フィリピノ語
Filipino

Ingles	English	Portuges	Português	Nepalese	नेपाली
Intsik	中文	Kastila	Español	Urdu	اردو
Koreano	한국어	Vietnamese	Tiếng Việt	Thai	ไทย

先輩　お母さんと　お父さんの　声
Tinig ng mga Nakatatandang Ina at Ama

STEP 1　赤ちゃんが　できた？
Nagdadalang tao?

なごや港区　子育てチャート①
Nagoya Minato Ward Tsart ng Pangangalaga ng Bata

赤ちゃんを　うむ　病院を　決めるときに　考えること
Mga bagay na dapat isipin kapag nagpapasiya sa ospital na panganganakan

私は、下のことを　考えて、病院を　探しました。友だちや　SNSで　いい病院を　聞いたり、いろいろな　病院に　相談しました。

- どれくらい　お金が　かかるか
- お金の　相談を　することが　できるか
- 病院に　通うのが　どれくらい　大変か
- 女性の　医者が　いるか
- 同じ　医者を　予約することが　できるか
- 赤ちゃんの　うみ方を　選ぶことが　できるか
- 家族が　出産に　立ち会うことが　できるか
- うんだ後　赤ちゃんと　同じ　部屋で　入院することが　できるか
- 母乳と　人工乳（粉ミルクなど）を　選ぶことが　できるか
- 入院中の　食事を　ハラール対応してくれるか

（いろいろな　国から　来た　お母さん・お父さんの　話）

Sa paghanap ng ospital, inisip ko ang mga sumusunod na bagay. Ako ay nagtanong sa aking mga kaibigan at sa SNS tungkol sa magagandang ospital at kumunsulta sa iba`t ibang ospital.

- Mga magkano ang magagastos?
- Maaari bang kumunsulta tungkol sa mga gastusin sa panganganak?
- Gaano kahirap puntahan?
- Mayroon bang babaeng doktor sa ospital?
- Maaari ba akong gumawa ng appointment sa iisang doktor?
- Maaari ba akong pumili ng paraan kung paano ako manganganak?
- Maaari bang masaksihan ng pamilya ko ang aking panganganak?
- Pagkapanganak ko, maaari ba akong manatili sa silid kung saan naroroon ang aking sanggol?
- Maaari bang pumili sa gatas ng ina o artipisyal na gatas (tulad ng pulbos na gatas, atbp.) ?
- Pagkapanganak ko, isinasaalangalang ba nila ang halal sa mga pagkaing ibinibigay habang ako ay nasa ospital ?

(Kuwento ng mga ina at ama mula sa iba`t ibang bansa)

医者が　男性だった
Ang doktor ay lalaki.

レディースクリニックや　産婦人科に　男性の　医者が　いて　おどろきました。
宗教上の　理由などで、女性の　医者が　いいときは、病院に　行く　前に、病院に　相談して　ください。

（ペルーから　来た　お母さんの　話）

Nagulat ako ng makita ko na lalaki ang doktor sa women's clinic at departamento ng obstetrics at gynecology.
Kung mas gusto mo ng doktor na babae dahil sa mga kadahilanan gaya ng relihiyon, atbp., mangyaring ipaalam muna sa ospital bago pumunta sa ospital.

(Ang kwento ng isang ina mula sa Peru)

子どもの　うみ方
Paano manganak

ブラジルでは、 みんな　帝王切開を　していました。
日本では、 自由に　帝王切開を　することが　できません。
自然分娩が　ほとんどだと　聞いて　おどろきました。

※帝王切開：手術をして　子どもを　うむこと
自然分娩：手術をしないで　子どもを　うむこと

（ブラジルから　来た　お父さんの　話）

Sa Brazil, lahat ay nanganganak sa pamamagitan ng Caesarean section. Sa Japan, hindi ka malayang piliin ang magpa Caesarean. Nagulat ako ng marinig ko na ang karamihan sa mga panganganak ay natural.

※Caesarean section: Operasyon na ginagawa para maisilang ang sanggol.
Natural na panganganak: panganganak na walang operasyon

(Ang kuwento ng isang ama mula sa Brazil)

赤ちゃんを　うむのに　かかる　お金 ①
Gastusin sa panganganak ①

日本では、 赤ちゃんを　うむのに　たくさんの　お金が　かかりました。
病院に、 赤ちゃんを　うむ　予約をするのに、 20万円くらい　必要だったので、 あわてて　お金を　用意しました。
赤ちゃんが　うまれるまで、 合わせて　60万円以上　かかりました。 そのうち、 42万円は、 出産育児一時金で　健康保険から　病院に　払ってもらいました。

（スリランカから　来た　お父さんの　話）

Sa Japan, napakalaki ng nagastos ko sa panganganak
Para makapanganak sa isang ospital, kinailangan ko ng 200,000 yen para makapagpareserba kaya madalian akong naghanda ng pera.
Ang kabuuan ng nagastos ko hanggang sa maisilang ko ang aking sanggol ay 600,000. Sa halagang ito, ang 420,000 yen ay isang lump-sum birth allowance na ibinayad sa ospital mula sa segurong pangkalusugan.

(Ang kwento ng isang ama na mula sa Sri Lanka)

赤ちゃんを　うむのに　かかる　お金 ②
Gastusin sa panganganak ②

帝王切開で　子どもを　うみました。
手術に　かかった　お金の　一部は、 健康保険の　窓口で　高額療養費の　手続きをして、 戻ってきました。
とても　助かりました。

※高額療養費：手術や　入院で　1か月に　病院に　払った　お金が、 一定の　お金より　高くなったときに　戻ってくる　お金

（ペルーから　来た　お母さんの　話）

Nanganak ako sa pamamagitan ng Caesarean section.
Ang isang bahagi ng perang ginastos sa operasyon ay naibalik (refunded) sa pamamagitan ng pag-apply sa　High-cost Medical Expense sa counter ng segurong pangkalusugan.
Napakalaking tulong nito.

High-cost Medical Expense: Ito ay perang maaring marefund kapag ang binayaran sa ospital para sa operasyon o pagpapaospital sa loob ng isang buwan ay malaki.

(Ang kwento ng isang ina mula sa Peru)

STEP 3

お母さんと　赤ちゃんの　健康
HAKBANG 3 Kalusugan ng ina at sanggol

なごや港区　子育てチャート②
Nagoya Minato Ward Tsart ng Pangangalaga ng Bata

赤ちゃんを　うんだ　後の　過ごしかた
Paano mamuhay pagkatapos manganak

　日本には、 お母さんが 赤ちゃんを 産んでから 1か月は 水を さわらない、 体を 冷やさない という 習慣は ありません。
　病院で 冷たい 飲み物を 出されたときは おどろきました。
　日本には、 お母さんが 赤ちゃんを うんでから 1か月は 体を 休める 習慣も ありません。
　お母さんの 健康のために、 赤ちゃんを うんでから 2週間くらいと 1か月くらいの 2回、 産婦健康診査に 行って ください。

（中国から 来た お母さんの 話）

Sa Japan, walang kaugalian na hindi pahawakin ng tubig o hindi palamigan ang katawan ng ina sa loob ng isang buwan matapos itong manganak.
Nagulat ako nang bigyan ako ng malamig na inumin sa ospital.
Sa Japan, walang kaugalian na ang ina ay pinagpapahinga ng isang buwan pagkatapos nitong manganak.
Upang matiyak ang kalusugan ng ina, mangyaring magpasuri ng kalusugan mga dalawang linggo at dalawang beses sa isang buwan pagkatapos manganak.

(Ang kwento ng isang ina mula sa Tsina)

赤ちゃんを　うんだ　後の　お手伝いさん
Katulong pagkatapos manganak

　日本には 出産後に お手伝いさんを やとう 習慣が ありません。
　お手伝いさんを 見つけるのが 大変でした。
　名古屋市に 住んでいる 同じ 国の 知り合いに 聞いて、 見つけました。

（中国から 来た お母さんの 話）

Sa Japan, walang kaugalian na kumuha ng katulong pagkatapos manganak ang babae.
Mahirap makakita ng katulong.
Nakakita ako ng katulong nang nagtanong ako sa isang kakilala na kababayan at nakatira din sa Nagoya.

(Ang kwento ng isang ina mula sa Tsina)

STEP 4

保育所・幼稚園に　入る　準備

HAKBANG 4 Paghahanda sa pagpasok sa nursery school / kindergarten

保育所・幼稚園の入り方
Paano Makakapasok sa Nursery School / Kindergarten

子育てサロンに　行って　ください
Mangyaring pumunta sa parenting (pagmamagulang) salon

外国人の　親は、　知り合いが　少ないので、さみしい　思いをすることが　多いです。
私は、　他の　親と　交流することが　できる子育てサロンに　行きました。
たくさんの　友だちが　できました。
いろいろな　子育ての　情報を　知ることができました。

（ペルーから　来た　お母さんの　話）

Ang mga magulang na dayuhan ay madalas nakakaramdam ng lungkot dahil kakaunti lamang ang kanilang kakilala.
Nagpunta ako sa isang parenting salon kung saan maaari akong makipag-ugnayan sa ibang mga magulang.
Madami akong naging kaibigan.
Marami akong nalamang impormasyon tungkol sa iba't ibang pamamaraan ng pagpapalaki ng bata.

(Ang kwento ng isang ina mula sa Peru)

保育所や　幼稚園を　決めるときに　気をつけること
Mga bagay na dapat tandaan kapag nagpapasiya sa isang nursery school at kindergarten

私は、　下のことに　気をつけて、　保育所や幼稚園を　決めました。　友だちや　SNSに相談したり、　保育所や　幼稚園を　見学して、子どもが　通うところを　決めました。

- どれくらい　お金が　かかるか
- 通うのに　必要なものは　なにか
- 通うのが　どれくらい　大変か
- いつから　通うことが　できるか
- 子どもの　食事を　ハラール対応してくれるか

（いろいろな　国から　来た　お母さん・お父さんの　話）

Binigyan pansin ko ang mga sumusunod na bagay sa pagpili ng isang nursery school at kindergarten. Kumunsulta ako sa aking mga kaibigan at sa SNS, bumisita sa mga nursery school at kindergarten, at nagpasya kung saan ko ipapasok ang aking anak.

- Mga magkano ang magagastos?
- Ano ang kailangan para makapasok?
- Gaano kahirap puntahan?
- Kailan maaaring simulang pumunta?
- Isinaalangalang ba ang halal sa pagkain ng mga bata?

(Kuwento ng mga nanay at tatay mula sa iba`t ibang bansa)