

先輩 お母さんとお父さんの 声

अनुभवी आमा र बुबाको भनाई

STEP 1

赤ちゃんが できた?

चरण 1 तपाईंको पेटमा बच्चा छ?



みなとく 子育てチャート①
नागोया मिनाटो वाई बाल देखभाल चार्ट

赤ちゃんを うむ 病院を 決めるときに 考えること
बच्चा जन्माउने अस्पताल रोज्दा सोच्नु पर्ने कुराहरु

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)

मैले निम्न कुराको बारेमा सोच्दै अस्पताल खोजें।

मैले मेरा साथीहरूसँग र एसएनएसमा राम्रो अस्पतालहरूको बारेमा सोधें र विभिन्न अस्पतालहरूसँग परामर्श लिएँ।

- कति खर्च हुन्छ?
- पैसाको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ?
- अस्पताल जान कति गाह्रो छ?
- महिला डाक्टर पनि छ?
- उही डाक्टरलाई बुक गर्न सकिन्छ?
- आफ्नो बच्चा कसरी पाउने भनेर रोज्न सकिन्छ?
- परिवारले जन्मिएको हेर्न सक्छ?
- बच्चा पाएपछि बच्चासँगै अस्पतालको एउटै कोठामा बस्न सकिन्छ?
- आमाको दुध वा कृत्रिम दुध (पाउडर दुध, आदि) छनौट गर्नसकिन्छ?
- बच्चा जन्माएपछि अस्पतालले दिने खाना के मेरो आस्थासँग मिल्छ?

(विभिन्न देशका आमा र बुबाको कथा)

医者が 男性だった
डाक्टर पुरुष थियो

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)

महिला क्लिनिक, प्रसुति र सुत्केरी रोग विभागमा पुरुष डाक्टर देखेर चकित भए।

यदि तपाईं धार्मिक कारणले महिला डाक्टरलाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ भने कृपया अस्पताल जानुअघि अस्पतालको सल्लाह लिनुहोस्।

(पेरूकी एउटी आमाको कथा)

こ 子どもの うみ方 かた कसरी बच्चा पाउने

ブラジルでは、みんな ていおうせっかい 帝王切開を していました。
日本では、にほん 自由に じゆう ていおうせっかい 帝王切開を することが できません。
自然分娩が し ぜんぶんべん ほとんどだと き 聞いて おどろきました。

※帝王切開: 手術をして こ 子どもを うむこと
自然分娩: 手術をしなくて こ 子どもを うむこと

(ブラジルから きた お父さんの はなし 話)

ब्राजिलमा सबैले अपरेसनबाट पाउँथ्यो।
जापानमा, सजिलो सँग अपरेसनबाट पाउन सक्दैन।
प्रायजसो प्राकृतिक तरिकामा जन्माउने कुरा सुन्दा म छक्क परें।

※सीजेरिएन: शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउने
प्राकृतिक: शल्यक्रिया बिना बच्चाको जन्म

(ब्राजिलका एक बुबाको कथा)

あか 赤ちゃんを うむのに かかる お金 ① かね बच्चा जन्माउनको लागि लाग्ने खर्च ①

日本では、にほん あか 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、びょういん あか 赤ちゃんを うむ 予約をするのに、
20万円くらい ひつよう 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 あか うまれるまで、あ 合わせて
60万円以上 まんえん いじょう かかりました。そのうち、
42万円は、まんえん しゅつさんいくじ いち けんこう 健康保険から
びょういん はら 病院に 払ってもらいました。

(スリランカから きた お父さんの はなし 話)

जापानमा बच्चा जन्माउन धेरै पैसा खर्च हुन्छ।
अस्पतालमा बच्चा पाउन भर्ना गर्न करिब 2,00,000 यने खर्च
भयो, त्यसैले हतार-हतार पैसा खोजे।
बच्चा पाइसकदा सम्म 6,00,000 येन भन्दा बढी खर्च भयो।
त्यसमध्ये 4,20,000 येन जन्मभत्ता (बच्चाको जन्म पछि स्वास्थ्य
बिमाबाट पाएको पैसा) अस्पतालमा स्वास्थ्य बिमाद्वारा भुक्तान
गरियो।

(श्रीलंकाका बुबाको कथा)

あか 赤ちゃんを うむのに かかる お金 ② かね बच्चा जन्माउनको लागि लाग्ने खर्च ②

帝王切開で ていおうせっかい こ 子どもを うみました。
手術に しゅじゅつ かった お金の 一部は、 けんこう 健康保険の
窓口で まどぐち こうがくりょうようひ てつづ 手続きをして、 もど 戻ってきました。
とても たす 助かりました。

※高額療養費: こうがくりょうようひ しゅじゅつ にゅういん げつ びょういん
手術や 入院で 1か月に 病院に
払った お金が、 いったい 一定の お金より
高くなったときに もど 戻ってくる お金

(ペルーから きた お母さんの はなし 話)

मैले अपरेसनबाट बच्चा पाएँ।
स्वास्थ्य बीमा काउन्टरमा उच्च शल्य चिकित्सा उपचार
खर्चको लागि आवेदन दिएपछि शल्य चिकित्साको रकम
कम भयो।
यसले ठूलो राहत भयो।

उच्च चिकित्सा खर्च: एक महिनामा शल्य चिकित्सा वा
अस्पताल भर्नाका लागि अस्पताललाई भुक्तानी गरिएको
पैसा ठूलो रकम भएमा पाउन सकिने पैसा।

(पेरूकी एउटी आमाको कथा)



赤ちゃんを うんだ 後の 過ごし方
बच्चा जन्माएपछि कसरी दिन बिताउने

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)

जापानमा, एउटी आमाले बच्चा जन्माए पछि एक महिनासम्म पानी
नछुने वा शरीरलाई चिसो नपार्ने प्रचलन छैन।
अस्पतालमा चिसो पेय पदार्थ पाउँदा मलाई छक्क लाग्यो।
जापानमा, बच्चा पाएपछि एक महिना आराम गर्ने चलन छैन।
आमाको स्वास्थ्यको लागि, कृपया बच्चा जन्माएपछि दुई पटक,
अर्थात् लगभग २ हप्ता र करिब १ महिनापछि प्रसूति स्वास्थ्य
जाँचमा जानुहोस्।

(चीनकी एउटी आमाको कथा)

赤ちゃんを うんだ 後の お手伝いさん
बच्चा पाएपछिको सहयोगी

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кер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)

जापानमा बच्चा पाएपछि आमालाई सहयोग गर्ने मान्छे राख्ने चलन
छैन।
काम गर्ने मान्छे भेटाउन गाह्रो थियो।
मैले नागोयामा बस्ने आफ्नै देशको चिनको व्यक्तिलाई सोधें र मान्छे
पाएँ।

(चीनकी एउटी आमाको कथा)





こ そ だ い 子育てサロンに 行って ください

कृपया बच्चाको हेरचाह गर्नको लागि छलफल कक्षामा भाग लिनुहोस्।

がいこくじん おや し あ すく
 外国人の 親は、 知り合いが 少ないので、

さみしい おも 思いをすることが おお
 多いです。

わたし ほか おや こうりゅう
 私は、 他の 親と 交流することが できる

こ そ だ い
 子育てサロンに 行きました。

た く さ ん の とも 友だちが できました。

い ろ り ろ な こ そ だ じょうほう し
 子育ての 情報を 知ることが

できました。

(ペルーから き かあ はなし
 来た お母さんの 話)

विदेशी आमाबाबुले प्रायःएक्लो महसुस गर्छन् किनकी उनीहरूका परिचितहरू कमै हुन्छन्।

बच्चाको हेरचाह गर्नको लागि छलफल कक्षामा गएँ जहाँ अन्य अभिभावकहरूसँग कुराकानी गर्न सक्थेँ।

बच्चा हुर्काउने विषयमा विभिन्न जानकारी प्राप्त गर्न सकेँ।

(पेरूकी एउटी आमाको कथा)

ほ い く じ ょ よ う ち え ん き き 保育所や 幼稚園を 決めるときに 気をつけること नर्सरी स्कूल वा किंडरगार्टनको निर्णय लिँदा ध्यानमा राख्नु पर्ने कुराहरु

わたし した き ほ い く じ ょ
 私は、 下のことに 気をつけて、 保育所や
 よう ち え ん き とも
 幼稚園を 決めました。 友だちや SNSに
 そう だ ん ほ い く じ ょ よ う ち え ん けん が く
 相談したり、 保育所や 幼稚園を 見学して、
 こ かよ き
 子どもが 通うところを 決めました。

- どれくらい かね かかるか 金
- 通うのに ひつよう 必要なものは なにか 必要
- 通うのが かよ どれくらい たいへん 大変か 大変
- いつから かよ 通うことが できるか できる
- 子どもの こ しょくじ たいおう 食事を ハラール対応してくれるか 対応

(い ろ り ろ な くに き かあ とう はなし
 国から 来た お母さん・お父さんの 話)

मैले निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राखेर नर्सरी स्कूल र किंडरगार्टन निर्णय गरें। मैले मेरा साथीहरूसँग र एसएनएसमा परामर्श लिएँ, नर्सरी स्कूल र किंडरगार्टन भ्रमण गरें र मेरा बच्चाहरू जाने ठाउँ पक्का गरें।

- कति खर्च हुन्छ?
- जानलाई के आवश्यक हुन्छ?
- जान कतिको गाह्रो छ?
- कहिले जान सक्छु?
- के बच्चाको खाना मेरो आस्थसँग मिल्छ?

(विभिन्न देशका आमा र बुबाको कथा)

