

先輩 お母さんと お父さんの 声

تجربہ کار ماں باپ کی آواز

STEP 1

赤ちゃんが できた؟ کیا آپ حاملہ ہیں؟



なごや港区 子育てチャート①
ناگویا میناتو سٹی بچے کی پرورش کا چارٹ

赤ちゃんを うむ 病院を 決めるときに 考えること

بچے کی پیدا ئیش کیلئے ہسپتال کے انتخاب کرتے وقت خیال رکھنے کی باتیں۔

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)

میں نے نیچے دی گئی باتوں کا خیال رکھتے ہوئے ہسپتال کی تلاش کی تھی۔ جیسے دوستوں اور انٹرنیٹ سے اچھا ہسپتال کی معلومات حاصل کیا اور مختلف ہسپتالوں سے بھی پوچھا۔

- ہسپتال کے اخراجات کے بارے میں معلومات
- ادائیگی کے بارے میں مشورہ کر سکتے یا نہیں
- ہسپتال آنا جانا کتنا مشکل ہے
- لیڈی ڈاکٹر ہے یا نہیں
- ہر بار ایک ڈاکٹر سے چیک اپ کرا سکتے یا نہیں
- اپنی مرضی کے طریقے سے بچا پیدا کر سکتے یا نہیں
- والد زچگی کے وقت موجود ہو سکتا ہے یا نہیں
- زچگی کے بعد بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہ سکتے یا نہیں
- ماں کا دودھ اور پوڈرکے دودھ میں سے کوئی ایک مرضی کا دودھ پلا سکتے یا نہیں
- ہسپتال کا کھانا حلال ہے یا نہیں

(مختلف ملکوں سے آئے ہوئے والدین کی رائے)

医者が 男性だった ڈاکٹر مرد تھا

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)

لیڈی کلینک یا میٹرنیٹی ہوم کے زچگی شعبے میں مرد ڈاکٹر کو موجود دیکھ کے میں بہت حیران ہو گئی۔
مذہبی وجہ سے لیڈی ڈاکٹر کا ضروری ہونے کی صورت میں ہسپتال جانے سے پہلے لازمی طور ہسپتال سے مشورہ کرلیں۔

(پیرو سے آئی ایک ماں نے بتایا)

こ
 子どもの ^{かた}うみ方 بچے کو پیدا کرنے کا طریقہ کار

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、自由に ^{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 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 ^き来た ^{とう}お父さんの ^{はなし}話)

برازیل میں زچگی عام طور پر سیزیرین طریقہ کار یعنی سرجیکل آپریشن سے کی جاتی ہے
جاپان میں لیڈی کلینک یا میٹرنیٹی ہوم اپنی مرضی سے سرجیکل آپریشن نہیں کر سکتے
زیادہ تر بچے کی پیدائش کا قدرتی طریقہ اپنایا جاتا ہے یہ جان کر میں حیران ہو گیا تھا

* سیزیئرین طریقہ کار : سرزیکل آپریشن کے ذریعے بچہ پیدا کرنا
بچے کی پیدائش کا قدرتی طریقہ: سرجیکل آپریشن کے بغیر
بچہ پیدا کرنا

(برازیل سے آئے ایک والد نے بتایا)

あか 赤ちゃんを うむのに かかる お金^{かね} ① زچگی اخراجات

に ほん 日本では、 赤ちゃんを うむのに たくさんの
かね お金がかかりました。
びょういん 病院に、 赤ちゃんを うむ 予約をするのに、
まんえん 60万円くらい 必要だったので、 あわてて
かね お金を 用意しました。
あか 赤ちゃんが うまれるまで、 あ
まんえん いじょう 60万円以上 かかりました。 そのうち、
まんえん 42万円は、 しゅつさんくじ いち じ きん けんこう ほけん
びょういん 病院に 払ってもらいました。 出産育児一時金で 健康保険から

(スリランカから ^き来た ^{とう}お父さんの ^{はなし}話)

جاپان میں زچگی کے اخراجات بہت زیادہ ہیں۔
ہسپتال میں زچگی کیلئے داخل ہونے کی درخواست دیتے وقت
فوری طور پر دولاکھ جاپانی ین جمع کرانے پڑے تھے۔ جس کا فوراً
بندوبست کرنا پڑا تھا
بیجا پیدا ہونے تک سب ملا کرچھ لاکھ جاپانی ین سے زیادہ خرچ
ہوئے تھے۔ اس میں سے چار لاکھ بیس ہزار جاپانی ین ہیلتھ انشورنس
کی وجہ سے ہسپتال نے ادا کیگی کی تھی۔

(سری لنکا سے آئے ایک والد نے بتایا)

あか 赤ちゃんを うむのに かかる お金^{かね} ② زچگی اخراجات

ていおうせつかい こ
帝王切開で 子どもを うみました。

しゅじゅつ かね いちぶ
手術に かかった お金の 一部は、 健康保険の

まどぐち こうがくりようようひ てつづ もど
窓口で 高額療養費の 手続きをして、 戻ってきました。

たす
とても 助かりました。

こうがくりようよう ひ しゅじゅつ にゅういん げつ びよういん
 ※高額療養費：手術や 入院で 1か月に 病院に
 はら かね いうてい かね
 払った お金が、 一定の お金より
 たか もど かね
 高くなったときに 戻ってくる お金

(ペルーから ^き来た ^{かあ}お母さんの ^{はなし}話)

میں میرا بچہ سیزیرین طریقہ کار یعنی سرجیکل آپریشن سے پیدا ہوا
 آپریشن کے مہنگے اخراجات کی ادائیگی کا کچھ حصے ہیلتھ
 انشورنس کاؤنٹر کے استعمال سے بہت واپس آئے
 ہیلتھ انشورنس کا کاؤنٹر سے بہت مدد ملی۔

* مہنگے طبی اخراجات: ایک ماہ میں سرجری یا اسپتال میں داخل ہونے کے لئے کو دی جانے والی رقم کی مقدار جب بہت زیادہ ہو جائے تو بعد میں واپس آتے ہیں

(پیرو سے آئی ہوئی ایک ماں نے بتایا)



赤ちゃんを うんだ 後の 過ごし方 産後 過ごし方 産後 過ごし方

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)

چین کی طرح جاپان میں ماں زچگی کے بعد کم سے کم ایک ماہ
پانی کو نہ چھونے یا جسم کو ٹھنڈا نہ کرنے کی عادت (رواج)
نہیں ہے
ہسپتال میں پینے کیلئے ٹھنڈے مشروب ملنے پر بہت حیران ہوئی تھی
چین کی طرح جاپان میں ماں کو زچگی کے بعد کم سے کم ایک
ماہ آرام کرنے کی عادت (رواج) بھی نہیں۔
ماں کی صحت خطر زچگی کے تقریباً دو ہفتے بعد اور تقریباً ایک
ماہ بعد ماں کی صحت کا چیک اپ ضرور کرائیں

(چین سے آئی ایک مں نے بتایا)

赤ちゃんを うんだ 後の お手伝いさん 産後 産後 産後

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れのが 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)

جاپان میں گھر نوکرائی (مددگار) کو لگانے کی عادت (رواج)
نہیں ہے
جاپان میں نوکرائی (مددگار) کی تلاش بہت مشکل تھا
ناگویا میں رہائش پزیر چینی جان پہچان کی مدد سے نوکرائی
مل گئی تھی

(چین سے آئی ایک مں نے بتایا)



こ そだ い
子育てサロンに 行って ください

بچے کی دیکھ بھال پرورش کے کی کلاس(سیالون) میں جائیں

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 思いをすることが 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
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)

جاپان میں رہائش پذیر غیر ملکی مائیں آس پاس دوست یا جان پہچان کم ہونے کیوجہ سے اکیلا پن محسوس کرتی ہیں میں بچے کی دیکھ بھال کئے ایسے سیلون میں گئی تھی جہاں دوسری غیرملکی ماؤں سے بات چیت کرنا ممکن ہو سکے۔ وہاں پر بہت سی غیر ملکی ماؤں سے دوستی ہو گئی تھی۔ بچے کی دیکھ بھال اور پرورش کے بارے میں بہت سی معلوما حاصل ہو گئی تھیں

(پیرو سے آئی ایک ماں نے بتایا)

ほ い く じょ よう ち えん き
保育所や 幼稚園を 決めるときに 気をつけること

نرسری اسکول یا کنڈرگارڈن جانے تب خیال رکھنے کی بات نرسری اسکول یا کنڈرگارڈن کے بارے میں فیصلہ کرتے وقت ان چیزوں کو ذہن میں رکھیں۔

わたし した き
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)

میں نے ذیل میں دی گئی مختلف باتوں کا خیال رکھتے ہوئے نرسری اسکول یا کنڈرگارڈن کا انتخاب کیا تھا۔ مثلاً دوستوں سے مشورہ یا انٹرنیٹ سے سرچ (تلاش) کیا اور کنڈرگارڈن یا نرسری اسکول کو دیکھنے بھی گیا، اس کے بعد انتخاب کا حتمی فیصلہ کیا

• نرسری اسکول یا کنڈرگارڈن کے اخراجات کو موازنہ

• نرسری اسکول یا کنڈرگارڈن آنے جانے کیلئے کیا چیزیں ضروری ہیں

• آنا جانا کتنا مشکل ہے

• کب سے جانا شروع کرنا ہے

• اسکول میں بچے کا کھانا حلال ہے یا نہیں

(مختلف ملکوں سے آئے والدین کی باتیں)

