

せん ばい かあ とう こえ
先輩 お母さんとお父さんの 声

Tinig ng mga Nakatatandang Ina at Ama

STEP 1

あか
赤ちゃんが できた?
Nagdadalang tao?



みなとく こそだ
なごや港区 子育てチャート①
Nagoya Minato Ward Tsart ng Pangangalaga ng Bata

あか びょういん き かんが
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

わたし した かんが びょういん さが
私は、下のことを 考えて、病院を 探しました。
とも びょういん き
友だちや SNSで いい病院を 聞いたり、
いろいろ びょういん そうだん
いろいろな 病院に 相談しました。

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.

- どれくらい お金がかか
- 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

- 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 ?

(いろいろな 国から 来た お母さん・お父さんの 話)

(Kuwento ng mga ina at ama mula sa iba't ibang bansa)

い しゃ だんせい
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。
しゅうきょうじょう りゆう じょせい い しゃ
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。

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.

(ペルーから 来た お母さんの 話)

(Ang kwento ng isang ina mula sa Peru)

こ かた
子どもの うみ方
Paano manganak

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。

^{ていおうせっかい}帝王切開: ^{しゅじゆつ}手術をして ^こ子どもを ^{うむ}うむこと
^{しぜんぶんべん}自然分娩: ^{しゅじゆつ}手術をしないで ^こ子どもを ^{うむ}うむこと

(ブラジルから ^き来た ^{とう}お父さんの ^{はなし}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)

あか かね
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 ^{あか}うむのに ^たたくさんの ^{かね}お金が ^かかかりました。

^{びやういん}病院に、^{あか}赤ちゃんを ^{うむ}うむ ^{よやく}予約をするのに、
^{まんえん}20万円くらい ^{ひつよう}必要だったので、^ああわてて ^{かね}お金を ^{ようい}用意しました。

^{あか}赤ちゃんが ^ううまれるまで、^あ合わせて ^{まんえん}60万円以上 ^かかかりました。そのうち、
^{まんえん}42万円は、^{しゅつさんいくいち}出産育児一時金で ^{けんこうほけん}健康保険から ^{びやういん}病院に ^{はら}払ってもらいました。

(スリランカから ^き来た ^{とう}お父さんの ^{はなし}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)

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

^{ていおうせっかい}帝王切開で ^こ子どもを ^ううみました。
^{しゅじゆつ}手術に ^かかかった ^{かね}お金の ^{いちぶ}一部は、^{けんこうほけん}健康保険の ^{まどぐち}窓口で ^{こうがくりようようひ}高額療養費の ^{てつづ}手続きをして、^{もど}戻ってきました。
^{たす}とても ^{たす}助かりました。

※^{こうがくりようようひ}高額療養費: ^{しゅじゆつ}手術や ^{にゅういん}入院で ^{げつ}1か月に ^{びやういん}病院に ^{はら}払った ^{かね}お金の、^{いっさい}一定の ^{かね}お金より ^{たか}高くなったときに ^{もど}戻ってくる ^{かね}お金

(ペルーから ^き来た ^{かあ}お母さんの ^{はなし}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)



あか 赤ちゃんを うんだ 後の 過ごし方
Paano mamuhay pagkatapos manganak

にほん かあ お母さんが あか 赤ちゃんを
う 産んでから 1か月は 水を さわらない、
からだ ひ 体を 冷やさない という しゅうかん 習慣は ありません。
びょういん つめ の もの だ 病院で 冷たい 飲み物を 出されたときは
おどろきました。

にほん かあ お母さんが あか 赤ちゃんを うんでから
げつ からだ やす しゅうかん 1か月は 体を 休める 習慣も ありません。
かあ けんこう お母さんの 健康のために、 あか 赤ちゃんを
しゅうかん げつ うんでから 2週間くらいと 1か月くらいの 2回、
さん ぶ けんこうしん さ い 産婦健康診査に 行って ください。

ちゅうごく き かあ はなし
(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)

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

にほん しゅっさんご てつだ お手伝いさんを やとう
しゅうかん 習慣が ありません。
てつだ み たいへん お手伝いさんを見つけるのが 大変でした。
なごやし す おな くに 名古屋市に 住んでいる 同じ 国の
し あ き み 知り合いに 聞いて、 見つけました。

ちゅうごく き かあ はなし
(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)





こそだ い
子育てサロンに 行って ください

Mangyaring pumunta sa parenting (pagmamagulang) salon

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 こうりゆう
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。

いろいろな こそだ じょうほう し
さまざまな 子育ての 情報を 知ることが
できました。

(ペルーから きた お母さんの はなし)

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)

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

Mga bagay na dapat tandaan kapag nagpapasiya sa isang nursery school at kindergarten

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
幼稚園を 決めました。 とも SNSに
相談したり、 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 お金がかかるとか
- 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 くに から きた お母さん・お父さんの はなし)

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)

