

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?



なごや港区 子育てチャート①
नागोया मिनाटो वार्ड 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 गर्न सकिन्छ?
- 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。

(पेरूबाट आएको आमाको कथा)

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)

子どもの うみ方

कसरी बच्चा पाउने

ブラジルでは、みんな ていおうせつかい 帝王切開を していました。
日本では、自由に ていおうせつかい 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。

ていおうせつかい しゅじゆつ こ
※帝王切開:手術をして 子どもを うむこと
し ぜんぶんべん しゅじゆつ こ
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 とう 来た お父さんの はなし 話)

ब्राजिलमा सबैले अपेरेसनबाट पाउँथ्यो।
जापानमा, सजिलो सँग अपेरेसनबाट 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)

赤ちゃんを うむのに かかる お金 ①

बच्चा जन्माउनको लागि लाग्ने खर्च ①

日本では、赤ちゃんを あか उむのに た たくさんの
かね お金が か かりました。
びやういん あか よやく
病院に、赤ちゃんを う む よやく 予約をするのに、
まんえん ひつよう
20万円くらい ひつよう 必要だったので、あ 合わせて
かね ようい
お金を ようい 用意しました。
あか あ
赤ちゃんが う まれるまで、あ 合わせて
まんえん いじよう
60万円以上 か かりました。 そのうち、
まんえん しゅつさんい じ きん けんこう ほけん
42万円は、しゅつさんい 出産育児一時金で けんこう 健康保険から
びやういん はら
病院に はら 払ってもらいました。

(スリランカから き とう 来た 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 पाइसक्दा 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)

赤ちゃんを うむのに かかる お金 ②

बच्चा जन्माउनको लागि लाग्ने खर्च ②

ていおうせつかい こ
帝王切開で 子どもを う みました。
しゅじゆつ かね いちぶ けんこう ほけん
手術に か かった かね お金の いちぶ 一部は、けんこう 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 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 しゅじゆつ にゅういん げつ びやういん
※高額療養費: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 かね いってい かね
払った かね お金が、いってい 一定の かね お金より
たか もど かね
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 かあ 来た お母さんの はなし 話)

मैले अपेरेसनबाट 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)



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

にほん かあ 赤ちゃんを
日本には、お母さんが 赤ちゃんを
う 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 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 赤ちゃんを うんでから
日本には、お母さんが 赤ちゃんを うんでから
げつ からだ やす 1か月は 体を 休める 習慣も ありません。
かあ けんこう のために、 赤ちゃんを
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、
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)

जापानमा, एउटी आमाले बच्चा जन्माए पछि एक महिनासम्म पानी नछुने वा शरीरलाई चिसो नपर्ने 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)

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

にほん しゅつさんご てつだ
日本には 出産後に 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 お手伝いさんを見つめるのが 大変でした。
なごやし す 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)

जापानमा बच्चा पाएपछि आमालाई सहयोग गर्ने मान्छे राख्ने चलन छैन।
काम गर्ने मान्छे भेट्टाउन गाह्रो थियो।
मैले नागोयामा बस्ने आफ्नै देशको चिनिको 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 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

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 しょうほう 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
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 へいくじょ
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 かの 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 話)

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

- 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)

