

Vietnamita

ベトナム語
版

Hỗ trợ giúp yên tâm mang thai, sinh con và nuôi con



Hướng dẫn về các thủ tục cần
thiết và các dịch vụ được
hưởng từ khi mang thai đến
khi nuôi con tại Nhật Bản

にほん にんしん こそだ ひつよう
日本での妊娠から子育てに必要な
てつづ う あんない
手続きと受けられるサービスのご案内

あしんな 妊娠・
しゅっさん 出産・
こそだ 子育てをサポートします！

Biểu đồ nuôi con dành cho cư dân người nước ngoài

- Từ khi mang thai và sinh con đến khi con nhập học vào trường tiểu học -

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

START

Hình như đã mang thai

にんしん
妊娠したかも



① AKhám tại cơ quan y tế

いりょうきかん
医療機関を
じゅしん
受診

② Đi nhận Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em

ぼしけんこうてちょう
母子健康手帳を
もらいに行く

③ Đi khám thai

にんぶけんしん
妊婦健診を
うける



⑤ Kiểm tra sức khỏe trẻ 3-5 tháng tuổi

3~5かげつげんしん
3~5か月児健診

⑥ Lớp học ăn dặm

りゅうじょくきょうしつ
離乳食教室

⑦ Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh giai đoạn sau

にゅうじこうきけんしん
乳児後期健診

⑭ Tiêm chủng phòng ngừa trẻ 2 tháng tuổi

にかげつ
2か月
よぼうせっしゅ
予防接種

Bắt đầu tiêm chủng phòng ngừa

よぼうせっしゅ
予防接種
スタート

⑬ Thăm tất cả các hộ gia đình có trẻ sơ sinh

にゅうじかてい
乳児家庭
ぜんごほうちん
全戸訪問

⑫ Kiểm tra sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi

いっかげつけんしん
1か月健診

⑪ Thăm trẻ sơ sinh

しんせいじほうちん
新生児訪問



1 tuổi

いっさい
1歳



⑮ Kiểm tra sức khỏe trẻ 18 tháng tuổi

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
けんしん
健診

⑲ Kiểm tra nha khoa trẻ 2 tuổi

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

⑳ Kiểm tra sức khỏe trẻ 3 tuổi

3さいじ
3歳児
けんしん
健診



■ Cơ quan y tế 医療機関
 ■ Hoạt động chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em 母子に関する事業
 ■ Hoạt động chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em được quy định theo pháp luật 法律で決まっている母子保健事業
 ■ Trụ sở hành chính 役所
 ■ Các cơ quan khác (Đại sứ quán, Nhà trẻ, Trường tiểu học) その他(大使館・保育園・小学校)

Hãy liên lạc với "Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con" để được tư vấn về các nội dung.

かくしゅ そろだん ごそだ せだいほうかつしえん
 各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

④ Thủ tục xin cấp tiền trợ cấp sinh và nuôi con nhận một lần

しゅっさんいくじいちじきん てつづ
 出産育児一時金の手続き

⑤ Tham gia lớp học làm mẹ (bố mẹ)

はほ(りょう)おやがっきゅう さんか
 母(両)親学級に参加



⑥ Thăm thai phụ

にんぶほうもん
 妊婦訪問

⑩ Thủ tục tại Đại sứ quán và Cục quản lý nhập cảnh

たいしかん にゅうこくかんにきょく
 大使館・入国管理局
 での手続き

⑨ Hoạt động chăm sóc sau khi sinh Hoạt động hỗ trợ trước và sau khi sinh

さんご じぎょう
 産後ケア事業
 さんぜん・さんご じぎょう
 産前・産後サポート事業

⑧ Đăng ký khai sinh và làm thủ tục xin trợ cấp trẻ em, v.v...

しゅっしょうとどけ じどうてあて
 出生届・児童手当
 しんせいなど
 申請等

⑦ Nhập viện và sinh nở

にゅういん・ぶんべん
 入院・分娩

EMBASSY

Immigration Bureau
 入国管理局



GOAL

Đăng ký nhập học vào trường tiểu học
 しょうがっこうにゅうがく
 小学校入学

②① Vào nhà trẻ hoặc mẫu giáo

ほいくえん ようちえん
 保育園・幼稚園
 にゅうえん
 入園



②② Kiểm tra sức khỏe trẻ 5 tuổi

5さいじ
 5歳児
 けんしん
 健診

②③ Kiểm tra sức khỏe trước khi đi học

しゅうがくまえ
 就学前
 けんしん
 健診



1. Khi mang thai 妊娠したら

1 Khám tại cơ quan y tế 医療機関受診

2 Thông báo mang thai và Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em 妊娠届と母子健康手帳

Khi cảm thấy "Hình như đã mang thai" nên nhanh chóng đi đến bệnh viện có sản khoa. Sau đó đi đến trụ sở hành chính của nơi cư trú để nộp "Thông báo mang thai" và nhận "Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em". Khi đó hãy gặp y tá sức khỏe công cộng và xin tư vấn về bất kỳ điều gì nên làm cho việc sinh con sau này cũng như về tình trạng sức khỏe. Thai phụ sẽ được hướng dẫn về các lớp học khác nhau đồng thời sẽ được nhận "Phiếu hỗ trợ khám thai" (phiếu để khám thai với giá rẻ).

Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em là hồ sơ ghi chép về sức khỏe của bạn và con bạn nên rất quan trọng. Bạn nhất thiết phải mang theo khi đi kiểm tra sức khỏe, khám tại cơ quan y tế, tìm chủng phòng ngừa và hướng dẫn y tế để được ghi chép vào sổ khi cần thiết. Ở Nhật Bản có một số gia đình giữ sổ này rất cẩn thận cho đến khi con lớn lên và người mẹ trao lại cho con khi con kết hôn.

3 Khám thai (phải tự chịu một phần chi phí) 妊婦健診【一部自己負担あり】

Sau khi nhận được "Phiếu hỗ trợ khám thai" hãy đi khám thai định kỳ tại bệnh viện. Nhật Bản khuyến nghị khám thai tổng cộng 14 lần. Khi khám thai bạn sẽ được xét nghiệm và đo lường để kiểm tra tình trạng sức khỏe của bạn cũng như tình hình phát triển và sức khỏe của em bé và bạn còn nhận được lời khuyên về dinh dưỡng cần thiết cũng như cuộc sống sinh hoạt trong lúc đang mang thai.

4 Tiền trợ cấp sinh và nuôi con nhận một lần 出産育児一時金

Chi phí để sinh con ở Nhật Bản khoảng 400.000 đến 600.000 yên tùy thuộc vào từng bệnh viện. Trường hợp có tham gia bảo hiểm y tế sẽ được nhận "Tiền trợ cấp sinh con nhận một lần" là 420.000 yên vì vậy hãy làm thủ tục từ trước tại quầy của bệnh viện nơi bạn dự định sinh con.

5 Lớp học làm mẹ (bố mẹ) 母(両)親学級

miễn phí 無料

Hãy đi tham gia các Lớp học làm mẹ hoặc Lớp học làm bố mẹ do chính quyền địa phương và cơ quan y tế tổ chức. Bạn sẽ được giới thiệu về các dịch vụ do chính quyền địa phương cung cấp trước và sau khi sinh, được học kể cả lớp thực tiễn chia thành một số buổi về cách tắm cho bé, các chất dinh dưỡng cần thiết từ khi mang thai đến khi nuôi con và cách chăm sóc khoảng miệng. Trong quá trình học dần dần bạn sẽ có thể hình dung rõ được về việc sinh con và nuôi con. Tùy từng quốc gia, khu vực và tôn giáo mà có thể có những phong tục và cách suy nghĩ khác nhau nhưng hãy áp dụng các phương pháp nuôi con của Nhật Bản trong phạm vi không quá sức của bạn.

6 Thăm thai phụ 妊婦訪問

miễn phí 無料

Khi mang thai chắc bạn sẽ có nhiều nỗi lo lắng về tình trạng sức khỏe và những thay đổi của cơ thể. Các y tá sức khỏe công cộng và hộ sinh của chính quyền địa phương sẽ đến thăm nhà và cho bạn lời khuyên về cả những vấn đề mà bạn không được tư vấn khi đi khám định kỳ tại bệnh viện ví dụ như về cách bổ sung dinh dưỡng, việc chuẩn bị cho sinh con và nuôi con nên bạn hãy tích cực sử dụng dịch vụ này.

7 Chuẩn bị sinh con (nhập viện) 出産(入院)の準備

Có khi việc chuyển dạ và vỡ nước ối xảy ra đột ngột. Hãy chuẩn bị từ sớm những vật dụng cần thiết cho khi nhập viện, khi sinh nở, sau khi sinh, khi xuất viện và để sẵn ở cửa ra vào hoặc nơi gia đình có thể thấy. Bệnh viện nơi bạn sinh sẽ chuẩn bị cho bạn nhiều thứ nên hãy xác nhận trước khi chuẩn bị. Cùng chuẩn bị với chồng và gia đình sẽ đem lại cho bạn những kỷ niệm đẹp.

Các vật dụng nhất thiết cần khi làm thủ tục nhập viện để sinh con gồm: Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em, Thẻ bảo hiểm y tế, Con dấu, Thẻ khám bệnh của cơ quan y tế nơi bạn nhập viện, v.v... Nếu bạn không giỏi tiếng Nhật, nên sử dụng ứng dụng dịch thuật sẽ yên tâm hơn.

2. Từ khi em bé sinh ra đến khi 1 tuổi お子さんが生まれてから1歳まで

— Các thủ tục 諸手続き

8 Các thủ tục khai báo với chính quyền địa phương (trụ sở hành chính địa phương) 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

Có một số thủ tục phải làm sau khi sinh con. Có rất nhiều loại vì vậy hãy quyết định từ trước việc ai sẽ làm thủ tục để không bị quá hạn nộp.

● Đăng ký khai sinh 出生届

Khi con bạn được sinh ra bạn cần phải nộp giấy đăng ký khai sinh cho chính quyền địa phương nơi cư trú trong vòng 14 ngày bao gồm cả ngày sinh. Khi đó hãy mang theo giấy đăng ký khai sinh và giấy khai sinh (là giấy do cơ quan y tế cấp cho bạn nếu bạn sinh con tại cơ quan y tế), Sổ tay theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em, hộ chiếu của bạn và chồng bạn.

● Trợ cấp chi phí y tế trẻ em 小児医療費助成

Đây là chính sách trợ cấp phần mà bạn phải gánh chịu về chi phí y tế của con bạn. Tùy theo chính quyền địa phương mà độ tuổi được hưởng có khác nhau nhưng nhìn chung bạn không cần phải thanh toán chi phí y tế cho con bạn cho đến khi bé tốt nghiệp tiểu học. Hãy mang Thẻ bảo hiểm y tế có ghi tên con của bạn, Thẻ chứng nhận tư cách được cấp chi phí y tế trẻ em đi làm thủ tục xin cấp với chính quyền địa phương nơi cư trú.

● Trợ cấp trẻ em 児童手当

Trợ cấp này được cấp cho cha mẹ/người giám hộ cho đến khi con bạn tốt nghiệp trung học cơ sở (có hạn chế về thu nhập). Hãy làm thủ tục xin cấp với chính quyền địa phương nơi cư trú trong vòng 15 ngày kể từ ngày sau ngày sinh con. Phải nộp "Báo cáo hiện trạng" vào tháng 6 hàng năm để cập nhật tình hình.

10 Các thủ tục khai báo với Đại sứ quán và Cục quản lý nhập cảnh 大使館・入国管理局に届けること

- Hãy đăng ký quốc tịch cho con bạn tại Đại sứ quán (Lãnh sự quán) tại Nhật Bản và làm thủ tục xin cấp hộ chiếu.
- Phải làm thủ tục xin cấp tư cách lưu trú tại Cục quản lý nhập cảnh trong vòng 30 ngày sau khi sinh con. Khi đã được cấp phép lưu trú hãy xuất trình hộ chiếu gốc để được cấp Thẻ lưu trú.

— Dịch vụ chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em của chính quyền địa phương nơi cư trú 居住地の自治体の母子保健サービス

9 Hoạt động chăm sóc sau khi sinh và hoạt động hỗ trợ trước và sau khi sinh 産後ケア事業/産前・産後サポート事業

● Hoạt động chăm sóc sau khi sinh (có hỗ trợ) 産後ケア事業【補助あり】

Hãy xin tư vấn với y tá sức khỏe công cộng nếu sau khi sinh bạn không khỏe hoặc cảm thấy lo lắng về thời gian tới do không được gia đình giúp đỡ việc nuôi con. Bạn sẽ được chăm sóc hoặc nhận được lời khuyên từ hộ sinh tại các bệnh viện, trung tâm hỗ trợ sinh sản hoặc các cơ sở chuyên môn bằng hỗ trợ từ chi phí công cộng. Có hình thức ở trọ lại, hình thức trong ngày và hình thức đến thăm nhà.

● Hoạt động hỗ trợ trước và sau khi sinh (miễn phí) 産前・産後サポート事業【無料】

Chính quyền địa phương tổ chức các chương trình phái cử các nhân viên xúc tiến bảo vệ sức khỏe bà mẹ và trẻ em đã qua đào tạo, thành viên nhóm yêu thích việc nuôi con, những người có tuổi hoặc những người đã có kinh nghiệm nuôi con đến thăm các gia đình đang mang thai hoặc đang nuôi con và lên kế hoạch tổ chức các buổi gặp mặt cho những người có con ở độ tháng tuổi tương tự nhau. Hãy xin tư vấn về các vấn đề mà bạn đang lo lắng hàng ngày, tham gia các buổi gặp mặt để kết bạn.

11 13 Thăm trẻ sơ sinh và thăm tất cả các hộ gia đình có trẻ sơ sinh 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

miễn phí 無料

Thăm trẻ sơ sinh là việc hộ sinh sẽ đến thăm gia đình trong vòng 28 ngày từ khi sinh con để kiểm tra tình hình hồi phục sức khỏe của bạn (người mẹ) và đo em bé để kiểm tra tình hình phát triển. Hơn nữa hộ sinh còn đưa ra lời khuyên về việc cho bú, tắm cho em bé và nuôi con vì vậy bạn hãy hỏi bất kỳ điều gì mà bạn không hiểu hoặc đang lo lắng.

Thăm tất cả các hộ gia đình có trẻ sơ sinh là y tá sức khỏe công cộng hoặc nhân viên xúc tiến sẽ đến thăm tất cả các gia đình có trẻ em đến 4 tháng tuổi để cung cấp các thông tin cần thiết và hỏi xem có vấn đề gì khó khăn không.

12 15 17 Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ 乳児期の健診

miễn phí 無料

Kiểm tra sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi là kiểm tra sự phát triển và sức khỏe của con bạn cũng như tình hình phục hồi của người mẹ tại bệnh viện nơi đã sinh con. Kiểm tra sức khỏe trẻ 3 - 5 tháng tuổi và kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh giai đoạn sau là việc khám để kiểm tra sự phát triển và trưởng thành của con bạn, hướng dẫn y tế, hướng dẫn dinh dưỡng tại Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con của chính quyền địa phương, Trung tâm y tế hoặc cơ quan y tế vì vậy hãy đi khám khi nhận được hướng dẫn từ chính quyền địa phương. Hơn nữa nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng gì về con bạn hoặc chính bản thân bạn thì hãy ghi chép để xin tư vấn khi kiểm tra sức khỏe.

14 Tiêm chủng phòng ngừa (Miễn phí tiêm chủng phòng ngừa định kỳ, xem bảng danh sách trang 8) 予防接種(定期接種は無料・8頁一覧表参照)

miễn phí 無料

Khả năng miễn dịch nhận được từ mẹ trong giai đoạn sau của thời kỳ mang thai sẽ gần như không còn khi trẻ được 6 tháng tuổi sau sinh. Việc cần thiết để thay thế khả năng miễn dịch bảo vệ em bé là tiêm chủng phòng ngừa. Em bé khi bị bệnh lây nhiễm virus hoặc vi khuẩn có thể sẽ bị nặng chỉ trong thời gian ngắn. Bệnh lây nhiễm là bệnh có thể phòng ngừa. Tiêm chủng phòng ngừa sẽ giúp bé có được kháng thể nên ít khi bị nhiễm bệnh đó hoặc nếu không may bị nhiễm cũng sẽ chỉ bị nhẹ thôi.

Tiêm chủng phòng ngừa gồm có "Tiêm chủng định kỳ" và "Tiêm chủng tự nguyện" và nếu tính cả tiêm chủng tự nguyện sẽ là tiêm chủng 15 lần trở lên cho đến khi được 1 tuổi và thêm khoảng 10 lần nữa cho đến khi được 3 tuổi. Bạn có thể cho bé tiêm chủng bắt đầu từ 2 tháng sau sinh và có thể tiêm chủng nhiều loại đồng thời vì vậy hãy xin tư vấn với bác sỹ nhi khoa thường xuyên của bạn và lên kế hoạch thực hiện tiêm chủng.

16 Lớp học ăn dặm 離乳食教室

miễn phí 無料

Lớp học ăn dặm được tổ chức cho bé khoảng 5 - 6 tháng sau sinh, khi cổ bé đã vững và bé có thể ngồi là thời kỳ bắt đầu cai sữa. Tiến hành cho bé ăn dặm tùy thuộc theo tình trạng phát triển cơ thể và miệng của em bé và tùy thuộc vào từng thời kỳ mà độ cứng, lượng ăn và cả chất dinh dưỡng nên ăn cũng thay đổi theo. Tùy thuộc vào văn hóa và tôn giáo của từng quốc gia mà có thể có sự khác nhau nhưng lớp học này sẽ giúp bạn tham khảo được nhiều điều.

3. Từ khi 1 tuổi đến khi nhập học vào trường tiểu học 1歳から小学校入学まで

Chính quyền địa phương nơi cư trú tiến hành các việc sau.

18 19 20 Kiểm tra sức khỏe 健康診査

miễn phí 無料

Kiểm tra sức khỏe trẻ 18 tháng tuổi và kiểm tra sức khỏe trẻ 3 tuổi là nghĩa vụ khám bắt buộc theo luật pháp Nhật Bản. Nội dung kiểm tra sức khỏe gồm có khám nhi khoa, khám nha khoa và hướng dẫn đánh răng, hướng dẫn y tế và hướng dẫn dinh dưỡng. Kiểm tra nha khoa trẻ 2 tuổi ngoài việc khám nha khoa còn có hướng dẫn đánh răng và nói chuyện về dinh dưỡng.

22 Kiểm tra sức khỏe trẻ 5 tuổi 5歳児健診

miễn phí 無料

Kiểm tra tình hình phát triển của con bạn trong nhiều lĩnh vực nghề nghiệp như bác sỹ nhi khoa, y tá sức khỏe công cộng và giáo viên chăm sóc trẻ. Trường học có vấn đề trong sự phát triển sẽ được phát hiện sớm để hỗ trợ và điều trị giúp con bạn được trưởng thành khỏe mạnh. Tùy chính quyền địa phương mà có trường hợp không tổ chức việc khám sức khỏe này.

23 Kiểm tra sức khỏe trước khi đi học 就学前健診

miễn phí 無料

Khám trước cuối tháng 11 năm trước năm nhập học vào trường tiểu học. Kiểm tra tình hình phát triển và trưởng thành của con bạn.

Dành cho thai sản phụ quốc tịch nước ngoài có dự định sinh con và nuôi con tại Nhật Bản

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

Phần lớn các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em của Nhật Bản đều miễn phí

日本の母子保健サービスの多くは無料です

Tại Nhật Bản hầu hết các loại kiểm tra sức khỏe, các lớp học và việc đến thăm đều miễn phí vì vậy hãy tích cực sử dụng các dịch vụ này. Đặc biệt quan trọng là việc kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ để kiểm tra sự trưởng thành của con bạn. Hãy đi khám đầy đủ. Có một số hoạt động phải trả chi phí (khám thai, hoạt động chăm sóc sau khi sinh, v.v...), nhưng có hỗ trợ từ chính quyền địa phương nơi cư trú để giảm bớt gánh nặng chi phí.



FREE

Xe cấp cứu cũng được miễn phí

救急車が無料です

Nếu con bạn đột nhiên không khỏe hãy gọi điện thoại đến số 119 để gọi xe cấp cứu. Xe cấp cứu là dịch vụ do chính quyền địa phương điều hành nên miễn phí. Khi liên lạc từ điện thoại di động hãy chuẩn bị sẵn địa chỉ trong tay trước khi liên lạc.



Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con (Trung tâm chăm sóc sức khỏe) không tiến hành điều trị

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con (Trung tâm chăm sóc sức khỏe) là nơi liên lạc của chính quyền địa phương để hỗ trợ liên tiếp cho cha mẹ và con trong giai đoạn từ khi mang thai đến khi nuôi con (cho đến trước khi con bạn nhập học vào trường tiểu học) mà không bị gián đoạn. Hãy xin tư vấn về bất kỳ điều gì về bản thân bạn hoặc con bạn. Trung tâm này không chỉ có chuyên gia tư vấn mà còn kết nối để bạn có thể sử dụng các dịch vụ cần thiết. Tuy nhiên việc sinh con, tiêm chủng phòng ngừa, điều trị bệnh và chấn thương được thực hiện tại các cơ quan y tế.



Khi cảm thấy khó nuôi con

育てにくさを感じたら

Cùng với sự trưởng thành của con có thể bạn sẽ cảm thấy sao con mình không lúc nào chịu ngồi yên và lúc nào cũng quấy phá, mãi mê với một thứ là không còn thấy gì xung quanh, sao con không người ta thì luôn biết vâng lời... Những lúc như vậy hãy xin tư vấn với y tá sức khỏe công cộng của Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con (Trung tâm chăm sóc sức khỏe) hoặc bác sĩ nhi khoa thường xuyên của bạn. Có thể khi kiểm tra sức khỏe bạn sẽ bị nói rằng con bạn phát triển không bình thường so với những đứa trẻ khác nhưng bạn nên nhận những sự hỗ trợ cần thiết để có thể coi đó là cá tính của bé và giúp bé phát triển các sở trường của mình.

Tuyệt đối không được dùng bạo lực

暴力は×です

Trước và sau khi sinh, cân bằng nội tiết tố đột ngột bị thay đổi và sau khi sinh bạn bị đánh thức 2-3 giờ một lần để cho con bú hoặc thay tã khiến bạn mệt mỏi cả về tinh thần và thể chất, gây căng thẳng và có thể sẽ khiến bạn đánh con. Chồng bạn cũng vậy, chồng bạn vừa mệt mỏi vì công việc lại thêm tiếng khóc của em bé nên không thể ngủ được có lẽ sẽ dẫn đến quát tháo và đánh con. Tuy nhiên dù với bất kỳ lý do nào việc đánh, đá em bé đều bị nghiêm cấm! Nếu bạn cảm thấy quá bức tức hãy xác nhận em bé đang được an toàn rồi tạm thời tránh xa em bé để thay đổi tâm trạng hoặc gọi cho Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con (Trung tâm chăm sóc sức khỏe) để nói chuyện về tâm trạng của bạn.



Đừng lo lắng một mình

ひとりで抱え込まないで

Khi con bạn còn nhỏ, bạn ít khi đi ra ngoài và thường có xu hướng lo lắng và bất an một mình. Nhất là nếu bạn chỉ có chồng là người có thể nói tiếng mẹ đẻ của bạn thì bạn có thể sẽ bị cô lập. Nếu bạn có lo lắng hoặc bất an trong việc nuôi con hãy liên lạc với Trung tâm hỗ trợ toàn diện cho người nuôi con (Trung tâm chăm sóc sức khỏe), nếu bạn muốn có bạn bè để nói chuyện bằng tiếng mẹ đẻ hoặc nếu bạn muốn biết các thông tin bằng tiếng mẹ đẻ hãy sử dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính để xem trang web Hội giao lưu quốc tế của các địa phương hoặc của Đại sứ quán. Có thể bạn sẽ tìm thấy các nội dung giới thiệu về cộng đồng hoặc các thông tin khiến bạn cảm thấy được giải tỏa.



