

ให้ความช่วยเหลือให้คุณอุ่นใจได้กับการตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร / การดูแลบุตร / การเข้าถึงศูนย์



แนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนที่จำเป็น  
และบริการที่ใช้ได้ ตั้งแต่ตั้งครรภ์  
จนถึงเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

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 ！

# แผนภูมิการเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้อพยพต่างชาติ

ตั้งแต่การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร จนถึง การเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา

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

### อาจจะตั้งครรภ์

にんしん  
妊娠したかも



① รับการตรวจที่  
สถานพยาบาล

いりょうきかん  
医療機関を  
じゆしん  
受診

② ไปรับหนังสือ  
คู่มือสุขภาพ  
อนามัยแม่และ  
บุตร

ぼしけんどうてちよう  
母子健康手帳を  
もらいに行く

③ รับการตรวจ  
สุขภาพหญิงมี  
ครรภ์

にんぶけんしん  
妊婦健診を  
うける



⑬ การตรวจสุขภาพ  
สำหรับเด็กอายุ  
3 - 5 เดือน

3~5かげつじけんしん  
3~5か月児健診

⑭ คลาสอาหาร  
สำหรับทารก

りにゅうしよくきょうしつ  
離乳食教室

⑮ การตรวจสุขภาพ  
สำหรับเด็กวัยทารก  
ตอนปลาย

にゅうじこうきけんしん  
乳児後期健診

⑯ การฉีด  
วัคซีนป้องกัน  
โรคสำหรับเด็ก  
อายุ 2 เดือน

にかげつ  
2か月  
よぼうせっしゆ  
予防接種

เริ่มฉีดวัคซีน  
ป้องกันโรค  
よぼうせっしゆ  
予防接種  
スタート

⑰ การเยี่ยม  
บ้านทุกหลังที่  
มีทารก

にゅうじかいてい  
乳児家庭  
ぜんこほうもん  
全戸訪問

⑱ การตรวจ  
สุขภาพสำหรับ  
เด็กอายุ  
1 เดือน

いっかげつけんしん  
1か月健診

⑲ การเยี่ยม  
บ้านทารกเกิด  
ใหม่

しんせいじほうもん  
新生児訪問



## 1 ขวบ

いっさい  
1歳



⑳ การตรวจสุขภาพ  
สำหรับเด็กอายุ  
1 ขวบ 6 เดือน

いっさい6かげつじ  
1歳6か月児  
けんしん  
健診

㉑ การตรวจสุขภาพ  
ฟันสำหรับเด็กอายุ  
2 ขวบ

にさいじ  
2歳児  
しかけんしん  
歯科健診

㉒ การตรวจสุขภาพ  
สำหรับเด็กอายุ  
3 ขวบ

3さいじ  
3歳児  
けんしん  
健診



- สถานพยาบาล 医療機関
- โครงการเกี่ยวกับแม่และเด็ก 母子に関する事業
- โครงการสุขภาพแม่และเด็กที่ถูกกำหนดโดยกฎหมาย 法律で決まっている母子保健事業
- ที่ทำกา 役所
- อื่นๆ (สถานทูต / สถานเลี้ยงเด็ก / โรงเรียนประถมศึกษา) その他(大使館・保育園・小学校)

สำหรับการปรึกษาในแต่ละเรื่อง กรุณาติดต่อ  
"ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร"

かくしゅ そうだん こそだ 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 การทำเรื่องขอเงินช่วยเหลือ จ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอด บุตรและการเลี้ยงดูบุตร

しゅっさんいっじいちじきん てつづ  
出産育児一時金の手続き

#### 5 เข้าคอร์สสำหรับมารดา (มีดามารดา)

は(りょう)おやがっしゅう さんか  
母(両)親学級に参加



#### 6 การเยี่ยมบ้าน หญิงมีครรภ์

にんぶほうもん  
妊婦訪問



#### 10 การทำเรื่องที่ สถานทูต / สำนักงานตรวจ เข้าเมือง

たいしかん にゅうこくかんりきょく  
大使館・入国管理局  
での手続き

#### 9 โครงการดูแล หลังคลอด โครงการช่วยเหลือ ก่อนคลอด/หลัง คลอด

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 การแจ้งเกิด / การ ยื่นคำขอเงินช่วยเหลือ ค่าเลี้ยงดูบุตร ฯลฯ

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 การเข้า โรงพยาบาล / การคลอด

にゅういん・ぶんべん  
入院・分娩

EMBASSY

Immigration Bureau  
入国管理局



GOAL

การเข้าเรียนใน  
โรงเรียน  
ประถมศึกษา

しょうがっこうにゅうがく  
小学校入学

#### 21 การเข้าสถาน เลี้ยงเด็ก / โรงเรียน อนุบาล

ほいくえん ouchiえん  
保育園・幼稚園  
にゅうえん  
入園



#### 22 การตรวจสุขภาพ สำหรับเด็กอายุ 5 ขวบ

5さいじ  
5歳児  
けんしん  
健診

#### 23 การตรวจสุขภาพ สำหรับเด็กก่อนเข้า โรงเรียน

しゅうがくまえ  
就学前  
けんしん  
健診



# 1. ถ้าหากตั้งครรภ์ 妊娠したら

## 1 การตรวจร่างกายที่สถานพยาบาล 医療機関受診

## 2 เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์ และหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร 妊娠届と母子健康手帳

ถ้าคุณคิดว่าตัวคุณอาจจะตั้งครรภ์ ให้ไปที่โรงพยาบาลซึ่งมีแผนกสูตินรีเวชโดยเร็ว หลังจากนั้น ให้ไปยังที่ทำการของเขตที่คุณอาศัยอยู่ เพื่อยื่น "เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์" และรับ "หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร" พร้อมทั้งพบและปรึกษาพยาบาลอนามัยชุมชน ฯลฯ เกี่ยวกับเรื่องใดๆ ก็ได้อีก เช่น เรื่องที่ต้องทำก่อนคลอดบุตร สภากร่างกาย ฯลฯ คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับคลาเรียนต่างๆ รวมทั้ง "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์" (บัตรเพื่อรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ในราคาถูก) หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร เป็นสมุดสำคัญที่บันทึกเกี่ยวกับสุขภาพของคุณและของบุตรไว้ เมื่อตรวจสุขภาพ, ไปตรวจที่สถานพยาบาล, ฉีดวัคซีน, รับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ จะต้องนำหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไปด้วย เพื่อบันทึกข้อมูลที่จะเป็นลงไป ที่ญี่ปุ่นจะมีการเก็บรักษาหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไว้อย่างดีจนลูกโต และบางบ้านคุณแม่จะมอบหนังสือคู่มือนี้ให้แก่ลูกเมื่อลูกแต่งงานด้วย

## 3 การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ [มีรายการที่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองบางส่วน]

### 妊婦健診【一部自己負担あり】

เมื่อได้รับ "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์" แล้ว กรุณาไปตรวจที่โรงพยาบาลตามเวลาที่กำหนด ที่ญี่ปุ่นแนะนำให้ตรวจทั้งหมด 14 ครั้ง ในการตรวจร่างกายจะมีการวัดและตรวจเช็คสุขภาพของคุณ รวมทั้งสุขภาพและการเจริญเติบโตของทารก พร้อมทั้งให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสารอาหารที่จำเป็นและการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์

## 4 เงินช่วยเหลือที่จ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร 出産育児一時金

การคลอดบุตรที่ญี่ปุ่นนั้น จะมีค่าใช้จ่ายประมาณ 400,000 - 600,000 เยนขึ้นอยู่กับโรงพยาบาล/คลินิก ถ้าคุณเข้าประกันสุขภาพ คุณจะได้รับเงินช่วยเหลือที่จ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตร 420,000 เยน กรุณาทำเรื่องล่วงหน้าที่เคาน์เตอร์โรงพยาบาล/คลินิกที่คุณจะไปคลอด

## 5 คอร์สสำหรับมารดา(บิดามารดา 母(両)親学級

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

กรุณาเข้าร่วมคอร์สสำหรับมารดาหรือคอร์สสำหรับบิดามารดา ซึ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือสถานพยาบาลจัดอบรม จะมีการแนะนำบริการต่างๆ ที่จัดโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับก่อนคลอดและหลังคลอด และคุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการอาบน้ำให้ทารก, สารอาหารที่จำเป็นและการดูแลของปากตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร โดยแบ่งเป็น 2 - 3 ครั้ง ซึ่งรวมการฝึกปฏิบัติจริงด้วย พอเรียนไปสักระยะหนึ่ง คุณจะเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้แต่ละประเทศ ภูมิภาค และศาสนา อาจมีประเพณีและวิธีคิดที่แตกต่างกัน คุณสามารถนำวิธีการดูแลเด็กที่ใช้ใญี่ปุ่นไปปรับใช้ ในขอบเขตที่เหมาะสมพอควรที่คุณยอมรับได้

## 6 การเยี่ยมบ้านหญิงมีครรภ์ 妊婦訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ระหว่างตั้งครรภ์ คุณอาจมีความกังวลหลายอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือสภาวะร่างกาย นอกจากนี้ การรับประทานอาหาร การเตรียมตัวสำหรับการคลอดบุตร การเลี้ยงดูบุตร อาจเป็นเรื่องที่คุณปรึกษากับโรงพยาบาลได้ลำบากในฐานะผู้ปกครอง เพราะฉะนั้นคุณควรใช้บริการนี้เพิ่มเติมนี้ เนื่องจากจะมีพยาบาลอนามัยชุมชนหรือผู้ช่วยผดุงครรภ์ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ไปเยี่ยมที่บ้านและให้คำปรึกษาแก่คุณ

## 7 การเตรียมตัวคลอดบุตร(การเข้าโรงพยาบาล) 出産(入院)の準備

อาการปวดท้องคลอดหรือถุงน้ำคร่ำแตก อาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหันได้ คุณควรเผื่อเวลาและเตรียมของที่จำเป็นไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ สำหรับ การเข้าโรงพยาบาล ตอนคลอด ตอนออกจากโรงพยาบาล ฯลฯ และวางสิ่งของที่เตรียมไว้ตรงบริเวณประตูหน้าบ้าน หรือตรงที่ซึ่งคนในครอบครัวรู้ แต่ทางโรงพยาบาลก็มักจะเตรียมสิ่งของไว้ให้มากมายเช่นกัน เพราะฉะนั้นคุณควรตรวจสอบล่วงหน้ากับทางโรงพยาบาลก่อนแล้วค่อยเตรียมของตัวเอง การช่วยกันจัดเตรียมของกับพาร์ตเนอร์หรือคนในครอบครัว ยังเป็นการสร้างความทรงจำที่ดีอีกด้วย

สิ่งที่จะต้องให้มี เมื่อทำเรื่องเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดบุตร: หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, บัตรประกันสุขภาพ, ตั๋วประทับ, บัตรผู้ป่วยของสถานพยาบาลที่จะเข้า ฯลฯ สำหรับผู้ที่ไม่เก่งภาษาญี่ปุ่น ถ้าใช้แอปพลิเคชันการแปลภาษาก็จะช่วยให้สนใจได้

## 2. ตั้งแต่บุตรเกิดจนถึงอายุ 1 ขวบ お子さんが生まれてから1歳まで

### ● ขั้นตอนต่าง ๆ 諸手続き

#### 8 การยื่นเรื่องที่ต้องการปกครองส่วนท้องถิ่น (ที่ทำการเทศบาลเมืองตำบลและหมู่บ้าน หรือที่ทำการเขต 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

มีขั้นตอนต่างๆ ที่คุณจำเป็นต้องทำเมื่อบุตรเกิด และเนื่องจากขั้นตอนต่างๆ ที่จำเป็นต้องทำนั้นมีหลายอย่าง คุณจึงควรสงสัยกันว่า ใครจะเป็นคนทำเรื่องใด ฯลฯ เพื่อไม่ให้ยื่นเรื่องล่าช้าเกินเวลาที่กำหนด

##### ● การแจ้งเกิด 出生届

เมื่อบุตรเกิด คุณจะต้องแจ้งเกิดที่ต้องการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ ภายใน 14 วันโดยนับวันที่เกิดด้วย โดยนายใบแจ้งเกิดและใบรับรองการเกิด(สถานพยาบาลจะเตรียมให้คุณ ในกรณีที่คุณคลอดบุตรที่สถานพยาบาล), หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, หนังสือเดินทางของพาร์ทเนอร์และตัวคุณเอง ไปด้วย

##### ● การช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก 小児医療費助成

เป็นระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนที่ต้องจ่ายอยู่ อายุที่มีสิทธิ์รับการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลนั้นจะแตกต่างกันไปตามองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น แต่คุณแทบจะไม่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลสำหรับบุตรเลย จนบุตรจบชั้นประถมศึกษา ฯลฯ กรุณานำบัตรประกันสุขภาพที่มีชื่อของบุตรระบุไว้, ใบรับรองสิทธิ์ค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก ฯลฯ ไปยื่นคำขอที่ต้องการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่

##### ● เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร 児童手当

เป็นเงินที่จ่ายให้กับผู้ปกครอง จนกว่าบุตรจะจบมัธยมต้น(มีการจำกัดรายได้สำหรับผู้มีสิทธิ์รับเงินช่วย ฯลฯ) กรุณายื่นคำขอที่ต้องการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ ภายใน 15 วัน นับจากวันถัดจากรู้วันเกิด และในเดือนมิถุนายนของทุกปี คุณจะต้องยื่น "ใบแจ้งสถานภาพปัจจุบัน" เพื่อทำการอัปเดตสถานะด้วย

#### 10 การยื่นเรื่องที่สถานทูต / สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง 大使館・入国管理局に届けること

- กรุณาขอสัญชาติของบุตรที่สถานทูต(สถานกงสุล)ในประเทศญี่ปุ่น และขอหนังสือเดินทาง
- ต้องขอสถานภาพการพำนัก ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ภายใน 30 วันหลังจากบุตรเกิด หลังจากได้อนุญาตพำนักอาศัยแล้ว ให้นำหนังสือเดินทางตัวจริงไปยื่น เพื่อขอให้ออกบัตร ประจำตัวผู้พำ

### ● บริการเกี่ยวกับสุขภาพแม่และเด็ก ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ 居住地の自治体の母子保健サービス

#### 9 โครงการดูแลหลังคลอด และโครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด

産後ケア事業 / 産前・産後サポート事業

##### ● โครงการดูแลหลังคลอด [มีเงินสนับสนุน] 産後ケア事業【補助あり】

ในกรณีที่สุขภาพไม่แข็งแรงหลังจากคลอดบุตรหรือไม่ได้รับความร่วมมือจากคนในครอบครัวในการเลี้ยงดูบุตรและมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ฯลฯ กรุณาปรึกษากับพยาบาลอนามัยชุมชน คุณสามารถเข้ารับการดูแลหรือขอคำปรึกษาจากผู้ช่วยผดุงครรภ์ฯลฯ ที่โรงพยาบาล คลินิกผดุงครรภ์ สถานดูแลรักษาเฉพาะทาง ฯลฯ ด้วยเงินสนับสนุนจากรัฐบาลได้ โดยมีทั้งแบบพักค้างคืน แบบไปเข้าเย็นกลับ และแบบไปเยี่ยมที่บ้าน

##### ● โครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด [ไม่มีค่าใช้จ่าย] 産前 産後サポート事業【無料】

ระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างเลี้ยงดูบุตร แต่ละองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจะส่ง ผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กและสมาชิกของกลุ่มไออิก ซึ่งผ่านการอบรม, ผู้สูงอายุหรือผู้มีประสบการณ์ด้านการเลี้ยงดูบุตร ไปเยี่ยมที่บ้าน และยังมีการจัดกิจกรรมให้ผู้ที่มีบุตรในวัยใกล้เคียงกันได้มาพบปะกัน คุณสามารถไปปรึกษาปัญหาในชีวิตประจำวันหรือเข้าร่วมการพบปะสังสรรค์เพื่อหาเพื่อนใหม่ได้

#### 11 13 การเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ / การเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก

新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

สำหรับการเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ ผู้ช่วยผดุงครรภ์จะไปเยี่ยมที่บ้านภายใน 28 วันหลังคลอดบุตร เพื่อตรวจเช็คการฟื้นตัวของคุณ(มารดา) และวัดทารกเพื่อดูการเจริญเติบโต นอกจากนี้ ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการให้นมบุตร การอาบน้ำบุตร และการเลี้ยงดูบุตรด้วย หากคุณมีเรื่องไม่เข้าใจ หรือมีความกังวล ฯลฯ สามารถถามผู้ช่วยผดุงครรภ์ได้ทุกเรื่อง สำหรับการเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก พยาบาลอนามัยชุมชน หรือผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก ฯลฯ จะไปเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารกอายุ 4 เดือนหรือน้อยกว่า เพื่อให้ข้อมูลที่จะเป็น หรือสอบถามว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่ ฯลฯ

## 12 15 17 การตรวจสุขภาพเด็กทารก 乳児期の健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 เดือน เป็นการตรวจเช็กการเจริญเติบโตและสุขภาพของบุตรรวมทั้งสภาพการฟื้นตัวขอมารดา ที่โรงพยาบาลที่คลอดบุตร ส่วนการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 เดือนและการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กวัยทารกตอนปลายนั้น จะเป็นการตรวจเช็กการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร ที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตรของศกาศปกครองส่วนท้องถิ่น, ศูนย์อนามัยชุมชน, หรือสถานพยาบาล รวมทั้งให้คำแนะนำด้านสุขภาพ คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ เมื่อคุณได้รับใบแจ้งจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นแล้ว กรุณาไปรับการตรวจ นอกจากรณี หากคุณมีเรื่องที่ไม่เข้าใจหรือมีความกังวลใจ เกี่ยวกับบุตรหรือตัวคุณเอง กรุณาจดบันทึกไว้เพื่อนำไปปรึกษาตอนเข้ารับการตรวจ

## 14 การฉีดวัคซีนป้องกันโรค [การฉีดวัคซีนตามกำหนดจะไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาอ้างอิงตารางในหัวข้อ 8] 予防接種(定期接種は無料・8頁一覽表参照)

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ภูมิคุ้มกันที่ได้รับจากการดาในช่วงการตั้งครรภ์ระยะปลายนั้น จะหมดไปเมื่อทารกมีอายุ 6 เดือน จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพื่อปกป้องทารกแทนภูมิคุ้มกันที่หมดไป เมื่อเป็นโรคติดต่อจากไวรัสหรือแบคทีเรีย เด็กทารกอาจมีอาการหนักในระยะเวลาดังกล่าว โรคติดต่อเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เมื่อร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันหลังจากได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็จะไม่ค่อยป่วยด้วยโรคนั้น หรือถ้าหากป่วยอาการก็จะไม่รุนแรง การฉีดวัคซีนป้องกันโรคมี "การฉีดวัคซีนตามกำหนด" และ "การฉีดวัคซีนเสริม" โดยจะฉีดวัคซีน(รวมวัคซีนเสริม) 15 ครั้งขึ้นไปจนกระทั่งเด็กอายุ 1 ขวบ แล้วฉีดอีก 10 ครั้งจนกระทั่งเด็กอายุ 3 ขวบ เริ่มฉีดได้ตั้งแต่เด็กมีอายุ 2 เดือน วัคซีนบางอย่างสามารถฉีดหลายชนิดพร้อมกันได้ กรุณาปรึกษาการแพทย์ประจำของคุณเพื่อวางแผนการฉีดวัคซีน

## 16 คลาสอาหารสำหรับเด็ก 離乳食教室

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

หลังเกิดได้ 5 - 6 เดือน คอของเด็กจะเริ่มแข็งแรงและเด็กจะเริ่มนั่งได้ เวลานี้เป็นเวลาเริ่มหย่านม และมีการเปิดคลาสอาหารสำหรับเด็ก โดยอาหารสำหรับเด็กนั้น ความแข็ง ปริมาณ และสารอาหารที่ควรได้รับ จะเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายและปากของทารก และอาจแตกต่างกันไปตามประเทศ วัฒนธรรม ศาสนา ฯลฯ แต่คลาสที่เป็นคลาสที่มีข้อมูลมากมายที่จะเป็นประโยชน์กับคุณ

# 3. ตั้งแต่อายุ 1 ขวบจนถึงเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา 1歳から小学校入学まで

ดำเนินการโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่อาศัยอยู่

## 18 19 20 การตรวจสุขภาพ 健康診査

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

การเข้ารับการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 ขวบ 6 เดือน และการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 ขวบ เป็นหน้าที่ซึ่งถูกกำหนดไว้โดยกฎหมายญี่ปุ่น รายการตรวจสุขภาพประกอบด้วย การตรวจโดยกุมารแพทย์, การตรวจโดยทันตแพทย์และการสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ ส่วนการตรวจสุขภาพฟันสำหรับเด็ก 2 ขวบ จะเป็นการตรวจโดยทันตแพทย์, การสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ

## 22 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 5 ขวบ 5歳児健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

เป็นการตรวจพัฒนาการของเด็ก โดยผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา เช่น กุมารแพทย์ พยาบาลอนามัยชุมชน ผู้ดูแลเด็ก ฯลฯ ในกรณีที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ การตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งนำไปสู่การรักษาหรือการทํากายภาพบำบัด จะทำให้เด็กเติบโตดีต่อสุขภาพที่แข็งแรงได้ ในบางกรณีอาจไม่มีการตรวจสุขภาพนี้ ขึ้นอยู่กับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

## 23 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียน 就学前健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

รับการตรวจได้จนถึงปลายเดือนพฤศจิกายนของปีก่อนหน้าที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา เป็นการตรวจเช็กการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร

# สำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงหลังคลอดบุตรชาวต่างชาติ ที่คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

## บริการจำนวนมากเกี่ยวกับสุขภาพ แม่และเด็กในญี่ปุ่น ไม่มีค่าใช้จ่าย

日本の母子保健サービスの多くは無料です

ที่ญี่ปุ่น การตรวจสุขภาพประเภทต่างๆ คลาสเรียน การเยี่ยมบ้าน ส่วนใหญ่จะไม่มีค่าใช้จ่าย คุณจึงควรใช้บริการอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการตรวจสุขภาพเด็กและทารกนั้นมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตของบุตร กรุณาเข้ารับการตรวจโดยไม่ขาด โครงการบางอย่างอาจมีค่าใช้จ่าย (การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ โครงการดูแลหลังคลอด ฯลฯ) แต่คุณสามารถรับเงินสนับสนุนเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้



FREE

## รถพยาบาลก็ไม่มีค่าใช้จ่าย

救急車も無料です

ถ้าหากลูกของคุณป่วยกะทันหัน ให้โทรไป 119 และเรียกรถพยาบาล รถพยาบาลเป็นบริการที่ดำเนินการโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจึงไม่มีค่าใช้จ่าย เมื่อติดต่อจากโทรศัพท์มือถือ กรุณาเตรียมที่อยู่ของคุณไว้ข้างตัว



## ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) ไม่ทำการรักษาพยาบาล

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

ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) เป็นแผนกขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ช่วยเหลือมารดาและบุตรอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร(จนถึงก่อนเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา) สามารถปรึกษาเรื่องอะไรก็ได้เกี่ยวกับตัวคุณเองหรือบุตร นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญมาให้คำปรึกษาแล้ว ยังช่วยให้คุณได้ใช้บริการที่จำเป็นได้ ขณะที่การคลอดบุตร การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บนั้น จะทำที่สถานพยาบาล



### เมื่อรู้สึกว้าว เลี้ยงดูบุตรยาก

育てにくさを感じたら

พร้อมๆ ไปกับการเติบโตของลูก บางครั้งคุณอาจจะคิดว่าลูกของคุณไม่อยู่นิ่งและไม่เคยอยู่เฉยๆ เมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะมองไม่เห็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว หรือลูกคุณตื่นฟูตุดูเรื่องแต่ทำไม่ลูกคุณไม่เป็นเช่นนั้น... เมื่อรู้สึกเช่นนั้น ให้ลองโทรไปปรึกษาพยาบาลอนามัยชุมชนที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) หรือปรึกษากับกรมแพทย์ประจำของคุณ ตอนตรวจสุขภาพหากพบว่าลูกของคุณมีพัฒนาการที่ไม่เหมือนกับเด็กคนอื่น คุณควรรับความช่วยเหลือที่จำเป็น โดยพยายามมองว่าความต่างเป็นเอกลักษณ์ของลูก และช่วยต่อยอดในส่วนที่ลูกมีความถนัด

### การกระทำความรุนแรงเป็น สิ่งต้องห้าม 暴力は×です

ช่วงก่อนและหลังคลอดบุตรฮอร์โมนในร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ หลังคลอดบุตร การที่ต้องตื่นมาให้นมบุตรหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง อาจทำให้คุณเห็นเหนื่อยทั้งร่างกายและจิตใจ และเกิดความเครียด จนคุณรู้สึกฟาร์ทเนอร์ของคุณเองก็เช่นกัน นอกจากเครียดกับงานแล้ว อาจจะนอนไม่หลับจากเสียงลูกร้อง เสียงขึ้นเสียงตุลลูกหรือตุลลูกได้ แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การตีหรือจะเป็นสิ่งต้องห้าม! เมื่อรู้สึกหงุดหงิด ให้ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าลูกปลอดภัย แล้วจึงอยู่ห่างจากลูกชั่วคราวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือลองโทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) เพื่อระบายความรู้สึกของคุณก็ได้



### อย่าเก็บปัญหา เอาไว้คนเดียว

ひとりで抱え込まないで

ตอนที่ลูกยังเล็ก จะออกไปนอกบ้านก็สามารถดูแลอาจเกิดความกังวลหรือปัญหาเอาไว้คนเดียว ยิ่งคนที่เพียงพาร์ทเนอร์เท่านั้นที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน ก็ยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยว หากคุณมีความกังวลหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ให้โทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) แล้วแจ้งว่าอยากมีเพื่อนที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน และหากต้องการข้อมูลในภาษาแม่ของคุณ ให้ลองใช้สมาร์ตโฟนหรือคอมพิวเตอร์เพื่อเช็คเว็บไซต์ของสมาคมแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศของแต่ละจังหวัดหรือสถานทูตอาจมีการแนะนำชุมชนต่างๆ หรือมีข้อมูลที่ช่วยให้คุณรู้สึกเบาลงขึ้นก็ได้





## ตัวอย่างตารางนัดหมายการฉีดวัคซีน 予防接種スケジュールの例

ตารางด้านล่างแสดงตัวอย่างของอายุที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรค  
ไป่ปรอบรักษาแพทย์ประจำตัวของท่านเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ลูกของท่านควรได้รับ และตารางนัดหมาย  
ตัวอย่าง (1, 2 และอื่น ๆ) แสดงถึงจำนวนครั้งที่ได้รับการฉีดวัคซีน ตัวอย่างเช่น 1 หมายถึง "ครั้งแรก" และ 2 หมายถึง "ครั้งที่สอง"  
予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケ  
ジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。実際に接種する予防接種とスケ  
ジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。  
丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

วัคซีน 種類	ทารก 乳児期												ทารกก่อนเข้าเรียนหรือวัยเรียน 幼児期										วัยเรียน 学童期	
	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	12カ月	15カ月	18カ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳				
โรคเชื้อคอตีบและกัมมันตภาพรังสี (Hib) インフルエンザワクチン (Hib)	①	②	③								④													
โรคเชื้อคอตีบ 小児用肺炎球菌	①	②	③								④													
โรคไวรัสตับอักเสบบี (HBV) B型肝炎	①	②				③																		
คอตีบ, โปลิโอ, บาดทะยัก และฮีโมฟีล (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③							④													
BCG BCG				①																				
โรคหัด และโรคหัดเยอรมัน (MR) 麻疹・風しん(MR)										①					②									
โรคหัดเยอรมัน 水痘 (水ぼうそう)										①	②									อายุ 9-12 ปี(ครั้งที่สอง) 9-12歳 (2期)				
โรคหัดเยอรมันกับโปลิโอ 日本脳炎												①	②	③						④				
คอตีบและบาดทะยัก (DT) 二種混合 (DT)																				อายุ 11-12 ปี(ครั้งที่สอง) 11-12歳 (2期)				
วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (PPV) 狂犬病予防ワクチン (PPV)																				อายุ 13-14 ปี 13-14歳				
โรคโปลิโอ ポリオ		①	②																					
โรคโปลิโอ ポリオ		①	②	③																				
โรคตาแดง おたふくかぜ										①						②				ตั้งแต่อายุ 13 ปี 13歳より				
โรคหัดหัดเยอรมัน インフルエンザ											①									①				

(\*) ตัวอย่างกำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความหมายของแผนเด็กเป็นคำแนะนำที่ใช้在日本 Japan Pediatric Society  
 (†) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの  
 (‡) การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอด้วยวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์หรือวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอชนิดเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ 5 สายพันธุ์ ชนิดรับประทาน (5 สายพันธุ์) ก็ได้  
 (†) โรตาไวรัสについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1価)・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5価) のいずれかを接種  
 (†) กำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ Japan Pediatric Society แนะนำ (http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\_id=9)  
 日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール  
 http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\_id=9  
 \* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ไข้หวัดใหญ่ของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html)  
 ※ 予防接種について詳しい情報はこちら  
 国立感染症研究所感染症学センター (http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html)