

हुक भएर गर्भधारण, प्रसूति र बच्चालाई स्याहारन र हुकाउन सके गरी सहयोग गरिन्छ!



जापानमा गर्भधारणदेखि बच्चालाई स्याहारन  
र हुकाउन आवश्यक प्रक्रियाहरू तथा उपलब्ध  
सेवाहरूको जानकारी

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 になしん しゅっさん こそだ  
安心な妊娠・出産・子育てをサポートします!

# जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूको लागि बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने चार्ट

गर्भधारण र प्रसूतिदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्नासम्म

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

मैले गर्भधारण गरेको हुन सक्छ

にんしん 妊娠したかも



① स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउने

いりょうきかん 医療機関を 受診

② मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिन जाने

ぼしけんてうてちよう 母子健康手帳を もらひに行く

③ गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने

にんぶけんしん 妊婦健診を 受ける



⑬ 3~5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच  
3~5かげつけんしん  
3~5か月児健診

⑭ स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास

りにゅうしよくきょうしつ 離乳食教室

⑮ दुध छोड्ने बेला भएको बच्चको स्वास्थ्य जाँच

にゅうじごうけんしん 乳児後期健診

⑯ 2 महिनाको खोप

にかげつ 2か月 予防接種

खोप लगाउन सुरु

よぼうせつしゅ 予防接種 スタート

⑰ दूधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण

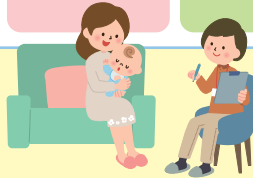
にゅうじかてい 乳児家庭 ぜんこほうもん 全戸訪問

⑱ 1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच

いっかげつけんしん 1か月健診

⑲ नवजात शिशुलाई हेर्न घर भ्रमण

しんせいじほうもん 新生児訪問



## 1 वर्ष

いっさい 1歳



⑳ 18 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच

いっさい6かげつじ 1歳6か月児 けんしん 健診

㉑ 2 वर्षको शिशुको दाँतको स्वास्थ्य जाँच

にさいじ 2歳児 しかけんしん 歯科健診

㉒ 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच

3さいじ 3歳児 けんしん 健診



- स्वास्थ्य संस्था 医療機関 ■ मातृशिशुसम्बन्धी सेवाहरू 母子に関する事業
- कानूनद्वारा तोकिएको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा 法律で決まっている母子保健事業 ■ सरकारी कार्यालय 役所
- अन्य (राजदूतावास, नर्सरी, प्राथमिक विद्यालय) その他(大使館・保育園・小学校)

हरेक प्रकारको परामर्शको लागि “बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र” मा आउनुहोस् ।

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** प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुस्त रकमको प्रक्रिया

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** आमा (बुबाआमा) को लागि क्लासमा सहभागी हुने

は(りょう)おやがっきゅう さんか  
 母(両)親学級に参加



**6** गर्भवती महिलाको घर भ्रमण

にんぷほうもん  
 妊婦訪問

**10** राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा गर्ने प्रक्रिया

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** बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछिको सहायता सेवा

さんこ 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** जन्म दर्ता र बालबालिका भत्ताको लागि आवेदन आदि

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** अस्पतालमा भर्ना र प्रसूति

にゅういん・ぶんべん  
 入院・分娩



EMBASSY

Immigration Bureau  
 入国管理局



GOAL

प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना

しょうがっこうにゅうがく  
 小学校入学

**21** नर्सरी वा योउचिनयमा भर्ना

ほいくえん しょうちえん  
 保育園・幼稚園  
 にゅうえん  
 入園

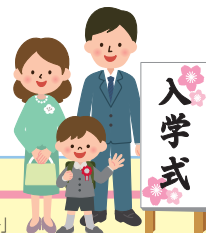


**22** 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच

5さいじ  
 5歳児  
 けんしん  
 健診

**23** विद्यालयमा भर्ना हुनु अघिको स्वास्थ्य जाँच

しゅうがくまえ  
 就学前  
 けんしん  
 健診



# 1. गर्भधारण गरेमा 妊娠したら

## 1 स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच 医療機関受診

## 2 गर्भधारणबारे सूचित गराउने र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका 妊娠届と母子健康手帳

आफूले गर्भधारण गरेको जस्तो लागेमा छिटै प्रसूति विज्ञान भएको अस्पतालमा जानुहोस्। त्यसपछि बसोबास गरिरहेको ठाउँको सरकारी कार्यालयमा गएर “गर्भधारणबारे सूचित” गराउनुहोस् र “मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका” लिनुहोस्। त्यसबेला पब्लिक हेल्थ नर्स आदिसँग कुराकानी गरी, आउने दिनहरूमा बच्चा जन्माउनको लागि गर्नुपर्ने कुराहरू वा स्वास्थ्य स्थितिको कुरा आदि, आफूलाई आवश्यक सम्पूर्ण कुराहरूबारे परामर्श लिनुहोस्। तपाईंलाई विभिन्न क्लासहरू आदिको जानकारीका साथसाथै “गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन” (धेरै पैसामा गर्न सकिने गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको कुपन) पनि दिइन्छ।

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका भनेको तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यको रेकर्ड राख्ने एकदम महत्त्वपूर्ण पुस्तिका हो। यो पुस्तिका स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउने बेला, खोप लगाउने बेला र स्वास्थ्य मार्गदर्शनको बेला अनिवार्य रूपमा लिएर आई, आवश्यकता अनुसार यसमा लेख्न लगाउनुहोस्। जापानमा यो पुस्तिका बच्चा ठूलो नभएसम्म जतन गरेर राखिन्छ र कुनै घरमा त बच्चाको विवाहमा आउने यो पुस्तिका आफ्नो बच्चालाई दिइन्छ।

## 3 गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच [केही जाँच खर्च आफैले बेहोर्नु पर्नेछ] 妊婦健診【一部自己負担あり】

“गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन” प्राप्त गरेपछि अस्पतालमा गई नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्। जापानमा कुल 14 पटक स्वास्थ्य जाँच गराउने सिफारिस गरिएको छ। स्वास्थ्य जाँचमा तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति र बच्चाको विकास र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नको लागि निरीक्षण र मापन गरिन्छ र गर्भावस्थामा आवश्यक पोषण र दैनिक जीवनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूबारे परामर्श आदि दिइन्छ।

## 4 प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुष्ट रकम 出産育児一時金

अस्पताल अनुसार फरक पर्छ तर जापानमा बच्चा जन्माउनको लागि 4 देखि 6 लाख येन जति खर्च लाग्छ। स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध भएको व्यक्तिलाई “प्रसूति एकमुष्ट रकम” को रूपमा 4 लाख 20 हजार येन प्रदान गरिने हुनाले, अग्रिम रूपमा बच्चा जन्माउने योजना गरेको अस्पतालको काउन्टरमा आवश्यक प्रक्रिया गर्नुहोस्।

## 5 आमा(बुबाआमा) को लागि क्लास 母(両)親学級

नि:शुल्क 無料

गाउँपालिका वा नगरपालिका र स्वास्थ्य संस्थामा आमा र बुबाआमा दुबैको लागि क्लास सञ्चालन गरिने हुनाले ती क्लासहरूमा सहभागी हुनुहोस्। बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा प्रदान गरिने सेवाको जानकारी, नवजात शिशुको शरीर सफा गर्ने (नुहाइदिने) तरिका, गर्भावस्थादेखि शिशु स्याहारको बेलासम्म आवश्यक पोषण, ओरल केयर आदिबारे व्यावहारिक प्रशिक्षण पनि समावेश गरी गरिने यी क्लासहरू, विषयगत रूपमा सिक्न सकिन्छ। सिक्दै जाने क्रममा प्रसूति र शिशु स्याहारबारे विस्तृत रूपमा विचार गर्न सकिन्छ। तपाईं जन्मेको देश वा क्षेत्र र धर्म अनुसार फरक चलन वा विचार गर्ने तरिका पनि हुन सक्छ तर सम्भव भएसम्म जापानमा गरिने शिशु स्याहारको तरिका पनि गरेर हेर्नुहोस्।

## 6 गर्भवती महिलाको घर भ्रमण 妊婦訪問

नि:शुल्क 無料

गर्भावस्थामा स्वास्थ्य स्थिति र शारीरिक परिवर्तन जस्ता धेरै कुराहरूबारे चिन्ता लाग्ने गर्छ। साथै कस्तो खानेकुरा खानुपर्छ, बच्चा जन्माउनको लागि तयारी र शिशु स्याहारका कुराहरू आदि, अस्पताल वा क्लिनिकमा गएर बेला परामर्श लिन नसकिने कुराबारे पनि गाउँपालिका वा नगरपालिकाको पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रसूतिकर्मीले घर भ्रमण गरी सल्लाह दिने हुनाले, अप्ठ्यारो नमानौंकोन यो सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

## 7 बच्चा जन्माउने (अस्पतालमा भर्ना) तयारी 出産(入院)の準備

अचानक प्रसव पीडा र गर्भनाल फुट्न सक्छ। अस्पतालमा भर्ना भएको बेला, प्रसूतिको बेला, बच्चाको जन्म पछि, अस्पतालबाट डिस्चार्जको समय आदिमा आवश्यक कुराहरू हतारिएर गर्नु नपर्ने गरी छिटै तयार गरी, घरको मूलद्वार वा परिवारको सदस्यहरूले थाहा पाउने ठाउँमा तयार गरेर राख्नुहोस्। धेरै कुराहरू भर्ना गरिने अस्पतालमा पनि तयार गरेर राखेको हुने हुनाले, ती कुराहरू अगाडि नै निश्चय गरेपछि माल आफूले तयार गर्नुपर्ने कुराहरूको तयारी गर्नुहोस्। पार्टनर वा परिवारको सदस्यसँग तयारी गर्नु भने यी कुराहरू अझ राम्रो सम्झनाको रूपमा याद गर्न सकिन्छ।

प्रसूतिको लागि अस्पतालमा भर्ना हुने प्रक्रियाको बेला अनिवार्य रूपमा आवश्यक कुराहरू: मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका, स्वास्थ्य बिमा कार्ड, इन्सुरान, भर्ना हुने स्वास्थ्य संस्थाको जँचाउने कुपन आदि। राम्रोसँग जापानी भाषा नबुझे भएमा अनुवादन एप्लिकेशन भएमा ढुक्क हुन सकिन्छ।

## 2. बच्चाको जन्मदेखि 1 वर्षको उमेरसम्म **お子さんが生まれてから1歳まで**

### ● विभिन्न प्रक्रियाहरू **諸手続き**

#### 8 **गाउँपालिका वा नगरपालिका (सहर तथा गाउँको सरकारी कार्यालय वा वडा कार्यालय) लाई सूचित गराउने** 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

बच्चा जन्मेपछि गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू छन्। विभिन्न प्रकारका प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुनाले, म्याद भित्र गर्न सक्ने गरी कसले कुन प्रक्रिया गर्ने भन्ने कुरा अगाडि नै निर्धारण गरेर राख्नुहोस्।

##### ● **जन्म दर्ता 出生届**

बच्चा जन्मेपछि, जन्मेको दिन समेत गनेर 14 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा जन्म दर्ता गराउनु पर्दछ। त्यसबेला जन्म दर्ता तथा बर्थ सर्टिफिकेट (स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएको खण्डमा स्वास्थ्य संस्थामा दिइन्छ), मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका र पार्टनर र तपाईंको पासपोर्ट लिएर जानुहोस्।

##### ● **बाल चिकित्सा खर्च अनुदान सहयोग 小児医療費助成**

यो तपाईंले बेहोर्नुपर्ने बच्चाको चिकित्सा खर्चको लागि दिइने अनुदान प्रणाली हो। गाउँपालिका वा नगरपालिका अनुसार यस प्रणालीको दायरामा पर्ने बच्चाको उमेर फरक फरक हुन्छ तर प्राथमिक विद्यालय पूरा नभएसम्म आदि, बच्चाको लगभग कुनै पनि चिकित्सा खर्च भुक्तानी गर्नु पर्दैन। बच्चाको नाम लेखिएको स्वास्थ्य बिमा कार्ड र बाल चिकित्सा खर्च पाउने योग्यता प्रमाणपत्र आदि लिएर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्।

##### ● **बालबालिका भत्ता 児童手当**

बच्चाले निम्न माध्यमिक विद्यालय पूरा नगरेसम्म अभिभावक लाई भुक्तानी गरिन्छ (आय सीमा आदि छ)। बच्चा जन्मेको भोलिपल्टदेखि 15 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्। हरेक वर्षको जुनमा "हालको स्थिति रिपोर्ट" पेश गरी नवीकरण गर्नुहोस्।

#### 10 **राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा रिपोर्ट गर्नुपर्ने 大使館・入国管理局に届けること**

- जापानमा रहेको राजदूतावास (महावाणिज्य दूतको कार्यालय)मा बच्चाको राष्ट्रियता प्राप्त गरी, पासपोर्टको आवेदन दिनुहोस्।
- बच्चा जन्मेको दिनदेखि 30 दिन भित्र अध्यागमन ब्यूरोमा बसोबास योग्यता प्राप्त गर्नुहोस्। बसोबास अनुमति आप्छि ओरिजिनल पासपोर्ट पेश गरेमा बसोबास कार्ड जारी गरिन्छ।

### ● **बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा**

#### 居住地の自治体の母子保健サービス

#### 9 **बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा/बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा** 産後ケア事業 / 産前・産後サポート事業

##### ● **बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा [सहायता छ] 産後ケア事業【補助あり】**

बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य स्थिति राम्रो नभएमा, बच्चालाई स्याहार र हुर्काउन परिवारको सहयोग नपाएको कारण पछिका दिनहरूबारे चिन्ता लागेको स्थिति आदिमा पब्लिक हेल्थ नर्ससँग परामर्श लिएर हेर्नुहोस्। तपाईंले अस्पताल र मातृत्वगृह तथा सार्वजनिक कोष अन्तर्गतको समर्पित सुविधाहरू आदिमा प्रसूतिकर्मी आदिबाट केयर वा सहयोग लिन सक्नुहुन्छ। यी रात बस्ने प्रकारका, दिउँसो गएर घर फर्कने प्रकारका र भ्रमण गर्ने प्रकारका हुन्छन्।

##### ● **बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा [निःशुल्क] 産前 産後サポート事業【無料】**

गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा गर्भावस्था र बच्चालाई स्याहार र हुर्काउने अवधिमा तालिम प्राप्त मातृशिशु स्वास्थ्य प्रवर्धक र पालनपोषण समूह सदस्य, वरिष्ठ पुस्ता वा बच्चाको स्याहार र हुर्काएको अनुभव भएको व्यक्ति घर भ्रमणमा आउने, त्यति नै उमेर (महिना) का व्यक्तिहरू जम्मा हुने कार्यक्रम योजना गरिन्छ। चिन्ता लागेको कुराबारे परामर्श लिने र यस्ता कार्यक्रमहरूमा भाग लिई साथी बनाउनुहोस्।

#### 11 13 **नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण/दूधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण** 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

निःशुल्क 無料

नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण सेवामा, प्रसूतिकर्मीहरू बच्चा जन्मेको दिनदेखि 28 दिन भित्र तपाईंको घर भ्रमणमा आउँछन् र उनीहरूले तपाईं (आमा) को स्वास्थ्य स्थितिमा कत्तिको सुधार भएको छ निश्चय गर्नुका साथसाथै बच्चालाई नाप्ने आदि गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्नेछन्। साथै आमाको दुध खुवाउने, शरीर सफा गर्ने (नुहाइदिने, स्याहार गर्ने र हुर्काउने कुराहरू बारे पनि सल्लाह दिने हुनाले, थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा जस्ता सोध्न चाहेको सबै कुराहरू सोध्नुहोस्।

दूधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण सेवामा, पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रवर्धक आदि 4 महिनासम्मका बालबालिका भएका सबै घरहरूको भ्रमणमा जान्छन् र आवश्यक जानकारी दिने, समस्या परेको कुरा छ वा छैन सोध्ने आदि गरी तपाईंको कुरा सुन्छन्।

1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच बच्चा जन्मेको अस्पतालमा गरिन्छ र यो जाँचको बेला बच्चाको विकास र स्वास्थ्य तथा आमाको स्वास्थ्यको सुधार स्थिति निश्चय गरिन्छ। 3~5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच र दूध छोड्ने बेला भएको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गाउँपालिका वा नगरपालिकाको बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र वा स्वास्थ्य केन्द्र अथवा स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ। यी जाँचहरूमा बच्चाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकास निश्चय गर्नको लागि जाँचाउनुका साथसाथै स्वास्थ्य मार्गदर्शन र पोषण मार्गदर्शन आदि दिइने हुनाले गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट सूचना आएमा जाँचाउन जानुहोस्। साथै बच्चाको कुराबारे वा तपाईं आफ्नै कुराबारे थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा भएमा, टिपेर राख्नुहोस् र स्वास्थ्य जाँचको बेला परामर्श लिनुहोस्।

#### 14 खोप [नियमित खोपको शुल्क लाग्दैन • पृष्ठ 8 को सूची हेर्नुहोस्] 予防接種(定期接種)は無料・8頁—覧表参照

गर्भधारणको पछिल्लो चरणमा बच्चाको आमाबाट प्राप्त गरेको प्रतिरक्षा शक्ति जन्मेको 6 महिना पछि लगभग सबै सिद्धिन्छ। त्यसको सट्टामा बच्चालाई सुरक्षाको लागि खोपको आवश्यकता पर्छ। बच्चालाई भाइरस वा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमक रोग लाग्ने भन्ने त्यसले छोटी अवधिमा नै गम्भीर रूप लिन सक्छ। सङ्क्रमक रोग भनेको रोकथाम गर्न सकिने रोग हो। खोप लगाएर एन्टिबडी बनेपछि हतपत त्यो रोग लाग्दैन र लागिहालेपनि गम्भीर हुँदैन। “नियमित खोप” र “स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोप” गरी खोप दुई प्रकारका हुन्छन्। स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोपलाई पनि गन्यो भने, 1 वर्षमा 15 पटक भन्दा बढी र 3 वर्षसम्ममा अर्को 10 पटक जति खोप लगाउनु पर्ने हुन्छ। बच्चा जन्मेको 2 महिनादेखि खोप लगाउन सकिन्छ। एकैसाथ लगाउन सकिने खोपहरू पनि हुनाले नियमित रूपमा जाँचाउने बालबालिकाको चिकित्सकसँग परामर्श लिई, योजनाबद्ध ढङ्गमा खोप लगाउनुहोस्।

#### 16 स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास 離乳食教室

बच्चा जन्मेको 5~6 महिना तिर, घाँटी सिधा पारेर बस्न सक्ने हुन थालेपछि स्तनपान छुटाउन सुरु गर्ने समय हुनाले, स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास गरिन्छ। बच्चाको शरीर वा मुखको विकास स्थिति हेर्दै बेबी फुड खुवाउनु पर्छ। साथै खुवाउन सुरु गर्ने समय अनुसार कतिको कडा र कति परिमाण खुवाउने माल नभईकन खुवाउँदा राम्रो हुने पोषण पनि फरक हुन्छ। तपाईं जन्मेको देशको संस्कृति र धर्म आदि अनुसार फरक पनि हुन सक्छ तर यो क्लासमा धेरै उपयोगी कुराहरू पनि सिकाइन्छ।

## 3.1 वर्षको उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म 1歳から小学校入学まで

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गरिन्छ।

#### 18 19 20 स्वास्थ्य जाँच 健康診査

जापानको कानूनमा अनिवार्य रूपमा 1 वर्ष 6 महिना (18 महिना) को स्वास्थ्य जाँच र 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ भनेर तोकिएको छ। यो स्वास्थ्य जाँचको विवरणहरूमा बालबालिका चिकित्सकलाई जाँचाउने, दन्त चिकित्सकलाई जाँचाउने र दाँत माझे तरिकाबारे, स्वास्थ्य र पोषण मार्गदर्शन आदि पर्दछन्। 2 वर्षको शिशुको दाँतको स्वास्थ्य जाँचमा दन्त चिकित्सकलाई जाँचाउनुका साथसाथै दाँत माझे तरिकाबारे मार्गदर्शन र पोषणको कुरा आदि पनि समावेश हुन्छ।

#### 22 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच 5歳児健診

बालबालिकाको चिकित्सक, पब्लिक हेल्थ नर्स, चाइल्ड केयर वर्कर जस्ता विभिन्न पेसाका स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बच्चाको विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ। विकासमा समस्या भएको खण्डमा पनि, प्रारम्भिक चरणमा नै त्यो कुरा पत्ता लगाई, आवश्यक सहयोग र नर्सिङ गरेमा बच्चाको विकासमा वृद्धि गराउन मद्दत पुग्दछ। यो जाँच कुनै कुनै गाउँपालिका वा नगरपालिकामा नहुन पनि सक्छ।

#### 23 विद्यालयमा भर्ना हुनु अगाडिको स्वास्थ्य जाँच 就学前健診

यो जाँच प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने अघिल्लो वर्षको नोभेम्बर महिनाको अन्त्यसम्ममा गराउनुपर्छ। यो जाँचमा बच्चाको प्रगति तथा विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ।

# जापानमा बच्चा जन्माउने, जस्तोहाने र हुकाउने विदेशी गर्भवती महिला तथा आमाहरूको लागि

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

## धेरै जस्तो जापानको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ

日本の母子保健サービスの多くは無料です

जापानमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य जाँचहरू, क्लासहरू र भ्रमणहरू आदि धेरै जस्तो निःशुल्क हुनाले सक्रिय रूपमा यी सेवाहरूको उपयोग गर्नुहोस्। विशेष गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्ने दृष्टि शिशुको स्वास्थ्य जाँच महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नछुटाईकन जाँचाउनुहोस्। केही सेवाहरू (गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच, बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा आदि) लिनको लागि शुल्क लाग्छ तर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट खर्च कटौतीको सहयोग दिइन्छ।



FREE

## एम्बुलेन्स पनि निःशुल्क छ

救急車も無料です

अचानक बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको बेला 119 नम्बरमा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। एम्बुलेन्स गाउँपालिका वा नगरपालिकाले सञ्चालन गर्ने सेवा हुनाले यो निःशुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ। मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्ने बेला, हातमा आफ्नो ठेगाना तयार गरेर सम्पर्क गर्नुहोस्।



## बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र)मा उपचार गरिँदैन

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

बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) भनेको गर्भावस्थादेखि बालबालिका स्याहाने र हुकाउने अवधि (बच्चा प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म) को बुबाआमालाई सदैव सहयोग गर्ने गाउँपालिका वा नगरपालिकाको काउन्टर हो। तपाईं आफूसँग वा बच्चासँग सम्बन्धित जुनसुकै कुराबारे पनि परामर्श लिनुहोस्। विशेषज्ञहरूले परामर्शका साथसाथै आवश्यक सेवा प्रयोग गर्न सक्ने गरी व्यवस्था मिलाइदिन्छन्। बच्चा जन्माउने, खोप लगाउने, रोग वा चोटपटकको उपचार भने स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ।



## बच्चा स्याहाने र हुकाउने गाह्रो महसुस भएमा

育てにくさを感じたら

बच्चाको विकास सँगै “मेरो बच्चा एकाछिन पनि चुप लागेर बस्न सक्दैन, एउटा कुरा गर्न थालेपछि कतै पनि नहेरीकन त्यही मातै गरिराख्छ, अरूको बच्चाहरू राम्रोसँग कुरा बुझ्ने भइसके, किन मेरो बच्चा मातै...” जस्तो लाग्न पनि सक्छ। त्यस्तो बेला बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र) को पब्लिक हेल्थ नर्स वा नियमित रूपमा जाँचाउने बालबालिकाको चिकित्सक आदिसँग परामर्श लिनुहोस्। स्वास्थ्य जाँच पछि चिकित्सक आदिले तपाईंको बच्चाको विकास अरू बच्चाको भन्दा फरक छ भनेर भन्न पनि सक्छन् तर आफूलाई आवश्यक सहायता लिँदै, त्यस्ता कुराहरूलाई त्यो बच्चाको व्यक्तित्वको रूपमा लिई, बच्चाको सबल पक्षहरूको विकासमा सहयोग गर्नुहोस्।

## कुटपिट × गर्नु हुँदैन

暴力は×です

प्रसूति अघि र पछि हार्मोन ब्यालेन्स तीव्र गतिमा परिवर्तन हुन्छ। साथै बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गराउन र डाइपर फेर्नको लागि 2~3 घण्टाको अन्तरालमा उठ्नुपर्ने हुनाले दिन प्रति दिन शारीरिक तथा मानसिक थकान बढ्दै गई स्ट्रेस हुन्छ र त्यस्तो स्थितिमा बच्चालाई पिट्न पनि सकिन्छ। पार्टनरलाई पनि तपाईंलाई जस्तै कामको स्ट्रेस सँगै बच्चा रोएको आवाजले निदाउन नसकेको कारण रिसाएर कराउने वा पार्टनरले पनि पिट्न सक्नुहुन्छ। तर जस्तोसुकै कारण भए तापनि कुनैपनि हालतमा पिट्ने, लात्ताले हान्ने गर्नु हुँदैन हुँदैन! यदि रीस उठेमा बच्चाको सुरक्षाको निश्चय गरेपछि, केही समय बच्चाबाट टाढा गई रिफ्रेस हुने अथवा बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) मा फोन गरी आफ्नो मनमा लागेको कुरा गरेर हेर्नुहोस्।



## एकलै चिन्ता गरेर नबसुहोस्

ひとりて抱え込まないで

बच्चा सानो हुँदा बाहिर निस्कन पनि नसकिने हुनाले प्रायः आमाहरू समयसाथै एकलै सोच्ने र चिन्ता गरेर बस्ने गर्छन्। अझ मातृभाषामा बोल्न सक्ने मान्छे आफ्नो पार्टनर मात भयो भने, त्यस्ता मान्छेहरू अरूबाट अलगिएर एकलै हुन पनि सक्छन्। बच्चा स्याहाने र हुकाउने कुरा सम्बन्धित चिन्ता वा समस्या भएमा बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र) मा भन्नुहोस्। मातृभाषामा कुरा गर्न सक्ने साथी चाहामा वा मातृभाषामा लेखिएको जानकारी थाहा पाउन चाहेको बेला, सर्वप्रथम स्मार्ट फोन वा कम्प्युटरमा सम्बन्धित जिल्लाको अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संघ वा राजदुतावासको होमपेज हेर्नुहोस्। समुदायको जानकारी वा ढुक्क हुन सक्ने जानकारी पाउन पनि सक्छ।



