

これから、あなたは <sup>ぼし</sup> <sup>て</sup> <sup>ちよ</sup> <sup>ほ</sup> 母子手帳を もらいます。

मातृशिशु पुस्तिका वितरण गरिन्छ।



あなたは <sup>ことば</sup>いつも <sup>つか</sup>どの言葉を 使いますか？  
तपाईं हरबखत कुन भाषा प्रयोग गर्नुहुन्छ?

<sup>りすと</sup>リストにない  
सूचीमा छैन

えいご  
英語  
English

ちゅうごくご  
中国語  
中文

かんこくちょうせんご  
韓国・朝鮮語  
한국・조선어

すぺいんご  
スペイン語  
Español

ぼるとがるご  
ポルトガル語  
Português

たがろぐご  
タガログ語  
Tagalog

べとなむご  
ベトナム語  
Tiếng Việt

かんぼじあご  
カンボジア語  
ភាសាខ្មែរ

らおすご  
ラオス語  
ພາສາລາວ

たいご  
タイ語  
ภาษาไทย

もんごるご  
モンゴル語  
Монгол хэл

いんどねしあご  
インドネシア語  
Bahasa  
Indonesia

うるどうーご  
ウルドゥー語  
اردو

しんはらご  
シンハラ語  
සිංහල

たみるご  
タミル語  
தமிழ்

あらびあご  
アラビア語  
عربي

ぺるしゃご  
ペルシャ語  
فارسی پارس

とるご  
トルコ語  
Türkçe

ねぱーるご  
ネパール語  
नेपाली भाषा

べんがるご  
ベンガル語  
বাংলা

ひんでいーご  
ヒンディー語  
हिन्दी

ふらんすご  
フランス語  
Français

どいつご  
ドイツ語  
Deutsch

ろしあご  
ロシア語  
русский язык

にほんご  
日本語  
Japanese

※必要に応じてご活用ください。

あなたは <sup>にほんご</sup>日本語が どのくらい わかりますか？  
 तपाईंलाई कति राम्रो जापानी आउँछ?



<sup>よ</sup>読む(पढ्ने)

- <sup>かんじ</sup>漢字 कान्जी
- ひらがな हिरागाना
- <sup>かたかな</sup>カタカナ काताकाना
- <sup>よ</sup>どれも読めない कुनै पनि पढ्न सकिदैन



<sup>か</sup>書く(लेख्ने)

- <sup>かんじ</sup>漢字 कान्जी
- ひらがな हिरागाना
- <sup>かたかな</sup>カタカナ काताकाना
- <sup>あるふあべつ</sup>アルファベット अल्फावेट
- <sup>か</sup>どれも書けない कुनै पनि लेख्न सकिदैन



<sup>はな</sup>話す(बोल्ने)

- <sup>にほんじん</sup>日本人 <sup>おな</sup>と同じくらい जापानीहरू सरह
- <sup>にほんご</sup>やさしい日本語 सरल जापानी
- 英語 अंग्रेजी
- <sup>ぼご</sup>母語だけ मातृभाषा बाहेक अन्य भाषाहरूमा गाह्रो



聞く(सुन्ने)

- <sup>にほんじん</sup>日本人 <sup>おな</sup>と同じくらい जापानीहरू सरह
- <sup>にほんご</sup>やさしい日本語 सरल जापानी
- <sup>えいご</sup>英語 अंग्रेजी
- <sup>ぼご</sup>母語だけ मातृभाषा बाहेक अन्य भाषाहरूमा गाह्रो

いま わたし  
今から 私は あなたに  
「やさしい日本語」で 説明します。

अब देखि म तपाईंलाई "सजिलो जापानी" मा व्याख्या गर्नेछु।

やさしい日本語は わかりますか？  
के तपाईं सजिलै जापानी बुझ्नुहुन्छ?

わかる  
बुझ्छु

わからない  
बुझ्दैनँ

※やさしい日本語がわからない場合に確認する。

わたしは やさしい日本語で 話し

「ネパール語」を 指さします。

सजिलो जापानीमा बोलेर " नेपाली " लाई औलाले देखाउने छु।

「ネパール語」を 読むことは できますか？

के तपाईं " नेपाली " पढ्न सक्नुहुन्छ?

はい  
सक्छु

いいえ  
सकिदैनँ

あなたは 今日 役所で ① ~ ⑤ を します。

तपाईंले आज सरकारी कार्यालयमा यो गर्नुहुनेछ।

1

にんしんとどけ  
妊娠届を  
書きます。

गर्भवती भएको सूचना लेख्नेछु।

2

あんけーと  
アンケートを  
書きます。

प्रश्नावली लेख्नेछु।

3

ぼし てちょう  
母子手帳を  
もらいます。

मातृशिशु पुस्तिका प्राप्त गर्नेछु।

4

ほじょけん  
補助券を  
もらいます

सहुलियत टोकन प्राप्त गर्नेछु।

5

ほけんし じょさんし  
保健師・助産師と  
話します。

सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स/नर्ससँग  
कुरा गर्नेछु।

ぜんぶ ぶん じかん  
全部で 40分~1時間くらい  
かかります。  
यो सबै पूरा हुन लगभग 40 मिनेट देखि 1  
घण्टा जति लाग्नेछ।



1

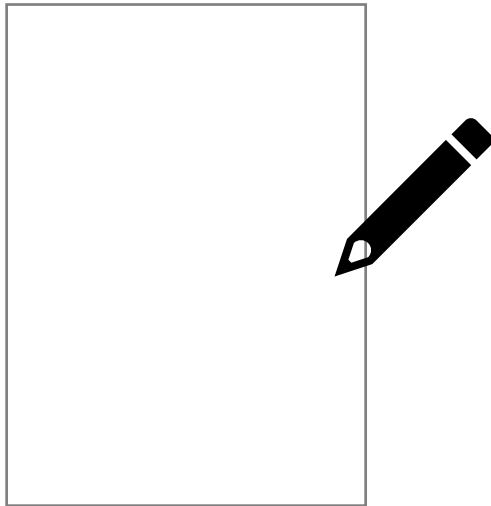
にん しん とどけ

妊娠届を かきます。

गर्भवती भएको सूचना लेख्नेछु।

にんしんとどけ やく しょ にんしん し  
妊娠届は 役所に あなたの 妊娠を 知らせます。

गर्भवती भएको सूचना भन्नाले सरकारी कार्यालयलाई तपाईं गर्भवती भएको जानकारी गराउने हो।

にんしんとどけ だ にんしん やくしょ さーびす  
妊娠届を 出すと あなたは 役所の サービス①～③を 受けることが できま  
す。

यो सूचना बुझाएपछि सरकारी कार्यालयबाट मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवा लिन सकिनेछ।

① 母子手帳が もらえます

मातृशिशु पुस्तिका प्राप्त गर्न सकिनेछ।

② 妊婦健診の 補助券が もらえます。

तपाईंले गर्भवती जाँचको लागि सहूलियत टोकन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

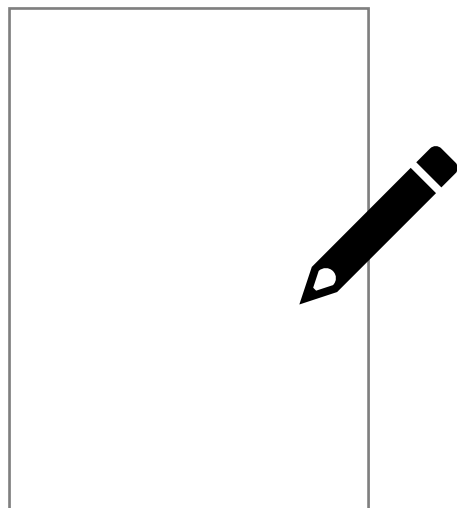
③ 産前産後の サポートを 受けることが できます。

तपाईंले प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

2

あ ん けー と か  
アンケートを 書きます。

प्रश्नावली लेख्नेछु।



な- す ほけんし あ ん けー と こた  
ナース（保健師）は このアンケートの答え  
について 後で あなたに 質問します。

तपाईंलाई यो प्रश्नावलीमा लेख्नुभएको बारेमा पछि नर्स (जनस्वास्थ्य नर्स  
आदि)बाट तपाईंसँग कुराकानी हुनेछ।

くわ か  
詳しく 書いて ください。  
विस्तृतमा लेख्नुहोला।



3

# 母子手帳をもらいます。

मातृशिशु पुस्तिका प्राप्त गर्नेछु।

あなたは <sup>にほんご</sup>日本語の母子手帳と <sup>がいこくご</sup>外国語の母子手帳と どちらが ほしいですか？  
 तपाईंलाई जापानी भाषाको मातृशिशु पुस्तिका र विदेशी भाषाको मातृशिशु पुस्तिका मध्ये कुन चाहिन्छ?

<sup>にほんご</sup>日本語だけの <sup>ぼしてちょう</sup>母子手帳  
 जापानी भाषामा मात्रको मातृशिशु पुस्तिका



<sup>ぼしてちょう</sup>母子手帳は <sup>あか</sup>あなたと <sup>あか</sup>赤ちゃんの ための ものです。

यो पुस्तिका तपाईं र तपाईंको गर्भको बच्चाको लागि को पुस्तिका हो।

<sup>びょういん</sup>病院で <sup>にんぶけんしん</sup>妊婦健診を <sup>う</sup>受けるとき、<sup>かなら</sup>必ず <sup>も</sup>持って 行って ください。

अब देखि अस्पतालमा गर्भवती जाँच गराउँदा यसलाई अनिवार्यरूपमा साथमा ल्याउनुहोस्।

<sup>がいこくご</sup>外国語の <sup>ぼしてちょう</sup>母子手帳  
 (<sup>にほんご</sup>日本語が <sup>か</sup>となりに <sup>か</sup>書いてあります)  
 विदेशी भाषाको मातृशिशु पुस्तिका (छेउमा जापानी भाषामा लेखिएको छ)

English / Korean / Chinese / Thai / Tagalog /  
 Portuguese / Indonesian / Spanish / Vietnamese / Nepalese



<sup>あか</sup>赤ちゃんの <sup>しゅつしょうしょうめい</sup>出生証明と <sup>あか</sup>赤ちゃんの <sup>けんしん</sup>検診・<sup>よぼうせつしゆ</sup>予防接種のことは <sup>ぼしてちょう</sup>すべて <sup>か</sup>母子手帳に 書きます

जब बच्चा जन्मन्छ, जन्म प्रमाणपत्र पनि यो पृष्ठमा लेखिनेछ।

यस पुस्तिकामा, बच्चा जन्मेपछिको स्वास्थ्य जाँच र लिने खोपको बारेमा पनि लेखिएको छ।

あなたは <sup>ぼこく</sup>ときどき <sup>い</sup>母国へ 行きますか？  
<sup>ぼこく</sup>母国に <sup>い</sup>行く人は <sup>がいこくご</sup>外国語の母子手帳が <sup>よ</sup>良いです。

यदि तपाईं आफ्नो देश र जापानको बीचमा आउनेजाने गर्नुहुन्छ भने विदेशी भाषाको मातृशिशु पुस्तिका लिन राम्रो हुनेछ।

4

# 補助券を もらいます。

सहलियत टोकन प्राप्त गर्नेछु।

※自治体で提供している補助券にチェックを入れて説明してください。

にんぶ けんしん ほじょけん  
妊婦健診補助券

गर्भवती जाँच सहलियत टोकन

× 14

にんぶけんしん ほじょけん まい  
妊婦健診の補助券は14枚あります。

यहाँ कुल 14 वटा छन्, जुन गर्भवती जाँच गर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

にんぶ しか けんこうしんさ じゅしんけん  
妊婦歯科健康診査の 受診券

गर्भवती दन्त स्वास्थ्य जाँच टोकन

しきゅう けんしんけん  
子宮がん検診券

पाठेघरको क्यान्सर परीक्षण टिकट

さんご けんこうしんさ ほじょけん  
産後健康診査の 補助券

सुत्केरी पछि हुने स्वास्थ्य जाँचको सहलियत टोकन

× 2

にゅうようじ けんこうしんさ じゅしんひょう  
乳幼児健康診査の 受診票

दुधे बालक तथा शिशु स्वास्थ्य जाँच पर्ची

- 生後1か月1 1 महिने
- 7か月 7 महिने,
- 12か月 12 महिने

× 3

ほじょけん つか  
この補助券は あなたしか 使えません。

यो सहलियत टोकन तपाईं बाहेकले प्रयोग गर्न सक्दैन।

ほかの人に あげないでください。

कृपया अरूलाई नदिनुहोस्।

これから 保健師・助産師・看護師  
(ナース) と 話します。

अब जनस्वास्थ्य नर्स, मिडवाइफ अथवा नर्ससँग कुरा गरिन्छ।

ज्याउहाँ फुक्नु नाका

いろいろな情報が この袋の中に あります。

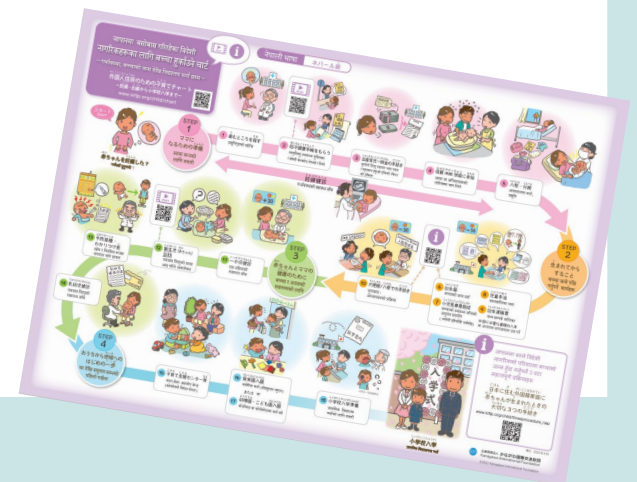
मातृशिशु पुस्तिका र सहूलियत टोकन सम्बन्धी अन्य जानकारी यस खाम भित्र हालिएको छ।

これから 保健師・助産師・看護師 (ナース) が あなたと 話します。

अब जनस्वास्थ्य नर्स, मिडवाइफ र नर्सले तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।

「子育てチャート」を見て 待ってください。

कृपया यो "शिशुपालन चार्ट" हेरेर केहि क्षण पर्खनुहोस्।



5

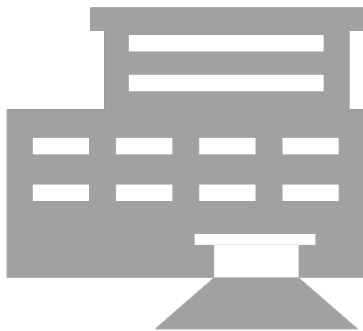


わたしは ○○です。

やくしよ      なーす      ほけんし      じよさんし      かんごし  
 役所の ナース (保健師・助産師・看護師) です。

नर्स / मिडवाइफ / जनस्वास्थ्य नर्स हुँ, मेरो नाम ..... हो।

म सरकारी कार्यालयमा रहने नर्स (नर्स / मिडवाइफ) हुँ।



やくしよ      にんしん      しゅっさん      いくじ      そうだん      の  
 役所は あなたの 妊娠、出産、育児の 相談に 乗ります。

やくしよ      あか      けんしん  
 役所は あなたの 赤ちゃんの 健診を します。

सरकारी कार्यालयमा तपाईं जस्तो गर्भवतीले

गर्भावस्था, प्रसव र बच्चा हुर्काउने बारे परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

हामी बच्चाहरूको लागि स्वास्थ्य जाँच जस्ता सेवाहरू प्रदान गर्छौं।

## 5

あんぜん しゅっさん いくじ じゅんび はな  
安全な 出産・育児の 準備について 話します

तपाईंले जापानमा सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्माउन र हुर्काउनको लागि जान्न आवश्यक र तयारी गर्नुपर्ने कुराहरू हामी तपाईंलाई बताउनेछौं।

にんしんちゅう こま しつもん  
あなたが 妊娠中に 困ることが ないかどうか 質問します。

जापानमा तपाईंको गर्भावस्थाको जीवनमा कुनै समस्याहरू छ कि छैन भनि निश्चय गर्नका लागि, विवरणको क्रममा म केही प्रश्नहरू तपाईंलाई सोध्नेछु।

しゅっさん・いくじ じゅんび むずか いっしょ ほうほう かんが  
あなたが 出産・育児の 準備が 難しいとき、わたしたちは 一緒に 方法を 考えます

तपाईंले दुक्क भएर बच्चा जन्माउन र बच्चा हुर्काउनको लागि तयारी गर्न गाह्रो भएको बेला के कसो गर्ने भन्ने बारे सँगै विचार गर्नेछ।

5

1. あなたは <sup>にほん</sup>日本で <sup>しゅっさん</sup>出産と <sup>いくじ</sup>育児を <sup>よてい</sup>する 予定ですか？  
 के तपाईं जापानमा बच्चा जन्माउने र हुर्काउने योजनामा हुनुहुन्छ?

質問 / Question

<sup>にほん</sup>日本で <sup>しゅっさん</sup>出産しますか？  
 के तपाईं जापानमा बच्चा जन्माउनुहुनेछ?



はい  いいえ  
 हो होइन

質問 / Question

<sup>にほん</sup>日本で <sup>いくじ</sup>あなたが 育児を しますか？  
 के तपाईं जापानमा बच्चाहरू हुर्काउँदै हुनुहुन्छ?



はい  いいえ  
 हो होइन

5

# 1. (いいえのとき) 母国で 出産する場合

(यदि होइन भने) तपाईंले आफ्नो देशमा जन्म दिनुहुने भए

• 日本にほんの どの病院びょういんで 妊婦健診にんぶけんしんを 受うけますか?  
जापानमा कुन अस्पतालमा गर्भवती जाँच गराउनुहुन्छ?

• あなたは 母国ぼこくへ いつ 帰かえりますか?  
आफ्नो देश कहिले फर्कनुहुन्छ?  
きこく まえ にほん びょういん しょうかいじょう

• 帰国の前に 日本にほんの病院びょういんから 紹介状しょうかいじょうを もらってください。  
जब तपाईं आफ्नो देश फर्कने समय नजिक हुँदा, तपाईंले जँचाउनुभएको अस्पतालमा चिकित्सकिय विवरण पत्र लेख्न अनुरोध गरि सो प्राप्त गर्नुहोस्।

帰国きこくまで 日本にほんで 妊婦健診にんぶけんしんを 必ずかなら 受診じゆしんしてください

तपाईं आफ्नो देश फर्कनेबेला सम्म, जापानमा प्रसवपूर्व जाँच अनिवार्यरूपमा गराउहोस्।

5

## 2. 出産病院の 予約と 妊婦健診

प्रसूति गराउने अस्पताल अपोइन्टमेन्ट र गर्भवती जाँच

### 質問 / Question

Q. 出産する 病院は 決めてありますか？  
प्रसूति गराउने अस्पतालको निर्णय गर्नुभएको छ?



はい  いいえ  
छ छैन

妊娠初期 (15週くらいまで) に 予約しなければ  
なりません  
गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरण (लगभग 15 हप्तासम्म)मा निर्णय गरि  
अपोइन्टमेन्ट लिन आवश्यक हुन्छ।

妊婦健診  
गर्भवती जाँच



あなたと 赤ちゃんの 健康状態を 確認する  
ために 妊婦健診を 受けます。  
तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था जाँच गर्न गर्भवती  
जाँच गराउनु पर्छ।

妊婦健診は 定期的に 受けます。  
गर्भवती जाँच नियमितरूपमा गराउनुहोस्।  
出産が 近くなると 受診回数が 増えます。  
प्रसवको मिति नजिक हुँदै आउदा, धेरै पटक जाँच गराउनु पर्ने  
हुन्छ।



5

## 2. 妊婦健診・出産のお金

गर्भवती जाँच र अस्पतालमा तिर्नुपर्ने शुल्क



にんぶけんしん  
妊婦健診  
गर्भवती जाँच

じぶん はら かね  
+ 自分で払うお金

सहुलियत टोकन + आफैले तिर्नुपर्ने शुल्क

にんぶけんしん ほじょけん つか  
妊婦検診のとき 補助券を 使います。  
जाँच गराउदा, आज दिएको स्वास्थ्य जाँचको सहूलियत टोकनको प्रयोग गरिन्छ।  
ほかに お金がいります。  
यसबाहेक पनि तपाईंले आफैले तिर्नुपर्ने शुल्क पनि हुन्छ।

かい えん はら  
1回 3000~5000円くらい 払います。  
तपाईंले आफैले तिर्नुपर्ने शुल्क हरेक पटक औसतमा 3,000-5,000 येन जति बढि जस्तो देखिन्छ।



しゅっさん かね  
出産のお金  
तपाईंको प्रसवमा लाग्ने शुल्क

<p>しゅっさんひよう ① 出産費用 तपाईंको प्रसवमा लाग्ने शुल्क 500,000~800,000円 येन</p>	-	<p>② しゅっさんいくじちきん 出産育児一時金 बच्चा जन्माउन र हुर्काउनको लागि एकमुष्ट अनुदान 500,000yen येन</p>	=	<p>③ あなたが払うお金 (健康保険に入っている場合) तपाईंको प्रसवमा लाग्ने शुल्क (यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा छ भने)</p>
--	---	--	---	---

- ① 出産は 50万円~80万円くらい かかります。  
तपाईंको प्रसवमा लाग्ने शुल्क 500,000 - 800,000 येन
- ② 健康保険に入っている人は 出産育児一時金 (50万円) が 病院に払われます。  
(यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा छ भने) बच्चा जन्माउन र हुर्काउनको लागि एकमुष्ट अनुदान 500,000 येन
- ③ 差額は あなたが 払います。いくら 払うかは 人によって 違います  
नपुग रकम तपाईं आफैले भुक्तानी गर्नु पर्नेछ।  
कति रकम भुक्तानी गर्ने भन्ने कुरा ब्यक्ति अनुसार फरक पर्दछ।  
しゅっさんややくきん まんえん はら びょういん  
出産予約金 (10万円くらい) を払う病院もあります  
बच्चा जन्माउन अग्रिम (10लाख येन जति) डिपोजिट लिने अस्पताल पनि छन्।

質問 / Question

しゅっさん しはら ふあん  
出産の 支払いに 不安は ありますか?  
के तपाईं अस्पतालको निक्षेप रकम र बच्चा जन्माउन लाग्ने खर्च सम्बन्धी चिन्तित हुनुहुन्छ?

はい  いいえ  
हो होइन

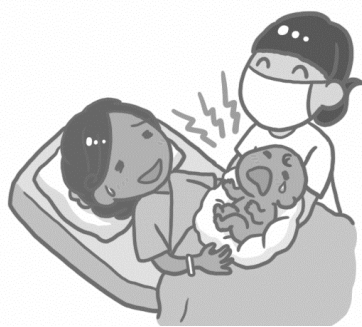
5

### 3. 出産、育児の準備 ①

प्रसव र बच्चा हुर्काउनको लागि आवश्यक तयारी ①

#### 質問 / Question

しゅっさん いくじ しんばい  
 出産と 育児が 心配ですか？  
 के तपाईं प्रसव र बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी चिन्तित हुनुहुन्छ?



はい  いいえ  
 हो होइन

#### 質問 / Question

あか せわ けいけん  
 赤ちゃんを 世話した 経験が  
 ありますか？  
 के तपाईंले कहिल्यै नवजात शिशुलाई बोकेको अथवा हेरचाह गर्नुभएको छ?



はい  いいえ  
 हो होइन

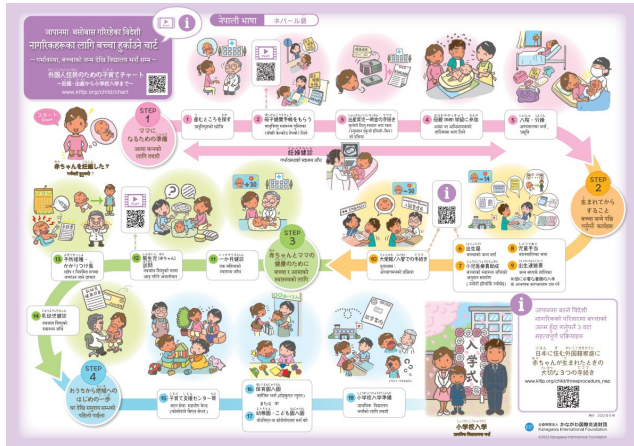
5

### 3. 出産、育児の準備 ②

### प्रसव र बच्चा हुर्काउनको लागि आवश्यक तयारी ②

これは「子育てチャート」です。妊娠から子どもが6歳になるまでの流れがわかります。

यो "शिशुपालन चार्ट" हो। तपाईं गर्भवती भए देखि बच्चा 6 वर्षको हुँदा सम्मको प्रवाह देख्न सक्नुहुन्छ।



これは「ママと赤ちゃんサポートシリーズ」です。

妊娠中に大切な情報が書いてあります。

यो "आमा र बच्चाप्रतिको सहयोग श्रृंखला" हो। गर्भवती अवस्था सम्बन्धीको महत्त्वपूर्ण जानकारी लेखिएको छ।



制作：多文化医療サービス研究会 (RASC)

5

### 3. 出産、育児の準備 ③

#### प्रसव र बच्चा हुर्काउनको लागि आवश्यक तयारी ③

日本には「両親教室」があります。妊娠中に出産の準備と赤ちゃんの世話について学びます。日本では、妊娠中に「両親教室」があります。妊娠中に出産の準備と赤ちゃんの世話について学びます。日本では、妊娠中に「両親教室」があります。妊娠中に出産の準備と赤ちゃんの世話について学びます。

「両親教室」があるか 病院に 聞いてください

मातृशिक्षा कक्षामा कसरी भाग लिन सकिने भन्ने बारे अस्पतालमा सल्लाह गरौं ।

役所でも「両親教室」を受け取ることが できます。

सरकारी कार्यालयहरूमा मातृ तथा अभिभावक कक्षाहरू पनि उपलब्ध छन् र त्यसमा भाग लिन सकिन्छ।

出産・育児の 準備について 役所に 相談できます

प्रसव र बच्चा हुर्काउने तयारीको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने सरकारी कार्यालयमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।

5

## 4. 妊娠後期：28週～出産まで गर्भावस्थाको पछिल्लो अवधि: 28 हप्ता ~ प्रसव सम्म



入院の準備

अस्पताल भर्नाको लागि तयारी

入院に必要なものを病院に聞いてください  
अस्पताल अनुसार फरक हुनेहुनाले निश्चय गरि तदनुसार तयारी गर्नुहोस्।

育児の準備

बच्चा हुर्काउनको लागि तयारी

あなたの家で赤ちゃんの生活に必要なものを  
準備してください

प्रसव पछिको दैनिक जीवनको तयारीमा बच्चाको लागि वातावरणको तयारी  
र आवश्यक वस्तुहरू जोरजाम गरेर राखौं।

何を準備するか わからないときは 役所に相談してください。  
के तयारी गर्ने थाहा छैन भने, कृपया हामीसँग परामर्श गर्नुहोस्।



出産のとき どのように 病院に 行くか  
今から 考えてください。

प्रसवको लागि अस्पतालमा भर्ना हुँदा कसरी अस्पताल जाने भन्ने बारेमा सोचिराखौं।

前もって タクシーを 予約して、陣痛のとき 来て  
もらう 方法があります。(「陣痛タクシー」とい  
います。)

तपाईंलाई प्रसव वेदना हुँदा ट्याक्सी बोलाउन सजिलो होस् भनि पूर्व-दर्ता  
गर्ने तरिका छ। (प्रसव वेदना हुँदाको ट्याक्सी भनिन्छ।)



出産のとき 上の子どもは どうしますか?

今から 預け先を 考えてください

प्रसवको बेला ठूलो बच्चा कहाँ जिम्मा लगाउने भन्ने बारे निश्चय गरौं।

この時期に 役所から あなたに 連絡します。あなたの体調と 困っていることが無いか 確認します。

यस समयमा, तपाईंको शारीरिक अवस्था जाँच गर्न र तपाईंलाई कुनै समस्या छ कि छैन भनेर जाँच गर्न सरकारी कार्यालयले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ।

5

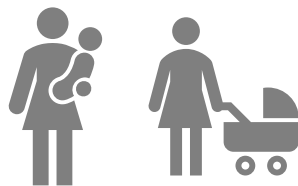
## 5. 出産後の 過ごし方

प्रसव पछि कसरी समय बिताउने भन्ने बारे

### 質問 / Question

出産後 あなたの生活（家事、買い物、赤ちゃんの世話を 手伝う人は いますか？

सुत्केरी अवस्थामा (घरको काम, किनमेल, बच्चाको हेरचाह)को मद्दत गरिदिने कोही छ?



はい  いいえ  
 हो होइन

入院は 5日くらい かかります  
 अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने अवधि प्रसवपछि लगभग 5 दिन हो।

★出産後 1か月は ゆっくり 休むことが  
 大事です。家事と 買い物は、誰かに 手伝っ  
 て もらってください。

प्रसवपछिको पहिलो महिना भन्नाले, बच्चा हुर्काउने गर्दै आफ्नो शरीर निको बनाउनको लागि आराम गर्ने अवधि हो।

赤ちゃんの 世話も 手伝ってもらいます。  
 बच्चाको हेरचाहमा मद्दतको आवश्यकता हुन्छ।

5

## 6. 保育園 नर्सरी स्कूल

### 質問 / Question

出産後 あなたは 仕事を しますか？  
 保育園に 子どもを 預けたいですか？  
 सुत्केरी भएपछि तपाईंको बच्चालाई नर्सरी स्कूलमा राखेर काम गर्ने योजना छ?



- はい     いいえ  
 हो            होइन

★ 保育園に 入るには、役所で 手続きが 必要で  
 す。

नर्सरी स्कूलमा भर्ना हुनको लागि, तपाईंले सरकारी कार्यालयमा प्रक्रियाहरू मार्फत जानुपर्छ।

5

## 7. 出産後の手続き सुत्केरी भएपछिको कागज प्रक्रियाहरू

赤ちゃんが 生まれたら 3つの 手続き (①~③) が 必要です

बच्चा जन्मे पछि कागज प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुन्छ।

① 出産後 14日以内に 役所で 手続きが 必要です。出生届と 赤ちゃんの 健康サービスの 手続き です。

जापानमा जन्म दर्ता गर्ने र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि सेवाहरू प्राप्त गर्नको लागि आवश्यक कागज प्रक्रियाहरू छन् र प्रसव भएको 14 दिन भित्र सरकारी कार्यालयमा गइ कागज प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुन्छ।

② 入管で 赤ちゃんの 在留資格を とります  
अध्यागमन कार्यालयमा गई आफ्नो बच्चाको जापान बसाईको भिजा प्राप्त गर्नुपर्छ।

③ 大使館・領事館で 赤ちゃんを 本国へ 登録します  
आफ्नो देशको दूतावास/वाणिज्य दूतावासमा आफ्नो बच्चा दर्ता गर्नुपर्छ।

詳しくは こちらで 確認してください。

थप जानकारीको लागि, "जापानमा बसोबास गर्ने विदेशी परिवारमा बच्चाको जन्म हुँदा गर्नुपर्ने 3 वटा महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया सम्बन्धी वेबसाइट"मा हेर्नुहोस्।

<https://www.kifjp.org/child/threeprocedure>

日本に住む外国籍家庭に赤ちゃんが生まれたときの大切な3つの手続き

情報提供・協力：神奈川県行政書士会国際子どもとびがさぽーたー





5

しゅっさんご  
8 出産後  
प्रसव भएपछि

あか う やくしょ ほけんし じょさんし いえ い  
赤ちゃんが 生まれたら、私たち役所の 保健師・助産師が あなたの 家に行きます。  
बच्चाको जन्म भएको घरमा आमा बच्चाको अवस्था जान्नको लागि बाहिरबाट आगमन हुन्छ। हामी, सरकारी कार्यालयका जनस्वास्थ्य  
नर्सहरू र मिडवाइफहरू तपाईंको घरमा आउनेछौं।

こそだ ちゃーと ぼん み どうが  
・子育てチャートの 12番を 見てください。(動画があります。)  
शिशुपालन चार्टको नम्बर 12मा हेर्नुहोस्। (त्यहाँ भिडियो छ।)



5

今日は これで 終わりです。  
आजको लागि यतिमै समाप्त हुन्छ।

質問 / Question

今日の 説明が わかりましたか？  
आजको विवरण बुझ्नुभयो?

はい  いいえ  
हो होइन

ありがとう ございました。  
なにかあれば いつでも 来てください。  
धेरै धन्यवाद छ।  
फेरी केहि परेमा जहिलेपनि आउन सक्नुहुनेछ।

※いいえの場合は役所職員が多言語支援センターに連絡して妊婦のわかる言語で確認してください。

たげんご そうだん まどぐち

多言語で相談できる窓口もあります。  
त्यहाँ एक काउन्टर पनि छ जहाँ धेरै भाषाहरूमा परामर्श लिन सक्छ।

【神奈川県内の場合】

多言語支援センターかながわ  
Multilingual Support Center Kanagawa  
<http://kifjp.org/kmlc/> TEL:045-316-2770



【神奈川県外の場合】

全国の多言語で相談できるところ（窓口）  
[https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)

