तपाईंले यो हातेपुस्तिका गर्दा कृपया यस पृष्ठको माथिल्लो भागमा भर्नुहोस्।
この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。

बच्चाको आमाबुवा वा अभिभावक 子の保護者	सम्बन्ध 続柄	नाम 氏名	जन्ममिति (हालको उमेर) 生年月日（年齢）	पेशा 職業
	आमा (गर्भवती महिला) 母（妊婦）		वर्ष/महिना/दिन (वर्ष उमेरको) 年 月 日生（ 歳）	
	बुवा 父		वर्ष/महिना/दिन (वर्ष उमेरको) 年 月 日生（ 歳）	
			वर्ष/महिना/दिन (वर्ष उमेरको) 年 月 日生（ 歳）	
	हालको ठेगाना 居住地		टेलिफोन नं. 電話	
			टेलिफोन नं. 電話	
			टेलिफोन नं. 電話	

जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र
出生届出済証明

बच्चाको नाम 子の氏名			पुरुष / महिला 男・女	
जन्मस्थान 出生の場所		प्रान्त 都道府県		सहर/वार्ड/नगर/गाँउ 市区町村
जन्ममिति 出生の年月日	वर्ष 年	महिना 月	दिन 日	

म यसद्वारा प्रमाणित गर्छु कि माथि उल्लिखित बच्चाको जन्म अधिकारीक रूपमा निम्न मितिमा दर्ता गरिएको थियो

(वर्ष) (महिना) (दिन).

上記の者については　年　月　日出生の届出があったことを証明する。

मेयरको आधिकारिक निर्णय
市区町村長 印

* तपाईंले जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न तपाईंको बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्रमा बच्चाको जन्म दर्ता गर्नुपर्छ ।
＊赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、 同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

कृपया यस पृष्ठमा जानकारी भर्नुहोस्।
このページは妊婦自身で記入してください。

गर्भावस्थाको स्वास्थ्य सन्दर्भ
妊婦の健康状態等

उचाइ 身長	सेमी	सामान्य वजन ふだんの体重	किलोग्राम	विवाह गर्दाको 結婚年齢	वर्ष उमेरको 歳
BMI BMI		BMI (बडी मास इन्डेक्स) = वजन (केजी) : उचाइ (मि): उचाइ (मि) BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			

- तपाईंलाई कहिल्यै निम्न मध्ये कुनै बिमारीहरू भएका छन्? (लागू हुनेमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्)
  ○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
  उच्च रक्त चाप / दीर्घकालीन नैफ्रैटिस / मधुमेह मेलिटस / हेपाटाइटिस / मुटु रोग / थाइराइड रोग
  高血圧　慢性腎炎　糖尿病　肝炎　心臓病　甲状腺の病気
  मानसिक रोग / अन्य रोग (नाम:)
  精神疾患 (心の病気)　その他病気　(病名)
- तपाईंलाई कहिल्यै निम्न मध्ये कुनै संक्रमित बिमारीहरू भएका छन्?
  ○次の感染症にかかったことがありますか。
  रूबेला (हो (उमेर) / होइन / प्रतिरक्षित)
  風しん（三日はしか）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
  दादुरा (हो (उमेर) / होइन / प्रतिरक्षित)
  麻しん（はしか）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
  भारिसेल्ला (हो (उमेर) / होइन / प्रतिरक्षित)
  水痘（水ほうそう）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
- तपाईंले कहिल्यै पनि शल्यक्रिया गराउनुभएको छ? छैन / छ (नाम:)
  ○今までに手術を受けたことがありますか。　なし　あり（病名 ）
- तपाईं हाल औषधि लिँदै हुनुहुन्छ? (नियमित रूपमा प्रयोग गरिने औषधि):
  ○服用中の薬(常用薬):
- तपाईं घर वा काम जहाँ भएपनि, आफ्नो दैनिक जीवनमा अत्यधिक तनाव महसुस गर्नुहुन्छ? छ / छैन
  ○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。　はい　いいえ
- तपाईं पछिल्लो गर्भावस्था वा डेलिभरीको समयमा केही भएकाले यस गर्भावस्था बारे चिन्तित हुनुहुन्छ? छ / छैन
  ○今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。　はい　いいえ
- तपाईंसँग अन्य केही चिन्ताहरू छन्?? ( )
  ○その他心配なこと（ ）
- तपाईं. धुम्रपान गर्नुहुन्छ? गर्दिन / गर्छु (प्रति दिन चुरोटहरू)
  ○たばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日 本）
- एउटै घरमा बस्ने कोही व्यक्तिले धुम्रपान गर्नुहुन्छ? गर्दिन / गर्छु (प्रति दिन चुरोटहरू))
  ○同居者は同室でたばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日 本）
- तपाईं मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ? गर्दिन / गर्छु, (ति दिन गिलास))
  ○酒類は飲みますか。　いいえ　はい（1日 程度）
- किनकी धुम्रपान र मदिरा सेवन गर्नाले तपाईंको बच्चाको विकासमा नराम्रो असर पर्नसक्छ, यसलाई रोक्न ठिक हुन्छ।
  ※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの感長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

जीवनसाथीको स्वास्थ्य 夫の健康状態	राम्रो / नराम्रो (रोग वा समस्या:______________________) 健康　よくない（病名 ）

पूर्व गर्भावस्थाहरूको इतिहास
いままでの妊娠

डेलिभरी मिति 出産年月	गर्भावस्थाको अवधिमा स्वास्थ्य/बच्चा जन्मिने बेलामा र जन्मपश्चात 妊娠・出産・産後の状態	जन्मपछि बच्चाको वजन/लिङ्ग 出生児の体重・性別	बच्चाको हालको स्वास्थ्य 現在の子の状態
वर्ष / महिना 年　月	सामान्य • असामान्य (हप्तामा वा महिनाको गर्भवती) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	ग्राम　राम्रो/नराम्रो 男・女	राम्रो/नराम्रो 健・否
वर्ष / महिना 年　月	सामान्य • असामान्य (हप्तामा वा महिनाको गर्भवती) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	ग्राम　राम्रो/नराम्रो 男・女	राम्रो/नराम्रो 健・否
वर्ष / महिना 年　月	सामान्य • असामान्य (हप्तामा वा महिनाको गर्भवती) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	ग्राम　राम्रो/नराम्रो 男・女	राम्रो/नराम्रो 健・否

* तपाईं आफ्नो गर्भावस्था बारे चिन्तित वा बच्चा जन्माउने र/वा बच्चा बढाउने बारे असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र, नगरपालिका कार्यालय (सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र) वा कुनै चिकित्सा संस्थासँग परामर्श लिन नहिच्किचाउनुहोस्।
※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村（保健センター）、医療機関等に気軽に相談しましょう。

कृपया यस पृष्ठमा जानकारी भर्नुहोस्।
このページは妊婦自身で記入してください。

महिलाको पेशा र घरको अवस्था
妊婦の職業と環境

पहिलो गर्भावस्था हुँदा काम गर्ने अवस्था 妊娠に気づいたときの状況	रोजगारीको स्थिति 職業				
	जागिरको प्रकार र कार्य वातावरण (*) 仕事の内容と職場環境（※）				
	प्रति दिन काम गरेको घण्टा 仕事をする時間	( ) घण्टा, ( ) देखि ( ) शिफ्ट अनुसार, तपाईंको कार्य तालिका अनियमित छ? (छ / छैन) 1日約（　）時間・（　）時～（　）時 交代制などの変則的な勤務（あり・なし）			
	तपाईं काममा कसरी आउनुहुन्छ? 通勤や仕事に利用する乗り物				
	यात्राको दुरी 通勤の時間	एकतर्फी ( ) मिनेट 片道（　）分	कत्तिको भिड हुन्छ 混雑の程度	एकदम भिड / सामान्य ひどい・普通	
गर्भावस्थाको समयमा काम गर्ने अवस्थाहरू 妊娠してからの変更点		लाग्ने समयः (____________औं हप्ता) 仕事を休んだ（妊娠　週（第　月）のとき）			
		परिवर्तन गरिएका जागिरहरूः (____________औं हप्ता) 仕事を変えた（妊娠　週（第　月）のとき）			
		स्थायी रूपमा छोडेकोः (____________औं हप्ता) 仕事をやめた（妊娠　週（第　月）のとき）			
		अन्यः ( ) その他（ ）			
बच्चाको जन्म अघि सुत्केरी बिदा 産前休業		दिनका लागि ______ (महिना) ____________ (दिन) ______________बाट 月　日から　日間			
बच्चाको जन्मपश्चात सुत्केरी बिदा 産後休業		दिनका लागि ______ (महिना) ____________ (दिन) ______________बाट 月　日から　日間			
बाल स्याहार बिदा (बुवा / आमा) 育児休業（父親・母親）		(महिना) ________ (दिन) _________ बाट ________ (महिना) ________ (दिन) सम्म 月　日から　月　日まで			
		(महिना) ________ (दिन) _________ बाट ________ (महिना) ________ (दिन) सम्म 月　日から　月　日まで			
आवासको अवस्था 住居の種類		स्वतन्त्र घर ( ) कथानक घर/ सहराज्य (_____ कथाहरू, _____ धरातल, ऐलिवेटर: हो / होइन) / अन्य ( ) 一戸建て（　階建）・集合住宅（　階建　階・エレベーター：有・無）・その他			
आवासको वातावरण 騒音		शान्त/सामान्य/हल्ला 静・普通・騒	घाम लागेको अनावरण 日当たり	राम्रो/सामान्य/नराम्रो 良・普通・悪	
तपाईंसँग को बस्नुहुन्छ 同居		बालबालिका (संख्याः _______), श्रीमान, श्रीमानको बुवा, श्रीमानकि आमा, तपाईंको बुवा, तपाईंको आमा, अन्य(हरू) (संख्याः _______) 子ども（　人）・夫・夫の父・夫の母・実父・実母　その他（　人）			

* कृपया जागिरमा थुप्रै शारीरिक धैर्यता (उदाहरणका लागि, लामो समयसम्म उभिन) आवश्यक पर्छ कि पर्दैन; काम गर्ने वातावरणको तापमान असुविधाजनक छ कि कठोर छ; भारी सुर्तीजन्य पदार्थको धुवाँ छ कि छैन; थुप्रै शारीरिक गतिविधि छ कि छैन; उच्च तनाव स्तर छ कि छैन; विश्राम लिन गाह्रो छ कि छैन; र/वा थुप्रै ओभरटाइम छ कि छैन जस्ता कुनै पनि विशेष परिस्थिति रेकर्ड गर्नुहोस्।
※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (1)
妊婦自身の記録（1）

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईं र तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको तेस्रो महिना> गर्भावस्थामा 8 देखि 11 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠3か月>　妊娠8週～妊娠11週（　　月　　日～　　月　　日）

* तपाईंले गर्भावस्था र बच्चाको जन्म सम्बन्धी सुझावका लागि स्वतन्त्र रूपमा सोध्न कसैलाई फेला पार्न आरामदायक र प्रोत्साहित हुन्छ।
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

<गर्भावस्थाको चौथो महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠4か月>　妊娠12週～妊娠15週（　　月　　日～　　月　　日）

* गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा आफ्नो रक्त परीक्षण परिणामहरू (साथै अघिका सबै परीक्षणहरूका परिणामहरू) जाँच गर्नु राम्रो उपाय हो।
* तपाईं जन्म दिन आफ्नो गृहनगरमा फर्कने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सक वा सुडेनीबाट परामर्श लिन र आफ्नो परिवारसँग तयारीहरू बारे छलफल गर्नु राम्रो उपाय हो।
※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう（以降も各種検査結果について確認しましょう）。
※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

अन्तिम महिनावारी को पहिलो दिन 最終月経開始日	________ (वर्ष) ________ (महिना) ________ (दिन) 年　月　日
यस गर्भावस्थाका लागि पहिलो चिकित्सा परीक्षा この妊娠の初診日	________ (वर्ष) ________ (महिना) ________ (दिन) 年　月　日
पहिलो भ्रूणको चाल महसुस भएको 胎動を感じた日	________ (वर्ष) ________ (महिना) ________ (दिन) 年　月　日
डेलिभरीको अनुमानित मिति 分娩予定日	________ (वर्ष) ________ (महिना) ________ (दिन) 年　月　日

* काम गर्ने महिलाका लागि मातृ स्वास्थ्य संरक्षण जानकारी कार्डको प्रयोग गर्ने अवधिमा महिलाले प्राप्त गर्ने निर्देशनहरू (निवारक उपचार सहित) चिकित्सकले गर्भवती आमाहरूको स्वास्थ्य जाँचहरू गराउनु राम्रो विचार हो।
※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含みます。）があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (2)
妊婦自身の記録（2）

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईं र तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<पाँचौँ गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थाको 16 देखि 19 हप्तामा (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠5か月>　妊娠16週～妊娠19週（　　月　　日～　　月　　日）

* काम गर्ने पुरूष तथा महिलाका लागि बच्चा जन्माउनेर बच्चा हुर्काउनेसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका कार्यक्रमहरू हेर्नुहोस्।
※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

<छैठौं गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थाको 20 देखि 23 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠6か月>　妊娠20週～妊娠23週（　　月　　日～　　月　　日）

* आफ्नो बच्चा चलेको महसुस हुदाँ तपाईंका विचारहरू लेख्नुहोस्।
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

* कृपया सुनिश्चित हुनका लागि गर्भवती आमाहरूले संचालित स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्।
तपाईंको आफ्नो शरीर, गर्भावस्थाको अवधिमा धेरै शारीरिक परिवर्तनहरू भए तापनि तपाईं त्यसतर्फ सचेत हुनुपर्दछ। तपाईंले गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू गराउनु पर्दछ।
※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。
* गर्भावस्थाको समयमा सचेत रहनुपर्ने लक्षणहरू
निम्न लक्षणहरूले तपाईं र/वा तपाईंको नजन्मिएको बच्चालाई एकदमै प्रभाव पार्न सक्ने बिमारी संकेत गर्न सक्छः
(**सुन्निने, योनी रक्तस्राव, पेट फुलिने, पेट दुख्ने, ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, बिग्रीएको कब्जियत, असाधारण चिन्हहरू, अत्याधिक टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने।**)
तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि लक्षण अनुभव गर्नुहुन्छ भने कृपया तुरून्तै चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्। तपाईंले बिहानीपखको बिमारीबाट कमजोरी, चिड़चिड़ापन महसुस गर्नुहुन्छ, गम्भीर धकधकी हुन्छ, गम्भीर रूपमा असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ वा आफ्नो बच्चा चलेको महसुस गर्नुहुन्न भने तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसँग पनि परामर्श लिनुपर्छ।
※妊娠中注意したい症状
次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。
（むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐）
また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (3)
妊婦自身の記録 (3)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईं र तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको सातौं महिना> गर्भावस्थाको 24 देखि 27 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠7か月>　妊娠24週～妊娠27週（　　月　　日～　　月　　日）

<गर्भावस्थाको आठौं महिना> गर्भावस्थाको 28 देखि 31 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠8か月>　妊娠28週～妊娠31週（　　月　　日～　　月　　日）

डेलिभरी अघि वा पछिको गृह ठेगाना 出産前後の居住地	ठेगाना 住所	टेलिफोन नं. 電話
आपतकालीन सम्पर्कको नाम र ठेगाना 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 （知らせてほしい人）	नाम ふりがな 氏名 नाम ふりがな 氏名	टेलिफोन नं. 電話 टेलिफोन नं. 電話
अस्पतालसम्म यातायातका साधन 分娩施設へのアクセス方法	आफ्नै कार / ट्याक्सी / पैदल / अन्य (　　　　　　) यातायात समय (　　घण्टा　　मिनेट) 自家用車・タクシー・徒歩・その他（　　　　　　） 所要時間（　　時間　　分）	
बच्चा जन्मिनु अघि वा जन्मिएपछि घरायसी दैनिक कामहरू र बालस्याहारमा मद्दत गर्न सक्ने कोही व्यक्ति 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

* तपाईं योनी रक्तस्राव, पेट फुलिने वा पेट दुख्ने अनुभव गर्नुहुन्छ भने; तपाईंको गर्भनाल फुट्छ भने; वा तपाईंको बच्चाको गतिविधि कमजोर छ वा रोकिएको छ भने तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (4)
妊婦自身の記録 (4)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईं र तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको नवौं महिना> गर्भावस्थामा 32 देखि 35 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠9か月>　妊娠32週～妊娠35週（　　月　　日～　　月　　日）

* तपाईंले अस्पतालमा लिएर जाने आवश्यक सम्पर्क जानकारी र वस्तुहरू वा अन्य जन्म सुविधा पुष्टि गरेर बच्चा जन्माउने तयारी गर्नुहोस्।
* यदि तपाईंसँग बच्चा जन्माउने र बच्चा आएपछिको दैनिक जीवन बारे कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने, आफ्नो नियमित चिकित्सा संस्था वा नगरपालिका सार्वजनिक स्वास्थ्य परिचारिकासँग परामर्श लिनुहोस्।

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。
※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

<गर्भावस्थाको दशौं महिना> गर्भावस्थामा 36 देखि 39 हप्ता (______ (महिना) ______ (दिन) देखि ______ (महिना) ______ (दिन))
<妊娠10か月>　妊娠36週～妊娠39週（　　月　　日～　　月　　日）

मा चौथों हप्ताबाट 妊娠40週～ (________ (महिना) ________ (दिन) बाट) （　　月　　日～）	बच्चा जन्मेको मिति: ________ (वर्ष) ________ (महिना) ________ (दिन) 出産日：　　年　　月　　日 * कृपया आफ्नो बच्चा र उहाँको जन्म बारे आफ्ना भावना वा अवलोकनहरू लेख्नुहोस्। ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

* तपाईं योनी रक्तस्राव, पेट फुलिने वा पेट दुख्ने अनुभव गर्नुहुन्छ भने; तपाईंको गर्भनाल फुट्छ भने; वा तपाईंको बच्चाको गतिविधि कमजोर छ वा रोकिएको छ भने तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

गर्भावस्थाको
妊娠中の

परीक्षा मिति 診察月日	गर्भावस्थाको हप्ता 妊娠週数-日	गर्भाशयको उचाइ (फन्डस) 子宮底長	पेटको परिधि 腹囲	वजन 体重 गर्भावस्था अघिको वजन 妊娠前の体重 (　　　　)	रक्तचाप 血圧	इडेमा (फुलिने) 浮腫	पिसाबमा प्रोटीन 尿蛋白	पिसाबमा सुगर 尿糖
		सेमी	सेमी	केजी		− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺
						− + ⧺	− + ⧺	− + ⧺

गर्भावस्था
経過

अन्य जाँचहरू (रक्त परीक्षणहरू, रक्त सुगर आदि) その他の検査 （血液検査、血糖、超音波など）	विशेष नोटहरू (विश्राम वा बाट बिदा लिने कुराबारे चिकित्सकका निर्देशनहरू चिकित्सा स्तर, अल्ट्रासाउण्ड आदिका नाम) काम, प्रसूती सम्बन्धी बिमारीहरू जस्तै डराएको अपरिपक्व डेलिभरी, संस्था वा चिकित्सक जटिलताहरू, आदि) 特記事項 （安静・休業などの指示や切迫早産等の産科疾患や合併症など）	चिकित्सा संस्था वा डाक्टरको नाम 施設名又は担当者名

* कृपया गर्भवती आमाहरूका लागि जाँचका लागि जाँदा मात्र नभई तपाईं बाहिर जहाँ जाँदा पनि यो हातेपुस्तिका आफूसँगै लैजानुहोस्।
※妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時はいつも持参しましょう。

जाँचहरूको रेकर्ड
検査の記録

जाँचका प्रकार 検査項目	जाँच मिति 検査年月日	टिप्पणीहरू 備考
रगतको प्रकार: 血液型	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	A B O 型 Rh
अनियमित एन्टीबडी 不規則抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
सर्भिकल क्यान्सर परीक्षण 子宮頸がん検診	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
भिरिङ्गी सेरोलोजिकल परीक्षण 梅毒血清反応	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HBs (हेपाटाइटिस बि भाइरस) प्रतिजन HBs抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HCV (हेपाटाइटिस सी) एन्टीबडी HVC抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HIV (ह्युमन इम्मयुनोडिफिसिएन्सी भाइरस) एन्टीबडी HIV抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
रूबेला भाइरस एन्टीबडी 風しんウイルス抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HTLV-1 (ह्युमन टि-सेल लुकेमिया भाइरस टाइप 1) एन्टिबडी HTLV-1抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
क्लामिडिया प्रतिजन クラミジア抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
समूह B स्ट्रेपटोकस B群溶血性連鎖球菌	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	

* जाँच नतिजाहरू रेकर्ड गर्दा, कृपया गर्भवती आमालाई स्पष्टीकरण दिन र उहाँको स्वीकृति प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस्।
※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

ध्यान र निरीक्षणहरू
予備欄

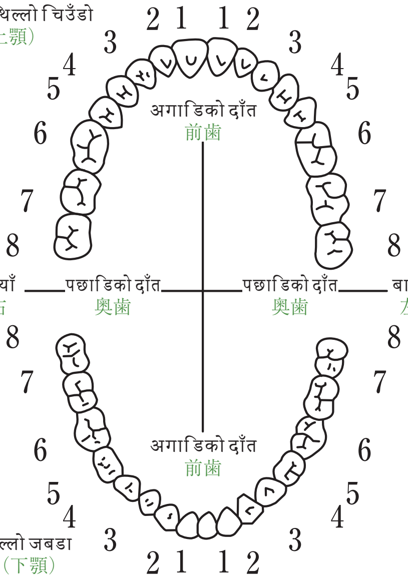
कृपया प्रत्येक कक्षा अध्ययन गरीसकेपछि यो पृष्ठ भर्नुहोस्।
このページは妊婦自身で記入してください。

पालन-पोषण कक्षाको रेकर्ड
母親（両親）学級受講記録

मिति 受講年月日	शीर्षक 課目	टिप्पणीहरू 備考
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		
(वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日		

ध्यान र निरीक्षणहरू
予備欄

गर्भावस्थाको समयमा र बच्चाको जन्मपश्चात आमाको दाँतको दन्त चिकित्सकको रिपोर्ट
妊娠中と産後の歯の状態



दाँतको अवस्था
स्वस्थ दाँत: /
उपचार नगरिएका खराब दाँतहरू: C
उपचार गरिएका दाँतहरू: ○
दाँतहरू हराइरहेको: △

歯の状態記号：
健全歯 ／
むし歯（未処置歯） C
処置歯 ○
喪失歯 △

प्रारम्भिक जाँचको मिति 初回診査	(वर्ष) ______ 年 (महिना) ______ 月 (दिन) 日
गर्भावस्थाको हप्ता (¬) हप्ता 妊娠 週	
किराले खाएको दाँत 要治療のむし歯	छैन なし छ (क्याभिटीहरुको संख्या:) あり（ 本）
क्याल्सिफाइड दाँतको प्लेक 歯石	छैन/छ なし・あり
गमको उत्तेजन 歯肉の炎症	छैन なし छ (निर्देशन आवश्यक हुन्छ) あり（要指導） छ (उपचार आवश्यक हुन्छ) あり（要治療）
विशेष नोट 特記事項	
क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम 施設名又は担当者名	

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	गर्भावस्थाको हप्ता/बच्चा जन्मिएपछिको हप्ता: ______ हप्ता 妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	दाँतमा क्याल्सियम जमेर बनेको फोहोर 歯石	छैन/छ なし あり
विशेष नोटहरू: 特記事項																गिंजा सुनिएको 歯肉の炎症	छैन / छ (निर्देशन आवश्यक छ) / なし あり（要指導） छ (उपचार आवश्यक छ) あり（要治療）
परीक्षण मिति: (वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日検査																क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम 施設名又は担当者名	

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	गर्भावस्थाको हप्ता/बच्चा जन्मिएपछिको हप्ता: ______ हप्ता 妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	दाँतमा क्याल्सियम जमेर बनेको फोहोर 歯石	छैन/छ なし あり
विशेष नोटहरू: 特記事項																गिंजा सुनिएको 歯肉の炎症	छैन / छ (निर्देशन आवश्यक छ) / なし あり（要指導） छ (उपचार आवश्यक छ) あり（要治療）
परीक्षण मिति: (वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日検査																क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम 施設名又は担当者名	

* गर्भावस्थाको अवधिमा क्याभिटि र जिन्जिभिटिहरू जस्ता अवस्थाहरू खराब हुन पुग्छन्। गिंजा रोगले अपरिपक्क जन्म, आदि हुन सक्ने हुनाले यसबारे दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनु राम्रो उपाय हो।
* कृपया तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्न सुनिश्चित हुनुहोस्।

※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

डेलिभरीको रेकर्ड
出産の状態

लम्बाई वा गर्भावस्था 妊娠期間	हप्ता दिन 妊娠 週 日		
डेलिभरी मिति 娩出日時	(वर्ष) (महिना) (दिन) a.m./p.m. 年 月 日 午前・午後 時 分		
डेलिभरी प्रकार 分娩経過	सामान्य अवस्था 頭位 / शिशुको खुट्टा वा नितम्ब पाठेघरको मुखमा रहेको अवस्था 骨盤位 / अन्य ( ) その他 ( ) विशेष नोटहरू: 特記事項		
डेलिभरी प्रकार 分娩方法			
प्रसव पीडाको अवधि 分娩所要時間	दिन ______ घण्टा ______ मिनेट 日 時間 分	रक्तस्राव को मात्रा 出血量	कम ____ सामान्य ____ धेरै (____) 少量・ 中量 ・ 多量 (ml)
रक्तदान (रगतका पदार्थहरूको प्रयोग सहित 輸血（血液製剤含む）の有無	होइन/हो ( ) 無・有 ( )		

जन्ममा बच्चाको अवस्था 出産時の児の状態	लिङ्ग/संख्या 性別・数	पुरुष/महिला/पहिचान नभएको 男・女・不明	एउटा/एकभन्दा धेरै बच्चा ( ) 単・多 (胎)
	बच्चाको मापन 計測値	वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेन्टिमिटर 身長
		छातीको परिधि: सेन्टिमिटर 胸囲	टाउकोको परिधि: सेन्टिमिटर 頭囲
	विशेष अवस्था वा उपचार 特別な所見・処置	नवजात शिशुले सास नफेरेको (मृत्यु भयो/पुनर्जीवित गरियो/गर्भाशयमा मृत्यु) 新生児仮死→ （死亡・蘇生）・死産	

प्रमाणपत्र 証明	प्रमाणपत्र वा जन्म/गर्भाशयमा मृत्यु भएको प्रमाणपत्र/प्रमाणपत्र वा जन्म र मृत्यु 出生証明書・死産証書（死胎検案書）・出生証明書及び死亡診断書	
डेलिभरीको स्थान 出産の場所 नाम 名称		
जन्ममा उपस्थित नाम 分娩取扱者氏名	चिकित्सक: 医師	अन्य: その他
	सुँडेनी: 助産師	

तपाईंले अस्पताल वा आफ्नो पोस्ट-डेलिभरी जाँचमा छोड्दा यो पृष्ठ डाक्टर वा नर्सले पूरा गर्नुभयो।
出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

आमाको प्रसवोत्तर अवस्था
出産後の母体の経過

दिन/महिना पोस्टडेलिभरी 産後日月数	गर्भाशयमा सामान्य साइज र स्थानमा फिर्ता 子宮復古	योनी रक्तस्राव वा डिस्चार्ज (लोचिया) 悪露	स्तनको अवस्था 乳房の状態	रक्तचाप 血圧	पिसाबमा प्रोटिन 尿蛋白	पिसाबमा सुगर 尿糖	वजन 体重	कैफियत 備考
	सामान्य / असामान्य 良・否	सामान्य / असामान्य 正・否		/	− + ⧺	− + ⧺	केजी	
	सामान्य / असामान्य 良・否	सामान्य / असामान्य 正・否		/	− + ⧺	− + ⧺		
	सामान्य / असामान्य 良・否	सामान्य / असामान्य 正・否		/	− + ⧺	− + ⧺		
	सामान्य / असामान्य 良・否	सामान्य / असामान्य 正・否		/	− + ⧺	− + ⧺		
	सामान्य / असामान्य 良・否	सामान्य / असामान्य 正・否		/	− + ⧺	− + ⧺		

आमाको व्यक्तिगत टिप्पणी र संकेतहरू
母親自身の記録

- डेलिभरीपछिको एक घण्टामा बच्चाको पहिलो फिडिङ।
  ○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（　　）時間目です。
- फिडिङका प्रकार:: स्तनपान/फर्मुला.
  ○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- तपाईं कहिलेकाहीँ निरास हुनुहुन्छ वा आफूसँग कुनै पनि शक्ति नभएको महसुस गर्नुहुन्छ? गर्दिन /गर्छु /भन्नको लागि कठिन
  ○気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。 いいえ　はい　何ともいえない
- तपाईंको डेलिभरीपछि तपाईंले ध्यान दिनुभएको कुरा असाधारण वा फरक थियो भनी कुनै कुरा लेख्नको लागि तल भएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्। कृपया यी विषयहरू सम्बन्धी आफ्नो डाक्टर वा सुडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।
  ○産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

पहिलो स्नान 入浴	______ डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) 産後 日（ 月 日）	पुन: आरम्भ गरियो घरेलू काम 家事開始	______ डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) 産後 日（ 月 日）
काममा फर्किनुभएको 家事以外の労働開始	______ डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) 産後 日（ 月 日）	निम्नको पुनर्ग्रहण महिनावारी 月経再開	(वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) 年 月 日
परिवार नियोजन मार्गदर्शन 家族計画指導	होइन / हो (डाक्टर / जन्म नियन्त्रण परामर्शदाता / सुडेनीद्वारा निर्मित) なし・あり（医師・受胎調節実施指導員・助産師）		(वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) 年 月 日

नवजात शिशुको विकास (जन्मपछिको पहिलो हप्ता)
早期新生児期【生後1週間以内】の経過

उमेर (दिन)* 日齢※	वजन (ग्राम) 体重（g）	नर्सिङ (चुस्ने) योग्यता 哺乳力	जन्डिस 黄疸	अन्य その他
		सामान्य / कम्जोर 普通・弱	कुनै पनि होइन / सामान्य / गम्भीर なし・普通・強	
		सामान्य / कम्जोर 普通・弱	कुनै पनि होइन / सामान्य / गम्भीर なし・普通・強	

भिटामिन K_2 सिरपको प्रशासन: ビタミンK_2シロップ投与　मिति 実施日　/　/

जन्ममा वा जन्मपछिका अनियमितताहरू: 出生時またはその後の異常：
होइन なし
हो (उपचार:) あり（ その処置 ）

अस्पतालको डिस्चार्जको समयमा भएको सर्त (_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा, _____ जन्मपछिको दिन)
退院時の記録（ 年 月 日 生後 日）

वजन: 体重 ग्राम	खुवाउने विधि: 栄養法：	स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 母乳・混合・人工乳

अवलोकनका लागि वस्तुहरू: 引き続き観察を要する事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: 施設名又は担当者名：　टेलिफोन नं. 電話

नवजात शिशुको विकास (एक देखि चार हप्तासम्म)
後期新生児期【生後1～4週】の経過

उमेर (दिन)* 日齢※	वजन (ग्राम) 体重（g）	नर्सिङ (चुस्ने) योग्यता 哺乳力	खुवाउने विधि: 栄養法：	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		सामान्य / कम्जोर 普通・弱	स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 母乳・混合・人工乳	
		सामान्य / कम्जोर 普通・弱	स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 母乳・混合・人工乳	

नवजात शिशुको गृह भेट र निर्देशनको रेकर्ड (_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा, _____ जन्मपछिको दिन)
新生児訪問指導等の記録（ 年 月 日 生後 日）

उमेर (दिन)* 日齢※	वजन (ग्राम) 体重（g）	उचाइ (सेमी) 身長（cm）	छातीको परिधि (सेमी) 胸囲（cm）	टाउकोको परिधि (सेमी) 頭囲（cm）	खुवाउने विधि 栄養法
					स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 母乳・混合・人工乳

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: 施設名又は担当者名：

विशेष नोटहरू: 特記事項：

* नवजात शिशुको जन्मदिनलाई 0 को रूपमा गणना गरिन्छ।
※生まれた当日を0として数えること。

जाँचहरूको रेकर्ड
検査の記録

जाँचका प्रकार 検査項目	जाँच मिति 検査年月日	टिप्पणीहरू 備考
जन्मजात मेटाबोलिक असन्तुलन जाँच 先天性代謝異常検査	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	
नवजात शिशुको श्रवण सम्बन्धी जाँच (स्वचालित ABR वा OAE) 新生児聴覚検査（自動ABR・OAE）	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	दायाँ (उत्तीर्ण / सन्दर्भ) 右（パス・リファー） बायाँ (उत्तीर्ण / सन्दर्भ) 左（パス・リファー）
पुन: परीक्षा (नतिजा "रियर" भएमा) リファー（要再検査）の場合	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	

* जाँच नतिजाहरू रेकर्ड गर्दा, कृपया बच्चाका अभिभावकहरूलाई स्पष्टीकरण दिन र अभिभावकीय स्वीकृति प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस्।
※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

नोट र अवलोकनहरू
予備欄

एक महिना उमेरमा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【1か月頃】

(　　　　(वर्ष)　　　　(महिना)　　　　(दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(　　年　　月　　日記録)

मेरो बच्च _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) मा एक महिना वर्षको भयो।
年　　月　　日で1か月になりました。

- विशेषगरी तपाईंको बच्चाको कपडा खोल्दिदा के तपाईंको बच्चाले सक्रिय रूपमा आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ? छ / छैन はい　いいえ
○裸にすると手足をよく動かしますか。
- के तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग स्तनपान चुस्नुहुन्छ? छ / छैन はい　いいえ
○お乳をよく飲みますか。
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा रूनु हुन्छ? छ / छैन はい　いいえ
○大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。
- तपाईंको बच्चाको नाइटो सुख्खा छ? छ / छैन はい　いいえ
○おへそはかわいていますか。

  (यो नरम वा सिल्की भएमा आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।)
  (ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई तपाईंले सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ / छैन はい　いいえ
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? छैन / छ / भन्नको लागि कठिन いいえ　はい　何ともいえない
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

* आगामी खोप तालिका जाँच गर्नुहोस्।
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

प्रमाणीकरणको रेकर्ड-दिसाको रङ
便色の確認の記録

तपाईंको बच्चाको दिसाको रङ जाँच्नुहोस्
र उज्यालो ठाउँमा राखेर कार्डमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।
うんちの色に注意しましょう
明るいところでカードの色と見比べてください。

यसको रङ 1 देखि 3 सम्म मिल्दो छ
1番～3番 に近い色だと思う

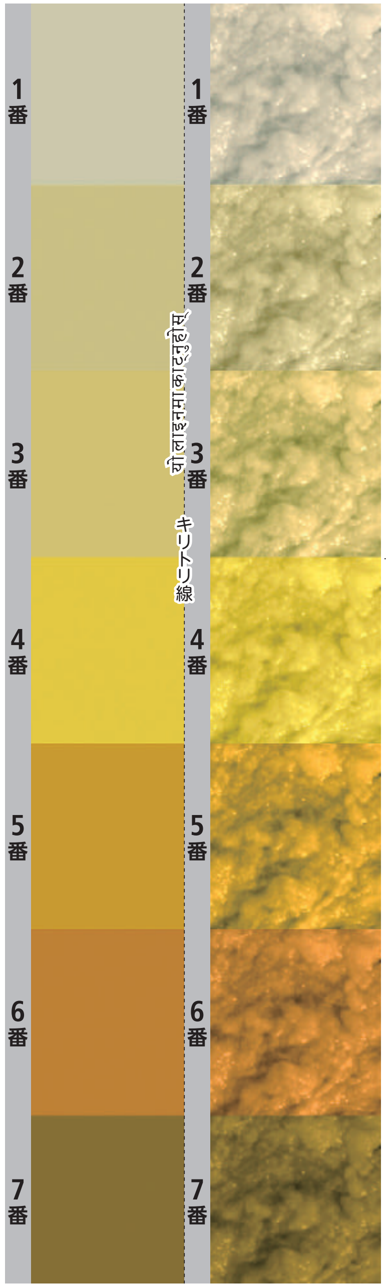
यसको रङ न. 4 देखि 7 सँग मिलेको जस्तो देखिएपनि यो न. 1 देखि 3 सँग बढी मिल्न गएको छ...
4番～7番 だったのが
1番～3番 に近くなった

माथि उल्लेख गरिएका दुबै अवस्थाहरूमा बाइलिएरी एट्रेसिया जस्तो रोग लाग्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ।
कृपया छिटोभन्दा छिटो तपाईंको बच्चालाई बाल रोग विशेषज्ञ वा बाल शल्यचिकित्सकसँग परीक्षण गराउनुहोस्।
どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

दिसाको रङको रेकर्ड
(मिति र दिसाको उचित नम्बर लेख्नुहोस्)
便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

दुई हप्ताको बच्चा 生後2週	
(वर्ष) 年　(महिना) 月　(दिन) 日	नं. 番
एक महिनाको बच्चा 生後1か月	
(वर्ष) 年　(महिना) 月　(दिन) 日	नं. 番
एकदेखि चार महिनाको बच्चा 生後1～4か月	
(वर्ष) 年　(महिना) 月　(दिन) 日	नं. 番

तपाईंको बच्चाको करिब चार महिनाको नहुँदासम्म उसको/उनको दिसाको रङमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। यदि तपाईंको बच्चाको छाला वा आँखाको सेतो भाग बच्चा दुई हप्ताको पुगेपछि पनि पहेंलो रहन्छ वा उसको/उनको पिसाब अझैपनि गाढा पहेंलो भएमा, कृपया तुरून्तै चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।
生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目（しろめ）が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。



© National Center for Child Health and Development

एक महिना उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
1か月児健康診査

(_____ महिना _____ दिनको उमेरमा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
（　年　月　日実施・　か月　日）

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	खुवाउने विधि: स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 栄養法：母乳・混合・人工乳

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

विशेष नोटहरु:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरु 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

तीन देखि चार महिना उमेरको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【3〜4か月頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
（ 年 月 日記録）

- तपाईंको बच्चाले आफ्नो टाउको सिधा गर्न कहिले सक्षम हुनुभएको थियो? ((महिना) (दिन))
○首がすわったのはいつですか。 （ 月 日頃）

  ("टाउकोलाई सिधा गर्नु" को अर्थ बच्चाले सहायता बिना स्थिर रूपमा आफ्नो टाउकोलाई सिधा गर्न सक्षम हुनु हो।)
  (「首がすわる」とは、 支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)

- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई छुदा वा समाउदा तपाईंको बच्चा हास्नुहुन्छ वा मुस्कुराउनुहुन्छ? हो /होइन
○あやすとよく笑いますか。 はい いいえ

- त्यहाँ तपाईंको बच्चाको आँखाको गतिविधि वा अभिव्यक्तिमा कुनै पनि असाधारण कुरा छ? होइन /हो
○目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。 いいえ はい

- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उस/उनको दृष्टि बाहिरबाट बोलाउँदा तपाईंको बच्चाले तपाईंको आवाजको दिशामा हेर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ? हो /होइन
○見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。 はい いいえ

- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई बाहिरको ताजा हावामा लैजानुहुन्छ? हो /होइन
○外気浴をしていますか。 はい いいえ

  (राम्रो दिनमा आफ्नो बच्चासँग बाहिर हिड्नुहोस्।)
  (天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)

- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई तपाईंले सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ /छैन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? छैन /छ /भन्नको लागि कठिन
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको वृद्धिका बारेमा, बालबालिका हुर्काउनेबारे आवश्यक हुने कुनै पनि सरोकार, कुनै पनि बिरामी(हरू) बारे नोटहरू लेख्न तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस् चिकित्सा ध्यानाकर्षण र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि टिप्पणी।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

तीन देखि चार महिना उमेरमा हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
3〜4か月児健康診査

(भएको थियो र निम्नको उमेर (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण _____ महिना _____ दिन।)
（ 年 月 日実施・ か月 日）

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	खुवाउने विधि: स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 栄養法：母乳・混合・人工乳
नितम्बको जोर्नी: सामान्य / अव्यवस्थाका चिन्हहरू 股関節開排制限：なし・あり	
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: 健康・要観察：	
विशेष नोटहरू: 特記事項：	
चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: 施設名又は担当者名：	

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

छ देखि सात महिनामा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【6〜7か月頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(年 月 日記録)

- तपाईंको बच्चा कहिले फर्कन सक्षम हुनुभएको थियो? ((महिना) (दिन))
○寝返りをしたのはいつですか。（ 月 日頃）

- तपाईंको बच्चा कहिले आफैं उठ्न-बस्न हुन सक्षम हुनुभएको थियो? ((महिना) (दिन))
○ひとりすわりをしたのはいつですか。（ 月 日頃）

("आफैं उठ्न-बस्न सक्नु" भनेको बच्चा कुनै पनि सहायता बिना आफैं उठ्न-बस्न सक्षम हुनु हो।)
(「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。)

- तपाईंको बच्चालाई उहाँको नजिकैका खेलौनाहरू पुग्नुहुन्छ? हो /होइन
○からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。 はい いいえ

- तपाईंको बच्चा परिवारसँग हुँदा बर्बराउनुहुन्छ? हो /होइन
○家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 はい いいえ

- TV वा रेडियो अन हुँदा तपाईंको बच्चाले आफ्नो टाउकोलाई घुमाउनुहुन्छ? होइन /हो
○テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。 いいえ はい

- तपाईंको बच्चाले ठोस खानेकुराहरू खान सुरु गर्नुभएको छ? हो /होइन
○離乳食を始めましたか。 はい いいえ

(तपाईंको बच्चाले ठोस खानेकुरा खान सुरु गरेको एक महिनामा, उहाँलाई दिनको दुईपटक विभिन्न ठोस खानेकुरा दिन सुरु गर्नुहोस्। सात वा आठ महिनाबाट, तपाईंको बच्चालाई दिइएका खाना नरम हुनुपर्नेछ र उहाँको जिब्रोले चपाउन सक्षम हुनुपर्नेछ।.)
(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。 7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。)

- तपाईंको बच्चाको आँखाको नानी सेतो वा पहेंलो-हरियो छ?* होइन /हो
○ひとみが白く見えたり、 黄緑色に光って見えたりすることがありますか。※ いいえ はい

- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई तपाईंले सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो /होइन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन /हो /भन्न कठिन छ
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता वा बच्चालाई स्तनपान गर्नबाट कसरी छुटाउने, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्,
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

* तपाईंको बच्चाको आँखाका नानीहरू यी रङहरूका छन् भने तपाईंले आँखाको रोगको लागि जाँच गर्न आँखाको चिकित्सक (नेत्ररोग विशेषज्ञ) लाई देखाउनुपर्नेछ।
※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

छ वर्षदेखि सात वर्षसम्मको तपाईंको बच्चाका लागि स्वास्थ्य जाँच
6〜7か月児健康診査

(भएको थियो र निम्नको उमेर (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण _____ महिना _____ दिन।)
（ 年 月 日実施・ か月 日）

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	खुवाउने विधि: स्तनपान / मिश्रित / सूत्र 栄養法：母乳・混合・人工乳
दुध छुटाउनका लागि तयारी: सुरु गरियो / अहिलेसम्म सुरु नगरिएको 離乳準備：開始・未開始	दाँतको संख्या: ____________ 歯 本

मुखको अवस्था*: सामान्य / असामान्य वा रोग ग्रस्त ( )
口の中の疾患や異常※：なし・あり （ ）

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

* दाँत किराले खाने, गिँजासम्बन्धी रोगको वा ओकल्सन सहित मुखका रोगहरू।
※口の中の疾患や異常は、むし歯、歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

नौं देखि दश महिनाको हुँदाको तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【9〜10か月頃】

((वर्ष)   (महिना)   (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(　　年　　月　　日記録)

- तपाईंको बच्चा कहिले घिस्रिन सक्षम हुनुभएको थियो? (　　(महिना)　　(दिन))
○はいはいをしたのはいつですか。(　　月　　日頃)
- तपाईंको बच्चा कहिलेदेखि उभिने स्थितिमा आउन सक्षम हुनुभएको थियो? (　　(महिना)　　(दिन))
○つかまり立ちをしたのはいつですか。(　　月　　日頃)
- उहाँले आफ्ना औंलाहरूले साना वस्तुहरूलाई उठाउँनुहुन्छ? हो /होइन
○指で、小さい物をつまみますか。はい　いいえ

    (तपाईंको बच्चा [सिगरेट, बदामहरू जस्ता] निल्न वा अड्किन सक्ने साना वस्तुहरूसँग खेल्नुहुन्न भनी निश्चित गर्नुहोस्.)
    (たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)

- तपाईंको बच्चा आफैं खेल्न मन पराउनुहुन्छ? हो /होइन
○機嫌よくひとり遊びができますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चाले ठोस खानेकुराहरू खान सक्नुहुन्छ? हो /होइन
○離乳は順調にすすんでいますか。はい　いいえ

    (तपाईंको बच्चालाई दिनको तीन पटक ठोस खानेकुरा दिनुहोस्। नौं महिनाको भएपछि बच्चाको गिंजाले खाना चपाउन सक्छ।)
    (離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)

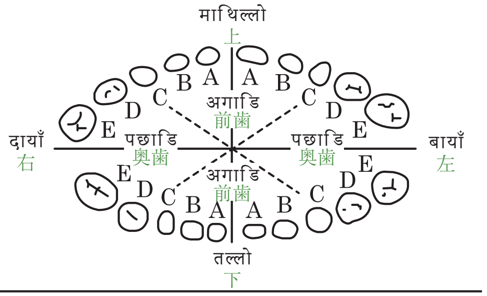
- तपाईंले उहासँग कानाफूसी गर्दा आफ्नो शरीर वरपर मोड्नुहुन्छ? हो /होइन
○そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई पछ्याउने प्रयास गर्नुहुन्छ? हो /होइन
○後追いをしますか。はい　いいえ
- तपाई आफ्नो बच्चाको आइरहेको दाँत बारे, तिनीहरूको आकार/रङ वा बच्चाको गिँजाहरू बारे चिन्तित हुनुहुन्छ? होइन /हो
○歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。いいえ　はい
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई तपाईंले सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो /होइन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。はい　いいえ
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन /हो /भन्न कठिन छ
いいえ　はい　何ともいえない
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

* तपाईंको बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउनेबारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचनाबारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

तपाईंको बच्चाको दाँत आउँदा मितिहरू रेकर्ड गर्नुहोस्।
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。

(पहिलो दाँत: __________ महिनामा आउँछ)
(生え始め:　　　　か月)

कृपया कुनै पनि खराब भएको वा असामान्य दाँतको लागि चित्रमा "x" चिन्ह लगाउनुहोस्।
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



नौं वर्षदेखि दश वर्षसम्म उमेर भएको तपाईंको बच्चाका लागि स्वास्थ्य जाँच
9〜10か月児健康診査

(भएको थियो र निम्नको उमेर   (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण _____ महिना _____ दिन।)
(　　年　　月　　日実施・　　か月　　日)

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	खानाहरू:(ठोस खानेकुरा खुवाउने): _______ पटक/दिनको 離乳食は1日　　　　回
दाँतको संख्या: ____________ 歯　　　　本	मुखको अवस्था: सामान्य / असामान्य वा रोग ग्रस्त (　　) 口の中の疾患や異常：なし・あり　(　　)

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

एक वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
保護者の記録【1歳の頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
（ 年 月 日記録）

मेरो बच्चा _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) एक वर्ष पूरा भयो
年 月 日で1歳になりました。

मनाउन तल दिइएको खाली ठाउँमा जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चा केही चिजलाई साहाराको रूपमा लिएर हिँड्न कहिले सक्षम हुनुहुन्थ्यो? ((महिना) (दिन))
○つたい歩きをしたのはいつですか。（ 月 日頃）
- तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ /छैन
○バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले संगीत सुन्दा आफ्नो शरीर हल्लाउनुहुन्छ? छ /छैन
○音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले "यहाँ आउनुहोस्" वा "मलाई दिनुहोस्" जस्तो सरल आदेशहरू बुझ्नुहुन्छ? छ /छैन
○大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。 はい いいえ
- यदि तपाईंले कोठाको पृथक भागमा रहेका खेलौनालाई पोइन्ट गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको बच्चाले उक्त दिशामा हेर्नुहुन्छ? छ /छैन
○部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 はい いいえ
- तपाईंकोबच्चा तपाईं सँगखेल्दा मजालिनुभएकोजस्तो देखिनुहुन्छ? छ /छैन
○一緒に遊ぶと喜びますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले कस्तो क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउनुहुन्छ? (उदाहरणको लागि: ______________________________)
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例： ）
- तपाईंको बच्चाले नियमित रूपमा दिनको तीन पटक खानुहुन्छ? छ /छैन
○1日3回の食事のリズムがつきましたか。 はい いいえ

  (क्याभिटिहरू र भोकमा रूचि कम हुने रोक्नका लागि आफ्नो बच्चालाई एकदम धेरै गुलियो खाना वा गुलियो पेय पदार्थहरू नदिनुहोस्।)
  (食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。)
- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई आफ्नो दात माँझ्नको लागि अभ्यास गर्न भनी भन्न सुरु गर्नुभयो? छ /छैन
○歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउनबारे सुझावको लागि सोध्नलाई तपाईंले सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ /छैन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- त्यहाँ बच्चा हुर्काउनेबारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन /हो /भन्नको लागि कठिन
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* बच्चा हुर्काउनेबारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) तपाईंको बच्चाको विकास, चिकित्सा हेरचाह र तपाईंसँग भएका कुनै पनि अन्य आलोचनाबारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

एक वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
1歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
（ 年 月 日実施・ 歳 か月）

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲
आहार:राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	स्तनपान: रोकिएको / अझैपनि स्तनपान गराउदैं 母乳：飲んでいない・飲んでいる
( ) खानाहरू प्रति दिनy, ( ) खाजाहरू प्रति दिन 1日に食事（ ）回、間食（おやつ）（ ）回	आखाँहरू (आखाँको स्थिति, आदि): सामान्य / असामान्य / सम्भावित असम्भावना ( ) 目の異常（眼位異常・その他）：なし・あり・疑（ ）

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र चिकित्सा स्वास्थ्य 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: ______________________)
要治療のむし歯：なし・あり（ 本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (______________________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
（ 年 月 日診査）

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

18 महिनाको स्वास्थ्य जाँचअघि यो पृष्ठ भर्नुहोस्।
このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था (　　　(वर्ष)　　　(महिना)　　　(दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
保護者の記録【1歳6か月の頃】(　　年　　月　　日記録)

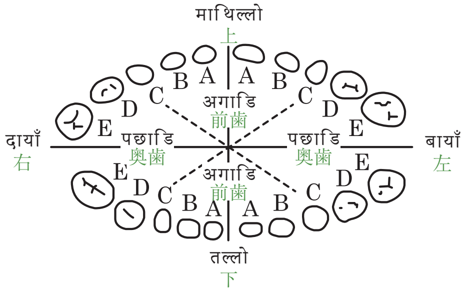
- तपाईंको बच्चा सहायता बिना हिड्नको लागि कहिले सक्षम हुनुभएको थियो? (　　(वर्ष)　　(महिना))
○つたい歩きをしたのはいつですか。(　　歳　　月頃)
- तपाईंको बच्चाले "मामा" वा "बाई-बाई" जस्ता अर्थपूर्ण शब्दहरू उच्चारण गर्नुहुन्छ? छ / छैन
○ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चाले कपबाट आफैं पानी खान सक्नुहुन्छ? छ / छैन
○自分でコップを持って水を飲めますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चाले अझै पनि बोतलबाट पानी खानुहुन्छ? होइन / हो
○哺乳ビンを使っていますか。いいえ　はい

(दाँत खराब हुनबाट रोक्न, तपाईंको बच्चाले बोतलबाट पानी खान रोक्न पर्छ।)
(いつまでも場乳ビンを使って飲むのは、 むし歯につながるおそれがあるので、 やめるようにしましょう。)

- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सामान्य रूपमा सेट गरिएको समयमा खाना र स्न्याकहरू दिनुहुन्छ? दिन्छु / दिन्न
○食事や間食（おやつ）の時間はだいたい決まっていますか。はい　いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्ने दिएर तपाईंको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? छ / छैन
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चाले कुनै पनि असाधारण आँखाको गतिविधिहरू भएको वा लाइटमा धेरै नै संवेदनशील भएको देखा पर्नुहुन्छ?* होइन / हो
○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。※ いいえ　はい
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको नामले पछाडिबाट बोलाउँदा उस/उनले पछाडि फर्केर हेर्नुहुन्छ? हुन्छ / हुन्न
○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。はい　いいえ
- तपाईंको बच्चा कुन क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउनुहुन्छ? (उदाहरणको लागि: ______________________)
○どんな遊びが好きですか。(遊びの例：　　　　　　　　)
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँतमा फ्लोराइड वा फ्लोराइड युक्त टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहुन्छ? छ / छैन
○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。はい　いいえ
- बच्चा हुर्काउनबारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ / छैन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。はい　いいえ
- बच्चा हुर्काउनेबारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन / हो / भन्नको लागि कठिन
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。いいえ　はい　何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

कृपया कुनै पनि खराब भएको वा असामान्य दाँतको लागि चित्रमा "x" चिन्ह लगाउनुहोस्।
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



* तपाईंको बच्चाले उस/उनको आधा बन्द आँखाले वा घाँटी बाङ्गो गरेर बाहिर वा केही वस्तुलाई हेर्ने प्रयास गर्दा तपाईंको बच्चालाई संवेदनशील हुन्छ भने, यसले दृष्टिको समस्या संकेत गर्न सक्छ। आँखाको चिकित्सकसँग परामर्श लिन राम्रो हुन्छ (आँखाको विशेषज्ञ)।
※外に出た時に極端にまぶしがったり、 目を細めたり、 首を傾けたりするときには、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

18 वर्षसम्मका स्वास्थ्य जाँचहरू जापान वरपरका सम्पूर्ण नगरपालिकाहरूमा सञ्चालित छन्, कृपया एकपटक बच्चालाई लिएर जान निश्चित हुनुहोस्।
1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

18 महिना उमेरको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
1歳6か月児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
(　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月)

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	टाउकोको परिधि: सेमी 頭囲

आहार:राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態：良・要指導	स्तनपान: रोकिएको / अझैपनि स्तनपान गराउदैं 母乳：飲んでいない・飲んでいる	दुध: हो / अहिले होइन 離乳：完了・未完了

आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि।): सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता (　　　) 目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（　　　）	कानहरू (सुनाई, आदि): सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता (　　　) 耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　　）

प्रतिरक्षण खोपहरू (प्राप्त गर्नुभएका प्रतिरक्षण खोपहरूमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।): 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	हेमोफिलस इन्फ्लूएन्जाइको प्रकार b (Hib)　स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया　हेपाटाइटिस B डिप्थेरिया　पर्टुसिस　टिटानस　पोलियो　BCG　दादुरा　रूबेला　वेरिसिला Hib　小児肺炎球菌　B型肝炎　ジフテリア　百日せき　破傷風 ポリオ　BCG　麻しん　風しん　水痘

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र दन्त स्वास्थ्य 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

क्षय आक्रमण गर्ने नमूना*: O_1　O_2　A　B　C
むし歯の罹患型※：O_1　O_2　A　B　C
दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: ______________)
要治療のむし歯：なし・あり（　　　本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (______________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　　　）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
(　　年　　月　　日診査)

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

* क्षय आक्रमण गर्ने नमूना: O_1= दाँतहरू सफा छन् र त्यहाँ कुनै खराबी छैन। O_2= कुनै खराबी छैन तर दाँतहरू सफा छैनन्। A= माथिको अगाडि वा पछाडिको दाँतमा खराबी। B= माथिको दुवै अगाडि वा पछाडिको दाँतमा खराबी। C= तल्लो दाँतहरूमा पनि भएको खराबी।
※むし歯の確患型　O_1：むし歯なし、歯もきれい　O_2：むし歯なし、歯の汚れ多い　A：奥歯または前歯にむし歯　B：奥歯と前歯にむし歯　C：下前歯にもむし歯

दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【2歳の頃】

((वर्ष)   (महिना)   (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(年   月   日記録)

मेरो बच्चा ______ (वर्ष) ______ (महिना) ______ (दिन) मा दुई वर्षको भयो।
年   月   日で2歳になりました。

उस/उनको दोस्रो जन्मदिन स्मरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुवै अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चा दौड्न सक्नुहुन्छ? हो / होइन
  ○走ることができますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले चम्चाले आफैं खानुहुन्छ? छ / छैन
  ○スプーンを使って自分で食べますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले रेल जस्तो पङ्क्तिमा टावर बनाउन वा ब्लकको लाइन बनाउनको लागि ब्लकहरू स्टेक गरी खेल्नुहुन्छ? छ / छैन
  ○積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたてたりして遊ぶことをしますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले वयस्कहरू वा टिभी कलाकारहरू वा पालहरूको नक्कल गर्नुहुन्छ? छ / छैन
  ○テレビや大人の身振りのまねをしますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चा सरल वाक्यहरूमा बोल्नुहुन्छ? (जस्तै., "कुकुर आइज" वा "म भोक") छ / छैन
  ○2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले मासु वा उच्च-फाइबर भएका सब्जीहरू खानुहुन्छ? छ / छैन
  ○肉や繊維のある野菜を食べますか。 はい いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्ने दिएर तपाईंमको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? छ / छैन
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले कस्तो क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउनुहुन्छ? (उदाहरणको लागि: ______________________)
  ○どんな遊びが好きですか。(遊びの例:)
- बच्चा हुर्काउन बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो / होइन
  ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? हुन्न / हुन्छ / भन्नको लागि कठिन
  ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको वृद्धिका बारेमा, बालबालिका हुर्काउने बारे आवश्यक हुने कुनै पनि सरोकार, कुनै पनि बिरामी(हरू) बारे नोटहरू लेख्न तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस् कुनै पनि अन्य आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
2歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
(年   月   日実施・   歳   か月)

वजन: ग्राम
体重

उचाइ: सेमी
身長

छातीको परिधि: सेमी
胸囲

शरीरको अवस्था: भारी/औसत/ पातलो
栄養状態:ふとり気味・普通・やせ気味

आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि।):
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता (   )
目の異常(眼位異常・視力・その他):なし・あり・疑(   )

कानहरू (सुनाई, आदि):
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता (   )
耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑(   )

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察:

समग्र दन्त स्वास्थ्य 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

क्षय आक्रमण गर्ने नमूना: O_1 O_2 A B C
むし歯の罹患型: O_1 O_2 A B C

दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: ____________________)
要治療のむし歯:なし・あり(本)

दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ:きれい・少ない・多い

गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (____________________)
歯肉・粘膜:異常なし・あり(   )

अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ:よい・経過観察

(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
(年   月   日診査)

विशेष नोटहरू:
特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名:

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

कृपया तपाईंको बच्चाको तीन वर्षमा हुने स्वास्थ्य जाँच गर्नुअघि यो पृष्ठमा भर्नुहोस्।
このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。

तीन वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था ((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
保護者の記録【3歳の頃】（ 年 月 日記録）

मेरो बच्चा _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) मा तीन वर्षको भयो।
年 月 日で3歳になりました。

उस/उनको दोस्रो जन्मदिन स्मरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुवै अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चाले आफ्ना हातहरू प्रयोग नगरी सरल रूपमा सिंढीहरू चढ्न सक्नुहुन्छ? छ / छैन
○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले क्रेयोनहरूसँग गोलो घेरा बनाउनुहुन्छ? छ / छैन
○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफैं कपडा लगाउन र फुकाल्न चाहनुहुन्छ? छ / छैन
○衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो नाम भन्न सक्नुहुन्छ? छ / छैन
○自分の名前が言えますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले प्राय: आफ्नो दाँत माझ्नुहुन्छ र हात धुनुहुन्छ? छ / छैन
○歯みがきや手洗いをしていますか。 はい いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्न दिएर तपाईंको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? छ / छैन
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले सधैँ आफ्नो बुढी औंला चुस्नुहुन्छ? होइन /हो
○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- तपाईंको बच्चाले सधैँ आफ्नो खाना राम्रोसँग चपाउनुहुन्छ? हो /होइन
○よくかんで食べる習慣はありますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले छड्के आँखा देखाउनुहुन्छ? छैन /छ
○斜視はありますか。 いいえ はい
- तपाईंको बच्चाले केही वस्तु हेर्दा नजिक सर्नुहुन्छ वा बाङ्गे हेर्नुहुन्छ? होइन /हो
○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 いいえ はい
- तपाईंको बच्चाको सुनाई कमजोर भएको देखा परेको छ? होइन /हो
○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 いいえ はい
- तपाईंको बच्चाको टोक्के (अवरोधन) वा दाँतको पङ्क्ति बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने केही कुरा छ? होइन /हो
○かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 いいえ はい
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँतमा फ्लोराइड वा फ्लोराइड युक्त टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहुन्छ? हो / होइन
○歯にフッ化物 (フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले "घर," " हिरोहरू" वा अन्य काल्पनिक खेलहरू खेल्न मन पराउनुहुन्छ? छ / छैन
○ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चासँग खेल्ने साथीहरू छन्? छ / छैन
○遊び友だちがいますか。 はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ / छैन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन /हो /भन्न कठिन छ
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

तीन वर्षसम्मका स्वास्थ्य जाँचहरू जापान वरपरका सम्पूर्ण नगरपालिकाहरूमा सञ्चालित छन्, कृपया एकपटक लिएर जान निश्चितहुनुहोस्।
3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

तीन वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
3歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
（ 年 月 日実施・ 歳 か月）

वजन: ग्राम
体重

उचाइ: सेमी
身長

छातीको परिधि: सेमी
胸囲

शरीरको अवस्था: भारी/औसत/ पातलो
栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि।):सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（ ）

कानहरू (सुनाई, आदि):सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

प्रतिरक्षण खोपहरू (प्राप्त गर्नुभएका प्रतिरक्षण खोपहरूमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।):
予防接種（受けているものに○を付ける。）：

हेमोफिलस इन्फ्लूएन्जाइको प्रकार b (Hib) स्ट्रेपटोकोकस निमोनिया हेपाटाइटिस B डिप्थेरिया पर्टुसिस टिटानस पोलियो BCG दादुरा रूबेला वेरिसिला जापानी इन्सेफलाइटिस
Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र दन्त स्वास्थ्य 歯の状態									
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

क्षयहरू आक्रमण गर्ने नमूना**: O A B C_1 C_2
むし歯の罹患型※：O A B C_1 C_2
दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: ____________)
要治療のむし歯：なし・あり（ 本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (____________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
（ 年 月 日診査）

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

* क्षयहरू आक्रमण गर्ने नमूना; O = कुनै खराब दाँत छैन। A = आगाडि वा पछाडिका दाँतहरूमा भएको खराबी। B = दुवै आगाडि वा पछाडिका दाँतहरूमा भएको खराबी। क्रेडिट C_1= तल्लो अगाडिका दाँतहरूमा भएको खराबी। C_2 = तल्लो अगाडि र अन्य क्षेत्रहरूका दाँतहरूमा भएको खराबी
※むし歯の罹患型 O：むし歯なし A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と前歯にむし歯 C_1：下前歯がむし歯 C_2：下前歯やその他にむし歯

चार वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【4歳の頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
（ 年 月 日記録）

मेरो बच्चा _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) मा चार वर्षको भयो।
年 月 日で4歳になりました。

उहाँको चौंथो जन्मदिन स्मरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुवै अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चाले सिंढीको दोस्रो वा तेस्रो चरणबाट तल उफ्रनुहुन्छ? — हो / होइन
  ○階段の2、3段目の高さからとびおりるようなことをしますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चा एउटा खुट्टाले उफ्रनु हुन्छ? — हो / होइन
  ○片足でケンケンをしてとびますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्ना अनुभवहरू बारे प्रत्येक/दुवै अभिभावकहरूलाई भन्नुहुन्छ? — भन्नुहुन्छ / भन्नुहुन्न
  ○自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले क्रिस-क्रस रेखाहरूको चित्रको प्रतिलिपि बनाउन सक्नुहुन्छ? — हो / होइन
  ○お手本を見て十字が描けますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले कैंचीहरू राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ? — हो / होइन
  ○はさみを上手に使えますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफैं कपडा लगाउन र फुकाल्न सक्नुहुन्छ? — हो / होइन
  ○衣服の着脱ができますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चा आफ्ना साथीहरूसँग काल्पनिक खेलहरू खेल्नुहुन्छ? — खेल्छ / खेल्दैन
  ○友だちと、ごっこ遊びをしますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो दाँत माझ्नुहुन्छ, मुख कुल्ला गर्नुहुन्छ र हातहरू धुनुहुन्छ? — हो / होइन
  ○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 — はい いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्ने दिएर तपाईमको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? — हो / होइन
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले सधैँ आफ्नो बुढी औंला चुस्नुहुन्छ? — होइन / हो
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 — いいえ はい
- तपाईंको बच्चा खाना बारे "रोज्ने" हुनुहुन्छ? — होइन / हो
  ○食べ物の好き嫌いはありますか。 — いいえ はい

  (तपाईंको बच्चालाई मन नपर्ने सम्बन्धी उदाहरण:______________________________)
  （嫌いなものの例： ）
- तपाईंको बच्चाले पिसाब फेर्नको लागि आफैं ट्वाइलेटको प्रयोग गर्नुहुन्छ? — गर्छ / गर्दैन
  ○おしっこをひとりでしますか。 — はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? — गर्छ / गर्दैन
  ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 — はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? — गर्दैन / गर्छ / भन्नको लागि कठिन
  ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 — いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

चार वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
4歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
（ 年 月 日実施・ 歳 か月）

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	शरीरको अवस्था: भारी/औसत/ पातलो 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

आँखाहरू (आँखाको स्थिति, दृष्टि: दायाँ ( ) बायाँ ( ) अन्य): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

कानहरू (सुनाई, आदि):सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र दन्त स्वास्थ्य 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: ____________________)
要治療のむし歯：なし・あり（ 本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (____________________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
（ 年 月 日診査）

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録【5歳の頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(年 月 日記録)

मेरो बच्चा _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) मा पाँच वर्षको भयो।
年 月 日で5歳になりました。

उहाँको पाचौं जन्मदिन स्मरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुवै अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चाले कालाबाजि गर्न सक्नुहुन्छ? — हो / होइन
  ○でんぐり返しができますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले स्मृतिबाट चित्रहरू कोर्न सक्नुहुन्छ? — हो / होइन
  ○思い出して絵を描くことができますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले रातोपहेँलोहरियोनिलो रङहरूलाई पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ? — छ / छैन
  ○色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चासहि उच्चारण प्रयोग गरेर बोल्नुहुन्छ? — छ / छैन
  ○はっきりした発音で話ができますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले मलत्यागका लागि आफैं शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ? — छ / छैन
  ○うんちをひとりでしますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो किन्डरगार्टेनमा सामुहिक क्रियाकलापहरूवादिनको स्याहार केन्द्रमामजा लिनुहुन्छ? — छ / छैन
  ○幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、 楽しく過ごしていますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले अन्यहरूका भावनाहरू विचार गर्ने वा फूल र जनावरहरूलाई माया देखाउने गर्नुहुन्छ? — छ / छैन
  ○動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 — はい いいえ
- तपाईंकोबच्चालेपरिवारसँग खाना खानुहुन्छ? — छ / छैन
  ○家族と一緒に食事を食べていますか。 — はい いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्ने कार्य दिएर तपाईंको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? — छ / छैन
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 — はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले सधैँ आफ्नो बुढी औंला चुस्नुहुन्छ? — छैन / छ
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 — いいえ はい
- तपाईंलेआफ्नो बच्चाका लागि कथा पढ्दा, उस/उनले विषयवस्तु बुझ्नुहुन्छ? — छ / छैन
  ○お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 — はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? — छ / छैन
  ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 — はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? — छैन / छ / भन्नको लागि कठिन
  ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 — いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाकोवृद्धि,बच्चा हुर्काउने बारेकुनै पनि चिन्ता,चिकित्सा हेरचाहको, आवश्यक हुनेकुनै पनिरोग(हरू) र अन्य कुनै पनिआलोचनाको विषयमानोटहरूलेख्नकोलागितलकोखाली ठाउँप्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
5歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	शरीरको अवस्था: भारी/औसत/ पातलो 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

आँखाहरू (आँखाको स्थिति, दृष्टि: दायाँ ( ) बायाँ ( ) अन्य): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

कानहरू (सुनाई, आदि):सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र दन्त स्वास्थ्य
歯の状態

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

दाँत:
स्वस्थकर / आवश्यक उपचार (बच्चाको दाँत: स्थायी दाँत:)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯 本 永久歯 本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (_______________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
मुखको अवस्था (_______________)
歯・口腔の疾病異常：（ ）
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
（ 年 月 日診査）

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

छ वर्ष उमेरको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था
保護者の記録 【6歳の頃】

((वर्ष) (महिना) (दिन) मा रेकर्ड गरियो।)
(年 月 日記録)

मेरो बच्चा _______ (वर्ष) _______ (महिना) _______ (दिन) मा छ वर्षको भयो।
年 月 日で6歳になりました。

उहाँको छैठौं जन्मदिन स्मरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुवै अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चा पाँच देखि दश सेकेण्डसम्म एक खुट्टामा उभिन सक्नुहुन्छ? छ /छैन
○片足で5〜10秒間立っていられますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले वर्ग कोर्न सक्नुहुन्छ? छ /छैन
○四角の形をまねて、書けますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो बायाँ र दाँया, अगाडि र पछाडि कुन हो भनी बुझ्नुहुन्छ? छ /छैन
○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो नाम पढ्न र लेख्न सक्नुहुन्छ? छ /छैन
○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चालाई खेलौना वा स्न्याक आवश्यक भए तापनि उहाँ आफ्नो रिस नियन्त्रण गर्न सक्षम हुनुहुन्छ? छ /छैन
○おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले खेलहरूमा नियम तथा नियमनहरूको पालना गर्नुहुन्छ? छ /छैन
○約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाको पहिलो स्थायी दाँत आएको छ? छ /छैन
○第一大臼歯 (乳歯列の奥に生える永久歯)は生えましたか。 はい いいえ
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्ने दिएर तपाईंमको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? छ /छैन
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- तपाईंको बच्चाले प्रत्येक बिहान नास्ता गर्नुहुन्छ? छ /छैन
○朝食を毎日食べますか。 はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ /छैन
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- बच्चा हुर्काउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? होइन /हो /भन्न कठिन छ
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

* तपाईंको बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचनाको विषयमा नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

छ वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच
6歳児健康診査

(_____ वर्ष _____ महिना उमेरको हुँदा _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

वजन: ग्राम 体重	उचाइ: सेमी 身長
छातीको परिधि: सेमी 胸囲	शरीरको अवस्था: भारी/औसत/ पातलो 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

आँखाहरू (आँखाको स्थिति, दृष्टि: दायाँ ( ) बायाँ ( ) अन्य): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

कानहरू (सुनाई, आदि):सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

प्रतिरक्षण खोपहरू (प्राप्त गर्नुभएका प्रतिरक्षण खोपहरूमा गोलो घेरा लगाउनुहोस्।): 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	हेमोफिलस इन्फ्लूएन्जाइको प्रकार b (Hib) स्ट्रेपटोकोकस निमोनिया हेपाटाइटिस B डिप्थेरिया पर्टुसिस टिटानस पोलियो BCG दादुरा रूबेला वेरिसिला जापानी इन्सेफलाइटिस Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:
健康・要観察：

समग्र दन्त स्वास्थ्य 歯の状態												
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

दाँत:
स्वस्थकर / आवश्यक उपचार (बच्चाको दाँत: स्थायी दाँत:)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯 本 永久歯 本）
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
गिँजा/मेमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य (_______________)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण
かみ合わせ：よい・経過観察
मुखको अवस्था (_______________)
歯・口腔の疾病異常：（ ）
(परीक्षण मिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन))
（ 年 月 日診査）

विशेष नोटहरू:
特記事項：

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:
施設名又は担当者名：

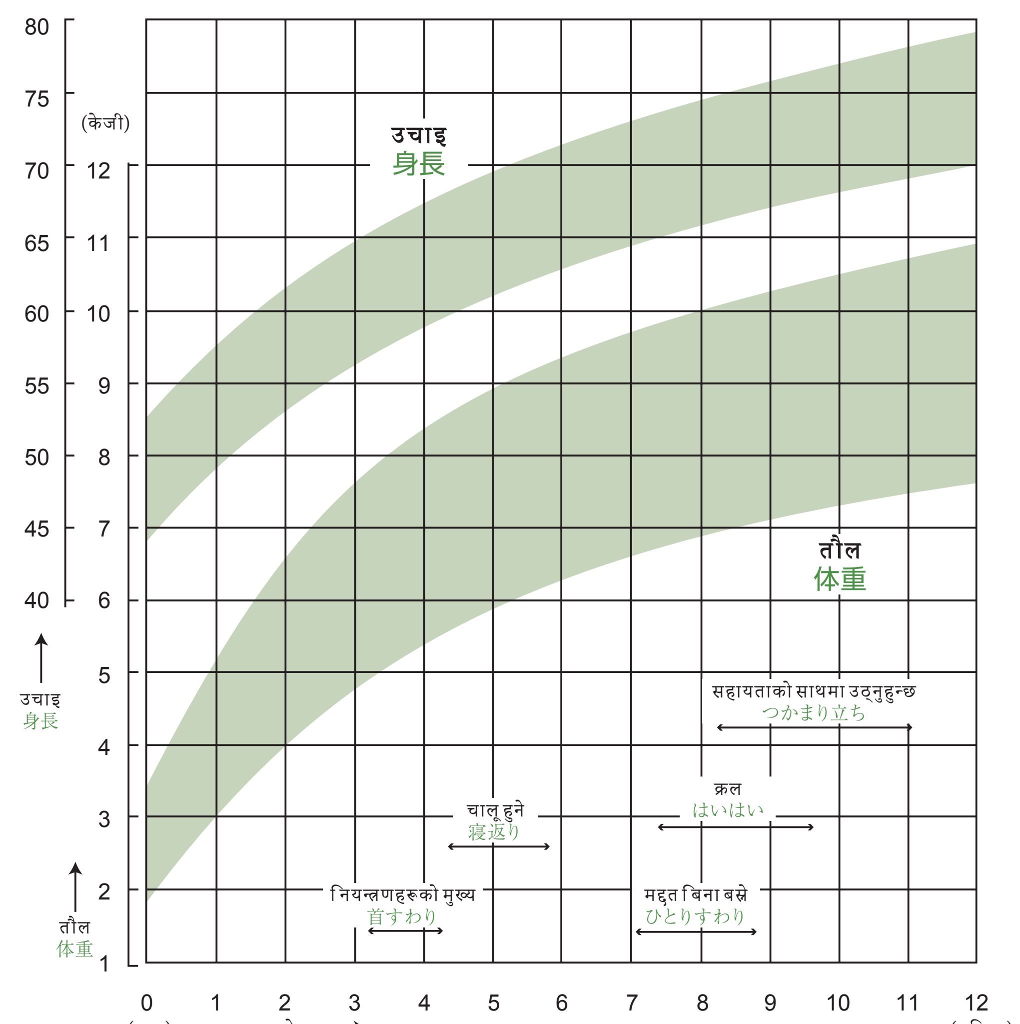
अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड
次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	. सेमी		

तालिकामा तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजनलाई चिन्ह लगाउनुहोस्
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

केटा 男の子 शिशुहरूका लागि उचाइ र वजन वृद्धि कर्भ (2010 सर्वेक्षण)
乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



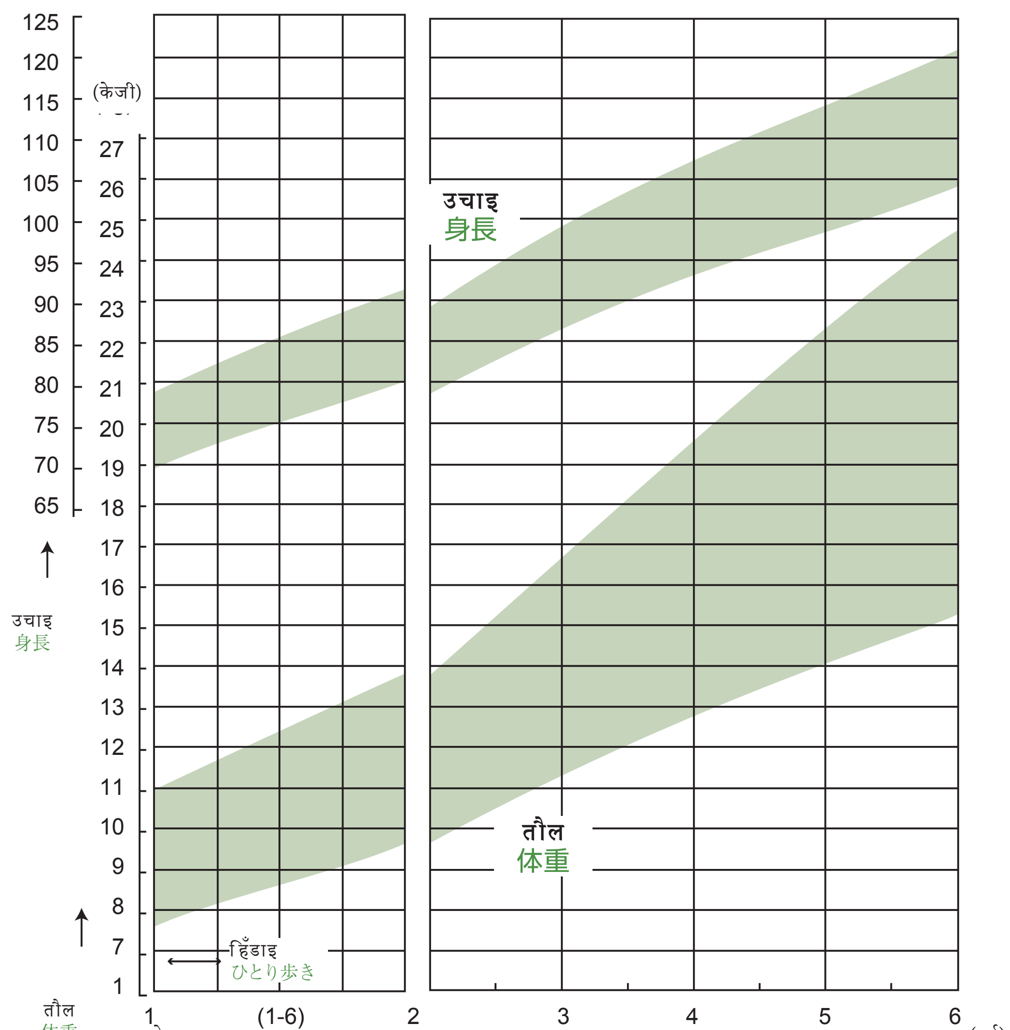
जुन 50 प्रतिशत र 90 प्रतिशत बालबालिकाले प्रत्येक कार्यहरू गर्न सक्ने उमेरका तिनिहरूको मध्य अवधिको प्रमुख नियन्त्रण, घुम्ने, बस्ने, घस्रिने, सहायतामा उभिने, र गलत निर्देशनमा हिँड्ने कुराहरूलाई संकेत गरिन्छ। तपाईंको कुन बच्चाले यी कार्यहरू सर्वप्रथम कार्यसम्पादन गरेको उमेर चिन्ह लगाउनुहोस्।

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

सन्दर्भ: शिशु र बच्चाको शारीरिक विकास सर्वेक्षण; स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय (2010)
(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजन रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

केटा 男の子 बालबालिकाका लागि उचाइ र वजन वृद्धि रेखा (2010 सर्वेक्षण)
幼児身体発育曲線(平成22年調査)

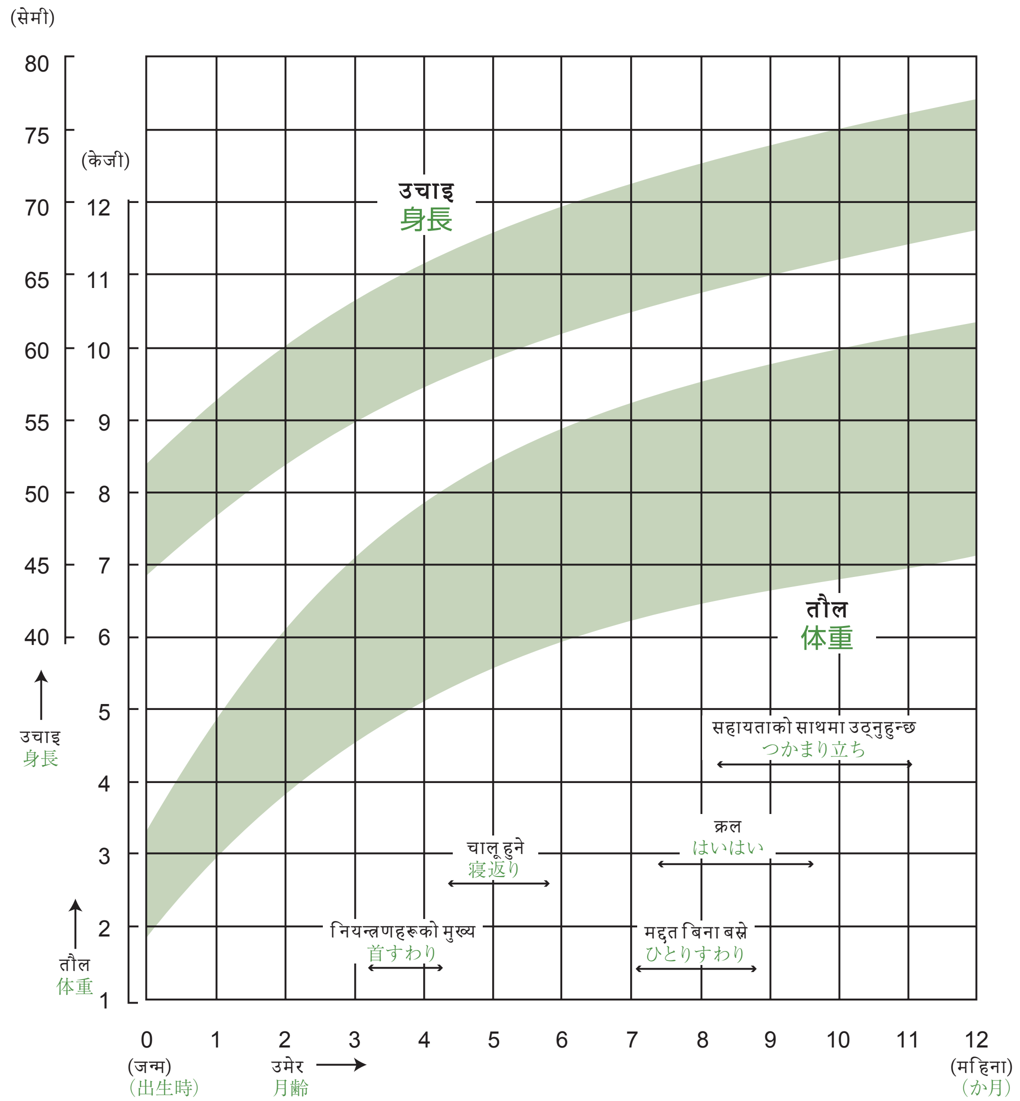


उचाइ र वजनको लागि रेखाचित्र बनाउनुहोस्: माथि रेखाचित्रको छायाँ परेको क्षेत्रमा 94 प्रतिशत केटाहरू पर्नेछन्। बालबालिकाको वृद्धि दरमा ठूलो दायरा छ। यी तथ्याङ्कहरूले जापानी बालबालिकाको मापदण्डलाई मात्र देखाउँछ भनी नोट गरिएको हुनुपर्छ। दुई वर्ष मुनिका बालबालिकाको लम्बाई बच्चा सुतिरहेको बेलामा मापन गरिन्छ जबकि दुई वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाको उचाइ बच्चा उभिएको बेलामा मापन गरिन्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。
なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

केटी 女の子 शिशुहरूका लागि उचाइ र वजन वृद्धि रेखा (2010 सर्वेक्षण)
乳児身体発育曲線 (平成22年調査)

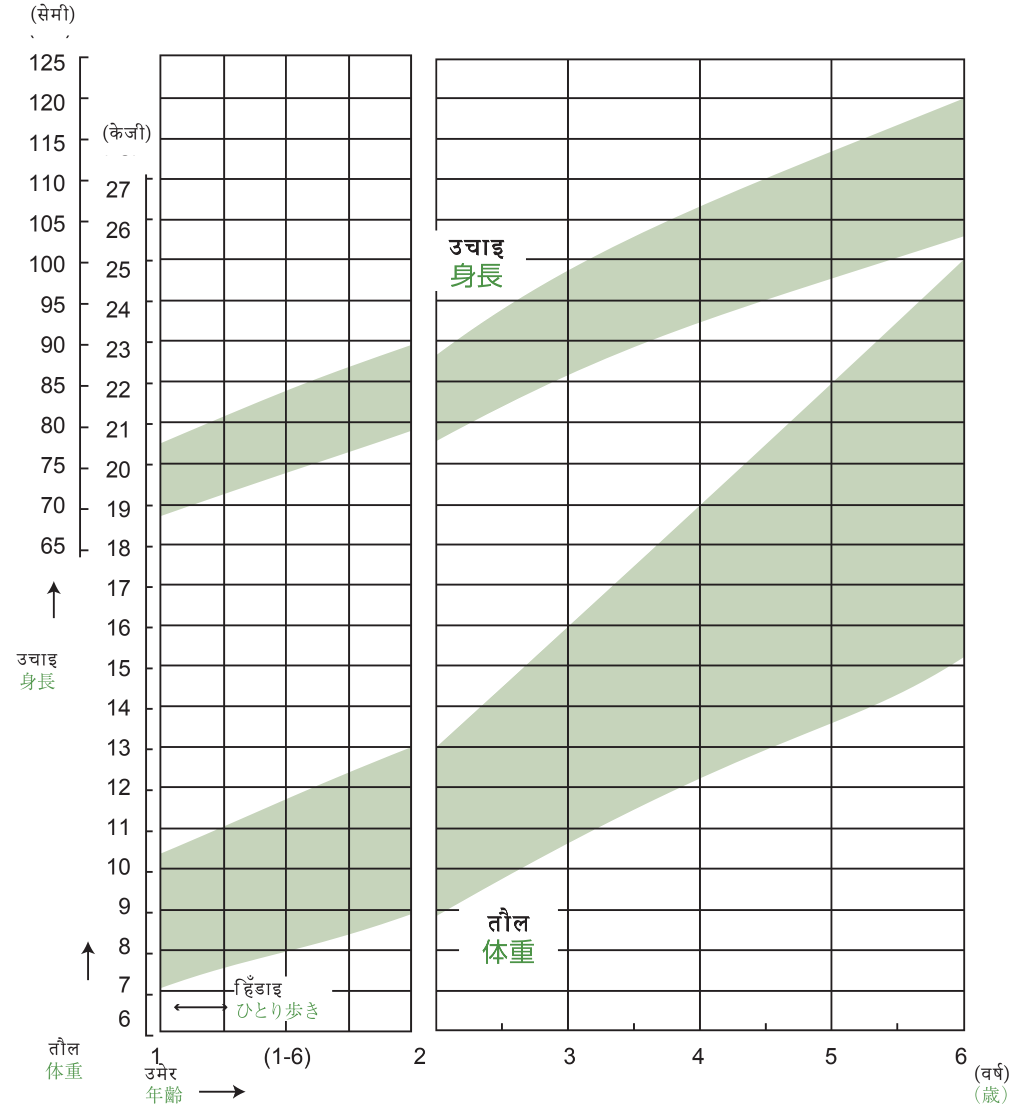


जुन 50 प्रतिशत र 90 प्रतिशत बालबालिकाले प्रत्येक कार्यहरू गर्न सक्ने उमेरका तिनिहरूको मध्य अवधिको टाउकोको नियन्त्रण, घुम्ने, बस्ने, घस्रिने, सहायतामा उभिने, र गलत निर्देशनमा हिँड्ने कुराहरूलाई संकेत गरिन्छ। तपाईंको कुन बच्चाले यी कार्यहरू सर्वप्रथम कार्यसम्पादन गरेको उमेर चिन्ह लगाउनुहोस्।

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

केटी 女の子 बालबालिकाका लागि उचाइ र वजन वृद्धि रेखा (2010 सर्वेक्षण)
幼児身体発育曲線(平成22年調査)

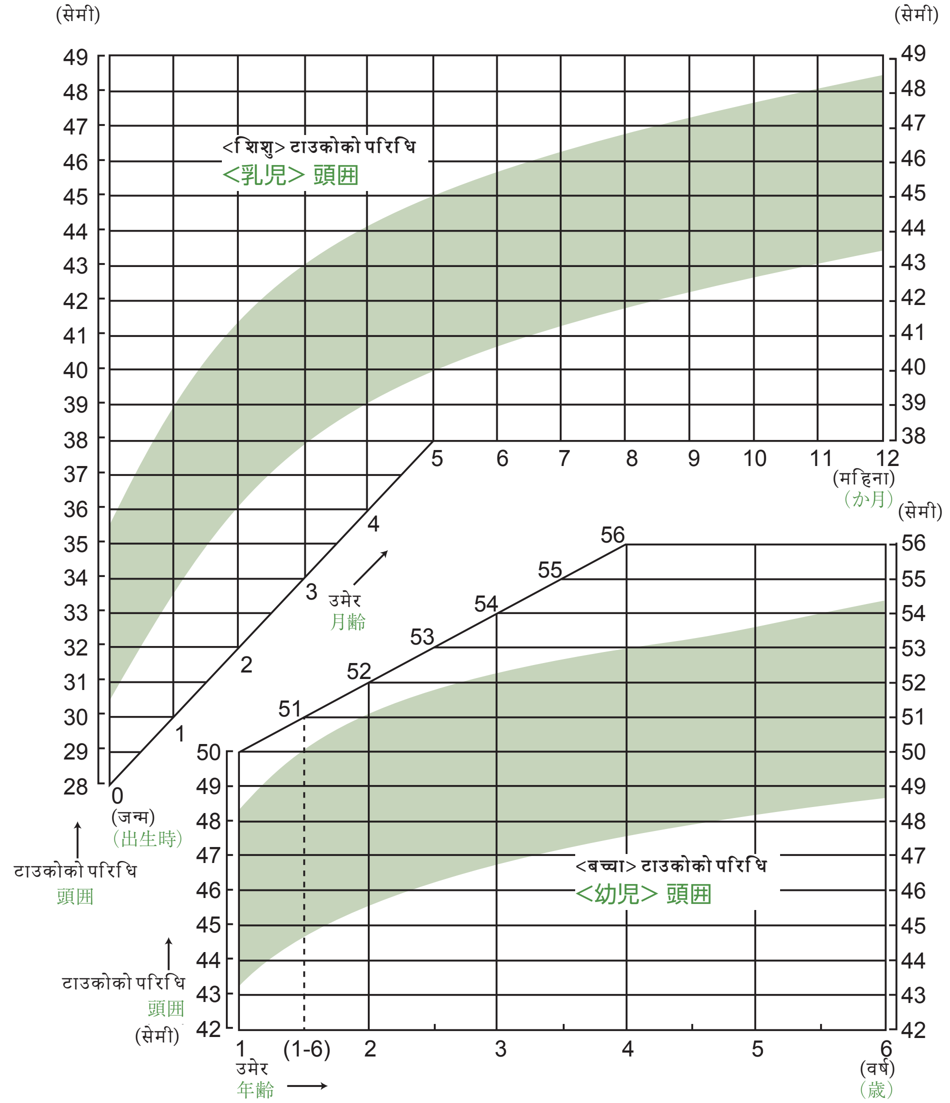


उचाइ र वजनको लागि रेखाचित्र बनाउनुहोस्: माथि चित्रपटको छायाँ परेको क्षेत्रमा 94 प्रतिशत केटीहरू पर्नेछन्। बालबालिकाको वृद्धि दरमा ठूलो दायरा छ। यी तथ्याङ्कहरू जापानी बालबालिकालाई देखाउन मात्र नोट गरिएको हुनुपर्छ। दुई वर्ष मुनिका बालबालिकाको लम्बाई बच्चा सुतिरहेको बेलामा मापन गरिन्छ जबकि दुई वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका बालबालिकाको उचाइ बच्चा उभिएको बेलामा मापन गरिन्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。
なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

तपाईंको बच्चाको टाउकोको परिधिलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

केटा शिशुहरूरबालबालिकाको टाउकोको परिधिमा (2010सर्वेक्षण)
男の子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

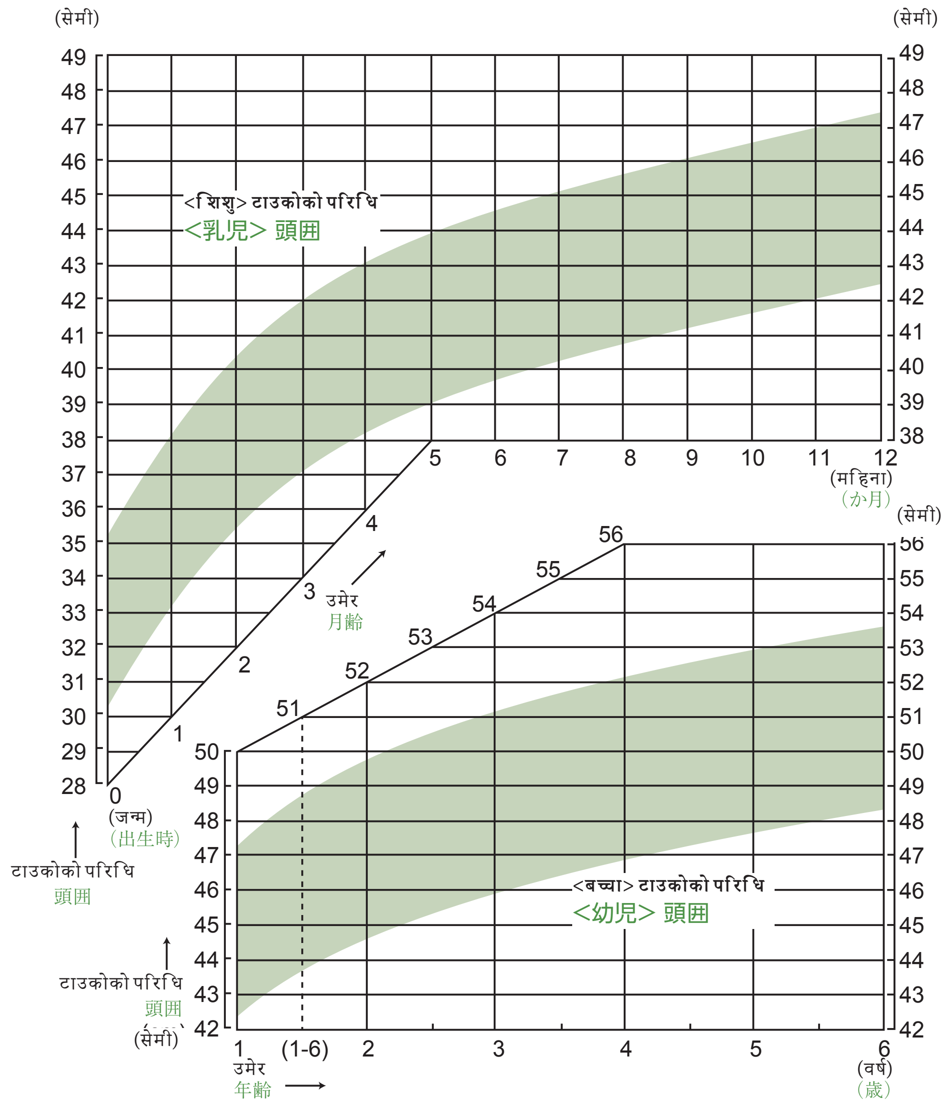


टाउकोको परिधिका लागि रेखाचित्र: 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको आँखीभौँ रेखामा मापन गरिएको छ।

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、 頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

तपाईंको बच्चाको टाउकोको परिधिलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

केटी शिशुहरू र बालबालिका कोटाउकोको परिधि (2010 सर्वेक्षण)
女の子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



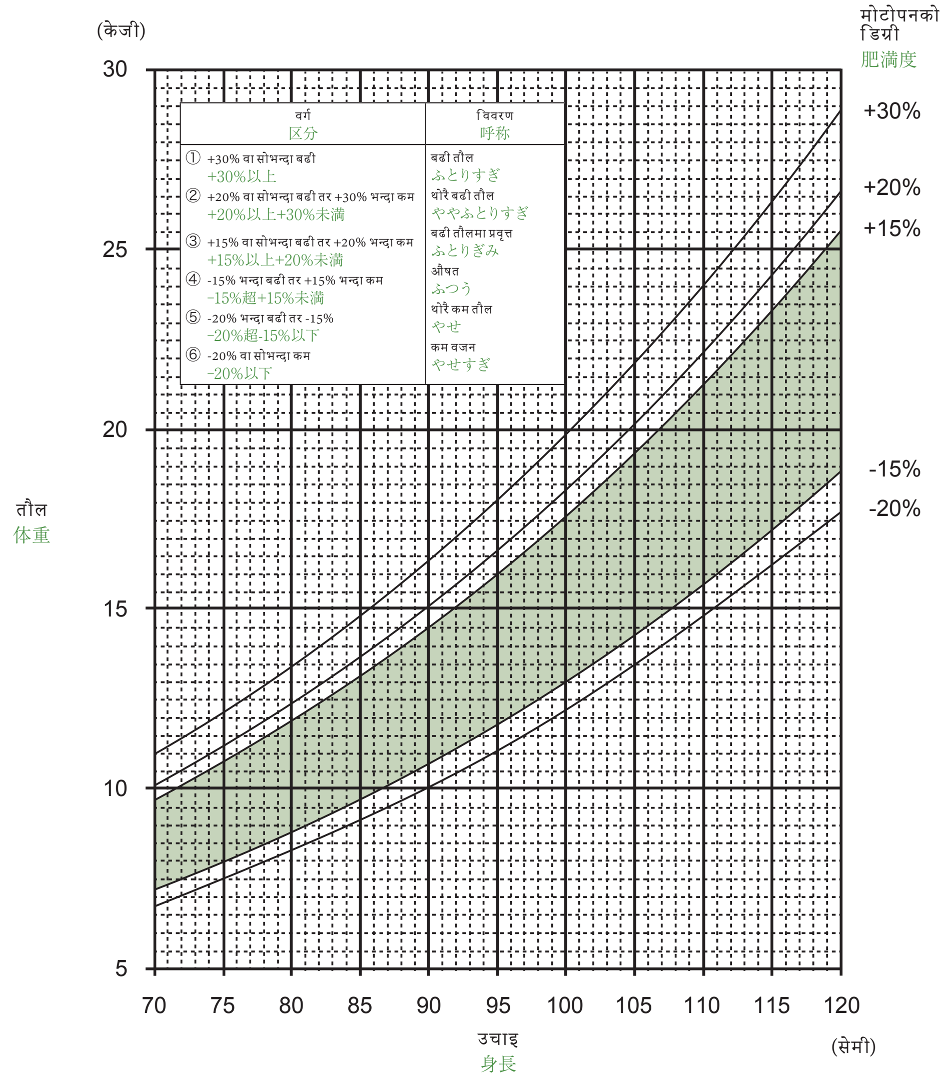
टाउकोको परिधिका लागि रेखाचित्र: 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधिलाईप्रत्यक्ष रूपमा माथिको आँखीभौँ रेखामा मापनगरिएको छ।

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、 頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखा चित्रमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाकोउचाइरवजन प्रतिच्छेदकोपोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्।)
お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

केटा　बालबालिकाकोउचाइर वजन (2010 सर्वेक्षण)

男の子　幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



वर्ग 区分	विवरण 呼称
① +30% वा सोभन्दा बढी +30%以上	बढी तौल ふとりすぎ
② +20% वा सोभन्दा बढी तर +30% भन्दा कम +20%以上+30%未満	थोरै बढी तौल ややふとりすぎ
③ +15% वा सोभन्दा बढी तर +20% भन्दा कम +15%以上+20%未満	बढी तौलमा प्रवृत्त ふとりぎみ
④ -15% भन्दा बढी तर +15% भन्दा कम −15%超+15%未満	औषत ふつう
⑤ -20% भन्दा बढी तर -15% −20%超-15%以下	थोरै कम तौल やせ
⑥ -20% वा सोभन्दा कम −20%以下	कम वजन やせすぎ

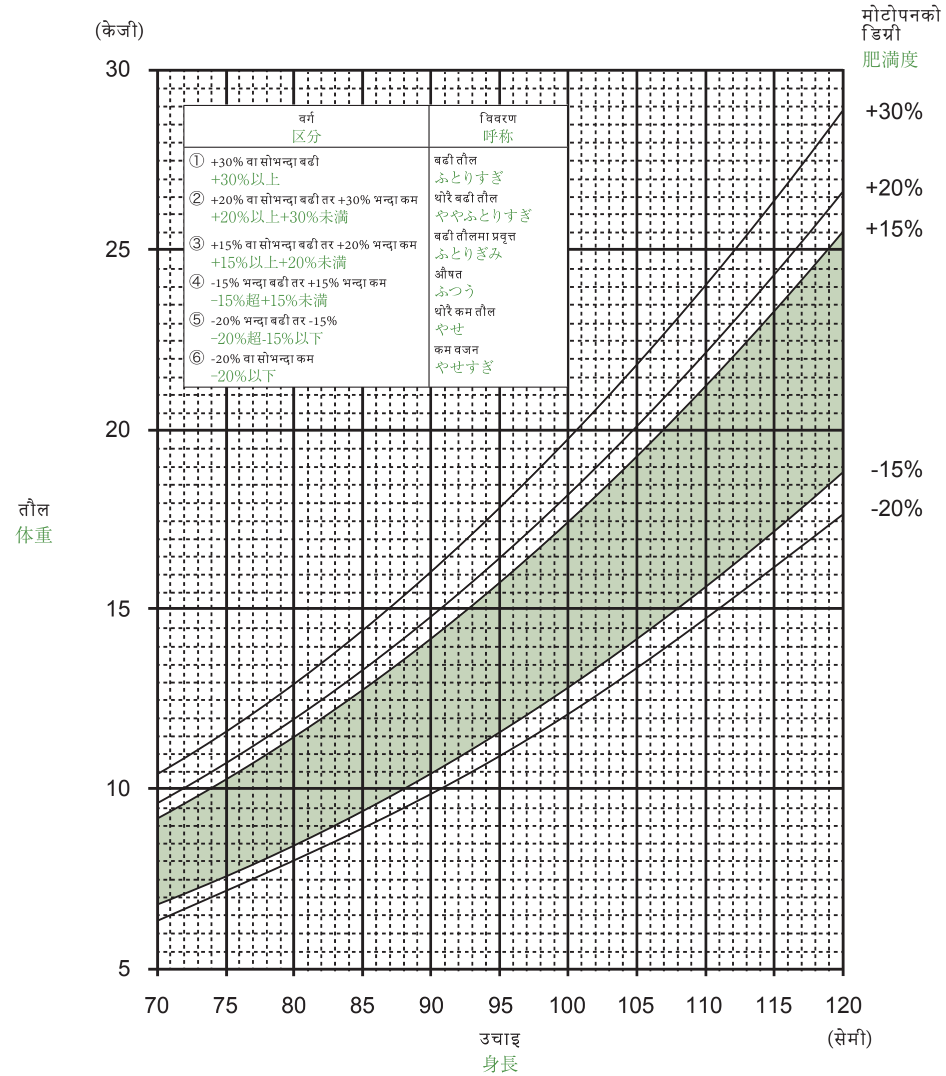
तपाईंको बच्चाको वृद्धिअनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनिर यहाँ! व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा कमवजनको भए उनिहरूका चित्रपट गलत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। तपाईंको बच्चाको मापन "औसत" वर्गभन्दा बाहिर परेतापनि, आवश्यक रूपमा तपाईंको बच्चालाई केही भएको छ भन्ने हुँदैन। यद्यपि, तपाईंसँग केही जिज्ञासाहरू वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नोचिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चामा भएको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमायो ग्राफमा चिह्न लगाउनुहोस्।

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。 身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखा चित्रमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाकोउचाइरवजन प्रतिच्छेदकोपोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्।)
お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

केटी　बालबालिकाको उचाइ र वजन (2010 सर्वेक्षण)

女の子　幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



वर्ग 区分	विवरण 呼称
① +30% वा सोभन्दा बढी +30%以上	बढी तौल ふとりすぎ
② +20% वा सोभन्दा बढी तर +30% भन्दा कम +20%以上+30%未満	थोरै बढी तौल ややふとりすぎ
③ +15% वा सोभन्दा बढी तर +20% भन्दा कम +15%以上+20%未満	बढी तौलमा प्रवृत्त ふとりぎみ
④ -15% भन्दा बढी तर +15% भन्दा कम −15%超+15%未満	औषत ふつう
⑤ -20% भन्दा बढी तर -15% −20%超-15%以下	थोरै कम तौल やせ
⑥ -20% वा सोभन्दा कम −20%以下	कम वजन やせすぎ

तपाईंको बच्चाको वृद्धि अनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनिर यहाँ! व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा सामान्य भन्दा कम वजन भए उनिहरूका चित्रपट गलत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। आफ्नो बच्चाको मापदण्डहरू भएपनि"औसत"वर्गहरू बाह्यमा निस्केका हुनसक्छ। यो आवश्यक नहुनुको अर्थ यहाँ तपाईंको बच्चासँग गलत कुराहरू छन्। यद्यपि, तपाईंसँग कुनै पनि जिज्ञासा वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चामा भएको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमायो ग्राफमा चिह्न लगाउनुहोस्।

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。 身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

खोप रेकर्ड (1)
予防接種の記録（1）

प्रतिरक्षण खोपहरु संक्रामक रोगहरुबाट बालबालिकाहरुलाई सुरक्षा गर्ने उच्च रुपमा प्रभावकारी माध्यमहरु हुन्। कृपया प्रतिरक्षण खोपहरुका प्रभाव र दुष्प्रभावहरुबारे ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्नको लागि उस/उनले तिनीहरु प्राप्त गर्नुभयो।
感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日（年齢）	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				
	तेस्रो 3回				
	बुस्टर 追加				
स्ट्रेपटोकस निमोनिया 小児肺炎球菌	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				
	तेस्रो 3回				
	बुस्टर 追加				
हेपाटाइटिस B B型肝炎	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				
	तेस्रो 3回				

●अन्य नोटहरु
●その他

खोप रेकर्ड (2)
予防接種の記録（2）

डिप्थेरिया' पर्टुसिस' टिटानस' र पोलियो
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

समय 時期		खोप ワクチンの種類	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日（年齢）	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考
पहिलो त्रैमासिक 第1期初回	पहिलो 1回					
	दोस्रो 2回					
	तेस्रो 3回					
पहिलो त्रैमासिकबुस्टर 第1期追加						

BCG
BCG

प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日（年齢）	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日（年齢）	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरु 備考
दादुरा 麻疹（はしか） ・ रुबेला 風疹	पहिलो त्रैमासिक 第1期				
	दोस्रो त्रैमासिक 第2期				

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日（年齢）	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरु 備考
भारिसेल्ला 水痘	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				

खोप रेकर्ड (3)
予防接種の記録 (3)

जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎					
समय 時期		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日 (年齢)	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरू 備考
पहिलो त्रैमासिक 第1期初回	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				
पहिलो त्रैमासिक बुस्टर 第1期追加					

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日 (年齢)	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考
ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस.(HPV 2/4) ヒトパピローマウイルス (HPV)（2価・4価）	पहिलो 1回				
	दोस्रो 2回				
	तेस्रो 3回				

●लागू पदार्थ, खाना वा अन्य पदार्थहरूमा भएका कुनै पनि एलर्जी यहाँ रेकर्ड गर्नुहोस्।
●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

खोप रेकर्ड (4)
予防接種の記録 (4)

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日 (年齢)	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考
डिप्थेरिया' टिटानस' ジフテリア・破傷風	दोस्रो त्रैमासिक 第2期				
जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎	दोस्रो त्रैमासिक 第2期				

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日 (年齢)	निर्माता तथा ब्राण्ड नेम लट न. メーカー又は製剤名/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考
रोटाभाइरस ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3回目を接種 (*) ५ कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप मात्र तेस्रो पटक लगाउने	पहिलो मात्रा 1回				
	दोस्रो मात्रा 2回				
	तेस्रो मात्रा* 3回 (※)				
गल गण्ड रोग おたふくかぜ					
इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					

खोप रेकर्ड (5)
予防接種の記録 (5)
अन्य प्रतिरक्षण खोपहरू
その他の予防接種

खोप ワクチンの種類	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर) 接種年月日 (年齢)	उत्पादक/लट नम्बर メーカー/ロット	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	कैफियत 備考

तलको तालिकामा भएका
予防接種スケジュールの例

तलको तालिकामा ■ ले खोपको लागि सिफारिश गरिएको उमेरको उदाहरण दर्साउँछ।

कृपया तपाईंको बच्चाले प्राप्त गर्ने प्रतिरक्षण खोपहरू र सूची सम्बन्धी आफ्नो नियमित चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

((1),(2), आदि) संख्याहरूले खोप प्रबन्ध गरिएको समयको संख्या संकेत गर्छन्। (उदाहरणका लागि,(1) को अर्थ "पहिलो पटक' र (2) को अर्थ "दोस्रो पटक।")

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。
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。

प्रकार 種類	खोप ワクチン	बाल्यावस्था 乳児期								पछिल्लो बाल्यावस्था/प्रिस्कूल अवधि 幼児期								विद्यालय जाने बच्चा 学童期			
		2-महिनाको 2か月	3-महिनाको 3か月	4-महिनाको 4か月	5-महिनाको 5か月	6-महिनाको 6か月	7-महिनाको 7か月	8-महिनाको 8か月	9-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 9か月〜	12-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 12か月〜	15-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 15か月〜	18-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 18か月〜	2-वर्षको 2歳	3-वर्षको 3歳	4-वर्षको 4歳	5-वर्षको 5歳	6-वर्षको 6歳	7-वर्षको 7歳	8-वर्षको 8歳	9-वर्षको 9歳	10-वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरको 10歳〜
आवधिक प्रतिरक्षण खोपहरू 定期接種	हेमोफिलस इन्फ्लूएन्जाइको प्रकार b (Hib) インフルエンザ菌b型（Hib）	①	②	③						④											
	स्ट्रेपटोकोकस निमोनिया 小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	हेपाटाइटिस B (HBV) B型肝炎	①	②				③														
	डिप्थेरिया,पर्टुसिस, टिटानस र पोलियो (DPT-IPV) 四種混合（DPT-IPV）		①	②	③							④									
	BCG				①																
	दादुरा र रूबेला (MR) 麻しん・風しん(MR)									①						②					
	भारिसेल्ला 水痘（水ぼうそう）									①		②	9-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो त्रैमासिक) 9〜12歳（2期）								
	जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎													① ②	③					④	
	डिप्थेरिया र टिटानस (DT) 二種混合（DT）																			11-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो त्रैमासिक) 11〜12歳（2期）	①
	ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) ヒトパピローマウイルス（HPV）																			13-14 वर्ष उमेरको 13〜14歳	① ② ③
स्वेच्छिक/वैकल्पिक प्रतिरक्षण खोपहरू 任意接種	रोटा भाइरस ロタウイルス – म्यानोभ्यालेन्ट 1価	①	②																		
	रोटा भाइरस ロタウイルス – पेन्टाभ्यालेन्ट 5価	①	②	③																	
	गलगाँड रोग おたふくかぜ									①						(②)		13 वर्षको उमेरबाट 13歳より			
	इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					प्रत्येक वर्ष (अक्टोबर, नोभेम्बर, आदिमा) 毎年①、②（10月、11月など）															①

(*) स्वेच्छिक खोपको तालिकाको उदाहरण, जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाख्खाइ) ले सिफारिस गरेको तालिका हो।
(*) 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

(*) रोटा भाइरसको बारेमा, कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (१) ·५ कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (५) मध्ये कुनै एक खोप लगाउने।
(*) ロタウイルスについては、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

(*) जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाख्खाइ) ले सिफारिस गरेको खोप तालिका
(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）

* प्रतिरक्षण खोपहरू बारे थप जानकारीका लागि, संक्रमणशील रोगहरूको राष्ट्रिय संस्थाको वेबसाइट (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html) मा रहेको "प्रतिरक्षण खोपहरू" को पृष्ठमा हेर्नुहोस्।
※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疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）

खोप
予防接種

◎खोपका प्रकारहरू (२०१८ अप्रिल १, हाल)　予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

"खोपको प्रकारमा, खोप ऐन बमोजिम नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) ले संचालन गर्ने नियमित खोप कार्यक्रम (लक्षित व्यक्तिले खोप लिन प्रयास गर्ने) र लक्षित व्यक्तिको चाहना र इच्छा अनुसार लिने स्वैच्छिक खोपहरू छन्। खोपको प्रकार तथा नगरपालिका, स्थानीय निकायहरूले प्रदान गरिने अनुदान तथा सहुलिएत सम्बन्धि विस्तृत जानकारीको लागि, आफू बस्ने नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

- नियमित खोप कार्यक्रम (भ्याक्सिनेसन)
  定期接種
  हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी (Hib) संक्रमण, बालबालिकामा हुने निमोनिया (न्यूमोकोसी), डिफ्थेरिया-लहरे खोकी (पेर्चुसिस), टिटानस-पोलियो (DPT-IPV) (वा डिप्थीरिया, पेर्टसिस, टिटानस (डीपीटी), पोलियो), दादुरा-रूबेला (एमआर), जापानी इन्सेफलाइटिस, बीसीजी (क्षयरोग), मानव प्यापिलोमा भाइरस संक्रमण (HPV), ठेउला या चिकेनपक्स, हेपेटाइटिस बी
  Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん・風しん（MR）、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、B型肝炎
- प्रमुख स्वैच्छिक खोपहरू
  主な任意接種
  हाँडे रोग या गलफुलो, इनफ्लुएन्जा, रोटा भाइरस
  おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* रेखांकित गरिएका खोपहरू लाइभ एटेनुएटेड (जीवित) खोपहरू हुन् जसमा कम विषाक्तता भएको ब्याक्टेरिया या भाइरस अथवा विषाक्तता कम पारिएका भाइरस या ब्याक्टेरिया प्रयोग गरिएका खोपहरू हुन्। एक खोप र अर्को खोप बीचको अन्तराल कम्तीमा २७ दिन (४ हप्ता) हुनुपर्ने भएकोले सतर्कता अपनाउनु पर्दछ । (इनएक्टिव (निष्क्रिय) खोपहरूको हकमा एक खोप र अर्को खोप बीचको अन्तराल कम्तीमा ६ दिन (१ हप्ता) भन्दा बढी हुनु पर्ने।

* आवश्यक परेको खण्डमा, एकै समयमा एक भन्दा बढी खोपहरू एकै पटकमा लिन सकिन्छ, त्यसको लागि सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎खोपहरू लगाउने समयावधि　予防接種を受ける時期

नगरपालिका या स्थानीय निकायद्वारा संचालित खोप कार्यक्रमहरू खोपको प्रकार, खोपको मात्रा, र खोपका लागि अनुकूल उमेर वा समय तोकिएको हुन्छ। प्रत्येक खोपको लागि सिफारिस गरिएको समय बच्चाले आमाद्वारा प्राप्त प्रतिरोधात्मक क्षमताको प्रभाव कमी भई, बच्चा रोगबाट संक्रमित हुन सक्ने उमेर तथा संक्रमणले गम्भीर रोग निम्त्याउने सम्भावना भएको उमेर आदिलाई ध्यानमा राखी तय पारिएको हुन्छ। केही खोपहरू जन्मेको दोस्रो महिनाबाट सिफारिस गरिएको हुन्छ, त्यसैले नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन), शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाइ होउखाचु सिएन सेन्टर), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेनस्यो), नगरपालिका या स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र (सिकुच्योसोन होकेन सेन्टर) एवं सम्बन्धित चिकित्सकसँग चाँडो भन्दा चाँडो सम्पर्क गर्नुहोस्।

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせしましょう。

◎खोप लिने बेलामा ध्यान पुर्याउनुपर्ने कुरा　予防接種を受ける時に

खोप लिन जानु भन्दा अगाडि, बच्चाको शरीरको तापक्रम नाप्नुहोस्। अनि स्वास्थ्य प्रश्नावली (योसिनह्यो) मा उल्लेखित ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू राम्रोसँग पढी, आवश्यक विवरणहरू सही रूपमा भर्नुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा राम्रोसँग जानकार भएको अभिभावकले आफ्नो मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) साथमा बोकी, बच्चालाई खोप केन्द्रमा लिएर जानु होस्। यदि कुनै चिन्ताको कुरा भए, चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎खोप लगाउन नमिल्ने अवस्था　予防接種を受けられないことがあります

शरीर स्वस्थ नभएको बेला, खोप लिएको कारणले गर्दा रोगलाई अझ बिगार्न वा अत्याधिक मात्रामा प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) हुन सक्छ। निम्न अवस्थामा बच्चा खोपको लागि अयोग्य हुन सक्छ।

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

१. ज्वरो आएको वा गम्भिर रोग लागेको बेला
1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている
२. विगतमा पनि त्यही खोप लिँदा असामान्य अवस्था सृजना भएको
2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
३. कुनै खास औषधि वा खानाको एलर्जी भएको
3. 特定の薬物や食品等にアレルギーがある

यस बाहेक अन्य अवस्थामा पनि खोप लगाउन अनुचित हुन सक्दछ। त्यसैगरी कुनै कुनै अवस्थामा बिरामी भएको बेलामा पनि बच्चालाई खोप लगाउन उचित हुन पनि सक्छ। त्यसैले सधैँ सम्पर्कमा रहने आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धी राम्रो जानकारी भएको चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎खोप लगाएपछि　予防接種を受けた後に

गम्भीर प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) या प्रतिक्रियाहरू अक्सर खोप लगाएको ३० मिनेट भित्र देखा पर्ने सम्भावना बढी भएकोले, उक्त समयावधिमा खोप लिए कै स्वास्थ्य केन्द्रमा बसेर बच्चाको स्वास्थ्य अवलोकन गर्ने वा तुरुन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्न सक्ने गरी तयारी अवस्थामा रहनु होस। खोप लगाए पछि नुहाउन सकिन्छ, तर खोप लगाएको ठाउँमा माड्ने कोतार्ने नगर्नुहोस्। खोप लगाएको दिनमा कठोर तथा अत्याधिक कसरत नगरौं। यदि उच्च ज्वरो आएको छ, या केहि असामान्य लागेमा, तुरून्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस।
कथंकदाचित खोपको कारणले स्वास्थ्यमा क्षति पुग्न गएको अवस्थामा, क्षतिपूर्ति प्रदान गरिने व्यवस्था छ। साथै, मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) मा खोप रेकर्डको लागि खोप लिएको विवरण लेखिने छ, साथै खोप लगाइ सकेको प्रमाणपत्रहरू जारी गरिनेछ। स्कूल भर्ना हुने बेलाको स्वास्थ्य परीक्षण लगायत विदेश यात्राको बेलामा उपयोगी हुने भएकोले यसलाई सुरक्षित ठाउँमा जतन गरेर राख्नुहोस्।

* खोपबाट स्वास्थ्मा हानी पुगे बापत क्षतिपूर्ति तथा राहत सहयोग व्यवस्था (खोप ऐन बमोजिम नगरपालिका, स्थानीय निकायद्वारा सञ्चालित नियमित खोप कार्यक्रमको हकमा)
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* औषधिबाट हुने प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) बाट स्वास्थ्यमा हानी पुगे बापत क्षतिपूर्ति तथा राहत सहयोग व्यवस्था (लक्षित व्यक्तिको माग अनुसार लिएको स्वैच्छिक खोपको मामिलामा)
(http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。
万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。
※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）
（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/）
※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）
（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html）

◎तोकिएको मिति र समयमा खोप लिन नपाएको खण्डमा
指定された日時に受けられなかった場合

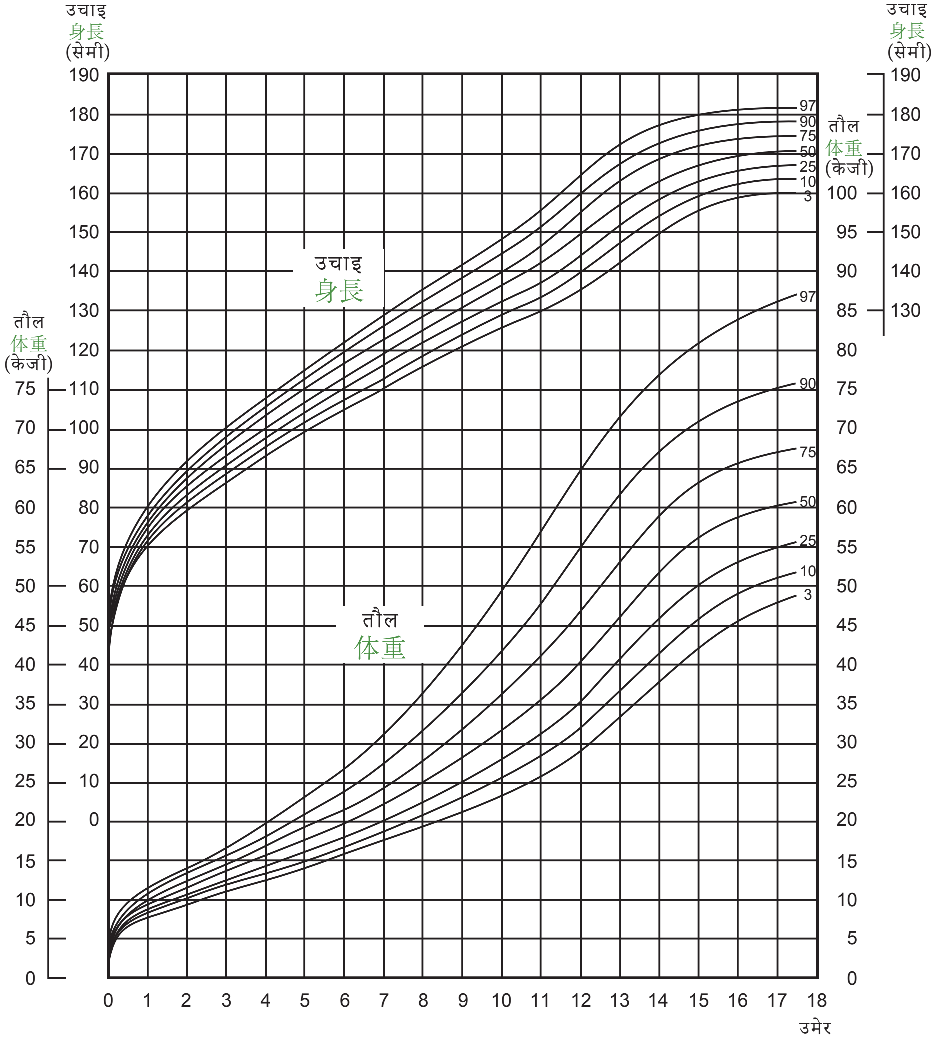
केही खोपहरू एक भन्दा बढी पटक लिनु नै पर्ने पनि छन्। यदि तोकिएको मितिमा खोप लिन असमर्थ भएको अवस्थामा, आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

केटा　वृद्धि लेखाचित्र
男の子　成長曲線

(फेब्रअरी 2004 मा सिर्जना गरिएको)
（平成16年2月作成）



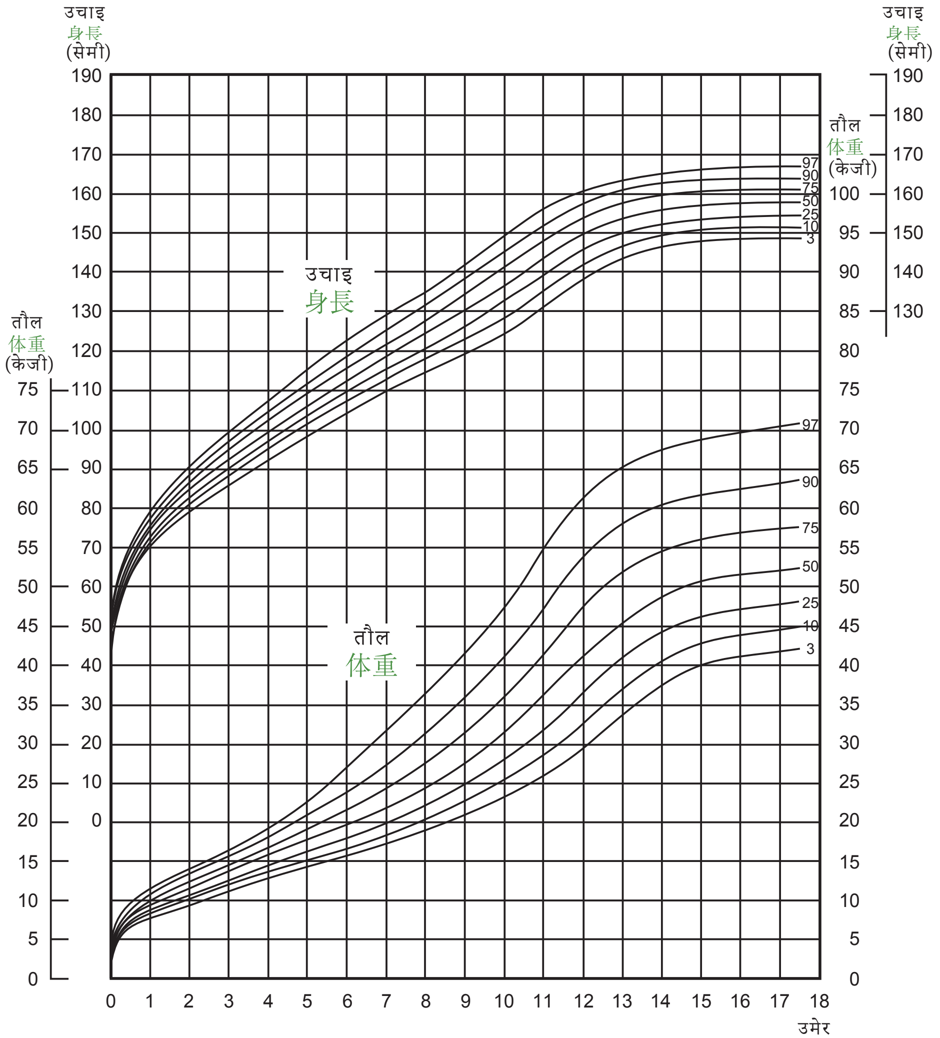
○तल तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजन लेख्नुहोस् र उहाँको वृद्धि जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजन नमूना बक्र रेखाहरू बीच पर्छ?
- रेखाले तपाईंको बच्चाको वजन धेरै उच्चमा संकेत गर्छ?
- तपाईंको बच्चाको वजन घटिरहेको छ?

○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
・体重は、異常に上向きになっていませんか。
・体重、は低下していませんか。

तपाईंको बच्चाको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

केटी　वृद्धि लेखाचित्र
女の子　成長曲線

(फेब्रअरी 2004 मा सिर्जना गरिएको)
（平成16年2月作成）



मध्य कर्भ (50-प्रतिशतक कर्भ) भनेको मापन वृद्धि कर्भ हो।
成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

सन्दर्भ: खाद्यान्न (पोषण सम्बन्धी शिक्षा दृष्टिकोण) मार्फत बालबालिकाको उपयुक्त स्वास्थ्य विभागको सम्मेलनमा रिपोर्ट गर्नुहोस्
（出展）「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」に視点から—）のあり方に関する検討会」報告書
(https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4. html)

कृपया यो पृष्ठमा भर्नुहोस्।
このページは保護者自身で記入してください。

बाल्यावस्थामा भएका बिमारीहरूको रेकर्ड
今までにかかった主な病気

तपाईंको बच्चालाई कुनै पनि संक्रामक रोगहरू (भेरिसेला, रुबेला, आदि), एलर्जीका प्रतिक्रियाहरू (एटोपीक डर्माटाइटीस, दम रोग, आदि), चोटपटक (भाचिएको हड्डीहरू, आदि) वा अन्य गम्भीर रोगहरू हृदय रोगहरू, आदि) को लागि उपचार गरिएको छ भने सही रेकर्ड राख्नुहोस्।
水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾病、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

बिमारी 病名	अनसेटको मिति वर्ष/महिना/दिन(उमेर) 年月日 (年齢)	कैफियतहरू (लक्षणहरू, जटिलताहरू, उपचार, शल्यक्रिया आदि।) 備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

तपाईंले दन्त जाँच, स्याहार वा दन्त स्वास्थ्य निर्देशन प्राप्त गरिसकेपछि, कृपया आफ्नो स्याहार वा दन्त स्वास्थ्य मार्गदर्शन।
歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。

दन्त जाँच, मार्गगर्शन र सुरक्षात्मक स्याहार
歯の健康診査、保健指導、予防処置

चिन्हहरूले निम्न संकेत गर्दछः स्वस्थ दाँत “ / ”, उपचार नगरिएकोदाँत “C”, उपचार गरिएको दाँत “○”,हराएका दाँतहरू “△”
歯に状態記号：健全歯／　むし歯（未処置歯）C　処置歯○　喪失歯△

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

जाँच गर्ने उमेर: वर्ष महिना उमेर
診査時年齢　　　歳　　　か月
मार्गदर्शन (दिइएको/नदिइएको)　保健指導（有・無）
सुरक्षात्मक स्याहार (दिइएको/नदिइएको)　予防処置（有・無）
जा/मेमब्रेनहरू (सामान्य/असामान्य : ______________________)
歯肉・粘膜（以上なし・あり　　　　　　　　　　）
अवरोधक (सामान्य/निरीक्षणको आवश्यक: ______________________)
かみ合わせ（よい・経過観察　　　　　　　　　　）
दाँतका आकारहरू, अवस्थाहरू र रङ
(सामान्य/असामान्य:______________________)
歯の形態・色調（異常なし・あり　　　　　　　　　　）
अन्य
その他

(वर्ष)　　(महिना)　　(दिन) मा भएको परीक्षण
年　　月　　日
संस्थान वा दन्त चिकित्सकको नाम
診査施設名または歯科医師名

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

जाँच गर्ने उमेर: वर्ष महिना उमेर
診査時年齢　　　歳　　　か月
मार्गदर्शन (दिइएको/नदिइएको)　保健指導（有・無）
सुरक्षात्मक स्याहार (दिइएको/नदिइएको)　予防処置（有・無）
जा/मेमब्रेनहरू (सामान्य/असामान्य : ______________________)
歯肉・粘膜（以上なし・あり　　　　　　　　　　）
अवरोधक (सामान्य/निरीक्षणको आवश्यक: ______________________)
かみ合わせ（よい・経過観察　　　　　　　　　　）
दाँतका आकारहरू, अवस्थाहरू र रङ
(सामान्य/असामान्य:______________________)
歯の形態・色調（異常なし・あり　　　　　　　　　　）
अन्य
その他

(वर्ष)　　(महिना)　　(दिन) मा भएको परीक्षण
年　　月　　日
संस्थान वा दन्त चिकित्सकको नाम
診査施設名または歯科医師名

नोट र अवलोकनहरू
予備欄

स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चा जन्माउनको लागि
すこやかな妊娠と出産のために

◎गर्भावस्थाको समयको दिनचर्या　妊娠中の日常生活

गर्भवती आमाको स्वास्थ्यमा, पेटमा रहेको शिशुको वृद्धि विकास क्रम अनुसार विभिन्न किसिमका परिवर्तनहरू देखा पर्ने गर्दछ। विशेषगरी गर्भवती भएको ११ हप्ता (३ महिना) सम्म र गर्भवती भएको २८ हप्ता (८ महिना) पछि स्वास्थ्यमा परिवर्तन आउन सजिलो अवधि भएकोले काम गर्ने शैली, विश्राम लिने तरिका (जस्तै घरायसी काम या अन्य कामको बेलामा केही क्षणको लागि भए पनि पल्टेर आराम लिने) र खानपानमा विशेष ध्यान पुर्याउनुहोस्। सामान्य समयमा भन्दा बढी स्वास्थ्यमा ख्याल दिनु पर्दछ। रक्तस्राव भएमा, पानी पोका फुटेमा, बेसरी पेट फुलेमा र दुखेमा वा भ्रूणको चाल कम भएको महसुस भएमा, तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गएर जँचाउनु होस्।

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎स्वास्थ्य परीक्षण तथा जाँच र विशेषज्ञबाट स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श लिनुहोस्।
健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

गर्भावस्थामा, विशेष कुनै चिन्ताको कुरा नभएता पनि, कम्तिमा पनि महिनामा एक पटक, (गर्भावस्था २४ हप्ता (७ महिना) पछि कम्तिमा दुई पटक, गर्भावस्था ३६ हप्ता (१० महिना) पछि हरेक हप्ता १ पटक) गर्भावस्था स्वास्थ्य जाँच गरी, पेट भित्रको बच्चाको वृद्धि विकासको अवस्था तथा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था (रक्तचाप, पिसाब जाँच आदि) को परीक्षण गराउनु होस्।

स्वस्थ र सुरक्षित बच्चा जन्माउनको लागि आफ्नो दिनचर्या, पोषण, वातावरण र अन्य धेरै कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ। चिकित्सक, दन्त चिकित्सक, सूँडेनी, सार्वजनिक स्वास्थ्य सेविकाहरू, दाँत सरसफाइ विज्ञ, पोषणविध (डाएटिशियन), बाट आफै अग्रसर भएर समय समयमा मार्गदर्शन प्राप्त गरी, गर्भावस्था र प्रसूतिसँग सम्बन्धि समस्या तथा चिन्ता भएको अवस्थामा तथा घर या कार्यालय या कार्यस्थलको तनाव भएमा बिना संकोच परामर्श गर्नुहोस्। मातृ शिक्षा एवं बुबाआमा शिक्षाको कार्यशालामा पनि उपयोगी जानकारी प्रदान गर्दै आएको छ।

यदि तपाईं बच्चा जन्माउनु अघि या बच्चा जन्माइ सके पछि आफ्नो घर फर्कने (आफ्नो घर गाउँ देशमा फर्कि बच्चा जन्माउने) बेलामा, सकेसम्म चाँडो नजिकको प्रसूति गृहमा सम्पर्क गर्नुका साथै आफ्नो ठेगाना भएको ठाउँ र फर्केर बस्ने ठाउँको नगरपालिका या स्थानीय निकायको कार्यालयमा मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य प्रतिनिधिसँग प्रक्रियाको बारेमा परामर्श लिनुहोस्।

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。
健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。
出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

* गर्भवती महिलाहरूको स्वास्थ्य जाँचको समयमा गर्भावस्थामा देखिने निम्न असामान्य (रोग) फेला पर्न सक्दछ।

- गर्भपतन: गर्भावस्था २२ हप्ता पुग्नु भन्दा अधिको समयमा गर्भ समाप्त हुने अवस्था हो। योनीबाट रक्तस्राव हुने र तल्लो पेट दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछ। गर्भावस्थाको प्रारम्भिक अवधिमा गर्भपतन कुनै विशेष कारण बिना पनि गर्भवती महिलाको लगभग १०% देखि १५% को गर्भपतन हुने गर्दछ। यदि एक पटक भन्दा बढी गर्भपतन भएको छ भने, उचित परीक्षण र उपचार आवश्यक पर्न सक्छ।
- एनीमिया (रक्त अल्पता): गर्भावस्थामा रगत पातलो भै एनीमिया (रक्त अल्पता) हुने सम्भावना बढी हुन्छ। बच्चा जन्माउने तयारी स्वरूप आइरन युक्त खाना खानुहोस्। धेरै नै खराव भएको अवस्थामा उचित उपचारको आवश्यकता पर्छ।
- प्रि-म्याच्योर डेलिभरी (समय अगावै शिशुको जन्म): सामान्य समय (गर्भधारण ३७ हप्ता वा सो भन्दा बढी) भन्दा अघि बच्चा जन्मिने सम्भावना भएको अवस्था हो। पेटको तल्लो भागको दुखाई, योनीबाट रक्तस्राव हुने, र चाँडो पानी पोको फुट्ने जस्ता लक्षण देखा पर्छ। यस्तो अवस्थामा आराम र औषधि सेवन गर्न निर्देशन दिइनेछ।
- गर्भावस्थामा देखिने मधुमेह: पहिले नदेखिएतापनि गर्भावस्थामा मधुमेह जस्तो लक्षण देखिन सक्दछ। त्यसको लागि खानपानको तरिका या रगतमा हुने चिनीको मात्राको नियन्त्रण गर्नु आवश्यक पर्दछ।
- गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप सिंड्रोम (गर्भावस्था विषाक्तता): उच्च रक्तचाप र पिसाबमा प्रोटीन देखिने अवस्था। अचानक स्वास्थ्य अवस्था खराब भै "टाउको एकदम दुखिरहने" "आँखा फरफराउने" जस्ता लक्षणहरू देखिएमा सावधानी अपनाउनुहोस्।
- अग्रभागमा सालनाल: सालनाल सामान्य भन्दा झरेको अवस्था भई गर्भाशयको मुख ढाकिरहेको अवस्थालाई भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा बढी मात्रामा रक्तस्राव हुन सक्दछ र प्रसूतिको बेलामा सिजेरियन सेक्सन(अपरेशन) आवश्यक पर्दछ।
- सामान्य अवस्थाको सालनाल समय अगावै छुट्टीने: पेटमा रहेको बच्चालाई अक्सिजन र पौष्टिक तत्त्वहरू आपूर्ति गर्ने सालनाल, बच्चा जन्मनु अघि नै गर्भाशयबाट छुट्टिने अवस्थालाई भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा बच्चालाई अक्सिजनको कमी हुन सक्छ र तुरुन्त प्रसूति गराउनु आवश्यक पर्न सक्छ। यसका प्रमुख लक्षणहरू पेटको दुखाइ र योनीबाट रक्तस्राव हुनु हो। भ्रूणको चाललाई महसुस गर्न गाह्रो हुन पनि सक्दछ।

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。
- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎गर्भावस्थामा हुने जोखिमहरूको बारेमा　妊娠中のリスクについて

निम्न बुँदाहरूमा पर्ने वा भएका व्यक्तिहरू, साधारणतया गर्भावस्था र बच्चा जन्माउँदा असामान्य स्थिति (रोग) हुने खतरा बढी हुन्छ भनिन्छ। यदि शंका लागेमा चिकित्सा संस्था गई परामर्श गर्नुहोस्।

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

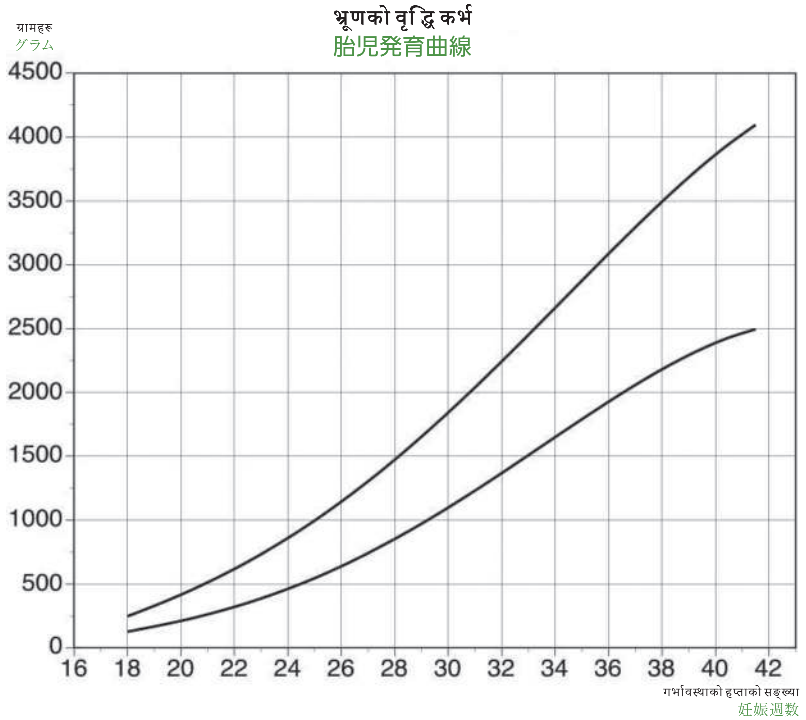
कम उमेर (२० वर्ष भन्दा मुनी, बढी उमेर (४० वर्ष भन्दा बढी उमेर, छोटो कद (१५० से.मि. भन्दा कम), मोटोपन (BMI २५ भन्दा माथि), मदिरापान, धुम्रपान गर्ने, धेरे शिशुको जन्म, बाँझोपनको उपचार गरेर गर्भवती, मधुमेह, मिर्गौला सम्बन्धि रोग भएको, विगतमा गर्भावस्था या प्रसूतिको समयमा समस्या भएको व्यक्ति।
若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎भ्रूणको वृद्धिसम्बन्धी　胎児の発育について

भ्रुणको अनुमानित वजनलाई गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरु गर्दा प्रदर्शन गरिएका अल्ट्रासाउण्ड परिक्षणहरू प्रयोग गरि हिसाब गरिएको हुन सक्छ। भ्रूणको वृद्धि कर्भमा अनुमानित वजन लेख्नुहोस् र तपाईंको बच्चाको वृद्धिलाई जाँच गर्नुहोस्।

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。

भ्रूणको वृद्धि कर्भ
胎児発育曲線



गर्भावस्थाको हप्ताको सङ्ख्याद्वारा अनुमानित वजनहरू लगभग 95.4 प्रतिशत बच्चाहरूको दुई वक्र रेखाहरू बीचको दायरा भित्रमा पर्छन्। यदि तपाईंलाई कुनै पनि चिन्ता छ भने, कृपया तुरुन्तै आफ्नो डाक्टर वा चिकित्सा संस्थानको परामर्श लिनुहोस्।

सन्दर्भ: अनुमानित भ्रूण वजन र भ्रूणको वृद्धि कर्भस्वास्थ्य मार्गनिर्देशन म्यानुअल

この曲線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。
（出典）「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎गर्भावस्थामा दन्त स्वस्थ व्यवस्थापन　妊娠中の歯の健康管理

गर्भावस्थामा, वाकवाकी जस्ता अन्य कारणबाट शारीरिक अवस्था परिवर्तनको कारणबाट राम्रोसँग दाँत माझ्न कठिन हुनुका साथै, हर्मोनको सन्तुलन र खानपान शैलीमा पनि परिवर्तन हुने भएकोले गर्दा, दाँतको गिजामा घाउ हुने र दाँत किराले खाने सम्भावना बढी हुने समय हो। आफ्नो मुख स्वच्छ राख्नको लागि दैनिक आफ्नो मुखको सरसफाइ गर्ने, समय समयमा दन्त चिकित्सकलाई देखाउने गरि मुखलाई राम्रो अवस्थामा राख्नुका साथै आवश्यक परेमा गर्भवती सुरक्षित अवधि (अन्दाजी ४-८ महिना) मा नियमित रुपमा दाँत सम्बन्धि उपचार लिनुहोस्। मुख भित्रको अवस्था खराब भएमा यसले नवजात शिशुलाई पनि असर गर्न सक्दछ।

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎नवजात शिशुलाई चुरोट र रक्सीको हानिबाट बचाउनुहोस्
たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

गर्भावस्थाको समयमा धूम्रपानले गर्दा समय अगावै बच्चा जन्म, समय भन्दा पहिले नै पानी पोको फुट्नु, र सामान्य अवस्थाको सालनाल समय अगावै छुट्टिने सम्भावना उच्च हुनु, गर्भाशयमा भएको भ्रूणको वृद्धि विकासमा प्रतिकूल असर गर्दछ। गर्भवती महिला र शिशुको नजिक धूम्रपान गर्दा, शिशु अचानक मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) हुने जानकारीमा आएको छ। गर्भवती महिला स्वयमले त अवश्य पनि धूम्रपान छोड्नुहोस्। साथै बच्चाको बाबु या वरिपरिका व्यक्तिले समेत गर्भवती महिला र नवजात शिशुको अगाडि धुम्रपान गर्नुहुँदैन।

बच्चा जन्माए पछि पुनः धूम्रपान शुरु गर्ने आमाहरू पनि छन्। बच्चा जन्माई सकेपछि पनि आमा स्वयम र आफ्नो शिशुको लागि भए पनि धूम्रपानबाट टाढा रहनु होस्। यतिमात्र नभई मदिरा सेवनले भ्रूणको वृद्धि विकास (विशेष गरी मस्तिष्क) मा पनि नकारात्मक असर पार्ने गर्दछ। तसर्थ गर्भावस्थामा मदिरापान गर्दै नगर्नुस्। बच्चा जन्माइ सकेपछि पनि स्तनपानको अवधिमा पनि मदिरा सेवन नगर्नुस।

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。
出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎गर्भावस्थामा हुन सक्ने संक्रामक रोगको रोकथाम बारे　妊娠中の感染症予防について

गर्भावस्थामा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुँदा संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ। गर्भावस्थामा औषधि सेवन गर्दा शिशुमा पर्न जाने प्रभावको कुरा बिचार गरी रोगलाई निको पार्ने औषधिको उपयोग गर्न नमिल्ने हुन्छ ।नियमित रूपमा हात धुने र कुल्ला गर्ने बानी बसाली संक्रमण बाट बच्न कोशिस गर्नु पर्दछ।

यति मात्र नभई, केही सुक्ष्मजीव (ब्याक्टेरिया, भाइरस, आदि) आमाबाट शिशुमा संक्रमण भई, कहिले काही शिशुलाई प्रभाव पार्न सक्ने हुन्छ। गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षणको बेलामा संक्रमण भए नभएको चेक गर्न मिल्ने र उपचार गरी शिशुलाई उक्त संक्रमण हुन बाट बचाउन सक्ने पनि भएकोले राम्रोसँग परीक्षण गराउनु होस्।

अहिले सम्म पत्ता नलागेका संक्रामक रोग र सामान्यतया परीक्षण नगर्ने संक्रामक रोग पनि छ। बच्चा वा जनावरको र्‍याल वा दिसा पिसाब छोएको बेलामा, राम्रोसँग हात धुने गर्नुहोस्।

* गर्भावस्थामा गरिने स्वास्थ्य परीक्षणबाट पत्ता लगाउन सकिने संक्रामक रोग (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)
* संक्रामक रोग सम्बन्धि राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्था (कोकुरिचु खानसेनस्यो केनक्युस्यो) (http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html)
* शिशु र आमामा हुने संक्रमण रोकथामका ५ उपाय (http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf)

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。
また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。
まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。
※妊婦健康診査で調べる感染症（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf）
※国立感染症研究所（http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html）
※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条（http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）

◎गर्भावस्था, प्रसूति, स्तनपानको समयमा औषधिको प्रयोग बारे
妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

गर्भावस्था, वा स्तनपान गराई रहेको समयमा प्रयोग गर्ने औषधिको बारेमा, अनिवार्यरुपले चिकित्सक, दन्त चिकित्सक, फार्मासिस्ट, आदिसँग परामर्श लिने गर्नुहोस्। आफूखुसी औषधि खान बन्द गर्ने, खाने तरिका, औषधिको मात्रा परिवर्तन गर्दा खतरा हुन सक्ने भएकोले चिकित्सकले दिएको सल्लाह र निर्धारण गरेको मात्रा अनुरुप मात्रै औषधिको सेवन गर्नुहोस्।

* ”गर्भावस्था र औषधि सम्बन्धी सूचना केन्द्र” (http://www.ncchd.go.jp/kusuri/) बाट गर्भावस्थामा प्रयोग हुने औषधिहरूको बारेमा जानकारी पाउन सकिने भएकोले मुख्य चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

साथै, गर्भाशय संकुचन गरी बच्चा जन्माउन प्रयोग हुने औषधिहरूको बारेमा पनि, यसको आवश्यकता, प्रभाव, प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) आदिको बारेमा पनि चिकित्सकबाट पर्याप्त जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

* फार्मास्यूटिकल्स र मेडिकल उपकरण एजेन्सी वेबसाइट (https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/) बाट प्रत्येक औषधिको बारेमा लेखेको विवरण या जानकारी खोजी गर्न सक्नु हुन्छ।

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(http://www.ncchd.go.jp/kusuri/)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイト（https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

◎पीडा रहित प्रसूतिको बारेमा　無痛分娩について

प्राकृतिक प्रसूतिको बेला शरीरको कुनै भाग बेहोस बनाउने औषधि (एनेस्थेटिक) प्रयोग गरी प्रसूति व्यथाको पीडा कम गर्ने उपाय हो। यदि तपाईं पीडा रहित प्रसूति विधिको बारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ भने कृपया तल दिइएको URL बाट विभिन्न चिकित्सा संस्थाहरूको उपचार प्रणालीको बारेमा उचित जानकारी लिई आफ्नो चिकित्सकसँग कुन विधि छनौट गर्ने बारेमा परामर्श गर्नुहोस्।

* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय पीडा रहित प्रसूतिको बारे (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html)
* जापान सोसाइटी ओब्स्टेट्रिक्स एंड एनेस्थेसिया सोसाइटी दानताइ रेनराकु क्योगिखाइ “पीडा रहित प्रसूतिसँग सम्बन्धित जानकारी” आदि (https://www.jalasit e.org/)
* जापान सोसाइटी ओब्स्टेट्रिक्स एंड एनेस्थेसिया सोसाइटी पीडा रहित प्रसूति प्रश्नोत्तर Q&A (http://www.jsoap.com/pompier_painless.html)

経膣分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html)
※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など（https://www.jalasite.org/）
※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A（http://www.jsoap.com/pompier_painless.html）

◎गर्भावस्थामा सिट बेल्ट लगाउने बारेमा　妊娠中のシートベルト着用について

सिट बेल्टको प्रयोग गाडीको पछाडिको सीट सहित सबै सीटको लागि अनिवार्य छ। गर्भावस्थामा सिट बेल्टको प्रयोगले आमा र भ्रुण दुबैलाई सडक दुर्घटनाबाट हुने ठूलो क्षतिबाट बचाउन सक्दछ। यद्यपि, गर्भावस्थाको अवस्था व्यक्ति व्यक्ति अनुसार फरक हुने हुँदा, सिट बेल्ट लगाउनु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि उचित छ कि छैन भनेर निर्क्यौल गर्न डाक्टरको परामर्श लिनुहोस्।

गर्भावस्थामा दुर्घटना भएको खण्डमा भ्रुणमा प्रभाव कम गर्न, कम्मरको बेल्ट मात्र नभई कम्मरको बेल्टको साथै काँधको बेल्ट पनि लगाउनु पर्दछ। सहि तरिकाले सिट बेल्ट लगाउनु आवश्यक हुन्छ ताकि पेटमा कुनै किसिमको दबाब नपरोस।

* गर्भावस्थामा सिट बेल्ट लागाउने सहि तरिका (http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html)

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html）

- कम्मर र काध दुवै सिट बेल्ट लगाउने।
  腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- काँधको बेल्ट घाँटी वरिपरी नलगाउने।
  肩ベルトは首にかからないようにする。
- काँधको बेल्ट छातीको बीच भै पेटको छेउमा पर्ने गरी लगाउनु पर्दछ।
  肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- कम्मरको बेल्ट पेटको फुलेको भागमा नभई कम्मर हड्डीको तल्लो भागबाट लगी लगाउनु पर्दछ।
  腰ベルトは腹部のふくらみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

◎गर्भवती महिलाको श्रीमानको भूमिका　妊娠中の夫の役割

गर्भवती महिलाको मानसिक र शारीरिक स्थिरताको लागि आफ्नो श्रीमानको साथै परिवारका अन्य सदस्यहरूको पनि समझदारी र सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। आफ्नी श्रीमतीको स्याहार गर्नुस्, आफ्नो पनि ख्याल गर्नुस् अनि घरको काममा सघाउने गर्नुस्। श्रीमतीको लगभग दश महिने गर्भावस्थाको अवधि, उनको श्रीमानको लागि पनि एक “पीता”को रूपमा आफुलाई तयार हुने एक महत्वपूर्ण समय हो। यो समयमा आफ्नो सन्तान भनेको के हो र अभिभावक हुनुको अर्थ के हो भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। साथै, गर्भावस्था, प्रसूतिको बेला अनि बच्चा जन्मि सकेपछि श्रीमानको भूमिका कस्तो हुनु पर्दछ भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्।

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चा जन्माउनको लागि
すこやかな妊娠と出産のために

◎गर्भावस्था, बच्चा जन्मसँग सम्बन्धित मानसिक र शारीरिक परिवर्तनहरू
妊娠・出産に伴う心身の変化

गर्भावस्था र बच्चाको जन्मको कारण तपाइँको शरीर र जीवन-शैलीमा आउने परिवर्तनका कारण तपाईंलाई चिन्ता लाग्न सक्छ। विशेष गरी, बच्चा जन्मेपछि निराश हुनु, भावनात्मक रुपमा कमजोर हुनु, चिन्ताले सताउनु, बच्चाको हेरचाहलाई लिएर चिन्तित हुनु जस्ता समस्या दुई हप्ता भन्दा बढी लम्बिन सक्छ। "पोस्टपार्टम डिप्रेशन" १० देखि १५% सुत्केरी आमाहरूमा देखा पर्दछ। बच्चा जन्माएपछि, आमाहरू आफ्ना बच्चाहरुको हेरचाहमा व्यस्त भई र आफ्नो मन मष्टिक र शारीरमा आएको असामान्य परिवर्तनलाई त्यति ध्यान दिँदैनन्।

साथै, बुबाहरू र अन्यले पनि प्राय: शिशुलाई नै प्राथमिकता दिन्छन् र आमामा आएका परिवर्तनहरूलाई बेवास्ता गर्छन्। यदि तपाईं गर्भावस्थामा वा बच्चा जन्माएपछि अप्ठ्यारो महसुस गर्नुहुन्छ वा जन्म दिइसकेपछि तपाईं पुनः गर्भवती हुन सक्ने बारेमा चिन्तित हुनु हुन्छ भने एक्लै चिन्ता नलिनुहोस् र डाक्टर, सुँडेनी वा सार्वजनिक स्वास्थ्य सेविकाहरू, शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र आदिसँग सल्लाह गरि, सुत्केरी पछिको केयर सेवा लिने बारेमा सल्लाह लिनुहोस्।

यदि तपाईंलाई गर्भावस्था वा बच्चा जन्माउने क्रममा कुनै समस्या भएको भए, तपाईंले बच्चाको जन्म पछि पनि उपचार वा परामर्श जारी राख्नु आवश्यक पर्दछ । तपाईंलाई सबै ठीकै लागेको अवस्थामा पनि आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गर्नु उचित हुनेछ।

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。

また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎बाल रोग विशेषज्ञ　赤ちゃんのかかりつけ医

गर्भावस्थामै प्रसूति चिकित्सक मार्फत बाल रोग विशेषज्ञको बारेमा जानकारी लिइ राखेमा कुनै पनि समयमा हल्का रुघा वा ज्वरोको बेलामा पनि ढुक्क भै देखाउन सकिने हुन्छ।

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

◎प्रसूति चिन्ह (म्याटरनिटि मार्क)　マタニティマーク

प्रसूति चिन्ह गर्भवती महिलाहरूले सार्वजनिक यातायात आदि प्रयोग गर्ने बेला लगाउने गर्दछन्, ताकि उनीहरू गर्भवती हुन् भनी सजिलै पहिचान गर्न सकियोस्। यति मात्र नभई, यातायात संस्था, कार्यालय, रेष्टुरेन्ट, इत्यादिले मातृ-मैत्री वातावरणको सिर्जनालाई प्रोत्साहित गर्न विशेष नारा भएका पोस्टरहरू इत्यादि टाँस्ने गरिरहेको छ।

* म्याटरनिटि मार्क होमपेज
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※マタニティマークホームページ
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)

गर्भावस्था र सुत्केरीको आहार
- नवजात शिशु र आमाको लागि उचित पोषण-
妊娠中と産後の食事
--新しい生命と母体に良い栄養を--

आमाको स्वास्थ्य र शिशुको क्रमिक वृद्धि विकासका लागी भोजन अति आवश्यक छ। दिनको ३ पटक खाना खाने, बिशष खाना र खाद्य सामाग्री मात्र खाने नगरी सन्तुलित आहार लिनु जरुरत छ। विशेष गरी गर्भावस्थाको मध्यकालीन समय देखि स्तनपान गराउने अवधिमा सामान्य अवस्थामा भन्दा साइड डिस, मुख्य खाना, फलफूल आदि बढी खाने गरी, आवश्यक ऊर्जा र पौष्टिक तत्वहरू पर्याप्त लिने गर्नुहोस्।

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

◎गर्भावस्थाको तौलको वृद्धि आमा र बच्चाको लागि उचित मनिने तौल कायम
妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

गर्भावस्थामा पेटको शिशु, सालनाल, पानी, गर्भाशय र स्तन, इत्यादि बढाउनको लागि उचित मात्रामा तौल बढाउनु आवश्यक छ। गर्भावस्थामा कति तौल बढ्नु पर्छ भन्ने कुरा गर्भवती हुनु भन्दा पहिलाको शारीरिक बनावट अनुसार पनि फरक हुन्छ। तल दिइएको तालिकाबाट आफ्नो बढेको तौलको मात्रा, तपाईंको आहार, खाना खाने तरिका र जीवन-शैलीको आधार उचित छ छैन भन्ने बारे चिकित्सक वा सुँडेनीसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

शरीरको ढाँचा अनुरुप वर्गीकरण गर्भावस्थामा बढ्नु पर्ने तौलको उचित मात्रा
体格区分別　妊娠中の推奨体重増加量

गर्भवती हुनु भन्दा पहिलेको शारीरिक वर्गीकरण 非妊娠時の体格区分	गर्भावस्थाको दौरान बढ्नु पर्ने तौलको उचित मात्रा 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	गर्भावस्थाको मध्य देखि अन्तिम सम्म प्रति हप्ता बढ्नु पर्ने तौलको उचित मात्रा 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
कम तौल (पातलो: BMI १८.५) भन्दा कम 低体重（やせ）：BMI18.5未満	९ - १२ किजी 9～12kg	०.३ – ०.५ केजी प्रति हप्ता 0.3～0.5kg/週
सामान्य तौल: BMI १८.५ भन्दा बढि र २५.० भन्दा कम ふつう：BMI18.5以上25.0未満	७ - १२ केजी　नोट १ 7～12kg　注1	०.३ – ०.५ केजी प्रति हप्ता 0.3～0.5kg/週
मोटो: BMI २५.० भन्दा बढि 肥満：BMI25.0以上	व्यक्ति अनुसार　नोट २ 個別対応　注2	चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् 医師に要相談

*BMI (Body Mass Index): तौल (केजी) / उचाई (मि.)

※BMI（Body Mass Index）:体重（kg）/身長(m)^2

नोट १ तपाईंको शारीरिक ढाँचा यदि “सामान्य” वा BMI “कम तौल” भए, बढ्नु पर्ने तौलको उचित मात्रा अधिकतम तौल सीमा रेखाको आसपास, यदि तपाइँको तौल “मोटो” सँग नजिक छ भने बढ्नु पर्ने तौलको उचित मात्रा न्यूनतम तौल सीमा आसपास हुनु उत्तम हुनेछ।

नोट २ BMI २५.० भन्दा केही माथि छ भने उचित तौल वृद्धि करिब ५ के.जि. को हाराहारी हुनेछ। BMI २५.० भन्दा धेरै नै माथि छ भने हुन सक्ने जोखिमको आधारमा के कस्ता उपाय गर्दा उचित होला भन्ने विषयमा चिकित्सकसँग छुट्टै परामर्श गर्नु बेस हुने छ।

注1　体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2　BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるので、医師などに相談することが望ましい。

गर्भावस्था र सुत्केरीको आहार

- नवजात शिशु र आमाको लागि उचित पोषण-

妊娠中と産後の食事

--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎रक्त अल्पता हुनबाट रोकथामको लागि　貧血予防のために

रक्त अल्पता हुन नदिन प्रत्येक दिन पौष्टिक तत्व सन्तुलित हुने गरी राम्रोसँग आहार लिनु आवश्यक छ। शरीरमा आइरणको आपूर्तीको लागि बोसो रहित मासु र माछाको सेवन निश्चित रुपमा गर्नु पर्ने हुन्छ जसमा हेम आइरणको मात्रा बढी पाइने गर्दछ, र शरीरले यसलाई उच्च मात्रामा शोषण गर्न सक्छ। प्रोटिन तथा भिटामिन-सी युक्त खाना खानु जरुरी हुन्छ किनभने यसले शरीरमा आइरण (फलाम) को अवशोषण क्षमता बढाउँछ।

प्रोटिन, आइरण, विभिन्न भिटामिनको मात्रा पर्याप्त मात्रामा भएका खाना (अण्डा, मासु, कलेजो, समुद्री खाना, भटमास (तोफु, गेडागुडी, आदि), हरियो तथा पहेँलो सागसब्जी, फलफूल, समुद्री सब्जी, आदि) को सेवन नियमित रूपमा गर्नु पर्दछ।

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海草（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप रोकथाम गर्न　妊娠高血圧症候群の予防のために

गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप रोकथामका लागि प्रशस्त निन्द्रा, आराम लिने, धेरै काम नगर्ने र उचित तौल बढाउन कोसिस गर्नु पर्दछ। दैनिक सन्तुलित आहारको सेवन, चिनी तथा मिठाई कम गर्ने, माछा, मासु, दुग्ध उत्पादन, तोफु, गेडागुडी जस्ता धेरै मात्रामा प्रोटिन भएका खाना, तरकारी, फलफूलको सेवन गर्ने अनि नुनको मात्रा घटाउनु पर्दछ।

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

◎बलियो हड्डी र दाँतको लागि　丈夫な骨や歯をつくるために

नवजात शिशुको हड्डी र दाँत बलियो बनाउन, क्याल्सियम मात्र नभई, प्रोटीन, फोस्फोरस, भिटामिन-ए / सी / डी पोषक तत्व युक्त खाद्य पदार्थहरू सन्तुलन रूपमा खानु आवश्यक छ। सुत्केरी अवस्थामा सन्तुलित आहार सेवनलाई निरन्तरता दिई शिशु र आमा दुबै स्वस्थ रहनु होस्।

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎फोलिक एसिड सेवनको बारेमा　葉酸摂取について

स्पाइना बिफिडा जस्ता न्यूरल ट्यूब क्लोजर डिसअर्डर (स्नायु नली बन्द हुने) जस्ता रोग लाग्नबाट बच्न वा रोकथाम गर्नको लागि गर्भवती हुनु भन्दा अधि देखि गर्भवतीको प्रारम्भिक अवस्थाको महिलाले खाने कुराको साथ साथै सप्लिमेन्ट आदिबाट दिनमा ४००μg फोलेट थप हुने गरी सेवन गर्नु अत्यावश्यक हुने गर्दछ। तर, आवश्यकता भन्दा बढी नलिनको लागि सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ।

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり 400 μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

* न्यूरल ट्यूब क्लोजर डिसअर्डर (स्नायु नली बन्द हुने) रोग भनेको, गर्भावस्थाको शुरुवाती अवधिमा मस्तिष्क र मेरुदण्ड बनाउन चाहिने स्नायु नली भन्ने भाग राम्रोसँग बनाउन नसक्ने कारणबाट उत्पन्न हुने स्नायु सम्बन्धि रोग हो। फोलेटको कमिको अतिरिक्त वंशाणुगत लगायत अन्य थुप्रै कारणहरू मिसिएर लाग्ने रोग हो।

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎समुद्री खानामा पाइने मर्करी (पारो) को बारे　魚介類に含まれる水銀について

समुद्री खानामा प्रोटिन र सूक्ष्म पोषकतत्व अधिक मात्रामा पाइन्छ। केही समुन्द्री माछाको कुनै कुनैमा आहार श्रृङ्खलामा मार्फत उच्च मात्रामा पारो रहेको माछा पनि भएको र यसले भ्रूणलाई प्रभावित पार्ने गरेको जानकारी प्रकाशित भएको छ। त्यसकारण, एउटै खालको माछा मात्र खाने अनि, प्रत्येक दिन धेरै खाने जस्ता कार्य नगर्नु होस।

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎गर्भावस्थामा हुन सक्ने खाद्य विषाक्ति (फुड पोइजनिंग) को रोकथाम　妊娠中の食中毒予防について

गर्भावस्थामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुँदा खाद्य विषाक्त (फुड पोइजनिंग) जस्ता खाद्य प्रदार्थको कारणबाट बिरामी हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ। गर्भवती महिलाले विशेष ध्यान दिनु पर्ने यस्ता रोगहरूमा, लिस्तेरिया मोनोसाइटोजेन्स र टोक्सोप्लाज्मा गोण्डी पर्छन्। अनि, यस्ता रोगहरूको लक्षण आमामा नदेखिएता पनि यसले बच्चामा खाद्य विषाक्त कीटाणुको असर देखा पर्न सक्छ। यस्ता कीटाणु भएका खानाको सेवनका कारण खाद्य विषाक्ति हुने गर्दछ। तसर्थ नियमित रूपमा खाने कुरालाई रामो सँग धुने, पकाउने जस्ता प्रयोग विधिमा सावधानी अपनाउनु जरुरी छ।

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。

* थप जानकारीको लागि, कृपया नगरपालिका, गाउँपालिका कार्यालयको आहार विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस्।

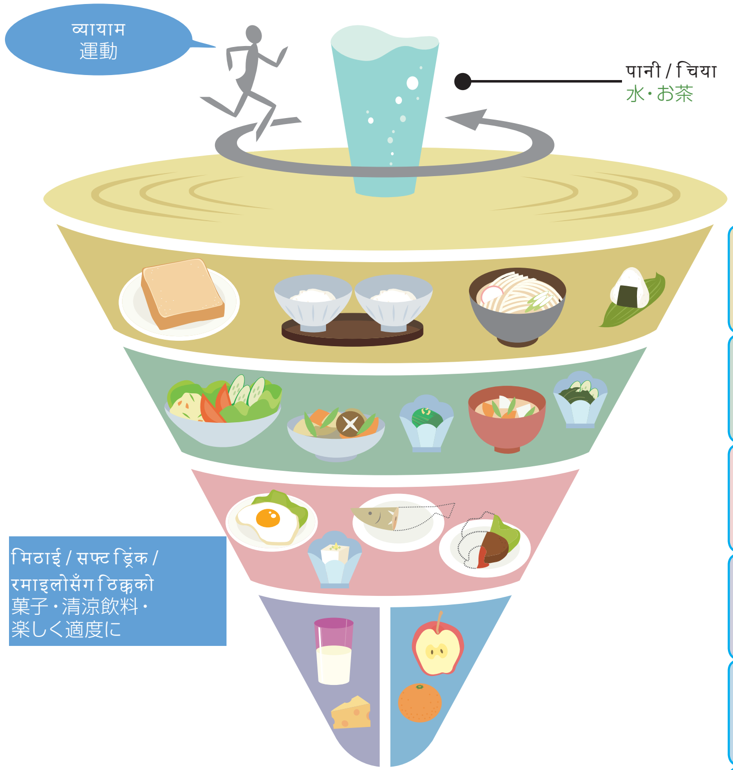
* गर्भावस्था र आहारको बारेमा थप जानकारी

- स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय होमपेज “भविष्यमा आमा हुने तपाईंलाई” (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html)
- स्वस्थ आमा र बच्चा २१ (दोस्रो) होमपेज “ गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूको लागि आहारको बानी” http://sukoyaka21.jp/syokuiku

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。
※妊娠と食事についての詳しい情報
・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」（http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html）
・健やか親子２１（第２次）ホームページ「妊産婦のための食習慣」http://sukoyaka21.jp/syokuiku

गर्भवती महिलाहरूका लागि सन्तुलित भोजन गाइड (स्योकुजी ब्यालेन्स गाइड)
妊産婦のための食事バランスガイド

गर्भावस्था र सुत्केरी अवधिमा भोजनको उचित मात्रा
妊娠中と産後の食事の目安



यहाँ चित्रको उदाहरण देखाए जस्तै सम्मिश्रण गरेमा, करीब २००० देखि २२०० KCal हुन्छ। यसले गर्भवती नभएको बेलामा, प्रारम्भिक गर्भावस्था (१८-४९ उमेरका महिला) का शारीरिक गतिविधि स्तर "सामान्य (II)" या सो भन्दा माथिका लागि प्रति दिनको लागि उपयुक्त मात्रा जनाउँछ।
「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000〜2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18〜49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

एक दिनको खानाको मात्रा (गैर गर्भावस्था / प्रारम्भिक गर्भावस्था)
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）

आमाको स्वास्थ्य र शिशुको स्वस्थ वृद्धि विकासको लागि आहारको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। एक दिनमा "के" र "कति" आहार आवश्यक पर्दछ भन्ने जानकारी एकै नजरमा थाहा पाउने भोजनको उचित मात्राको निर्देशिका हो।
'प्रमुख आहार', 'सब्जी', 'विशेष परिकार', 'दुध तथा दुग्धजन्य खाना', 'फलफूल' गरी ५ समूहको खाना र खाद्य प्रदार्थ लाई उचित मात्रामा संयोजन गर्न सकोस भन्ने हेतुले प्रत्येकको उचित मात्रालाई चित्र मार्फत बुझ्न सजिलो हुने गरी देखाइएको छ।
お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

	गर्भवती नभएको बेलामा 非妊娠時	प्रतिदिन अतिरिक्त मात्रा 1日分付加量: प्रारम्भिक गर्भावस्था 妊娠初期	प्रतिदिन अतिरिक्त मात्रा 1日分付加量: मध्य गर्भावस्था 妊娠中期	प्रतिदिन अतिरिक्त मात्रा 1日分付加量: गर्भावस्था अन्तिम चरण स्तनपान अवधि 妊娠末期 授乳期	खाना तयार गर्ने तरिका 料理例
मुख्य आहार 主食 भात, रोटी, नूडल ごはん、パン、めん	५-७ माला (SV) 5〜7つ (SV)	–	–	＋1	१ माला 1つ分 = भात १ सानो कप ごはん小盛り1杯 = ओनिगिरी (जापानी भातको डल्लो) १ वटा おにぎり1個 = पाउरोटी १ वटा 食パン1枚 = रोल ब्रेड २ वटा ロールパン2個; १.५ माला 1.5つ分 = भात १ मझौला कप ごはん中盛り1杯; २ माला 2つ分 = उदोन (एक प्रकारको जापानी सूप नूडल) १ प्लेट うどん1杯 = मोरिसोबा (फापरको पीठोबाट बनेको जापानी नूडल) १ प्लेट もりそば1杯 = स्पागेट्टी スパゲッティー
सब्जी 副菜 सागपात, च्याउ, आलु, समुद्री खाना 野菜、きのこ、いも、海藻料理	५-७ माला (SV) 5〜6つ (SV)	–	＋1	＋1	१ माला 1つ分 = भेजिटवल सलाद 野菜サラダ = काँक्रो र वाकामे भा नन समुद्री सागको अमिलो हालेको きゅうりとわかめの酢の物 = विभिन्न पदार्थ मिसिएको मिसो सूप 具たくさん味噌汁 = ताजा पालुँगो उसिनेको (ओहितासि) ほうれん草のお浸し = उसिनेको हिजिकी (जापानीज खाना) ひじきの煮物 = उसिनेको सीमी 煮豆 = हल्का सांधेको च्याउ きのこソテー; २ माला 2つ分 = उसिनेको सागसब्जी 野菜の煮物 = फ्राई सागसब्जी 野菜炒め = उसिनेको आलु 芋の煮っころがし
विशेष परिकार 主菜 मासु, माछा, अण्डा र भटमासको परिकार 肉、魚、卵、大豆料理	३-५ माला (SV) 3〜5つ (SV)	–	＋1	＋1	१ माला 1つ分 = चिस्याएको तोफु 冷奴 = नात्तो (भटमासबाट बनेको परिकार) 納豆 = फ्राइड अन्डा १ प्लेट 目玉焼き一皿; २ माला 2つ分 = पोलेको माछा 焼き魚 = फ्राई माछा 魚のフライ = सासिमी (काँचो माछाको एक जापानी परिकार) さしみ; ३ माला 3つ分 = ह्याम्बर्ग स्टेक ハンバーグステーキ = पोर्क स्योगा याकी (सुँगुरको मासुमा अदुवा हालेर पकाएको परिकार) 豚肉のしょうが焼き = फ्राई चिकन (खाराआगे) 鶏肉のから揚げ
दुध तथा दुग्धजन्य खाना 牛乳・乳製品	२ माला (SV) 2つ (SV)	–	–	＋1	१ माला 1つ分 = दुध आधा कप 牛乳コップ半分 = चीज १ टुक्रा チーズ1かけ = स्लाइस चीज १ पीस スライスチーズ1枚 = दही १ प्याक ヨーグルト1パック; २ माला 2つ分 = दुध १ बोतल 牛乳びん1本分
फलफूल 果物	२ माला (SV) 2つ (SV)	–	＋1	＋1	१ माला 1つ分 = सुन्तला १ वटा みかん1個 = आधा स्याउ りんご半分 = हलुवाबेद १ वटा かき1個 = नासपाती आधा 梨半分 = अंगुर आधा झुप्पो ぶどう半房 = आरु १ वटा 桃1個
उचित क्यालोरी (प्राप्त हुने इनर्जी) को औसत मात्रा (kcal) エネルギーの目安 (kcal)	2,000〜2,200	2,000〜2,200	+250	गर्भावस्था अन्तिम चरण 妊娠末期 +450; स्तनपान अवधि 授乳期 +350	

○ SV भन्नाले सर्भिंग अर्थात् एक मात्रामा दिइने खानाको एकाई। छोटकरीमा SV भनिने।
SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

○ नुन र तेल घिउ खाना पकाउँदा प्रयोग हुने भएतापनि यसको मात्रा "चित्र" मा उल्लेख गरिएको छैन। तर वास्तवमा खानाको चयन गर्दा नुनको मात्राको साथ चित्रको मात्राको जानकारी प्रदान गरिएमा अझ राम्रो हुन्छ।
食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

मध्य गर्भावस्थामा थप्नु पर्ने मात्रा
妊娠中期に追加したい量

सब्जी 副菜 ＋ प्रमुख आहार 主菜 ＋ फलफूल 果物

गर्भावस्था अन्तिम चरण / स्तनपान अवधिमा थप्नु पर्ने मात्रा
妊娠末期・授乳期に追加したい量

प्रमुख आहार 主食 ＋ सब्जी 副菜 ＋ प्रमुख आहार 主菜 ＋ दुध तथा दुग्धजन्य खाना 牛乳・乳製品 ＋ फलफूल 果物

☆ गर्भवति नभएको बेला र प्रारम्भिक गर्भावस्थाको अवधिमा ग्रहण गर्ने एक दिनको खानाको मात्रालाई आधार बनाई, मध्य गर्भावस्था र अन्तिम चरण अनि स्तनपानको समयमा अतिरिक्त मात्रा थप्नु आवश्यक हुन्छ।
非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

(सन्दर्भ) गर्भवती महिलाहरूका लागि सन्तुलित भोजन गाइड (स्योकुजी ब्यालेन्स गाइड)
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf
（参考）妊産婦のための食事バランスガイド
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf

नवजात शिशु (जन्मेको करिब ४ हप्ता सम्मको शिशु)
新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

बच्चा जन्मे पछिको करिब चार हप्ता, विशेष गरी पहिलो दुई हप्ताको अवधि शिशुको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो किनभने यो समय बच्चा आफ्नो आमाको शरीर भित्रको भन्दा नितान्त फरक वातावारणमा, आफ्नै शक्तिले वृद्धि विकास हुन थाल्ने समय भएकोले निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।
निम्न लिखित सावाधनीहरू अपनाई, आमाको शरीरबाट अलग भए पछिको दिनचर्यामा अलि अलि गरी बानी बसाल्न लगाई, जीवनको पहिलो कदम चाल्न सक्ने वातावरण बनाऔं।
生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。
下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎बच्चाले समय बिताउने स्थान　赤ちゃんが過ごす場所

नवजात शिशुहरू दुध खाने समय बाहेक अरू समय प्रायः निदाइरहेका हुन्छन्। बच्चालाई सफा र शान्त ठाउँमा अनन्द पूर्वक सुताऔं।
साथै, तपाईंको चिकित्सकले कुनै स्वास्थ्यको कारणले घोप्टो पारेर सुताउने सिफारिस गरेको समय बाहेक, बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् ताकि तपाईंले आफ्नो बच्चाको अनुहार देख्न सकियोस्। अनि, आफ्नो बच्चालाई एक्लै नछाड्नुस्। यसले नवजात शिशुको अकस्मात मृत्यु (SIDS), निसासिने, केही सामान निल्ने, चोटपटक लाग्ने जस्ता दुर्घटनाहरू हुनबाट बचाउन सकिने हुन्छ।
生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。
また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎न्यानोपन　保温

शिशुले आफ्नो शरीरको तापक्रम आफैले राम्रोसँग नियन्त्रणमा राख्न नसक्ने भएकोले, कोठाको तापक्रम सके सम्म २० डिग्री भन्दा कम नहुने गरी कायम राख्नुहोस्। कोठामा स्वच्छ र ताजा हावा राखि राख्ने कुरामा पनि ख्याल राख्नु जरुरी छ।
赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎स्तनपान　母乳

नवजात शिशुका लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। आमाको पहिलो पहेँलो (बिगौती) दुध नै बच्चाले ग्रहण गर्ने सबभन्दा पहिलो खाना भै एक अपूरणीय अमृत सरहको आहार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरौं। स्तनबाट दुध ननिस्केको अवस्थामा पनि, चिन्ता नगर्नुस् र बच्चालाई स्तन चुस्न दिनुहोस्। आमाको शरीरमा पर्याप्त दुध उत्पादन हुन दिन आमाहरूको लागि पर्याप्त पोषण र आरामको नितान्त आवश्यकता पर्दछ।
स्तनपानको समय TV बन्द गर्नुहोस् र बच्चासँग नितान्त भावनात्मक समय बिताउनुहोस्।
新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。
授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんと向き合いましょう。

◎सरसफाइ　清潔

शिशुको स्याहार सुसारको दौरानमा सधैँ पहिले हात धुने गर्नुहोस् अनि ओछ्यान, कपडा अनि डायपर सधै सफा राख्नुहोस्। साथै, दिनहुँ नुहाइ दिने र छालालाई सधैं सफा राख्नुहोस्। रुघा लागेको व्यक्ति बच्चाको नजिक जाने वा बच्चालाई बोक्ने जस्ता कार्य हुन नदिनको लागि ध्यान पुर्याउनु पर्ने पनि जरुरी छ।
赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎कम तौलका नवजात शिशुको अधिसूचना, समय अगावै जन्मेका शिशुहरूको स्वास्थ्य सेवा सुविधा
低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

जन्मेको बेला शिशुको तौल २५०० ग्राम भन्दा कम भएको खण्डमा जन्मे पछि, यसको सूचना नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिच्योसोन) मा जानकारी दिनु कानूनले अनिवार्य गरेको छ। तसर्थ यसको सूचना प्रविष्ट गर्न नभुल्नुहोस्। बच्चाको जन्मदाको तौल २००० ग्राम वा सो भन्दा कम भएको खण्डमा वा केही असामान्यता भएको अवस्थामा, तपाईंको आफ्नै घरमा सहयोगको लागि दक्ष व्यक्ति बोलाउने जस्ता सेवा प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ। यतिमात्र होइन, अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्ने अवस्थामा पनि उपचार खर्च सुविधा पाउन पनि सक्ने भएकाले, नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिच्योसोन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎शिशु बिरामी भएको बेला　赤ちゃんの具合が悪い時

स्तनपान या दुध सोधै झैँ पिउन नसकेको, ज्वरोले गर्दा सन्चो नभएको बेला, पखाला, बेहोस अवस्थामा हातखुत्ता चल्ने या बटारिने, अनुहारको रंग खराब, श्वास प्रश्वास असामान्य जसो देखेमा, पहेँलो रोग जस्ता लक्षण देखा परेमा, तुरुन्तै चिकित्सकलाई देखाउने गर्नुस्।
母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎जन्मजात हुने मेटाबोलिजमको अस्वाभाविक आदिको परीक्षण गराउनुहोस्
先天性代謝異常等の検査を受けましょう

सबै नवजात शिशुहरूलाई लक्षित गरी, रगत परीक्षणबाट फेनिलकेटोन्युरिया जस्ता रोग जन्मजात अस्वाभाविक रूपमा मोटो हुने (सेनतेनसेइ ताइस्या इज्योउ केन्सा) या जन्मजात थाइराइडको कार्यक्षमता कमजोर हुने रोग (सेनतेनसेइ कोउज्योसेन किनोउ तेइखास्यो) को स्किनिङ्ग परीक्षण गरिन्छ। यदि यी रोगहरू प्रारम्भिक अवस्थामै पत्ता लागेको खण्डमा, बच्चाहरूलाई विशेष किसिमको दुध वा थाइरोइड हर्मोनको औषधि दिई उपचार गर्न सकिन्छ।
यदि परीक्षणको नतिजा कुनै यस्ता असामान्य लक्षणहरू देखा परेमा, तुरुन्त कुनै स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउनु होस्।
すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎नवजात शिशुको श्रवण शक्ति (कानको सुनाई) परीक्षण गराऔं
新生児聴覚検査を受けましょう

औसत १००० जनामा १-२ बच्चामा जन्मजात श्रवण शक्तिमा केही समस्या भएको शिशु देखा पर्ने गर्दछ।
त्यस्तो अवस्थामा सकभर छिटो पत्ता लगाइ, सके सम्म छिटो उचित औषधी उपचार गरेमा, शिशुको बोली र सम्बादको विकासमा राम्रो प्रभाव पार्ने आशा गर्न सकिन्छ। सकभर छिटो पत्ता लगाउनको लागि, शिशु जन्मे पछि शुरुका दिनमै (सामान्यतया ३ दिन भित्र), श्रवण शक्ति परीक्षण गराउनु होस्। यदि सूक्ष्म परीक्षण आवश्यक छ भनि रिपोर्ट आएको खण्डमा, ढिलामा शिशु जन्मेको ३ महिना भित्र विशिष्ट चिकित्सा संस्थामा देखाउनु होस्। परीक्षणबाट कुनै समस्या छैन भनि रिपोर्ट आएता पनि कानको श्रवण शक्तिमा केही चिन्ता लागेमा चिकित्सा संस्थासँग परामर्श लिनुहोस्।
生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは 1,000 人に1～２人といわれています。
その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのことばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね３日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも 生後３か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

जापान नाक कान घाँटी चिकित्सा सोसाइटी
सूक्ष्म श्रवण शक्ति परीक्षण संस्थाको लिष्ट

日本耳鼻咽喉科学会　HP
「精密聴力検査機関リスト」

जापान नाक कान घाँटी चिकित्सा सोसाइटीको होमपेज
बच्चाको कान, नाक, घाँटीको बिरामी Q&A

日本耳鼻咽喉科学会ＨＰ
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

नवजात शिशु (जन्मेको करिब ४ हप्ता सम्मको शिशु)
新生児 (生後約4週間までの赤ちゃん)

◎दृष्टि विकास　視覚の発達について

आँखाको दृष्टिको विकास बच्चाको जन्मसँगै हुने गर्दछ। नवजात शिशुको हेराई स्थिर नहुने हुँदा, बाहिरी दुनियाँ अस्पष्ट रूपमा देख्ने गर्छ, तर आँखाको दृष्टिको विकास बिस्तारै हुँदै जान्छ। जन्मेको १ महिना देखि डेढ वर्ष सम्म, आँखाको विकास विशेष गरी सक्रिय हुने गर्दछ, त्यसैले यस समयमा दुवै आँखाले वस्तुहरू हेर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आँखाको नानी सेतो / चम्किलो छ, आँखा खोल्न नसक्ने, बच्चाको प्रत्येक आँखा अगाडि हात अगाडि लगेर हेर्दा, दुई मध्ये कुनै एक आँखाको अगाडि हात भएको बेला बच्चाले असहज महसुस गरी मुन्टो फेर्ने जस्ता लक्षण देखुभयो भने, नेत्र रोग विशेषज्ञलाई देखाउनुहोस्।

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。
ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

आँखा स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्ने अनुसूची
* जापान आर्थोपेडिक संघ (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

目の健康を調べるチェックシート
※日本視能訓練士協会（http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf）

◎नवजात शिशुको अकस्मात मृत्यु (SIDS) को रोकथामका लागि
乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDS एउटा यस्तो अवस्था हो जसमा एउटा स्वस्थ बच्चाको सुतिरहेको बेला बिना कारण मृत्यु हुने गर्दछ। यसको ठोस कारण पत्ता नलागेपनि, निम्नलिखित बुँदामा ध्यान दिई यसको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

१. बच्चालाई सुताउँदा उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्। यद्यपि, कुनै कारणवश चिकित्सकले माथि फर्काएर नसुताई घोप्टो पारेर सुताउनको लागि सल्लाह दिएको छ भने सोही अनुरूप गर्नुहोस्।
1. 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

२. गर्भावस्थामा वा बच्चाको वरिपरि धूम्रपान नगर्नुहोस्।
2. 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

३. सकेसम्म आमाको दुध खुवाउनुहोस्।
3. できるだけ母乳で育てましょう。

◎हिपको जोड्नि फुस्कनेबाट रोकाथाम गर्नको लागि　股関節脱臼の予防のために

हिपको जोड्नी फुस्कने भनेको खुट्टाको मूल जोड्नी फुस्कने, बालिका तथा उल्टो जन्मिने बच्चा (नितम्बास्थि) मा धेरै हुने रोग हो। यसको रोकथामको लागि शिशूको दुबै खुट्टालाई दुबै घुँडा र हिपको जोड्नीलाई बङ्ग्याएर M आकारको बनाई, बाहिर तिर फाँती यताउता चलाएर हेर्नु राम्रो हुने भएकोले, शिशुलाई बोक्ने बेलामा अगाडी बोक्ने गर्नुहोस्। अनि सुत्ने बेलाको आसनमा पनि ध्यान दिने गर्नुहोस्।

* जापान बाल हाड्जोड्नी सोसाइटी हिपको जोड्नी फुस्कनेबाट रोकथामको पर्चा
(http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf)

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。
※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット
（http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf）

◎शिशुलाई बेस्सरी हल्लाउने नगर्नुस (शिशु झकझकाउने सिन्ड्रोम)
赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

बच्चालाई बेस्सरी हल्लाएमा, अविकसित घाँटीका मांसपेशीहरूका कारण मस्तिष्कमा झट्का पर्न सक्छ, जसले गम्भीर चोटपटक वा मस्तिष्कमा क्षति (शिशु झकझाउने सिन्ड्रोम) भई बच्चाको मृत्यु समेत हुन सक्छ। शुरुका दिनहरूमा रुनु वा निराश हुनु स्वाभाविक हुन सक्छ, तर कहिले पनि तपाईंको बच्चालाई बेस्सरी नहल्लाउनु होस्। यदि तपाईले बच्चालाई बेस्सरी झकझकाएको अवस्थामा, तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गई डाक्टरलाई देखाउनु होस अनि झकझकाएको कुरा डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्।

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

* बच्चा किन रुन्छ?
बोल्न नजानेको बच्चाले, आफूलाई भोक लागेको, डायपर फोहोर भएको, जाडो वा गर्मी भएको, आदि कुरा रोएर बताउने गर्दछन्। आमा र बुवाले बच्चा किन र कुनबेला रुने गर्छ भन्ने कुरा बिस्तारै थाहा पाउँदै जान्छ। बच्चाको डायपरहरू फेरी दिएपछि, खुवाइसकेपछि, थपथापाएर शान्त गर्न खोज्दा, वा शान्त वातावरण दिँदा पनि बच्चा रुन बन्द गरेन भने, तपाईं सजिलै चिढचिढा हुन सक्नुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा, लामो सास फेर्नुहोस्, बच्चालाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्, त्यस ठाउँबाट केही बेर अन्त कतै जानुहोस्, वा कसैसँग कुरा गरेर चिढचिढापन भुल्नुहोस् र आफ्नो दिमागलाई शान्त राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। धेरैजसो बच्चाहरू थाकेर आफै सुत्छन्। यदि रोएको कुरा लाई लिएर तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

※赤ちゃんが泣くのは?
言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय (कोउसेइरोडोस्यो) प्रचार प्रसार डीवीडी 'बच्चा किन रुन बन्द गर्दैन वा शान्त हुँदैन' कारण थाहा पाउन र समाधानको लागि होमपेज हेर्नु होस्। (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
（http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html）

◎नवजात शिशुहरू तथा दुधे बालबालिकाको घर भ्रमण ("कोन्नीचिवा आकाच्यान होमोन), आदि
新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

सार्वजनिक स्वास्थ्य सेविकाहरू वा सुँडेनीहरूलाई घरदैलो भ्रमण गरी, शिशुको वृद्धि विकास स्थितिबारे जाँच गर्ने, आमाको स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श, बालबालिका लालनपालन सहयोग सम्बन्धि जानकारी दिने कार्य भइरहेको छ। यसको लागि बच्चा जन्मि सकेपछि यसको सूचना नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा सक्दो चाँडो गर्नुहोस्।

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

आमाबुवाले बच्चाको हेरचाहको क्रममा बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरविचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्।
育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎ढुक्क भएर　ゆったりとした気持ちで

हरेक बच्चाको विकास क्रम बच्चा अनुसार फरक फरक हुने गर्दछ। आफ्नो बच्चा अरू भन्दा किन फरक छ भनी धेरै चिन्ता नगर्नुस्। बच्चाको दैनिक हेरचाहको काममा शारीरिक तथा मानसिक रूपमा थकित हुने गर्दछ। आमा-बुबाहरू पनि मानसिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ हुनु जरूरी छ। भ्याए सम्म आराम गर्नुहोस् अनि स्वस्थ रहने प्रयास गर्नुहोस्।
赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎बच्चा स्वस्थ रूपमा हुर्काउन　子どもを健やかに育むために

बच्चा हुर्काउने क्रममा, बच्चालाई अनुशासित गर्ने हेतुले कुटपिट र गाली गर्ने गरिन्छ, तर यसले बच्चाको विकासमा मद्दत गर्ने नभई नकारात्मक असर पार्न सक्छ। बच्चाको स्वस्थ विकासका लागि निम्न बुँदाहरूमा सचेत होऔं।
子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

१. बच्चालाई हुर्काउने क्रममा शारीरिक सजाय या नराम्रो शव्द प्रयोग गरि गाली नगर्ने
1. 子育てに体罰や暴言を使わない
२. बच्चाहरूले आफ्नो आमा-बुवा देखि डर लागेमा SOS गुहार माग्न सक्दैनन्
2. 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
३. रिस पोख्नु अगाडी आफूलाई शान्त राख्ने प्रयास गर्नुहोस्
3. 爆発寸前のイライラをクールダウン
४. अभिभावक आफैले SOS गुहारौं
4. 親自身がSOSを出そう
५. बच्चाको भावना र व्यवहारको बारेमा छुट्टा छुट्टै सोच्नुहोस्, अनि उनीहरूको विकासमा टेवा पुर्याउनुहोस्
5. 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

स्वस्थ अभिभावक र बच्चा २१ होमपेज
"मायाको सजायलाई शून्य पार्ने अभियान"
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎चिन्तित हुनुहुन्छ भने परामर्श गर्नुहोस्　心配な時は相談を

स्वास्थ्य जाँच भनेको, नियमित रूपमा बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्ने र मनमा लागेको कुरा, चिन्ताको विषयमा परामर्श गर्ने अवसर हो। विशेष गरी, सबै नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा डेढ बर्ष र ३ बर्षको बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ। उचित परामर्श लिनको लागि र बच्चाको हेरचाहको बारेमा अनिश्चितता वा शंका छ भने, डाक्टर, सार्वजनिक स्वास्थ्य सेविका वा सुँडेनीसँग परामर्श लिन नहिचकिचाउँनुहोस्। शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्रहरू (कोसोदाते सेदाइ होउखाचु सिएन सेन्टर), सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू (होकेनस्यो), र नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिच्योसोन) स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा टेलिफोन परामर्श सेवा पनि उपलब्ध छन्। स्वास्थ्य सेवक, सुँडेनी, बच्चा हुर्काइसकेका अनुभवी व्यक्तिको घर भ्रमण सेवाको सदुपयोग गरौं।
健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎बुबाको भूमिका　お父さんの役割

बुबाले पनि बच्चाको हेरचाहमा सक्रियतापूर्वक भाग लिनुहोस्, जस्तै डायपरहरू फेर्ने, नुहाईदिने गरी अभिभावकको भूमिका पालन गर्ने। आमालाई एक्लै नछोडी, आमालाई मानसिक रूपमा ढाडस दिने, मिजासिलो व्यवहार गरी सघाउने बुबाको महत्त्वपूर्ण भूमिका हो। बुबा र आमाबीच राम्रो समझदारी भई दुबैजनासँगै मिलेर बच्चा हुर्काउनु पर्छ भन्ने चेतना हुनु आवश्यक छ।
お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

दुधे शिशु अवस्था (१ वर्षको उमेर सम्म)
乳児期（1歳まで）

◎रुनु भनेको केही कुरा बताउन चाहेको संकेत हो　泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

यदि तपाईंको लगभग १ वा २ महिनाको बच्चा डायपर फोहोर हुँदा वा भोकाएको बेला बाहेक पनि रुँदै छ भने, बोकेर, थपथपाउँदै शान्त पार्नुहोस्। बच्चा आमा र बुबाले बोकेको बेला ढुक्क भई रुन बन्द गर्छन्। अंगालोको लत लाग्ने चिन्ता लिनु आवश्यक छैन। करीव ६ महिना पछि बच्चाहरूको रातको समयमा रुने क्रम अझ बढ्ने गर्छ। यदि भोकाएको छ भने, तपाईं रातीको समयमा पनि दूध वा आमाको दूध खुवाउन सक्नुहुन्छ। कहिलेकाहीँ कुरा गर्दै, अँगालोमा हाल्दै अनि कहिलेकाहीँ एकछिन सँगै खेलिदिनु पनि आवश्यक हुने गर्छ।
1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎बच्चालाई अँगालो हालेको अति मनपर्छ　赤ちゃんはだっこが大好き

बच्चालाई अँगालो हालेको साह्रै मन पर्ने गर्दछ। यदि तपाईंको बच्चा डराइरहेको छ वा कुनै कुराले सताइरहेको छ भने, अँगालोमा लिएर, आश्वस्त पार्दै शान्त गराउने प्रयास गर्नुहोस्।
赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्　赤ちゃんに話しかけましょう

बच्चा तीन देखि चार महिनाको भएपछि, तिनीहरू मुस्कुराउने गर्छन् अनि बच्चाले विभिन्न आवाज निकालेर कुरा गर्न सक्ने हुन्छन्। आफ्नो बच्चाको अनुहार हेरेर ऊ सँग कुरा गर्नुहोस्।
3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎बुबाले पनि बच्चा हुर्काउनमा योगदान　お父さんも育児を

बुवा र बच्चा बीचको सम्बन्ध बलियो बनाउन, डायपरहरू फेरि दिने, नुहाई दिने, जस्ता कामबाट सुरुवात गरौं। यदि आफ्नो बच्चालाई बुवाको हातमा छोडेर आमा बाहिर जान पाएमा,आमालाई पनि केही राहत मिल्नेछ।
お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎खानेकुरा　食べること

बच्चाहरूले आफ्नो औंलाहरू चुस्ने र उनीहरूको मुखमा खेलौना राखेर खेल्ने गर्छन्। यसले मुखको विकासका लागि मद्दत पुग्ने भएकोले, खेलौना र अन्य चीजहरू सफा राख्नुहोस्। लगभग ९ देखि १० महिनाको भएपछि, बच्चा आफैले खान खोज्ने हुन्छ।
赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎लजाउनु पनि हुर्काइको लक्षण　人見知りも成長の証拠

लजालुपन देखिनु बच्चाहरूले फरक अवस्था या परिवारका सदस्यहरू वा अपरिचित व्यक्तिहरू बीचको भिन्नता छुट्ट्याउन सक्ने भएको प्रमाण हो। उनीहरूलाई आफ्नो उमेरका बच्चाहरूको साथ समय बिताउने अवसर दिऔं।
人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

शिशु अवस्था (लगभग १ वर्षको उमेर)
幼児期（1歳頃）

◎म र मेरो भन्ने भवनको विकास　自我が芽生えてきます

आफैले गर्न सक्ने क्षमतामा वृद्धि हुन थालेपछि, जे पनि आफै गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाँही बच्चाले आफूले सोचे अनुरूप गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राम्ररी गर्न सफल भएको खण्डमा उसको प्रशंसा गरी प्रेरित गर्नु पर्दछ।

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎चित्र पुस्तकहरू पढ्ने, कथा सुनाउने गर्नुहोस्　絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

लगभग डेढ बर्षको भएपछि,जनावर वा चीजहरू औंल्याउएर बताउन सक्ने हुनेछ। चित्र भएका किताब सँगै बसेर पढेर सुनाएर रमाउने गर्नुहोस्। अभिभावक-बच्चाको सम्पर्क समय बढाउन र भाषा विकासको लागि पनि लामो समयसम्म टिभी, DVD, स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट देखाउने नगर्नुहोस्।

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎दिन चर्या सँगसँगै शरीर पनि चलाउनुहोस्
生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

यदि समयमा उठ्ने र समयमा सुत्ने गर्नु भयो भने, तपाईंको बच्चासँग राम्ररी खेल्न सक्षम हुनुहुनेछ, र आमाबाबुले छोराछोरी हुर्काउन र रमाइलो गर्न बढी समय पाउनेछन्। हिंड्ने, दौडिने, आफ्नो शरीरलाई राम्रोसँग चलाउने, रमाइलोसँग चंचल भएर समय बिताउने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस्।

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

शिशु अवस्था (लगभग २ वर्षको उमेर)
幼児期（2歳頃）

◎जोखिम रहित स्थानमा खेल्ने गरौं　遊びは危険のない場所で

यो उमेरमा बच्चा दौडिन र आफ्नो शरीर धेरै भन्दा धेरै चलाउन मन पराउने हुन्छन्। यदि सम्भव छ भने, बाहिर गएर खेल्ने र साथीहरूसँग खेल्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई जोखिम रहित स्थानहरूमा स्वतन्त्र रूपमा खेल्न दिनुहोस्। क्रेयोन रंगहरू कोर्ने, ब्लकहरूबाट केहि सिर्जनात्मक बस्तु बनाउने क्रमको विकास विस्तारै हुँदै जानेछ। तपाईंपनि सँगै खेल्नुहोस्।

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎आत्मनिर्भरता　自立心が強くなります

यो उमेरमा आफ्नो खाना आफै खाने र आफैले लुगा फेर्न रुचाउन थाल्छन्। प्राय: राम्रोसँग काम गर्न नजाँदा रुने र रिसाउने गर्न सक्छन् तर विस्तारै विस्तारै प्रेरणा दिँदै सिकाई दिनुहोस्। बच्चा कुनै खतरनाक चीज वा नयाँ अनुभव गरी, आमा-बुबाको सहयोग गुहार्छ भने, बच्चालाई कुरा बुझाई चाहेको खण्डमा अंकमाल गरी ढाडस दिनुस्।

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎विस्तारै डायपर फेर्ने बानी बसाल्नुहोस्　少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

दिसा आयो, पिसाब आयो भनेर भन्न सक्ने भै, “दिसा पिसाब आएमा हामीलाई भन ल!” भनेर सम्झाउनुहोस्। यसमा सफल भए प्रशंसा गर्ने अनि असफल हुँदा पनि गाली नगरीकन सिकाउने गर्यो भने यस्तो बानी चाँडै बसाउन सकिन्छ। डाइपर बिना सुत्ने बेला भने अझै भएको छैन।

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎दाँतमा किरा लाग्न नदिऔं　むし歯予防に取り組みましょう

यो दाँतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो। खाजा र खाने समय निर्धारण गर्ने र समयमा दाँत माझ्ने अनि फ्लोराइड कोटिंग प्रयोग गरी दाँतमा किरा लाग्ने सम्भावना रोकथाम गर्न सकिन्छ।

むし歯ができやすい時期です。おやつの回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

शिशु अवस्था (लगभग ३ वर्षको उमेर)
幼児期（3歳頃）

◎अझै लाडे हुने समय　まだまだ甘えたい時期です

बुवा, आमाले हँसिलो मुहार बनाई अँगालोमा हाल्नुहोस् ।

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎जिद्दीपनको सुरुवात　自己主張が始まります

यो मनपर्यो, यो मन पर्दैन भन्ने, जिद्दी गर्ने, पिरोल्ने हुन सक्छ। एकतर्फी रूपबाट नकार्ने नगरी, पहिले कुरा सुन्नुहोस् अनि विस्तारै प्रतिक्रिया दिनुहोस्। यो समय आफ्नो काम आफैले गर्न चाहने हुन्छ। यदि सफल पूर्वक केही गर्न सकेको छैन भने, थोरै मद्दत गरी काम पूरा गर्न सघाउनुहोस्।

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎सही तरिकाले गाली गर्नुहोस्　上手に叱りましょう

खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर अति भावुक नहुनुस् बरु किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्।

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎आफ्नो परिवारसँगै खानाको मजा लिनुहोस्　家族で食事を楽しみましょう

सम्पूर्ण परिवारका सदस्य सँगै बसी खानामा रमाउनु र भेला हुनु महत्त्वपूर्ण छ। दुधे दाँतहरूको खाना चपाउने क्षमता ३ बर्षको उमेर पछि बढ्छ। चपाउनु पर्ने खाना बिस्तारै बिस्तारै खान सिकाऔं। मुख बन्द गरेर राम्रोसँग खाना खाँदा स्थायी दाँतको स्वस्थ बृद्धि र विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ।

家族そろった楽しい食事と団らんの場は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

शिशु अवस्था (लगभग ४ वर्षको उमेर)
幼児期 (4歳)

◎साथीहरूसँग सक्रिय भई खेल्ने　友だちと遊ぶ機会を積極的に

चार वर्षको उमेरमा, भूमिका निर्वाह गर्दै खेल खेल्न थाल्ने हुन्छ (आमाको भूमिका, नायकको भूमिका, ड्राइभरको भूमिका खेल्ने आदि) र खेलमा रमाउने हुन्छ। साथीहरूसँग सक्रिय रूपमा खेल्ने अवसरहरू जुटाई दिनुहोस्।
4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」(ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど)を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎सहयोग गर्न दिनुहोस्　お手伝いしてもらいましょう

घरमा सहयोगीको भूमिका खेल्नु राम्रो हो। खाना बनाउने बेलामा उनीहरूले गर्न सक्ने साना साना कुराहरूमा विस्तारै विस्तारै मद्दत गर्न लगाउनुहोस्।
家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎राम्रो कुराहरूको प्रशंसा गरौं　良いところをほめてあげましょう

बच्चाले के राम्रो कामहरू गरेका छन्, हेरेर प्रशंसा गर्नुहोस्। तपाई व्यस्त हुनुहुन्छ भने पनि बच्चाहरूको कुरा सुन्नुहोस्।
子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

बालावास्था (५-६ वर्षको उमेर)
幼児期 (5～6歳)

◎दयालु व्यवहार गर्नुहोस्　優しい気持ちで接しましょう

बच्चाहरूले आफ्ना आमाबाबुको नक्कल गर्छन्। आमाबुबाले उनीहरूसँग नरम व्यवहार गर्नुभयो भने बच्चाहरू पनि सोही अनुरूप बिस्तारै हुर्कने गर्छन् ।
子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎बुबाआमा र बच्चाहरू सँगै खेलौं　親子でふれあい遊びを

हातका औँलाहरू सूक्ष्म रूपमा चलाउन सक्ने गरी विकास भई कैंची र पेन्सिल जस्ता बस्तुको प्रयोग सफलतापूर्वक गर्न सक्ने हुन्छन्। घरमा भएका बिभिन्न सामग्रीको प्रयोग गरेर अभिभावक र बच्चासँगै बसेर केहि बनाउने गर्दा कसो होला? यो समय बच्चाहरू बल पनि खेल्न सक्ने भैसकेका हुन्छन्।
手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎आफैले लुगा फेर्न दिनुहोस्　ひとりで着替えをさせましょう

समय लागेपनि प्रोत्साहन दिनुहोस् र आफै लुगा फेर्न सकेको खण्डमा प्रशंसा गर्नुहोस्।
時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎घरमा आफ्नो भूमिका खेल्न दिनुहोस्　家の中で役割を持たせましょう

भाँडा माझ्ने र मिलाउनमा मद्दत गराउनुहोस्। खेलि सकेपछि आफूले सक्दो आफ्नो खेलौनाहरू आफै ठाउँमा राख्न दिने बानी बसाल्न लगाउनुहोस्।
食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎भाषा र कल्पना शक्तिको विकास　言葉や想像力が発達します

पाँच वर्षको उमेरमा, उच्चारण स्पष्ट भैसकेको हुने गर्दछ। यदि उच्चारणमा दुविधा वा समस्या भए, नझपारी, उनीहरूलाई शब्दहरूको प्रयोग र सही उच्चारण कसरी गर्ने भनी विस्तारै सिकाई दिने कोशिस गर्नुपर्छ। चित्र किताबको कथा पढि सकेपछि त्यसको बारेमा कुरा गर्दै बच्चाहरूको कल्पना शक्तिको विकासमा टेवा पुर्याउनुहोस्।
5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

◎आफ्ना वचनहरू र नियम पालनाको हेक्का　約束やルールを大切に

यो उमेरका बच्चाहरू राम्रा मिल्ने साथीहरू बनाएर सँगै खेल्न थाल्ने हुन्छन्। आफ्नो साथीहरूसँग बिभिन्न अनुभवहरूको माध्यमबाट सामाजिक शिक्षा प्राप्त गर्छन्। उनीहरूलाई आफ्ना वचन र नियमहरू पालन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुरामा मात्र विचार गर्न छोडी सो भन्दा माथि उठेर व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎स्थायी दाँत विकासको थालनी　永久歯が生え始めます

स्थायी दाँत जीवनभरि प्रयोग गर्नको लागि भएकोले यो महत्वपूर्ण दाँत हो। तसर्थ आफै दाँत माझ्न दिन प्रोत्साहित गर्नुस्। पछाडिका दाँतहरूमा किरा पर्ने सम्भावना बढी हुने भएकोले, अन्तमा राम्रो सँग दाँत माझ्ने कार्य जारी राख्नुहोस्।
一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

* बच्चा हुर्काउने सुझावहरूको संकलन
※子育てのヒント集
शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान र प्रविधि मन्त्रालय (मोन्बुकागाकुस्यो) “बच्चाहरूको भविष्य पोषण गर्न गृहविज्ञान" होमपेज
(http://katei.mext.go.jp/index.html)
यहाँ बच्चा हुर्काउन संकलन गरिएका सुझावहरूको “गृह विज्ञान हाते पुस्तक” प्रकाशित गरिएको छ।
文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ
(http://katei.mext.go.jp/index.html)
子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

बाल-बालिकालाई लाग्न सक्ने रोग वा चोट
子どもの病気やけが

बच्चाहरूमा संक्रमण हुने, पोल्ने, घाइते हुने र दुर्घटना हुने घटना घट्नु कुनै असामान्य कुरा होइन। बच्चाहरूसँग समय बिताउने बेला आमा-बुवाहरूले, बच्चाको अवस्थालाई लिएर, “सामान्य भन्दा केही फरक”, “केही अनौठो” महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि लग्नुहोस्।
子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎स्वास्थ्य संस्थामा परामर्श गर्ने बारे　医療機関への受診について

यदि बच्चालाई सास फेर्नमा कठिनाई भइरहेको छ, शिथिलता महसुस भएको छ, बान्ता लाइरहेको छ, मूर्छा पर्ने वा बेहोश हुने लक्षण देखा परेको बेलामा, अनिवार्यरुपले चिकित्सा संस्थामा लिएर गई जँचाउने गर्नु होस। चिकित्सा संस्थामा जाने बेलामा जहिलेपनि बच्चामा देखिएका लक्षण, परिवर्तन र कहिले देखि यस्तो भएको हो भन्ने बारे टिपोट लिएर जानुहोस्। साथै महत्वपुर्ण जानकारीहरूको टिपोट रहेको मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) आफूसंगै ल्याउन नबिर्सिनुहोस्।
呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

- बाल चिकित्सा टेलिफोन परामर्श (कोदोमो इर्यो देन्वा सोदान जिग्यो) (फोन नम्बर: #८००० (जापान भर एउटै स्पीड डायल)
・子ども医療電話相談事業（電話番号:♯8000（全国同一の短縮ダイヤル））

यदि तपाईंको बच्चा बिदाको दिन वा रातको समयमा बिरामी भएको बेला के गर्ने, वा अस्पताल लानु पर्ने नपर्ने निर्क्योल गर्न नसकेको खण्डमा, रोगको लक्षणानुसार उचित उपचार र परामर्शको लागि बाल रोग विशेषज्ञ वा नर्ससँग परामर्श लिई कसरी रोगको निदान गर्ने या कुन अस्पताल लगेर उपचार गर्ने बारेमा राय सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।
休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय “बाल चिकित्सा टेलिफोन परामर्श व्यवसाय (#८०००)" को बारेमा (http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html)
* (पब्लिक संस्थान) जापानी एकेडेमी पेडियाट्रिक्स (निहोन स्योनिका गाख्खाइ) "बाल आकस्मिक सेवा" होमपेज
※厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」（http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html）
※（公社）日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ（http://kodomo-qq.jp/）

◎एन्टिबायोटिक (प्रतिकारात्मक औषधी) को सही प्रयोग
抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

एन्टिबायोटिक (एन्टिबैक्टेरियल औषधी) एउटा यस्तो औषधी हो जसले ब्याक्टेरियाको नाश गर्छ तर "रुघा" वा इन्फ्लुएन्जाका भाइरसलाई प्रभावकारी हुँदैन। साथै यसले साइड इफेक्ट पनि निम्त्याउन सक्छ र एन्टिबायोटिकको प्रभाव नपर्ने व्यकटेरिया (औषधिले असर नगर्ने ब्याक्टेरिया) उत्पादन गर्ने कारण पनि हुन जान सक्छ। रुघा लागेको कारण डाक्टरलाई देखाउने बेलामा लक्षणहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा डाक्टरलाई बताउनुहोस् र कुनै जिज्ञासा भए नहिचकिचाई सोधपुछ गर्ने गर्नुहोस् जसले गर्दा एन्टिबायोटिक चाहिने या नचाहिने बारेमा राम्रो सँग निर्णय गर्न सजिलो होस्। साथै, औषधि खानु पर्ने बेलामा, डाक्टरको सल्लाह अनुसार, निर्धारित मात्रा र औषधि सेवन अवधिको पालना गर्नुहोस्।

* औषधि प्रतिरोधक (AMR) (AMR क्लिनिकल सन्दर्भ केन्द्र) (http://amr.ncgm.go.jp/general)

抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、"かぜ"やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、"かぜ"で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。
※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）（http://amr.ncgm.go.jp/general）

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

बच्चा जन्मि सकेपछि, आमा र बुबा दुवै धेरै व्यस्त हुने गर्दछन्। बच्चा हुर्काउँदा तनाव बढ्नु सामान्य हो। तसर्थ, एक स्वस्थ आमा वा बुबा पनि कहिलेकाहीँ बिरामी हुन सक्छन्, अनिद्रा हुन सक्छन्, र अचानक शारीरिक वा मानसिक सन्तुलन खलबलिन सक्छन्।
赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎के तपाइँ सँधै यस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?　日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

चिन्तित हुने, निराश हुने, अनिद्रा र चिढचिढापन भएको छ, केही कारणले थाकेको महसूस, बच्चाको हेरचाहमा नरमाइलोपना महसुस हुने, बच्चासँग कसरी खेल्ने भनेर अन्योल हुनु, बच्चा हुर्काउने बारेमा सल्लाह गर्ने कोही नभएको वा कसैबाट पनि सहयोग नभएको जस्तो लाग्ने, आदि।
不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

◎के तपाईं कहिल्यै आफ्नो बच्चाको बारेमा चिन्तित हुनुभएको छ?
子どものことで不安に思っていることはありませんか

रातमा बच्चा रुने, खराब निन्द्रा, आमाको दूध नपिउने, बच्चाले खाना नरुचाउने, आदि।
बाल हेरचाह केन्द्र (होइकुस्यो), नर्सरी किन्डरगारटेन (योचिएन), सरकारबाट स्वीकृति प्राप्त बाल केन्द्रका शिक्षक र साथीहरूसँग घुलमिल हुन नसक्ने, बोली स्पष्ट नहुने, सीमित कुरामा मात्र रुचि देखाउने, समूहमा बस्दा धैर्य गरेर बस्न नसेक्ने, सोधेका कुराको जवाफ नदिने, एउटै शब्दहरू दोहर्याई रहने आदि।
夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

> यदि कुनै चिन्ता वा समस्या छ भने, पहिले, आफ्नो परिवारसँग बसेर छलफल गर्नुहोस्। साथै, तपाईको परिवार बाहेकका कोही व्यक्तिको खोजी गर्नुहोस् जसको सहयोगबाट तपाईंलाई बच्चा हुर्काउन मद्दत होस्।
> 気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合いましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

बच्चा हुर्काउने बेला सबैलाई समस्या हुने गर्दछ। यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य वा बच्चा हुर्काउने बारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, पहिला आफ्ना भावनाहरू आफ्नो परिवारसँग साट्नुहोस् र उनीहरूसँग राम्ररी छलफल गर्नुहोस्। बच्चाहरू धेरै व्यक्तिको सहयोगमा हुर्कने गर्दछन्। आमा वा बुबाले मात्र चिन्ता नगर्नुहोस्, स्वास्थ्य संस्थाहरू, स्वास्थ्य केन्द्रहरू, शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र, चिकित्सकहरू सँग पनि परामर्श गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।
साथै, आमा (आमा-बुबा) , विद्यालय तथा अन्य ठाउँमा चिनजान भएका आमा-बुवा वा छिमेकमा बस्ने बाल हेरचाह स्वयंसेवकहरू, तपाईको साथमा बच्चाको हेरचाहको बारे ध्यान पुर्याइदिने सहयोगी हुन्। सुत्केरी पछिको केयर, बाल हेरचाह परामर्श, बाल हेरचाह कक्षा, अभिभावक सर्कलहरूको माध्यमबाट चिनजानका व्यक्ति वा साथीहरू बनाउने कार्यले पनि आमा, बुबाको तनाव कम गर्न सहयोग गर्दछ।
子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合いましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。
また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

आमा-बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाहको बारेमा परामर्श गर्ने संघसंस्थाहरू
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎आमा र बुबाको शारीरिक वा मन मस्तिष्कमा रहेको चिन्ता, बाल विकास र कसरी बच्चा हुर्काउने बारेमा परामर्श
お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

सधैँ प्रयोग गर्दै आएको नजिकको स्वास्थ्य संस्था, शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदातेसेदाई होखाचु सिएन सेन्टर), नगरपालिका या स्थानीय निकाय स्वास्थ्य केन्द्र (सिच्योसोन होकेन सेन्टर), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेनज्यो), मानसिक स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र (सेइसिन होकेन फुकुसि सेन्टर), सुस्त मनस्थिति भएका व्यक्ति सहयोग केन्द्र (हाट्टाचु स्योगाईस्या सिएन सेन्टर), बाल वृद्धि विकास सहायता केन्द्र (जिदो हाट्टाचु सिएन सेन्टर)
かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	

◎बच्चाको पालन पोषण र भविष्यसँग सम्बन्धित चिन्ताको परामर्श
養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेन्टर), स्थानीय बाल हेरचाह सहायता केन्द्र (चिइकी कोसोदाते सिएन क्योतेन), किन्डरगारटेन (योचिएन) नर्सरी स्कूल (होइकुस्यो), सरकारी मान्यता प्राप्त बाल केन्द्र, बाल गृह, बाल समिति प्रमुख (*), जनजीवन/बाल समिति (*), समाज कल्याण कार्यालय (फुकुसी जिमुस्यो), बाल परामर्श केन्द्र (जिदो सोदानज्यो), नगरपालिका या स्थानीय बालबालिका तथा परिवारको संयुक्त सहायता केन्द्र (सिकुच्योसोन कोदोमो खातेइ सोगो सिएन क्योतेन))
बाल परामर्श केन्द्र (जिदो सोदानज्यो), जापानको जहाँसुकै ठाउँबाट पनि फोन गर्न मिल्ने नम्बर १८९
घरेलु हिंसा (DV) परामर्श नेविगेटर (DV सोदान नावी), जापानको जहाँसुकै ठाउँबाट पनि फोन गर्न मिल्ने नम्बर ०५७०-०-५५२१०
子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員（※）、民生・児童委員（※）、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点
【児童相談所全国共通ダイヤル189】
【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210 】

नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	

* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रीद्वारा जिम्मेवारी पाएका व्यक्ति जसले बच्चा हुर्काउने बेलाको चिन्ता, गर्भावस्थाको चिन्तासँग सम्बन्धित परामर्श तथा सहयोग, जस्तै समाज कल्याण कार्यालय लगायत सम्बन्धित संघ संस्थासँग समन्वय आदि आवश्यक सहयोग सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ।
※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎समुदायको बाल सहायता　地域の育児サポート

यदि तपाईं बच्चाको हेरचाह तथा पालनपोषणबाट थकित भएमा निराश भएमा वा बिरामी भएको अवस्थामा सामुदायिक बाल सहायताको सदुपयोग गर्नु पनि लाभदायक हुन्छ। विशेष गरी, नर्सरी स्कूल (होइकुएन) आदिमा केही समयको लागि मात्र हेर्न लगाउने इचिजि आजुकारी" वा " छोटो समय बस्ने (सर्ट स्टे)", समुदायमा बालबालिका पालनपोषण सम्बन्धि सर-सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्ने कार्य गर्दै आएको "पारिवारिक सहायता केन्द्र (फेमिली सपोर्ट सेन्टर)", गर्भावती, सुत्केरी र बच्चाको लालन पोषणसँग सम्बन्धित परामर्श र सहायता सेवा दिने "शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेन्टर)" वा "नगरपालिका या स्थानीय सामुदायिक पारिवारिक बाल सहायता केन्द्र (सिकुच्योसोन कोदोमो खातेइ सोगो सिएन क्योतेन)", नजिकको ठाउँमा बालबालिकाहरू हुर्काउँदै गरेका आमाबुबाहरू सजिलै निसंकुचित रुपमा भेला भइ कुराकानी गर्ने स्थल व्यवस्था गरी, बच्चाको हेरचाह सम्बन्धि सर-सल्लाह र समुदायको बच्चा हुर्काउनेसँग सम्बन्धित जानकारी आदान प्रदान गर्ने "सामुदायिक बाल हेरचाह सहायता केन्द्र (चिइकी कोसोदाते सिएन क्योतेन)", घरायसी काममा सहयोग, शिशु पालनपोषण निर्देशन, पारिवारिक शिक्षा सहायता आदिको सेवा प्रदान गर्ने घरदैलो सेवा आदि छन्। क्षेत्र अनुसार यस बाहेक अन्य विभिन्न सरकारी सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्। त्यसको लागि आफ्नो क्षेत्रको नगरपालिका या स्थानीय निकायको सम्बन्धित स्वास्थ्य (होकेन), समाज कल्याण (फुकुसि), बाल हेरचाह सहायता (कोसोदाते सिएन), र घरेलु शिक्षा सहायता (खातेइ क्योइकु सिएन) शाखाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	
नाम 名称		सम्पर्क ठेगाना 連絡先	

(सम्बन्धित जानकारी) मन्त्रिपरिषद् कार्यालय "बच्चा र बाल हेरचाह सहयोग सम्बन्धि नयाँ प्रणाली (कोदोमो/कोसोदाते सिएन सिनसेइदो)" होमपेज (http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html)किन्डरगारटेन, नर्सरी स्कूल, मान्यता प्राप्त बाल केन्द्र वा सानो समूहमा बच्चाहरूलाई हेरविचार गर्ने "समुदायमा आधारित बालगृह (चिइकीगाता होइकु)", बिरामी बच्चाको हेरचाह गर्ने सम्बन्धि जानकारी समेत प्रकाशित गरिएको छ।
（関連情報）内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ（http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html）
幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

दुर्घटनाको रोकथाम
事故の予防

हाल जापानमा अप्रत्याशित दुर्घटनाहरू नै बाल मृत्युको प्रमुख कारक हुन थालेका छन्। दुर्घटनाको प्रकृति बच्चाको उमेर अनुसार फरक छ, तर वरिपरिका व्यक्तिले सावधानी अपनाएमा अधिकांश दुर्घटना हुन बाट बचाउन सकिने खालका छन्। बालबालिकाको वृद्धि विकासको क्रममा, कुन बेला कस्तो खालको दुर्घटना हुने सम्भावना छ भनेर जान्नु, दुर्घटना रोकथामको लागि अति महत्वपूर्ण छ।
現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

उमेरलाई महिना, वर्षमा वर्गीकरण गरि हेर्दा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू
月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

उमेर महिना / वर्ष 月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
नवजात शिशु 新生児	बच्चाको वरपर हुने व्यक्तिहरूको लापरवाहीको कारण 周囲の不注意によるもの	☆ दुर्घटनावस सामानहरू अग्लो स्थानबाट खसाल्नु 誤って上から物を落とす ☆ माथिको बच्चाले बोकेर माथि तानेर चोट पुर्याउने, केही कुरा खुवाई दिने 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	निसासिनु 窒息	☆ तकिया वा नरम खालको सिरकले अनुहार छोपिनु (केही दह्रो खालको सिरकको प्रयोग गर्ने, उत्तानो पारेर सुताउने) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
१-६ महिना 1～6カ月	खस्नु/लड्नु 転落	☆ बेड वा सोफाबाट खस्नु (वयस्कले प्रयोग गर्ने बेड नभई सकेसम्म बच्चाहरूको लागि बनाइएको बेड प्रयोग गर्ने, र बच्चा एक्लै छोड्नु पर्दा बार लगाउने गर्नुहोस्) ベッドやソファーなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる）
	तातो बस्तुले पोल्नु やけど	☆ बच्चालाई बोकिरहेको बेलामा तातो पेय पदार्थ पोख्नु 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
७-१२ महिना 7～12カ月	लड्नु, खस्नु, च्यापिनु 転落・転倒・はさむ	☆ ढोका, सिढी, बेड, पाङ्ग्रा, कुर्सी 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	पोल्नु やけど	☆ इस्त्री (आइरन), थर्मस वा इलेक्ट्रिक किट्लीको तातो पानी, राइस कुकर वा स्टीम ह्युमिडिफायरबाट निस्कने बाफ アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	डुब्नु 溺水	☆ बाथटब, लुगा धुने मेसिन (पानीको बाल्टिन आदि) मा खस्नु (पानी त्यत्तिकै नछोड्नुहोस्) 浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない）
	गल्तिबस केही खानु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲・中毒	☆ सुर्ती, औषधी, सौन्दर्यका सामग्री, डिटरजेन्ट सर्फ, सिक्का, इत्यादि たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	निसासिनु 窒息	☆ मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अड्किनु お菓子などの食品がのどにつまる
	गाडी भित्र लाग्न सक्ने चोटपटक 車中のけが	☆ सिटबाट खस्नु (बच्चाहरूका लागि बनाइएको बेबी सिट (चाईल्ड सिट) को प्रयोग गरी यस्ता दुर्घटनाबाट रोक्न सकिन्छ) 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

उमेर महिना / वर्ष 月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
१-४ वर्ष 1～4歳	गल्तीबस केही खानु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲（中毒）	☆ दायरा फराकिलो भई, विभिन्न कुराहरू कारण हुन सक्छ 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	निसासिनु 窒息	☆ जापानीज मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अड्किनु お菓子などの食品がのどにつまる
	खस्नु, लड्नु 転落・転倒	☆ सिढी, बरन्डा (खुड्किलो हुने खालका केही पनि सामान अगाडि नराख्नुहोस्) 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	तातो बस्तुले पोल्नु やけど	☆ तातो भाँडो छुनु, टेबुलको कपडा तानेर तातो पानी पोखिनु (टेबुलमा कपडा नबिछ्याउनू होस्) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）
	डुब्नु 溺水	☆ बाथ टबमा खस्नु / पानीमा खेल्ने क्रममा डुब्नु 浴槽に落ちる、水あそび
	सडक सवारी दुर्घटना 交通事故	☆ बाटोमा फुत्त निस्कनु (बच्चाको हात समातेर हिँड्नु होस्) 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	आगोसँग खेल्दा चोटपटक र ज्यान जान सक्ने 火遊びによる死傷	☆ लाइटर, सलाई बाली आगोसँग खेल्नु (लाइटर जस्ता आगो लाग्न सक्ने बस्तु बच्चाले भेट्टाउन सक्ने ठाउँमा नराख्नुहोस्) ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

* सन्दर्भ "बच्चालाई दुर्घटनाबाट जोगाउने! दुर्घटना रोकथाम पुस्तिका (कोदोमोओ जिकोकारा मामोरु!! जिको बोसी ह्यान्डबुक"
※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(सम्बन्धित जानकारी) (関連情報)
उपभोक्ता मामिला एजेन्सी (स्योहिस्या च्यो) वेबसाइट "बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट जोगाउने! दुर्घटना रोकथाम पोर्टल"
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)
消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る!事故防止ポータル」（https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/）

बाल दुर्घटना रोकथाम हाते पुस्तिका वेब पेज
子どもの事故防止ハンドブックページ

बच्चाको दुर्घटना रोकथामको बारेमा ट्विटर र ईमेलको माध्यमबाट उपयोगी सामग्री, सुझावहरू सम्प्रेषण गरिरहेको छ।
子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています

- ”उपभोक्ता विभाग बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट बचाउने!” Twitter (@caa_kodomo)
  ・「消費者庁子どもを事故から守る!」Twitter（@caa_kodomo）

Twitter पेज
Twitterページ

- बाल सुरक्षा सम्बन्धि ईमेल from उपभोक्ता विभाग (स्योहिस्या-च्यो)
  ・子ども安全メール from消費者庁

बाल सुरक्षा ईमेल रजिस्टर
子ども安全メール登録

* रासायनिक पदार्थ (चुरोट, घरायसी सामान आदि), औषधि, बोटबिरुवाको विष आदिका कारणबाट घट्ने अल्पकालिक बिषाक्तता सम्बन्धि जानकारी प्रदान गरिनुका साथै परामर्श सेवा पनि दिइरहेको छ। [अखाद्य बस्तु (सानो ढुङ्गा, गुच्चा आदि) को सेवन, फुड पोइजनिंग), कडा विष, दैनिक सेवन गर्ने औषधिको प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) आदि यस अन्तर्गत पर्दैनन्।]
(सार्वजनिक संस्था) जापान विषाक्तता जानकारी केन्द्र (निहोन च्युदोकु ज्योहो सेन्टर) (http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf)
- ओसाका च्युदोकु१०० बान (ह्याकुतो बान) आकस्मिक टेलिफोन सेवा, ०७२-७२७-२४९९ (वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा खुल्ने)
- चुकुबा च्युदोकु १०० बान (ह्याकुतो बान) आकस्मिक टेलिफोन सेवा ०२९-८५२-९९९९ (वर्षको ३६५ दिन ९ बजे-२१बजे सम्म खुल्ने)
- चुरोटसँग सम्बन्धित सल्लाह लागि मात्रको टेलिफोन सेवा, ०७२-७२६-९९२२ (निःशुल्क (टेपबाट जानकारी प्रदान सेवा) वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा)

※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。
（公財）日本中毒情報センター（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）
・大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）
・つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
・たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

◎बच्चाको ज्यान बचाउने चाईल्ड सिट　子どもの命を守るチャイルドシート

कानून अनसार ६ बर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि चाईल्ड सिट प्रयोग गर्नु अनिवार्य छ। बच्चाहरूको ज्यान बचाउनको लागि र दुर्घटनाबाट हुने क्षति रोक्न वा कम गर्नको लागि, गाडीमा चढाउने बेलामा हमेसा चाईल्ड सिट ठीकसँग प्रयोग गर्नुहोस्। चाईल्ड सिटको प्रयोग नगर्दा, दुर्घटनामा मृत्यु वा गम्भीर चोटपटकको जोखिम चाईल्ड सिटको प्रयोग गरेको समयमा भन्दा धेरै नै बढी हुन्छ। साथै, यदि चाईल्ड सिट प्रयोग गरिएको छ, तर जडान गर्ने, प्रयोग गर्ने तरिका वा बच्चालाई सिटमा राख्ने तरिका सही नभएको अवस्थामा, त्यसको प्रभावकारिता धेरै नै कम हुने भएकोले, प्रयोग निर्देशिका अर्थात म्यानुल अनुसार सही रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

* चिकित्सा संस्थामा जन्मेको बच्चा अस्पतालबाट डिसचार्ज भई, पहिलो पटक घर फर्कने बेलामा नै (पहिलो पटक गाडीमा राख्दा) प्रयोग गर्न मिल्ने गरी राष्ट्रिय सुरक्षा मापदण्ड अनुसारको चाईल्ड सिट, बच्चा जन्माउनु अघि नै तयारी गर्नुहोस्। साथै, सम्भव भएसम्म पछिल्लो सिटमा चाईल्ड सिट जडान गर्नुहोस्।
* दूधे बालबालिका (६ बर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरू) लाई राखी गाडी चलाउँदा, कुनै रोग या समस्याका कारण चाईल्ड सिटको प्रयोग अनुकूल नभई सो अनुरुप चाईल्ड सिट प्रयोग नगर्ने छुट पाएको अवस्था बाहेक, अन्य अवस्थामा चाईल्ड सिटको प्रयोग कानुनी रूपमा अनिवार्य छ।
* चाईल्ड सिट सम्बन्धि जानकारी ~ जन्मने अमूल्य जीवन ~
राष्ट्रिय प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html)
भूमि, पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय (कोकुदो कोउचूस्यो) होमपेज (http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/)
(स्वायत्त) सवारी दुर्घटना रोकथाम ऐजेन्सी (जिदोस्याजिको ताइसाकु किको) http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。
※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）
国土交通省ホームページ（http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/）
（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎गाडी भित्रको खतरा　車の中の危険

झ्याल बन्द गरिएको गाडीमा चर्को गर्मीको दिनमा मात्र होइन कि अरू समयमा पनि छोटो अवधि मै गाडी भित्रको तापक्रम बढ्ने गर्छ, यसले गर्दा बच्चालाई जलवियोजन अर्थात डिहाइड्रेशन हुने (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने) वा अत्यधिक गर्मीका कारण ज्यान पनि जान सक्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाहरूले गाडीका उपकरणहरू चलाई दिएको कारणबाट पनि दुर्घटना हुन सक्छ। एकै छिनको लागि मात्र भए पनि कुनै पनि बेला, बच्चालाई एक्लै गाडीमा छोडेर नजानुहोस्। त्यति मात्र नभई, पावर विन्डोमा घाँटी वा औंला च्यापिएर गम्भीर घाइते हुन सक्छ। गाडी चलाउनु अघि एक शब्द बोल्ने गर्नुहोस् अनि सधैँ गाडीलाई लक गर्ने गर्नुहोस्।

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウインドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎साइकलमा हुन सक्ने खतरा　自転車の危険

साइकल चढ्दा बच्चालाई बच्चाको सिटमा राखी, नियम पालना गरी सुरक्षित रूपमा चलाउनुहोस् र साइकल चलाउने बेलामा लगाउने हेल्मेट र सिट बेल्ट प्रयोग गर्न कहिल्यै नबिर्सिनुहोस्। साधारणतया साइकलको छनौट गर्ने बेला साधारण साइकल / विधुतिय साइकल / बच्चा सहित दुईजना चढ्न मिल्ने सुरक्षित खालको साइकल छान्नुहोस्। साथै, साइकलबाट खस्न सक्ने सम्भावना भएकोले बच्चालाई मात्र साइकलमा राखेर साइकलबाट अलि कति पनि टाढा जानु हुँदैन।

* प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。
※警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）

◎खाना वा खेलौना, घाँटीमा अड्केको बेला गरिने प्राथमिक उपचार
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

दूधे शिशुहरूले हामीले सोच्दै नसोचेका बस्तु समेत मुखमा हाल्ने गर्छन्। खाना वा खेलौना घाँटीमा अड्किएमा निसासिने खतरा हुन्छ।
हामीले बच्चाको घाँटीमा अड्किन सक्ने खालका वस्तुहरू (३ वर्षका बच्चाको मुखको ब्यास ३९ मि.मि., मुखबाट घाँटीको भित्री भागसम्मको लम्बाई ५१ मिली मिटर। ३९ मि.मि. भनेको टोइलेट पेपरको भित्री भागको रोल जत्रो गोलाई हुन्छ) भन्ने कुरा मनन गरी, खानेकुरा वा खेलौना प्रयोग गर्ने विधिहरू या निर्देशन राम्ररी पढी घाँटीमा अड्केको बेला तुरुन्तै उपचार गर्न सक्नको लागि प्राथमिक उपचार विधि जानी राख्नु आवश्यक छ।
* मुखभित्र औँला घुसाई घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。
※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

[घाँटीमा अड्केको बेला गरिने प्राथमिक उपचार]
【ものがのどにつまった時の応急処置】

निसासिएको जस्तो लागेमा
窒息を疑ったら…

उदाहरण को लागी,
- आवाज निकाल्न नसकेको अवस्थामा
- अनुहारको रंगमा परिवर्तन भई गाह्रो भएमा

たとえば、
・声が出せないとき
・顔色が悪くて苦しそうなとき

१९९ मा फोन गर्नुहोस्
119番通報

प्रतिक्रिया दिन सक्छ?
反応はありますか?

प्रतिक्रिया दिन सक्छ
反応がある

कुनै प्रतिक्रिया छैन
反応がない

CPR**
心肺蘇生

** कार्डियोपल्मोनरी रेस्युससिटेशन (CPR) (छाती थिच्ने र छोड्ने गरी गरिने कृतिम श्वासप्रश्वास)

एक वर्ष मुनिका दूधे शिशु *
一歳未満の乳児 (※)

छाती थिच्ने विधि
胸部突き上げ法

पिठ्यूँ थप्थपाउने विधि
背部叩打法

यो विधिलाई पटक पटक दोहोर्याउनुहोस्
数回ずつ交互に行いましょう

यसले काम नगरेमा
反応がなくなれば

एउटा हातले शरीरलाई समाती र हत्केलाले टाउको पछाडिको भागलाई राम्ररी अडेस दिने। CPR जस्तै गरी छाती थिच्ने र छोड्ने विधि अपनाउनुस्।
片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

एउटा हातले शरीरलाई समाती र हत्केलाले चिउँडो राम्ररीसँग समाउने। अर्को हातको हत्केलाले पिठ्यूँमा केही जोर लगाई थपथापाउनुहोस्।
片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

घाँटीमा अड्केको बस्तु बाहिर ननिस्के सम्म वा दक्ष उद्धार टोली नआए सम्म यो विधि दोहोर्याई रहनुहोस्।
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

* एक वर्ष भन्दा माथि उमेरको शिशु
(※) 1歳以上の幼児

छाती थिच्ने विधि र पिठ्यूँ थप्थपाउने विधिको सट्टामा अपनाउने।
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

छाती जोडले थिचेर माथि उठाउने विधि (हाइमलिक विधि)
胸部突き上げ法 (ハイムリック式)

हातलाई पछाडिबाट ल्याएर बच्चाको पेटमुनी समात्नुहोस् र मुठ्ठी कस्नुस्। अनि हातले पेट माथि तिर धकेल्नुहोस्।
背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。

(सुपरिवेक्षण) जापान बाल आपत्कालिन चिकित्सा संगठन (निहोन स्योनी क्यूक्यु इगाकु गाख्खाइ), जापान आपत्कालिन चिकित्सा फाउंडेशन कार्डियोपल्मोनरी रेस्युससिटेशन संगठन (निहोन क्यूक्युइर्योजाइदान सिनहाईसोसेइहो ईनखाइ)
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

◎शारीरिक वृद्धि विकास र पोषण स्थिति सुनिश्चित गरौं
身体発育や栄養の状態を確認しましょう

शिशु अवस्थामा बच्चाको शारीरिक बनौट वृद्धि विकाससँग सगै परिवर्तन हुन्छ। जुन प्रत्येक शिशुको जन्मजात गुण तथा पोषण विधि अनुसार धेरै भिन्न हुन्छन्। बच्चाको शारीरिक विकास र पोषणको स्थिति जाँच गर्न, नियमित रूपमा उचाइ र तौल मापन गरी शारीरिक वृद्धि क्रम ग्राफमा टिप्ने गरी, शारीरिक वृद्धि विकासको अवस्था हेर्नेहोस।
乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎स्तनपानको बारेमा　授乳について

शिशुका लागि आमाको दूध नै आधारभूत आहार हो। विशेष गरी आमाको पहिलो पहेँलो (बिगौती) दूधमा, बच्चामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने धेरै किसिमका तत्वहरू समावेश भएको हुन्छ। आमा आफै बिरामी भएको कारण बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाउन नसकेको बेला, त्यसैगरी, आमाको कामको कारण दूध खुवाउने स्थिति नभए, पाउडर दूध अथवा शिशुको लागि तयार गरेको झोल दूध प्रयोग गर्नुहोस्।
बच्चा अनुसार दूध पिउने मात्रा फरक हुने हुँदा, जबरजस्ती दूध खुवाउने काम नगर्नुस्। आफैले रमाउँदै दूध पिउँछ र वजन निरन्तर बढिरहेको छ भने चिन्ता लिनु पर्ने स्थिति छैन। स्तनपानको विषयलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, बच्चा जन्माएको प्रसूति गृह अस्पतालको सूँडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।
赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。
飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎पाउडर दूध बनाउने तरिका　粉ミルクのつくり方

पाउडर दूध बनाउँदा, उक्त दूध उत्पादन कम्पनीले निर्देशन दिएको मात्रा अनुसरण गर्नु जरुरी छ। इनार वा धाराको पानीमा विभिन्न ब्याक्टेरिया हुने भएकाले यसले बच्चा बिरामी पर्न सक्छ। बच्चाको पाउडर दूध र झोल प्रदार्थ बनाउनको लागि, धाराको पानी वा इनारको पानी गुणस्तर परीक्षण गरी मापदण्ड भित्र परेको मात्र प्रयोग गर्ने वा पिउनका लागि तयार पारिएको बन्द बोतलको मिनरल वाटर उपयोग गर्नुहोस्।
पाउडर दूध तयार गर्नु अगाडि सधैँ हात सफासँग धुनुहोस् र एक पटक उमालेको, ७० डिग्री सेल्सियस भन्दा तातो पानीमा दूध घोलेर मिसाउनुहोस्, र शरीरको तापक्रम सँग मिल्ने तापक्रममा सेलाउन दिई तापक्रम जाँचेर मात्र पिउन दिनुहोस्। एकचोटी बनाइ सकेको दूध बाँकी रही २ घण्टा नाघिसकेको छ भने त्यो दूध फाल्नुहोस्।
粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。
粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎मह खुवाउने भए, एक वर्षको उमेर नाघि सकेपछि मात्रै दिने गर्नुस।
はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

महले, शिशु बोटुलिज्म रोग लाग्ने खतरा भएकोले, शिशुको उमेर १ वर्ष नपुगिन्जेल सम्म मह नखुवाउनुहोस्।
はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

◎दूध छुटाउने बारे (रिन्यू) 離乳について

आमाको दूध र पाउडर दूध वा शिशुको लागि तयार गरेको झोल दूध मात्र खाने बच्चाहरूलाई बिस्तारै मुछेको खानेकुरा दिन शुरु गरी, खानाको मात्रा र अन्य खानेकुराहरू पनि विस्तारै बढाउँदै लाने प्रक्रियालाई दूध छुटाउने भनिन्छ। यस्ता मुछेका खानेकुरा दिने कामको थालनी, बच्चा ५ देखि ६ महिनाको हुँदा गर्नु उचित हुन्छ।

यसबाहेक, दूधको बानी छुटाउनु अगाडि बच्चालाई जूस खुवाउने बारेमा, पोषणशास्त्र अनुसार कुनै बाधा छैन। साथै, चम्चाको प्रयोग सामान्यतया जन्मेको ५ देखि ७ महिनाको उमेरमा गर्दा, चुस्ने बानी बिस्तारै हराउँदै जाने र चम्चा मुख भित्र राख्न जान्ने हुँदै जान्छ जुन समय दूध छुटाउने समय पनि हो। यसरी दूध छुटाउने प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा अगाडि बढाएमा, बच्चाको चपाउने र निल्ने क्षमतामा पनि विकास हुँदै जानेछ।

९ देखि १० महिनाको भएपछि, बिस्तारै हातले खाने काम शुरु हुनेछ। हातले खान जानेपछि, आफै खाने बानीको विकास हुनुका साथै आफै खाने इच्छाशक्ति पनि बढ्दै जानेछ।

母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5〜6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5〜7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9〜10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎दूध छुटाउने उचित विधि 離乳の進め方の目安

बच्चाको विकास र वृद्धिको अवस्था हेरेर दूध छुटाउन शुरु गरौं। साथै, सहि दिनचर्याको बानी बसाल्न लगाई रमाइलो गरी खाना खाने रचनात्मक वातावरण बनाउनुहोस्।
子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	दूध छुटाउने शुरुवात 離乳の開始 →			पूर्ण रुपमा दूध छुटाउन सफल 離乳の完了
	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। **以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。**			
	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण 離乳初期 जन्मेको ५ देखि ६ महिना तिर 生後5～6か月頃	दूध छुटाउने मध्यम चरण 離乳中期 जन्मेको ७ देखि ८ महिना तिर 生後7～8か月頃	दूध छुटाउने अन्तिम चरण 離乳後期 जन्मेको ९ देखि ११ महिना तिर 生後9～11か月頃	पूर्ण दूध छुटाउन सफल हुने समय 離乳完了期 जन्मेको १२ देखि १८ महिना तिर 生後12～18か月頃
कति कसरी खाने 食べ方の目安	◯बच्चाको अवस्था हेरी, दिनमा एक चोटी एक चम्चा बाट शुरु गरौं 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ◯आमाको दूध वा झोल प्रदार्थ चाहेको जति मात्र दिनुहोस् 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	◯दिनको दुई चोटी खाना खाने बानी बनाउँदै लाने 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ◯विभिन्न स्वाद र फरक खानाको स्वादको मज्जा लिन सक्ने गरि खानाको परिकारहरू बढाउँदै लाने いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	◯अब बिस्तारै खानाको समय निश्चित गर्दै लाने कुरालाई ध्यान दिई, दिनको तीन चोटी खाना दिने। 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ◯सँगै बसेर खानाको मज्जा लिने अवसर बढाउँदै लाने। 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	◯दिनको तीन पटक निश्चित समयमा खाने बानीलाई निरन्तरता दिँदै, दिनचर्या विकास गर्दै लाने। 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ◯आफ्नै हातले टिपी, स्वाद लिई खाने मज्जा बढाउँदै लाने। 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
खाना पकाउने तरिका 調理形態	नरम हुने गरी पिनेको / मुछेको खाना なめらかにすりつぶした状態	जिब्रोले थिचेर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 舌でつぶせる固さ	गिजाले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	गिजाले चपाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきで噛める固さ
एक पटकमा खाने खानाको मात्रा 一回あたりの目安量				
I अन्न (ग्राम) 穀類（g）	गिलो जाउलोबाट शुरुवात गर्ने। मसिनो हुनेगरी पिनेर मुछेको सब्जी आदि पनि खुवाएर हेर्ने। बानी बसिसकेपछि मुछेको तोफु, सेतो माछा, अण्डाको पहेंलो भाग आदि खुवाएर हेर्ने। つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	पुरा गीलो जाउलो (जेनगायु) ५०-८० 全がゆ 50～80	पुरा गिलो जाउलो (जेन गायु) ९० – नरम भात ८० 全がゆ90～軟飯80	नरम भात ९० – साधारण भात ८० 軟飯90～ご飯80
II सब्जी / फलफूल (ग्राम) 野菜・果物（g）		२०-३० 20～30	३०-४० 30～40	४०-५० 40～50
III माछा (ग्राम) 魚（g）		१०-१५ 10～15	१५ 15	१५-२० 15～20
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉（g）		१०-१५ 10～15	१५ 15	१५-२० 15～20
अथवा तोफु (ग्राम) 又は豆腐（g）		३०-४० 30～40	४५ 45	५०-५५ 50～55
अथवा अण्डा (गोटा) 又は卵（個）		अण्डाको पहेंलो भाग १ – सिङ्गो अण्डाको १/३ 卵黄1～全卵1/3	सिङ्गो अण्डा १/२ 全卵1/2	सिङ्गो अण्डा १/२ - २/३ 全卵1/2～2/3
अथवा दुग्धजन्य खाना (ग्राम) 又は乳製品（g）		५०-७० 50～70	८० 80	१०० 100

	दूध छुटाउने शुरुवात 離乳の開始 →			पूर्ण रुपमा दूध छुटाउन सफल 離乳の完了
	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। **以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。**			
	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण 離乳初期 जन्मेको ५ देखि ६ महिना तिर 生後5～6か月頃	दूध छुटाउने मध्यम चरण 離乳中期 जन्मेको ७ देखि ८ महिना तिर 生後7～8か月頃	दूध छुटाउने अन्तिम चरण 離乳後期 जन्मेको ९ देखि ११ महिना तिर 生後9～11か月頃	पूर्ण दूध छुटाउन सफल हुने समय 離乳完了期 जन्मेको १२ देखि १८ महिना तिर 生後12～18か月頃
दाँत निस्कने औसत समय तालिका 歯の萌出の目安		दूधे दाँत निस्कन सुरु हुने 乳歯が生え始める。	१ वर्षको उमेरको हाराहारीमा अगाडिको दाँत ८ वटा निस्कि सकेको अवस्था। 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 दूध छुटिसकेको अवस्थामा भित्री दाँत अर्थात् बंगारा (पहिलो दूध दाँत निस्कन सुरु हुने। 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
खाना खाने तरिका 摂食機能の目安	आफ्नो मुख बन्द गरेर खाना चलाउने र निल्न सक्ने बन्नु। 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	मुखको माथिल्लो भाग र तल्लो च्यापुको मद्दतले चपाउन सक्ने बन्नु। 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	गिजाको मद्दतले चपाउन सक्ने बन्नु। 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	दाँतको प्रयोग गर्न सक्ने बन्नु। 歯を使うようになる。

* स्वच्छता र सर सफाइमा ध्यान दिई खान सजिलो हुने गरि पकाएको खाना दिनुहोस्
※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

* दूध छुटाउने बेलाको खाना (रिन्यू स्योकु) मा ध्यान पुर्याउनु पर्ने बुँदाहरू
注）離乳食のポイント

अ) खानाको प्रकार र संयोजन
ア　食品の種類と組合せ

दूध छुटाउने क्रममा, खानाको प्रकार र मात्रा क्रमशः बढाउँदै लाने।

दूध छुटाउने बेलाको सुरुमा जाउलो (ओखायु) बाट सुरु गरी, बच्चालाई नयाँ खाना खुवाउने बेला बच्चालाई खुवाउन प्रयोग गरिने चम्चा प्रयोग गरी एक एक चम्चा गरि खुवाउने र बच्चाको अवस्था हेरी बिस्तारै मात्रा बढाउँदै लानुहोस्। बानी बसिसकेपछि आलु, गाजर जस्ता सब्जी फलफूल खुवाउन सुरु गर्नुहोस्। यी खानाहरू पनि रुचाउन थालेपछि तोफु, सेतो माछा र उसिनेको अण्डाको पहेँलो भाग आदि खानाका प्रकारहरू बढाउँदै लानुहोस्।

दूध छोड्ने क्रम बिस्तारै बढ्दै गएपछि, सेतो माछा माछाबाट रातो या हरियो या नीलो माछा र अण्डाको पहेंलो भाग बाट सिङ्गो अण्डामा परिवर्तन गर्दै जानुहोस्। त्यसै गरी खान सजिलो हुने गरी पकाएको बोसो कम भएको मासु, गेडागुडी, हरियो-पहेंलो तरकारी, समुद्री खाना र दही, नुन र चिल्लो कम भएको चीज आदि नयाँ खानाहरू थप्दै जानुहोस्।

बोसो धेरै भएको मासु चाहिँ केहि समय पछि मात्र दिने।

बच्चाको खाने बानी बस्दै गई दिनको दुई पटक खुवाउने बेलामा,अन्न (मुख्य आहार),सब्जी (साइड दिश), फलफूलहरू, र प्रोटिनयुक्त खाना (मुख्य परिकार) को संयोजन मिलाएर खाना खुवाउने गर्नुहोस्। घरका अन्य सदस्यको लागि खाना पकाउँदा, मसला हाल्नु अगाडि केही भाग छुट्याई हल्का स्वादको खाना तयार गर्ने गर्दा खानाको प्रकार र परिकार पनि बढ्दै जान्छ।

दूधे बच्चा जन्मेको ६ महिना जतिको उमेर हुँदा, आइरन या भिटामिन डीको कमी हुने कुरा रिपोर्टहरू आएकोले,उचित समयमा दूध छोड्न सुरु गरी, बच्चाको स्वस्थ अवस्था हेरेर शरीरलाई आइरन तथा भिटामिन डी प्राप्त गर्न सक्ने खालका खाना समावेशमा ध्यान दिनु आवश्यक छ।

आइरनको कमी भई जोखिम देखा परी सहि रूपमा दूध छोड्ने प्रक्रिया अगाडि नबढेको देखिएमा, अथवा पर्याप्त मात्रामा तौल वृद्धि नभएको देखिएमा सम्बन्धित डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस् र आवश्यकता अनुसार फलो-अप दूध प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्।

फलाम (आइरण) को कमी-एनीमिया (रक्त अल्पता) बाट बचनको लागि डेरी या गाईको दूध बच्चा एक बर्षको उमेर नाघिसकेपछि दिनु उचित हुन्छ।

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな食品も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

आ खाना पकाउने विधि
イ　調理形態・調理方法

दूध छोड्ने क्रममा, बच्चालाई खान र पचाउन सजिलो खाना दिऔं। बच्चाहरूमा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) प्रतिरोधक शक्ति कम हुने हुनाले खाना पकाउँदा सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस्।

खानेकुरा चाहिँ बच्चाले मुख भित्र थिचेर मसिनो बनाउन सक्ने जतिको ठोसपन हुने गरी पकाउनुहोस्। शुरूमा गिलो जाउलो (चुबुसीगायु) बाट सुरु गरी, बानी बसिसकेपछि नरम जाउलो गरी नरम भातमा परिवर्तन गर्दै लानुहोस्। मसिनो र नरम तरकारी या प्रोटीनयुक्त खानाहरूबाट सुरु गरी बिस्तारै साह्रोपन बढाउँदै लानुहोस्। बिस्तारै बच्चाले एकै गाँसमा खान खोज्न थाल्ने हुनाले निल्न सजिलो हुने गरी लेदो हुने खालको खाना बनाउने उपाय निकाल्नु पर्ने हुन्छ।

स्वादको बारेमा, दूध छुटाउने सुरुवती समयमा मसला आवश्यक छैन। दूध छुटाउँदै जाने क्रममा नुन, चिनी आदि मसला प्रयोग गर्ने बेला हरेक खानाको असली स्वाद थाहा हुने गरी कम मात्रामा मसलाको प्रयोग गर्नु पर्दछ। बोसो, तेल थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गरौं।

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、

飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎दूध छोडाउन सफल　離乳の完了

ठोस खानालाई चपाउन सक्ने भै शरीरलाई आवश्यक इनर्जी या पोषणतत्वको मात्रा आमाको दूध या पाउडर वा फर्मूला दूध बाहेकको खानाबाट प्राप्त गर्न सक्षम भएको अवस्थालाई दूध छोड्न या छुटाउन सफल भएको मानिन्छ। यसको अर्थ जन्मेको १२ महिना देखि १८ महिनाको अवस्था भै, आमाको स्तनपान या पाउडर वा फर्मूला दूध नपिउने अवस्था भैसकेको भन्ने होइन। यो उमेरमा एक दिनको ३ पटक खाना र बीच बीचमा १~२ पटक केही हल्का खानेकुरा दिनुस्।

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎बाल्यकालीन खानपीन　幼児期の食生活

बाल्यावस्था खानपीनको राम्रो बानी बसाउने महत्वपूर्ण समय हो। बच्चाहरूका लागि नियमित खाना खाने बानी बसाउनुको साथै सन्तुलित पोषणयुक्त खाजामा पनि ध्यान दिनु पर्दछ। सक्दो मन पर्ने र मन नपर्ने खानामा कचकच गर्न नदिनमा पनि होस् पुर्याउनु पर्दछ।

सम्पूर्ण परिवार एकै ठाउँमा मिलेर रमाइलो गरेर भोजन गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यस्तो समयमा खाने तरिका पनि फरक फरक हुन्छ। यदि राम्रो वातावरण कायम भै दैनिकी पनि सामान्य नै भए, त्यस्तो अवस्थामा जबर्जस्ती खाना खुवाउने वा अल्छी मानि मानी खाना खाने जस्तो कार्य नगर्नुहोस्।

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

* थप जानकारी को लागी, आफ्नो नगरपालिका या स्थनीय निकाय (सिकुच्योसोन) स्थित खानपीन तथा पोषण विशेषज्ञ संग परामर्श गर्नुहोस्।

(सन्दर्भ सामग्री)
- स्तनपान, दूध छुटाउनको लागि सहयोगी सामग्री (२०१९ मार्च)(https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf)
- रुचाएर खाने बच्चाहरूको लागि (http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf)
- समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने बिहानको खाना कम्युनिटी वेबसाइट (http://www.hayanehayaoki.jp/)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

（参考）
・授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）（https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf）
・楽しく食べる子どもに（http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf）
・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト（http://www.hayanehayaoki.jp/）

मुख र दाँतको स्वास्थ्य
お口と歯の健康

◎दाँत उम्रने समयको बारेमा　歯の生える時期について

मुखको माथि र तलतिर १०-१० वटा गरी जम्मा २० वटा दुधे दाँत हुन्छन्। जन्मेको ७-८ महिना देखि मुखको तलतिर अघिल्लो दाँत देखा पर्न थाल्छ। साढे २ वर्ष देखि ३ वर्षको उमेर सम्ममा २० वटा दाँत उम्रि सकेको हुन्छ। दाँतको विकास क्रम र समय बच्चा अनुसार फरक फरक हुन्छ।
स्थायी दाँतको संख्या बुद्धिबंगारा (तेस्रो मोलर) समेत गरी तल र माथि १६-१६ वटा गरी, जम्मा ३२ वटा दाँत हुन्छ। सामान्यतया १२ – १३ बर्षको उमेर सम्ममा तलतिरको अगाडिपट्टि स्थायी दाँत उम्री, त्यसपछि क्रमैसँग धेरै चपाउने शक्ति भएको बंगारा (पहिलो मोलार) उम्रि सकेको हुन्छ।
乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7〜8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半〜3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。
永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12〜13歳頃までに生えそろいます。

◎सुरुवातको अवस्थामा दाँत माझ्ने तरिका　初めての歯みがきのポイント

बच्चाहरूमा दाँत माझ्ने बानी बसाल्नको लागि तलको तरिका अपनाऔं।
子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

(1) बच्चाको अगाडि रमाइलो मानी दाँत माझ्ने गरौं।
子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

(2) दुधे दाँत देखिन थालेपछि बच्चालाई काखमा राखेर बच्चाको दाँत अवलोकन (दाँतको संख्या गन्ने) प्रक्रिया देखि सुरु गर्ने। दाँतको विकास क्रम हेरेर सुरुमा गज ब्रज प्रयोग गर्ने र बिस्तारै टूथब्रशको प्रयोग गर्नुहोस्।
乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

(3) दाँतको अवलोकन भइसकेपछि बच्चाले प्रयोग गर्ने ब्रसले एक दुई पटक दाँतलाई छुने माझ्ने अभ्यास गरी उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्। (करीव एक महिना सम्म)
歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1〜2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

* मन नपराएको अवस्थामा बच्चाको मुड हेरी, मुड राम्रो भएको बेलामा प्रयास गर्नुहोस्। सके सम्म बच्चा नरुने विधि अपनाउनुहोस्।
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

(4) ब्रस मुखमा राख्ने बानी बसिसकेपछि मात्र दाँत माझ्न थाल्नुहोस्। बच्चाको मुड हेरी कलम समाउन प्रयोग गर्ने जतिको धेरै बल प्रयोग नगरी ब्रस समाती, एक एक वटा दाँत हेर्दै ब्रश गर्नुहोस्। एउटा दाँतको लागि लगभग ५ सेकेन्ड भए पर्याप्त हुन्छ।
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

* दाँत राम्रोसँग माझ्नु अति जरुरी छ। त्यसैले दाँत माझ्दा खेरिको आनन्दको अनुभूति गर्न लगाई, रमाई रमाई दाँत माझ्ने बानी बसाउनु आवश्यक छ।
歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

* सुरक्षित तरिकाले दाँत माझ्ने बानी बसाउनको लागि मनपरी जथाभाबी ढंगले ब्रस समात्ने कुरामा ख्याल गरी, उचित ब्रसको छनौट गरिदिनुहोस्।
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎कुल्ला (उगाई) गर्ने　うがいについて

कुल्ला गर्नु रुघा लाग्नु र दाँतमा किरा पर्नु बाट जोगाउनको लागि प्रभावकारी छ। त्यसैले हरेक पटक हात धुँदा कुल्ला गर्ने बानी पनि बसाउनुहोस्। साधारणतया कुल्ला गर्ने २ प्रमुख तरिका छन्। मुख बन्द गरेर गर्ने "बुकुबुकु" गरेर मुख सफा गरिने कुल्ला र मुखको भित्र घाँटी सम्म सफा गर्ने "गारागारा" कुल्ला। अभिभावकले बच्चाको अगाडि कुल्ला गरेर देखाउँदै बानी बसाउँदै जाऔं। (बच्चा २ वर्षको भैसकेको पछि "बुकुबुकु" कुल्लाको अभ्यास गराऔं)
うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

◎फ्लोराइड (फुस्सो) को प्रयोग　フッ化物（フッ素）の利用について

दाँत उम्रने बेलामा दाँतको सतही भागमा फ्लोराइड कोटिंग गरी किराले नखाने गरी दाँतलाई बलियो बनाउन सकिन्छ। दन्त अस्पताल, स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिच्योसोन) का स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट सेवा लिन सकिन्छ। साथै, दैनिक रुपमा फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टको प्रयोग या ४ वर्षको उमेर देखि फ्लोराइडयुक्त माउथवाशको प्रयोग गरी "बुकुबुकु" कुल्ला गरी दाँत स्वस्थ कायम राख्न सकिन्छ।
フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎दूधे शिशु अवस्थाको खानामा विशेष ध्यान　乳幼児期の食事の際の注意

दूधे दाँतको विकास भैसक्के पछि बच्चाको दाँतमा खानेकुरा अड्किने कुरामा ध्यान दिऔं। विशेष गरी दुध छुटाएको बच्चा विभिन्न प्रकारका खानाहरू मुखमा राख्ने भएको हुनाले दाँतमा चिनीयुक्त कुराहरू अड्किने सम्भावना धेरै हुन्छ। गुलियो धेरै खानाले दाँतमा किरा पर्न सक्छ, त्यसैले गुलियो मिठाई या खाजा दिनको २ पटक जतिमा सीमित राखी त्यसता खानेकुरा दिने समय र मात्रा सीमित गरौं। त्यसैगरी जूस, इओनयुक्त सफ्ट ड्रिंक जस्ता पेय पदार्थले पनि दाँतमा किरा पर्न सक्ने हुनाले त्यसमा पनि ध्यान दिऔं। शरीरलाई चाहिने पानीको मात्रा पूर्तिका लागि साधारण पानी या गहुँको चिया (मुगी च्या) जस्ता गुलियो नभएका चीज पिउने गरौं। र अभिभावकको मुख स्वस्थ नभएको खण्डमा अभिभावकको मुख भित्रको अवस्था नराम्रो भएको अवस्थामा अभिभावकले मुखमा राखेको खाना बच्चालाई खुवाउँदा दाँत बिगार्ने जीवाणुहरू र्यालको माध्यमबाट बच्चामा सर्न सक्ने भएकोले अभिभावकले मुखमा राखेको खाना बच्चालाई खुवाउने नगर्नोस्।
乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎औँला चुस्ने बारेमा　指しゃぶりについて

न्यास्रो लागेको बेला या असुरक्षित महसुस गरेको बेला, बच्चाले औँला चुस्ने गर्ने गर्दछ। औँलामा ठेला पर्ने जतिको धेरै नै औँला चुस्ने बानीले चिउँडोको विकासमा असर हुनुका साथै दाँत बाङ्गोटिङ्गो भई दाँत तम्म नमिल्नेको कारण हुन सक्दछ। बच्चालाई जबरजस्ती औँला चुस्नबाट रोक्ने नभई, ऊसँग खेल्ने रमाउने गरेर भुलाउने गर्नु पर्दछ। ३ वर्षको उमेर नाघिसकेको अवस्थामा पनि धेरै औँला चुस्ने बानी रहिरहेमा सक्दो छिटो डाक्टर या सम्बन्धित विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस्।
心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3 歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

जापान दन्त चिकित्सक संघको वेबसाइट
मुखको स्वास्थ्य र हेरचाह (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)
日本歯科医師会ウェブサイト
「お口の予防とケア」（http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html）

◎गर्भधारण भएको थाहा पाएपछि　妊娠がわかったら

- **काम गर्ने कार्यालयमा सम्भावित डेलिभरी हुने समय र सुत्केरी बिदामा रहने अवधिको बारे पूर्वसूचना दिने**
- **गर्भावस्था स्वास्थ्य परीक्षण या स्वास्थ्य परामर्शको लागि समय चाहिएमा कार्यालयमा निवेदन पेश गर्ने**

स्वास्थ्य परीक्षणको लागि समय माग गरेको खण्डमा कम्पनीले स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आवश्यक समय अनिवार्य रूपले प्रदान गर्नु बाध्यता छ। (तलवी या बेतलबी दिने बारेमा, कार्यालयको नियम अनुसार हुनेछ)

कति पटक सम्म … गर्भावस्था २३ हप्ता सम्म प्रत्येक ४ हप्तामा १ पटक, २४ हप्ता देखि ३५ हप्ता सम्म २ हप्तामा १ पटक, ३६ हप्ता देखि सुत्केरी नहुँन्जेल सम्म प्रत्येक हप्ता १ पटक (चिकित्सकले यो तालिका भन्दा फरक सिफारिस भएमा सोही अनुरूप)

- **गर्भावस्था स्वास्थ्य परीक्षणको समय चिकित्सकबाट विशेष निर्देशन या सिफारिस पाएको खण्डमा …**

चिकित्सकबाट कामको बोझ कम गर्ने, विश्राम लिने समय बढाउने, गर्भावस्थाको वाकवाकी या सुन्निने जस्ता लक्षण देखिनुका कारण कामको समय छोट्याउने या सीमित गर्ने अथवा बिदामा बस्ने सिफारिस भएमा कार्यालयमा निवेदन पेश गरी आवश्यक बन्दोबस्त गर्ने गर्नुस्।

निवेदन पेश भएको अवस्थामा कार्यालयले चिकित्सकको राय अनुसार आवश्यक प्रबन्ध गर्नु अनिवार्य छ। चिकित्सकको निर्देशन सहि रूपले कार्यालयमा बुझाउन सक्नको लागि "मातृ स्वास्थ्य सन्तुलन निर्देशन सम्बन्धि सम्पर्क कार्ड" (बोसेइ केनको कानरी सिदो जिको रेनराकु कार्ड) (अनुसूची – यसको फोटोकपी प्रयोग गर्न सकिन्छ) मा लेख्न लगाई, उक्त फाराम कार्यालयमा बुझाउँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ।

・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。（有給か無給かは、会社の規定によります。）

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）

・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎गर्भावस्थाको कार्यस्थलको जीवनशैली　妊娠中の職場生活

- **तोकिएको समय बाहेक, बिदाको दिनको काम र मध्य रातको कामलाई सीमित गर्ने, परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागू सीमित गर्ने**

गर्भवती महिलाले तोकिएको समय बाहेक, बिदाको समय र मध्य रातको कामबाट छुटकारा पाउनको लागि निवेदन दिन सकिन्छ।

परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागू हुने अवस्थामा पनि, दैनिक अथवा साप्ताहिक रूपमा नियमले तोकिएको कार्य समय भन्दा बढी समय काम नगर्ने भनि माग गर्न सकिन्छ।

- **हल्का र सजिलो कार्यमा सरुवा**

गर्भावस्थामा उठेर काम गर्ने या गह्रौँ बस्तु ओसारपसार गर्ने काम गाह्रो भएको अवस्थामा, अन्य सजिलो काममा परिवर्तन गर्न वा खटाइ दिन निवेदन दिन सकिन्छ।

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

◎प्रसूति हुनु अगाडि र प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा लिने बेलामा
産前・産後休業を取るときは

- **प्रसूति हुनु अगाडि बिदा**

प्रसूति हुने सम्भाव्य दिन भन्दा अगाडि ६ हप्ता (जुम्ल्याहा भएमा १४ हप्ता भन्दा बढी) बिदाको लागि निवेदन पेश गरेमा बिदा पाउन सकिन्छ।

- **प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा**

सुत्केरी भएको भोलिपल्ट देखि ८ हप्ता सम्म काम गर्न सकिँदैन। तर चिकित्सकको अनुमति प्राप्त भएको खण्डमा सुत्केरीको इच्छा अनुसार बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि देखि काम सुरु गर्न सकिन्छ।

- **प्रसूति अगाडि, प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा, स्थायी कर्मचारी मात्र नभई पार्टटाइम या करारमा खटाइएका व्यक्ति जो कोहीले पनि लिन सकिन्छ।**

・産前休業

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。

・産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎सुत्केरी बिदा पछि काममा फर्कने बेला　産後休業後に復職するときは

- **शिशु स्याहार समय**

१ वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चा हुर्काई रहेको महिलाले दिनमा २ पटक कम्तीमा ३० – ३० मिनेटको शिशु स्याहार समयको लागि निवेदन दिन सकिन्छ।

- **मातृ स्वास्थ्य उपचार व्यवस्था**

१ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चा भएका महिलाले चिकित्सकको राय अनुसार, स्वास्थ्य परीक्षण आदिको लागि आवश्यक समय बन्दोबस्तको लागि निवेदन दिन सकिनुका साथै चिकित्सकको राय बमोजिम आवश्यक प्रक्रिया चाल्न सक्दछ।

- **तोकिएको समय बाहेक, बिदाको दिनको काम र मध्य रातको कामलाई सीमित गर्ने, परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागूलाई सीमित गर्ने, खतरापूर्ण विषालु हानिकारक प्रयोग हुने कार्यलाई सीमित गर्ने**

सुत्केरी भएको १ वर्ष पुरा नभएको महिलालाई गर्भावस्थाको बेलामा लागू भएको कुरा नै लागू हुने।

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎शिशु स्याहार बिदा लिने बेलामा　育児休業を取るときは

- **शिशु स्याहार बिदा व्यवस्था (इकुजी क्यूग्यो सेइदो) भनेको के हो?**

१ बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चा भएका महिला तथा पुरुषले इच्छा अनुसार बच्चाको पालनपोषणको लागि बिदा पाउन निवेदन दिन सकिन्छ।

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा प्राप्त गर्न सक्ने व्यक्ति**

स्थायी कर्मचारी मात्र नभइ पार्टटाइम या हाकेन मार्फत करारमा खटाइएका श्रमिकले पनि आवश्यक शर्तहरू पूरा भएको खण्डमा शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

・育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

- **बुबा आमा शिशु स्याहार बिदा प्लस (पापा-मामा इकुक्यू प्लस)**

आमा बुबा दुबैले शिशु स्याहार बिदा लिन चाहेमा, बच्चा १ वर्ष २ महिना सम्मको उमेर नहुन्जेल आमा बुबा दुबैले १-१ वर्ष सम्मको शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लिन सक्दछ।

・パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लम्ब्याउने**

बच्चा १ वर्षको उमेर नाघिसकेको अवस्थामा शिशु स्याहार केन्द्रमा (होइकुस्यो) भर्ना नभएको खण्डमा बच्चा डेढ वर्षको उमेर नहुन्जेल र डेढ वर्षको उमेर पछि पनि शिशु स्याहार केन्द्रमा भर्ना नभएको खण्डमा बच्चा २ वर्षको उमेर नहुन्जेल सम्म शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लम्ब्याउन सकिन्छ।

・育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लिन अपनाउन पर्ने प्रक्रिया**

शिशु स्याहार सुत्केरी बिदाको लागि कार्यालयमा लिखित रूपमा निवेदन पेश गर्नु पर्दछ। कमसेकम बिदा लिन चाहेको १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

・育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎गर्भवती, सुत्केरी या शिशु स्याहार सुत्केरी बिदाका कारण नोक्सानी हुने खालको भेदभाव या ह्यारेस्मेन्ट आदि स्वीकार्य नहुने।

妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

गर्भवती, सुत्केरी या सुत्केरी बिदाका कारण कार्यालयबाट बर्खास्त गर्ने, निलम्बन गर्ने, घटुवा गर्ने जस्ता नोक्सान हुने खालको भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ। त्यसैगरी कार्यालयमा गर्भवती, सुत्केरी या सुत्केरी बिदाको विषय लिई होच्याउने खालको ह्यारेस्मेन्टको रोकथामलाई अनिवार्य गरिएको छ। यदि ह्यारेसमेन्ट आदिका कारण असहज परिस्थिति महसुस भएमा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎साना बच्चाको हेरचाह गर्दै कामलाई निरन्तरता दिनको लागि

幼い子どもを育てながら働き続けるために

- **छोटो कार्य समय व्यवस्था**

३ वर्ष भन्दा साना उमेरका बच्चा भएका महिला पुरुषलाई छोटो कार्य समय व्यवस्था (प्राय: दिनको ६ घण्टा) को कार्य समय लागू गर्नु पर्दछ।

・短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6 時間）を設けなければなりません。

- **बच्चाको हेरचाह बिदा**

प्राथमिक स्कूल भर्ना नभएका बच्चाका आमा बुबाले बच्चा बिरामी भएको, घाइते भएको अवस्थामा या बच्चालाई खोप लगाउन जानु पर्ने वा स्वास्थ्य परीक्षण गर्न जानु परेमा, नियमित तलवी बिदाको बाहेक १ जना बच्चा भएको खण्डमा वर्षमा ५ दिन थप, २ जना बच्चा भएमा १० दिन सम्मको पुरै दिन या आधा दिनको हिसाबले हेरचाहको लागि थप बिदा प्राप्त गर्न सक्दछ।

・子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

- **ओभरटाइममा प्रतिबन्ध**

३ वर्ष मुनिका बच्चा भएका महिला पुरुषले निवेदन दिएको खण्डमा ओभरटाइम काम गराउनमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ।

・所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

- **ओभरटाइम या रातको समयको कामलाई सीमित गर्ने**

प्राथमिक स्कूल भर्ना नभएका बच्चाका आमा बुबाले निवेदन पेश गरेको खण्डमा १ महिनामा २४ घण्टा, १ वर्षमा १५० घण्टा भन्दा बढि ओभरटाइम गराउन पाउने छैन। त्यसैगरी रातको १० बजे देखि बिहान ५ बजे सम्मको काममा पनि लगाउन पाउने छैन।

・時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。

माथि उल्लेख विषयमा जानकारीको लागि प्रिफेक्चर श्रम विभाग, रोजगार वातावरण तथा समानता शाखा (तोदोफुकेन रोदोक्योकु कोयो खान्क्यो / किन्तो बु) मा सम्पर्क राख्नुहोस्।
以上の問い合わせ先　都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎शिशु स्याहारको लागि कामबाट अवकाश लिएका व्यक्तिलाई पुन:रोजगार सहयोग

育児等のために退職した方への再就職支援

- शिशु स्याहारका लागि कामबाट अवकाश लिइ, पुनः रोजगार गर्न इच्छुक व्यक्तिलाई लक्षित गरी सूचना प्रदान, पुन: रोजगार सम्बन्धी सेमिनार गोष्ठी या तयारीको लागि सहयोग प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू संचालन भइरहेको छ।
- रोजगार बीमा, साधारणतया सेवाबाट अवकाश लिएको १ वर्ष भित्र नयाँ काम खोज्ने प्रयत्न (साइस्युस्योकु खाचुदो) गरिरहेको अवधिमा बीमा रकम प्राप्त गर्न सकिन्छ। तर उक्त अवधिमा गर्भवती, सुत्केरी, शिशु स्याहार, रोग या घाइते भै, पुन: रोजगार हुन नसकेको खण्डमा रोजगार बीमाको समयावधि लम्ब्याउन सकिन्छ (सेवाबाट अवकाश लिए पछि बढीमा ४ वर्ष सम्म)।

・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

सम्पर्क : सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वर्क)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

◎सुत्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता / सुत्केरी भत्ता र सामाजिक सुरक्षा बीमा शुल्क तथा राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क छुट
出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- बच्चा जन्मेको अवस्थामा सुत्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता र सुत्केरी भत्ता प्रदान गरिने व्यवस्था छ। त्यसैगरी प्रसूति अगाडि र पछिको बिदाको अवधि र शिशु स्याहार बिदाको अवधिको सामाजिक सुरक्षा बीमा (स्याखाइ होकेन –कोसेइ नेन्किन) शुल्क छुट दिने व्यवस्था, र प्रसूति अगाडि र पछिको अवधिभरको राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शूल्कमा छुट हुने व्यवस्था छ।

・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

सम्पर्क: रोजगारदाताको कार्यालय, राष्ट्रब्यापी स्वस्थ्य बीमा संघ (क्योखाइ केन्पो), स्वास्थ्य बीमा सहकारी (केन्को होकेन कुमीआइ), पेन्सन कार्यालय (नेन्किन जिमुस्यो), र राष्ट्रिय पेन्सन शुल्क छुट सम्बन्धि जानकारीको लागि नगरपालिका या स्थानीय निकायका राष्ट्रिय पेन्सन सोधपुछ काउन्टरमा (सिकुच्योसोन कोकुमिन नेन्किन तान्तो मादोगुची) सोधपुछ गर्नुहोस्।

問い合わせ先　勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

◎बाल भत्ता (जिदो तेआते)　児童手当

- शिशु पालनपोषण गरिरहेको व्यक्तिलाई बाल भत्ता प्रदान गरिन्छ। प्रदान गरिने रकम वार्षिक आम्दानी र बच्चाको उमेर अनुसार फरक हुन सक्छ। बच्चा जन्मेको अघिल्लो दिने देखि १५ दिन भित्र बसोबास भएको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा आवेदन दिनु आवश्यक छ।

・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

सम्पर्क : नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) का बाल भत्ता काउन्टर (जिदो तेआते तान्तो मादोगुची)
問い合わせ先　市区町村の児童手当担当窓口

◎बाल हेरचाह बिदा भत्ता　育児休業給付

- बाल स्याहार सुत्केरी बिदा लिएको बेलामा, निश्चित शर्तहरू पुरा भएको खण्डमा रोजगार बीमाबाट बिदा सुरु भएको समयमा बीमित रकम को ६७% (सुत्केरी विदा लिएको ६ महिना पछि भए ५०%) बराबर सम्मको शिशु स्याहार बिदा भत्ताको रूपमा रकम दिने व्यवस्था छ।

・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

सम्पर्क : सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वर्क)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

प्रमुख चिकित्सा सुविधा सेवा व्यवस्था
主な医療給付等の制度

◎समय अगावै जन्मेका बच्चाका लागि　未熟児に対して

पूर्ण रूपमा शारीरिक विकास नभईकन जन्मेको नवजात शिशुलाई, अस्पताल भर्ना गर्न आवश्यक भएको खण्डमा, सरकारी खर्चबाट चिकित्सा सुविधा प्राप्त गर्न सकिन्छ।
からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎दीर्घकालीन बालरोगले ग्रसित भएका बालबालिकाका लागि
小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

यहाँ सूचीकृत गरिएका विशेष दीर्घकालीन बालरोगले ग्रसित भएको खण्डमा, सरकारी खर्चबाट उपचार गराउन सकिन्छ। त्यसैगरी आत्मनिर्भरता विकासको लागि अनेक प्रकारका सहायता (स्वावलम्बन सहयोग परियोजना) या दैनिक दिनचर्याको लागि आवश्यक उपकरण सामग्री आदि पनि प्राप्त हुन सक्दछ।
子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

घातक नियोप्लाज्म, दिर्घकालीन मृगौला रोग, दीर्घकालीन श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग, दीर्घकालीन हृदय रोग, इन्दोक्राइन रोग (नाइबुनपिसिख्खान), कोलेजेन सम्बन्धी रोग (कोउगेनव्योउ) , मधुमेह, जन्मजात मेटाबोलिक डिसअर्डर, रक्त रोग, प्रतिरक्षात्मक शक्ति कमी हुने रोग, न्यूरोमस्कुलर रोग, क्रोनिक गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोग, क्रोमोसोम वा जीनका कारण देखिने छाला सम्बन्धि रोग, हड्डी प्रणाली रोग, संवहनी प्रणाली रोग
悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

* बाल दीर्घकालीन विशेष रोग सूचना केन्द्र (स्योनिका मानसेइ तोकुतेइ सिप्पेइ ज्योउहो सेन्टर)
※小児慢性特定疾病情報センター（https://www.shouman.jp/）

◎शारीरिक रूपमा अशक्त बालबालिका　障害児に対して

शारीरिक अशक्तता न्यून गर्न शल्यक्रिया जस्ता उपचार गर्दा सरकारी खर्चमा उपचार सुविधा (स्वावलम्बन सहयोग चिकित्सा सेवा) प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी सहायक उपकरणहरू वा दैनिक दिनचर्याको लागि आवश्यक उपकरणको सहयोग प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ। यद्यपि, सेवाको प्रकार अशक्तताको गम्भीरता र लाभग्राहीको आय अवस्थामा निर्भर हुने हुनाले सम्बन्धित नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
कथंकदाचित आमा बुबा वा अभिभावकको मृत्यु (या गम्भीर अशक्तता) भएको अवस्थामा, (स्वैच्छिक सहभागिताको आधारमा) अशक्त बालबालिकालाई आजीवन सहयोग रकम प्रदान गर्ने व्यवस्था (स्योगाइस्या फुयो क्योजाई सेइदो) छ। आफ्नो बसोबास भएको प्रशासनिक कार्यालयमा सम्पर्क गरी जानकारी लिनुहोस।
身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。
保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

प्रसूति चिकित्सा सेवा क्षतिपूर्ति व्यवस्था
産科医療補償制度

प्रसूति चिकित्सा सहुलियत व्यवस्थामा आबद्ध प्रसूति केन्द्रमा प्रसूति सेवा लिएको अवस्थामा बच्चामा गम्भीर मस्तिष्क पक्षाघात भई, प्रसूति बेलाको वजन, गर्भाशयमा रहेको हप्ताको सख्या, अशक्तताको गम्भीरता जस्ता मापदण्डहरू पूरा भएमा, हेरचाहको लागि क्षतिपूर्ति भुक्तानी पाउनका साथै मस्तिष्क पक्षाघातको कारण विश्लेषण सेवा उपलब्ध हुनेछ।
यस व्यवस्थामा आबद्ध प्रसूति केन्द्रहरूको सूची जापान चिकित्सा क्षमता विश्लेषण एजेन्सी (निहोन इर्यो किनो ह्योका किको) को वेबसाइट (http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp)
यद्यपि क्षतिपूर्तिको लागि आवेदन दिने सीमाको मिति बच्चाको पाँचौं जन्मदिन सम्म।
産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）に掲載されています。
なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- प्रसूति चिकित्सा हेरचाह क्षतिपूर्ति व्यवस्था सम्बन्धी जानकारीको लागि सम्पर्क
  प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्ति व्यवस्थाको लागि मात्रको कल सेन्टर
  टेलिफोन 0120-330-637
  सम्पर्क समय: बिहान ९ बजे देखि बेलुकी ५ बजे सम्म (शनिबार, आइतबार र सार्वजनिक बिदाका दिन बाहेक)

・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先
産科医療補償制度専用コールセンター
電話　0120 - 330-637
受付時間:午前9時～午後5時（土日祝除く）

प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्तिको लोगो
産科医療補償制度のシンボルマーク

<नोट>
<メモ>

बच्चा जन्माएको प्रसूति गृह संस्थाको नाम: ______________________
出産をした分娩機関の名称:

दर्ता प्रमाणपत्र जारी मिति: ______________________
登録証交付日:

गर्भवती, प्रसूति सेवा लिएको महिलाको दर्ता नम्बर (निनसान्पू खानरी बान्गो): | | | | | | | | | | |
妊産婦管理番号:

* गर्भवती, प्रसूति सेवा लिएको महिलाको दर्ता नम्बर भनेको, प्रसूति गृह संस्थाले जारी गर्ने "प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्ति व्यवस्था दर्ता प्रमाणपत्र (सानखा इर्यो होस्यो सेइदो तोरोकुस्यो)" मा उल्लेख गरिएको छ। यो दर्ता कार्ड बच्चा ५ वर्षको उमेर नहुँन्जेल सम्म जतन गरेर राख्नुहोस्।
※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度　登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。

(अगाडि)
(表)

मातृ स्वास्थ्य व्यवस्थापन निर्देशन सम्बन्धि सम्पर्क कार्ड (बोसेइ केन्कोकानरी सिदोजिको रेनराकु कार्ड)
母性健康管理指導事項連絡カード

रेइवा 令和　साल 年　महिना 月　तारिख 日

कार्यालय प्रमुखज्यू
事業主殿

चिकित्सा संस्थानको नाम
医療機関等名 ....

चिकित्सकको नाम
医師等氏名 .... सहीछाप 印

तल १ मा उल्लेखित लाभग्राहीको स्वास्थ्य परीक्षण तथा स्वास्थ्य निर्देशन गर्दाको नतिजा, निम्न लिखित २ देखि ४ सम्मको कार्य पुरा गर्नु आवश्यक परेको प्रमाणित गर्दछु।
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

तपसिल
記

१　नाम आदि
氏名等

नाम 氏名		गर्भावस्था हप्ता सङ्ख्या 妊娠週数	हप्ता 週	अनुमानित प्रसूति हुने मिति 分娩予定	साल 年　महिना 月　तारिख 日

२　निर्देशन बुँदा (लागू हुने शीर्षकमा ◯ चिन्ह लगाउनु होस)
指導事項（該当する指導項目等に◯をつけてください。）

लक्षण 症状等			निर्देशन बुँदा 指導項目	सामान्य उपाय 標準措置
वाकवाकी つわり	गम्भीर लक्षण भएमा 症状が著しい場合			काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 勤務時間の短縮
गर्भावस्था अवरोध 妊娠悪阻				बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भवती रक्त अल्पता 妊婦貧血	Hb9g/dl भन्दा माथि 11g/dl भन्दा कम Hb9g/dl 以上11g/dl 未満			भारी कामलाई सीमित गर्नुहोस् वा काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl भन्दा कम Hb9g/dl 未満			बिदा घरमा बसेर उपचार) 休業（自宅療養）
पाठेघर भित्र भ्रूण विकासमा ढिलाइ 子宮内胎児発達遅延		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको कामलाई सीमित गर्ने वा काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
समय अगाडि प्रसूति (गर्भावस्थाको २२ हप्ता भन्दा कम) 切迫早産（妊娠22週未満）				बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
समय अगाडि प्रसूति (गर्भावस्थाको २२ हप्ता पछि) 切迫早産（妊娠22週以後）				बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
गर्भावस्था शरीर सुनिने 妊娠浮腫		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको काम, लामो समय उठेर गर्ने काम, एउटै आसनमा बसेर गर्न बाध्य पार्ने खालको कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भावस्था प्रोटीन युरिया 妊娠蛋白尿		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भावस्था उच्च रक्तचाप सिंड्रोम (निनसिन च्युउदोकुस्यो) 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	उच्च रक्तचाप भएमा 高血圧がみられる場合	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
	उच्च रक्तचापका साथ् पिसाबमा प्रोटीन बगेमा 高血圧に蛋白尿を伴う場合	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भवति हुनु अघि भएका रोगहरू (गर्भावस्थाका कारण खराब हुँदै गएको भए) 妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）

(पछाडि)
(裏)

Symptoms 症状等			Guidance 指導項目	Preparation 標準措置
गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने रोग 妊娠中にかかりやすい病気	फुलेको नसा 静脈瘤	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		लामो समय सम्म उठेर या एकै आसनमा काम गर्न बाध्य हुने खालको कामलाई सीमित गर्ने अथवा पल्टेर विश्राम लिने । 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	पाइल्स 痔	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		
	ढाड या कम्मर दुखे 腰痛等	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		लामो समय उठेर गरिने काम, कम्मरमा बोझ पर्ने काम, एकै आसनमा काम गर्न बाध्य हुने खालको कामलाई सीमित गर्ने। 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	मुत्र थैलीमा संक्रमण 膀胱炎	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको, लामो समयको लागि छोड्न नमिल्ने काम, चिसो ठाउँमा गर्ने काम सीमित गर्ने। 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
एक भन्दा बढी, बहु गर्भ भएमा (　　वटा) 多胎妊娠（　　胎）				आवश्यकता अनुसार जिम्मेवारी धेरै भएको काम सीमित गर्ने या त्यस्तो कामको समय छोटो गर्ने। 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 बहु गर्भ भै विशेष अवस्था या तिम्ल्याह भन्दा बढि भएमा, विशेष ध्यान दिन जरुरी 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
प्रसूति पछिको स्वास्थ्य स्थिति पूर्ण रूपमा सुधार नभएको 産後の回復不全		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको काम सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने। 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमा बसि उपचार) 休業（自宅療養）

साधारण अवस्था भन्दा फरक विशेष व्यवस्था आवश्यक परेमा लेख्नुहोस्।
標準措置と異なる措置が必要であると等の特記記事があれば記入してください。

३　माथिको २ मा उल्लेखित व्यवस्था आवश्यक हुने अवधि (अहिलेको योजना अवधिमा गोलो ◯ चिन्ह लगाउनुहोस्)
上記2の措置が必要な期間
（当面の予定期間に◯を付けてください）

१ हप्ता (　महिना　तारिख ～　महिना　तारिख) 1週間（　月　日～　月　日）	
२ हप्ता (　महिना　तारिख ～　महिना　तारिख) 2週間（　月　日～　月　日）	
४ हप्ता (　महिना　तारिख ～　महिना　तारिख) 4週間（　月　日～　月　日）	
अन्य (　　) その他（　　）	

४　अन्य निर्देशनहरू (व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्)
その他の指導事項
（措置が必要である場合は◯をつけてください。）

गर्भावस्थामा कार्यालय जाने र फर्कने समय खुकुलो बनाउने व्यवस्था 妊娠中の通勤緩和の措置	
गर्भावस्थामा पर्याप्त विश्राम गर्न मिल्ने व्यवस्था 妊娠中の休憩に関する措置	

(निम्न बुँदामा ध्यान पुर्याई भर्नुहोस्)
（記入上の注意）

(१) (४ को अन्य निर्देशन) को (गर्भावस्थामा कार्यालय जाने र फर्कने समय खुकुलो बनाउने व्यवस्था) लाइनमा, यात्रा गर्ने अवस्थाको सवारीको चाप, यातायात सधान भित्र भीड र गर्भावस्थाको अवस्थालाई मध्यनजर गरी, व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्।
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。

(२) (४ को अन्य निर्देशन) को गर्भावस्थामा पर्याप्त विश्राम गर्न मिल्ने व्यवस्था) लाइनमा, कामको प्रकृति र गर्भावस्थाको प्रगतिलाई मध्यनजर गरी, आराम लिने व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

निर्देशन पालनाको लागि आवश्यक व्यवस्थाको लागि निवेदन
指導事項を守るための措置申請書

माथि उल्लेख गरे बमोजिम, चिकित्सकको निर्देशन अनुसार व्यवस्था मिलाइ दिन निवेदन पेश गर्दछु।
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

रेइवा 令和　साल 年　महिना 月　तारिख 日

आबद्ध
所属 ____________________

नाम　　　　　　सहीछाप
氏名 ____________________ 印

कार्यालय प्रमुख
事業主殿

यस फारामको, "मातृ स्वास्थ्य व्यवस्था निर्देशन सम्पर्क कार्ड" लाइनमा, चिकित्सकले अनि "निर्देशन पालना गर्नको लागि पेश गर्ने आवेदन" लाइनमा महिला श्रमिकले भर्नुहोस्।
この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

अतिरिक्त कोलम
予備欄

* यो अतिरिक्त कोलममा चिकित्सा संस्थाबाट जाँच गराउँदा प्रयोग गर्ने, आमा र बच्चाका केही चिन्ताको कुरा तथा आफ्नो मनमा लागेको कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।
※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

बारम्बार प्रयोग गरिएका नम्बरहरू
連絡先メモ

स्वास्थ्य जाँच सुविधा 健診受診施設	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
तपाईंको बच्चा जन्माउने सुविधा 分娩予定施設	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
बाल चिकित्सा 小児科	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
दन्त चिकित्सक 歯科	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			

यदि तपाईंले मातृ गृहमा जन्म दिँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको सुडेनीले यो खण्ड भर्नुपर्छ। (धारा 6 अनुसार, चिकित्सा स्याहार ऐनको खण्ड 4, अनुच्छेद 2) 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 （医療法6条の4の2によるもの）	मिति भर्नुहोस्: (वर्ष) (महिना) (दिन) 記載日： 年 月 日		
मातृ गृहको नाम: 助産所の名称：	आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू: 緊急連絡先：		
सुँडेनीको नामः 助産師の名称：			
गर्भावस्थाको अवस्था* 助産所で管理できる妊婦の状態（※）	☐ सुँडनीले एक्लै गर्भावस्था सम्हाल्न सक्छुहुन्छ 助産師が管理できる妊婦 ☐ सुँडिनीले आफ्नो बिरामीको प्रसूति विशेषज्ञ र स्त्रीरोग विशेषज्ञको साथै आमा बन्न लागेको महिलाको अवस्था व्यवस्थित गर्नुपर्छ 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦		
आकस्मिक अवस्थामा उपायहरू 異常の際の対応について	कुनै पनि आपतकालिन अवस्था ह्याण्डल गर्ने चिकित्सा संस्थाको नाम 連携して異常に対する医療機関名		टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地		

* सुडेनी सेवा निर्देशिका २०१९ मा उल्लेखित "III मातृत्व व्यवस्थापन साकेत सूची" सहायता लिई ☐ बक्समा टिक मार्क लगाउनुहोस्।
※助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して☐にチェックを記載すること。

बालबालिका बडापत्र
児童憲章

हामी जापानको संविधानको भावना अनुसार बालबालिकाप्रतिको सही धारणाहरू स्थापना गरी हरेक बालबालिकाको खुशीको लागि यस बडापत्र तयार गरिएको छ।
われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

बच्चालाई मानवको रूपमा सम्मान गरिनेछ।
児童は、人として尊ばれる。
बच्चालाई समाजको सदस्यको रूपमा उचित ख्याल दिइनेछ।
児童は、社会の一員として重んぜられる。
बच्चालाई राम्रो वातावरणमा हुर्काइनेछ।
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. हरेक बालबालिका, मानसिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ शिशुको जन्म, लालनपालन र जीवनयापनको सुनिश्चित गर्नु पर्ने।
   すべての児童は、心身ともに、健やかにうまれ、育てられ、その生活を保障される。
2. हरेक बालबालिका, आफ्नै घर-परिवारमा उचित माया ममता, ज्ञान र सीपका साथ हुर्कने अधिकार, परिवार विहीन बालबालिकालाई समान सुविधाहरू भएको वातावरणमा हुर्काउनु पर्ने।
   すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. हरेक बालबालिकालाई पर्याप्त पोषण, घर र कपडा उपलब्ध गराउनु पर्ने र रोग र प्राकृतिक विपतबाट सुरक्षित राख्नु पर्ने।
   すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. हरेक बालबालिका आफ्नो व्यक्तित्व र क्षमता अनुरूप शिक्षा प्रदान गर्नु पर्ने र समाजका एक सदस्यको हैसियतले जिम्मेवारीहरू स्वेच्छाले पुरा गर्न सक्ने गरी मार्गदर्शन दिनु पर्ने।
   すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. हरेक बालबालिका प्रकृतिलाई माया गरि, विज्ञान र कलालाई आदर गर्न र नैतिकताका भावनाको विकास गराउने ।
   すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6 हरेक बालबालिकालाई शिक्षामा पहुँच सुनिश्चित गर्नु पर्ने र राम्रो शैक्षिक सुविधाहरूले सम्पन्न संरचना व्यवस्था गर्नु पर्ने।
   すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. हरेक बालबालिकालाई व्यवसायिक तालिम र प्रशिक्षण प्राप्त गर्ने अवसर उपलब्ध गराउनु पर्ने।
   すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. हरेक बालबालिकालाई उक्त श्रममा, मानसिक तथा शारीरिक वृद्धि विकासमा बाधा नपुग्ने, शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसरबाट बन्चित नगर्ने र बालबालिकाको रूपमा उनीहरूको जीवनलाई हानी नपुग्ने गरी सुरक्षित राख्नु पर्ने।
   すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. हरेक बालबालिकालाई स्वस्थ मनोरञ्जनात्मक तथा सांस्कृतिक स्रोतहरूमा पहुँच सुनिश्चित गरिने र हानिकारक वातावरणहरूबाट सुरक्षित राख्नु पर्ने।
   すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. सबै बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, शोषण, लापरवाही र अन्य अपमानजनक व्यवहारबाट सुरक्षित राखिनेछ। गलत कार्यहरू गरेका बालबालिकालाई सुरक्षा र उचित निर्देशन दिनु पर्ने।
   すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. मानसिक र शारीरिक अशक्तता भएका सबै बालबालिकालाई उपयुक्त चिकित्सा स्याहार, शिक्षा र सुरक्षा उपलब्ध गराउनु पर्ने।
   すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. हरेक बालबालिका सच्चा प्रेम र मायाले जोड्ने र असल नागरिकको हैसियतले मानव जातिको शान्ति र संस्कृतिमा सहयोग पुर्याउन सक्ने गरी मार्गनिर्देशन दिनु पर्ने।
   すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

मातृ-शिशु स्वास्थ्य हाते पुस्तिकाको बारे
母子健康手帳について

आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षा गरी, एक उज्यालो घर-परिवार बनाऔं
母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎ गर्भावस्था र दूधे शिशु अवस्था भनेको, स्वास्थ्यमा अचानक परिवर्तन हुन सजिलो अवस्था हुनुका साथै यो अवधि जीवनभरको स्वस्थ निर्माणको आधारशिला हुने भएकोले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि यो मातृ-शिशु स्वास्थ्य हाते पुस्तिका तयार पारिएको हो। मातृ-शिशु स्वास्थ्य हाते पुस्तिका प्राप्त गरिसकेपछि, शुरुमा यसलाई राम्रोसँग पढ्नुहोस् र गर्भवती महिला र अभिभावकहरूको रेकर्ड भर्ने ठाउँमा आवश्यक विवरण भर्नुहोस्।
妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつくられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎ यो पुस्तिका आमा र बच्चाहरूको स्वास्थ्य रेकर्डको लागि महत्त्वपूर्ण पुस्तिका हो। कुनै चिकित्सा जाँच, प्रसूति तथा बाल रोगको जाँच गर्दा, खोप लगाउँदा, स्वास्थ्य परामर्श लिँदा, नबिर्सिकन यो पुस्तिका आफुसँगै लिएर गई र आवश्यक ठाउँमा भर्न लगाउनु होस। यो हाते पुस्तिकाको रेकर्डहरू तपाईंको बच्चाको मेडिकल चेकअपको बेलामा सहयोगी हुने मात्र नभई, खोपहरूको आधिकारिक रेकर्डको रूपमा, बच्चाको स्कूल भर्ना पछाडि पनि उपयोगी हुने हुनाले जतन गरेर राख्नुहोस्। अझ यसलाई आमाहरू र बच्चाहरूको स्वास्थ्य स्थिति र मेडिकल जाँचको रिपोर्टको स्मारिकाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎ यो पुस्तिका सदुपयोग गरी, आमा र बुबा दुवै जना मिलेर आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य र वृद्धि विकासमा चासो लिने गर्नुस्। बुबाले पनि बच्चाको अवस्था र आफ्ना भावनाहरू लेख्ने गरौं। बच्चा वयस्क (सेइजिन) हुने दिनमा आमा बुबाले यो पुस्तिका बच्चालाई हस्तान्तरण गर्नु पनि धेरै अर्थपूर्ण हुन्छ।
この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

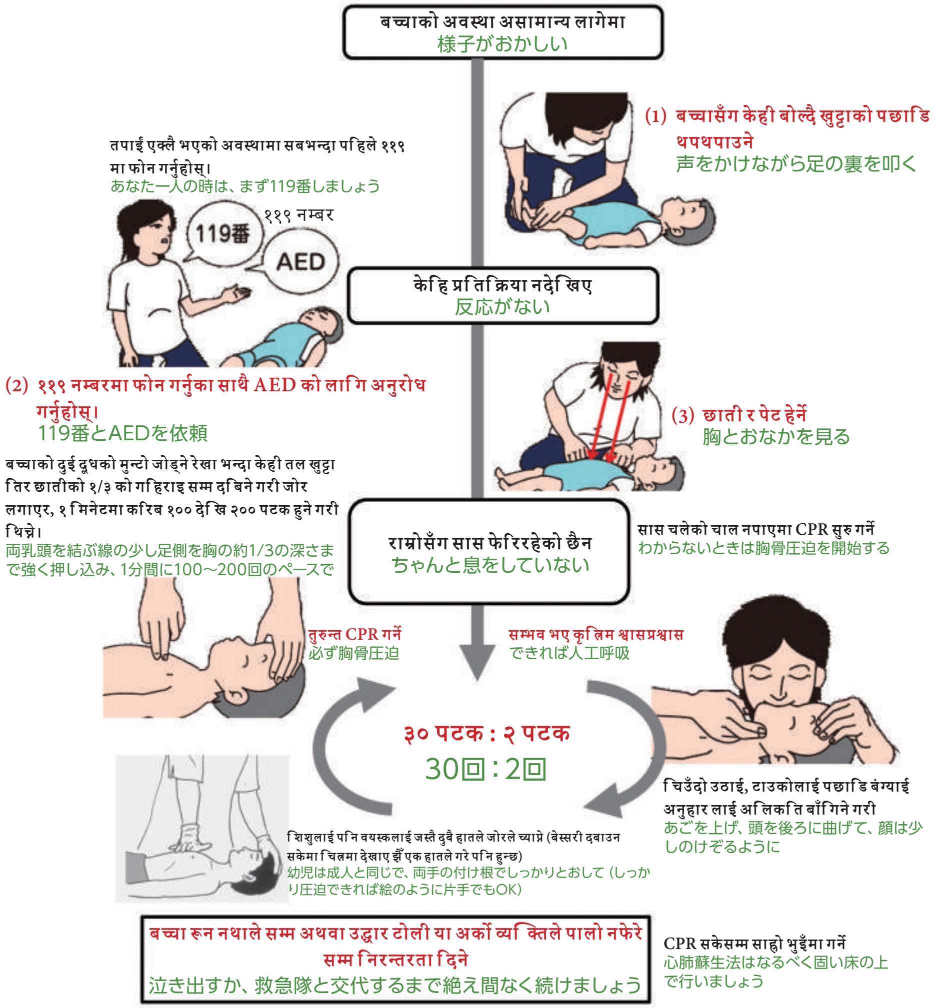
◎ यदि जुम्ल्याहा वा त्यो भन्दा बढी बच्चाहरू जन्मिदैँ छ भन्ने कुरा थाहा भएमा, आफू बसोबास गर्ने नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) कार्यालयबाट एक बच्चाको लागि एउटा मातृ-शिशु स्वास्थ्य हाते पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) हुने गरी थप मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) प्राप्त गर्नु होस्।
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ प्रयोग गर्न नमिल्ने गरी झुत्रो भएमा, च्यातिएमा, फोहर भएमा वा हराएमा नगरपालिका या आफू बसोबास गर्ने स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) कार्यालयबाट पुनः नयाँ मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसि केन्को तेच्यो) जारी गराउन लगाउनु होस्।
使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

◎ यस बाहेक अन्य स्पष्ट नभएका, नबुझेका बुँदाहरू भएमा मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गरेको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) कार्यालय, शिशु स्याहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदातेसेदाई होकाचु सिएन सेन्टर), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेनस्यो), नगरपालिका या स्थानीय निकाय स्वास्थ्य केन्द्र (सिच्योसोन होकेन सेन्टर) मा गएर थप जानकारी लिनुहोस्।
その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन कृत्रिम श्वासप्रश्वास (CPR)
心肺蘇生法

छातीमा दवाब दिने र कृत्रिम श्वासप्रश्वास नै कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसनको मुख्य आधार हो। चाहे छाती थिचेर दबाउने होस् या कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिएर होस्, तपाईंको अलिकताको साहसले बच्चाको अमूल्य जीवन बचाउन सकिन्छ।
बच्चाको अवस्था असामान्य देखिएमा कसैको गुहार लिई, निम्न बमोजिमको तरिका अपनाई कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन (CPR) सुरु गरौं।
心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(सुपरिवेक्षण) जापान बाल आकस्मिक चिकित्सा संघ (निहोन स्योनिका क्यूक्यू इगाकुकाइ), जापान आकस्मिक चिकित्सा कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन (CPR) समिति (निहोन क्यूक्यूइर्योजाइदान सिनहाईसोसेइहोइइनकाइ)
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

* दमकल जस्ता एम्बुलेन्स संस्थामा प्राथमिक उपचार विधि सम्बन्धि कक्षाहरु संचालन भइरहेको छ। जानी राखे धेरै नै उपयोगी साथै ढुक्क हुने हुनाले भाग लिएर हेर्नुहोस्।
※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。