Xin hãy tự điền vào bảng này ngay sau khi nhận được quyển sổ tay này.
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。

Cha mẹ/người giám hộ trẻ 子の保護者	Mối quan hệ 続柄	Họ tên 氏名	Ngày tháng năm sinh (tuổi hiện nay) 生年月日（年齢）	Nghề nghiệp 職業
	Mẹ (thai phụ) 母（妊婦）		Ngày 年 tháng 月 năm (日生（ tuổi) 歳）	
	Cha 父		Ngày 年 tháng 月 năm (日生（ tuổi) 歳）	
			Ngày 年 tháng 月 năm (日生（ tuổi) 歳）	
	Nơi thường trú 居住地		Số điện thoại 電話	
			Số điện thoại 電話	
			Số điện thoại 電話	

Chứng nhận đăng ký khai sinh
出生届出済証明

Họ tên của trẻ 子の氏名		Nam / Nữ 男 ・ 女
Nơi sinh 出生の場所	Thành phố (Tỉnh) 都道府県	Quận (Huyện)/Phường/Tổ/Khu phố 市区町村
Ngày tháng năm sinh 出生の年月日	Ngày 年 tháng 月 năm 日	

Chứng nhận việc đứa trẻ được ghi trên đây đã được đăng ký khai sinh

vào ngày _____ tháng _____ năm _____

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。

Chủ tịch Ủy ban nhân dân Quận/Phường 市区町村長　(Ký tên, đóng dấu) 印

*Hãy đăng ký khai sinh cho trẻ nội trong 14 ngày kể từ ngày trẻ chào đời, đồng thời xin chứng nhận đã đăng ký khai sinh vào bảng trên đây

＊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。

Thai phụ hãy tự điền vào trang này.
このページは妊婦自身で記入してください。

THÔNG TIN SỨC KHỎE CỦA THAI PHỤ
妊婦の健康状態等

Chiều cao 身長	cm	Cân nặng bình thường ふだんの体重	kg	Tuổi kết hôn 結婚年齢	tuổi 歳
BMI BMI		BMI (chỉ số cơ thể) = cân nặng (kg) ÷ chiều cao (m) ÷ chiều cao (m) BMI (体格指数)＝体重(kg)÷身長 (m)÷身長 (m)			

●Bạn đã bao giờ bị một trong những bệnh sau đây chưa? (Khoanh tròn những bệnh đã từng bị)
〇次の病気にかかったことがありますか。(あるものに〇印)
Cao huyết áp / Viêm thận mãn tính / Tiểu đường / Viêm gan / Bệnh tim / Bệnh tuyến giáp trạng
高血圧　慢性腎炎　糖尿病　肝炎　心臓病　甲状腺の病気
Các bệnh về thần kinh (Bệnh về tâm lý) / Các bệnh khác (Tên bệnh:)
精神疾患（心の病気）　その他病気　（病名　）
●Bạn đã bao giờ bị một trong những bệnh lây nhiễm sau đây chưa?
〇次の感染症にかかったことがありますか。
Rubella (sởi Đức) (Rồi (lúc tuổi / Chưa / Đã tiêm phòng)
風しん（三日はしか）（はい（　歳）いいえ　予防接種を受けた）
Bệnh sởi (Rồi (lúc tuổi / Chưa / Đã tiêm phòng)
麻しん（はしか）（はい（　歳）いいえ　予防接種を受けた）
Bệnh thủy đậu (Rồi (lúc tuổi / Chưa / Đã tiêm phòng)
水痘（水ほうそう）（はい（　歳）いいえ　予防接種を受けた）
●Bạn đã bao giờ bị phẫu thuật chưa? Chưa / Rồi (Tên bệnh:_____)
〇今までに手術を受けたことがありますか。　なし　あり（病名　）
●Bạn có đang dùng thuốc gì không? (Tên thuốc dùng thường xuyên):_____
〇服用中の薬(常用薬)：
●Bạn có cảm thấy bị căng thẳng (stress) nặng trong cuộc sống thường nhật như trong gia đình hoặc công việc không? Có / Không
〇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
●Lần mang thai này, bạn có gì lo lắng liên quan đến những lần mang thai, sinh con trước đây không? Có / Khôngo
〇今回の妊娠に際し、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
●Bạn có lo lắng gì khác không? ( )
〇その他心配なこと（　）
●Bạn có hút thuốc lá không? Không / Có (_____điếu/ngày)
〇たばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日　本）
●Người sống cùng bạn có hút thuốc lá trong phòng của bạn không? Không / Có (_____điếu/ngày)
〇同居者は同室でたばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日　本）
●Bạn có uống rượu không? Không / Có (khoảng_____ly/ngày)
〇酒類は飲みますか。　いいえ　はい（1日　程度）
●Vì thuốc lá và rượu có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của trẻ nên cần bỏ.
※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。

Tình trạng sức khỏe người chồng 夫の健康状態	Tốt / Xấu (Tên bệnh: _____) 健康　よくない（病名　）

Những lần mang thai từ trước đến nay
いままでの妊娠

Ngày sinh 出産年月	Tình hình lúc đang mang thai, lúc sinh và sau sinh 妊娠・出産・産後の状態	Cân nặng của trẻ lúc mới sinh/Giới tính 出生児の体重・性別	Tình hình của trẻ tại thời điểm hiện tại 現在の子の状態
Tháng năm 年 月	Bình thường / Không bình thường (mang thai khoảng____tuần (tháng thứ____)) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g Nam/Nữ 男・女	Tốt / Không tốt 健・否
Tháng năm 年 月	Bình thường / Không bình thường (mang thai khoảng____tuần (tháng thứ____)) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g Nam/Nữ 男・女	Tốt / Không tốt 健・否
Tháng năm 年 月	Bình thường / Không bình thường (mang thai khoảng____tuần (tháng thứ____)) 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g Nam/Nữ 男・女	Tốt / Không tốt 健・否

*Nếu bạn bận tâm điều gì về việc mang thai, lo lắng về việc sinh con, nuôi con thì xin đừng ngại trao đổi với phòng y tế, phường/quận (trung tâm y tế), các cơ quan y tế,v.v.
※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。

Thai phụ hãy tự điền vào trang này.
このページは妊婦自身で記入してください。

NGHỀ NGHIỆP VÀ HOÀN CẢNH CỦA THAI PHỤ
妊婦の職業と環境

Tình hình khi nhận ra mình đang mang thai 妊娠に気づいたときの状況	Nghề nghiệp 職業			
	Nội dung công việc và môi trường làm việc (*) 仕事の内容と職場環境（※）			
	Thời gian làm việc 仕事をする時間	Khoảng (　) tiếng / ngày, từ (　) giờ đến (　) giờ Làm việc vào giờ đặc biệt như làm theo ca (Có/Không) 1日約（　）時間・（　）時～（　）時 交代制などの変則的な勤務（あり・なし）		
	Phương tiện đi lại khi đi làm 通勤や仕事に利用する乗り物			
	Thời gian đi lại 通勤の時間	Một chiều (　phút) 片道（　）分	Mức độ đông 混雑の程度	Rất đông / Bình thường ひどい・普通
Những thay đổi kể từ khi mang thai 妊娠してからの変更点	Tạm xin nghỉ (lúc có thai _____ tuần (tháng thứ _____)) 仕事を休んだ（妊娠　週（第　月）のとき）			
	Đã đổi việc (lúc có thai _____ tuần (tháng thứ _____)) 仕事を変えた（妊娠　週（第　月）のとき）			
	Đã thôi việc (lúc có thai _____ tuần (tháng thứ _____)) 仕事をやめた（妊娠　週（第　月）のとき）			
	Nội dung khác : ( ) その他（　）			
Nghỉ việc trước khi sinh 産前休業	Từ ngày _____ tháng _____ ,tổng cộng _____ ngày 月　日から　日間			
Nghỉ việc sau khi sinh 産後休業	Từ ngày _____ tháng _____ ,tổng cộng _____ ngày 月　日から　日間			
Nghỉ việc để chăm sóc con (Bố/Mẹ) 育児休業（父親・母親）	Từ ngày _____ tháng _____ đến ngày _____ tháng _____ 月　日から　月　日まで			
	Từ ngày _____ tháng _____ đến ngày _____ tháng _____ 月　日から　月　日まで			
Loại nhà đang sống 住居の種類	Nhà biệt lập (_____ tầng)/ Chung cư (_____ tầng, tầng _____ , thang máy: Có/Không)/Loại khác (_____) 一戸建て（　階建）・集合住宅（　階建　階・エレベーター：有・無）・その他			
Tiếng ồn 騒音	Yên tĩnh / Bình thường / Ồn 静・普通・騒	Hứng nắng 日当たり	Tốt / Bình thường / Kém 良・普通・悪	
Người sống chung 同居	Con (_____người), Chồng, Bố chồng, Mẹ chồng, Bố ruột, Mẹ ruột, Người khác (_____ người) 子ども（　人）・夫・夫の父・夫の母・実父・実母　その他（　人）			

*Xin hãy ghi cả những nội dung đặc biệt như phải làm công việc ảnh hưởng nhiều đến cơ thể như phải đứng nhiều, nhiệt độ/độ ẩm khắc nghiệt, khói thuốc lá nhiều, rung lắc nhiều, căng thẳng (stress) nhiều, khó xin nghỉ giải lao, làm ngoài giờ nhiều,v.v.
※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。

DỮ LIỆU CỦA BẢN THÂN THAI PHỤ (1)
妊婦自身の記録（1）

*Hãy ghi lại những thông tin liên quan đến tình trạng sức khỏe của chính mình, những điều muốn hỏi khi khám thai, tâm tư, cảm giác của vợ chồng bạn trước việc đón bé chào đời.
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。

<Thai tháng thứ 3> tuần thứ 8 đến tuần 11 (từ ngày_____ tháng _____ , đến ngày _____ tháng _____)
<妊娠3か月>　妊娠8週～妊娠11週（　　月　　日～　　月　　日）

*Bạn sẽ thấy an tâm nếu tìm được người mà bạn có thể dễ dàng trao đổi những điều liên quan đến việc mang thai và sinh nở.
※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。

<Thai tháng thứ 4> tuần thứ 12 đến tuần 15 (từ ngày_____ tháng _____ , đến ngày _____ tháng _____)
<妊娠4か月>　妊娠12週～妊娠15週（　　月　　日～　　月　　日）

*Hãy kiểm tra kết quả xét nghiệm/kiểm tra máu trong thời gian đầu mang thai (sau đó cũng hãy kiểm tra kết quả của các xét nghiệm/kiểm tra khác).
*Trong trường hợp dự định về quê nhà (cha mẹ ruột) sinh con thì hãy trao đổi với bác sĩ, hộ sinh, gia đình và hãy chuẩn bị.
※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。

Ngày bắt đầu kỳ kinh cuối cùng 最終月経開始日	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年　月　日
Ngày kiểm tra đầu tiên cho lần mang thai này この妊娠の初診日	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年　月　日
Ngày cảm nhận được thai máy (thai động) 胎動を感じた日	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年　月　日
Ngày dự sanh 分娩予定日	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年　月　日

*Nếu có hướng dẫn của bác sĩ lúc khám thai (bao gồm cả những biện pháp phòng ngừa), phụ nữ đang đi làm hãy sử dụng "Thẻ liên lạc những nội dung hướng dẫn về việc giữ gìn sức khỏe bà mẹ".
※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。

DỮ LIỆU CỦA BẢN THÂN THAI PHỤ (2)
妊婦自身の記録（2）

*Hãy ghi lại những thông tin liên quan đến tình trạng sức khỏe của chính mình, những điều muốn hỏi khi khám thai, tâm tư, cảm giác của vợ chồng bạn trước việc đón bé chào đời.
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。

<Thai tháng thứ 5> tuần thứ 16 đến tuần 19 (từ ngày_____ tháng _____ , đến ngày _____ tháng _____)
<妊娠5か月>　妊娠16週～妊娠19週（　　月　　日～　　月　　日）

*Hãy kiểm tra chế độ liên quan đến việc sinh nở, nuôi con dành cho phụ nữ, đàn ông đang đi làm.
※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。

<Thai tháng thứ 6> tuần thứ 20 đến tuần 23 (từ ngày_____ tháng _____ , đến ngày _____ tháng _____)
<妊娠6か月>　妊娠20週～妊娠23週（　　月　　日～　　月　　日）

*Hãy viết lại những tâm tư, cảm xúc khi cảm nhận được thai máy (thai động).
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

*Nhất thiết hãy khám thai.
Trong thời gian mang thai, dù không có điều gì bận tâm thì cơ thể bạn cũng có nhiều biến đổi. Hãy khám thai đầy đủ.
※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。
*Những triệu chứng cần chú ý trong thời gian mang thai:
Do những triệu chứng sau có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến cơ thể người mẹ và thai nhi nên hãy trao đổi với bác sĩ.
Sưng phù, xuất huyết ở bộ phận sinh dục, trương bụng, đau bụng, sốt, tiêu chảy, bón lâu ngày, huyết trắng bất thường, đau đầu dữ dội, chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa.
Ngoài ra, những khi cơ thể suy nhược nhiều do nghén, những khi thấy sốt ruột, trầm tư nhiều, tâm trạng bất ổn, những khi không cảm nhận được thai máy (thai động) như trước nay vẫn cảm nhận được thì hãy trao đổi ngay với bác sĩ.
※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・ふだんと違っておりもの・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。

DỮ LIỆU CỦA BẢN THÂN THAI PHỤ (3)
妊婦自身の記録 (3)

*Hãy ghi lại những thông tin liên quan đến tình trạng sức khỏe của chính mình, những điều muốn hỏi khi khám thai, tâm tư, cảm giác của vợ chồng bạn trước việc đón bé chào đời.
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。

<Thai tháng thứ 7> tuần thứ 24 đến tuần 27 (từ ngày____ tháng ____ , đến ngày ____ tháng ____)
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週（ 月 日～ 月 日）

<Thai tháng thứ 8> tuần thứ 28 đến tuần 31 (từ ngày____ tháng ____ , đến ngày ____ tháng ____)
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週（ 月 日～ 月 日）

Nơi cư ngụ trước và sau khi sinh nở 出産前後の居住地	Địa chỉ 住所	Số điện thoại 電話
Địa chỉ liên hệ trong trường hợp khẩn cấp liên quan đến việc mang thai và sinh nở (Người muốn báo cho biết) 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 （知らせてほしい人）	Tên 氏名（ふりがな）	Số điện thoại 電話
	Tên 氏名（ふりがな）	Số điện thoại 電話
Cách di chuyển đến nơi sinh nở 分娩施設へのアクセス方法	Xe ô tô riêng / Tắc-xi / Đi bộ/ Phương tiện khác ( ) Thời gian di chuyển (tiếng phút) 自家用車・タクシー・徒歩・その他（ ） 所要時間（ 時間 分）	
Người sẽ giúp đỡ việc nhà hoặc chăm sóc bé trước và sau khi sinh nở 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

*Nếu thấy bị xuất huyết, ra nước ối, trương bụng hoặc đau bụng nhiều, thai ít máy (động) đi thì hãy đến khám ở cơ quan y tế ngay.
※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。

DỮ LIỆU CỦA BẢN THÂN THAI PHỤ (4)
妊婦自身の記録 (4)

*Hãy ghi lại những thông tin liên quan đến tình trạng sức khỏe của chính mình, những điều muốn hỏi khi khám thai, tâm tư, cảm giác của vợ chồng bạn trước việc đón bé chào đời.
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。

<Thai tháng thứ 9> tuần thứ 32 đến tuần 35 (từ ngày____ tháng ____ , đến ngày ____ tháng ____)
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週（ 月 日～ 月 日）

*Để chuẩn bị cho lúc sinh, hãy kiểm tra trước những địa chỉ liên hệ và những thứ mang theo đến phòng sinh.
*Hãy trao đổi với nhân viên y tế của phường/xã hoặc cơ quan y tế mà mình đang theo khám về những điểm bất an và những điều còn chưa rõ về việc sinh con hoặc cách sinh hoạt sau khi sinh.
※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。

<Thai tháng thứ 10> tuần thứ 36 đến tuần 39 (từ ngày____ tháng ____ , đến ngày ____ tháng ____)
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週（ 月 日～ 月 日）

Từ tuần thứ 40 trở đi 妊娠40週～ (từ ngày _____ tháng _____) （ 月 日～）	Ngày sinh: Ngày _____ tháng _____ năm _____ 出産日： 年 月 日
	*Hãy ghi vào đây tâm tư, cảm xúc của vợ chồng bạn sau khi nhìn thấy bé chào đời. ※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。

*Nếu thấy bị xuất huyết, ra nước ối, trương bụng hoặc đau bụng nhiều, thai ít máy (động) đi thì hãy đến khám ở cơ quan y tế ngay.
※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。

THAY ĐỔI TRONG THỜI GIAN MANG THAI
妊娠中の経過

Ngày khám 診察月日	Mang thai tuần - ngày 妊娠週数-日	Bề cao tử cung 子宮底長	Vòng bụng 腹囲	Cân nặng 体重 Cân nặng trước khi mang thai 妊娠前の体重 (　　)	Huyết áp 血圧	Sưng, phù 浮腫	Protein trong nước tiểu 尿蛋白	Đường trong nước tiểu 尿糖	Các xét nghiệm/kiểm tra khác (kiểm tra huyết dịch, đường trong máu, sóng siêu âm,v.v) その他の検査（血液検査、血糖、超音波など）	Những ghi chú đặc biệt (chỉ thị như cần tĩnh dưỡng, nghỉ làm hoặc những bệnh/triệu chứng về sản khoa như dọa sinh non hoặc biến chứng) 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）	Tên cơ quan y tế và tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		cm	cm	kg		− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			
						− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋	− ＋ ＋＋			

*Không chỉ những khi khám sức khỏe thai phụ mà cả những khi đi ra ngoài cũng hãy luôn mang theo sổ tay này.
※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。

CÁC THÔNG TIN KIỂM TRA
検査の記録

Nội dung kiểm tra 検査項目	Ngày kiểm tra 検査年月日	Ghi chú 備考
Nhóm máu 血液型	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	ＡＢＯ 型 Rh
Kháng thể bất thường 不規則抗体	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kiểm tra ung thư cổ tử cung 子宮頸がん検診	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kiểm tra phản ứng huyết thanh giang mai 梅毒血清反応	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng nguyên HBs HBs抗原	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng thể HCV HVC抗体	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng thể HIV HIV抗体	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng thể virus Rubella (sởi Đức) 風しんウイルス抗体	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng thể HTLV-1 HTLV-1抗体	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kháng nguyên Chlamydia クラミジア抗原	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Liên cầu khuẩn nhóm B B群溶血性連鎖球菌	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	

*Phải giải thích và được sự đồng ý của thai phụ khi ghi kết quả kiểm tra.
※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。

Trang ghi chép
予備欄

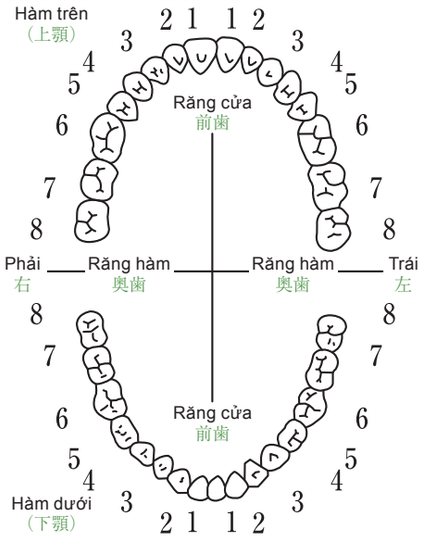
Thai phụ hãy tự điền vào trang này.
このページは妊婦自身で記入してください。

GHI CHÉP TỪ CÁC LỚP HỌC LÀM MẸ (BỐ MẸ)
母親（両親）学級受講記録

Ngày học 受講年月日	Môn học 課目	Ghi chú 備考
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		
Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日		

Ghi chú, nhận xét:
予備欄

TÌNH TRẠNG RĂNG TRONG THỜI GIAN MANG THAI VÀ SAU KHI SINH
妊娠中と産後の歯の状態



Ký hiệu tình trạng răng: 歯の状態記号：
Răng khỏe mạnh: / 健全歯 ／
Răng sâu (răng chưa xử lý): C むし歯（未処置歯） C
Răng đã xử lý: ○ 処置歯 ○
Răng không còn: △ 喪失歯 △

Khám lần đầu: Ngày _____ tháng _____ năm _____ 初回診査 年 月 日	
Mang thai ( ) tuần 妊娠 週	
Răng sâu cần điều trị 要治療のむし歯	Không なし Có (số răng:) あり（ 本）
Vôi răng 歯石	Không / Có なし・あり
Viêm nướu răng 歯肉の炎症	Không なし Có (cần hướng dẫn) あり（要指導） Có (cần điều trị) あり（要治療）
Ghi chú đặc biệt 特記事項	
Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 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		Mang thai/Sau sinh ( ) tuần 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8		Vôi răng 歯石	Không / Có なし あり
Ghi chú đặc biệt 特記事項		Viêm nướu răng 歯肉の炎症	Không / Có (cần hướng dẫn) / なし あり（要指導） Có (cần điều trị) あり（要治療）
Khám ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日検査	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 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		Mang thai/Sau sinh ( ) tuần 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8		Vôi răng 歯石	Không / Có なし あり
Ghi chú đặc biệt 特記事項		Viêm nướu răng 歯肉の炎症	Không / Có (cần hướng dẫn) / なし あり（要指導） Có (cần điều trị) あり（要治療）
Khám ngày ____ tháng ____ năm ____ 年 月 日検査	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名		

*Răng sâu hoặc những bệnh như nha chu sẽ xấu đi trong thời gian mang thai. Cũng có trường hợp bệnh nha chu là nguyên nhân dẫn đến sinh non nên hãy chú ý và trao đổi với nha sĩ.
*Khi đi khám răng, hãy nói là mình đang mang thai.
※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。

TÌNH HÌNH LÚC SINH
出産の状態

Thời gian mang thai 妊娠期間	Mang thai _____ tuần _____ ngày 妊娠　週　日		
Ngày giờ sinh 娩出日時	Lúc _____ giờ _____ phút sáng / chiều ngày _____ tháng _____ năm _____ 年　月　日　午前・午後　時　分		
Ngôi thai 分娩経過	Ngôi đầu　Sinh ngược　Khác (　　) 頭位　骨盤位　その他（　　） Ghi chú đặc biệt: 特記事項		
Phương pháp sinh 分娩方法			
Thời gian chuyển dạ 分娩所要時間	____ ngày ____ tiếng ____ phút 日　時間　分	Lượng máu ra 出血量	Ít / Trung bình / Nhiều (　　ml) 少量・　中量　・　多量（　ml）
Truyền máu (bao gồm cả những thành phần máu đã được tách ly nhân tạo) 輸血（血液製剤含む）の有無	Không / Có (　　) 無・有（　　）		

Tình hình của trẻ khi sinh ra 出産時の児の状態	Giới tính/ Số 性別・数	Nam / Nữ / Không rõ 男・女・不明	Đơn / Đa (　　) 単・多（　　胎）
	Chỉ số cân đo của trẻ 計測値	Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
		Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
	Phát hiện/xử lý đặc biệt 特別な所見・処置	Thiếu ô-xy ở trẻ mới sinh → (Tử vong/ Hồi sinh) / Chết non (= chết trước hoặc trong khi sinh) 新生児仮死→（死亡・蘇生）・死産	

Chứng nhận 証明	Giấy khai sinh/ Giấy chứng nhận chết non (Giấy khám nghiệm chết non)/ Giấy khai sinh và Giấy chẩn đoán chết non 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	
Nơi sinh 出産の場所 Tên gọi 名称		
Họ tên người phụ trách ca sinh 分娩取扱者氏名	Bác sĩ: 医師	Khác: その他
	Hộ sinh: 助産師	

Hãy nhờ y bác sĩ điền vào khi đi khám sau khi sinh và khi ra viện.
出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

THAY ĐỔI Ở CƠ THỂ MẸ SAU KHI SINH
出産後の母体の経過

Số ngày tháng sau khi sinh 産後日月数	Tử cung co lại 子宮復古	Sản dịch sau sinh 悪露	Tình trạng bầu vú 乳房の状態	Huyết áp 血圧	Protein trong nước tiểu 尿蛋白	Đường trong nước tiểu 尿糖	Cân nặng 体重	Ghi chú 備考
	Tốt / Không tốt 良・否	Tốt / Không tốt 正・否			− + ++	− + ++	kg	
	Tốt / Không tốt 良・否	Tốt / Không tốt 正・否			− + ++	− + ++		
	Tốt / Không tốt 良・否	Tốt / Không tốt 正・否			− + ++	− + ++		
	Tốt / Không tốt 良・否	Tốt / Không tốt 正・否			− + ++	− + ++		
	Tốt / Không tốt 良・否	Tốt / Không tốt 正・否			− + ++	− + ++		

NHỮNG GHI CHÉP CỦA BẢN THÂN NGƯỜI MẸ
母親自身の記録

•Lần đầu tiên cho bé bú là giờ thứ _____ sau khi sinh.
○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（　　）時間目です。

•Sữa cho bé bú khi đó là sữa mẹ/ sữa công thức.
○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。

•Bạn có thấy tâm trạng lắng xuống, mau nước mắt, không buồn làm gì không?　Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy trao đổi với bác sĩ, hộ sinh nếu nhận ra điều gì đó hay có điều gì đó thay đổi sau khi sinh.
○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。

Cho bé tắm lần đầu 入浴	_____ ngày sau sinh (ngày _____ tháng _____) 産後　日（　月　日）	Bắt đầu làm việc nhà trở lại 家事開始	_____ ngày sau sinh (ngày _____ tháng _____) 産後　日（　月　日）
Đi làm lại 家事以外の労働開始	_____ ngày sau sinh (ngày _____ tháng _____) 産後　日（　月　日）	Có kinh trở lại 月経再開	Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年　月　日
Hướng dẫn kế hoạch gia đình 家族計画指導	Không/Có (bác sĩ/chuyên viên tư vấn kiểm soát việc thụ thai/hộ sinh) なし・あり（医師・受胎調節実施指導員・助産師）		Ngày ____ tháng ____ năm ____ 年　月　日

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ SƠ SINH (TRONG 1 TUẦN ĐẦU SAU SINH)
早期新生児期【生後1週間以内】の経過

Ngày tuổi * 日齢※	Cân nặng (g) 体重（g）	Sức bú 哺乳力	Bệnh vàng da 黄疸	Khác その他
		Bình thường / Kém 普通・弱	Không / Bình thường / Nặng なし・普通・強	
		Bình thường / Kém 普通・弱	Không / Bình thường / Nặng なし・普通・強	

Cung cấp si rô Vitamin K_2:
ビタミンK_2シロップ投与

Ngày thực hiện:
実施日 / /

Bất thường khi sinh hoặc sau đó:
出生時またはその後の異常：

Không
なし
Có (Xử trí:)
あり（ その処置 ）

NHỮNG GHI CHÉP KHI XUẤT VIỆN (Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , _____ ngày sau sinh)
退院時の記録（ 年 月 日 生後 日）

Cân nặng: kg 体重	Phương pháp dinh dưỡng: 栄養法：	Sữa mẹ / Hỗn hợ p/ Sữa công thức 母乳・混合・人工乳

Những nội dung cần tiếp tục theo dõi:
引き続き観察を要する事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

Số điện thoại:
電話

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ SƠ SINH [1 – TUẦN 4 SAU SINH]
後期新生児期【生後1～4週】の経過

Ngày tuổi * 日齢※	Cân nặng (g) 体重（g）	Sức bú 哺乳力	Phương pháp dinh dưỡng: 栄養法：	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		Bình thường / Kém 普通・弱	Sữa mẹ / Hỗn hợ p/ Sữa công thức 母乳・混合・人工乳	
		Bình thường / Kém 普通・弱	Sữa mẹ / Hỗn hợ p/ Sữa công thức 母乳・混合・人工乳	

GHI CHÉP VỀ VIỆC THĂM VÀ HƯỚNG DẪN TẠI NHÀ TRẺ SƠ SINH
(Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , _____ ngày sau sinh)
新生児訪問指導等の記録（ 年 月 日 生後 日）

Ngày tuổi * 日齢※	Cân nặng (g) 体重（g）	Chiều cao (cm) 身長（cm）	Vòng ngực (cm) 胸囲（cm）	Vòng đầu (cm) 頭囲（cm）	Phương pháp dinh dưỡng: 栄養法：
					Sữa mẹ / Hỗn hợ p/ Sữa công thức 母乳・混合・人工乳

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

*Ngày bé chào đời được tính là 0.
※生まれた当日を0として数えること。

CÁC THÔNG TIN KIỂM TRA
検査の記録

Những hạng mục kiểm tra 検査項目	Ngày kiểm tra 検査年月日	Ghi chú 備考
Kiểm tra những bất thường về phản ứng bẩm sinh 先天性代謝異常検査	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	
Kiểm tra thính giác trẻ sơ sinh (Đo điện thính giác thân não tự động và âm ốc tai) 新生児聴覚検査（自動ABR・OAE） Nếu kết quả là bất thường (Refer) (cần kiểm tra lại) リファー（要再検査）の場合	Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日 Ngày _____ tháng _____ năm _____ 年 月 日	Bên phải (bình thường (Pass) – bất thường (Refer)) 右（パス・リファー） Bên trái (bình thường (Pass) – bất thường (Refer)) 左（パス・リファー）

*Khi ghi chép những kết quả kiểm tra, phải giải thích và được sự đồng ý của cha mẹ/người giám hộ trẻ.
※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。

Phần ghi chép
予備欄

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 1 tháng tuổi)
保護者の記録【1か月頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 1 tháng tuổi.
年　　月　　日で1か月になりました。

- Khi không mặc quần áo, bé có hay động tay, chân không? — Có / Không
  ○裸にすると手足をよく動かしますか。 — はい　いいえ
- Bé có hay bú không? — Có / Không
  ○お乳をよく飲みますか。 — はい　いいえ
- Bé có duỗi tay, chân hoặc khóc giật mình trước tiếng động lớn không? — Có / Không
  ○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。 — はい　いいえ
- Rốn bé có khô không? — Có / Không
  ○おへそはかわいていますか。 — はい　いいえ

  (Nếu rốn bé bị ướt thì hãy cho bác sĩ xem)
  (ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? — Có / Không
  ○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
- Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? — Không / Có / Không rõ
  ○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
- Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
  ○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。

*Hãy kiểm tra lịch tiêm chủng từ giờ trở đi.
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

DỮ LIỆU KIỂM TRA MÀU PHÂN
便色の確認の記録

Hãy chú ý đến màu phân của bé.
Hãy so sánh với màu thẻ ở nơi sáng.
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。

Nghĩ là màu gần với số 1 đến số 3...
1番～3番 に近い色だと思う

Màu 4 đến màu 7 đã thay đổi gần với màu 1 đến màu 3...
4番～7番 だったのが **1番～3番** に近くなった

Khi số nào đó tương thích thì có khả năng là bé bị những bệnh như **nghẽn đường mật** nên hãy mau chóng đưa bé đến khám bác sĩ nhi hoặc bác sĩ ngoại nhi.

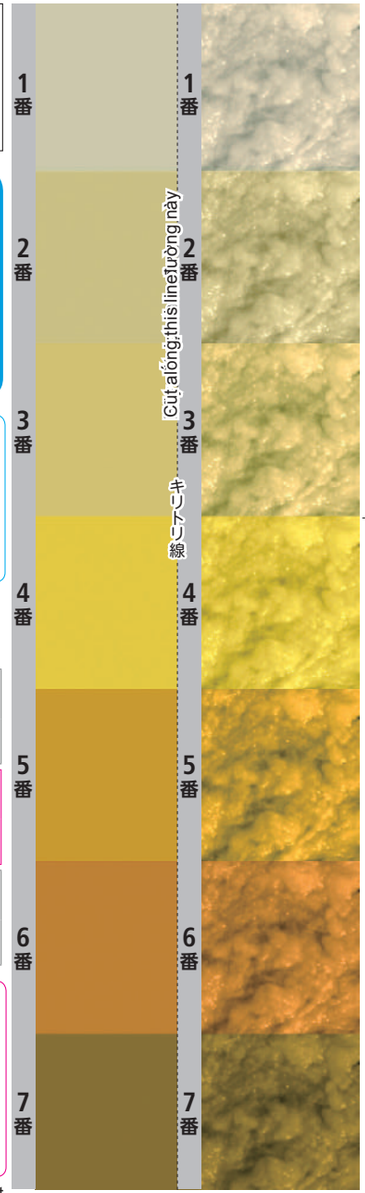
どちらかが当てはまるときは、**胆道閉鎖症**などの病気の可能性がありますので、1 日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

Bảng ghi màu phân
(ngày theo dõi và số màu tương thích với cột màu bên phải)
便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

2 tuần sau sinh **生後2週**	
(Ngày) 年 (tháng) 月 (năm) 日	No. 番
1 tháng sau sinh **生後 1 か月**	
(Ngày) 年 (tháng) 月 (năm) 日	No. 番
1-4 tháng sau sinh **生後1～4か月**	
(Ngày) 年 (tháng) 月 (năm) 日	No. 番

Cho đến khoảng tháng thứ 4 sau sinh, cần chú ý đến màu phân của trẻ. Nếu đã quá 2 tuần tuổi mà da hoặc tròng trắng có màu vàng, thậm chí khi nước tiểu có màu vàng đậm thì hãy trao đổi ngay với bác sĩ.

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

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 1 THÁNG TUỔI
1か月児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ tháng _____ ngày tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：　良・要指導	Phương pháp dinh dưỡng: Sữa mẹ / Hỗn hợp / Sữa công thức 栄養法：　母乳・混合・人工乳

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tháng tuổi 月齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 3-4 tháng tuổi)
保護者の記録【3〜4か月頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

•Cổ bé vững khi nào? (Khoảng tháng ngày tuổi)
○首がすわったのはいつですか。（　　月　　日頃）

("Cổ vững" chỉ trạng thái cổ không oặt ẹo ngay cả khi không được nâng đỡ.)
(「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。)

•Bé có hay cười khi được ẵm bồng/nâng niu không? Có / Không
○あやすとよく笑いますか。 はい　いいえ

•Có bất ổn gì ở ánh mắt hay cử động mắt của bé không? Không / Có
○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

•Nếu bạn cất tiếng gọi bé từ hướng bé không nhìn thấy thì bé có cố gắng nhìn về hướng đó không? Có / Không
○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

•Bạn có cho bé tắm nắng không? Có / Không
○外気浴をしていますか。 はい　いいえ

(Hãy mặc đồ mỏng rồi đưa bé đi tản bộ vào những ngày trời đẹp.)
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 3-4 THÁNG TUỔI
3〜4か月児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ tháng _____ ngày tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：　良・要指導	Phương pháp dinh dưỡng: Sữa mẹ / Hỗn hợp / Sữa công thức 栄養法：　母乳・混合・人工乳

Bị hạn chế trong việc vận động khớp háng: Không / Có
股関節開排制限：なし・あり

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tháng tuổi 月齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 6-7 tháng tuổi)
保護者の記録【6～7か月頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

•Bé biết lật/lẫy khi nào? (Khoảng tháng ngày tuổi)
○寝返りをしたのはいつですか。（　　月　　日頃）

•Trẻ ngồi vững khi nào? (Khoảng tháng ngày tuổi)
○ひとりすわりをしたのはいつですか。（　　月　　日頃）

("Ngồi vững" chỉ việc trẻ có thể ngồi mà không cần đỡ.)
(「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。)

•Bé có với tay cầm, nắm đồ chơi ở gần mình không? Có / Không
○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

•Lúc ở cùng người thân, bé có bắt chuyện (hóng chuyện) mọi người không? Có / Không
○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

•Khi có tiếng ti vi hoặc radio phát ra, bé có nhìn ngay về hướng đó không? Không / Có
○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

•Bé đã bắt đầu ăn dặm chưa? Có / Không
○離乳食を始めましたか。 はい　いいえ

(Bắt đầu ăn dặm được khoảng 1 tháng thì hãy cho bé ăn 2 lần 1 ngày rồi tăng dần chủng loại thực phẩm lên. Kể từ tháng thứ 7, thứ 8 trở đi thì cho bé ăn thức ăn cứng có thể nghiền bằng lưỡi.)
(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。)

•Tròng đen mắt bé nhìn có màu trắng hoặc có ánh vàng xanh không? * Không / Có
○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

Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / No
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, những lo lắng trong việc cho ăn dặm, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

*Nếu tròng đen mắt bé nhìn có màu trắng hoặc có ánh vàng xanh thì hãy đưa bé đến khám ở nhãn khoa ngay do có khả năng bé bị bệnh về mắt.
※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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 6-7 THÁNG TUỔI
6～7か月児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ tháng _____ ngày tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：良・要指導	Phương pháp dinh dưỡng: Sữa mẹ / Hỗn hợp / Sữa công thức 栄養法：母乳・混合・人工乳
Cai sữa: đã bắt đầu / chưa bắt đầu 離乳準備：開始・未開始	Số răng: _____ cái 歯　本

Bệnh tật, bất thường trong miệng *: Không / Có ( )
口の中の疾患や異常※：なし・あり（ ）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tháng tuổi 月齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

*Bệnh tật, bất thường trong miệng bao gồm: sâu răng, bệnh về lợi, cắn răng không chặt/khít, v.v.
※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。

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 9-10 tháng
保護者の記録【9～10か月頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

•Bé biết bò khi nào? (Khoảng _____ tháng _____ ngày tuổi)
○はいはいをしたのはいつですか。（　　月　　日頃）

•Bé biết đứng bám/vịn khi nào? (Khoảng _____ tháng _____ ngày tuổi)
○つかまり立ちをしたのはいつですか。（　　月　　日頃）

•Bé có dùng các ngón tay để cầm, nắm những vật nhỏ hay không? Có / Không
○指で、小さい物をつまみますか。 はい / いいえ

(Hãy chú ý để bé không nuốt phải những vật lạ như thuốc lá hoặc đậu/đỗ)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)

•Bé có thể chơi một mình một cách vui vẻ không? Có / Không
○機嫌よくひとり遊びができますか。 はい / いいえ

•Việc cai sữa có tiến triển tốt không? Có / Không
○離乳は順調にすすんでいますか。 はい / いいえ

(Hãy cho bé ăn dặm 3 bữa một ngày và khoảng từ tháng thứ 9 trở đi thì nấu ở độ cứng sao cho bé có thể nghiền bằng lợi.)
(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。)

•Khi bạn nhẹ nhàng đến gần và thầm gọi bé thì bé có quay lại phía bạn không? Có / Không
○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

•Bé có cố theo sau bạn không? Có / Không
○後追いをしますか。 はい / いいえ

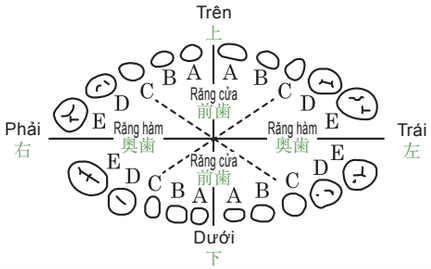
•Bạn có lo ngại gì về cách mọc, hình thức, màu sắc của răng và về nướu răng của bé không? Không / Có
○歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。 いいえ / はい

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

Hãy ghi vào hình bên phải ngày tháng các răng mọc.
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。
(Bắt đầu mọc: lúc _____ tháng tuổi)
(生え始め:　　か月)
Hãy đánh dấu x vào hình bên phải những bất thường về răng như răng sâu mà bạn nhận ra được.
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。



KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 9-10 THÁNG TUỔI
9～10か月児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ tháng _____ ngày tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：　良・要指導	Ăn dặm: _____ lần/ngày 離乳食は1日　　回
Số răng: _____ cái 歯　　本	Bệnh tật, bất thường trong miệng : Không / Có (　　) 口の中の疾患や異常：なし・あり（　　）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tháng tuổi 月齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 1 tuổi)
保護者の記録【1歳の頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 1 tuổi.
年　　月　　日で1歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 1 tuổi của bé.
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

•Bé biết đi bám/vịn từ khi nào? (Khoảng tháng ngày tuổi)
○つたい歩きをしたのはいつですか。（　　月　　日頃）

•Bé có biết chào, bái bai không? Có / Không
○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

•Bé có thích thú lắc lư người theo điệu nhạc không? Có / Không
○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

•Bé có hiểu những từ đơn giản (như "đến đây", "cho (mẹ)") mà người lớn nói không? Có / Không
○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

•Bé có nhìn về hướng tay bạn chỉ món đồ chơi nào đó trong phòng ở xa bé không? Có / Không
○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

•Bé có vui khi bạn chơi với bé không? Có / Không
○一緒に遊ぶと喜びますか。 はい　いいえ

•Bé thích chơi những trò gì? (Ví dụ: _____)
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例：　　）

•Bé đã quen ăn 3 bữa một ngày chưa? Có / Không
○1日3回の食事のリズムがつきましたか。 はい　いいえ

(Để bé không mất cảm giác thèm ăn và để phòng sâu răng cho bé, hãy kiêng những thức ăn, thức uống có nhiều đường.)
(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。)

•Bạn đã bắt đầu tập cho bé đánh răng chưa? Có / Không
○歯みがきの練習をはじめていますか。 はい　いいえ

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 1 TUỔI
1歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲
Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：　良・要指導	Sữa mẹ: Đã ngưng / Vẫn đang bú 母乳：　飲んでいない・飲んでいる
Bữa chính: (　) lần/ngày, ăn vặt (　) lần/ngày 1日に食事（　）回、間食（おやつ）（　）回	Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Khác: Không / Có / Nghi ngờ (　　) 目の異常（眼位異常・その他）：なし・あり・疑（　　）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng 歯の状態											
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Răng sâu cần điều trị: Không/Có (_____cái)
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Hãy ghi vào trang này những nội dung kiểm tra sức khỏe của bé cho đến khi bé được 18 tháng tuổi.
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。

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 18 tháng tuổi) (Ghi vào khoảng ngày _____ tháng _____ năm _____)
保護者の記録【1歳6か月の頃】（　　年　　月　　日記録）

•Bé biết tự đi từ khi nào? (Khoảng năm tháng tuổi)
○つたい歩きをしたのはいつですか。（　　歳　　月頃）

•Bé có biết nói một số từ có nghĩa như “mẹ”, “xe” không? Có / Không
○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

•Bé có thể tự cầm cốc uống nước không? Có / Không
○自分でコップを持って水を飲めますか。 はい　いいえ

•Bé vẫn đang dùng bình cho bú? Không / Có
○哺乳ビンを使っていますか。 いいえ　はい

(Nếu cứ dùng bình cho bú mãi sẽ có nguy cơ dẫn đến sâu răng nên hãy cố gắng ngưng.)
(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。)

•Giờ ăn chính và ăn vặt của bé có được ấn định một cách tương đối không? Có / Không
○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

•Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? Có / Không
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい　いいえ

•Mắt bé có bị chói nhiều hoặc cử động mắt của bé có bất thường không? * Không / Có
○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

•Bé có quay đầu lại khi được gọi tên từ phía sau không? Có / Không
○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

•Bé thích chơi những trò gì? (Ví dụ: _____)
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例：　　）

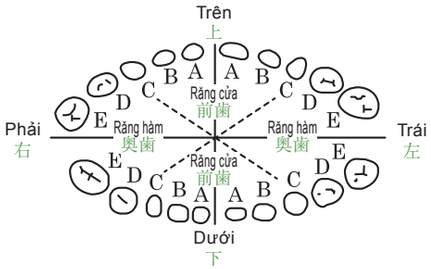
•Bạn có sử dụng gạc bôi flo hoặc kem đánh răng có chứa flo cho răng bé không? Có / Không
○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい　いいえ

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

Hãy đánh dấu x vào hình bên phải nếu nhận ra những bất thường về răng của bé như răng sâu, v.v.
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。



*Nếu mắt bé bị chói nhiều, bé nheo mắt hoặc nghiêng cổ khi đi ra ngoài thì hãy trao đổi với bác sĩ chuyên khoa mắt do có khả năng mắt bé có điều gì đó bất thường.
※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。

Mọi địa phương đều tổ chức kiểm tra sức khỏe cho trẻ 18 tháng tuổi nên hãy đưa trẻ đi kiểm tra.
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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 18 THÁNG TUỔI
1歳6か月児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Vòng đầu: cm 頭囲

Tình hình dinh dưỡng: Tốt / Cần hướng dẫn 栄養状態：　良・要指導	Sữa mẹ: Đã ngưng / Vẫn đang bú 母乳：　飲んでいない・飲んでいる	Cai sữa: Đã xong / Chưa xong 離乳：　完了・未完了

Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực/Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　) 目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（　　）	Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　) 耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

Tiêm chủng phòng ngừa (khoanh tròn cái đã tiêm): 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	Cúm loại B (Hib)/Virus gây viêm phổi/Viêm gan B / Bạch hầu Ho gà/Uốn ván/Bại liệt/BCG/Sởi/Rubella (sởi Đức)/Thủy đậu 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

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

Dạng răng sâu*: O_1　O_2　A　B　C
むし歯の罹患型※：O_1　O_2　A　B　C
Răng sâu cần điều trị: Không/Có (_____cái)
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

*Dạng răng sâu: O_1: Răng không sâu, sạch. O_2: Răng không sâu, bựa nhiều. A: Răng hàm hoặc răng cửa bị sâu. B: Răng hàm và răng cửa bị sâu. C: Cả răng cửa hàm dưới cũng bị sâu.
※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

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 2 tuổi)
保護者の記録【2歳の頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 2 tuổi.
年　　月　　日で2歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 2 tuổi của bé.
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

•Bé chạy được không? Có / Không
○走ることができますか。 はい いいえ

•Bé có tự dùng muỗng/thìa mà ăn không? Có / Không
○スプーンを使って自分で食べますか。 はい いいえ

•Bé có dùng gỗ xếp hình để xếp thành những vật như cái tháp hoặc xếp ngang chúng giả bộ làm tàu điện để chơi không? Có / Không
○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

•Bé có bắt chước ti vi hoặc điệu bộ của người lớn không? Có / Không
○テレビや大人の身振りのまねをしますか。 はい いいえ

•Bé có nói những câu 2 từ như “Chó đến”, “Cho con” không? Có / Không
○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

•Bé có ăn thịt hoặc rau có chất sợi không? Có / Không
○肉や繊維のある野菜を食べますか。 はい いいえ

•Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? Có / Không
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

•Bé thích chơi những trò gì? (Ví dụ: _____)
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例：　　）

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 2 TUỔI
2歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Tình trạng cơ thể: Hơi mập (béo)/Bình thường/Hơi gầy (ốm) 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味
Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực/Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　) 目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（　　）	Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　) 耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng 歯の状態											
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Dạng răng sâu: O_1 O_2 A B C
むし歯の罹患型：O_1 O_2 A B C
Răng sâu cần điều trị: Không/Có (_____cái)
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Hãy ghi vào trang này những nội dung kiểm tra sức khỏe của bé cho đến khi bé được 3 tuổi.
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。

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 3 tuổi) (Ghi vào ngày tháng năm)
保護者の記録【3歳の頃】（ 年 月 日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 3 tuổi.
年 月 日で3歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 3 tuổi của bé.
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- Bé có thể lên cầu thang một mình mà không cần sử dụng tay không? Có / Không
  ○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 はい いいえ
- Bé có vẽ hình tròn bằng bút sáp không? Có / Không
  ○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 はい いいえ
- Bé có muốn tự mặc, cởi quần áo không? Có / Không
  ○衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 はい いいえ
- Bé có thể nói tên của mình không? Có / Không
  ○自分の名前が言えますか。 はい いいえ
- Bé có đánh răng hoặc rửa tay không? Có / Không
  ○歯みがきや手洗いをしていますか。 はい いいえ
- Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? Có / Không
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- Bé có hay mút tay không? Không / Có
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- Bé có thói quen nhai kỹ khi ăn không? Có / Không
  ○よくかんで食べる習慣はありますか。 はい いいえ
- Bé có bị lác mắt không? Không / Có
  ○斜視はありますか。 いいえ はい
- Khi nhìn vật gì đó, bé có nheo mắt hoặc lại thật gần để nhìn không? Không / Có
  ○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
- Bạn có lo rằng bé nghe kém không? Không / Có
  ○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
- Bạn có lo lắng gì về tình hình cắn chặt/khít của răng hay trật tự răng của bé không? Không / Có
  ○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
- Bạn có sử dụng gạc bôi flo hoặc kem đánh răng có chứa flo cho răng bé không? Có / Không
  ○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
- Bé có chơi những chò trơi đóng vai như làm mẹ, làm anh hùng không? Có / Không
  ○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
- Bé có bạn chơi cùng không? Có / Không
  ○遊び友だちがいますか。 はい いいえ
- Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
  ○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
- Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
  ○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
- Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
  ○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。

Mọi địa phương đều tổ chức kiểm tra sức khỏe cho trẻ 3 tuổi nên hãy đưa trẻ đi kiểm tra.
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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 3 TUỔI
3歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（ 年 月 日実施・ 歳 か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Tình trạng cơ thể: Hơi mập (béo)/Bình thường/Hơi gầy (ốm) 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực/Khác): Không /Có / Nghi ngờ ( )
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（ ）

Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

Tiêm chủng phòng ngừa (khoanh tròn cái đã tiêm); 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	Cúm loại B (Hib)/Virus gây viêm phổi/Viêm gan B/Bạch hầu Ho gà/Uốn ván/Bại liệt/BCG/Sởi/Rubella (sởi Đức)/Thủy đậu/ Viêm não Nhật Bản 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

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng 歯の状態											
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Dạng răng sâu*: O A B C_1 C_2 むし歯の罹患型※：O A B C_1 C_2 Răng sâu cần điều trị: Không/Có (_____cái) 要治療のむし歯：なし・あり（ 本） Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều 歯の汚れ：きれい・少ない・多い
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____) 歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ） Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi かみ合わせ：よい・経過観察 (Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____) （ 年 月 日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

*Dạng răng sâu: O: Răng không sâu. A: Răng hàm hoặc răng cửa bị sâu. B: Răng hàm và răng cửa bị sâu. C1: Răng cửa hàm dưới bị sâu. C2: Răng cửa hàm dưới hoặc răng khác bị sâu.
※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

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 4 tuổi)
保護者の記録【4歳の頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngàyn _____ thángn _____ nămn _____ , bé đã được 4 tuổi.
年　　月　　日で4歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 4 tuổi của bé.
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- Bé có thực hiện những động tác như nhảy từ độ cao 2, 3 bậc thang xuống không? — Có / Không
  ○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
- Bé có nhảy lò cò bằng 1 chân không? — Có / Không
  ○片足でケンケンをしてとびますか。 — はい　いいえ
- Bé có nói những điều mình đã thể nghiệm được với bố, mẹ không? — Có / Không
  ○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
- Bé có thể vẽ hình chữ thập sau khi đã xem mẫu không? — Có / Không
  ○お手本を見て十字が描けますか。 — はい　いいえ
- Bé có sử dụng kéo giỏi không? — Có / Không
  ○はさみを上手に使えますか。 — はい　いいえ
- Bé có thể mặc và cởi quần áo không? — Có / Không
  ○衣服の着脱ができますか。 — はい　いいえ
- Bé có chơi trò đóng vai với các bạn không? — Có / Không
  ○友だちと、ごっこ遊びをしますか。 — はい　いいえ
- Bé có đánh răng, súc miệng (súc ùng ục trong miệng), rửa tay không? — Có / Không
  ○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
- Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? — Có / Không
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 — はい　いいえ
- Bé có hay mút tay không? — Không / Có
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 — いいえ　はい
- Về việc ăn uống, bé có thích/ghét món gì không? — Không / Có
  ○食べ物の好き嫌いはありますか。 — いいえ　はい

  (Ví dụ bé ghét món:_____)
  （嫌いなものの例：　　）
- Bé có tự đi tiểu tiện không? — Có / Không
  ○おしっこをひとりでしますか。 — はい　いいえ
- Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? — Có / Không
  ○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
- Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? — Không / Có / Không rõ
  ○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
- Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
  ○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 4 TUỔI
4歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Tình trạng cơ thể: Hơi mập (béo)/Bình thường/Hơi gầy (ốm) 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực: Phải (　), Trái (　)/ Khác): Không / Có / Nghi ngờ (　　)
目の異常（眼位異常・視力：右（　）・左（　）・その他）：なし・あり・疑（　　）

Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　)
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng 歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

Răng sâu cần điều trị: Không/Có (_____cái)
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (trẻ khoảng 5 tuổi)
保護者の記録【5歳の頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 5 tuổi.
年　　月　　日で5歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 5 tuổi của bé.
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

•Bé có nhảy lộn nhào được không? Có / Không
○でんぐり返しができますか。 はい いいえ

•Bé có thể nhớ lại rồi vẽ thành tranh không? Có / Không
○思い出して絵を描くことができますか。 はい いいえ

•Bé có nhận diện được màu sắc (đỏ, vàng, xanh lá, xanh đậm) không? Có / Không
○色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。 はい いいえ

•Bé có thể nói chuyện với phát âm rõ ràng không? Có / Không
○はっきりした発音で話ができますか。 はい いいえ

•Bé có tự đi đại tiện không? Có / Không
○うんちをひとりでしますか。 はい いいえ

•Bé có quen và vui với các sinh hoạt tập thể ở nhà trẻ, trường mẫu giáo không? Có / Không
○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

•Bé có vẻ gì thương yêu động vật, hoa cỏ, có biết cảm thông với người khác không? Có / Không
○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

•Bé có cùng ăn cơm với gia đình không? Có / Không
○家族と一緒に食事を食べていますか。 はい いいえ

Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? Có / Không
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

•Bé có hay mút tay không? Không / Có
○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい

•Bé đã hiểu được nội dung truyện kể khi bạn đọc cho bé nghe chưa? Có / Không
○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

•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? Có / Không
○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

•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không / Có / Không rõ
○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

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 5 TUỔI
5歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Tình trạng cơ thể: Hơi mập (béo)/Bình thường/Hơi gầy (ốm) 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực: Phải ( ), Trái ( )/ Khác): Không / Có / Nghi ngờ ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng
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

Răng sâu cần điều trị:
Không/Có (Răng sữa: _____ cái/Răng vĩnh viễn: _____ cái)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯　　本　永久歯　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
Các bệnh, bất thường ở răng, khoang miệng: (_____)
歯・口腔の疾病異常：（ ）
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

GHI CHÉP CỦA CHA MẸ/NGƯỜI GIÁM HỘ (khi trẻ khoảng 6 tuổi)
保護者の記録 【6歳の頃】

(Ghi vào ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日記録）

Vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , bé đã được 6 tuổi.
年　　月　　日で6歳になりました。

Cha mẹ hãy ghi vào đây vài lời mừng sinh nhật 6 tuổi của bé.
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

•Bé có thể đứng suốt bằng 1 chân khoảng 5-10 giây không? ○片足で5～10秒間立っていられますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé có thể bắt chước vẽ hình vuông không? ○四角の形をまねて、書けますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé có hiểu đại khái “phía trước, phía sau”, “bên trái, bên phải” của mình không? ○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé có thể đọc hoặc viết tên của mình không? ○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé đã biết tự kiềm chế dù muốn có đồ chơi hoặc bánh kẹo chưa? ○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。	Có / Không はい　いいえ
•Bé có biết giữ lời hứa, tuân thủ luật lệ khi chơi không? ○約束やルールを守って遊べますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé đã mọc răng cối lớn (răng vĩnh viễn mọc phía trong cùng hàng răng sữa) chưa? ○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。	Rồi / Chưa はい　いいえ
•Bạn có đánh lại răng (thao tác hoàn tất) cho bé không? ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bé có ăn sáng mỗi ngày không? ○朝食を毎日食べますか。	Có / Không はい　いいえ
•Có ai để bạn dễ dàng trao đổi những chuyện liên quan đến việc nuôi con không? ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。	Có / Không はい　いいえ
•Bạn có thấy bất an hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。	Không / Có / Không rõ いいえ　はい　何ともいえない

•Hãy ghi lại đây mọi điều về tình hình phát triển của bé, những lo lắng trong việc nuôi bé, những bệnh mắc phải, cảm xúc của bạn, v.v.
○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。

KIỂM TRA SỨC KHỎE TRẺ 6 TUỔI
6歳児健康診査

(Thực hiện vào ngày _____ tháng _____ năm _____ , lúc trẻ _____ năm _____ tháng tuổi)
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

Cân nặng: g 体重	Chiều cao: cm 身長
Vòng ngực: cm 胸囲	Tình trạng cơ thể: Hơi mập (béo)/Bình thường/Hơi gầy (ốm) 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

Bất thường ở mắt (Vị trí mắt bất thường / Thị lực: Phải (　), Trái (　)/ Khác): Không / Có / Nghi ngờ (　　)
目の異常（眼位異常・視力：右（　）・左（　）・その他）：なし・あり・疑（　　）

Bất thường ở tai (Nghe khó / Khác): Không /Có / Nghi ngờ (　　)
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

Tiêm chủng phòng ngừa (khoanh tròn cái đã tiêm); 予防接種（受けているものに〇を付ける。）：	Cúm loại B (Hib)/Virus gây viêm phổi/Viêm gan B/Bạch hầu Ho gà/Uốn ván/Bại liệt/BCG/Sởi/Rubella (sởi Đức)/Thủy đậu/ Viêm não Nhật Bản 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

Khỏe mạnh/Cần theo dõi:
健康・要観察：

Tình trạng răng
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

Răng sâu cần điều trị:
Không/Có (Răng sữa: _____ cái/Răng vĩnh viễn: _____ cái)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯　　本　永久歯　　本）
Bựa răng: Sạch/Ít / Nhiều
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
Nướu/Niêm mạc: Bất thường: Không / Có (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
Cắn chặt/khít: Tốt / Cần theo dõi
かみ合わせ：よい・経過観察
Các bệnh, bất thường ở răng, khoang miệng: (_____)
歯・口腔の疾病異常：（　　）
(Kiểm tra ngày _____ tháng _____ năm _____)
（　　年　　月　　日診査）

Ghi chú đặc biệt:
特記事項：

Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách:
施設名又は担当者名：

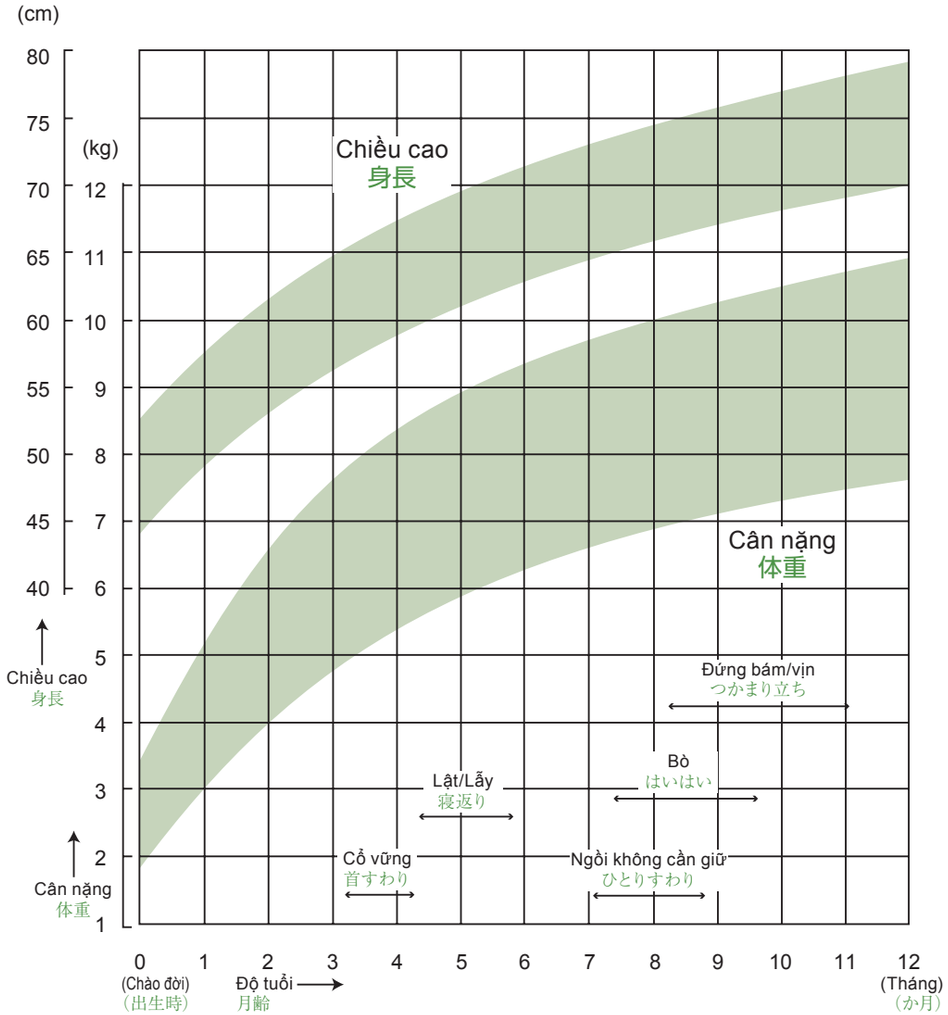
NHỮNG GHI CHÉP CHO ĐẾN LẦN KHÁM SỨC KHỎE SAU
次の健康診査までの記録

(Hãy ghi cả chiều cao, cân nặng tự đo ở nhà.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

Ngày tháng năm 年月日	Tuổi 年齢	Cân nặng 体重	Chiều cao 身長	Ghi chú đặc biệt 特記事項	Tên cơ quan hoặc tên người phụ trách 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Bé trai ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở NHŨ NHI (Điều tra năm 2010)
男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Những mũi tên chỉ cổ vững, lật/lẫy, ngồi vững, bò, đứng bám/vịn và tự đi biểu thị mức áng chừng từ tháng/tuổi mà khoảng phân nửa số trẻ làm được cho đến tháng/tuổi khoảng 90% số trẻ làm được.

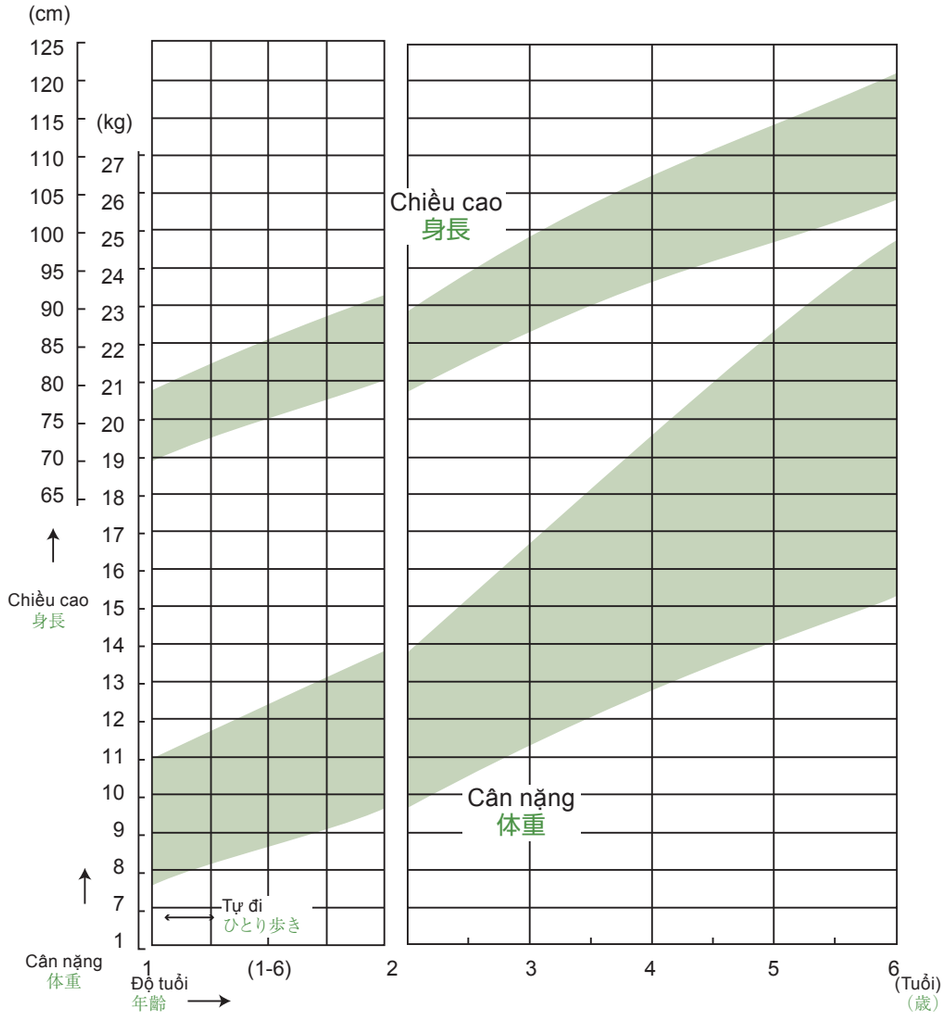
Hãy vẽ mũi tên vào khoảng thời gian con bạn thực hiện được những động tác trên.

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。

(Nguồn) Báo cáo điều tra sự phát triển ở trẻ năm 2010 của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi.
(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Bé trai ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở TRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010)
男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



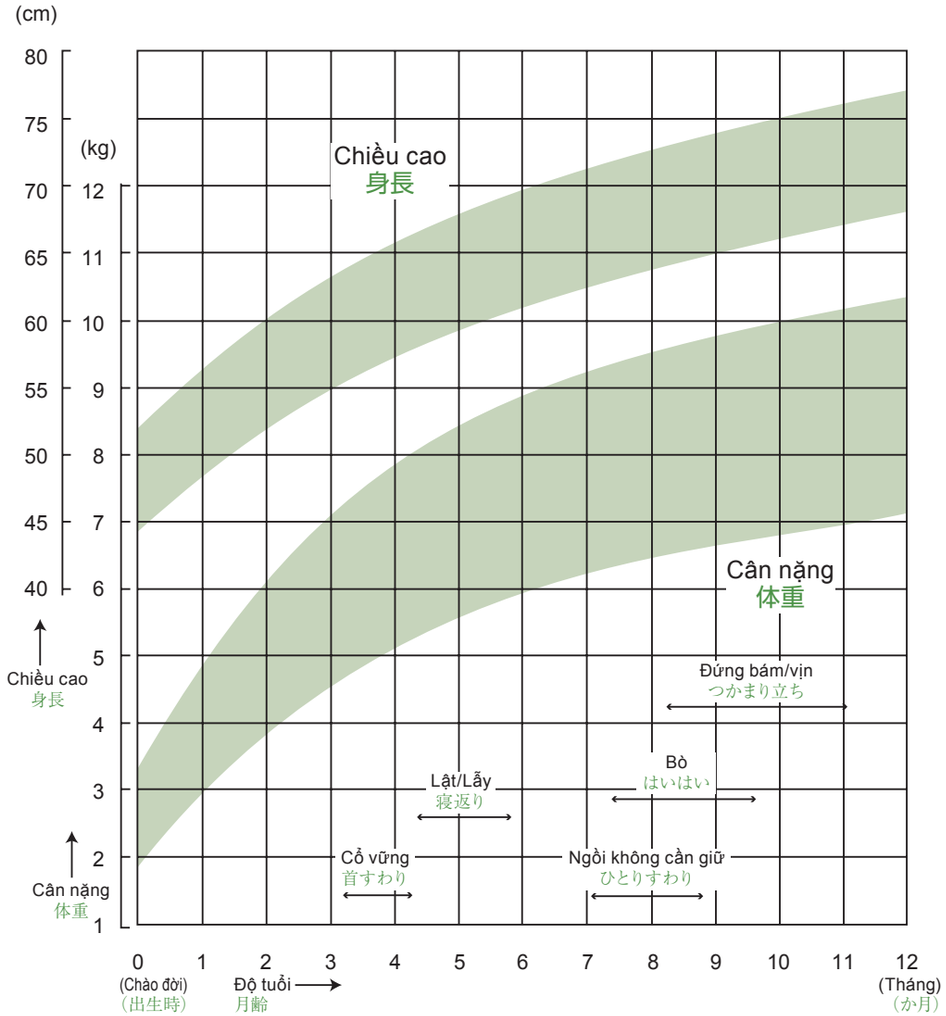
Biểu đồ về chiều cao và cân nặng: 94% trẻ ở từng tháng (hoặc năm) tuổi nằm trong vùng đậm màu của biểu đồ. Có sự khác nhau lớn ở mức độ phát triển giữa các trẻ nên hãy xem biểu đồ này như một sự áng chừng.

Chiều cao này được đo khi trẻ đang nằm (trẻ dưới 2 tuổi) và khi trẻ đứng (trẻ từ 2 tuổi trở lên).

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。

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Bé gái　ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở NHŨ NHI (Điều tra năm 2010)
女の子　乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



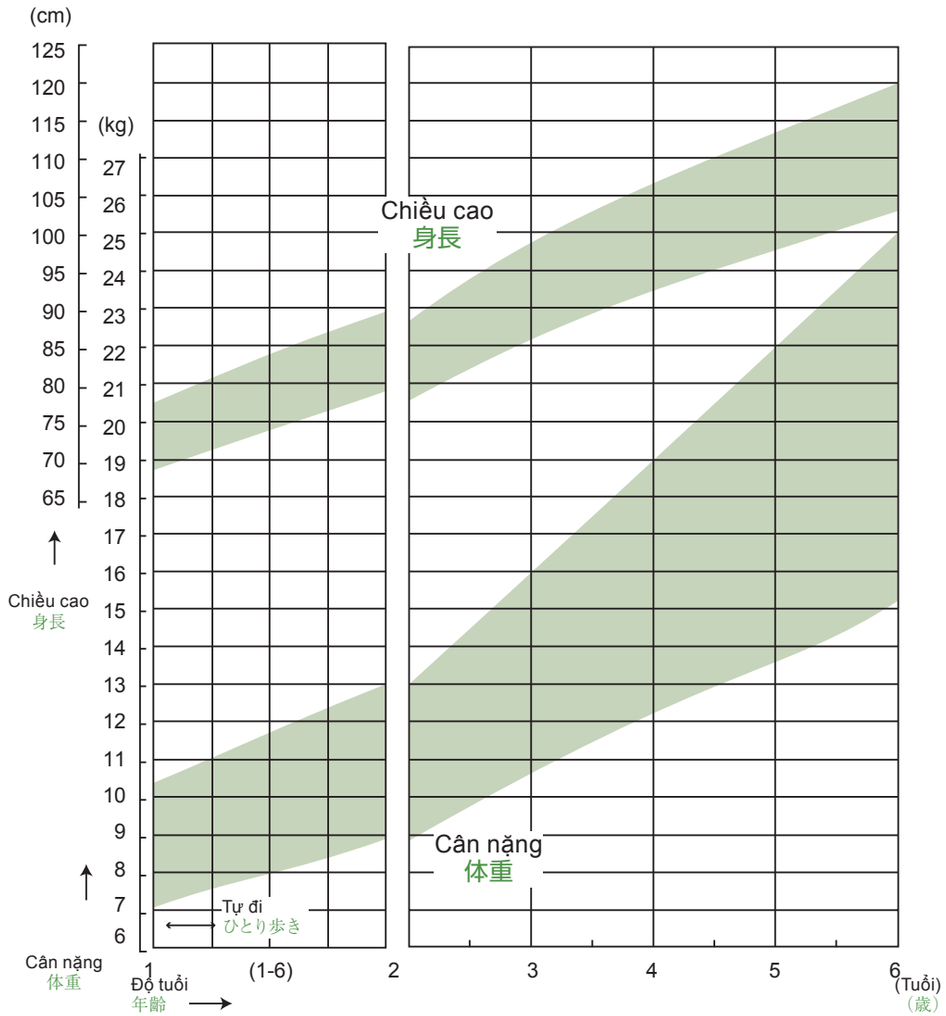
Những mũi tên chỉ cổ vững, lật/lẫy, ngồi vững, bò, đứng bám/vịn và tự đi biểu thị mức áng chừng từ tháng/tuổi mà khoảng phân nửa số trẻ làm được cho đến tháng/tuổi khoảng 90% số trẻ làm được.

Hãy vẽ mũi tên vào khoảng thời gian con bạn thực hiện được những động tác trên.

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。

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Bé gái　ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở TRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010)
女の子　幼児身体発育曲線(平成22年調査)



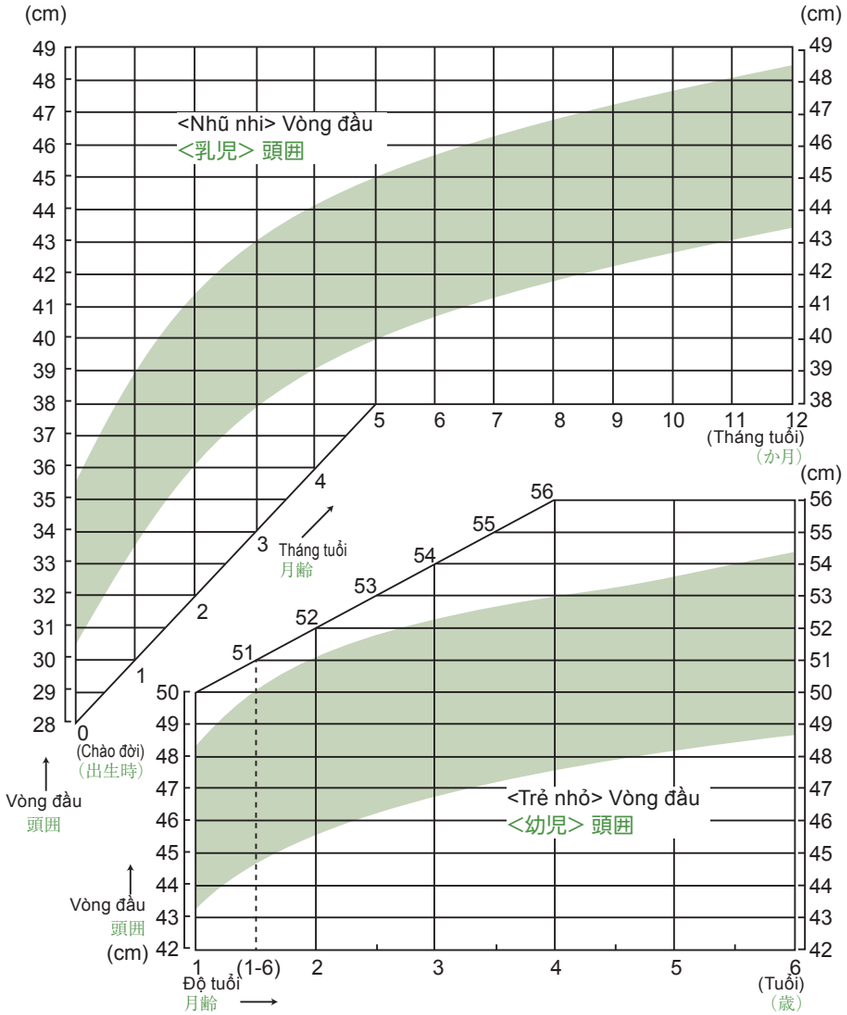
Biểu đồ về chiều cao và cân nặng: 94% trẻ ở từng tháng (hoặc năm) tuổi nằm trong vùng đậm màu của biểu đồ. Có sự khác nhau lớn ở mức độ phát triển giữa các trẻ nên hãy xem biểu đồ này như một sự áng chừng.

Chiều cao này được đo khi trẻ đang nằm (trẻ dưới 2 tuổi) và khi trẻ đứng (trẻ từ 2 tuổi trở lên).

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。

Hãy điền vào biểu đồ vòng đầu của con bạn.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

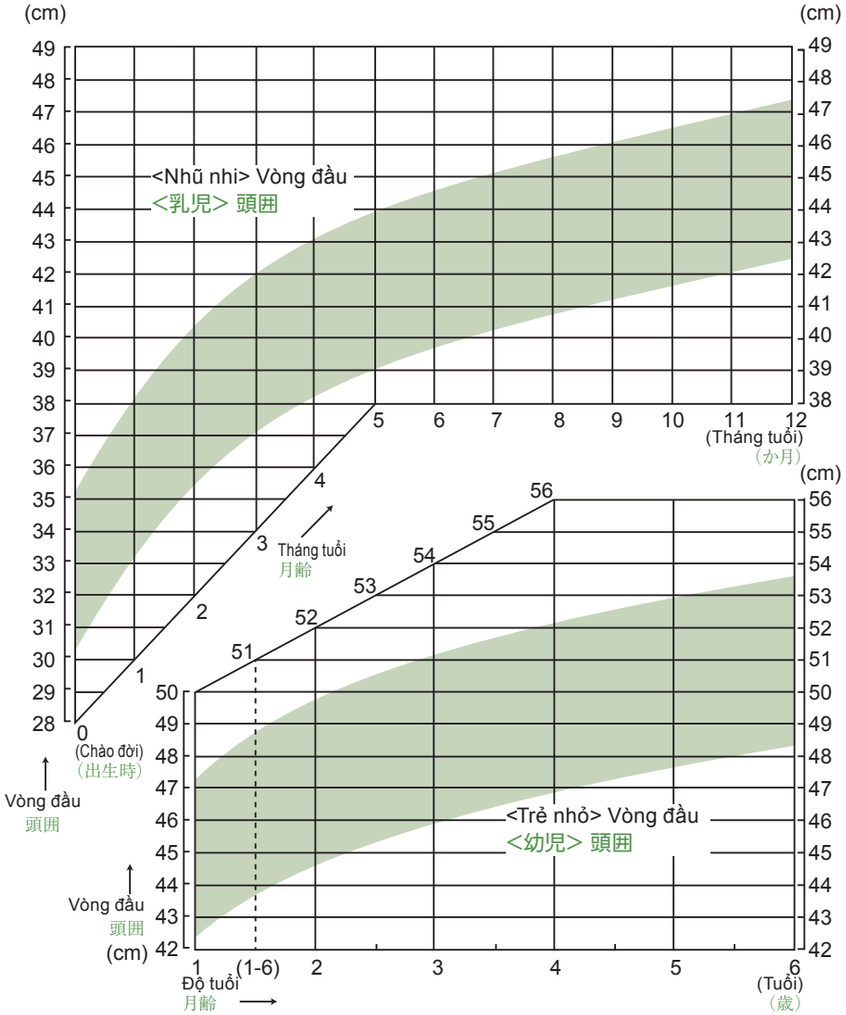
Bé trai　ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở NHŨ NHI VÀTRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010)
男の子　乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Biểu đồ vòng đầu: 94% trẻ nằm trong vùng đậm màu. Vòng đầu được đo vòng qua ngay phía trên lông mày hai bên trái, phải.
頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子ともの値が入ります。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。

Hãy điền vào biểu đồ vòng đầu của con bạn.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

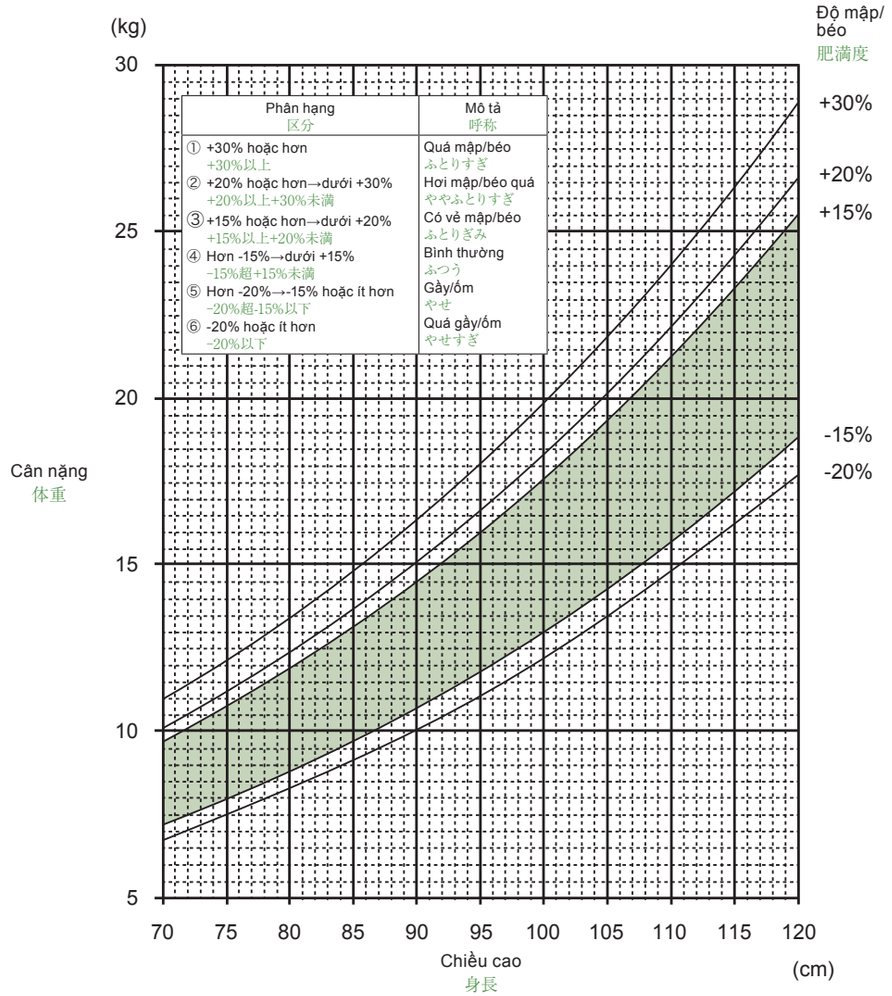
Bé gái　ĐƯỜNG BIỂU THỊ SỰ PHÁT TRIỂN CƠ THỂ Ở NHŨ NHI VÀTRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010)
女の子　乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Biểu đồ vòng đầu: 94% trẻ nằm trong vùng đậm màu. Vòng đầu được đo vòng qua ngay phía trên lông mày hai bên trái, phải.
頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子ともの値が入ります。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。

Hãy điền vào biểu đồ điểm giao giữa cân nặng và chiều cao của con bạn.
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。

Bé trai 男の子 ĐƯỜNG BIỂU THỊ CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG Ở TRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010) 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)

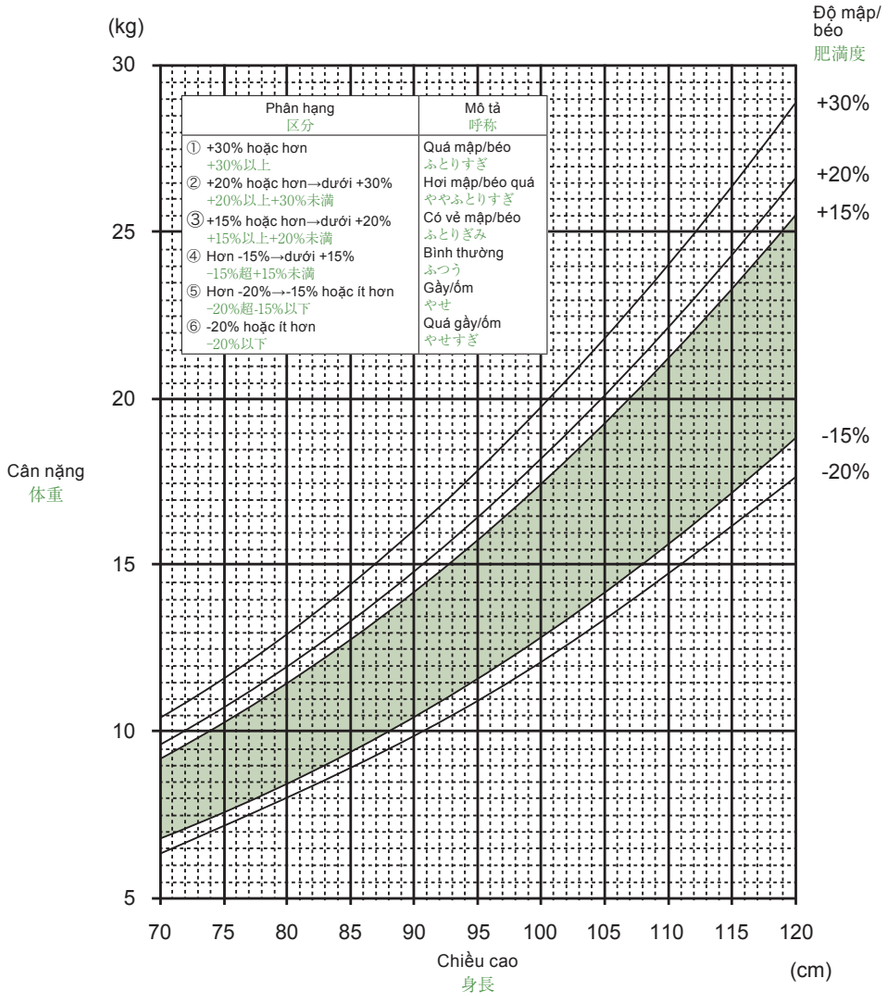


Vóc dáng cơ thể sẽ thay đổi cùng với sự trưởng thành của trẻ. Có sự khác biệt lớn giữa các trẻ nên bạn hãy xem đường biểu thị này là mức áng; chừng về độ mập/béo hoặc gầy/ốm ở trẻ. Không ở trong mức "Bình thường" thì cũng không ngay lập tức rơi vào tình trạng bất thường nhưng nếu bạn lo lắng thì hãy trao đổi với y bác sĩ. Hãy cố gắng nhập dữ liệu vào biểu đồ sau khi cân, đo và theo dõi sự thay đổi của chúng cùng với sự trưởng thành của trẻ.

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。

Hãy điền vào biểu đồ điểm giao giữa cân nặng và chiều cao của con bạn.
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。

Bé gái 女の子 ĐƯỜNG BIỂU THỊ CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG Ở TRẺ NHỎ (Điều tra năm 2010) 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



Vóc dáng cơ thể sẽ thay đổi cùng với sự trưởng thành của trẻ. Có sự khác biệt lớn giữa các trẻ nên bạn hãy xem đường biểu thị này là mức áng chừng về độ mập/béo hoặc gầy/ốm ở trẻ. Không ở trong mức "Bình thường" thì cũng không ngay lập tức rơi vào tình trạng bất thường nhưng nếu bạn lo lắng thì hãy trao đổi với y bác sĩ. Hãy cố gắng nhập dữ liệu vào biểu đồ sau khi cân, đo và theo dõi sự thay đổi của chúng cùng với sự trưởng thành của trẻ.

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。

GHI CHÉP VỀ TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA (1)
予防接種の記録（1）

Tiêm chủng phòng ngừa là một biện pháp có hiệu quả rất cao trong việc bảo vệ trẻ (cả con bạn lẫn những đứa trẻ xung quanh) khỏi những căn bệnh lây nhiễm. Hãy hiểu rõ hiệu quả và những tác dụng phụ của việc tiêm chủng và cho con bạn tiêm chủng phòng ngừa để giữ cho trẻ được khỏe mạnh.
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。

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Cúm loại B (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				
	Lần 3 3回				
	Thêm 追加				
Virus gây viêm phổi 小児肺炎球菌	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				
	Lần 3 3回				
	Thêm 追加				
Viêm gan B B型肝炎	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				
	Lần 3 3回				

●Nội dung khác:
●その他

GHI CHÉP VỀ TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA (2)
予防接種の記録（2）

Bạch hầu/Ho gà/Uốn ván/Bại liệt
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

Thời gian 時期		Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類	Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Kỳ 1 Lần đầu tiên 第1期初回	Lần 1 1回					
	Lần 2 2回					
	Lần 3 3回					
Thêm của Kỳ 1 第1期追加						

BCG
BCG

Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Sởi 麻疹（はしか） ・ Rubella (sởi Đức) 風疹	Kỳ 1 第1期				
	Kỳ 2 第2期				

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Thủy đậu 水痘	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				

GHI CHÉP VỀ TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA (3)
予防接種の記録 (3)

Viêm não Nhật Bản 日本脳炎					
Thời gian 時期		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日 (年齢)	Hãng sản xuất/ Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Kỳ 1 Lần đầu tiên 第1期初回	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				
Thêm của Kỳ 1 第1期追加					

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日 (年齢)	Hãng sản xuất/ Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Vi rút Papilloma ở người (HPV 2/4) ヒトパピローマウイルス (HPV) (2価・4価)	Lần 1 1回				
	Lần 2 2回				
	Lần 3 3回				

●Phần ghi chú về dị ứng thuốc hoặc thức ăn:
●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

GHI CHÉP VỀ TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA (4)
予防接種の記録 (4)

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日 (年齢)	Hãng sản xuất/ Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Bạch hầu/ Uốn ván ジフテリア・破傷風	Kỳ 2 第2期				
Viêm não Nhật Bản 日本脳炎	Kỳ 2 第2期				

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類		Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日 (年齢)	Nhà sản xuất hay Nhãn hiệu/Số lô メーカー又は製剤名/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考
Vi rút Rota ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンの3回目を接種 (*) Tiêm chủng lần thứ ba 5 chủng vắc xin sống độc lực yếu hấp thụ qua đường miệng	1 lần 1回				
	2 lần 2回				
	3 lần (*) 3回 (※)				
Quai bị おたふくかぜ					
Cúm インフルエンザ					

GHI CHÉP VỀ TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA (5)
予防接種の記録（5）
Những nội dung tiêm chủng phòng ngừa khác
その他の予防接種

Chủng loại vắc-xin ワクチンの種類	Ngày tháng năm tiêm chủng (Tuổi) 接種年月日（年齢）	Hãng sản xuất/ Số lô メーカー/ロット	Chữ ký của y bác sĩ tiêm chủng 接種者署名	Ghi chú 備考

VÍ DỤ VỀ LỊCH TIÊM CHỦNG PHÒNG NGỪA
予防接種スケジュールの例

Những ô vuông bôi màu ở bảng dưới đây là ví dụ về thời gian tiêm chủng phù hợp.
Hãy trao đổi với bác sĩ mà bạn theo khám về nội dung và lịch tiêm chủng thực tế.
Các con số ①, ②, v.v chỉ số lần tiêm chủng cho từng loại vắc-xin trong đó ① tức là "lần thứ 1", ② tức là "lần thứ 2", v.v
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。

Loại 種類	Tên vắc-xin ワクチン	Nhũ nhi 乳児期								Trẻ sau thời gian ẩm ngừa đến 6 tuổi 幼児期							Trẻ trong độ tuổi đi học 学童期			
		2 tháng 2ヵ月	3 tháng 3ヵ月	4 tháng 4ヵ月	5 tháng 5ヵ月	6 tháng 6ヵ月	7 tháng 7ヵ月	8 tháng 8ヵ月	9 tháng trở lên 9ヵ月～	12 tháng trở lên 12ヵ月～	15 tháng trở lên 15ヵ月～	18 tháng trở lên 18ヵ月～	2 tuổi 2歳	3tuổi 3歳	4 tuổi 4歳	5 tuổi 5歳	6 tuổi 6歳	7 tuổi 7歳	8 tuổi 8歳	9 tuổi 9歳	10 tuổi trở lên 10歳～
Tiêm định kỳ 定期接種	Cúm B (Hib) インフルエンザ菌 b型（Hib）	①	②	③						④										
	Virus gây viêm phổi 小児用肺炎球菌	①	②	③						④										
	Viêm gan B (HBV) B型肝炎	①	②				③													
	Hỗn hợp 4 loại (DPT-IPV) 四種混合（DPT-IPV）		①	②	③							④								
	BCG				①															
	Sởi/Rubella (sởi Đức) (MR) 麻しん・風しん(MR)									①						②				
	Thủy đậu 水痘（水ぼうそう）									①		②								9-12 tuổi (Kỳ 2) 9～12歳（2期）
	Viêm não Nhật Bản 日本脳炎													①②	③				④	
	Hỗn hợp 2 loại (DT) 二種混合（DT）																			11-12 tuổi (Kỳ 2) 11～12歳（2期） ①
	Vi rút Papilloma ở người (HPV) ヒトパピローマウイルス（HPV）																			13-14 tuổi 13～14歳 ①②③
Tiêm theo ý muốn 任意接種	Vi rút Rota ロタウイルス — Ngừa 1 chủng 1価	①	②																	
	Vi rút Rota ロタウイルス — Ngừa 5 chủng 5価	①	②	③																
	Quai bị おたふくかぜ									①						(②)				Từ 13 tuổi trở lên 13歳より
	Cúm インフルエンザ					Mỗi năm ①② (chẳng hạn như tháng 10, tháng 11) 毎年①、②（10月、11月など）														①

(*) Ví dụ về lịch tiêm chủng theo ý muốn là do Hiệp hội nhi khoa Nhật Bản đề xuất
(*) 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
(*) Về vi rút Rota (vi rút gây tiêu chảy ở trẻ em), tiêm chủng vắc xin chống vi rút Rota ở người độc lực yếu hấp thụ qua đường miệng (1 chủng) hoặc vắc xin Rota độc lực yếu hấp thụ qua đường miệng (5 chủng)
(*) 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

(*) Lịch tiêm chủng phòng ngừa do Hiệp hội nhi khoa Nhật Bản đề xuất
(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）
* Thông tin chi tiết về tiêm chủng phòng ngừa xin xem ở đây (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html).
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）

◎Các loại tiêm chủng phòng ngừa (tại thời điểm ngày 1 tháng 4 năm 2018)
予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

Tiêm chủng phòng ngừa bao gồm tiêm chủng định kỳ do các quận huyện phường xã thực hiện theo Luật tiêm chủng phòng ngừa (các đối tượng tiêm chủng nỗ lực tiêm chủng theo lịch), tiêm chủng theo ý muốn của đối tượng tiêm chủng. Xin hãy xác nhận với các quận huyện phường xã để có thông tin chi tiết về các loại tiêm chủng phòng ngừa và trợ cấp do các quận huyện phường xã thực hiện.

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。

- Tiêm chủng định kỳ
  定期接種
  Bệnh truyền nhiễm Cúm loại B (Hib), Vi-rút gây viêm phổi ở trẻ em, Bạch hầu/Ho gà/Uốn ván/Bại liệt (DPT-IPV)(hoặc Bạch hầu/Ho gà/Uốn ván (DPT)/Bại liệt), Sởi/Rubella (MR), Viêm não Nhật Bản, BCG(Lao), Bệnh truyền nhiễm vi-rút Papilloma ở người (HPV), Thủy đậu, Viêm gan B
  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
- Tiêm chủng theo ý muốn chủ yếu
  主な任意接種
  Quai bị, Cúm, Vi-rút Rota
  おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* Tiêm chủng phòng ngừa có gạch chân là vi khuẩn, vi-rút có độc lực yếu hoặc vắc xin sống có chứa vi khuẩn/vi-rút đã bị làm giảm độc lực. Cần lưu ý rằng các lần tiêm chủng phòng ngừa phải cách nhau ít nhất 27 ngày (4 tuần) (Đối với vắc xin bất hoạt, khoảng cách giữa các lần tiêm chủng là ít nhất 6 ngày (1 tuần)).

* Trong trường hợp cần thiết, có thể tiêm chủng nhiều loại vắc xin cùng một lúc nên hãy trao đổi với bác sĩ bạn theo khám.

※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。

◎Thời gian tiêm chủng phòng ngừa 予防接種を受ける時期

Tiêm chủng phòng ngừa do quận huyện phường xã thực hiện được quy định về loại tiêm chủng phòng ngừa, nội dung thực hiện cũng như thời gian tiêm chủng khuyến nghị. Thời gian thực hiện từng loại tiêm chủng phòng ngừa được đề ra dựa trên thông tin về việc giảm tác dụng miễn dịch của mẹ truyền cho trẻ sơ sinh, độ tuổi dễ mắc bệnh truyền nhiễm, hay độ tuổi dễ có triệu chứng nặng sau khi bị mắc bệnh. Vì có loại tiêm chủng được khuyến khích tiêm từ 2 tháng sau khi sinh nên hãy nhanh chóng liên hệ với quận huyện phường xã, trung tâm hỗ trợ nuôi dạy con cái toàn diện, trạm y tế, trung tâm y tế huyện phường xã, bác sĩ bạn theo khám.

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。

◎Khi đi tiêm chủng phòng ngừa 予防接種を受ける時に

Trước khi đi tiêm chủng phòng ngừa, hãy đo nhiệt độ cơ thể, đọc kỹ hướng dẫn trên phiếu khám, và điền chính xác các nội dung cần thiết vào phiếu khám; cha mẹ/người giám hộ biết rõ tình trạng sức khỏe của trẻ hãy mang theo sổ tay sức khỏe bà mẹ trẻ em và đưa em bé đi, nếu cảm thấy bất an thì hãy trao đổi với bác sĩ.

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。

◎Trường hợp không được tiêm chủng phòng ngừa
予防接種を受けられないことがあります

Nếu cơ thể không khỏe mà tiêm chủng phòng ngừa, có thể làm bệnh trầm trọng thêm hay phản ứng phụ mạnh hơn. Nếu trẻ có những triệu chứng dưới đây, có thể sẽ không được tiêm chủng.

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。

1. Bị sốt hay mắc bệnh cấp tính
   熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. Có biểu hiện bất thường sau khi được tiêm chủng phòng ngừa trong quá khứ
   過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. Dị ứng với một số loại thuốc hay thực phẩm nhất định nào đó
   特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Ngoài những trường hợp trên, có thể có những trường hợp khác mà không thể tiêm chủng phòng ngừa được. Mặt khác, có trường hợp bị mắc bệnh nhưng vẫn nên tiêm chủng, vì vậy hãy trao đổi với bác sĩ bạn theo khám, là người hiểu rõ về tình trạng sức khỏe của trẻ.

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。

◎Sau khi tiêm chủng xong 予防接種を受けた後に

Phản ứng phụ nghiêm trọng thường xảy ra trong vòng 30 phút sau khi tiêm chủng xong; trong khoảng thời gian này, hãy theo dõi tình trạng tại cơ sở y tế, hoặc chuẩn bị sẵn sao cho có thể liên lạc ngay với bác sĩ được. Không phải kiêng tắm rửa nhưng hãy tránh chà xát vào vị trí có vết tiêm. Hạn chế vận động mạnh trong ngày tiêm chủng. Nếu có biểu hiện bất thường như bị sốt cao hay co giật, hãy báo ngay để bác sĩ khám.

Trường hợp không may bị tổn hại sức khỏe do tiêm chủng phòng ngừa, sẽ có chế độ bồi thường. Ngoài ra, việc tiêm chủng sẽ được ghi vào trong sổ tay sức khỏe bà mẹ trẻ em và có phát giấy chứng nhận đã tiêm chủng phòng ngừa, thông tin này sẽ cần thiết khi khám sức khỏe để đi học hay đi ra nước ngoài nên hãy cất giữ cẩn thận.

* Chế độ hỗ trợ tổn hại sức khỏe do tiêm chủng phòng ngừa (Trường hợp tiêm chủng định kỳ do quận huyện phường xã thực hiện theo Luật tiêm chủng phòng ngừa) (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* Chế độ hỗ trợ tổn hại do tác dụng phụ của thuốc (Trường hợp tiêm chủng theo ý muốn của đối tượng tiêm chủng) (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）

◎Trường hợp không được tiêm chủng vào thời gian đã chỉ định
指定された日時に受けられなかった場合

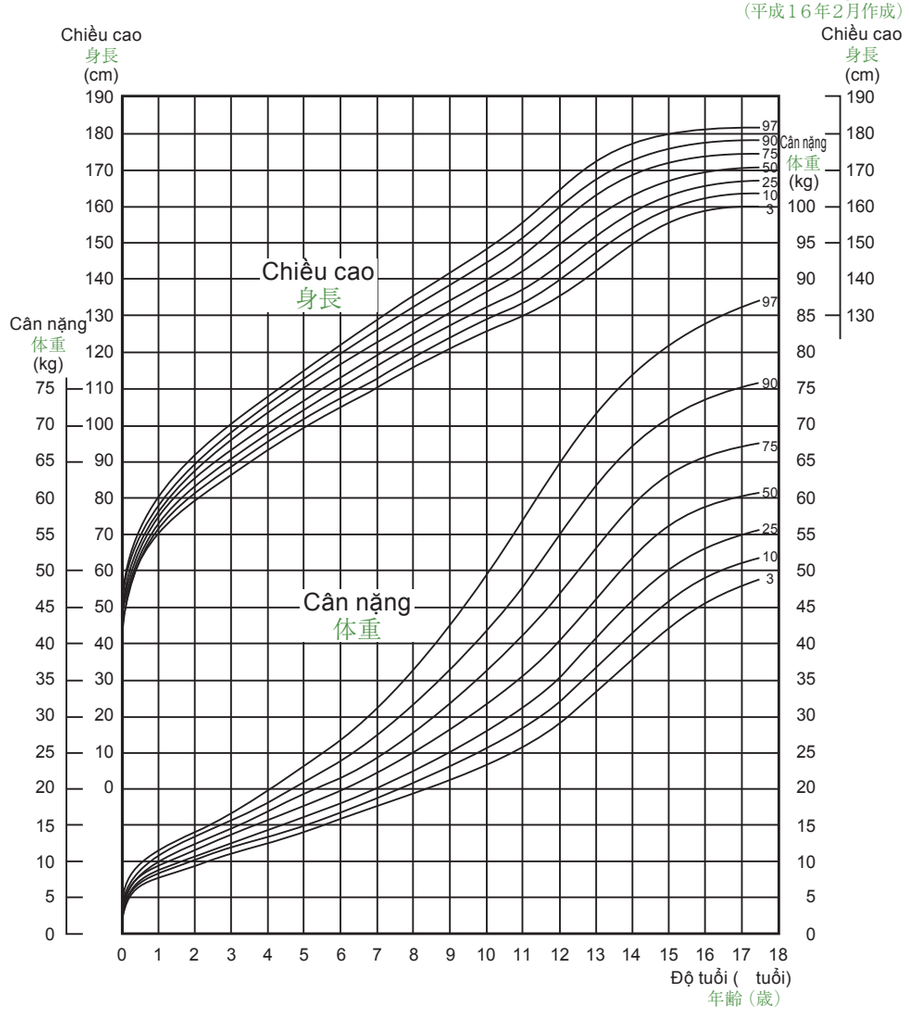
Tiêm chủng phòng ngừa có lúc cần phải thực hiện nhiều lần. Nếu không thể thực hiện được vào ngày đã chỉ định, hãy trao đổi với bác sĩ bạn theo khám.

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。

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

Bé trai　ĐƯỜNG BIỂU THỊ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN
男の子　成長曲線

(Lập vào tháng 2/2004)
（平成１６年２月作成）



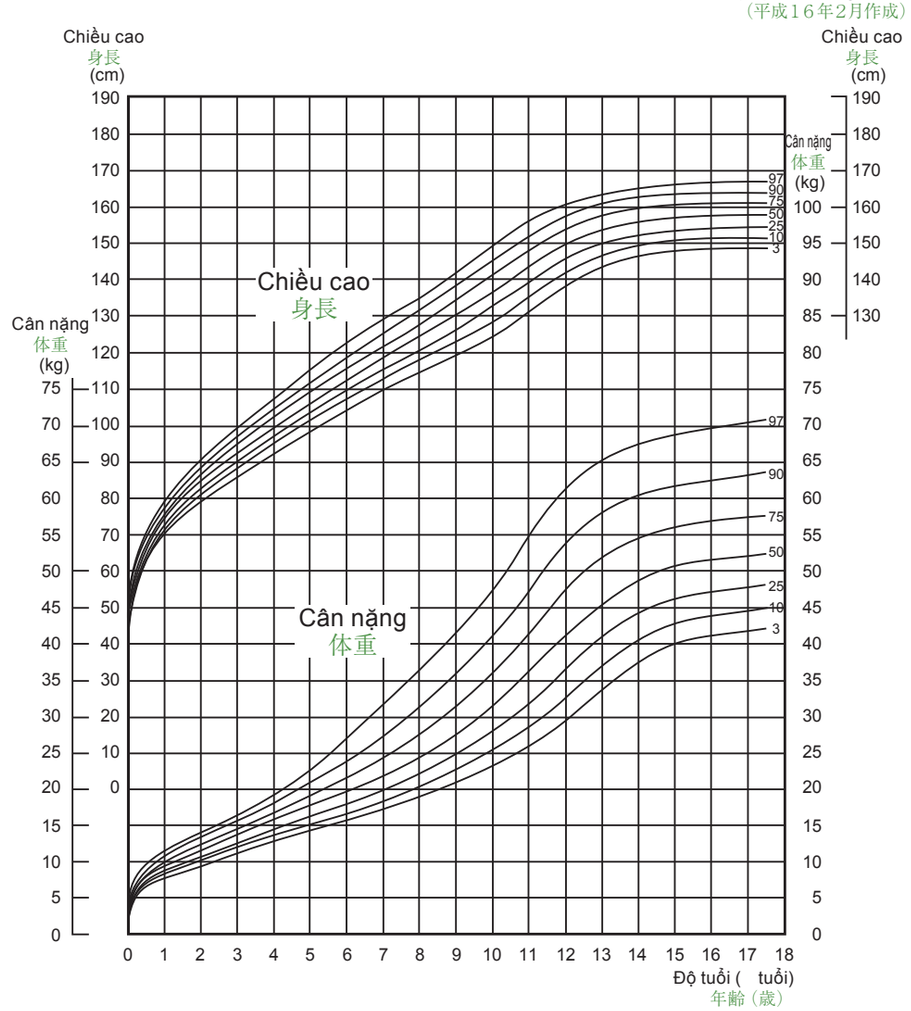
○Hãy điền chiều cao và cân nặng rồi theo dõi sự thay đổi của chúng.
- Chiều cao và cân nặng có hướng theo đường cong trên biểu đồ không?
- Cân nặng của bé có đang tăng một cách bất thường không?
- Cân nặng của bé có đang tụt không?

○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。

Hãy điền vào biểu đồ cân nặng và chiều cao của con bạn.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

Bé gái　ĐƯỜNG BIỂU THỊ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN
女の子　成長曲線

(Lập vào tháng 2/2004)
（平成１６年２月作成）



Đường cong ở giữa (ở mức 50) là đường cong biểu thị sự phát triển tiêu chuẩn ở trẻ.
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。

Nguồn: Báo cáo "Thảo luận liên quan đến sự phát triển khỏe mạnh ở trẻ thông qua bữa ăn (từ quan điểm: giáo dục dinh dưỡng)"
http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html)
（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)

Cha mẹ/người giám hộ hãy tự điền vào trang này.
このページは保護者自身で記入してください。

NHỮNG BỆNH CHÍNH ĐÃ MẮC TỪ TRƯỚC ĐẾN NAY
今までにかかった主な病気

Trong trường hợp mắc những bệnh lây nhiễm như thủy đậu, Rubella (sởi Đức); những chứng dị ứng như viêm da (atopic dermatitis), hen phế quản; những chấn thương bên ngoài như gãy xương; những bệnh nặng như bệnh tim thì hãy ghi đầy đủ, rõ ràng vào đây.
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。

Tên bệnh 病名	Ngày tháng năm (Tuổi) 年月日 (年齢)	Ghi chú (triệu chứng, biến chứng, điều trị, phẫu thuật, v.v.) 備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

Hãy mang theo và nhờ người phụ trách tại phòng phám ghi vào khi đi kiểm tra răng.
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。

KIỂM TRA RĂNG, HƯỚNG DẪN Y TẾ, XỬ TRÍ PHÒNG NGỪA
歯の健康診査、保健指導、予防処置

Ký hiệu tình trạng răng: Răng khỏe/, Răng sâu (răng chưa xử lý) C, Răng đã xử lý ○ , Răng đã mất △
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

Tuổi lúc kiểm tra: năm tháng tuổi
診査時年齢　歳　か月
Hướng dẫn y tế (Có / Không)　保健指導（有・無）
Xử trí phòng ngừa (Có / Không)　予防処置（有・無）
Nướu/Niêm mạc (Bất thường: Không / Có: _____)
歯肉・粘膜（以上なし・あり　）
Cắn chặt/khít (Tốt / Cần theo dõi _____)
かみ合わせ（よい・経過観察　）
Tình trạng và tông màu của răng
(Bất thường: Không/Có_____)
歯の形態・色調（異常なし・あり　）
Nội dung khác
その他

Kiểm tra ngày tháng năm)
年　月　日
Tên phòng khám và tên nha sĩ phụ trách:
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

Tuổi lúc kiểm tra: năm tháng tuổi
診査時年齢　歳　か月
Hướng dẫn y tế (Có / Không)　保健指導（有・無）
Xử trí phòng ngừa (Có / Không)　予防処置（有・無）
Nướu/Niêm mạc (Bất thường: Không / Có: _____)
歯肉・粘膜（以上なし・あり　）
Cắn chặt/khít (Tốt / Cần theo dõi _____)
かみ合わせ（よい・経過観察　）
Tình trạng và tông màu của răng
(Bất thường: Không/Có_____)
歯の形態・色調（異常なし・あり　）
Nội dung khác
その他

Kiểm tra ngày tháng năm)
年　月　日
Tên phòng khám và tên nha sĩ phụ trách:
診査施設名または歯科医師名

Phần ghi chép
予備欄

◎Sinh hoạt thường ngày trong khi mang thai 妊娠中の日常生活

Trong cơ thể người mẹ đang mang thai, sẽ có nhiều thay đổi theo cùng với tiến độ phát triển của em bé trong bụng. Đặc biệt trong khoảng từ đầu đến trước tuần thai 11 (3 tháng) và khoảng từ tuần thai 28 (8 tháng) trở đi, tình trạng sức khỏe dễ biến động nên hãy chú ý về cách làm việc, cách nghỉ ngơi (ví dụ trong khi làm việc nhà hay đi làm, thỉnh thoảng nằm xuống để nghỉ ngơi dù chỉ là một chút thời gian), cũng như cách ăn uống. Nên chú ý giữ gìn sức khỏe hơn những lúc khác, nếu bị xuất huyết, vỡ nước ối, bụng căng trướng đau, giảm cử động thai nhi thì hãy lập tức đi khám ở các cơ sở y tế.

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。

◎Hãy đi kiểm tra sức khỏe và tư vấn sức khỏe với các nhà chuyên môn
健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

Trong khi mang thai, ngay cả khi không có lo lắng gì, hãy đi khám sức khỏe thai phụ ít nhất 1 lần hàng tháng (kể từ tuần thai 24 (7 tháng), sau đó ít nhất 2 lần; hơn nữa, từ tuần thai 36 (10 tháng) trở đi thì khám mỗi tuần 1 lần), để theo dõi tình trạng phát triển của thai nhi và tình trạng sức khỏe của bản thân (huyết áp, nước tiểu v.v.)
Để sinh nở khỏe mạnh và an toàn, cần phải chú ý nhiều thứ như sinh hoạt hàng ngày, dinh dưỡng, môi trường xung quanh, v.v. Hãy tích cực nghe lời tư vấn của bác sĩ, bác sĩ nha khoa, nữ hộ sinh, chuyên viên tư vấn sức khỏe, chuyên viên vệ sinh răng miệng, chuyên viên dinh dưỡng, đồng thời không ngại trao đổi nếu có lo lắng hay bất an liên quan đến việc mang thai, sinh nở cũng như căng thẳng trong gia đình hay nơi làm việc. Các lớp học làm mẹ, làm cha mẹ cũng cung cấp những thông tin bổ ích.
Trường hợp về quê trước hay sau khi sinh nở (về quê sinh nở), hãy liên lạc với nơi sinh nở sớm nhất có thể, đồng thời trao đổi với người phụ trách sức khỏe bà mẹ trẻ em của quận huyện phường xã nơi sinh sống cũng như ở quê về các thủ tục cần thiết.

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。

* Khi đi khám sức khỏe thai phụ, có trường hợp phát hiện ra những bất thường (bệnh tật) dưới đây trong khi đang mang thai

- Sảy thai: Trạng thái kết thúc mang thai trong vòng 22 tuần đầu thai kỳ. Xuất hiện triệu chứng xuất huyết bộ phận sinh dục và đau bụng dưới. Sảy thai trong thời gian đầu chu kỳ mang thai, dù không có nguyên nhân cụ thể nào, thường xảy ra với xác suất 10~15%. Trường hợp đã bị sảy thai từ 2 lần trở lên, cần được kiểm tra và điều trị.
- Thiếu máu: Trong khi mang thai, máu loãng đi khiến dễ bị thiếu máu. Hãy ăn thực phẩm có chứa nhiều hàm lượng sắt để chuẩn bị sinh nở. Trong trường hợp nặng, sẽ cần phải điều trị.
- Dọa sinh non: Trạng thái có khả năng sinh sớm hơn so với thông thường (từ tuần thai 37 trở đi). Xuất hiện triệu chứng đau bụng dưới, xuất huyết bộ phận sinh dục, vỡ ối sớm v.v. Sẽ được chỉ định nghỉ ngơi hay uống thuốc v.v.
- Bệnh tiểu đường thai kỳ: Trong khi mang thai, có thể rơi vào tình trạng giống như bị bệnh tiểu đường dù trước đó không bị, cần cải thiện chế độ ăn uống và kiểm soát lượng đường trong máu.
- Hội chứng tăng huyết áp thai kỳ (nhiễm độc thai nghén): Tình trạng huyết áp cao và có protein trong nước tiểu. Cần chú ý có trường hợp triệu chứng trở nên trầm trọng, xuất hiện các triệu chứng như “đau đầu dữ dội liên tục”, “hoa mắt”.
- Nhau tiền đạo: Đây là trường hợp vị trí của nhau thai thấp hơn bình thường, bao phủ cổ tử cung. Có thể bị xuất huyết nhiều. Khi sinh sẽ cần phải mổ.
- Nhau bong non: Trạng thái khi nhau thai vốn cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho em bé bị tróc ra khỏi tử cung trước khi sinh. Vì em bé sẽ bị thiếu oxy nên có thể cần phải nhanh chóng cho sinh sớm hơn dự kiến. Triệu chứng chủ yếu là đau bụng và xuất huyết bộ phận sinh dục nhưng cũng có khi khó cảm nhận sự chuyển động của thai nhi.

※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。

◎Về những rủi ro trong khi mang thai 妊娠中のリスクについて

Những đối tượng dưới đây được coi là có rủi ro xảy ra bất thường (bệnh tật) trong quá trình mang thai hay khi sinh nở. Nếu lo lắng, hãy trao đổi với cơ sở y tế.

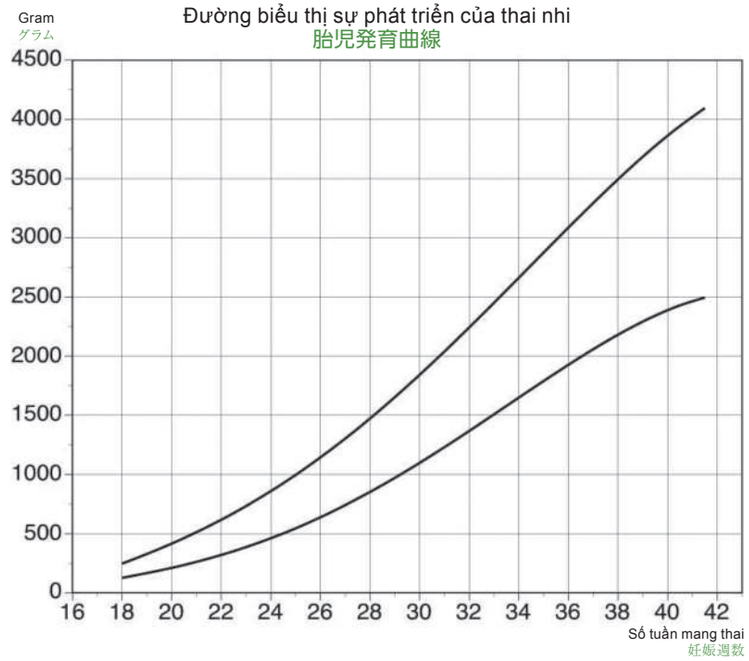
下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

Người trẻ tuổi (dưới 20 tuổi), người lớn tuổi (40 tuổi trở lên), chiều cao thấp (dưới 150cm), béo phì (Chỉ số cơ thể BMI từ 25 trở lên), uống rượu, hút thuốc lá, đa thai, mang thai khi đang điều trị vô sinh, có bệnh như tiểu đường, bệnh thận, đã gặp vấn đề khi mang thai, sinh nở trong quá khứ
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

◎VỀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI 胎児の発育について

Có thể tính được cân nặng ước lượng của thai nhi qua việc kiểm tra sức khỏe thai phụ bằng sóng siêu âm. Hãy điền cân nặng ước lượng vào đường biểu thị sự phát triển của thai nhi và thử kiểm tra tình hình phát triển của trẻ.

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。



Cân nặng ước lượng theo từng số tuần mang thai của khoảng 95,4% trẻ nằm trong khoảng rộng giữa hai đường vẽ trên và dưới của biểu đồ này. Nếu bạn có điều gì lo lắng thì hay trao đổi với cơ quan y tế.

(Nguồn) Sách hướng dẫn chăm sóc sức khỏe "Cân nặng ước lượng của thai nhi và Đường biểu thị sự phát triển của thai nhi"

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

◎Quản lý sức khỏe răng miệng trong khi mang thai 妊娠中の歯の健康管理

Khi mang thai, thể trạng thay đổi như ốm nghén khiến cho khó đánh răng một cách kỹ càng, vì cân bằng hóc môn và chế độ ăn uống cũng thay đổi, đây là thời kỳ dễ bị mắc viêm xung quanh răng hay sâu răng. Để giữ gìn vệ sinh trong miệng, cần vệ sinh khoang miệng hàng ngày, đồng thời khám nha khoa định kỳ để kiểm soát môi trường trong miệng, trong trường hợp cần thiết, có thể điều trị nha khoa trong thời kỳ thai ổn định (thông thường từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 8). Nếu môi trường trong miệng xấu, có thể ảnh hưởng đến em bé sắp sinh.

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。

◎Hãy bảo vệ em bé khỏi tác hại của thuốc lá, rượu bia
たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

Hút thuốc lá trong khi đang mang thai sẽ dễ gây ra dọa sinh non, vỡ ối sớm, nhau bong non, ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Hút thuốc ở gần thai phụ hay em bé được cho là có liên quan đến hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). Không chỉ bản thân thai phụ không được hút thuốc mà những người xung quanh như cha của bé cũng không được hút ở gần thai phụ hay em bé.
Có những bà mẹ hút thuốc trở lại sau khi sinh con. Sau khi sinh con, vì sức khỏe của bản thân và của em bé, hãy kiềm chế việc hút thuốc. Ngoài ra, đồ uống có cồn cũng ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của thai nhi (đặc biệt là não). Khi đang mang thai, hãy ngừng uống rượu bia trong suốt thời gian này. Sau khi sinh con, hãy kiềm chế uống rượu bia khi đang cho con bú.

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。

◎Về phòng tránh bệnh truyền nhiễm khi đang mang thai
妊娠中の感染症予防について

Khi đang mang thai, khả năng miễn dịch giảm nên dễ mắc phải các bệnh truyền nhiễm. Khi mang thai, có trường hợp không được dùng thuốc hữu hiệu do có thể ảnh hưởng đến em bé. Hàng ngày hãy chú ý rửa tay, súc miệng để phòng tránh truyền nhiễm.
Ngoài ra, có một số loại vi sinh vật (vi khuẩn, vi-rút, v.v.) có thể truyền từ mẹ sang con, đôi khi có thể gây ảnh hưởng đến em bé. Việc kiểm tra sức khỏe thai phụ sẽ giúp xác định xem có bệnh truyền nhiễm hay không và việc điều trị có thể giúp tránh lây truyền sang em bé; vì vậy hãy đi khám bệnh định kỳ.
Có những bệnh truyền nhiễm chưa được phát hiện hay bệnh truyền nhiễm thông thường không được kiểm tra. Sau khi chạm vào nước bọt hay chất bài tiết từ trẻ nhỏ hay động vật, hãy rửa tay thật sạch.

* Bệnh truyền nhiễm được kiểm tra khi khám sức khỏe thai phụ (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)
* Viện nghiên cứu bệnh truyền nhiễm quốc gia (http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html)
* 5 điểm phòng chống truyền nhiễm cho bà mẹ và em bé (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）

◎Về việc sử dụng thuốc trong khi mang thai, sinh nở và cho con bú
妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

Về việc sử dụng thuốc trong khi mang thai hay cho con bú, cần phải trao đổi với bác sĩ, bác sĩ nha khoa hay dược sĩ. Nếu tự mình ngừng uống thuốc, thay đổi cách dùng hay liều lượng có thể gây nguy hiểm nên hãy sử dụng hợp lý theo đúng liều lượng và phương thức do bác sĩ chỉ định.

* Tại "Trung tâm thông tin thai sản và thuốc" (http://www.ncchd.go.jp/kusuri/), có cung cấp thông tin liên quan đến việc sử dụng thuốc khi đang mang thai nên hãy trao đổi với bác sĩ điều trị chính.

Ngoài ra, liên quan đến thuốc y tế sử dụng khi sinh nở như thuốc giục sinh (thuốc giúp chuyển dạ), hãy nghe bác sĩ giải thích thấu đáo về sự cần thiết, tính năng, tác dụng phụ, v.v.

* Trên trang web của Cơ quan Dược phẩm và Thiết bị y tế (cơ quan độc lập) (https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/), có thể tìm kiếm tài liệu đính kèm từng loại thuốc y tế.

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。

◎Về phương pháp Đẻ không đau　無痛分娩について

Đây là phương pháp sử dụng thuốc gây mê khi sinh thường để giảm cơn đau chuyển dạ. Bạn nào quan tâm đến phương pháp đẻ không đau, hãy tham khảo đường link dưới đây, sau khi đã hiểu rõ về hệ thống khám chữa của các cơ sở y tế, trao đổi với bác sĩ phụ trách để lựa chọn phương pháp sinh nở.

* Bộ Y tế , Lao động và Phúc lợi "Về phương pháp đẻ không đau" (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html)
* Hội đồng liên lạc, Hiệp hội Phương pháp đẻ không đau "Thông tin liên quan đến phương pháp đẻ không đau" (https://www.jalasite.org/)
* Hiệp hội sản khoa và gây mê Nhật Bản "phần Q&A (câu hỏi và trả lời) về phương pháp đẻ không đau" (http://www.jsoap.com/pompier_painless.html)

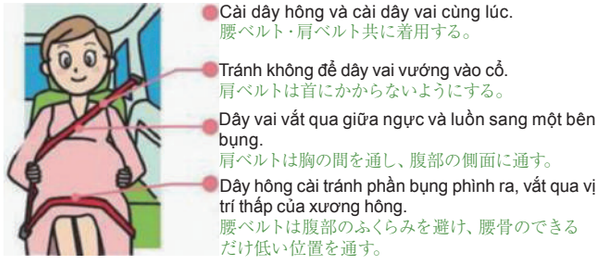
経腟分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。
※厚生労働省「無痛痛分娩について」（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html）
※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など（https://www.jalasite.org/）
※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A（http://www.jsoap.com/pompier_painless.html）

◎Về việc cài dây an toàn khi đang mang thai　妊娠中のシートベルト着用について

Người ngồi trong xe ở bất kỳ vị trí ghế nào bao gồm cả ghế sau có nghĩa vụ phải cài dây an toàn. Trong khi đang mang thai, nếu cài dây an toàn đúng cách sẽ có thể bảo vệ cơ thể mẹ và thai nhi khỏi tổn hại khi gặp phải tai nạn giao thông. Tuy nhiên, tình trạng mang thai của mỗi người là khác nhau nên hãy xác nhận với bác sĩ xem việc cài dây an toàn có phù hợp cho sức khỏe không.
Khi mang thai, để giảm thiểu ảnh hưởng đến thai nhi trong trường hợp có tai nạn, cần phải cài dây an toàn đúng cách, không chỉ dây qua hông mà cần phải cài cả qua hông và vai, và tránh không cài dây vắt ngang qua phần bụng đã to.

* Cách cài dây an toàn đúng khi đang mang thai (https://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）



◎Vai trò của người chồng trong khi mang thai　妊娠中の夫の役割

Để thai phụ có thể chất và tâm lý ổn định, cần có sự thấu hiểu và hợp tác của người xung quanh bao gồm người chồng, các thành viên khác trong gia đình. Hãy quan tâm, động viên vợ và tích cực làm việc nhà. Thời gian khoảng 10 tháng khi vợ mang thai, với người chồng cũng là khoảng thời gian quan trọng để chuẩn bị trở thành "người cha". Trong thời gian này, hai vợ chồng hãy nói chuyện về vai trò của đứa con trong quan hệ giữa hai người, hay về việc trở thành cha mẹ là như thế nào. Ngoài ra, hãy bàn bạc, chuẩn bị tâm lý ngay từ khi đang mang thai về vai trò của người chồng trong khi sinh con, và nuôi dạy con sau khi sinh.

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。

◎Thay đổi tâm sinh lý khi mang thai và sinh nở　妊娠・出産に伴う心身の変化

Do có sự thay đổi về cơ thể cũng như lối sống khi mang thai và sinh con, thường sẽ có cảm giác bất an. Đặc biệt là sau khi sinh, sẽ có lúc tâm trạng không tốt, có khi muốn khóc và cảm thấy bất an; trong nhiều trường hợp, đây chỉ là hiện tượng nhất thời nhưng cũng có khi tâm trạng phiền muộn, thiếu kiên nhẫn hay cảm giác bất an về việc nuôi con kéo dài trên 2 tuần. “Trầm cảm sau sinh” xảy ra với người mẹ sau khi sinh với xác suất 10~15%. Sau khi sinh, người mẹ vì bận chăm sóc em bé nên thường khó phục hồi những bất thường về tâm lý hay thể chất của mình.

Ngoài ra, người cha và những người xung quanh cũng dành ưu tiên hàng đầu cho em bé nên thường dễ bỏ sót những thay đổi của người mẹ. Khi cảm thấy bất an khi đang mang thai hay sau khi sinh con, và nghĩ là có thể bị trầm cảm sau sinh nở thì hãy đừng suy nghĩ một mình mà hãy trao đổi với bác sĩ, nữ hộ sinh, chuyên viên tư vấn sức khỏe, hay sử dụng các dịch vụ chăm sóc sau khi sinh tại Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy con cái toàn diện.

Ngoài ra, nếu có bất thường khi mang thai hay khi sinh nở, sau khi sinh xong có thể vẫn cần tiếp tục điều trị và thăm khám. Dù quá trình có diễn ra trôi chảy, hãy đi khám bác sĩ.

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。

◎Bác sĩ phụ trách của em bé　赤ちゃんのかかりつけ医

Trong khi mang thai,* qua sự giới thiệu của bác sĩ khoa sản, sẽ yên tâm hơn nếu có được một bác sĩ nhi khoa chuyên trách để khám cho các triệu chứng cảm nhẹ hay sốt.

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。

◎Phù hiệu mang thai　マタニティマーク

Phù hiệu mang thai là vật mang theo người khi thai phụ sử dụng các phương tiện giao thông công cộng để người xung quanh dễ nhận biết là người mang thai. Ngoài ra, các cơ quan giao thông, nơi làm việc, cửa hàng ăn uống trưng bày những áp phích có kèm lời kêu gọi cổ động cho môi trường thân thiện cho phụ nữ mang thai.

* Trang chủ Phù hiệu mang thai
(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）

Ăn uống rất quan trọng cho sức khỏe của người mẹ và sự phát triển khỏe mạnh của em bé. Cơ bản là ăn 1 ngày 3 bữa và ăn uống cân bằng không thiên lệch về một loại thức ăn hay thực phẩm nhất định nào. Đặc biệt trong thời kỳ mang thai và cho con bú, hãy ăn nhiều hơn thường ngày rau củ, cá thịt và trái cây hoa quả để có đầy đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết.

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。

◎Trọng lượng cơ thể gia tăng khi mang thai nên ở mức lượng cần thiết cho người mẹ và em bé

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

Khi mang thai, em bé hay nhau thai, nước ối, tử cung và ngực sẽ tăng kích cỡ, nên trọng lượng cơ thể cũng cần gia tăng thích ứng theo đó. Trọng lượng cơ thể gia tăng cần thiết khi mang thai khác nhau tùy vào hình dáng cơ thể trước khi mang thai. Bảng dưới đây có ghi trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị, hãy dựa vào đó để xem trọng lượng gia tăng có hợp lý không và cân nhắc nội dung ăn uống, cách ăn uống và sinh hoạt, đồng thời lắng nghe lời khuyên của bác sĩ hay nữ hộ sinh.

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。

Trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị khi mang thai tùy theo vóc dáng
体格区分別　妊娠中の推奨体重増加量

Phân loại vóc dáng khi không mang thai 非妊娠時の体格区分	Trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị trong toàn bộ thời gian mang thai 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	Trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị cho mỗi tuần kể từ giai đoạn giữa đến cuối thai kỳ 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
Thể trọng thấp (gầy): thấp hơn BMI 18,5 低体重（やせ）：BMI18.5未満	9~12 kg 9～12kg	0,3~0,5kg/tuần 0.3～0.5kg/週
Bình thường: BMI 18,5 trở lên và thấp hơn 25,0 ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7~12kg　Chú ý 1 7～12kg　注1	0,3~0,5kg/tuần 0.3～0.5kg/週
Béo phì: BMI 25,0 trở lên 肥満：BMI25.0以上	Tùy trường hợp cụ thể　Chú ý 2 個別対応　注2	Cần trao đổi với bác sĩ 医師に要相談

*Chỉ số BMI (Body Mass Index): Cân nặng (kg)/Chiều cao(m)^2
※BMI（Body Mass Index）:体重（kg）/身長(m)^2

Chú ý 1 Trường hợp phân loại vóc dáng là “Bình thường”, nếu chỉ số BMI gần với “Thể trọng thấp (gầy)” thì nên tăng thể trọng ở mức gần với giới hạn trên của trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị, trường hợp gần với “Béo phì”, thì ở mức gần với giới hạn dưới của trọng lượng cơ thể gia tăng khuyến nghị.

Chú ý 2 Khi chỉ số BMI hơi vượt quá 25,0, thì mức tăng thể trọng ở khoảng 5kg là vừa. Nếu chỉ số BMI trên mức 25,0 đáng kể, vì cần điều chỉnh tùy theo từng cá nhân trong khi xem xét đến các rủi ro khác, do đó nên trao đổi với bác sĩ.

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。

ĂN UỐNG KHI MANG THAI VÀ SAU KHI SINH NỞ
ĐỂ SINH MỆNH MỚI VÀ NGƯỜI MẸ CÓ DINH DƯỠNG TỐT
妊娠中と産後の食事
--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎Để phòng tránh thiếu máu　貧血予防のために

Để phòng tránh thiếu máu, việc ăn uống cân bằng dinh dưỡng hàng ngày là rất quan trọng. Về việc bổ sung hàm lượng sắt, hãy lưu tâm ăn uống hợp lý các loại thịt đỏ hay cá có chứa nhiều làm lượng heme-iron (một loại chất sắt) mà cơ thể dễ hấp thụ. Ngoài ra, cũng cần ăn uống thực phẩm chứa nhiều protein hay Vitamin C giúp tăng cường khả năng hấp thụ chất sắt.
Hãy ăn uống hợp lý các thực phẩm chứa nhiều protein loại tốt, sắt hay vitamin (trứng, thịt, gan, hải sản, các loại đậu (đậu phụ, natto, v.v.), các loại rau xanh, hoa quả, rong biển (hijiki, v.v.).
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。

◎Để phòng tránh hội chứng huyết áp cao khi mang thai
妊娠高血圧症候群の予防のために

Để phòng tránh hội chứng huyết áp cao khi mang thai, hãy lưu tâm ngủ, nghỉ đầy đủ, tránh làm việc quá sức, tăng trọng lượng hợp lý. Duy trì ăn uống cân bằng hàng ngày, tránh ăn nhiều đường, kẹo, ăn hợp lý các loại thịt cá ít chất béo, các sản phẩm từ sữa, đậu phụ, natto để có protein chất lượng tốt, và rau quả, giảm ăn mặn.
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。

◎Để có bộ xương và răng chắc khỏe　丈夫な骨や歯をつくるために

Để em bé chào đời có bộ xương và răng chắc khỏe, ngoài canxi, cần ăn uống cân bằng các thực phẩm có chứa chất dinh dưỡng như protein, phốt-pho, vitamin A, C, D. Sau khi sinh xong, cũng cần duy trì chế độ ăn uống cân bằng, để bảo vệ sức khỏe của em bé và người mẹ.
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。

◎Về việc sử dụng a-xít folic　葉酸摂取について

Để phòng tránh dị tật ống thần kinh như bệnh gai đôi cột sống (tật nứt đốt sống), người phụ nữ trước và trong thời kỳ đầu mang thai, ngoài việc ăn uống cần phải bổ sung thêm lượng a-xít folic ở mức 400 µg một ngày bằng các thực phẩm bổ sung. Tuy nhiên, cần tránh không dùng quá nhiều.
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。
* Di tật ống thần kinh là khuyết tật của thần kinh xảy ra do bộ phận gọi là ống thần kinh, bộ phận cơ bản tạo ra não và cột sống trong giai đoạn đầu thai kỳ, không được hình thành một cách bình thường. Thông thường xảy ra do nhiều nguyên nhân khác nhau bao gồm thiếu a-xít folic hay do di truyền, v.v.

※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。

◎Về thuỷ ngân có trong hải sản　魚介類に含まれる水銀について

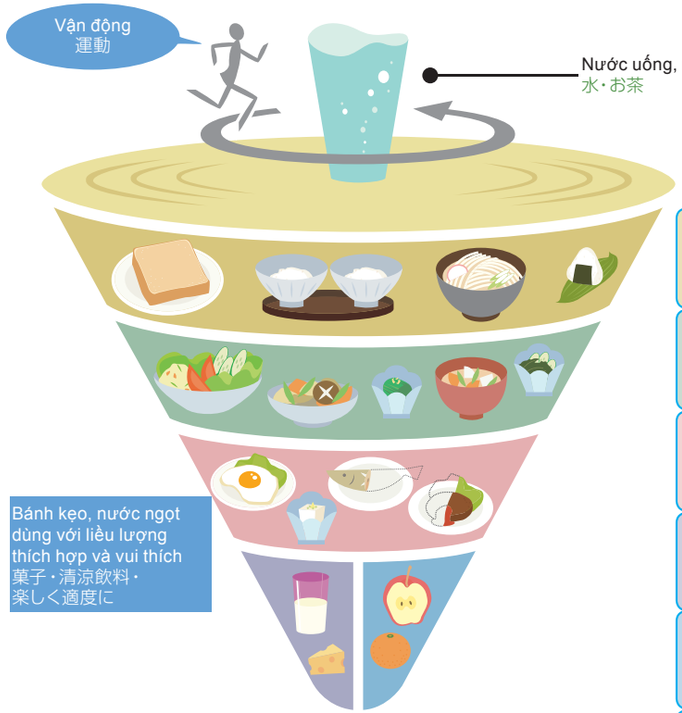
Hải sản có chứa nhiều protein tốt và chất dinh dưỡng vi lượng. Một số loại hải sản có chứa hàm lượng thuỷ ngân cao thông qua chuỗi thức ăn, và đã có báo cáo cho thấy có thể ảnh hưởng đến thai nhi. Vì vậy, hàng ngày, hãy tránh ăn nhiều và thiên lệch về một loại hải sản.
魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、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。

◎Về phòng tránh ngộ độc thực phẩm khi đang mang thai
妊娠中の食中毒予防について

Khi đang mang thai, khả năng miễn dịch suy giảm, và dễ mắc phải các bệnh gây ra bởi thức ăn hay ngộ độc thức ăn. Mầm bệnh mà thai phụ đặc biệt phải lưu ý là vi khuẩn Listeria và ký sinh trùng Toxoplasma. Ngoài ra, ngay cả khi không có biểu hiện triệu chứng ở người mẹ, mầm bệnh trong thực phẩm có thể ảnh hưởng đến em bé. Trong nhiều trường hợp xảy ra, nguyên nhân là ăn phải thực phẩm có dính mầm bệnh. Vì thế hàng ngày hãy chú ý việc xử lý như rửa sạch và nấu chín các thực phẩm.
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。
* Hãy trao đổi với chuyên viên dinh dưỡng của quận huyện phường xã để có thông tin chi tiết.
* Thông tin chi tiết về ăn uống và mang thai
- Trang chủ Bộ Y tế , Lao động và Phúc lợi “Dành cho bạn sắp trở thành mẹ” (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html)
- Trang chủ Mẹ và bé khỏe mạnh 21 (Bản 2) "Thói quen ăn uống dành cho sản phụ" 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

Hướng dẫn ăn uống cân bằng cho thai phụ
妊産婦のための食事バランスガイド
Liều lượng ăn uống trong khi mang thai và sau khi sinh
妊娠中と産後の食事の目安



Ngũ cốc
主食
Cơm, bánh mì, các loại sợi
ごはん、パン、めん

Rau củ
副菜
Rau, nấm, khoai, món rong biển
野菜、きのこ、いも、海藻料理

Cá thịt
主菜
Thit, cá, trứng, các món đậu
肉、魚、卵、大豆料理

Sữa và các sản phẩm từ sữa
牛乳・乳製品

Hoa quả
果物

Mức năng lượng (kcal)
エネルギーの目安 (kcal)

Nếu kết hợp các loại thức ăn theo như minh họa này, sẽ đạt khoảng 2.000~2.200 kcal. Đây là lượng thích hợp cho 1 ngày đối với cơ thể vận động ở mức "Bình thường (II)" của nữ giới từ 18~49 tuổi khi không mang thai và mang thai trong thời kỳ đầu.
「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。

Ví dụ bữa ăn 1 ngày (Khi không mang thai, Giai đoạn đầu thai kỳ)
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）

Bữa sáng 朝食 + Bữa trưa 昼食 + Bữa tối 夕食

Để duy trì sức khỏe của người mẹ và sự phát triển khỏe mạnh của em bé, việc ăn uống là rất quan trọng.
Đây là liều lượng để dễ hình dung "ăn gì" "bao nhiêu" là tốt trong một ngày.
Kết hợp 5 nhóm thức ăn và thực phẩm: "Ngũ cốc", "Rau củ", "Cá thịt", "Sữa và các sản phẩm từ sữa", "Hoa quả", biểu thị bằng minh họa để dễ hình dung liều lượng hợp lý cho từng loại.
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。

Khi không mang thai 非妊娠時	Lượng bổ sung 1 ngày 1日分付加量: Giai đoạn đầu thai kỳ 妊娠初期	Giai đoạn giữa thai kỳ 妊娠中期	Giai đoạn cuối thai kỳ / Thời kỳ cho con bú 妊娠末期 授乳期
5-7 phần ăn (SV) 5～7つ (SV)	—	—	+ 1
5-6 phần ăn (SV) 5～6つ (SV)	—	+ 1	+ 1
3-5 phần ăn (SV) 3～5つ (SV)	—	+ 1	+ 1
2 phần ăn (SV) 2つ (SV)	—	—	+ 1
2 phần ăn (SV) 2つ (SV)	—	+ 1	+ 1
2,000～2,200	+250	Giai đoạn cuối thai kỳ 妊娠末期 +450 Giai đoạn cho con bú 授乳期 +350	

Ví dụ bữa ăn 料理例

- 1 phần ăn 1つ分: Cơm: 1 bát nhỏ ごはん小盛り1杯; Cơm nắm: 1 nắm おにぎり1個; Bánh mì: 1 lát 食パン1枚; Bánh mì cuộn: 2 cái ロールパン2個
- 1.5 phần ăn 1.5つ分: Cơm: 1 bát vừa ごはん中盛り1杯
- 2 phần ăn 2つ分: Mi udon: 1 bát うどん1杯; Mi soba: 1 bát もりそば1杯; Mi spaghetti スパゲッティー
- 1 phần ăn 1つ分: Sa lát rau 野菜サラダ; Dưa chuột và rong biển muối chua きゅうりとわかめの酢の物; Súp miso nhiều nguyên liệu 具だくさん味噌汁; Rau chần vịt ngâm gia vị ほうれん草のお浸し; Món hầm có Hijiki ひじきの煮物; Hạt đậu hầm 煮豆; Nấm xào きのこソテー
- 2 phần ăn 2つ分: Món rau hầm 野菜の煮物; Rau xào 野菜炒め; Khoai tây rim 芋の煮っころし
- 1 phần ăn 1つ分: Đậu phụ tươi 冷奴; Natto 納豆; Trứng ốp la: 1 đĩa 目玉焼き一皿
- 2 phần ăn 2つ分: Cá nướng 焼き魚; Cá tẩm bột rán 魚のフライ; Sashimi さしみ
- 3 phần ăn 3つ分: Thịt bò viên kiểu bít tết ハンバーグステーキ; Thịt lợn rim gừng 豚肉のしょうが焼き; Thịt gà tẩm bột rán kiểu Nhật 鶏肉のから揚げ
- 1 phần ăn 1つ分: Sữa bò tươi: nửa cốc 牛乳コップ半分; Pho mai: 1 miếng チーズ1かけ; Pho mai lát: 1 lát スライスチーズ1枚; Sữa chua: 1 hộp ヨーグルト1パック
- 2 phần ăn 2つ分: Sữa bò tươi: 1 chai 牛乳びん1本分
- 1 phần ăn 1つ分: Quýt: 1 quả みかん1個; Táo: nửa quả りんご半分; Hồng: 1 quả かき1個; Lê: nửa quả 梨半分; Nho: nửa chùm ぶどう半房; Đào: 1 quả 桃1個

Lượng cần thêm ở giai đoạn giữa thai kỳ
妊娠中期に追加したい量
Rau củ 副菜 / Cá thịt 主菜 / Hoa quả 果物

Lượng cần thêm ở giai đoạn cuối thai kỳ, thời kỳ cho con bú
妊娠末期・授乳期に追加したい量
Ngũ cốc 主食 / Rau củ 副菜 / Cá thịt 主菜 / Sữa và các sản phẩm từ sữa 牛乳・乳製品 / Hoa quả 果物

- SV là viết tắt của 1 phần ăn (đơn vị tính liều lượng ăn uống)
  SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略
- Về muối và chất béo được sử dụng trong thức ăn, tuy không ghi trong phần khung minh họa nhưng khi thực tế lựa chọn đồ ăn uống nếu có ghi, thì nên tổng hợp thông tin có tính đến lượng muối và chất béo tương ứng.
  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。

☆**Đây là lượng cơ bản cho 1 ngày khi không mang thai hay giai đoạn đầu thai kỳ, người ở giai đoạn giữa, cuối thai kỳ hay thời kỳ cho con bú cần bổ sung thêm lượng trong khung minh họa tương ứng.**
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。

(Tham khảo) Hướng dẫn cân bằng ăn uống cho sản phụ
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

Trong vòng 4 tuần, đặc biệt là trong vòng 2 tuần đầu kể từ lúc sinh là thời gian quan trọng để em bé làm quen với việc tự phát triển trong môi trường hoàn toàn khác với môi trường trong bụng mẹ.
Hãy chú ý những điểm dưới đây, giúp em bé làm quen dễ dàng với cuộc sống ngoài cơ thể mẹ, và có thể bắt đầu những bước đầu tiên của cuộc đời mình.
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。

◎Nơi đặt trẻ　赤ちゃんが過ごす場所

Em bé vừa mới sinh ra, ngoài thời gian uống sữa, hầu hết là ngủ. Hãy để em bé nằm ngủ thoải mái tại nơi sạch sẽ và yên tĩnh.
Ngoài ra, trừ trường hợp có chỉ định của bác sĩ về việc nằm úp vì lý do y tế, hãy để em bé ngủ trong tư thế nằm ngửa có thể trông thấy mặt của bé. Ngoài ra, tránh không để em bé một mình. Đây là cách phòng tránh Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) hay các tai nạn gây nghẹt thở, nghẹn hay thương tích v.v.
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。

◎Đảm bảo nhiệt độ　保温

Vì bé sơ sinh chưa thể tự điều chỉnh nhiệt độ cơ thể được nên hãy đảm bảo sao cho nhiệt độ phòng không xuống quá dưới 20 độ C.
Tuy nhiên, cũng đừng quên đảm bảo không khí trong phòng được sạch sẽ.
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。

◎Sữa mẹ　母乳

Sữa mẹ là nguồn thức ăn căn bản cho bé mới sinh. Dinh dưỡng trong sữa mẹ giúp em bé ngừa bệnh tật, và tăng cường sự gắn bó giữa mẹ và con. Đặc biệt sữa non là nguồn thực phẩm không thể thay thế mà em bé ăn lần đầu nên xin hãy nhất định cho bé bú sữa.
Ngay cả khi có vẻ như không có sữa, hãy bình tĩnh, kiên nhẫn để cho em bé bú theo ý thích. Dinh dưỡng và sự nghỉ ngơi của người mẹ cũng rất quan trọng cho việc ra nhiều sữa mẹ.
Trong khi cho con bú, hãy tắt tivi, và nhìn vào bé với tâm trạng thảnh thơi.
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。

◎Sạch sẽ　清潔

Hãy rửa tay trước khi chăm sóc cho bé, luôn giữ sạch sẽ chăn đệm, quần áo và tã lót. Ngoài ra, hãy tắm bé hàng ngày và giữ gìn cho da bé được sạch sẽ. Cũng cần lưu ý không để người bị cảm đến gần hay ôm bé.
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。

◎Đăng ký trẻ sơ sinh nhẹ cân, hỗ trợ y tế cho trẻ thiếu sinh thiếu tháng
低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

Đối với trẻ sơ sinh nhẹ cân với trọng lượng cơ thể khi sinh dưới 2500gr, sau khi sinh ra theo luật pháp phải đăng ký với quận huyện phường xã, nên hãy đừng quên đăng ký. Trường hợp trọng lượng khi sinh dưới 2000gr, hay trường hợp có bất thường khác, sẽ được nhận được hỗ trợ như thăm khám tại nhà, v.v. Ngoài ra, nếu cần phải nhập viện, có thể sẽ được nhận hỗ trợ y tế nên hãy liên hệ với quận huyện phường xã.
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。

◎Khi em bé không được khỏe　赤ちゃんの具合が悪い時

Nếu quan sát thấy các triệu chứng như không uống sữa mẹ hay sữa bột như thường ngày, bị ốm sốt, ỉa chảy, co giật, da mặt tái, tình trạng hô hấp không bình thường, da vàng rõ rệt thì hãy nhanh chóng đi khám bác sĩ.
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。

◎Kiểm tra rối loạn chuyển hóa bẩm sinh　先天性代謝異常等の検査を受けましょう

Tất cả các bé sơ sinh đều được thử máu để xét nghiệm bệnh rối loạn chuyển hóa bẩm sinh như bệnh Phenylketon niệu hay khám sàng lọc chứng suy giáp bẩm sinh. Những bệnh này, nếu được phát hiện sớm, có thể chữa trị bằng cách sử dụng sữa đặc chủng hay thuốc hoóc môn tuyến giáp. Trường hợp được bảo là có kết quả kiểm tra bất thường, hãy nhanh chóng đi khám tại các cơ sở y tế.
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。

◎Kiểm tra thính giác của bé sơ sinh　新生児聴覚検査を受けましょう

Theo thống kê, số em bé bị mắc khuyết tật không thể nghe được lúc mới sinh là 1~2 bé trên 1000 em bé.
Trong trường hợp này, nếu phát hiện sớm, bằng việc bắt đầu trị liệu thích hợp sớm, có thể sẽ có hiệu quả cao trong việc phát triển ngôn ngữ và giao tiếp của em bé. Để có thể phát hiện sớm, hãy cho bé kiểm tra thính giác sớm sau khi sinh (trong vòng khoảng 3 ngày đầu). Nếu được chỉ định là phải kiểm tra chuyên sâu, thì hãy đi khám ở các cơ sở y tế chuyên khoa trong vòng 3 tháng kể từ sau khi sinh. Ngoài ra, ngay cả khi không có bất thường khi kiểm tra, nếu nhận thấy khả năng nghe có vấn đề thì hãy trao đổi với các cơ sở y tế.
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。

Trang chủ của Hiệp hội khoa học tai mũi họng
"Danh sách cơ quan kiểm tra thính lực chuyên sâu"

日本耳鼻咽喉科学会　HP
「精密聴力検査機関リスト」

Trang chủ của Hiệp hội khoa học tai mũi họng
"Mục Q&A liên quan đến các bệnh về tai, mũi, họng ở trẻ em"

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」

◎Về việc phát triển thị giác　視覚の発達について

Thị giác phát triển từ sau khi sinh. Bé sơ sinh không định hướng tầm mắt và nhìn thế giới bên ngoài một cách mơ hồ, nhưng thị giác sẽ dần phát triển theo quá trình nhìn. Từ 1 tháng sau khi sinh đến 1 tuổi 6 tháng, là khoảng thời gian phát triển thị giác nhiều nhất nên trong thời gian này, để cho trẻ nhìn rõ vật bằng hai mắt là rất quan trọng.
Nếu quan sát thấy các triệu chứng như con ngươi trắng sáng bóng, mắt không mở, khi đưa tay khua trước từng bên mắt một thì chỉ một phía cảm thấy khó chịu và quay mặt đi chỗ khác, ánh mắt có vấn đề thì hãy đi khám nhãn khoa.
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。
Danh sách tự kiểm tra sức khỏe mắt
* Hiệp hội chuyên viên luyện tập thị lực Nhật Bản (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）

◎Để phòng tránh Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDS là bệnh mà trẻ sơ sinh vốn dĩ khỏe mạnh nhưng tử vong trong lúc ngủ mà không có biểu hiện gì. Hiện tại chưa rõ nguyên nhân, nhưng nếu hàng ngày lưu ý những điểm dưới đây thì có thể giảm việc xảy ra bệnh này.
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。

1 Khi cho em bé ngủ, hãy đặt bé nằm ngửa
  Tuy nhiên, cũng có trường hợp vì lý do y tế bác sĩ chỉ định cho nằm sấp, khi đó hãy thực hiện theo chỉ định của bác sĩ.
  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。
2 Không được hút thuốc khi mang thai hoặc gần bé sơ sinh.
  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。
3 Hãy cho bé bú sữa mẹ nếu có thể.
  できるだけ母乳で育てましょう。

◎Để phòng tránh trật khớp háng　股関節脱臼の予防のために

Trật khớp háng là bệnh thường gặp ở bé gái hay trẻ sinh ngược (thai ngược) khi khớp dưới chân bị trật. Để phòng tránh, để hai chân của bé có thể cử động tự do ra phía trước, khớp gối và khớp háng uốn cong được ở như hình dạng chữ M, hãy bế bé ở phía trực diện và chú ý cả tư thế nằm ngủ.
* Sách hướng dẫn phòng tránh Bệnh trật khớp háng của Hiệp hội ngoại khoa chỉnh hình trẻ em Nhật Bản (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）

◎Đừng rung lắc mạnh bé sơ sinh (Về hội chứng rung lắc bé sơ sinh)
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）

Nếu em bé bị rung lắc mạnh, vì cơ đầu chưa phát triển hoàn thiện sẽ dễ bị chấn thương não, gây ra những khuyết tật do tổn thương não, và tùy từng trường hợp có thể gây nguy hiểm đến tính mạng (Hội chứng rung lắc bé sơ sinh. Bé sơ sinh khóc không ngừng, ai cũng cảm thấy sốt ruột nhưng tuyệt đối không được rung lắc trẻ. Nếu trong trường hợp chẳng may lắc mạnh, hãy lập tức đi khám ở cơ sở y tế và báo là đã lắc mạnh.)
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。

* Em bé khóc?
Em bé chưa nói được bằng từ ngữ nên khóc để ra hiệu là bụng đói, tã bẩn, muốn được bế, nóng, lạnh, v.v. Cha mẹ khi ở cùng, lâu dần sẽ phân biệt được cách khóc. Sau khi đã thay tã lót, đã cho bú sữa, bế bồng hay làm xung quanh bớt ồn mà bé vẫn không ngừng khóc, sẽ dễ trở nên khó chịu sốt ruột. Những lúc như thế này, hãy hít thở sâu, đặt bé ở nơi an toàn và tạm thời tránh đi, nói chuyện với ai đó để thay đổi không khí. Thông thường bé khóc xong sẽ mệt và ngủ thiếp đi. Nếu có vấn đề gì lo lắng thì hãy trao đổi với bác sĩ bạn theo khám.
※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。

* Trang chủ DVD quảng bá tri thức của Bộ y tế, lao động và phúc lợi "Em bé khóc không ngừng ~ Để thấu hiểu và cách xử trí khi bé khóc ~" (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）

◎Đi thăm bé sơ sinh hay Đi thăm gia đình em bé (Đi thăm Xin chào em bé)
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

Chuyên viên tư vấn sức khỏe, nữ hộ sinh sẽ đến thăm nhà, xác nhận về tình trạng phát triển của em bé, trao đổi về sức khỏe của người mẹ, về nuôi dạy bé và cung cấp thông tin hỗ trợ nuôi bé. Khi bé sinh ra, hãy nhanh chóng gửi bưu thiếp thông báo cho quận huyện phường xã.
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。

GIẤY HƯỚNG DẪN NUÔI DẠY CON
育児のしおり

Tờ giấy có ghi những điểm quan trọng trong việc nuôi dạy con ứng với từng thời kỳ phát triển của trẻ mà cha mẹ/người giám hộ cần lưu tâm khi nuôi dạy con.
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。

◎Tâm lý thanh thản　ゆったりとした気持ちで

Sự trưởng thành và phát triển của bé khác biệt tùy theo từng cá nhân. Vì vậy không nên để ý quá mức đến sự khác biệt với các bé khác. Nuôi dạy con hàng ngày sẽ là gánh nặng về cả thể chất và tâm lý. Đối với người mẹ và người cha, sức khỏe tâm lý và thể chất là quan trọng nhất. Hãy lưu ý nghỉ ngơi nếu có thể, đảm bảo sức khỏe là trên hết.
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。

◎Để nuôi dạy con cái khỏe mạnh　子どもを健やかに育むために

Khi nuôi dạy trẻ, việc đánh đập la hét để gọi là giữ kỷ luật không những không có tác dụng với sự trưởng thành của trẻ mà còn có khả năng gây ảnh hưởng xấu. Hãy chú ý những điểm dưới đây để nuôi dạy con lành mạnh.
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。

1. Không sử dụng hình phạt lên cơ thể hay ngôn từ thô bạo với trẻ
   子育てに体罰や暴言を使わない
2. Nếu trẻ khiếp sợ cha mẹ thì sẽ không thể truyền đạt tín hiệu cấp cứu (SOS) được
   子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. Làm nguội cơn sốt ruột trước khi bùng nổ
   爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Bản thân cha mẹ hãy phát tín hiệu cấp cứu (SOS)
   親自身がSOSを出そう
5. Phân biệt tâm trạng và hành động của trẻ, hỗ trợ nuôi dạy
   子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

Trang chủ Cha mẹ và bé khỏe mạnh 21
"Chiến lược yêu không cho roi vọt"
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎Khi có lo lắng hãy trao đổi　心配な時は相談を

Khám sức khỏe là để thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của em bé, và cũng là cơ hội để trao đổi nếu có vấn đề gì. Đặc biệt là việc khám sức khỏe ở 1 tuổi 6 tháng và 3 tuổi đều được tiến hành ở quận huyện phường xã. Hãy nghiêm chỉnh đi khám, nếu có gì không hiểu về em bé hay nuôi dạy con, hay bất an thì đừng ngần ngại hãy trao đổi với bác sĩ, chuyên viên tư vấn sức khỏe hay nữ hộ sinh. Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ toàn diện, trạm y tế, trung tâm y tế huyện phường xã đều có dịch vụ tư vấn qua điện thoại. Hãy thử sử dụng dịch vụ đến thăm nhà của chuyên viên tư vấn sức khỏe, nữ hộ sinh, hay người có kinh nghiệm nuôi dạy trẻ.
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。

◎Vai trò của người cha　お父さんの役割

Người cha hãy tích cực tham gia nuôi con bằng cách thay tã lót, tắm rửa, dỗ dành, v.v. Luôn động viên, là chỗ dựa tinh thần không để người mẹ cảm giác cô đơn cũng là vai trò quan trọng của người cha. Người cha và người mẹ cần thường xuyên trao đổi với nhau, coi việc nuôi dạy con cái là trách nhiệm của hai người.
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。

Thời kỳ bé sơ sinh (đến 1 tuổi)
乳児期（1歳まで）

◎Khóc là cách em bé giao tiếp　泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

Em bé 1 đến 2 tháng tuổi, khi hay khóc mà không phải do tã bẩn hay đói bụng, hãy bế và vỗ về bé. Em bé khi được cha, mẹ bế sẽ yên tâm và ngừng khóc. Không cần phải lo rằng trẻ sẽ quen hơi bế. Từ 6 tháng tuổi trở đi, trẻ khóc đêm nhiều hơn. Nếu là do bụng đói, ngay cả nửa đêm đi nữa, cho con bú sữa hay uống sữa cũng không sao. Cũng cần quan tâm bắt chuyện, bế ẵm hay chơi cùng với bé.
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。

◎Em bé thích được bế　赤ちゃんはだっこが大好き

Em bé rất thích được bế. Khi bé cảm thấy sợ hãi hay có vẻ bất an, hãy bế và vỗ về làm cho bé an tâm.
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。

◎Hãy bắt chuyện với em bé　赤ちゃんに話しかけましょう

Đến 3~4 tháng tuổi, khi được nựng bé sẽ mỉm cười và phát ra âm thanh như là muốn bắt chuyện. Hãy nhìn vào mặt bé và bắt chuyện, chơi với bé.
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。

◎Người cha cũng nuôi dạy con　お父さんも育児を

Người cha cũng cần có sự gần gũi về thể chất (skinship) với bé, hãy bắt đầu từ những việc có thể làm được như thay tã lót, tắm rửa. Người cha sẽ giúp được người mẹ rất nhiều nếu có thể chăm sóc bé ngay cả khi người mẹ không có nhà.
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。

◎Việc ăn　食べること

Em bé khi chơi thường mút tay hay cho đồ chơi vào miệng. Vì sẽ thúc đẩy cho sự phát triển của miệng nên hãy làm sạch đồ chơi. Khi đến 9~10 tháng tuổi, bé có thể tự ăn được.
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。

◎Nhận ra người khác cũng là bằng chứng phát triển　人見知りも成長の証拠

Việc nhận ra người khác, tuy khác nhau về thời gian và mức độ của từng trẻ, nhưng đó là bằng chứng của việc phân biệt được thành viên gia đình với người lạ. Hãy tạo cơ hội cho bé tiếp xúc dần với những trẻ cùng độ tuổi.
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。

Thời kỳ thơ ấu (khoảng 1 tuổi)
幼児期（1歳頃）

◎Bắt đầu nhận thức bản thân　自我が芽生えてきます
Việc gia tăng những việc bản thân có thể tự làm là mầm mống cho tâm lý việc gì cũng muốn tự làm. Khi không làm được theo ý muốn, có khi sẽ khóc, giận dữ, hét to nhưng nếu làm được thì hãy khen ngợi để nuôi dưỡng động lực của bé.
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。

◎Hãy đọc sách tranh và nói chuyện với bé
絵本を読んだり、お話ししてあげましょう
Đến 1 tuổi 6 tháng, sẽ là lúc bé chỉ tay vào động vật và đồ vật để bảo cho biết. Hãy cùng xem sách tranh và chơi cùng bé. Tăng thời gian tiếp xúc giữa cha mẹ và con, và để thúc đẩy phát triển ngôn ngữ của bé, hãy tránh không cho bé xem tivi, DVD, điện thoại thông minh hay máy tính bảng trong thời gian dài.
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。

◎Tạo nếp sinh hoạt, cho trẻ vận động nhiều
生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう
Với nếp sinh hoạt ngủ sớm dậy sớm, trẻ sẽ khỏe mạnh và chơi nhiều, cha mẹ cũng có nhiều thời gian để nuôi dạy con một cách vui vẻ hơn. Hãy tạo ra nhiều cơ hội vui vẻ sống động như đi dạo, chạy nhảy, vận động cơ thể đầy đủ.
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。

Thời kỳ thơ ấu (khoảng 2 tuổi)
幼児期（2歳頃）

◎Khi chơi hãy chọn nơi không nguy hiểm　遊びは危険のない場所で
Em bé sẽ ngày càng thích vận động nhiều và chạy nhảy. Hãy cho bé được ra ngoài đi chơi hay chơi với các bạn, cho bé chơi tự do ở những nơi không nguy hiểm. Hãy cho bé chơi như viết nguệch ngoạc bằng bút màu, xếp hình khối và tưởng tượng ra ý nghĩa. Hãy chơi cùng với bé.
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。

◎Tính tự lập trở nên mạnh hơn　自立心が強くなります
Khi ăn hay thay quần áo, bé sẽ thích tự mình làm hơn. Khi không làm được sẽ thường khóc hay tức giận nhưng hãy động viên và tăng dần những việc bé có thể tự thực hiện được. Khi gặp phải những thứ đáng sợ hay trải nghiệm mới, và tìm đến mẹ hoặc cha, hãy bế và dỗ dành làm cho bé bình tĩnh.
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。

◎Hãy bắt đầu luyện cho bé bỏ tã　少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう
Em bé sẽ bắt đầu nói được "Đã đi tè", "Đã đi ị", và hiểu dần được những từ như "Nếu đi thì nói nhé". Nếu bé làm được thì khen ngợi, nếu thất bại thì tránh không la mắng, chắc chắn sẽ đến lúc làm được. Tuy nhiên, vẫn còn lâu mới đến lúc không đeo tã buổi tối.
「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。

◎Hãy có biện pháp để phòng tránh sâu răng　むし歯予防に取り組みましょう
Đây là thời kỳ dễ bị sâu răng. Quy định số lần và thời gian ăn vặt, đánh răng cho trẻ sau khi trẻ đã tự đánh, bôi Fluoride sẽ giúp ngăn ngừa sâu răng.
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。

Thời kỳ thơ ấu (khoảng 3 tuổi)
幼児期（3歳頃）

◎Vẫn còn là thời kỳ muốn được chiều　まだまだ甘えたい時期です
Cha mẹ hãy nở nụ cười và bế con.
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。

◎Bắt đầu thể hiện ý kiến cá nhân　自己主張が始まります
Sẽ thể hiện yêu ghét, ý kiến bản thân và các yêu cầu cá nhân. Không nên phủ nhận một chiều mà hãy lắng nghe và đối đáp nhẹ nhàng. Đây là thời kỳ bé muốn tự mình thực hiện những việc liên quan đến mình. Dù bé không làm được đến nơi đến chốn, hãy đưa tay giúp đôi chút và để cho bé làm những việc có thể tự làm được.
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。

◎Hãy mắng đúng cách　上手に叱りましょう
Những việc nguy hiểm hoặc không được làm, hãy tránh để tình cảm chi phối mà hãy giải thích rõ ràng lý do tại sao không được làm, và ngăn không cho bé làm. Khi bé hiểu ra được thì hãy khen ngợi.
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。

◎Gia đình cùng ăn cơm vui vẻ　家族で食事を楽しみましょう
Gia đình cùng sum vầy, ăn cơm là rất quan trọng. Từ 3 tuổi trở đi răng sữa sẽ mọc đều và sẽ tăng dần khả năng nhai. Hãy cho ăn những thức ăn có độ cứng vừa phải và nhai từ từ. Hàm phát triển khỏe mạnh nhờ vào việc ngậm miệng nhai kỹ sẽ có ảnh hưởng tốt đến việc răng vĩnh viễn mọc đều đặn.
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。

Thời kỳ thơ ấu (4 tuổi)
幼児期（4歳）

◎Tích cực cho chơi với bạn　友だちと遊ぶ機会を積極的に
Khi đến 4 tuổi, bé sẽ biết "chơi giả vờ" đóng vai (giả vờ là mẹ, giả vờ là anh hùng, giả vờ là xe ô tô). Hãy cho tạo cho bé nhiều cơ hội chơi với bạn.
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。

◎Hãy cho bé giúp việc nhà　お手伝いしてもらいましょう
Có vai trò giúp đỡ việc nhà là rất tốt. Hãy để bé giúp dần những gì có thể làm như chuẩn bị đồ ăn, chế biến.
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。

◎Hãy khen những điểm tốt　良いところをほめてあげましょう
Hãy tìm ra những điểm tốt của con và khen ngợi. Dù bận rộn, hãy lắng nghe câu chuyện của con.
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。

Thời kỳ thơ ấu (5~6 tuổi)
幼児期（5～6歳）

◎Hãy tiếp xúc với con trong tâm trạng thân thiện　優しい気持ちで接しましょう
Trẻ con thường bắt chước cha mẹ. Vì cha mẹ thân thiện nên con cái cũng sẽ lớn lên thân thiện.
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。

◎Cha mẹ chơi với con　親子でふれあい遊びを
Có thể giúp con phát triển cử động ngón tay khéo léo, đưa đến việc sử dụng tốt kéo hay bút chì. Có thể dùng những nguyên liệu có sẵn ở nhà, cùng với con thử tạo ra một cái gì đó. Cũng có thể cùng chơi bóng với con.
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。

◎Hãy để con tự thay quần áo　ひとりで着替えをさせましょう
Dù có thể mất nhiều thời gian, hãy động viên, khi làm được hãy khen ngợi.
時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎Hãy phân công vai trò trong nhà　家の中で役割を持たせましょう
Cho con cảm nhận niềm vui giúp đỡ như sắp bát đĩa hay dọn dẹp. Hãy tạo thói quen cho con tự cất dọn đồ chơi sau khi chơi xong.
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。

◎Phát triển ngôn ngữ và trí tưởng tượng　言葉や想像力が発達します
Khi đến 5 tuổi, có thể phát âm rõ ràng, tròn trịa. Nếu trẻ bị lẫn lộn giữa hàng "ta" và "sa", hoặc ấp úng khi sử dụng từ ngữ, thì người lớn không nên quá cố gắng sửa mà hãy phát âm chính xác và từ từ nghe hết chuyện. Hãy cùng trẻ nghĩ về câu chuyện tiếp diễn trong sách tranh, hay cùng tưởng tượng với trẻ.
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。

◎Hãy coi trọng lời hứa và luật lệ　約束やルールを大切に
Trẻ sẽ bắt đầu có bạn thân và cùng nhau chơi đùa. Trẻ học về vai trò của bản thân trong xã hội thông qua kinh nghiệm tiếp xúc với bạn bè. Hãy động viên trẻ giữ lời hứa, luật lệ, và thôi không hành động theo yêu ghét của bản thân.
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。

◎Bắt đầu mọc răng vĩnh viễn　永久歯が生え始めます
Đây là răng sẽ sử dụng suốt đời nên sau khi mọc thay răng, hãy dạy cho trẻ tự lập đánh răng. Răng hàm rất dễ bị sâu nên hãy tiếp tục đánh thêm cho trẻ sau khi trẻ đã tự đánh.
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。

* Tuyển tập gợi ý nuôi dạy trẻ
※ 子育てのヒント集
Trang chủ Bộ giáo dục, văn hóa, thể thao, khoa học và công nghệ "Giáo dục trong gia đình nuôi dưỡng tương lai trẻ" (http://katei.mext.go.jp/index.html)
Có đăng "Sổ tay giáo dục gia đình" bao gồm tuyển tập những gợi ý cho nuôi dạy trẻ.
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。

BỆNH TẬT HAY CHẤN THƯƠNG Ở TRẺ
子どもの病気やけが

Trẻ bị mắc bệnh truyền nhiễm, hay gặp phải tai nạn bị bỏng, bị thương hay bị nghẹn không phải là chuyện hiếm có. Cha mẹ/ người giám hộ thường xuyên tiếp xúc với trẻ khi cảm thấy tình trạng của trẻ "khác với thường ngày", "có điều gì đó không ổn" thì nên quan sát kỹ tình trạng của trẻ. Nếu có điểm gì lo lắng, hãy trao đổi với bác sĩ bạn theo khám.
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。

◎Về việc đi khám ở cơ sở y tế　医療機関への受診について

Khi nhận thấy trẻ có các triệu chứng như khó thở, mệt mỏi, nôn nhiều lần, co giật, mất ý thức, nhất thiết phải đưa đi khám ở cơ sở y tế. Khi đi khám ở cơ sở y tế, hãy khi chép sẵn triệu chứng của trẻ, những biến đổi và thời gian xảy ra. Ngoài ra, trong sổ tay sức khỏe bà mẹ trẻ em có ghi chú những nội dung quan trọng từ trước đến nay nên hãy mang theo.
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。

- Chương trình tư vấn điện thoại y tế trẻ em (Số điện thoại: #8000 (đường dây nóng trên toàn quốc))
  ・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））

  Khi không biết phải xử trí như thế nào với những triệu chứng của trẻ vào ngày nghỉ, buổi đêm hoặc có nên đi khám ở bệnh viện hay không, sẽ được bác sĩ nhi khoa và y tá đưa ra lời khuyên về cách xử trí và bệnh viện khám phù hợp với triệu chứng.
  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。
  * Bộ y tế, lao động và phúc lợi "Về chương trình tư vấn điện thoại y tế trẻ em (#số 8000)" (http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html)
  * Trang chủ Hiệp hội nhi khoa Nhật Bản (pháp nhân công ích) "Cấp cứu trẻ em" (http://kodomo-qq.jp/)
  ※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/）

◎Để sử dụng đúng cách chất kháng sinh (thuốc kháng khuẩn)
抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

Chất kháng sinh (thuốc kháng khuẩn) là thuốc trị vi khuẩn, không có hiệu quả đối với vi rút là nguyên nhân gây "cảm" hay cúm. Ngoài ra, có thể là nguyên nhân sản sinh ra vi khuẩn mà chất kháng sinh không có hiệu quả (vi khuẩn kháng thuốc) hay tác dụng phụ. Để có quyết định đúng đắn có nên cần dùng chất kháng sinh hay không, khi đi khám "cảm", hãy nói với bác sĩ triệu chứng cụ thể, và hỏi nếu có điều gì không rõ. Ngoài ra, nếu có sử dụng thì hãy đảm bảo dùng đúng liều lượng và thời gian.
* Về tính kháng thuốc (AMR) (trung tâm tham khảo lâm sàng AMR) (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）

TRAO ĐỔI LIÊN QUAN ĐẾN LO LẮNG CỦA CHA MẸ VÀ NUÔI DẠY CON CÁI
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Từ lúc trẻ sinh ra, người mẹ và người cha trở nên vô cùng bận rộn. Trong khi nuôi dạy trẻ, dễ tích tụ căng thẳng. Vì vậy, cha mẹ dù bình thường rất khỏe mạnh nhưng cũng có lúc tâm lý thể chất không tốt, dễ trở nên sốt ruột, không ngủ được, tự nhiên tâm trạng trở nên buồn rầu chán nản.
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。

◎Hãy ngẫm nghĩ xem hàng ngày có cảm thấy những tâm trạng như dưới đây không
日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

Trở nên bất an, tâm trạng ủ rũ, mất ngủ và hay sốt ruột, không hiểu sao thấy mệt mỏi, không hứng thú nuôi dạy con, không biết chơi với con như thế nào, không có ai để nói chuyện hay giúp đỡ nuôi dạy con, v.v.
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

◎Đã bao giờ cảm thấy bất an vì những điều liên quan đến em bé chưa?
子どものことで不安に思っていることはありませんか

Khóc ban đêm nhiều, khó buồn ngủ, không chịu bú sữa, không chịu ăn dặm, v.v.
Không làm quen được với thầy cô giáo và bạn bè ở lớp mầm non, mẫu giáo hay nhà trẻ có chứng nhận, từ ngữ không rõ ràng, hạn chế trong việc thể hiện các sở thích, hiếu động trong tập thể, không trả lời khi được hỏi, nhắc đi nhắc lại cùng một từ, v.v.
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

> Khi có điều gì băn khoăn hay khi phiền muộn, trước tiên hãy trao đổi trong gia đình. Sau đó hãy tìm người ngoài gia đình có thể trợ giúp trong việc nuôi dạy con.
> 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。

Phiền muộn trong nuôi dạy con cái thì ai cũng trải qua. Khi có phiền muộn về sức khỏe của bản thân hay việc nuôi dạy con cái, trước tiên hãy cho gia đình biết về tâm trạng của bản thân và cùng trao đổi về điều này. Trẻ con được nuôi dạy nhờ có sự giúp đỡ của nhiều người. Cha mẹ không nên một mình lo lắng mà hãy trao đổi với trạm y tế, trung tâm y tế của tỉnh, thành phố, quận huyện phường xã, trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ em toàn diện, bác sĩ bạn theo khám.
Ngoài ra, cha mẹ và con cái quen biết ở lớp học làm mẹ (cha mẹ), tình nguyện viên nuôi dạy con cái gần nơi cư ngụ, là những người có thể cùng chia sẻ về việc nuôi dạy con cái tại những nơi gần gũi quen thuộc. Có thể tham gia chăm sóc sau khi sinh, trao đổi về việc nuôi dạy con, lớp học nuôi dạy con cái, nhóm nuôi dạy con cái để có thêm các mối quan hệ, nhờ đó giúp ích cho việc giải tỏa căng thẳng cho người cha, người mẹ.
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。

Tổ chức tư vấn liên quan đến lo lắng của cha mẹ và việc nuôi dạy con cái
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎Tư vấn liên quan đến những lo lắng về thể chất và tinh thần của người mẹ, người cha, việc phát triển của con cái, cách nuôi dạy con cái
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

Cơ sở y tế bạn theo khám, tổ chức hỗ trợ nuôi dạy con cái toàn diện, trung tâm y tế huyện phường xã, cơ sở y tế, trung tâm phúc lợi sức khỏe tâm thần, trung tâm hỗ trợ phát triển người khuyết tật, trung tâm hỗ trợ nhi đồng chuyên trách
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

Tên gọi 名称		Địa chỉ liên hệ 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên hệ 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên hệ 連絡先	

◎Tư vấn về những lo lắng trong nuôi dưỡng và bất an trong cuộc sống
養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ toàn diện, cơ quan hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại địa phương, mẫu giáo, nhà trẻ, nhà trẻ có chứng nhận, nhà thiếu nhi, ủy viên nhi đồng chuyên trách(*), ủy viên nhi đồng quần chúng(*), văn phòng phúc lợi, cơ sở tư vấn nhi đồng, cơ quan hỗ trợ tổng hợp trẻ em và gia đình quận huyện phường xã
Số điện thoại chung trên toàn quốc của cơ sở tư vấn nhi đồng: 189
Số điện thoại chung trên toàn quốc của tư vấn bạo lực gia đình (DV): 0570-0-55210
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 】

Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	

* Được ủy nhiệm bởi Bộ trưởng Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, có trách nhiệm hỗ trợ, điều phối giữa các cơ quan như các văn phòng phúc lợi, trợ cấp và tư vấn liên quan đến những lo lắng khi mang thai và bất an khi nuôi dạy trẻ.
※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。

◎Hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại địa phương　地域の育児サポート

Khi cảm thấy mệt mỏi với việc nuôi dạy trẻ hay khi mắc bệnh, thì cũng nên sử dụng dịch vụ hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại địa phương. Cụ thể là có thể gửi con tạm như "Giữ trẻ tạm một thời gian" hoặc "Ở lại trong khoảng thời gian ngắn" tại cơ sở trông giữ trẻ; "trung tâm hỗ trợ gia đình" tổ chức hoạt động giúp đỡ lẫn nhau nuôi dạy trẻ tại địa phương; "trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ toàn diện" tổ chức tư vấn, hỗ trợ liên quan đến mang thai, sinh nở và nuôi dạy con hay "cơ quan hỗ trợ tổng hợp trẻ em và gia đình của quận huyện phường xã"; "cơ sở hỗ trợ nuôi dạy con tại địa phương" cung cấp thông tin về nuôi dạy trẻ tại địa phương, là nơi cha mẹ và con cái ở trong vùng có thể dễ dàng tập trung, giao lưu và trao đổi về việc nuôi dạy trẻ; viếng thăm tại nhà hỗ trợ việc nhà, hướng dẫn chăm sóc trẻ em và hỗ trợ giáo dục trong gia đình. Tùy theo địa phương, có thể sử dụng các dịch vụ hành chính khác ngoài các hình thức trên, vì thế hãy hỏi phòng ban phụ trách về y tế, phúc lợi, hỗ trợ nuôi dạy con cái, hỗ trợ giáo dục trong gia đình ở các quận huyện phường xã.
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。

Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	
Tên gọi 名称		Địa chỉ liên lạc 連絡先	

(Thông tin liên quan) Trang chủ của Văn phòng nội các "Chế độ mới hỗ trợ trẻ em và nuôi dạy trẻ em"
(http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html)
Có đăng thông tin về mẫu giáo, nhà trẻ, nhà trẻ có chứng nhận, nơi cho phép giữ trẻ với số lượng ít gọi là "Trông giữ trẻ trong khu vực", nơi trông giữ trẻ bị bệnh.
（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。

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN
事故の予防

Hiện tại ở Nhật Bản, nguyên nhân tử vong hàng đầu ở trẻ là những tai nạn bất ngờ. Nội dung của tai nạn khác nhau tùy theo độ tuổi nhưng hầu hết là những tai nạn có thể tránh được nếu những người xung quanh để ý đến. Biết trước những tai nạn như thế nào, lúc nào dễ xảy ra trong quá trình phát triển đóng vai trò quan trọng trong việc phòng tránh tai nạn.
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。

Tai nạn dễ xảy ra theo từng tháng tuổi, năm tuổi
月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Tháng, năm tuổi 月・年齢	Tai nạn dễ xảy ra 起こりやすい事故	Nguyên nhân chính và cách phòng ngừa tai nạn 事故の主な原因と対策
Trẻ sơ sinh 新生児	Do không chú ý đến những gì xung quanh 周囲の不注意によるもの	☆ Do sai sót làm rơi đồ từ trên cao xuống 誤って上から物を落とす ☆ Anh/chị của em bé bế và làm bị thương, hoặc cho ăn các đồ vật 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
	Nghẹt thở 窒息	☆ Mặt bị che bởi gối hay đệm mềm (sử dụng nệm hơi cứng, cho nằm ngửa) 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）
1~6 tháng 1～6カ月	Rơi ngã 転落	☆ Rơi ngã từ trên giường hay ghế sa-lông (nếu có thể không cho ngủ trên giường người lớn mà cho ngủ ở giường trẻ em, khi rời mắt khỏi giường thì nâng rào chắn lên) 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）
	Bị bỏng やけど	☆ Người lớn làm đổ nước nóng khi đang bế em bé 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7~12 tháng 7～12カ月	Rơi, vấp ngã hay kẹp 転落・転倒・はさむ	☆ Cánh cửa, cầu thang, giường, xe đẩy cho trẻ em, ghế 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Bị bỏng やけど	☆ Bàn là, nước nóng trong bình giữ nước nóng, ấm đun nước điện, hơi nước từ nồi cơm điện hay máy tạo độ ẩm hơi nước 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
	Đuối nước 溺水	☆ Bị rơi vào bồn tắm, máy giặt (không giữ lại nước nóng sau khi tắm bồn) 浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない）
	Nghẹn, ngộ độc 誤飲・中毒	☆ Thuốc lá, dược phẩm, đồ trang điểm, chất tẩy rửa, đồng xu, v.v. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Nghẹt thở 窒息	☆ Thực phẩm như kẹo bị tắc trong họng お菓子などの食品がのどにつまる
	Thương tích trong xe ô tô 車中のけが	☆ Ngã từ trên ghế ngồi (có thể tránh được bằng ghế dành cho trẻ) 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

Tháng, năm tuổi 月・年齢	Tai nạn dễ xảy ra 起こりやすい事故	Nguyên nhân chính và cách phòng ngừa tai nạn 事故の主な原因と対策
1~4 tuổi 1～4歳	Nghẹn (ngộ độc) 誤飲（中毒）	☆ Phạm vi rộng, nguyên nhân có thể là bất kỳ vật gì 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Nghẹt thở 窒息	☆ Thực phẩm như kẹo bị tắc ở trong họng お菓子などの食品がのどにつまる
	Rơi, vấp ngã 転落・転倒	☆ Cầu thang, ban công (không để những vật có thể bước lên được) 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	Bị bỏng やけど	☆ Sờ vào nồi nóng, kéo khăn trải bàn làm đổ nước nóng (không sử dụng khăn trải bàn) 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）
	Đuối nước 溺水	☆ Rơi vào bồn tắm, nghịch nước 浴槽に落ちる、水あそび
	Tai nạn giao thông 交通事故	☆ Tai nạn do chạy ra giữa đường (Khi đi bộ không được rời tay) 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	Tử vong do nghịch lửa 火遊びによる死傷	☆ Nghịch lửa với bật lửa, diêm (Không để bật lửa v.v. trong tầm với của trẻ) 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）

* Tham khảo “Sổ tay phòng tránh tai nạn: Bảo vệ trẻ em khỏi tai nạn!!”"
※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」
Thông tin liên quan) （関連情報）
Trang web Cục bảo vệ người tiêu dùng “Cổng thông tin phòng tránh tai nạn: Bảo vệ trẻ em khỏi tai nạn!”
(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/）

Sổ tay phòng tránh tai nạn ở trẻ em
子どもの事故防止ハンドブックページ

Có phân phối email và đăng trên Twitter những thông tin hữu ích hay những điểm cần lưu ý về phòng tránh tai nạn ở trẻ em.
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

- “Cục bảo vệ người tiêu dùng Bảo vệ trẻ em khỏi tai nạn!”
  ・「消費者庁子どもを事故から守る!」Twitter（@caa_kodomo）
- Mail về an toàn cho trẻ em từ Cục bảo vệ người tiêu dùng
  ・子ども安全メール from消費者庁

Trang twitter
Twitterページ

Đăng ký mail về an toàn cho trẻ em
子ども安全メール登録

* Cung cấp thông tin, trao đổi về những ngộ độc cấp tính xảy ra do chất độc từ các chất hóa học (thuốc lá, sản phẩm gia dụng, v.v.), dược phẩm hay động thực vật, v.v. (Không tiếp nhận các trường hợp liên quan đến nghẹn dị vật (sỏi nhỏ, viên bi, v.v.), ngộ độc thực phẩm, ngộ độc mãn tính, tác dụng phụ từ dược phẩm sử dụng với lượng bình thường).
  Trung tâm thông tin ngộ độc Nhật Bản (tổ chức công ích) (http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf)
  • Đường dây 110 ngộ độc Osaka TEL 072-727-2499 (hoạt động 24 giờ 365 ngày)
  • Đường dây 110 ngộ độc Tsukuba TEL 029-852-9999 (hoạt động 9~21 giờ 365 ngày)
  • Đường dây chuyên dụng cho thuốc lá TEL 072-726-9922
  (Miễn phí (cung cấp thông tin theo băng ghi âm) hoạt động 24 giờ 365 ngày)

※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）

◎Ghế trẻ em bảo vệ tính mạng cho trẻ em　子どもの命を守るチャイルドシート

Theo luật pháp, đối với trẻ em dưới 6 tuổi phải có nghĩa vụ sử dụng ghế trẻ em. Để bảo vệ tính mạng của trẻ em, và giảm thiểu phòng chống thương vong do tai nạn, khi có trẻ em trong xe ô tô, hãy sử dụng đúng cách ghế trẻ em. Nếu không sử dụng ghế trẻ em, tỷ lệ tử vong hay trọng thương khi gặp tai nạn cao hơn đáng kể so với khi sử dụng ghế trẻ em. Ngoài ra, ngay cả khi có sử dụng ghế trẻ em nhưng nếu cách lắp ghế hay cách ngồi của trẻ không phù hợp thì hiệu quả sẽ giảm đi đáng kể nên hãy sử dụng đúng theo như hướng dẫn sử dụng.

* Để có thể sử dụng được ngay lần đầu tiên khi đưa em bé về nhà từ bệnh viện sau khi sinh tại cơ sở y tế (lần đầu tiên đi ô tô kể từ sau khi sinh), hãy chuẩn bị từ trước khi sinh ghế trẻ em phù hợp với tiêu chuẩn an toàn quốc gia. Ngoài ra, nếu có thể, hãy cố định ghế trẻ em ở ghế ngồi phía sau.
* Khi lái xe có trẻ nhỏ (trẻ dưới 6 tuổi) ngồi cùng trên xe ô tô, trừ trường hợp được miễn nghĩa vụ sử dụng do không thích hợp về mặt y tế cho việc sử dụng ghế vì bệnh tật, phải có nghĩa vụ sử dụng ghế trẻ em theo quy định của pháp luật.
* Thông tin liên quan đến ghế trẻ em ~ Vì tính mạng quan trọng của trẻ mới sinh ra ~

Trang chủ của Cục cảnh sát (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html)
Trang chủ của Bộ đất đai, cơ sở hạ tầng, giao thông vận tải và du lịch Nhật Bản
(http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/)
Cơ quan phòng chống tai nạn xe ô tô (Cơ quan độc lập) (NASVA) (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）

◎Nguy hiểm trong xe ô tô　車の中の危険

Trong xe ô tô đóng kín cửa, ngay cả không phải trời mùa hè, nhiệt độ trong xe gia tăng nhanh chóng trong thời gian ngắn khiến trẻ bị mất nước hay say nóng và có thể đe dọa đến tính mạng của trẻ. Cũng có trường hợp trẻ di chuyển các thiết bị trong xe dẫn đến tai nạn. Dù chỉ trong thời gian ngắn, tuyệt đối không được để trẻ một mình trong xe và rời khỏi xe. Ngoài ra, cũng có tai nạn gây ra thương tích nặng do bị kẹp cổ hay ngón tay vào cửa kính tự động. Trước khi đóng mở cửa kính nhất thiết phải lên tiếng nhắc nhở, và bình thường hãy luôn khóa lại.

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。

◎Nguy hiểm với xe đạp　自転車の危険

Khi cho trẻ ngồi ở ghế trẻ em trên xe đạp, hãy tuân thủ luật lệ giao thông lái xe một cách an toàn, sử dụng mũ bảo hiểm dành cho xe đạp và thắt dây an toàn trên ghế. Hãy chọn loại xe đạp an toàn, phù hợp để sử dụng cho hai người bao gồm trẻ nhỏ, dù là loại thông thường hay xe đạp điện. Ngoài ra, vì có nguy cơ đổ ngã, tuyệt đối không được để trẻ một mình trên xe mà rời khỏi xe.

* Trang chủ của Cục cảnh sát (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）

◎Sơ cứu khi bị tắc trong họng đồ vật như đồ ăn, đồ chơi
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

Trẻ nhỏ thường cho đồ vật mà người lớn không thể nghĩ nổi vào trong mồm. Khi thức ăn hay đồ chơi bị tắc ở trong học, sẽ có nguy cơ bị nghẹt thở.
Những người lớn xung quanh cần biết trước về cách sơ cứu để có thể xử trí ngay, đồng thời xác nhận nội dung lưu ý liên quan đến xử lý đồ ăn hay đồ chơi, có hiểu biết về độ lớn của vật thông thường dễ bị tắc trong họng của trẻ nhỏ (trẻ 3 tuổi, đường kính lớn nhất 39mm, từ miệng đến đáy cuống họng dài khoảng 51mm. 39mm là độ lớn của lõi cuộn giấy vệ sinh).
* Nếu cho tay vào trong miệng để lấy ra, sẽ có nguy cơ đẩy dị vật vào sâu hơn nữa.

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。

Cấp cứu khi có vật nghẹn trong họng
【ものがのどにつまった時の応急処置】

Nếu nghi bị nghẹt thở
窒息を疑ったら…

Hãy gọi 119
119番通報

Có phản ứng không?
反応はありますか?

Có phản ứng
反応がある

Không có phản ứng
反応がない

Hồi sức cấp cứu
心肺蘇生

Trẻ dưới 1 tuổi *
一歳未満の乳児 (※)

Ví dụ
- **Khi không nói ra tiếng**
- **Khi mặt tái đi và trông đau đớn**

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

Phương pháp đẩy ngực lên
胸部突き上げ法

Phương pháp vỗ lưng
背部叩打法

Hãy thực hiện mỗi biện pháp vài lần
数回ずつ交互に行いましょう

Nếu phản ứng mất dần
反応がなくなれば

Dùng một tay đỡ cơ thể bé, đỡ phần sau đầu của bé bằng lòng bàn bay. Ấn lên ngực giống như cách làm khi ấn lên ngực của phương pháp hồi sức cấp cứu.
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。

Dùng một tay đỡ cơ thể bé, đỡ phần cằm của bé bằng lòng bàn tay. Dùng đế của lòng bàn tay còn lại vỗ thật chắc lên lưng bé.
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。

Hãy tiếp tục thực hiện cho đến khi đội cấp cứu đến thay thế hay đã lấy được dị vật ra.
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。

*** Trẻ em từ 1 tuổi trở lên**
(※) 1歳以上の幼児

Thực hiện phương pháp đẩy ngực lên hay thay thế bằng phương pháp vỗ lưng
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

Phương pháp đẩy ngực lên (kiểu Heimlich)
胸部突き上げ法（ハイムリック式）

Vòng hai tay ôm từ phía sau, nắm một tay lại và đặt ở vị trí bên dưới xương sườn và phía trên rốn của trẻ. Dùng tay đó ấn bụng lên phía trên.
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。

(Giám sát) Hiệp hội y khoa cấp cứu trẻ nhỏ Nhật Bản, Ủy ban Phương pháp pháp hồi sức cấp cứu Tổ chức cấp cứu y tế Nhật Bản
（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

◎Hãy kiểm tra tình trạng phát triển thể chất và dinh dưỡng
身体発育や栄養の状態を確認しましょう

Cơ thể của trẻ trong thời kỳ sơ sinh có những biến đổi cùng với sự phát triển và có những khác biệt lớn tùy theo từng cá nhân và biện pháp dinh dưỡng. Hãy điền định kỳ vào biểu đồ đường phát triển thể chất chiều cao và cân nặng của con mình để quan sát sự phát triển thể chất và dinh dưỡng.
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。

◎Về việc cho uống sữa　授乳について

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng cơ bản cho em bé. Đặc biệt, sữa non có chứa rất nhiều thành phần giúp bảo vệ trẻ khỏi bệnh tật. Khi người mẹ không thể cho con bú vì lý do sức khỏe của bản thân, hay vì lý do công việc, thì hãy sử dụng sữa bột hoặc sữa dạng lỏng dành cho bé sơ sinh.
Liều lượng uống sẽ khác nhau tùy theo em bé nên đừng ép bé uống. Nếu bé vui vẻ uống và thể trọng tăng đều thì không phải lo lắng gì cả. Nếu có lo lắng liên quan đến việc cho uống sữa, hãy trao đổi với nữ hộ sinh của cơ sở y tế nơi đã sinh em bé.
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。

◎Về cách pha sữa bột　粉ミルクのつくり方

Về cách pha sữa bột, việc pha sữa theo đúng độ đặc quy định của sản phẩm là rất quan trọng. Nước giếng hay nước sông suối có thể gây hại đến sức khỏe của trẻ do có vi khuẩn. Khi cho trẻ uống sữa bột hay uống nước, hãy sử dụng nước máy, nước giếng đạt tiêu chuẩn kiểm tra chất lượng nước, và nước đựng trong bình kín nắp dành cho pha sữa.
Trước khi pha sữa bột hãy rửa tay, pha sữa bằng nước nóng đã đun sôi ở nhiệt độ từ 70 độ C trở lên, để sữa nguội dần đến ngang nhiệt độ cơ thể rồi mới cho uống. Sữa còn thừa hay sữa pha sau hơn hai tiếng thì hãy vứt đi.
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。

◎Nếu cho ăn mật ong thì hãy đợi sau khi bé quá 1 tuổi.
はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Mật ong có nguy cơ gây ra Chứng ngộ độc botulinum ở trẻ sơ sinh, vì vậy hãy tránh không cho trẻ ăn cho đến khi quá 1 tuổi.
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。

◎Về việc cai sữa 離乳について

Là việc cho bé chỉ bú sữa mẹ, uống sữa bột hay sữa dạng lỏng dành cho bé sơ sinh chuyển dần sang ăn thực phẩm nghiền mịn, sau đó tăng dần độ cứng, lượng và chủng loại đồ ăn. Bắt đầu cho ăn thực phẩm nghiền mịn từ lúc 5~6 tháng tuổi là phù hợp.
Việc cho bé uống nước hoa quả trước thời kỳ cai sữa không chứng minh được là có tác dụng dinh dưỡng. Có thể sử dụng thìa sau khi bắt đầu cai sữa vì thông thường sau khi sinh từ 5~7 tháng tuổi, phản xạ bú sữa giảm dần và biến mất nên bé sẽ tiếp nhận việc đưa thìa vào trong miệng. Cai sữa tiến triển theo từng bước sẽ giúp phát triển khả năng nhai nuốt.
Đến tầm 9~10 tháng tuổi, bé sẽ bắt đầu dùng tay nắm đồ ăn. Việc dùng tay nắm đồ ăn sẽ giúp bé phát triển mong muốn tự mình ăn, giúp hình thành thói quen tự ăn.
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。

◎Chuẩn mực tham khảo về cách tiến hành cai sữa 離乳の進め方の目安

Hãy thực hiện cai sữa phù hợp với tình trạng phát triển của bé. Ngoài ra, hãy cố gắng giúp bé làm quen với nhịp sinh hoạt và cảm nhận được sự vui thích khi ăn.
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。

	Bắt đầu cai sữa 離乳の開始 → Kết thúc cai sữa 離乳の完了			
	Những mục dưới đây chỉ là chuẩn mực tham khảo, hãy điều chỉnh tùy theo mong muốn và tình trạng phát triển của bé **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。**			
	Thời kỳ đầu cai sữa 離乳初期 Khoảng 5~6 tháng sau khi sinh 生後5～6か月頃	Thời kỳ giữa cai sữa 離乳中期 Khoảng 7~8 tháng sau khi sinh 生後7～8か月頃	Thời kỳ cuối cai sữa 離乳後期 Khoảng 9~11 tháng sau khi sinh 生後9～11か月頃	Thời kỳ kết thúc cai sữa 離乳完了期 Khoảng 12~18 tháng sau khi sinh 生後12～18か月頃
Chuẩn mực tham khảo về cách ăn uống 食べ方の目安	◯Quan sát tình trạng của bé và bắt đầu với 1 thìa, 1 lần, 1 ngày. 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ◯Chỉ cho bú sữa mẹ hay sữa khi đòi uống. 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	◯Tạo thói quen ăn 1 ngày 2 bữa. 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ◯Tăng dần loại thức ăn để bé có thể thấy vui thích với các vị và cảm giác đầu lưỡi khác nhau. 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。	◯Tiến đến cho ăn 1 ngày 3 bữa, đảm bảo thói quen ăn uống. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ◯Tích lũy kinh nghiệm vui thích cho bé khi ăn uống cùng với mọi người. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	◯Hoàn thiện nếp sinh hoạt, giữ đúng chế độ ăn 1 ngày 3 bữa. 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ◯Tăng cường sự vui thích cho bé khi ăn một mình bằng cách tự cầm nắm khi ăn. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
Hình thức chế biến 調理形態	Trạng thái nghiền mịn なめらかにすりつぶした状態	Độ cứng lưỡi có thể nghiền 舌でつぶせる固さ	Độ cứng nướu răng có thể nghiền 歯ぐきでつぶせる固さ	Độ cứng nướu răng có thể nhai 歯ぐきで噛める固さ
Lượng chế biến một lần 一回あたりの目安量				
I Ngũ cốc (g) 穀類（g）	Bắt đầu từ cháo nghiền thật mịn Thử các loại rau đã nghiền. Sau khi đã quen thì thử đậu phụ, cá thịt trắng, lòng đỏ trứng đã nghiền. 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。	Cháo đặc 50~80 全がゆ 50-80	Cháo đặc 90 ~ cơm mềm 80 全がゆ90～軟飯80	Cơm mềm 90 ~ Cơm 80 軟飯90～ご飯80
II Rau, hoa quả (g) 野菜・果物（g）		20-30	30-40	40-50
III Cá (g) 魚（g）		10-15	15	15-20
hoặc thịt (g) 又は肉（g）		10-15	15	15-20
hoặc đậu phụ (g) 又は豆腐（g）		30-40	45	50-55
hoặc trứng (quả) 又は卵（個）		Lòng đỏ trứng ~ cả quả trứng ⅓ 卵黄1～全卵1/3	Cả quả trứng 1/2 全卵1/2	Cả quả trứng ½~⅔ 全卵1/2～2/3
hoặc các sản phẩm sữa (g) 又は乳製品（g）		50-70	80	100

	Bắt đầu cai sữa 離乳の開始 → Kết thúc cai sữa 離乳の完了			
	Những mục dưới đây chỉ là chuẩn mực tham khảo, hãy điều chỉnh tùy theo mong muốn và tình trạng phát triển của bé **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。**			
	Thời kỳ đầu cai sữa 離乳初期 Khoảng 5~6 tháng sau khi sinh 生後5～6か月頃	Thời kỳ giữa cai sữa 離乳中期 Khoảng 7~8 tháng sau khi sinh 生後7～8か月頃	Thời kỳ cuối cai sữa 離乳後期 Khoảng 9~11 tháng sau khi sinh 生後9～11か月頃	Thời kỳ kết thúc cai sữa 離乳完了期 Khoảng 12~18 tháng sau khi sinh 生後12～18か月頃
Chuẩn mực tham khảo việc răng nhú 歯の萌出の目安		Răng sữa bắt đầu mọc. 乳歯が生え始める。	Trên dưới 1 tuổi sẽ mọc 8 răng cửa. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 Nửa cuối thời kỳ kết thúc cai sữa sẽ bắt đầu mọc răng hàm (răng hàm sữa số 1). 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
Chuẩn mực tham khảo về khả năng ăn 摂食機能の目安	Có thể khép miệng, lấy thức ăn và nuốt. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	Có thể nghiền bằng hàm trên và hàm dưới. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	Có thể nghiền bằng nướu răng. 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	Có thể sử dụng răng. 歯を使うようになる。

* Hãy cho bé đồ ăn đã chế biến cho dễ ăn và lưu ý về mặt vệ sinh
※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

* Chú ý: Những điểm quan trọng về thức ăn khi cai sữa
注）離乳食のポイント

i. Kết hợp các loại thực phẩm
ア　食品の種類と組合せ

Hãy tăng dần các loại và liều lượng thực phẩm tương ứng với quá trình cai sữa.
Khi bắt đầu cai sữa, ban đầu là cháo (từ gạo), khi bắt đầu cho ăn thực phẩm mới, cho ăn từng thìa một bằng thìa dùng cho ăn khi cai sữa, và vừa quan sát trạng thái của trẻ vừa tăng dần liều lượng. Khi bé đã quen, hãy cho ăn rau quả như khoai tây hay cà rốt, hoa quả, nếu quen hơn nữa thì hãy tăng thêm các chủng loại như đậu phụ, cá thịt trắng, lòng đỏ trứng đã luộc chín kỹ v.v.
Khi quá trình cai sữa tiến triển, tăng thêm các loại mới như cá chuyển dần từ cá thịt trắng sang cá thịt đỏ hay cá da xanh, trứng chuyển từ lòng đỏ trứng sang cả quả trứng, thịt có ít mỡ đã chế biến cho dễ ăn, đậu, các loại rau xanh, rong biển, sữa chua, pho mai có ít muối hay chất béo, v.v.
Hãy cho ăn muộn hơn các loại thịt có nhiều chất béo.
Khi quen với thức ăn cai sữa, tiến tới ăn 1 ngày 2 bữa, và ăn có kết hợp đủ ngũ cốc (lương thực), rau (thức ăn phụ) và hoa quả, thực phẩm chứa protein (thức ăn chính). Ngoài ra, có thể đa dạng các loại thức ăn và phương pháp chế biến bằng cách bỏ riêng ra món chưa bỏ gia vị hay thêm vào món có gia vị nhạt trong bữa cơm gia đình.
Khi nuôi bé bằng sữa mẹ, do có báo cáo cho thấy hiện tượng thiếu sắt và vitamin D kể từ tháng thứ 6 sau khi sinh, nên hãy bắt đầu thời kỳ cai sữa phù hợp và tùy theo tình trạng của bé, có thể cần tăng cường thực phẩm có chất sắt hay vitamin D là rất quan trọng.
Trường hợp cai sữa không tiến triển tốt và có nguy cơ thiếu sắt cao, hay trường hợp thể trọng gia tăng không hợp lý, trên cơ sở trao đổi với bác sĩ, có thể xem xét việc sử dụng các loại sữa bổ sung theo yêu cầu. Trường hợp cho uống sữa bò tươi, nếu nhìn từ phương diện phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt, nên cho uống từ sau khi quá 1 tuổi.
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種類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。

ii. Hình thức, phương pháp chế biến
イ　調理形態・調理方法

Hãy cho ăn món ăn chế biến dễ ăn tương ứng với sự tiến triển của việc cai sữa. Sức đề kháng của trẻ em đối với vi khuẩn còn yếu nên hãy hết sức chú ý vệ sinh khi chế biến thức ăn.
Các thực phẩm cần được nấu và chế biến với độ cứng sao cho bé có thể nghiền được trong miệng, bắt đầu trước tiên với "nghiền mịn cháo", khi quen rồi thì nghiền thành hạt, và tiến đến không nghiền, và cho ăn cơm mềm. Đối với các thực phẩm như rau hay protein, ban đầu chế biến thật mềm mịn, sau đó tiến dần đến dạng hạt. Đến khoảng giữa thời kỳ cai sữa, vì bé bắt đầu nhớ được động tác trộn các thức ăn đã nghiền với nhau, nên cần thêm bước làm cho sền sệt để dễ nuốt.
Về gia vị, khi bắt đầu cai sữa, không cần thêm gia vị, khi cai sữa tiến triển dần, nếu sử dụng các gia vị như muối, đường, hãy chế biến nhạt nhưng ngon bằng cách phát huy những vị sẵn có trong thực phẩm. Hãy sử dụng ít chất béo.
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。

◎Kết thúc cai sữa　離乳の完了

Kết thúc cai sữa là tình trạng khi đã cắn và nghiền được thực phẩm có hình dạng, lấy được năng lượng và chất dinh dưỡng từ thức ăn ngoài sữa mẹ, sữa bột hay sữa dạng lỏng dành cho bé sơ sinh. Thông thường là khoảng tháng 12~18 sau khi sinh, và không có nghĩa là không còn uống sữa mẹ, sữa bột hay sữa dạng lỏng dành cho trẻ sơ sinh nữa. Trong thời gian này, 1 ngày 3 bữa, 1 ngày 1~2 lần ăn nhẹ giữa các bữa.
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。

◎Thói quen ăn uống trong thời kỳ thơ ấu　幼児期の食生活

Thời kỳ thơ ấu là lúc hình thành thói quen ăn uống. Vì vậy việc duy trì thói quen ăn uống đúng quy tắc, việc lưu ý đến cân bằng dinh dưỡng và liều lượng trong các bữa ăn nhẹ bên cạnh các bữa chính của trẻ, việc giảm bớt kén chọn trong ăn uống là điều vô cùng quan trọng.
Việc tạo không khí vui vẻ khi ăn uống trong gia đình cũng rất quan trọng. Thời kỳ này hay có cách ăn không đều đặn. Nếu tâm trạng bé tốt, sinh hoạt hàng ngày không khác bình thường, thì đừng làm những việc như ép ăn, hay cho ăn một cách lề mề.
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。

* Hãy trao đổi với chuyên viên dinh dưỡng của quận huyện phường xã để có thông tin cụ thể.
(tham khảo)
- Hướng dẫn cho uống sữa, cai sữa (Tháng 3 năm 2019) (https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf))
- Để trẻ em vui thích ăn uống (http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf)
- Địa điểm cộng đồng ngủ sớm dậy sớm ăn sáng (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/）

◎Về thời kỳ mọc răng　歯の生える時期について

Răng sữa có 10 cái ở hàm trên và dưới, tổng cộng có 20 cái. Khoảng 7~8 tháng sau khi sinh, hàm dưới bắt đầu mọc răng cửa, từ 2 tuổi rưỡi đến 3 tuổi sẽ mọc đủ 20 răng. Ngoài ra, thời kỳ mọc răng và trình tự mọc sẽ khác nhau tùy trẻ.
Răng vĩnh viễn, bao gồm cả răng khôn (răng hàm lớn số 3) sẽ là 16 cái mỗi hàm trên và dưới, tổng cộng 32 cái. Nhiều trường hợp, răng vĩnh viễn mọc đầu tiên ở răng cửa hàm dưới, sau đó là răng hàm có khả năng cắn (răng hàm lớn số 1) và đến 12~13 tuổi là mọc đủ.
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。

◎Những điểm quan trọng khi bắt đầu đánh răng　初めての歯みがきのポイント

Để tạo cho bé thói quen đánh răng, hãy bắt đầu theo trình tự như sau.
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) Cha mẹ/người giám hộ bé đánh răng một cách thích thú trước mặt bé.
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) Sau khi răng sữa bắt đầu mọc, hãy bắt đầu bằng việc đặt bé nằm ngửa trên đầu gối của cha mẹ/người giám hộ và quan sát răng của trẻ (đếm số răng). Quan sát cách răng mọc, bắt đầu cho đánh răng bằng gạc trước rồi dần dần cho làm quen với bàn chải đánh răng.
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) Khi quan sát răng xong, cho luyện tập với bàn chải đánh răng dành cho trẻ em, chạm vào răng 1~2 lần, sau khi luyện tập xong thì hãy khen ngợi bé. (tập trong khoảng 1 tháng)
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）

* Nếu bé tỏ thái độ không thích, hãy thực hiện khi có bé tâm trạng tốt, cố gắng không làm bé khóc khi thực hiện.
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) Khi quen với việc cho bàn chải đánh răng vào trong miệng thì hãy bắt đầu đánh răng. Để không làm trẻ khó chịu, hãy cầm bàn chải như cách cầm bút chì, thả lỏng lực, vừa quan sát răng vừa nhẹ nhàng đánh từng cái một. Một cái độ 5 giây là đủ.
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。

* Đánh răng sạch tuy rất quan trọng nhưng quan trọng hơn là để bé làm quen với kích thích từ bàn chải đánh răng và trở nên thích đánh răng.
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。

* Để tạo thói quen đánh răng an toàn, không nên cho bé tùy tiện cầm bàn chải đánh răng, và hãy lựa chọn loại bàn chải đánh răng an toàn.
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。

◎Về việc súc miệng　うがいについて

Súc miệng có tác dụng phòng tránh cảm và sâu răng nên hãy khuyến khích bé thực hiện cùng với việc rửa tay. Có hai cách súc miệng chính, "Súc miệng buku-buku" để làm sạch miệng và "súc miệng gara-gara" để làm sạch họng. Cha mẹ/người giám hộ nên làm cho bé xem (khi đã trên 2 tuổi, hãy bắt đầu cho luyện tập "súc miệng buku-buku")
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。）

◎Về việc sử dụng Fluoride　フッ化物（フッ素）の利用について

Việc bôi Fluoride sẽ giúp răng khó trở thành sâu răng nhờ việc bôi Fluoride trực tiếp vào bề mặt răng khi mới mọc. Các bệnh viện nha khoa, trạm y tế, trung tâm y tế quận huyện phường xã đều có dịch vụ này. Ngoài ra, hàng ngày đánh răng bằng thuốc đánh răng có chất Fluoride, hay quá 4 tuổi cho "súc miệng buku-buku" bằng nước súc miệng có chứa Fluoride thì có thể ngừa sâu răng.
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。

◎Lưu ý khi cho ăn thời kỳ sơ sinh　乳幼児期の食事の際の注意

Khi răng sữa đã mọc , hãy chú ý không để thức ăn còn sót lại trên bề mặt răng. Đặc biệt, khi kết thúc cai sữa, sẽ ăn được nhiều loại thức ăn khác nhau, vụn thức ăn có chứa nhiều chất đường dễ bám vào bề mặt răng. Thói quen ăn uống lặt vặt các đồ ăn vặt ngọt dễ dẫn đến sâu răng nên hãy quy định lượng ăn và thời gian ăn đồ ăn vặt 1 ngày 2 lần. Ngoài ra, cần lưu ý rằng nước hoa quả, nước có ion hay nước uống có vi khuẩn latic cũng dễ gây sâu răng. Hãy cho uống hàng ngày các loại nước không có đường như nước lọc hay trà lúa mạch. Ngoài ra, nếu môi trường trong miệng của cha mẹ/người giám hộ không tốt, khi cho thức ăn qua miệng, nước bọt có chứa vi khuẩn gây sâu răng của cha mẹ/người giám hộ sẽ truyền sang cho bé, nên hãy tránh không làm việc này.
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。

◎Về việc mút ngón tay　指しゃぶりについて

Khi cảm thấy buồn hay bất an, để trấn an bé thường hay mút tay. Nếu mút tay quá nhiều đến mức sưng phồng ngón tay, sẽ là nguyên nhân gây ra tổn hại phát triển hàm, sắp xếp răng hay khả năng cắn xấu đi. Không cố ép ngừng mút tay mà hãy lên tiếng nhắc nhở hay cùng chơi với bé. Trường hợp đã quá 3 tuổi mà vẫn thường xuyên mút tay thì hãy nhanh chóng trao đổi với chuyên gia như bác sĩ nha khoa.
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。

Trang web của Hiệp hội bác sĩ nha khoa Nhật Bản
"Phòng tránh bệnh và chăm sóc răng miệng" (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）

◎Khi biết là có thai　妊娠がわかったら

• Hãy thông báo sớm với công ty ngày dự sinh và thời gian nghỉ dự kiến

• Nếu cần thời gian để đi khám sức khỏe sản phụ hay nghe hướng dẫn y tế, hãy báo với công ty.

Khi nhận được thông báo, công ty sẽ phải bố trí thời gian cần thiết cho việc khám sức khỏe, v.v.
(Nghỉ có lương hay không lương thì tùy theo quy định của công ty.)
Số lần: Đến 23 tuần thai là 4 tuần 1 lần, từ 24 tuần thai đến 35 tuần thai là 2 tuần 1 lần, từ 36 tuần thai trở đi cho đến sinh nở là 1 tuần 1 lần (Nếu bác sĩ chỉ định khác thì hãy tuân theo chỉ định đó)

• Khi có chỉ định của bác sĩ lúc khám sức khỏe sản phụ…

Khi có chỉ định của bác sĩ là phải điều chỉnh giờ làm, tăng thời gian nghỉ ngơi, hạn chế thời gian và khối lượng công việc, nghỉ việc do có triệu chứng ốm nghén hay phù nề, thì cần thông báo với công ty để sắp xếp cách xử trí cần thiết.
Khi nhận được thông báo, công ty phải thực hiện các biện pháp phù hợp với nội dung chỉ định của bác sĩ. Để truyền đạt rõ cho công ty nội dung chỉ định của bác sĩ, hãy đề nghị bác sĩ điền vào "Thẻ liên lạc nội dung chỉ định quản lý sức khỏe bà mẹ" (có mẫu điền riêng. Có thể chụp phóng to để sử dụng), thì sẽ truyền đạt hiệu quả hơn.

・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。

◎Sinh hoạt ở nơi làm việc khi đang mang thai
妊娠中の職場生活

• Hạn chế làm việc ngoài thời gian, vào ngày nghỉ hay làm đêm, hạn chế áp dụng hệ thống giờ làm việc thay đổi

Sản phụ có thể yêu cầu miễn lao động ngoài thời gian, lao động vào ngày nghỉ hay làm việc vào ca đêm
Ngay cả khi có thực hiện hệ thống giờ làm việc thay đổi, có thể yêu cầu không làm việc quá 1 ngày và thời gian làm việc theo luật trong 1 tuần.

• Chuyển sang công việc nhẹ

Khi mang thai nếu quá mệt mỏi với công việc phải đứng nhiều hay mang đồ vật nặng thì có thể yêu cầu chuyển sang các công việc khác nhẹ nhàng hơn.

・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。

◎Khi nghỉ trước và sau sinh　産前・産後休業を取るときは

• Nghỉ trước khi sinh

Được phép nghỉ từ trước 6 tuần trước ngày dự sinh (nếu sinh đôi trở lên là 14 tuần) nếu có yêu cầu.

• Nghỉ sau khi sinh

Không được làm việc trong 8 tuần kể từ ngày sau khi sinh. Tuy nhiên, sau 6 tuần kể từ ngày sinh, nếu bản thân có yêu cầu và được sự chấp thuận của bác sĩ thì có thể làm việc được.

• Nghỉ trước và sau sinh áp dụng với không chỉ nhân viên chính thức mà đối với cả nhân viên làm thêm, nhân viên phái cử đều được phép nghỉ.

・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

◎Đi làm trở lại sau khi sinh　産後休業後に復職するときは

• Thời gian nuôi con

Người phụ nữ nuôi con khi tròn 1 năm kể từ khi sinh, có thể yêu cầu thời gian nuôi con 1 ngày 2 lần, mỗi lần ít nhất 30 phút.

• Biện pháp duy trì sức khỏe bà mẹ

Người phụ nữ sau khi sinh con chưa đầy một năm, khi có chỉ định của bác sĩ, có thể yêu cầu thời gian cần thiết để đi khám sức khỏe. Ngoài ra, nếu có chỉ định, có thể được nhận các biện pháp cần thiết.

• Hạn chế làm ngoài giờ, làm việc vào ngày nghỉ, làm việc ban đêm, hạn chế áp dụng hệ thống giờ làm việc thay đổi, hạn chế thực hiện các công việc nguy hiểm độc hại

Người phụ nữ sau khi sinh con chưa đầy một năm được áp dụng những điều này giống như khi đang mang thai.

・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。

◎Khi nghỉ nuôi con　育児休業を取るときは

• Chế độ nghỉ nuôi con là

Người lao động nam hay nữ có con chưa tròn 1 tuổi, có thể nghỉ nuôi con trong khoảng thời gian mong muốn.

・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。

• Nghỉ công thêm cho cả cha và mẹ

Trường hợp cả cha mẹ nghỉ nuôi con, thời gian có thể nghỉ được kéo dài thêm, mỗi người có thể được nghỉ nuôi con 1 năm trong khoảng đến khi con tròn 1 tuổi 2 tháng.

・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。

• Người được phép nghỉ nuôi con là

Không chỉ nhân viên chính thức, mà người lao động có hợp đồng lao động có kỳ hạn như làm thêm hay phái cử, nếu đáp ứng điều kiện nhất định thì có thể nghỉ nuôi con.

・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。

• Kéo dài thời gian nghỉ nuôi con

Trường hợp con đạt 1 tuổi trở đi nhưng không cho đi nhà trẻ được, có thể kéo dài đến trong khoảng thời gian đến khi con đạt 1 tuổi 6 tháng; trường hợp con đạt 1 tuổi 6 tháng trở đi nhưng không cho đi nhà trẻ được, thì có thể kéo dài đến khi con đạt 2 tuổi.

・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。

• Thủ tục nghỉ nuôi con

Để được phép nghỉ nuôi con, cần phải thông báo cho công ty bằng văn bản. Hãy gửi cho công tin đơn nghỉ phép nuôi con muộn nhất 1 tháng trước khi bắt đầu nghỉ.

・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。

◎Không được phép đối xử bất lợi hay quấy rối với lý do mang thai, sinh nở, nghỉ nuôi con

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

Cấm không được đối xử bất lợi như sa thải, ngưng hợp đồng, giáng chức với lý do mang thai, sinh nở hay nghỉ nuôi con. Ngoài ra, công ty có nghĩa vụ phải phòng tránh quấy rối tại nơi làm việc liên quan đến mang thai, sinh nở hay nghỉ nuôi con. Nếu bị quấy rối hãy trao đổi với công ty.

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。

◎Để tiếp tục làm việc vừa nuôi con nhỏ　幼い子どもを育てながら働き続けるために

• Chế độ làm việc thời gian ngắn

Công ty phải xây dựng chế độ làm thời gian ngắn (theo nguyên tắc 1 ngày 6 tiếng) cho lao động nam nữ đang nuôi con dưới 3 tuổi.

・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。

• Nghỉ chăm sóc con

Người lao động nam nữ đang nuôi con trước tuổi vào tiểu học, nếu có thông báo với công ty, được nghỉ phép, không tính vào ngày nghỉ phép có lương, với đơn vị tính 1 ngày hoặc nửa ngày để chăm sóc con ốm hay bị thương, đi tiêm chủng phòng ngừa hay khám sức khỏe; mỗi năm đến 5 ngày nếu có 1 con; và đến 10 ngày nếu có từ 2 con trở lên.

・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。

• Hạn chế lao động ngoài quy định

Công ty không được phép bắt người lao động nam nữ đang nuôi con dưới 3 tuổi làm việc ngoài quy định nếu người lao động yêu cầu không làm.

・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。

• Hạn chế lao động ngoài giờ, làm ban đêm

Công ty không được bắt người lao động nam nữ làm việc ngoài giờ quá 24 giờ 1 tháng, 150 giờ 1 năm, trong trường hợp người lao động nam nữ đang nuôi con trước tuổi vào tiểu học và có yêu cầu không làm. Ngoài ra, không được bắt lao động ban đêm (kể từ 10 giờ tối đến 5 giờ sáng)

・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。

Địa chỉ liên hệ những nội dung trên: Ban (phòng) môi trường và cân bằng việc làm, Cục lao động tại các tỉnh thành phố

以上の問い合わせ先　都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎Hỗ trợ tìm việc cho những người đã thôi việc vì lý do nuôi con

育児等のために退職した方への再就職支援

- Đối với những người có nguyện vọng làm việc trở lại trong tương lai sau khi đã thôi việc vì lý do nuôi con, sẽ có những hỗ trợ như cung cấp thông tin, tổ chức hội thảo tìm việc hay xây dựng kế hoạch tìm việc.
- Bảo hiểm việc làm theo nguyên tắc, trong vòng 1 năm kể từ sau khi thôi việc, sẽ được cấp trong khoảng thời gian đang đi tìm việc mới. Tuy nhiên, trong thời gian đó, vì lý do mang thai, sinh nở, nuôi con hay bị bệnh, chấn thương nên không tìm được việc lại thì có thể kéo dài thời gian có thể nhận bảo hiểm việc làm (tối đa 4 năm kể từ sau khi thôi việc)

・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）。

Địa chỉ liên hệ: Văn phòng bảo vệ việc làm công cộng (Ha-lo wa-ku)

問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

◎Cấp tiền tạm ứng sinh nở và nuôi con, tiền trợ cấp sinh nở và miễn trừ đóng bảo hiểm xã hội, quỹ hưu trí quốc dân

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

- Khi sinh nở, có chế độ cấp tiền tạm ứng sinh nở nuôi con và tiền trợ cấp sinh nở. Ngoài ra, cũng có chế độ miễn đóng bảo hiểm xã hội (bảo hiểm sức khỏe, tiền phúc lợi hưu trí) trong thời kỳ nghỉ trước và sau sinh, thời kỳ nghỉ nuôi con; miễn đóng bảo hiểm hưu trí trong thời kỳ trước và sau khi sinh.

・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。

Địa chỉ liên hệ: Nơi làm việc, Hiệp hội bảo hiểm sức khỏe toàn quốc (kyo-kai ken-po), Liên đoàn bảo hiểm sức khỏe, Văn phòng quỹ hưu trí, Quầy giao dịch phụ trách quỹ hưu trí quốc dân của quận huyện phường xã (chỉ dành cho chế độ miễn đóng quỹ hưu trí quốc dân) v.v.

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

◎Trợ cấp nhi đồng　児童手当

- Có trợ cấp cho những người đang nuôi dưỡng trẻ nhỏ. Tiền trợ cấp khác nhau tùy theo mức thu nhập và tuổi của trẻ. Cần nộp đơn cho quận huyện phường xã (cán bộ nhà nước nộp tại nơi làm) nơi mình sinh sống trong vòng 15 ngày kể từ ngày sau ngày sinh.

・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。

Địa chỉ liên hệ: Quầy giao dịch phục trách trợ cấp nhi đồng của quận huyện phường xã

問い合わせ先　市区町村の児童手当担当窓口

◎Nhận lương khi nghỉ nuôi con　育児休業給付

- Khi được phép nghỉ nuôi con, nếu đáp ứng một số điều kiện nhất định sẽ được trả từ bảo hiểm việc làm một khoản tiền tương đương với 67% mức lương khi bắt đầu nghỉ (sau khi quá 6 tháng kể từ khi bắt đầu nghỉ là 50%), là tiền lương khi nghỉ nuôi con.

・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

Địa chỉ liên hệ: Văn phòng bảo vệ việc làm công cộng (Ha-lo wa-ku)

問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

CHẾ ĐỘ CHI TRẢ DỊCH VỤ Y TẾ CHỦ YẾU
主な医療給付等の制度

◎Đối với trẻ sinh thiếu tháng 未熟児に対して

Trường hợp trẻ sinh ra khi chưa phát triển cơ thể đầy đủ và phải nằm viện, phí y tế sẽ được nhà nước chi trả.
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。

◎Đối với trẻ bị mắc những bệnh mãn tính ở trẻ em
小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

Trẻ khi bị mắc những bệnh mãn tính ở trẻ em thuộc những nhóm bệnh dưới đây, phí y tế sẽ được nhà nước chi trả. Ngoài ra, có trường hợp được nhận hỗ trợ các loại để tạo sự tự lập (chương trình hỗ trợ tự lập) và chi trả công cụ sinh hoạt hàng ngày.
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。

Ung thư ác tính, bệnh thận mãn tính, bệnh hô hấp mãn tính, bệnh tim mãn tính, bệnh nội tiết, bệnh collagen, tiểu đường, rối loạn chuyển hóa bẩm sinh, bệnh máu, bệnh miễn dịch, bệnh thần kinh cơ, bệnh đường tiêu hóa mãn tính, Hội chứng do thay đổi nhiễm sắc thể hoặc gen, bệnh ngoài da, bệnh hệ thống xương, bệnh hệ thống mạch máu
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

* Trung tâm thông tin bệnh mãn tính ở trẻ em (https://www.shouman.jp/)
※小児慢性特定疾病情報センター（https://www.shouman.jp/）

◎Đối với trẻ em khuyết tật 障害児に対して

Khi có trị liệu như phẫu thuật để làm giảm nhẹ tình trạng khuyết tật của cơ thể, phí y tế sẽ được nhà nước chi trả (chương trình y tế hỗ trợ tự lập). Ngoài ra, có trường hợp được cấp phí thiết bị hỗ trợ hay chi trả công cụ sinh hoạt hàng ngày. Dù trong bất kỳ trường hợp nào đều có chế độ tương ứng với tình trạng bệnh và thu nhập nên hãy trao đổi với quận huyện phường xã.
Nếu có chuyện không may xảy ra với cha mẹ/người giám hộ (tử vong hay bị thương tật nặng), có chế độ người khuyết tật hỗ trợ lẫn nhau (không bắt buộc tham gia) chi trả suốt đời cho trẻ hay người khuyết tật. Hãy liên hệ với tỉnh thành phố nơi sinh sống hay thành phố chỉ định khác.
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。

CHẾ ĐỘ BỒI THƯỜNG Y TẾ SẢN KHOA
産科医療補償制度

Khi sinh tại cơ sở hộ sinh có tham gia vào chế độ bồi thường y tế sản khoa, nếu không may em bé bị bại não nặng do hộ sinh và nếu thỏa mãn những điều kiện về cân nặng khi sinh, số tuần thai và mức độ tổn hại, thì sẽ được trả tiền bồi thường để chăm sóc, điều dưỡng, đồng thời việc phân tích nguyên nhân dẫn đến tình trạng bại não sẽ được tiến hành. Danh sách những cơ sở hộ sinh có tham gia chế độ này được đăng trên trang chủ của Tổ chức đánh giá kỹ năng y tế Nhật Bản (tổ chức công lập) (http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp).
Ngoài ra, thời hạn đăng ký xin bồi thường là cho đến ngày sinh nhật tròn 5 tuổi của trẻ.
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。

- Địa chỉ liên hệ liên quan đến Chế độ bồi thường y tế sản khoa
  Trung tâm chăm sóc qua điện thoại dành riêng cho Chế độ bồi thường y tế sản khoa
  Điện thoại: 0120- 330-637
  Thời gian làm việc: 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều (trừ thứ bảy, chủ nhật hay ngày nghỉ lễ)
- 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）

Dấu hiệu biểu tượng của
Chế độ bồi thường y tế sản khoa
産科医療補償制度のシンボルマーク

<Ghi chú>
<メモ>
Tên cơ sở hộ sinh khi sinh: _____
出産をした分娩機関の名称:
Ngày trao giấy đăng ký: _____
登録証交付日:
Số quản lý sản phụ:
妊産婦管理番号:

* Số quản lý sản phụ được ghi trên "Giấy chứng nhận đăng ký Chế độ bồi thường y tế sản khoa" do cơ sở hộ sinh cấp phát. Hãy cất giữ cẩn thận giấy đăng ký cho đến khi em bé tròn 5 tuổi.
※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。

(Bảng)
(表)

Thẻ liên lạc nội dung quản lý sức khỏe bà mẹ
母性健康管理指導事項連絡カード

Reiwa năm　　tháng　　ngày
令和　　年　　月　　日

Kính gửi chủ doanh nghiệp:
事業主殿

Tên cơ quan y tế
医療機関等名 ……

Tên bác sĩ
医師等氏名 …… Đóng dấu 印

Tôi xác nhận người dưới đây cần có những biện pháp như trong các mục 2~4 theo kết quả kiểm tra sức khỏe và hướng dẫn sức khỏe.
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。

Nội dung
記

1. Tên họ v.v.
   氏名等

Tên họ 氏名		Số tuần mang thai 妊娠週数	Tuần 週	Ngày dự sinh 分娩予定	Năm　tháng　ngày 年　月　日

2. Nội dung chỉ định (Hãy khoanh tròn vào nội dung chỉ định tương ứng)
   指導事項（該当する指導項目等に〇をつけてください。）

Triệu chứng v.v. 症状等			Nội dung chỉ định 指導項目	Biện pháp tiêu chuẩn 標準措置
Ôm nghén つわり	Trường hợp triệu chứng nặng 症状が著しい場合			Giảm thời gian làm việc 勤務時間の短縮
Ôm nghén khi mang thai 妊娠悪阻				Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
Sản phụ thiếu máu 妊婦貧血	Trên Hb9g/dl dưới 11g/dl Hb9g/dl 以上11g/dl 未満			Hạn chế công việc nặng hoặc giảm thời gian làm việc 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Dưới Hb9g/dl Hb9g/dl 未満			Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà) 休業（自宅療養）
Thai nhi trong tử cung chậm phát triển 子宮内胎児発達遅延		Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng hoặc giảm thời gian làm việc 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà hoặc nhập viện điều trị) 休業（自宅療養または入院加療）
Dọa sinh non (dưới 22 tuần thai) 切迫早産（妊娠22週未満）				Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà hoặc nhập viện điều trị) 休業（自宅療養または入院加療）
Dọa sinh non (từ 22 tuần thai trở đi) 切迫早産（妊娠22週以後）				Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà hoặc nhập viện điều trị) 休業（自宅療養または入院加療）
Phù mang thai 妊娠浮腫		Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng, công việc phải đứng trong thời gian dài, công việc phải gò bó theo tư thế nhất định hoặc giảm thời gian làm việc 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
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
Protein niệu khi mang thai 妊娠蛋白尿		Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng, công việc nhiều căng thẳng hoặc giảm thời gian làm việc 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
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
Hội chứng huyết áp cao khi mang thai (Chứng nhiễm độc thai nghén) 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	Trường hợp huyết áp cao 高血圧がみられる場合	Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng, công việc nhiều căng thẳng hoặc giảm thời gian làm việc 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
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
	Trường hợp protein niệu cùng với huyết áp cao 高血圧に蛋白尿を伴う場合	Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng, công việc nhiều căng thẳng hoặc giảm thời gian làm việc 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
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
Bệnh có từ trước khi mang thai (trường hợp triệu chứng xấu đi do mang thai) 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）		Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng hoặc giảm thời gian làm việc 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà hoặc nhập viện điều trị) 休業（自宅療養または入院加療）

(mặt sau)
(裏)

Triệu chứng v.v. 症状等			Nội dung chỉ định 指導項目	Biện pháp tiêu chuẩn 標準措置
Những bệnh dễ mắc khi mang thai 妊娠中にかかりやすい病気	Bệnh giãn tĩnh mạch 静脈瘤	Khi triệu chứng nặng 症状が著しい場合		Hạn chế công việc phải đứng trong thời gian dài, công việc phải gò bó theo tư thế nhất định hoặc nghỉ giải lao bằng cách nằm xuống 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
	Bệnh trĩ 痔	Khi triệu chứng nặng 症状が著しい場合		
	Đau lưng v.v. 腰痛等	Khi triệu chứng nặng 症状が著しい場合		Hạn chế công việc phải đứng trong thời gian dài, công việc gây gánh nặng cho hông, công việc phải gò bó theo tư thế nhất định 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
	Viêm bàng quang 膀胱炎	Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng, công việc không thể rời khỏi nơi làm trong thời gian dài, công việc tại nơi lạnh 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
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Nhập viện điều trị) 休業（入院加療）
Đa thai (　　thai) 多胎妊娠（　　胎）				Nếu cần, hạn chế công việc nặng hay giảm thời gian làm việc 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 Trường hợp đa thai đặc biệt hay mang từ ba thai trở lên cần lưu ý theo dõi thận trọng 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
Chưa phục hồi hoàn toàn sau khi sinh 産後の回復不全		Triệu chứng nhẹ 軽症		Hạn chế công việc nặng hay giảm thời gian làm việc 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Triệu chứng nặng 重症		Nghỉ làm (Điều trị y tế tại nhà) 休業（自宅療養）

Nếu có những ghi chú đặc biệt khác, ví dụ như những biện pháp cần thiết khác ngoài biện pháp tiêu chuẩn thì hãy ghi vào.
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。

3. Thời gian cần thiết cho biện pháp trong mục 2 ở trên
   (Hãy khoanh tròn vào thời gian dự kiến tương ứng)
   上記2の措置が必要な期間
   （当面の予定期間に〇を付けてください）

1 tuần (____ tháng ____ ngày ~ ____ tháng ____ ngày) 1週間（　　月　　日～　　月　　日）	
2 tuần (____ tháng ____ ngày ~ ____ tháng ____ ngày) 2週間（　　月　　日～　　月　　日）	
4 tuần (____ tháng ____ ngày ~ ____ tháng ____ ngày) 4週間（　　月　　日～　　月　　日）	
Khác (　　) その他（　　）	

4. Những nội dung chỉ định khác (Trường hợp cần biện pháp, hãy khoanh tròn)
   その他の指導事項
   （措置が必要である場合は〇をつけてください。）

Biện pháp điều chỉnh giờ làm trong khi mang thai 妊娠中の通勤緩和の措置	
Biện pháp liên quan đến nghỉ ngơi khi mang thai 妊娠中の休憩に関する措置	

(Lưu ý khi ghi chép)
（記入上の注意）
(1) Tại khung "Biện pháp điều chỉnh giờ làm khi mang thai" trong mục "4 Những nội dung chỉ định khác", xem xét tình trạng quá tải phương tiện giao thông và tình trạng mang thai, nếu cần có biện pháp thì hãy khoanh dấu tròn.
「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、〇印をご記入ください。
(2) Tại khung "Biện pháp điều chỉnh giờ làm khi mang thai" trong mục "4 Những nội dung chỉ định khác", xem xét tình trạng công việc và tình trạng mang thai, nếu cần có biện pháp liên quan đến nghỉ ngơi thì hãy khoanh dấu tròn.
「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、〇印をご記入ください。

Đơn yêu cầu biện pháp nhằm thực hiện nội dung chỉ định
指導事項を守るための措置申請書

Tôi xin yêu cầu những biện pháp theo chỉ định của bác sĩ như trên đây.
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。

Reiwa　　năm　　tháng　　ngày
令和　　年　　月　　日

Phòng ban
所属_____
Tên họ　　Đóng dấu
氏名_____印

Proprietor:
事業主殿

Bác sĩ điền vào "Thẻ liên lạc nội dung chỉ định quản lý sức khỏe bà mẹ" và người lao động nữ điền vào "Đơn yêu cầu biện pháp nhằm thực hiện nội dung chỉ định" theo mẫu này.
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。

Phần ghi chép
予備欄

* Hãy tùy ý sử dụng khung này chẳng hạn như dùng khi đi khám ở cơ sở y tế, hay ghi chép những điểm lưu ý về người mẹ và trẻ nhỏ.
※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。

GHI CHÚ VỀ ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ
連絡先メモ

Nơi khám sức khỏe 健診受診施設	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
Nơi dự định sanh 分娩予定施設	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
Khoa nhi 小児科	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
Khoa nha 歯科	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			
	Tên gọi: 名称		Số điện thoại: 電話	
	Địa chỉ: 所在地			

Đăng ký tại trung tâm hỗ trợ sinh sản nếu có dự định sinh tại trung tâm (Căn cứ theo Khoản 4-2 Điều 6 Luật Y tế) 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)		Ngày đăng ký: ngày tháng năm 記載日： 年 月 日		
Tên trung tâm hỗ trợ sinh sản: 助産所の名称：		Địa chỉ liên hệ khẩn cấp: 緊急連絡先：		
Tên của nữ hộ sinh: 助産師の名称：				
Tình trạng của thai phụ có thể được quản lý tại trung tâm hỗ trợ sinh sản (*) 助産所で管理できる妊婦の状態（※）		☐ Thai phụ có thể được nữ hộ sinh quản lý 助産師が管理できる妊婦 ☐ Thai phụ nên được bác sĩ sản khoa và nữ hộ sinh cùng quản lý sau khi đã trao đổi với bác sĩ 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦		
Về biện pháp xử lý khi có bất thường 異常の際の対応について	Tên cơ quan y tế liên kết hỗ trợ xử lý bất thường 連携して異常に対する医療機関名		Số điện thoại 電話	
	Địa chỉ 所在地			

* Tham khảo "Danh sách quản lý tương ứng cho sản phụ III" của Hướng dẫn dịch vụ hộ sinh 2019 và đánh dấu vào □.
※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。

HIẾN CHƯƠNG NHI ĐỒNG
児童憲章

Chúng tôi, thể theo tinh thần của hiến pháp nước Nhật Bản nhằm xác lập quan niệm đúng đối với trẻ em và mưu cầu hạnh phúc cho tất cả các trẻ em, quy định hiến chương này.
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。

Trẻ em được tôn trọng như một con người.
児童は、人として尊ばれる。
Trẻ em được tôn trọng như là một thành viên trong xã hội.
児童は、社会の一員として重んぜられる。
Trẻ em được nuôi dạy trong môi trường tốt.
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. Tất trẻ em được sinh ra, nuôi dưỡng khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần, được đảm bảo cuộc sống như thế.
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. Tất cả trẻ em được nuôi dạy trong gia đình với tình thương đúng đắn, tri thức và kỹ thuật. Những trẻ em kém may mắn không gia đình cũng được cung cấp những môi trường thay thế.
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. Tất cả trẻ em được cung cấp dinh dưỡng thích hợp, nơi ở, quần áo và được bảo vệ khỏi bệnh tật và thiên tai.
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. Tất cả trẻ em được giáo dục ở mức phù hợp với cá tính và khả năng của mình, được hướng dẫn để có thể chủ động hoàn thành trách nhiệm của một thành viên trong xã hội.
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. Tất cả trẻ em được hướng dẫn để phát triển tình yêu thiên nhiên, tôn trọng khoa học và nghệ thuật và vun đắp tình cảm đạo đức.
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 Tất cả trẻ em được bảo đảm quyền được đi học, và được cung cấp đầy đủ cơ sở thiết bị giáo dục.
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. Tất cả trẻ em được cung cấp cơ hội hướng dẫn nghề nghiệp.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. Tất cả trẻ em, về mặt lao động, được bảo vệ sao cho không bị tổn hại phát triển tâm sinh lý, mất cơ hội được đi học, hay không được hưởng một cuộc sống của trẻ em.
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. Tất cả trẻ em được cung cấp nơi vui chơi tốt và các tài sản văn hóa, được bảo vệ khỏi những môi trường xấu.
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. Tất cả trẻ em được bảo vệ khỏi ngược đãi, lạm dụng, bỏ mặc hay những đối xử không chính đáng khác. Trẻ phạm sai lầm được bảo vệ và hướng dẫn đúng cách.
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. Tất cả trẻ em, nếu bị khuyết tật về cơ thể, hay chức năng tinh thần không hoàn thiện, sẽ được chữa trị, giáo dục và bảo vệ thích đáng.
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. Tất cả trẻ em được gắn kết bằng tình thương và sự chân thật, được hướng dẫn để trở thành công dân tốt cống hiến cho hòa bình và văn hóa của nhân loại.
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。

VỀ SỔ TAY SỨC KHỎE BÀ MẸ TRẺ EM
母子健康手帳について

Hãy bảo vệ sức khỏe của bà mẹ và trẻ em, cùng xây dựng gia đình tươi sáng
母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎ Vì tình trạng sức khỏe khi mang thai và trong thời kỳ thơ ấu dễ biến đổi, và đây là thời gian nền tảng tạo nên sức khỏe của cả cuộc đời, nên quyển sổ tay sức khỏe bà mẹ trẻ em được hình thành để bảo vệ sức khỏe của bà mẹ và trẻ em. Khi nhận được sổ tay này, trước tiên hãy đọc qua một lượt và điền vào vào những mục của bản thân thai phụ hoặc cha mẹ/người giám hộ.
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。

◎ Quyển sổ tay này là tài liệu quan trọng lưu giữ ghi chép sức khỏe của bà mẹ và trẻ em. Khi đi khám sức khỏe, khám sản khoa hay nhi khoa, khi tiêm chủng phòng ngừa hay nghe hướng dẫn của bác sĩ, nhất định hãy mang theo và yêu cầu ghi chép vào khi cần thiết. Ghi chép trong sổ tay không những là tài liệu tham khảo khi khám sức khỏe cho trẻ mà còn có tác dụng khi đi học sau này, là hồ sơ chính thức của tiêm chủng phòng ngừa nên hãy lưu ý không làm mất. Ngoài ra, hãy sử dụng như là sổ ghi nhớ tình trạng sức khỏe, kết quả khám sức khỏe của bà mẹ và trẻ em.
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。

◎ Thông qua quyển sổ này, người mẹ và người cha có thể cùng nhau quan tâm đến sức khỏe và sự phát triển của em bé. Người cha cũng hãy tích cực ghi chép về tình trạng của em bé cũng như tâm trạng của mình. Khi trẻ lớn lên, sẽ là món quà ý nghĩa mà người mẹ, người cha có thể trao tặng cho con.
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。

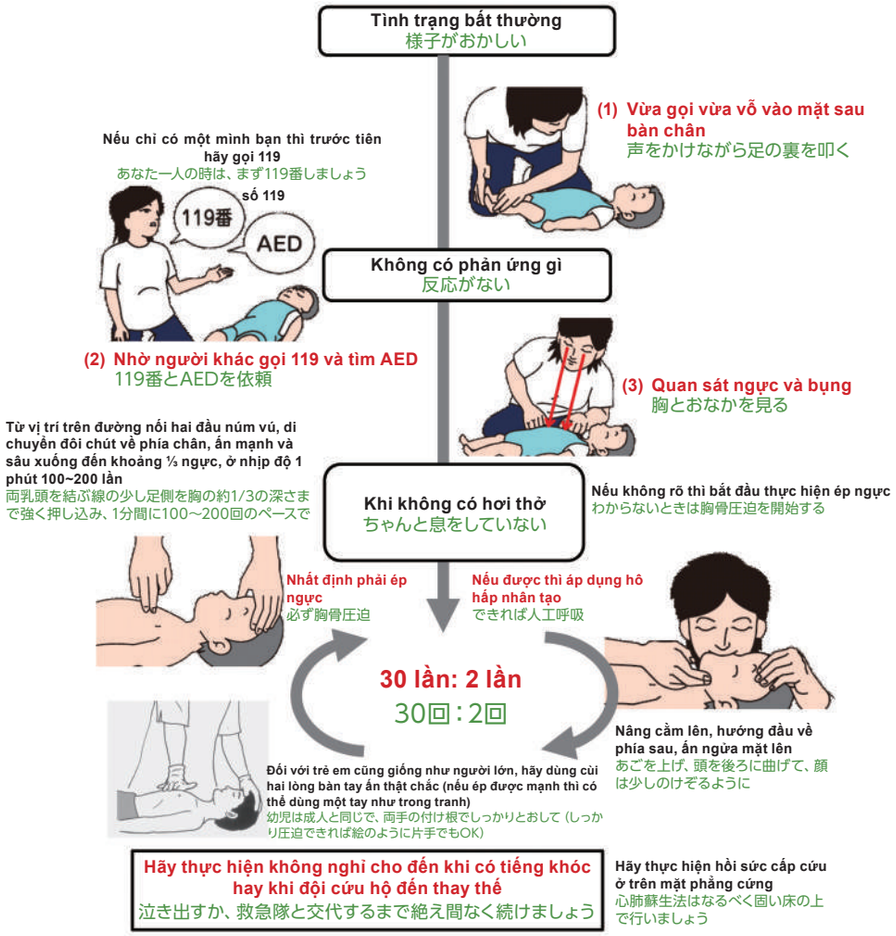
◎ Khi biết sẽ sinh đôi trở lên, hãy đến quầy giao dịch tại quận huyện phường xã nơi sinh sống để nhận thêm sổ sức khỏe bà mẹ trẻ em để mỗi trẻ có một quyển.
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ Khi sổ bị rách, bẩn đến mức không dùng được nữa hoặc bị mất, hãy đến quầy giao dịch tại quận huyện phường xã nơi sinh sống để xin cấp lại sổ sức khỏe bà mẹ trẻ em.
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。

◎ Ngoài ra, nếu có điều gì không hiểu, hãy hỏi quầy giao dịch tại quận huyện phường xã nơi đã cấp sổ, trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ toàn diện, trạm y tế, trung tâm y tế quận huyện phường xã.
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。

PHƯƠNG PHÁP HỒI SỨC CẤP CỨU
心肺蘇生法

Phương pháp hồi sức cấp cứu cơ bản là ép lồng ngực và hô hấp nhân tạo. Ngay cả khi chỉ ép lồng ngực hay chỉ hô hấp nhân tạo thì sự dũng cảm đó cũng có thể cứu được tính mạng của trẻ.
Nếu thấy tình trạng bất thường, hãy gọi người đến giúp và bắt đầu quy trình phương pháp hồi sức cấp cứu như dưới đây.
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。



(Giám sát) Hiệp hội y khoa cấp cứu trẻ em Nhật Bản, Ủy ban phương pháp hồi sức cấp cứu Tổ chức cấp cứu y tế Nhật Bản
（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

* Các cơ quan cứu hỏa v.v. có tổ chức lớp học sơ cứu. Nếu thao tác quen thì sẽ an tâm hơn nên hãy tham nhé.
※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。