令和元年度　子ども・子育て支援推進調査研究事業

ネパール語版

ढुक्क भएर गर्भधारण, प्रसूति र बच्चालाई स्याहार्न र हुर्काउन सक्ने गरी सहयोग गरिन्छ!

जापानमा गर्भधारणदेखि बच्चालाई स्याहार्न र हुर्काउन आवश्यक प्रक्रियाहरु तथा उपलब्ध सेवाहरूको जानकारी

日本での妊娠から子育てに必要な
手続きと受けられるサービスのご案内

安心な妊娠・出産・子育てをサポートします！

जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूको लागि बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने चार्ट

गर्भधारण र प्रसूतिदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्नासम्म

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

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

हरेक प्रकारको परामर्शको लागि "बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र" मा आउनुहोस्।
各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

START

मैले गर्भधारण गरेको हुन सक्छ
妊娠したかも

❶ स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउने
医療機関を受診

❷ मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिन जाने
母子健康手帳をもらいに行く

❸ गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने
妊婦健診を受ける

❹ प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुस्ट रकमको प्रक्रिया
出産育児一時金の手続き

❺ आमा (बुबाआमा) को लागि क्लासमा सहभागी हुने
母(両)親学級に参加

❻ गर्भवती महिलाको घर भ्रमण
妊婦訪問

❼ अस्पतालमा भर्ना र प्रसूति
入院・分娩

❽ जन्म दर्ता र बालबालिका भत्ताको लागि आवेदन आदि
出生届・児童手当申請等

❾ बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा
बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछिको सहायता सेवा
産後ケア事業
産前・産後サポート事業

❿ राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा गर्ने प्रक्रिया
大使館・入国管理局での手続き

EMBASSY
Immigration Bureau 入国管理局

⓫ नवजात शिशुलाई हेर्न घर भ्रमण
新生児訪問

⓬ 1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच
1か月健診

⓭ दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण
乳児家庭全戸訪問

⓮ 2 महिनाको खोप
2か月予防接種

खोप लगाउन सुरु
予防接種スタート

⓯ 3～5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच
3~5か月児健診

⓰ स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास
離乳食教室

⓱ दुध छोड्ने बेला भएको बच्चको स्वास्थ्य जाँच
乳児後期健診

1 वर्ष
1歳

⓲ 18 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच
1歳6か月児健診

⓳ 2 वर्षको शिशुको दाँतको स्वास्थ्य जाँच
2歳児歯科健診

⓴ 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच
3歳児健診

㉑ नर्सरी वा योउचियनमा भर्ना
保育園・幼稚園入園

㉒ 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच
5歳児健診

㉓ विद्यालयमा भर्ना हुनु अघिको स्वास्थ्य जाँच
就学前健診

GOAL

प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना
小学校入学

入学式

1. गर्भधारण गरेमा 妊娠したら

① स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच 医療機関受診
② गर्भधारणबारे सूचित गराउने र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका 妊娠届と母子健康手帳

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

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

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

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

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

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

⑤ आमा(बुबाआमा) को लागि क्लास 母(両)親学級 — नि:शुल्क 無料

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

⑥ गर्भवती महिलाको घर भ्रमण 妊婦訪問 — नि:शुल्क 無料

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

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

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

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

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

विभिन्न प्रक्रियाहरू 諸手続き

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

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

● जन्म दर्ता 出生届

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

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

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

● बालबालिका भत्ता 児童手当

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

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

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

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा
居住地の自治体の母子保健サービス

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

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

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

● बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा [नि:शुल्क] 産前 産後サポート事業【無料】

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

⑪⑬ नवजात शिशुलाई हेर्न घर भ्रमण/दूधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण — नि:शुल्क 無料
新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

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

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

12 15 17 दूधे शिशुको स्वास्थ्य जाँच 乳児期の健診

नि:शुल्क 無料

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

14 खोप [नियमित खोपको शुल्क लाग्दैन • पृष्ठ 8 को सूची हेर्नुहोस्]
予防接種(定期接種は無料・8頁一覧表参照)

नि:शुल्क 無料

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

16 स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास 離乳食教室

नि:शुल्क 無料

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

3. 1 वर्षको उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म
1歳から小学校入学まで

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गरिन्छ।

18 19 20 स्वास्थ्य जाँच 健康診査

नि:शुल्क 無料

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

22 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच 5歳児健診

नि:शुल्क 無料

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

23 विद्यालयमा भर्ना हुनु अगाडिको स्वास्थ्य जाँच 就学前健診

नि:शुल्क 無料

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

जापानमा बच्चा जन्माउने, स्याहार्ने र हुर्काउने विदेशी गर्भवती महिला तथा आमाहरूको लागि

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

धेरै जस्तो जापानको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा नि:शुल्क प्रदान गरिन्छ

日本の母子保健サービスの多くは無料です

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

FREE

एम्बुलेन्स पनि नि:शुल्क छ

救急車も無料です

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

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

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

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

बच्चा स्याहार्न र हुर्काउन गाह्रो महसुस भएमा

育てにくさを感じたら

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

कुटपिट × गर्नु हुँदैन

暴力は×です

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

एक्लै चिन्ता गरेर नबस्नुहोस्

ひとりで抱え込まないで

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

企画・制作　公益社団法人 母子保健推進会議

तलको तालिकामा भएका
予防接種スケジュールの例

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

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

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

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

प्रकार 種類	खोप ワクチン	2-महिनाको 2か月	3-महिनाको 3か月	4-महिनाको 4か月	5-महिनाको 5か月	6-महिनाको 6か月	7-महिनाको 7か月	8-महिनाको 8か月	9か月〜	12か月〜	15か月〜	18か月〜	2-वर्षको 2歳	3-वर्षको 3歳	4-वर्षको 4歳	5-वर्षको 5歳	6-वर्षको 6歳	7-वर्षको 7歳	8-वर्षको 8歳	9-वर्षको 9歳	10歳〜
		बाल्यावस्था 乳児期								पहिलो बाल्यावस्था/प्रिस्कूल अवधि 幼児期								विद्यालय जाने बच्चा 学童期			
आवधिक प्रतिरक्षण खोपहरू 定期接種	हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जाइको प्रकार b (Hib) インフルエンザ菌b型(Hib)	①	②	③	③					④	④	④									
	स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया 小児用肺炎球菌	①	②	③						④	④										
	हेपाटाइटिस B (HBV) B型肝炎	①	②				③	③													
	डिप्थेरिया,पर्टुसिस, टिटानस र पोलियो (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③	③						④									
	BCG				①	①	①														
	दादुरा र रूबेला (MR) 麻しん・風しん(MR)									①	①	①				②	②				
	भारिसेल्ला 水痘（水ぼうそう）									①	①	②								9-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो सैमाशिक) 9〜12歳（2期）	
	जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎													①②	③						④
	डिप्थेरिया र टिटानस (DT) 二種混合（DT）																		11-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो सैमाशिक) 11〜12歳（2期）		①
	ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) ヒトパピローマウイルス(HPV)																			13-14 वर्ष उमेरको 13〜14歳	①②③
स्वैच्छिक प्रतिरक्षण खोपहरू 任意接種	रोटा भाइरस ロタウイルス — मोनोभ्यालेन्ट 1価	①	②																		
	रोटा भाइरस ロタウイルス — पेन्टाभ्यालेन्ट 5価	①	②	③																	
	गलगाँड रोग おたふくかぜ									①	①					(②)	(②)			13 वर्षको उमेरबाट 13歳より	
	इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					प्रत्येक वर्ष (अक्टोबर, नोभेम्बर, आदिमा) 毎年①、②（10月、11月など）															①

(*) स्वैच्छिक खोपको तालिकाको उदाहरण, जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाक्खाइ) ले सिफारिस गरेको तालिका हो।
(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) रोटा भाइरसको बारेमा, कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (१) -५ कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (५) मध्ये कुनै एक खोप लगाउने।
(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種

(*) जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाक्खाइ) ले सिफारिस गरेको खोप तालिका
(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)
※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール
(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* प्रतिरक्षण खोपहरू बारे थप जानकारीका लागि, संक्रमणशील रोगहरूको राष्ट्रिय संस्थाको वेबसाइट (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html) मा रहेको "प्रतिरक्षण खोपहरू" को पृष्ठमा हेर्नुहोस्।
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター (http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html)