

Point It

Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆身体/気持ち (Mother Body/Mind, feelings) ①◆

英語/English①

身体が痛いです



- ☐ 首 neck
- ☐ 肩 shoulders
- ☐ 背中 back
- ☐ 腰 hips
- ☐ 手首 wrists

My body hurts.

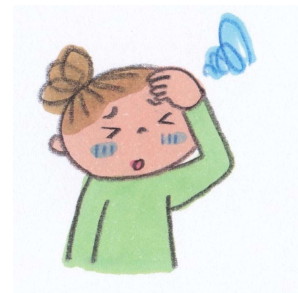
切開した傷が気になります



- ☐ 痛い painful
- ☐ かゆい itchy
- ☐ 膿が出る pus
- ☐ 腫れている swollen

I'm worried about my cut wounds.

立ちくらみがします



I feel dizzy.

骨盤に力が入りません



- ☐ 違和感がある uncomfortable
- ☐ グラグラする wobbly

I can't get any strength into my pelvis.

痔が辛いです



- ☐ 脱肛 prolapse of anus
- ☐ 痛い painful
- ☐ トイレでいきめない cannot strain in the toilet

painful hemorrhoids

便秘が辛いです

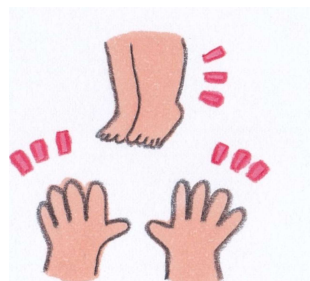


I'm constipated.

尿もれがあります

I have(postpartum)
Incontinence
(leak of urine).

手足が浮腫んでいます

My hands and feet are
swollen.

歯茎から血が出ます



My gums bleed.

身体が冷えています



My body is getting cold.

悪露が気になります



- ☐ 量が減らない it doesn't go down
- ☐ 塊が出る there are clots
- ☐ まだ続いている it's still going on
- ☐ 匂いが変 the smell is weird

I'm worried about my lochia.

とても疲れています



I'm exhausted.

睡眠不足です

I'm not getting
enough sleep.

指差し

Point It

産後健診・訪問ボード

Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆身体/気持ち (Mother Body/Mind, feelings) ②◆

English

英語/English②

目が疲れます



My eyes are tired.

髪が抜けます



I'm losing my hair.

体形が戻りません



I can't get my shape back.

夫婦生活はいつから始めて
良いですか



When can I restart my sex life?

イライラします



I get irritated.

少しのことで涙が出ます



I cry at small things.

孤独を感じます



I feel lonely.

子育てに不安を感じます



I'm nervous about raising my child.

子育ての文化の違いに
戸惑っています



I'm confused by the cultural differences in parenting.

日本の家族や周りの人と
うまくコミュニケーション
が取れません



I can't communicate well with my Japanese family and other people around me in Japan.

パートナーのサポートが
欲しいです



I need more support from my partner.

家事や子育てを手伝って
くれる人が欲しいです



I need someone's support for housework and childcare.

話相手が欲しいです



I need someone's support for housework and childcare.

パートナーが性行為を求めて
きても受け入れられません



I can't accept my partner's request for sexual activity.

上の子が赤ちゃんがえり
しています



My older child acts like a baby to get attention.

届け出や予防接種が
よくわかりません



I am not sure about report filing and vaccinations.



Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆授乳について (lactation) ①◆

英語/English③

母乳で育てたいです



I'd like to breastfeed.

乳首にうまく吸いついてくれません



The baby doesn't suck on my nipples very well.

乳首が痛いです



My nipples hurt .

- ☐ ヒリヒリする
tingling
- ☐ 切れている
cutting
- ☐ 血が出た
bleeding
- ☐ 水泡
blistering

おっぱいが張って辛いです



My breasts are swelling and painful.

- ☐ 熱を持っています
they feel hot
- ☐ 寒気がします
I feel chilly

母乳が足りているか心配です



I'm worried if my baby is getting enough milk from my breastfeeding.

母乳が出過ぎて赤ちゃんがよくむせます



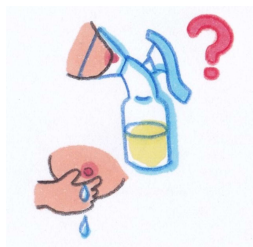
My baby often chokes because of too much breast milk.

おっぱいの吸い始めで口を離してしまいます



My baby leaves her/his mouth, soon after s/he starts sucking on the breast.

搾乳の仕方を教えてください



Please teach me how to milk.

授乳の姿勢が辛いです



I have a hard time with my breastfeeding posture

- ☐ 頭の支え方
how to support baby's head
- ☐ 抱き方
hold
- ☐ クッションの使い方
use a cushion

MEMO

Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆授乳について (lactation) ②◆

英語/English④

ミルクを使っていきたいです

☐ 混合にしたい

mix

☐ ミルクに切り替えたい

switch to formula



I want to use formula.

哺乳瓶とミルクはこれで
良いですか

Can we use this bottle and formula?

哺乳瓶を嫌がります



My baby hates the bottle.

ミルクはどの位足せば良いですか

Please tell me how much formula
should I give in addition to breast milk.授乳のタイミング (いつ) と
間隔を教えてくださいPlease let me know the timing
and interval time to nurse.飲んだ母乳・ミルクを
よく吐きます

My baby often vomit my breast milk or formula.

ゲップがうまくできません



I can't burp my baby properly.

MEMO



Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆赤ちゃんについて (Baby) ①◆

英語/English⑤

体重の増加は順調ですか



Is her/his weight gain going well?

頭の形が気になります



I'm concerned about the shape of my baby's head.

目やにが出ます



My baby has eye mucus.

鼻が詰まっています



My baby has a stuffy nose.

うんちが気になります



- ☐ 色
color
- ☐ 回数が多い／少ない
frequency
- ☐ ゆるい／かたい
looseness/hardness

I am concerned about my baby's stool.

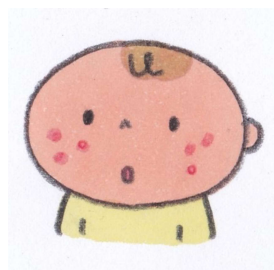
おしっこが気になります



- ☐ 色
color
- ☐ 回数が多い／少ない
Frequent / not frequent

I am concerned about my baby's urine.

肌が気になります



- ☐ かぶれ
rash
- ☐ 赤い
redness
- ☐ 湿疹
eczema
- ☐ 油っぽい
oiliness
- ☐ 乾燥
dryness
- ☐ あざ
bruises

I am concerned about my child's skin.

体温調節はこれでいいですか



- ☐ 服
clothes
- ☐ 布団
bedding
- ☐ 沐浴
bathing
- ☐ エアコンなど
air conditioning, etc

Is this OK to adjust the temperature for my baby.

お風呂にうまく入れられません



I can't bath my baby properly.

へその緒の消毒はいつまで必要ですか



How long do I need to sterilize the cord?

生活リズムについて教えてください



Please tell me about the daily rhythm of babies.

Pointing Board

for postnatal check up and home visit

◆赤ちゃんについて (Baby) ②◆

英語/English⑥

睡眠が気になります



- ☐ 浅い
shallow
- ☐ 寝過ぎ
too much
- ☐ 寝つきが悪い
difficult to sleep

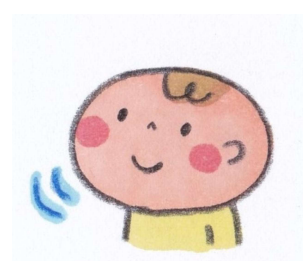
I'm concerned about my baby's sleep.

抱っこしていないと泣きます



My baby never stops crying unless I hold her/him.

首がすわるのはいつですか



When can a baby hold up its own head?

いつから外に連れていっていいですか



When can I take my baby outside?

泣いてばかりいます



My baby never stops crying.

緊急の時連れて行ける病院を教えてください



Please let me know where I can take my baby in case of an emergency.

赤ちゃんにマスクや消毒は必要ですか



Do babies need masks or disinfectants?

両親がコロナになった時はどうしたら良いですか



What should we do if we parents get Covid-19?

MEMO

分からないことがあったり、オンライン通訳などが必要な場合は私達がサポートします。

If you have any questions about parenting or need an online interpreter, we are here to help you!

