指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

ミャンマー語/ မြန်မာဘာသာ①

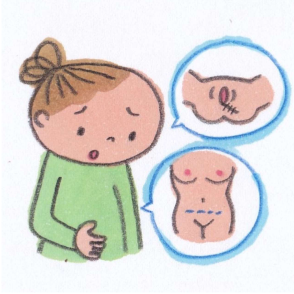
◆身体/気持ち（Mengenai kondisi fisik dan tubuh/Mengenai kondisi mental dan perasaan）①◆

身体が痛いです

- □首 လည်ပင်း၊
- □肩 ပခုံး၊
- □背中 ကျော၊
- □腰 ခါး၊
- □手首 လက်ကောက်ဝတ်

ခန္ဓာကိုယ်က နာတယ်။

切開した傷が気になります



- □痛い နာကျင်ခြင်း၊
- □かゆい ယားယံခြင်း၊
- □膿が出る ပြည်ထွက်ခြင်း၊
- □腫れている ရောင်ခြင်း

ခွဲစိတ်ထားတဲ့ဒဏ်ရာကို စိတ်ထင့်နေတယ်။

立ちくらみがします

မတ်တတ်ထရပ်လိုက်ရင်
ခေါင်းမူးတယ်။

骨盤に力が入りません

- □違和感がある ထူးဆန်းတယ်လို့ခံစားရတယ်၊
- □グラグラする လျော့ရိလျော့ရဲဖြစ်နေတယ်

တင်ပါးဆုံရိုးမှာ အားမရှိဘူး။

痔が辛いです

- □脱肛 စအိုကျွံခြင်း၊
- □痛い နာကျင်ခြင်း၊
- □トイレでいきめない အိမ်သာသွားရာတွင် မညှစ်နိုင်ခြင်း

လိပ်ခေါင်းရောဂါက
အတော်ပင်ပန်းတယ်။

便秘が辛いです

ဝမ်းချုပ်တာ
အတော်ပင်ပန်းတယ်။

尿もれがあります

ဆီးမထိန်းနိုင်တာမျိုးရှိတယ်။

手足が浮腫んでいます

လက်တွေခြေထောက်တွေ
ရောင်နေတယ်။

歯茎から血が出ます

သွားဖုံးကသွေးထွက်တယ်။

身体が冷えています

ခန္ဓာကိုယ်က
အေးစက်နေတယ်။

悪露が気になります

- □量が減らない ပမာဏလျော့မသွားခြင်း၊
- □塊が出る သွေးခဲဆင်းခြင်း၊
- □まだ続いている ယခုထိဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊
- □匂いが変 အနံ့တစ်မျိုးရခြင်း

မီးဖွားပြီးနောက်သွေးဆင်းတာကို စိတ်ထင့်နေတယ်။

とても疲れています

အရမ်းပင်ပန်းနေတယ်။

睡眠不足です

အိပ်ရေးမဝဘူး။

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’ s Tree Japan
LINE

指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

ミャンマー語/မြန်မာဘာသာ②

◆身体/気持ち（Mengenai kondisi fisik dan tubuh/Mengenai kondisi mental dan perasaan）①◆

目が疲れます

မျက်စိညောင်းတယ်။

髪が抜けます

ဆံပင်ကျွတ်တယ်။

体形が戻りません

ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားက
အရင်လိုပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။

夫婦生活はいつから始めて良いですか

လင်မယားအတူနေတာက
ဘယ်တော့ပြန် စ လို့ရမလဲ။

イライラします

စိတ်တိုလာတယ်။

少しのことで涙が出ます

ကိစ္စသေးသေးလေးနဲ့
မျက်ရည်ကျတယ်။

孤独を感じます

အထီးကျန်မှုကို
ခံစားရတယ်။

子育てに不安を感じます

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ
စိတ်မအေးမှုကိုခံစားရတယ်။

子育ての文化の違いに戸惑っています

ကလေးပြုစုပျိုးထောင်တဲ့
ယဉ်ကျေးမှု မတူတာတွေမှာ
ယောင်ချာချာဖြစ်နေတယ်။

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

ဂျပန်မိသားစုတွေ၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့
ကောင်းကောင်းဆက်သွယ်ပြော
ဆိုမှုမလုပ်နိုင်ဘူး။

パートナーのサポートが欲しいです

အိမ်ထောင်ဘက်ရဲ့
ကူညီထောက်ပံ့မှုကို
လိုချင်တယ်။

家事や子育てを手伝ってくれる人が欲しいです

အိမ်အလုပ်တွေ၊
ကလေးထိန်းတဲ့အလုပ်တွေကို
ကူညီပေးမယ့်သူ လိုချင်တယ်။

話相手が欲しいです

စကားပြောဖော်လိုချင်တယ်။

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

အိမ်ထောင်ဘက်က
အတူနေဖို့တောင်းဆိုလာလည်း
ပဲ လက်မခံနိုင်ဘူး။

上の子が赤ちゃんがえりしています

ကလေးအကြီးလေးက
ကလေးလေးလိုပြန်လုပ်နေတယ်။

届け出や予防接種がよくわかりません

စာရင်းသွင်းတာတို့၊
ကာကွယ်ဆေးအကြောင်းတို့ကို
သေချာနားမလည်ဘူး။

NPO法人
Mother's Tree Japan

指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

ミャンマー語/မြန်မာဘာသာ③

◆授乳について（Mengenai menyusui）①◆

母乳で育てたいです

မိခင်နို့နဲ့ပြုစုပျိုးထောင်ချင်တယ်။

乳首にうまく吸いついてくれません

နို့သီးခေါင်းကို ကောင်းကောင်းကပ်မစို့ဘူး။

乳首が痛いです

□ヒリヒリする
တဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့နာကျင်ခြင်း၊
□切れている
ပြတ်ရှနေခြင်း၊
□血が出た
သွေးထွက်ခြင်း၊
□水泡
အမြှုပ်ထခြင်း

နို့သီးခေါင်းက နာတယ်။

おっぱいが張って辛いです

□熱を持っています
အပူရှိနေတယ်၊
□寒気がします
ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်တယ်။

နို့အုံကတင်းပြီး အတော်ပင်ပန်းတယ်။

母乳が足りているか心配です

မိခင်နို့က လောက်ပါ့မလားစိတ်ပူတယ်။

母乳が出過ぎて赤ちゃんがよくむせます

နို့ထွက်များလွန်းပြီး ကလေးက ခဏခဏသီးတယ်။

おっぱいの吸い始めで口を離してしまいます

နို့ကို စ စို့ကာစမှာ ပါးစပ်နဲ့လွတ်လွတ်သွားတယ်။

搾乳の仕方を教えてください

နို့ညှစ်နည်း ပြောပြပေးပါ။

授乳の姿勢が辛いです

□頭の支え方
ဦးခေါင်းထိန်းကိုင်နည်း၊
□抱き方
ပွေ့ပိုက်နည်း၊
□クッションの使い方
ကူရှင်အသုံးပြုနည်း

နို့တိုက်တဲ့အနေအထားက အတော်ပင်ပန်းတယ်။

MEMO

NPO法人
Mother's Tree Japan

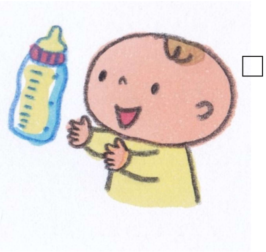
指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

ミャンマー語/မြန်မာဘာသာ④

◆授乳について（Mengenai menyusui）②◆

ミルクを使っていきたいです



□混合にしたい
ရောစပ်ချင်တယ်၊
□ミルクに切り替えたい
နို့မှုန့်ပြောင်းတိုက်ချင်တယ်

နို့မှုန့်ကိုအသုံးပြုသွားချင်တယ်။

哺乳瓶とミルクはこれで
良いですか

နို့ဘူးနဲ့ နို့ကဒီလောက်ဆိုရပြီလား။

哺乳瓶を嫌がります

နို့ဘူးကိုမကြိုက်ဘူး။

ミルクはどの位足せば良いですか

နို့ကဘယ်လောက်အနေအထားလောက်
ပေါင်းထည့်ရင်ရပြီလဲ။

授乳のタイミング（いつ）と
間隔を教えてください

နို့တိုက်အချိန်ဇယား(ဘယ်အချိန်)
နှင့် ခြားရမယ့်အချိန်အကွာအဝေးကို ပြောပြပေးပါ။

飲んだ母乳・ミルクを
よく吐きます

သောက်ထားတဲ့မိခင်နို့/ နို့တွေ ခဏခဏအန်တယ်။

ゲップがうまくできません

လေချဉ်ကောင်းကောင်းမတက်ဘူး။

MEMO

NPO法人
Mother's Tree Japan

指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

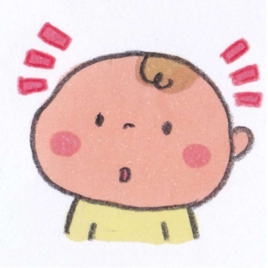
ミャンマー語/မြန်မာဘာသာ⑤

◆赤ちゃんについて（ကလေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး）①◆

体重の増加は順調ですか

ကိုယ်အလေးချိန်က
ကောင်းကောင်းတိုးနေရဲ့လား။

頭の形が気になります



ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်ကို
စိတ်ထင့်နေတယ်။

目やにが出ます

မျက်ဝတ်တွေထွက်တယ်။

鼻が詰まっています

နှာခေါင်းပိတ်နေတယ်။

うんちが気になります

ဝမ်းကို
စိတ်ထင့်နေတယ်။

- □色
  အရောင်၊
- □回数が多い／少ない
  အကြိမ်ရေများခြင်း/နည်းခြင်း၊
- □ゆるい／かたい
  ပျော့ခြင်း/မာခြင်း

おしっこが気になります

ဆီးကို စိတ်ထင့်နေတယ်။

- □色
  အရောင်၊
- □回数が多い／少ない
  အကြိမ်ရေများခြင်း/နည်းခြင်း

肌が気になります

အသားအရည်ကို
စိတ်ထင့်နေတယ်။

- □かぶれ
  အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊
- □赤い
  နီမြန်းခြင်း၊
- □湿疹
  နှင်းခူ၊
- □油っぽい
  အဆီပြန်ခြင်း၊
- □乾燥
  ခြောက်သွေ့ခြင်း၊
- □あざ
  မွေးရာပါအမှတ်

体温調節はこれでいいですか

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ညှိဖို့က
ဒီလောက်ဆိုရပြီလား။

- □服
  အဝတ်အစား၊
- □布団
  ဂွမ်းကပ်၊
- □沐浴
  ရေချိုးခြင်း၊
- □エアコンなど
  လေအေးပေးစက် စသဖြင့်

お風呂にうまく入れられません

ရေချိုးကန်ထဲ
ကောင်းကောင်းမထည့်ရဲဘူး။

へその緒の消毒はいつまで必要ですか

ချက်ကြိုးကို ရောဂါပိုးသတ်တာက
ဘယ်အချိန်အထိလိုအပ်သလဲ။

生活リズムについて教えてください

နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ပြောပြပေးပါ။

指差し
လက်ထောက်ညွှန်ပြ
ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

ミャンマー語/မြန်မာဘာသာ⑥

◆赤ちゃんについて（ကလေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး）②◆

睡眠が気になります

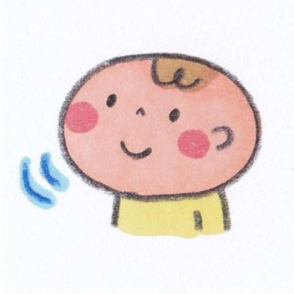
□浅い
အအိပ်ဆတ်ခြင်း၊
□寝過ぎ
အအိပ်လွန်ခြင်း၊
□寝つきが悪い
အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း

အိပ်တာကို
စိတ်ထင့်နေတယ်။

抱っこしていないと泣きます

ချီမထားရင် ငိုတယ်။

首がすわるのはいつですか



ဇက်ခိုင်မှာက ဘယ်တော့လဲ။

いつから外に連れていっていいですか

ဘယ်တောလောက် စ
ပြီးအပြင်ခေါ်သွားလို့ရမလဲ။

泣いてばかりいます

ငိုချည်းပဲငိုနေတယ်။

緊急の時連れて行ける病院を教えてください

အရေးပေါ်အချိန်မှာ
ခေါ်သွားနိုင်တဲ့ဆေးရုံကိုပြောပြပေးပါ။

赤ちゃんにマスクや消毒は必要ですか

ကလေးငယ်အတွက် နှာခေါင်းစည်းမျက်နှာဖုံးတို့၊
ရောဂါပိုးသတ်တာတို့လိုအပ်သလား။

両親がコロナになった時はどうしたら良いですか

မိဘတွေက ကိုရိုနာကူးစက်ခံရတဲ့အခါ
ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။

MEMO