



မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

1. 保健師/助産師の----です。



1.ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း/သား ဖွားဆရာမ.....ပါ။

2. この訪問は赤ちゃんとお母さんの心と身体のことをサポートするためのも

気になっていることがあれば色々相談 して下さいね。

2. အခုလိုလာရောက်ကြည့်ရှုပေးတာက ကလေးငယ်နှင့်မိခင်ရဲ့စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးဖို့ပါ။ စိတ်ထဲထင့်နေတဲ့ကိစ္စတွေရှိရင် အမျိုးမျိုးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါနော်။

3.このボードをみて、当てはまるもの を指差しで教えてください。



3. ဒီဘုတ်ပြားကိုကြည့်ပြီးတော့ ကိုက်ညီတဲ့အရာကို လက်ထောက်ညွှန်ပြပြီး ပြောပြပေးပါ။

4.母子手帳を見せてください。



5.記録のために 書き写しても良いですか?

5. မှတ်တမ်းတင်ထားဖို့အတွက် -ကူးရေးလို့ရမလား။

4. မိခင်နှင့်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကို ပြပေးပါ။

6.お産は順調でしたか?



6. မီးဖွားတာ ချောချောမောမောဖြစ်ခဲ့ရဲ့လား

7.1ヶ月健診で何か言われましたか? (ママのこと 赤ちゃんのこと)



တစ်လပြည့်ပြီးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးတော့ ဆရာဝန်က တစ်ခုခုပြောလိုက်သေးလား။

(မိခင်အကြောင်း၊ ကလေးအကြောင်း)

8.以下の検査結果を知っていたら教えてください。



□新生児聴覚検査 ရင်သွေးငယ်အကြားအာရုံစစ်ဆေးမှု

□先天性代謝異常検査

မွေးရာပါဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မှုမမှန်ခြင်းများစစ်ဆေးမှု

□風疹抗体検査(ママ、パパ)

ဝက်သက်ခုခံစွမ်းအားစစ်ဆေးမှု(မိခင်၊ ဖခင်)

8. (၁) အောက်ပါ စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို သိထားရင်ပြောပြပေးပါ။

9.ママはちゃんと 休めていますか。



9. မိခင်က သေချာအနားယူနေရရဲ့လား။

10.赤ちゃんは 可愛いですか。



10. നလേးက ချစ်စရာကောင်းလား။ 11.ご飯は食べられて いますか。



11. ထမင်းစားနိုင်ရဲ့လား။

12.ホームシックに なっていませんか。



12. အိမ်ကိုလွမ်းမနေဘူးလား။

13.他に体調や気持ちで 心配なことはありますか。



13. ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေတို့၊ စိတ်ခံစားချက်တို့မှာ တခြားစိတ်ပူစရာရောရှိလား။



Mother's NPO法人

Mother's Tree Japan



指差し **ံလ**က်ထောက်ညွှန်ပြ ဘုတ်ပြား

産後健診・訪問ボード

【訪問用】 လည်ပတ်ရန်②

မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

14.赤ちゃんの1日の生活 リズムを教えてください。



14. ကလေးငယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြောပြပေးပါ။

15.服を脱がせてあげて ください。



15. အဝတ်အစားတွေကို ချွတ်ပေးလိုက်ပါ။

16.オムツが濡れていたら 替えてください。



16. သေးစိုခံဘောင်းဘီစိုနေရင် လှုတ်ကေးဂျ။

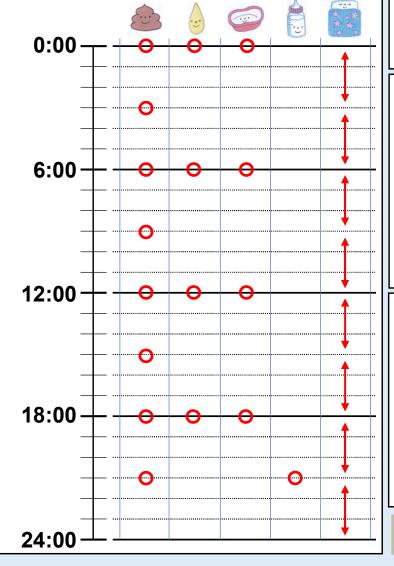
17.赤ちゃんの体重を 測ります。



17. ကလေးငယ် ပေါင်ချိန်ပါမယ်။

18.赤ちゃんの 【うんち、おしっこ、お風呂、ミルク、睡眠】 ѝ の時間に ◘ をつけて、生活リズムを教えてくだ

18. ကလေးငယ်၏ တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်မှုများကို (ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ နို့သောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း) အချိန်များတွင် **O** ပုံထည့်၍ ပြောပြပေးပါ။



19.体重はあまり 増えていません。 20.体重は順調に 増えています。



19. ကိုယ်အလေးချိန်က

သိပ်တိုးမလာဘူး။

20. ကိုယ်အလေးချိန်က

ပုံမှန်အဆင်ပြေပြေနဲ့တိုးနေတယ်။

21.母乳・ミルクの量が 足りていません。

22.母乳の回数・ミルクの 量を増やして下さい。



21. မိခင်နို့ / နို့မှုန့်ပမာဏက 22. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အကြိမ်ရေ

မလုံလောက်ဘူး။

/နို့မှုန့်ပမာဏကိုတိုးပါ။

23.うんちの色は何色ですか?



23. ဝမ်းအရောင်က

ဘာအရောင်လဲ။

24.早めに病院で診て もらいましょう。



24. ဆေးရုံကို စောစောပြကြည့်ကြရအောင<u>်</u>



Mother's NPO法人

Mother's Tree Japan





ミャンマー語/ မြန်မာဘာသာ③ 【訪問用】 လည်ပတ်ရန်③ မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

25.友達は近くにいますか?



25. သူငယ်ချင်းက အနီးအနားမှာရှိလား။ 26.上の子のお世話は 大丈夫ですか?



27.前はお仕事を 28.お仕事への復帰は決まって していましたか?何のお仕事で いますか? したか?

27. အရင်ကရော အလုပ်လုပ်နေတာလား။ ဘာအလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသလဲ။

28. အလုပ်ပြန်ဝင်ဖို့ရော ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီလား။

29.旦那さんはお仕事 忙しいですか?



29. အမျိုးသားကရော အလုပ်များလား။ 30.生活の心配は ありますか?



30. နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝမှာ စိတ်ပူစရာရှိပါသလား။ 31.大使館や行政への届出はこちらを参考にしてください。



公益財団法人 神奈川国際交流財団 外国人住人のための子育て支援サイト

31. သံရုံးတို့၊ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းတို့ကို အစီရင်ခံစာတင်ဖို့က ဒါကိုကိုးကားပါ။

32.この先国に帰る予定は ありますか?



32. ဒီနောက်ပိုင်း အမိမြေပြန်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါသလား။ 33.ビザ/在留資格で困って いることはありますか?



33. ဗဇာ/နေထုငခွင့အတွက အရည်အချင်းပြည့်မီဖို့ အခက်တွေ့နေတဲ့ကိစ္စရှိပါသလား။ **34.ここの団体に連絡して** みてください。



34. ဒီနေရာကအဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်ကြည့်ပါ။

35.かかりつけ医はいますか?



35. အမြဲတမ်းပြနေကျ ဆရာဝန်ရှိပါသလား။ 36.地域の小児科の病院はこちらです。



36. ဒေသဆိုင်ရာကလေးအထူးကုဆေးရုံက ဒီဟာပါ။ 37.地域の救急の病院は こちらです。



37. ဒေသဆိုင်ရာအရေးပေါ် ဆေးရုံက ဒီဟာပါ။



Jother's NPO法人 ree Japan Mother'

Mother's Tree Japan





ミャンマー語/ မြန်မာဘာသာ④ 【訪問用】လည်ပတ်ရန်④ မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

38.地域の 夜間も相談できる機関の案内です。



38. ညအချိန်မှာလည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း လမ်းညွှန်ပါ။ 39.地域の 家事育児サポートの案内です。



39. ဒေသဆိုင်ရာအိမ်မှုကိစ္စနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ကူညီထောက်ပံ့ရေး လမ်းညွှန်ပါ။ **40**.地域の 子育て支援の場所はここです。



40. ဒေသဆိုင်ရာ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မှု ထောက်ပံ့ရေးနေရာက ဒီမှာပါ။

41.今後の健診、歯科検診の案内で



41. နောက်ပိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ သွားဖက်ဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုတို့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ပါ။ **42.**保育園の届け出など手伝って くれる人はいますか?



42. ကလေးထိန်းကျောင်းကို စာရင်းသွင်းတာတို့က ကူညီပေးမယ့်သူရှိပါသလား။ 43.引越しする予定はありますか?



43. အိမ်ပြောင်းဖို့အစီအစဉ်ရော ရှိပါသလား။

44.赤ちゃんの事故に気をつけて下さいね。 (誤嚥、上の子のオモチャ、転倒、窒息)



44. ကလေးကိုမတော်တဆမှုမဖြစ်အောင် သတိထားပါနော်။ (အစာက လေပြွန်ထဲရောက်သွားတာတို့၊ ကလေးအကြီးလေးရဲ့ ကစားစရာတို့၊ လိမ့်ကျတာတို့၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့တာတို့) 45.もう一度通訳をつけての面談を希望しますか?



45. နောက်ထပ်တစ်ခါ စကားပြန်ပါတဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုမျိုး လုပ်ချင်ပါသလား။

46.困ったことがあればいつでも 保健所に電話して下さい。



46. အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ အချိန်မရွေး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာကို ဖုန်းဆက်ပါ။ **MEMO**







 ミャンマー語/ မြန်မာဘာသာ⑤ 【健診(外来)用】 ဆေးစစ်ခြင်း (ပြင်ပလူနာ)၊ ①

မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

47.この健診(外来)は赤ちゃんとお母さんの心と身体のことをサポートする ためのものです。気になっていることがあれば色々相談して下さいね。



47. ဒီကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ပြင်ပမှလာရောက်ပြသခြင်း)က ကလေးငယ်နှင့်မိခင်ရဲ့စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးဖို့အတွက်ပါ။ စိတ်ထဲထင့်နေတဲ့ကိစ္စတွေရှိရင် အမျိုးမျိုးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါနော်။ 48.このボードをみて、当てはまるも のがあれば指差しで教えてください。



48. ဒီဘုတ်ပြားကိုကြည့်ပြီးတော့ ကိုက်ညီတဲ့အရာရှိရင် လက်ထောက်ညွှန်ပြပြီး ပြောပြပေးပါ။

49.母子手帳を預かります



49. မိခင်နှင့်ကလေးမှတ်တမ်း စာအုပ်ကို ခဏယူပါမယ်။ 50.採血をします。



50. သွေးဖောက်ပါမယ်။

51.診察台に上がって下さい。

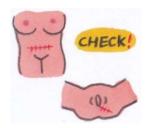


51. စမ်းသပ်မယ့်ခုတင်ပေါ်တက်ပါ။

52.子宮と悪露の状態を確認します。



52. သားအိမ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် သွေးဆင်းတဲ့အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါမယ်။ 53.傷を確認します。



53. ဒဏ်ရာကို စစ်ဆေးပါမယ်။

54.今日からお風呂に入っても 大丈夫です。



54. ဒီနေ့ကစပြီး ရေချိုးကန်စိမ်လည်းရပါပြီ။

55.薬を処方します。



55. ဆေးညွှန်းပေးပါမယ်။

56.次の予約を取るのでまた来てください。



56. နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုတင် စာရင်းယူထားလို့ ထပ်လာခဲ့ပါ။







ミャンマー語/ ៀをかかかの

မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

【健診(外来)用】 ဆေးစစ်ခြင်း (ပြင်ပလူနာ)၊ ②

57.赤ちゃんは母乳をよく 飲みますか?



57. ကလေးကမိခင်နို့ကို ကောင်းကောင်းစို့ရဲလား။

58.ミルクはあげていますか?



58. နို့မှုန့်ရော တိုက်နေလား။

59.今後の授乳はどうしたいですか? (母乳・混合・ミルク)



59. နောက်ပိုင်းရော နို့တိုက်ဖို့က ဘယ်လိုလုပ်ချင်ပါသလဲ။ (မိခင်နို့၊ အရော၊ နို့မှုန့်)

60.母乳・ミルクは1日何回 (1回何ml) あげていますか?



60. မိခင်နို့/ နို့မှုန့်က ၁ရက်ကိုဘယ်နှကြိမ် (၁ကြိမ်ကို ဘယ်လောက်မီလီလီတာ) တိုက်နေပါသလဲ။ 61.おっぱいの状態を確認 します。



61. ရင်သားအခြေအနေကို စစ်ဆေးပါမယ်။ **62**.おっぱいのマッサージ (ケア) をします。



(ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းခြင်း)ကို ပြုလုပ်ပါမယ်။

63.母乳育児やミルクのあげ方について聞きたいことはありますか?







63. မိခင်နို့နဲ့ပြုစုပျိုးထောင်တာတို့၊ နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးနည်းတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးချင်တာများရှိပါသလား။

MEMO





マインマー語/ မြန်မာဘာသာ⑦ 【健診(外来)用】 ဆေးစစ်ခြင်း (ပြင်ပလူနာ)၊ ③

မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

64.赤ちゃんをここに寝かせてください。



64. ကလေးကိုဒီမှာအိပ်ခိုင်းပါ။

65. 赤ちゃんの洋服を脱がせて下さい。



65. ကလေးရဲ့အဝတံအစားကို ချွတ်ပေးပါ။ **66.オムツが濡れていたら** 替えてください。



66. သေးစိုခံဘောင်းဘီစိုနေရင် လဲလှယ်ပေးပါ။

67.身体測定をします。 (身長・体重・頭囲・胸囲など)



67. ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းတာခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါမယ်။ (အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ဦးခေါင်းတိုင်းတာခြင်း၊ ရင်ဘတ်တိုင်းတာခြင်း) 68.体重はあまり増えていません。 / 順調に増えています



68. ကိုယ်အလေးချိန်က ပုံမှန်အဆင်ပြေပြေနဲ့တိုးနေတယ်။/ သိပ်ပြီးတိုးမလာဘူး။

69.母乳・ミルクの量が 足りていません。



69. မိခင်နို့ / နို့မှုန့်ပမာဏက မလုံလောက်ဘူး။ 70.母乳の回数・ミルクの 量を増やして下さい。

70. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အကြိမ်ရေ /

နို့မှုန့်ပမာဏကိုတိုးပါ။

71.ミルクを足して下さい。



71. နို့မှုန့်ကိုထပ်ပေါင်းထည့်ပေးပါ။

MEMO





ミャンマー語/ 🛭 🖟 🌡 🌡 🔞

မီးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း/ ကလေးလာရောက်ကြည့်ရှုပေးခြင်းဆိုင်ရာ လက်ထောက်ညွှန်ပြဘုတ်ပြား

【健診(外来)用】 ဆေးစစ်ခြင်း (ပြင်ပလူနာ)၊ 4

72.運動機能や身体の様子を 確認します。



72. လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေတို့ကို စစ်ဆေးပါမယ်။

73.医師が診察をします。



73. ဆရာဝန်က စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါမယ်။ 74.赤ちゃんの発育は順調です。



74. ကလေးငယ်ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုက ချောချောမောမောပါပဲ။

75.ビタミンK 2 シロップを飲ませます。



75. ဗီတာမင်K2ဖျော်ရည်ကို တိုက်ပါမယ်။

76.次の予約を取るのでまた来てください。



76. နောက်တစ်ကြိမ်ကြိုတင် စာရင်းယူထားလို့ ထပ်လာခဲ့ပါ။

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。 နားမလည်တာတွေရှိတာတို့၊ အွန်လိုင်းစကားပြန်လိုအပ်တဲ့အခါတို့မှာ ကျွန်မတို့က ကူညီထောက်ပံ့ပေးပါမယ်။









