



ミャンマー語  
/ မြန်မာဘာသာ

## NPO法人Mother's Tree Japan 妊婦健診note (病院用)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင်အသုံးဝင်မည့်  
ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်စကားများစုစည်းမှု (ဆေးရုံများအတွက်)



# 初診①

ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြခြင်း①

001



これから妊娠しているか検査します。

ကိုယ်ဝန်ရှိနေလားဆိုတာကို အခုကစပြီး စစ်ဆေးပါမယ်။

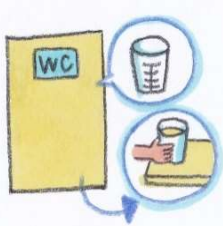
002



尿検査をします。

ဆီးစစ်ပါမယ်။

003



トイレにカップがあります。

အိမ်သာထဲမှာ ခွက်ရှိပါတယ်။

004

採尿が終わったらカップを置き場においてください。

ဆီးယူပြီးပြီဆိုရင် ခွက်ကိုသတ်မှတ်နေရာမှာထားပါ။

005



診察をします（内診・経膈超音波検査）。

စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါမယ်။ (မိန်းမကိုယ်တွင်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း/  
မွေးလမ်းကြောင်းအာထရာဆောင်းရှိုက်ခြင်း)

MEMO

## 初診②

ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြခြင်း②

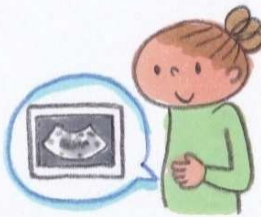
006



下着を取って診察台に座ってください。

အတွင်းခံချွတ်ပြီး စမ်းသပ်ကုတင်ပေါ်မှာထိုင်ပါ။

007



妊娠が確認できました（胎嚢（たいのう）がみえた・赤ちゃんの心拍が確認できた）

ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာကို အတည်ပြုနိုင်ပါပြီ။ (သန္ဓေသားအိတ်ကို မြင်ရပြီ/ ရင်သွေးငယ်ရဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းကို အတည်ပြုနိုင်ပြီ)

008

赤ちゃんの心拍はまだ確認できていません。

ကလေးရဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းကို အခုထိအတည်မပြုနိုင်သေးပါဘူး။

009



○週間後にまた来てください。

～ပတ်ကြာပြီးရင် နောက်ထပ်လာခဲ့ပါ။

010



保健所に届出をして母子手帳をもらってください。

ကျန်းမာရေးစင်တာတွင် စာရင်းသွင်းအကြောင်းကြားပြီး မိခင်နှင့်ကလေးမှတ်တမ်းစာအုပ်ကိုရယူပါ။

MEMO

初診③

ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြခြင်း③

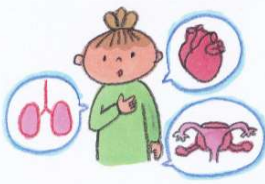
011



予定日は〇月〇日です。

ခန့်မှန်းမီးဖွားရက်က ~လ~ရက်ပါ။

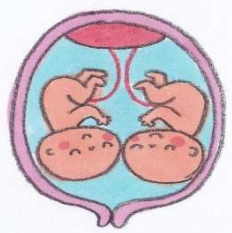
012



既往歴について詳しく教えてください。

ဆေးကုသခဲ့ရတဲ့ရောဂါရာဇဝင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး  
အသေးစိတ်ပြောပြပေးပါ။

013



双子・多胎児です。

အမြွှာပူး/ နှစ်မြွှာပူးနှင့်အထက်ပါ။

014



当院で出産はできません。

ဒီဆေးရုံမှာ မွေးလို့မရပါဘူး။

015

(大きな病院を紹介します / 出産できる病院を探して  
下さい)

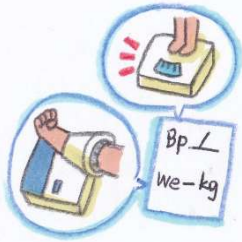
ပိုကြီးတဲ့ဆေးရုံကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။/  
မီးဖွားလို့ရမယ့်ဆေးရုံကိုရှာပါ။

MEMO

初診④

ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြခြင်း④

016



体重と血圧を測ってメモしておいてください。

ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကိုတိုင်းပြီး မှတ်စုရေးထားပါ။

017



体重と血圧の測定、尿検査は、毎回診察の前に行ってください。

ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်းတွေကို ဆေးမစစ်မီ အကြိမ်တိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

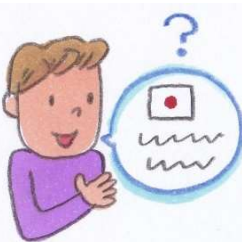
018



日本語はどのくらい分かりますか？  
(わからない・ある程度わかる)

ဂျပန်ဘာသာစကား ဘယ်လောက်လောက် နားလည်ပါသလဲ။  
(နားမလည်ပါဘူး။/ အတိုင်းအတာတစ်ခုတော့ နားလည်ပါတယ်။)

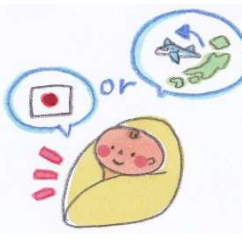
019



パートナーは日本語が話せますか？

အိမ်ထောင်ဖက်ကရော ဂျပန်စကားပြောတတ်လား။

020



日本で産む予定ですか、帰国する予定ですか？

ဂျပန်မှာမီးဖွားဖို့အစီအစဉ်ရှိလား၊ အမိမြေပြန်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိလား။

MEMO

初診⑤

ပထမဆုံးအကြိမ် ဆရာဝန်ပြခြင်း⑤

021



周りにママのお世話やサポートをしてくれる家族や友人はいますか？

အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိခင်ဝေယျာဝစ္စလုပ်ပေးတာတို့၊ ကူညီပေးမယ့်မိသားစုတွေ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိပါသလား။

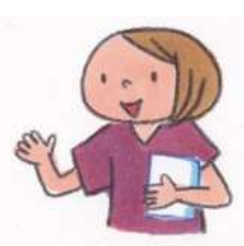
022



お仕事は何をしていますか？

အလုပ်ကရာ ဘာအလုပ်လုပ်နေပါသလဲ။

023



健診はこれから毎月あります。予定日が近づいてきたら毎週になります。必ずきてください。

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုက လစဉ်ရှိပါတယ်။ ခန့်မှန်းမီးဖွားရက်နီးလာရင် အပတ်စဉ်ရှိပါတယ်။ မပျက်မကွက် လာခဲ့ပါ။

024



通訳やサポートが必要なときはここに連絡してみてください。

စကားပြန်တို့ အကူအညီတို့ လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ဒီနေရာကို ဆက်သွယ်ကြည့်ပါ။

MEMO

## 2回目以降①

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း①

026



経膈超音波検査をします。

မွေးလမ်းကြောင်းကို အာထရာဆောင်းရိုက်ပြီး စစ်ဆေးပါမယ်။

027



下着をとって診察台に座ってください。

အတွင်းခံချွတ်ပြီး စမ်းသပ်ကုတင်ပေါ်မှာထိုင်ပါ။

028



子宮頸がん検査をします。

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးပါမယ်။

029

性器の感染症の検査をします。

လိင်အင်္ဂါကူးစက်ရောဂါတွေ စစ်ဆေးပါမယ်။

MEMO

## 2回目以降②

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း②

031



経腹超音波検査をします。横になってください。

မွေးလမ်းကြောင်းကို အာထရာဆောင်းရိုက်ပြီး  
စစ်ဆေးပါမယ်။ လှဲအိပ်လိုက်ပါ။

032



赤ちゃんはここにいます。ここが(足、手、お腹、  
お尻、顔)です。

ကလေးက ဒီနေရာမှာရှိပါတယ်။ ဒါက (ခြေထောက်၊ လက်၊ ဗိုက်၊  
တင်ပါး၊ မျက်နှာ) ပါ။

033

赤ちゃんは今約〇グラムです

ကလေးက အခု ခန့်မှန်းခြေ 〇 ဂရမ်ပါ။

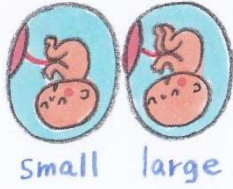
MEMO



## 2回目以降③

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း③

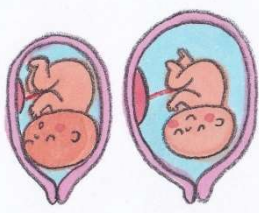
036



赤ちゃんの大きさは、週数相当です / 大きめです / 小さめです。

ကလေးငယ်ရဲ့ အရွယ်အစားက သီတင်းပတ်အရေအတွက်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ / ကြီးပါတယ်။ / သေးပါတယ်။

037



羊水の量が多いです / 少ないです

ရေမြှာရည်ပမာဏက များတယ်။ / နည်းတယ်။

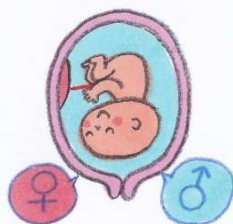
038



赤ちゃんの性別を知りたいですか？

ကလေးက ဘာလေးလဲ သိချင်ပါသလား။

039



(男の子です・女の子です・当院では性別は生まれるまでお伝えしません)

(ယောက်ျားလေးပါ။ / မိန်းကလေးပါ။ ဒီဆေးရုံမှာတော့ ကလေးကဘာလေးလဲဆိုတာ ကို မွေးတဲ့အထိမပြောပြပါဘူး။)

040



赤ちゃんが逆子です。

ကလေးက ခြေထောက်ကနေ စတင်မွေးတာပါ။

MEMO

2回目以降④

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း④

041



赤ちゃんに異常が疑われます。

ကလေးမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့လက္ခဏာရှိတာကို သံသယဖြစ်မိတယ်။

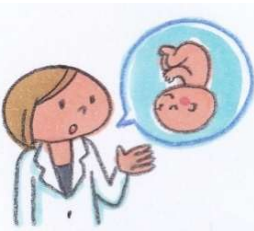
042



赤ちゃんの検査をします。

ကလေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါမယ်။

043



赤ちゃんの状態を詳しく説明します。

ကလေးရဲ့အခြေအနေကို အသေးစိတ်ရှင်းပြပါမယ်။

044



血液検査をします。

သွေးစစ်ပါမယ်။

045

(血液型、血算、血糖、感染症、血液凝固検査など)  
(သွေးအမျိုးအစား၊ သွေးနီဥ/ သွေးဖြူဥဆဲလ်၊  
သွေးတွင်းသကြားပမာဏ၊ ကူးစက်ရောဂါများ၊  
သွေးပျစ်ခဲမှုစစ်ဆေးခြင်းစသဖြင့်)

MEMO

## 2回目以降⑤

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း⑤

046



腹囲、子宮底長を測ります。

ဝမ်းဗိုက်ပတ်လည်၊ သားအိမ်ပမာဏကို တိုင်းတာပါမည်။

047



胎児心拍数モニタリングをします。30分くらいかかります。

သန္ဓေသားနှလုံးခုန်နှုန်း စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါမယ်။  
နာရီဝက်ခန့်ကြာပါမယ်။

048



(赤ちゃんは元気です / もう少しモニタリングを続けます)

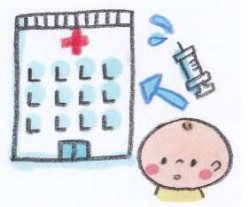
ကလေးကကျန်းမာပါတယ်။ / နောက်ထပ်နည်းနည်း စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးတာကိုဆက်လုပ်ပါမယ်။

049

異常はありませんでした / 異常が見つかったので再検査します。

မူမမှန်တာမရှိပါဘူး။ / မူမမှန်တာတွေ့လို့  
နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်စစ်ဆေးပါမယ်။

050



大きな病院を紹介します。紹介状を持って行ってください。

ပိုကြီးတဲ့ဆေးရုံကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ မိတ်ဆက်စာကို ယူသွားပါ။

MEMO

## 2回目以降⑥

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း⑥

051



体重が増え過ぎています。食事に気をつけましょう。

ကိုယ်အလေးချိန် တက်လွန်းနေတယ်။ အစားအသောက်ကို သတိထားရပါမယ်။

052



血糖値が高めです。妊娠糖尿病の詳しい検査をします。

သွေးတွင်းသကြားပမာဏ မြင့်တက်နေတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို အသေးစိတ် စစ်ဆေးတာကို လုပ်ရပါမယ်။

053



歯科・内科・循環器科・内分泌科に行ってください。

သွားဌာန/ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရောဂါဌာန/ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဌာန/ ဟော်မုန်းရောဂါဌာနကို သွားပါ။

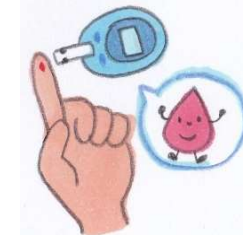
054



妊娠糖尿病です。栄養指導を受けてください。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါပါ။ အာဟာရလမ်းညွှန်မှုကို ခံယူပါ။

055



毎日自分で血糖値を測ってください。機械はレンタルできます。針は自分で購入します。

နေ့စဉ်ဆီးချိုတိုင်းပါ။ စက်ငှားလို့ရပါတယ်။ အပ်ကတော့ ကိုယ့်ဘာသာဝယ်ရမှာပါ။

MEMO

## 2回目以降⑦

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း⑦

056



妊娠高血圧症の疑いがあります。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးရောဂါသံသယရှိတယ်။

057



貧血があります。鉄剤を出しますので飲んでください。

သွေးအားနည်းနေတယ်။ သံဓာတ်အားဆေးပေးမှာမို့လို့ သောက်ပါ။

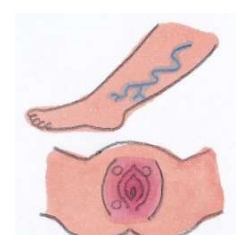
058



便秘はありますか?便秘の薬を出します。

ဝမ်းချုပ်လား။ ဝမ်းမချုပ်အောင် ဆေးပေးပါမယ်။

059



静脈瘤ができています。治療が必要です。

သွေးကြောထုံးတာဖြစ်နေတယ်။ ကုသမှုလိုအပ်ပါတယ်။

060



つわりで栄養不足・脱水なので点滴をします。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အစောပိုင်းကာလမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပျို့အန်ချင်စိတ်ကြောင့် အာဟာရမလုံလောက်လို့/ ရေဓာတ်ကုန်ခန်းလို့ ဆေးချိတ်ရပါမယ်။

MEMO

## 2回目以降⑧

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း⑧

061



切迫早産です。

လမစေ့ဘဲမွေးနိုင်ခြေရှိပါတယ်။

062



(お腹の張り止めの薬を出します。自宅で安静に過ごして下さい。／管理入院が必要です。手続きの説明をします。)

(ဝမ်းဗိုက်တင်းမာနေတာပျောက်တဲ့ဆေး ပေးပါမယ်။)

အိမ်မှာငြိမ်ငြိမ်လေးနေပါ။/ အရေးပေါ်အခြေအနေကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်

အောင်ဆေးရုံတက်ဖို့လိုပါတယ်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို ရှင်းပြပါမယ်။)

063



肌の痒みは妊娠によるものです。産後は治ります。

အသားအရည်ယားယံတာက ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

မီးဖွားပြီးတဲ့အခါပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

064



痒み止めの薬を出します。

ယားနာပျောက်ဆေး ပေးပါမယ်။

065



妊娠中も飲める解熱剤・痛み止めを出します。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာလည်း သောက်လို့ရတဲ့ အဖျားကျဆေး၊

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ ကို ပေးပါမယ်။

MEMO

2回目以降⑨

ဒုတိယအကြိမ်မြောက်နောက်ပိုင်း⑨

066



内診して子宮口の状態(開き具合・柔らかさ・厚さ)と赤ちゃんの頭の下がり具合を確認します。

မိန်းမကိုယ်တွင်းစမ်းသပ်ပြီး သားအိမ်အဝအခြေအနေ (ပွင့်တဲ့အနေအထား၊ အပျော့အမာ၊ အထူအပါး)နှင့် ကလေးငယ်ဦးခေါင်းအောက်လှည့်တဲ့အနေအထားတို့ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါမယ်။

067

子宮口は(開いてきました/まだ開いてきていません・柔らかくなっていきます/まだ硬いです・薄くなってきています/まだ厚みがあります)

သားအိမ်အဝက (ပွင့်လာပြီ/ မပွင့်သေးဘူး/ ပျော့လာပြီ/ မာသေးတယ်/ ပါးလာပြီ/ ထူသေးတယ်)

068

赤ちゃんの頭は下がってきています。/まだ頭の位置は高いです。

ကလေးဦးခေါင်းက အောက်လှည့်လာပြီ။/ အခုထိ ဦးခေါင်းအနေအထားက အပေါ်ရောက်နေသေးတယ်။

069



まだしばらくは産まれないかもしれませんが/出産の日は近そうです。

နောက်ထပ်နည်းနည်းကြာတဲ့အထိတော့ မမွေးလောက်သေးဘူး။/ မီးဖွားမယ့်ရက်နီးလာတဲ့ပုံပဲ။

070



他に体調などで気になることはありますか？

တခြားရော ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေတို့ဘာတို့မှာ စိတ်ထင်နေတဲ့ကိစ္စရှိပါသလား။

## 事務手続き

ရုံးပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

071



毎回、診察券、保険証、母子手帳と補助チケットを持ってきてください。

အကြိမ်တိုင်း ဆေးစစ်လက်မှတ်၊ အာမခံကတ်၊  
မိခင်နှင့်ကလေးမှတ်တမ်းနှင့်  
အထောက်အပံ့လက်မှတ်တွေကို ယူလာခဲ့ပါ။

072



補助チケットは名前と住所を書いて受付に出してください。

အထောက်အပံ့လက်မှတ်ကို နာမည်နဲ့လိပ်စာရေးပြီး  
ကောင်တာမှာထပ်ပါ။

073



出産費用の預かり金〇〇円先にいただきます。

မီးဖွားစရိတ်စရန်ငွေ 〇〇ယန်းကို အရင်ပေးထားရပါမယ်။

074

出産後の精算でこの金額は引かれます。

မီးဖွားပြီးနောက် စုစုပေါင်းတွက်ချက်လိုက်ရင်  
ဒီငွေပမာဏကုန်ကျပါမယ်။

075



出産一時金の手続きをします。書類を書いてください。

မီးဖွားဖို့ တစ်ကြိမ်ရရှိမယ့်ထောက်ပံ့ငွေအတွက်  
လုပ်ဆောင်ရမယ့်အဆင့်တွေကိုလုပ်ပါမယ်။ စာရွက်စာတမ်းတွေကို  
ရေးပါ။



# 出産に向けての準備①

မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု①

076



赤ちゃんの聴覚スクリーニング検査の同意書です。

ကလေးငယ်ရဲ့အကြားအာရုံScreening စစ်ဆေးမှုကို သဘောတူကြောင်းစာပါ။

077

〇〇〇〇円かかりますが、多くのお母さんが受けます。

〇〇〇〇ယန်းကုန်ကျပေမဲ့ မိခင်အများစုက ခံယူကြပါတယ်။

078



赤ちゃんの先天性代謝異常症等のスクリーニング検査の同意書です。無料で受けられます。

ကလေးငယ်ရဲ့ မွေးရာပါဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မှုမမှန်တဲ့လက္ခဏာစတာတွေကိုScreening စစ်ဆေးဖို့သဘောတူစာပါ။ အခမဲ့စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်ပါတယ်။

079



入院分娩に関わる同意書・承諾書です。

ဆေးရုံတက်မီးဖွားခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောတူညီစာ/ လက်ခံခွင့်ပြုကြောင်းစာပါ။

080



ビタミンKシロップに関わる同意書・承諾書です。

ဗီတာမင်Kဖျော်ရည်နှင့်သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောတူညီစာ/ လက်ခံခွင့်ပြုကြောင်းစာပါ။

## 出産に向けての準備②

မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု②

081



パートナーまたは保証人の人にサインをしてもらってください。

အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် အာမခံပေးမယ့်သူကို လက်မှတ်ထိုးပေးခိုင်းပါ။

082



自宅で書いてきてください。

အိမ်မှာရေးလာခဲ့ပါ။

083



入院時に準備してもらうもののリストです。

ဆေးရုံတက်တဲ့အချိန်မှာ ပြင်ဆင်ထားပေးရမယ့်ပစ္စည်းစာရင်းပါ။

084



入院中の過ごし方はこちらです。

ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း နေထိုင်ဖြတ်သန်းပုံတွေက ဒီမှာပါ။

085



助産師と出産についての話をします。

မီးဖွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာများကို သားဖွားဆရာမနဲ့စကားပြောပါမယ်။

MEMO

# 出産に向けての準備③

မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု③

086



出産についての希望書(バースプラン)はこちらです。

မီးဖွားခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဆန္ဒပြုလွှာ (မီးဖွားမှုအစီအစဉ်) က ဒီမှာပါ။

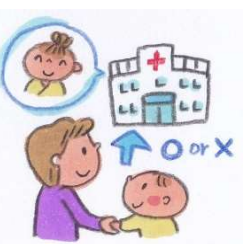
087



立ち会いはできます・できません。  
(パートナー・上の子・実母・他)

မွေးခန်းထဲအထိလိုက်ပါလို့ရပါတယ်။ / မရပါဘူး။ (အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီးအကြီး၊ မိမိ၏မိခင်၊ အခြား)

088



入院中の面会はできます・できません。  
(パートナー・上の子・両親・他)

ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း လူနာလာကြည့်လို့ရပါတယ်။ / မရပါဘူး။ (အိမ်ထောင်ဖက်၊ သားသမီးအကြီး၊ မိဘ၊ အခြား)

089



当院では無痛分娩できます・できません。

ဒီဆေးရုံမှာတော့ နာကျင်မှုမရှိဘဲမွေးလို့ရပါတယ်။ / မရပါဘူး။

090



陣痛が (〇分おきにきた時、出血をした時、破水した時) はすぐに病院に電話してください。

မီးဖွားဖို့မိုက်နာတာက (~မိနစ်တစ်ခါနာလာတဲ့အခါ၊ သွေးဆင်းတဲ့အခါ၊ ရေမြှောပေါက်သွားတဲ့အခါတို့မှာ) ချက်ချင်းဆေးရုံကိုဖုန်းဆက်ပါ။

## 出産に向けての準備④

မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု④

091



陣痛タクシーを登録すると便利です。

မီးဖွားဖို့မိုက်နာလာချိန်မှာစီးဖို့ အငှားကားကို  
စာရင်းသွင်းထားရင်အဆင်ပြေပါတယ်။

092



病院に来るときはお伝えした荷物を全部持って来て  
ください。

ဆေးရုံလာတဲ့အခါ ပြောပြထားတဲ့အထုပ်အပိုးတွေကို  
အကုန်လုံးယူလာခဲ့ပါ။

MEMO

# MEMO

# MEMO

# MEMO



日本にいる 外国人ママの お産と産後のサポート  
Provide support for foreign women during  
maternity, post-natal and while raising children

## NPO法人Mother's Tree Japan

