



NPO法人Mother's Tree Japan

## 妊婦健診note (母用)

গর্ভাবস্থায় চেকআপের জন্য দরকারী যোগাযোগ  
(মায়েদের জন্য)



にん ぶ けんしん びょういん かくにん じ こう  
妊婦健診 (病院) の確認事項①

গর্ভবতী মায়ের চেকলিস্ট।①

001



にんしん かのうせい  
妊娠した可能性があります。  
にんしんけんさやく ようせい せいり おく  
(妊娠検査薬が陽性/生理が遅れている)

গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা , প্রস্রাব পজেটিভ, মাসিক দেরি হচ্ছে

002



にんぶけんしん まいかいく ひつよう  
妊婦健診は毎回来る必要がありますか？

চেকাপের জন্য কি প্রতি মাসে আসার দরকার আছে?

003



にんぶけんしん ぱー と なー つうやく ほか  
妊婦健診は (パートナー・通訳・他) と  
き よい  
来て良いですか？

চেকাপের সময় একসাথে আসা যায়? (স্বামী / দোভাষী / অন্য)

004



にんぶけんしん じ でのんわつうやく りよう  
妊婦健診時に電話通訳を利用してもいいですか？

চেকাপের সময় কি অনলাইন দোভাষীর সাহায্য নেয় যাবে?

005



しゅうきょうじょう りゆう じよせい いし きぼう  
宗教上の理由で、女性の医師を希望します。  
かのう  
可能ですか？

ধর্মীয় কারণে মহিলা ডক্টর দিয়ে চেকআপ করাতে চাই।  
এটা কি সম্ভব?

MEMO

にん ぶ けんしん びょういん かくにん じ こう  
**妊婦健診 (病院) の確認事項②**

**গর্ভবতী মায়ের চেকলিস্ট।②**

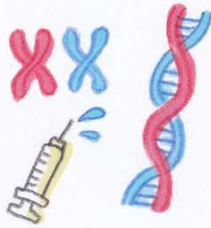
006



しゅうきょうじょう りゆう た しょくざい  
**宗教上の理由で食べられない食材があります。**  
 にゅういんちゅう しょくじ そうだん  
**入院中の 食事の相談はできますか？**

**ধর্মীয় কারণে খাওয়া যায়না এমন খাবার আছে  
 ভর্তির আগে খাবার ব্যাপারে আলোচনা করা যাবে কিনা?**

007



শুつしょうまえしんだん う  
**出生前診断を受けられますか？**  
 ぼたいけっせい けんさ ようすいけんさ  
**(母体血清マーカー検査・NIPT・羊水検査)**

**Prenatal Diagnosis কি সম্ভব? (serum  
 screening, NIPT, water inspection)**

008



なに けんさ  
**これは何の検査ですか？**

**এটা কিসের চেকআপ?**

009



けんさ きんがく おし くだ  
**その検査にかかるだいたいの金額を教えてください。**

**সেই চেকআপ এর জন্য কত লাগবে বলতে পারেন**

010



じかい ぱー となー つうやく いっしょ き  
**次回 (パートナー・通訳) と一緒に来ます。**  
 くわ せつめい  
**また詳しく説明してもらえますか？**

**পরবর্তীতে স্বামী / দোভাষী নিয়ে আসব। আপনি কি  
 উনাদের সব বুঝাতে পারবেন?**

MEMO

からだ じょうたい せい かつ  
**身体の状態と生活のこと①**

**শরীরের অবস্থা এবং জীবনের কিছু কথা।①**

011



なか いた ひんばん  
 お腹の痛みがあります。(ときどき・頻繁に)

পেটে ব্যথা আছে (মাঝে মাঝে / প্রায়ই)

012



なか は ひんばん  
 お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)

আমার জরায়ু সংকোচন হচ্ছে।(মাঝে মাঝে / প্রায়ই)

013



しゅっけつ すく おお せんけつ  
 出血があります。(少ない・多い / 鮮血・うっすら)

আমার রক্তপাত হচ্ছে। কম / বেশি / বেশি লাল / কম লাল।

014



しゅっさん ぶん  
 出産に不安があります。  
 ねんれい たいちょう さぽー と びそく けいざいてき  
 (年齢・体調・サポート不足・経済的)

ডেলিভারিতে আমার উদ্বেগ। (বয়স / শরীর / সাপোর্ট / আর্থিক)।

015



つら からだ だいじょうぶ  
 つわりがひどくて辛いです。身体は大丈夫ですか？  
 た すいぶん と  
 (食べられるときもある・水分は摂れる  
 の もの は つば で  
 ・飲み物も吐く・ずっと唾が出てくる)

প্রাতঃকালীন অসুস্থার জন্য আমার বেশি কষ্ট হচ্ছে। এটা কি ঠিক? (মাঝে মাঝে খেতে পারি / পানি খেতে পারি / পানিও বোমি হয় / শুধু শুধু থুথু আসে।)

からだ じょうたい せいかつ  
**身体の状態と生活のこと②**

**শরীরের অবস্থা এবং জীবনের কিছু কথা।②**

016



しょくよく ま  
 食欲が増えています。

আমার অনেক ক্ষুধা আছে।

017



き たいじゅう ぶ  
 気をつけているのに体重が増えてしまいます。

আমি খেয়াল করছি আমার ওজন বাড়ছে।

018



しゅっさん なん きろ ぶ だいじょうぶ  
 出産まであと何キロくらい増えても大丈夫ですか？

ডেলিভারির আগে পর্যন্ত আরো কতটুকু ওজন বাড়ানো যাবে?

019



にんしんちゅう た もの  
 妊娠中に食べてはいけない物がありますか？

গর্ভবতী অবস্থায় কোন কোন খাবার খাওয়া নিষেধ এমন কি কি আছে?

020



にんぶ た もの しょくざい た かた  
 妊婦におすすめの食べ物 (食材・食べ方) は  
 ありますか？

গর্ভবতী অবস্থায় কোন খাবার খাওয়া ভালো আমাকে পরামর্শ দিন। কি খাবার এবং কিভাবে খাব?

MEMO

からだ じょうたい せいかつ  
**身体の状態と生活のこと③**

**শরীরের অবস্থা এবং জীবনের কিছু কথা।③**

021



こーひー こうちや の  
 コーヒー・紅茶は飲んでもいいですか？

চা / কফি খাওয়া কি ঠিক আছে ?

022



さぷりめんと てつ ようさん た  
 サプリメント (鉄・葉酸・その他) はもらえますか？

সাপ্লিমেন্ট নিতে পারি ? ( আয়রন / ফলিক এসিড / অন্য )।

023



にんぷ さぷりめんと  
 妊婦におすすめのサプリメントはありますか？

কোন দরকারী সাপ্লিমেন্ট আছে?

024



にんぷ うんどう おし くだ  
 妊婦におすすめの運動を教えてください。

গর্ভবতী অবস্থার ব্যায়াম শিখিয়ে দিন ।

025



べんぴ くすり ほし  
 便秘がひどいです。薬が欲しいです。  
 (べんぴやく つか  
 便秘薬を使ったことがある・ない)

কোষ্ঠকাঠিন্য বেশি। এজন্য ঔষধ দিন। ( আগে ব্যবহার করেছি / ব্যবহার করিনি। )

MEMO

からだ じょうたい せいかつ  
**身体の状態と生活のこと④**

**শরীরের অবস্থা এবং জীবনের কিছু কথা।④**

026



かぜ ぎみ ねつ のど いた  
 風邪気味です。(熱があります・喉が痛いです  
 ・咳が出ます・鼻水が出ます) 薬はもらえますか?

আমার ঠান্ডা লেগেছে। জ্বর আছে / গলা ব্যথা / কাশি /  
 নাকের পানি।) এজন্য আমাকে ঔষধ দিবেন?

027



かふんしょう つら くすり  
 花粉症が辛いです。薬はもらえますか?

কাফুনশোর জন্য আমার কষ্ট হয়।এজন্য ঔষধ নিতে  
 পারবো ?

028



たいちょう  
 体調がよくないです。  
 (づつう づつう づつう づつう づつう づつう  
 (頭痛・めまいやふらつき・息苦しい・だるい)

আমার শরীরটা ভালো না ( মাথা ব্যথা / মাথা ঘুরে /  
 শ্বাসকষ্ট / দুর্বল।)

029



ねむ しかた よる ねむ  
 眠くて仕方ないです / 夜よく眠れないです。

আমার ঘুম ঘুম মনে হয় / রাতে ভালো ঘুমাতে পারিনা।

030



はだ  
 肌のかゆみがひどいです。

চামড়ায় চুলকানি বেশি।

MEMO

からだ じょうたい せいかつ  
**身体の状態と生活のこと⑤**

**শরীরের অবস্থা এবং জীবনের কিছু কথা।⑤**

031



はだ あか はんてん  
 肌に赤い斑点のようなものができています。

আমার চামড়ায় লাল লাল দাগ হয়ে গেছে।

032



あし むく  
 足が浮腫みます。

আমার পা ফুলা আছে।

033



あし  
 足がつります。(こむらがえり)

আমার পায়ে রগে টান খায়।

034



じてんしゃ の  
 自転車に乗ってもいいですか？

আমি কি সাইকেল চালাতে পারি ?

035



ひこうき の  
 飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)

আমি কি বিমানে ট্রাভেলিং করতে পারবো  
 ( \_\_\_\_\_ সপ্তাহের সময় )।

MEMO



あか  
赤ちゃんのこと

বাচ্চার ব্যাপারে।

036



あか げんき  
赤ちゃんは元気ですか？

আমার পেটের ভিতরে বাচ্চা কি ঠিক আছে ?

037



あか いま くらい おお  
赤ちゃんは今の位の大きさですか？  
(何グラム・何センチ)

এখন বাচ্চা কতটুকু বড় ( কত গ্রাম / কত সেন্টিমিটার )।

038



あか せいちょう じゅんちょう  
赤ちゃんの成長は順調ですか？

বাচ্চার বৃদ্ধি কি ঠিক আছে ?

039



あか せいべつ おし  
赤ちゃんの性別を教えてくださいませんか？

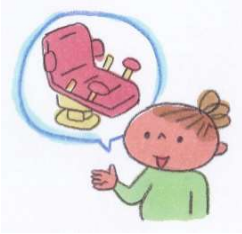
ছেলে নাকি মেয়ে আমাকে জানাতে পারবেন ?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項①

ডেলিভারি (ভর্তি) এর জন্য চেকলিস্ট।①

041



しぜんぶんべん  
できるだけ自然分娩にしたいです。

নরমাল ডেলিভারি করতে চাই।

042



えいんせっかい  
できれば会陰切開したくないです。

ডেলিভারির সময় যোনি মুখ কাটতে চাইনা।

043



むつうぶんべん  
無痛分娩はできますか？

ব্যথামুক্ত ডেলিভারি করা যাবে?

044



しぜんぶんべん ていおうせっかい きぼう  
自然分娩ではなく、帝王切開を希望することは  
できますか？

নরমাল ডেলিভারি না। সিজারিয়ান করা যায় নাকি ?

045



しゅっさんじ た あ  
出産時の立ち会いはできますか？  
(パートナー・上の子・実母・他)

ডেলিভারির রুমে ঢুকা যাবে? (স্বামী / সন্তান / মা / অন্য  
)|

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項②

ডেলিভারি (ভর্তি) এর জন্য চেকলিস্ট।②

046



にゅういんちゅう めんかい  
入院中の面会はできますか？

ぱー と なー うえ こ じつぼ ほか  
(パートナー・上の子・両親・他)

হাসপাতালে ভর্তি থাকলে ( স্বামী / সন্তান / বাবা মা / অন্য ) আসা যাবে?

047



にゅういんにつう おし くだ  
だいたいの 入院日数を教えてください。

হাসপাতালে কয়দিন থাকতে হবে জানাবেন।

048



ぼにゅう そだ いま ていれ  
母乳で育てたいです。今からできるお手入れ  
(マッサージ) の方法を教えてください。

বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াতে চাই। গর্ভাবস্থার মেসেজ দেখিয়ে দিন।

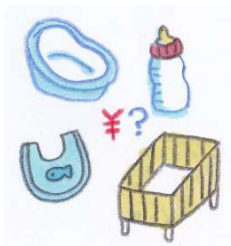
049



こんごう ぼにゅう みるく そだ  
混合 (母乳とミルク) で育てたいです。

আমি বুকের দুধের সাথে পাউডার দুধ ও খাওয়াতে চাই।

050



しゅっさん じゅんび いえ じゅんび し  
出産の準備 (家の準備) について知りたいです。

(ベビーベッド・ベビーバス・哺乳瓶など / いつ・値段)

ডেলিভারির প্রিপারেশন আমাকে জানাবেন। ( বেবি বেড / বেবি বাথ / ফিডার / অন্য ) কবে কিনতে হবে ও দাম কত ?

MEMO

しゅっさん にゆういん) に向けての確認事項③

ডেলিভারি (ভর্তি) এর জন্য চেকলিস্ট।③

051



にゆういん じゅんび にゆういん 入院の準備 (入院グッズ) についておし ほ 教えて欲しいです。

হাসপাতালে ভর্তির জন্য কি কি আনতে হবে আমাকে জানান।

052



ぶんべんじ にゆういん たいみんぐ 分娩時の入院のタイミングについてかくにん 確認したいです。

কোন অবস্থা হলে আমাকে হাসপাতালে আসতে হবে আমাকে নিশ্চিত করুন।

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

