



ミャンマー語  
/ မြန်မာဘာသာ

NPO法人Mother's Tree Japan

## 妊婦健診note (母用)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာတွင်အသုံးဝင်မည့်  
ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်စကားများစုစည်းမှု (မိခင်များအတွက်)



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

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ဆေးရုံတွင်) အတည်ပြုခြင်းအကြောင်းအရာများ①

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)

ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (ဆီးစစ်ကိရိယာက Positive ပြတယ်/ ရာသီမလာဘဲနောက်ကျနေတယ်)

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？

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတာက အကြိမ်တိုင်းလာဖို့လိုအပ်ပါသလား။

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？

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတာက (အိမ်ထောက်ဖက်/ စကားပြန်/ တခြားလူ) ရော လာလို့ရပါသလား။

004



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

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ဖုန်းနဲ့စကားပြန်သုံးလို့ရောရပါသလား။

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？

ဘာသာရေးအကြောင်းပြချက်ကြောင့် အမျိုးသမီးဆရာဝန်နဲ့ပြဖို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ ရနိုင်မလား။

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

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ဆေးရုံတွင်) အတည်ပြုခြင်းအကြောင်းအရာများ②

006

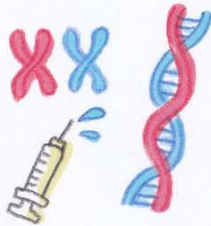


しゅうきょうじょう りゆう た しょくざい  
宗教上の理由で食べられない食材があります。

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？

ဘာသာရေးအကြောင်းပြချက်ကြောင့် စားလို့မရတဲ့အစားအစာတွေရှိပါတယ်။  
ဆေးရုံတက်နေစဉ် အစားအသောက်အတွက် တိုင်ပင်လို့ရပါသလား။

007



しゅ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)

မီးမဖွားမီကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူလို့ရပါသလား။

(မိခင်ခန္ဓာကိုယ်မှသွေးရည်ကြည်ကိုစစ်ဆေးခြင်း/NIPT/ရေမြှောရည်စစ်ဆေးခြင်း)

008



なに けんさ  
これは何の検査ですか？

ဒါက ဘာစစ်ဆေးတာလဲ။

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。

ဒီစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုအတွက်ကုန်ကျမယ့် ခန့်မှန်းငွေပမာဏကို  
ပြောပြပေးပါ။

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。

また詳しく説明してもらえますか？

နောက်တစ်ခါ(အိမ်ထောင်ဖက်၊ စကားပြန်) နဲ့အတူလာခဲ့ပါမယ်။  
နောက်တစ်ခေါက် အသေးစိတ်ထပ်ရှင်းပြပေးလို့ရမလား။

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

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း①

011



なか いた ひんぱん  
お腹の痛みがあります。(ときどき・頻繁に)

ရာသီလာရင်အောင့်သလိုမျိုး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းက အောင့်တယ်။ (တစ်ခါတစ်ရံ/ မကြာခဏ)

012



なか は ひんぱん  
お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)

ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းက တောင့်လာပြီးနာတယ်။

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)

သွေးဆင်းတာမျိုးရှိတယ်။ (နည်းတယ်/ များတယ်၊ သွေးအရောင်က နီရဲ့နေတယ်/ အရောင်ဖျော့တယ်)

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 びざく けいざいてき  
(年齢・体調・サポート不足・経済的)

မီးဖွားဖို့ကို စိတ်မအေးစရာရှိတယ်။  
(အသက်အရွယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုမလုံလောက်ခြင်း၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ)

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)

ပျို့အန်တာကပြင်းထန်လို့ ပင်ပန်းတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အဆင်ပြေရဲ့လား။  
(စားနိုင်တဲ့အခါလည်းရှိတယ်/ ရေဓာတ်တော့ ယူနိုင်တယ်/ အရည်လည်းအန်တယ်/ တံတွေးက တောက်လျှောက်ကို ထွက်လာတယ်)

からだ じょうたい せい かつ  
身体の状態と生活のこと②

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း②

016



しょくよく ま  
食欲が増えています。

အစားစားချင်စိတ် တအားဖြစ်တယ်။

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。

သတိထားနေတာတောင် ကိုယ်အလေးချိန်က တက်သွားတယ်။

018



しゅつさん 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？

မီးဖွားမယ့်အချိန်အထိ နောက်ထပ်ဘယ်နှကီလိုတိုးလည်း ရသေးလဲ။

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？

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း စားလို့မရတဲ့အစားအစာရှိလား။

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？

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် တိုက်တွန်းတဲ့စားစရာများ (စားစရာ/  
စားသောက်နည်း) ရှိပါသလား။

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

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း③

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？

ကော်ဖီ/ လက်ဖက်ရည်တွေ သောက်လို့ရလား။

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？

အားဆေး (သံဓာတ်/ Folic Acid/ အခြား) ရနိုင်မလား။

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？

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် တိုက်တွန်းတဲ့အားဆေးရှိလား။

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。

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် တိုက်တွန်းတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို သင်ပေးပါ။

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)

ဝမ်းချုပ်တာတော်တော်ဆိုးတယ်။ ဆေးလိုချင်ပါတယ်။

(ဝမ်းမချုပ်တဲ့ဆေးကို အသုံးပြုဖူးတယ်/ အသုံးမပြုဖူးပါ)

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**

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း④

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？

အအေးမိသလိုခံစားရတယ်။ (အဖျားရှိတယ်/ လည်ချောင်းနာတယ်/  
 ချောင်းဆိုးတယ်/ နှာရည်ယိုတယ်) ဆေးရနိုင်မလား။

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？

ပန်းဝတ်မှုန်ဓာတ်မတည့်ရောဂါက အတော်ဆိုးတယ်။  
 ဆေးရနိုင်မလား။

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)

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကမကောင်းဘူး။ (ခေါင်းကိုက်တယ်/  
 မူးဝေတယ်/ အသက်ရှူကျပ်တယ်/ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တယ်)

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。

အိပ်ငိုက်တာဘယ်လိုမှလုပ်မရဘူး။/  
 ညဆိုကောင်းကောင်းအိပ်မရဘူး။

030



はだ  
 肌のかゆみがひどいです。

အသားအရည်ယားယံတာက ပြင်းထန်တယ်။

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

ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း⑤

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。

အရေပြားမှာ အနီစက်လေးတွေလိုဟာတွေ ထွက်နေတယ်။

032



あし むく  
足が浮腫みます。

ခြေထောက်တွေရောင်နေတယ်။

033



あし  
足がつります。(こむらがえり)

ခြေထောက်က ကြွက်တက်တယ်။

034



じてんしゃ の  
自転車に乗ってもいいですか？

စက်ဘီးစီးလို့ရလား။

035



ひ こうき の  
飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)

လေယာဉ်ပျံစီးလို့ရလား။  
(ကိုယ်ဝန် ~ပတ်မြောက်လောက်)

MEMO



あか  
赤ちゃんのこと

ကလေးအကြောင်း

036



あか げんき  
赤ちゃんは元気ですか？

ကလေးက ကျန်းမာရဲ့လား။

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)

ကလေးက အခု ဘယ်အဆင့်လောက်ကြီးထွားနေပြီလဲ။  
(ဘယ်လောက်ကီလိုဂရမ်/ ဘယ်လောက်စင်တီမီတာ)

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？

ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုက ချောချောမောမောရှိရဲ့လား။

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？

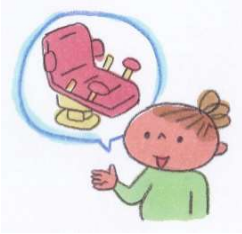
ကလေးက ဘာလေးလဲဆိုတာ ပြောပြပေးလို့ရမလား။

MEMO

出産(入院)に向けての確認事項①

မီးဖွားခြင်း (ဆေးရုံတက်ခြင်း)အတွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုသည့် အကြောင်းအရာများ①

041



できるだけ自然分娩にしたいです。

တတ်နိုင်သလောက် သဘာဝအတိုင်းမွေးချင်ပါတယ်။

042



できれば会陰切開したくないです。

ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ မွေးလမ်းကြောင်းအဝကို ဖြတ်တောက်တာမျိုး မလုပ်ချင်ပါဘူး။

043



無痛分娩はできますか？

နာကျင်မှုမရှိအောင် မီးဖွားလို့ရပါသလား။

044



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？

ရိုးရိုးမွေးတာမဟုတ်ဘဲ ဗိုက်ခွဲမွေးဖို့ဆန္ဒပြုလို့ရပါသလား။

045



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)

မီးဖွားတဲ့အခါ မွေးခန်းထဲအထိလိုက်လို့ရပါသလား။

(အိမ်ထောင်ဖက်/ သားသမီးအကြီး/ မိမိ၏မိခင်/ အခြား)

MEMO

しゅっさん にゅういん む かくにんじ こう  
**出産 (入院) に向けての確認事項②**

မီးဖွားခြင်း (ဆေးရုံတက်ခြင်း)အတွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုသည့် အကြောင်းအရာများ②

046



にゅういんちゆう 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)

ဆေးရုံတက်နေတုန်း လူနာသတင်းမေးလာတွေ့လို့ ရပါသလား။  
 (အိမ်ထောက်ဖက်/ သားသမီးအကြီး/ မိဘများ/ အခြား)

047



にゅういんにつすう おし くだ  
**だいたいの 入院日数を教えてください。**

ခန့်မှန်းခြေ ဆေးရုံတက်ရမယ့် ရက်အရေအတွက်ကို ပြောပြပေးပါ။

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**

まっ さーじ ほうほう おし くだ  
 (マッサージ) の方法を教えてください。

မိခင်နို့နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ချင်ပါတယ်။ အခုကစပြီး လုပ်လို့ရတဲ့ ဂရုစိုက်ပြုစုနည်း (နှိပ်နယ်ပေးနည်း)များကို သင်ပြပေးပါ။

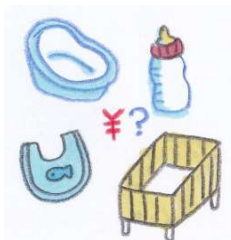
049



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。**

ပေါင်းစပ်ပြီး (မိခင်နို့နှင့် နို့မို့ရောပြီး) ပြုစုပျိုးထောင်ချင်ပါတယ်။

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)

မီးဖွားဖို့ပြင်ဆင်တာ (အိမ်တွင်ပြင်ဆင်ခြင်း) နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိချင်ပါတယ်။  
 (ကလေးအိပ်ရာ၊ ကလေးရေချိုးကန်၊ နို့ဘူး၊ စသဖြင့်၊ ဘယ်အချိန်/ ဈေးနှုန်း)

MEMO

しゅっさん にゅういん む かくにんじ こう  
出産 (入院) に向けての確認事項③

မီးဖွားခြင်း (ဆေးရုံတက်ခြင်း)အတွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုသည့် အကြောင်းအရာများ③

051



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

ဆေးရုံတက်ဖို့ပြင်ဆင်တာ (ဆေးရုံတက်ချိန် အသုံးပြုရန်ပစ္စည်းများ)  
နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

052



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

မီးဖွားမယ့်အချိန် ဆေးရုံကို အချိန်ကိုက်တက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး  
သေချာအောင်အတည်ပြုချင်ပါတယ်။

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

