

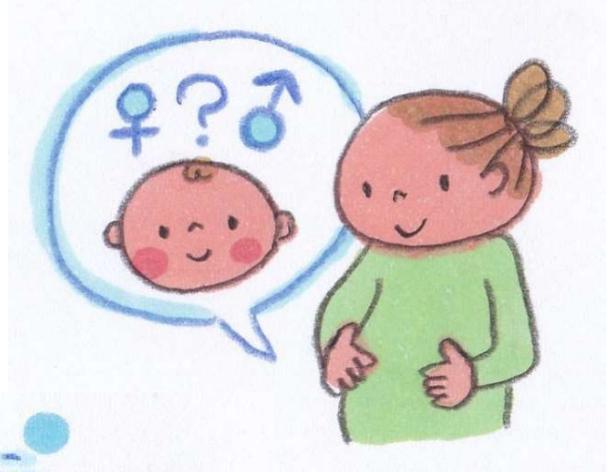


नेपाली
/नेपाली

NPO法人Mother's Tree Japan

妊婦健診note (母用)

गर्भवती चेकअपको बेलामा प्रयोग हुने शब्दहरु
(आमाहरूको लागि)



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

जन्मपूर्व जाँच (अस्पताल) 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)

सम्भावित गर्भावस्था
 (सकारात्मक गर्भावस्था परीक्षण / ढिलो महिनावारी)

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？

के म हरेक जन्मपूर्व जाँचमा आउन आवश्यक छ?

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？

के म (पार्टनर/दोभाषे/आदि) सँग जन्मपूर्व जाँचको लागि आउन सक्छु?

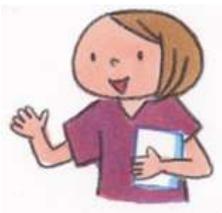
004



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

के म जन्मपूर्व जाँचको बेला टेलिफोनबाट दोभाषे प्रयोग गर्न सक्छु?

005



しゅうきょうじょう りゆう じょせい 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？

धार्मिक कारणले गर्दा म महिला डाक्टरलाई रुचाउँछु। के यो सम्भव छ?

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

जन्मपूर्व जाँच (अस्पताल) ②

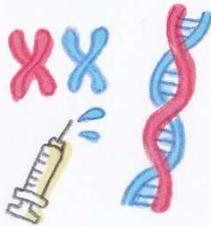
006



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？

धार्मिक कारणले खान नसकिने खानेकुरा छन् । के यो अस्पतालमा भर्ना हुँदा खाना छलफल गर्न सम्भव छ?

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 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)

**के जन्मपूर्व निदान उपलब्ध छ?
 (मातृ सीरम मार्कर परीक्षण, NIPT, amniocentesis)**

008



なに けんさ
これは何の検査ですか？

यो कस्तो प्रकारको परीक्षण हो?

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。

कृपया मलाई परीक्षण गर्दा लाग्ने खर्च भनिदिनुहोस्।

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？

म अर्को पटक मेरो पार्टनर/दोभाषेसँग आउनेछु। कृपया त्यो बेला मलाई विस्तृत रुपमा बताउनुहोस्।

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

शारीरिक अवस्था र जीवनशैली①

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)

मेरो पेट दुखेको छ। (कहिलेकाहीं / बारम्बार)

012



なか は ひんぱん
お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)

मलाई भोक लागेको छ। (कहिलेकाहीं / बारम्बार)

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)

रगत बगेको छ। (केही/धेरै/ताजा रगत/दृश्य)

014



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

मलाई बच्चा जन्माउने चिन्ता छ।
 (उमेर, शारीरिक अवस्था, सहयोगको अभाव, आर्थिक)

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)

मलाई बिहानको समय धेरै गाह्रो हुन्छ। के मेरो शरीर ठीक छ?
 (कहिलेकाँही म खान सक्छु, तरल पदार्थ पिउन सक्छु, पेय पदार्थ थुक्छु, हर समय थुक्छु)

からだ じょうたい せいかつ
身体の状態と生活のこと②

शारीरिक अवस्था र जीवनशैली②

016



श्यकよく ま
食欲が増えています。

मेरो भोक बढेको छ।

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。

सावधानी अपनाएता पनि मेरो तौल बढ्दै गएको छ।

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？

बच्चा जन्मनु अघि कति किलो वजन बढ्न सक्छ?

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？

गर्भावस्थामा खानु नहुने खानेकुराहरु छन्?

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？**

**गर्भवती महिलाहरूको लागि सिफारिस गरिएको कुनै
 खानेकुराहरू (सामग्री/कसरी खाने) छन्?**

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

शारीरिक अवस्था र जीवनशैली③

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?

के म कफी वा चिया पिउन सक्छु?

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?

के मैले सप्लिमेन्टहरू (आइरन, फोलिक एसिड, आदि) प्राप्त गर्न सक्छु?

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?

गर्भवती महिलाहरू को लागी कुनै सिफारिस गरिएको सप्लिमेन्टहरू छन्?

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。

बच्चाको अवस्थाको विस्तृत रूपमा भन्छु।

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))

मलाई धेरै कब्जियत छ। मलाई औषधि चाहिएको छ (कब्जियतको औषधि लिनु भएको छ वा छैन)

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

शारीरिक अवस्था र जीवनशैली④

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)
 せき で はなみず で くすり
 ・咳が出ます・鼻水が出ます) 薬はもらえますか?

मलाई चिसो लागेको छ । (मलाई ज्वरो आएको छ, घाँटी दुखेको छ, खोकी लागेको छ, नाक बगिरहेको छ) के म केही औषधि लिन सक्छु?

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?

मलाई काफुनस्यो बिरामी छ। के तपाईं मलाई केही औषधि दिन सक्नुहुन्छ?

028



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

मलाई सन्धो छैन। (टाउको दुख्नु, चक्कर लाग्नु, चक्कर लाग्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, सुस्त हुनु)

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。

निद्रा लागेर हैरान छु / म रातमा राम्रोसँग सुत्न सक्दिन।

030



はだ
 肌のかゆみがひどいです。

धेरैने छाला चिलाउने गर्छ।

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

शारीरिक अवस्था र जीवनशैली⑤

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。

मेरो छालामा रातो दागहरू आएको छ।

032



あし むく
 足が浮腫みます。

मेरो खुट्टा सुन्निएको छ।

033



あし
 足がつります。(こむらがえり)

मेरा खुट्टामा क्र्याम्प भएको छ। (खुट्टामा क्र्याम्प)

034



じてんしゃ の
 自転車に乗ってもいいですか？

के म साइकल चलाउन सक्छु?

035



ひこうき の
 飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃) ^{しゅうころ}

के म विमान चढ्न सक्छु? (लगभग ○ हप्ता)

MEMO

あか
赤ちゃんのこと

बच्चाको बारेमा

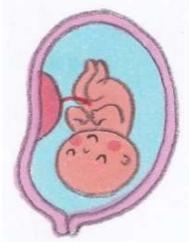
036



あか げんき
赤ちゃんは元気ですか？

बच्चा कस्तो छ?

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)

बच्चा अहिले कति ठूलो छ? (कति ग्राम, कति सेन्टिमिटर)

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？

के तपाईंको बच्चा राम्रोसँग बढ्दै छ?

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？

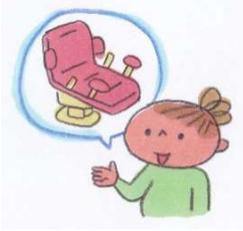
बच्चाको लिंग बताउन सक्नुहुन्छ?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項①

प्रसव जाँच (अस्पतालमा भर्ना) गर्नका लागि आवश्यक चेकलिस्ट①

041



しぜんぶんべん
できるだけ自然分娩にしたいです。

म सकेसम्म प्राकृतिक रूपमा जन्म दिन चाहन्छु।

042



えいんせつかい
できれば会陰切開したくないです。

म सम्भव भएमा एपिसियोटोमी गर्न चाहन्न।

043



むつうぶんべん
無痛分娩はできますか？

के यो पीडारहित गर्न सम्भव छ?

044



しぜんぶんべん ていおうせつかい 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？

के म प्राकृतिक जन्मको सट्टा सिजेरियन सेक्सनको अनुरोध गर्न
सक्छु?

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)

के म जन्ममा उपस्थित हुन सक्छु?
(साझेदार, जेठो बच्चा, आमा, आदि)

MEMO

しゅっさん にゅういん に向けての確認事項②

प्रसव जाँच (अस्पतालमा भर्ना) गर्नका लागि आवश्यक चेकलिस्ट②

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)

के म अस्पतालमा हुँदा भेट्न सक्छु?
(साझेदार, जेठो बच्चा, आमाबाबु, आदि)

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。

कृपया मलाई अस्पताल भर्ना दिनहरूको अनुमानित संख्या
बताउनुहोस्।

048



ぼにゅう そだ いま いていれ
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。

मलाई दूध खुवाउन मन छ। अब देखि हेरचाह (मालिश) कसरी गर्ने
कृपया मलाई भन्नुहोस्।

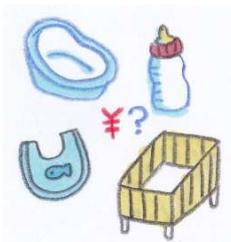
049



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。

म बच्चालाई मिश्रित (स्तन दूध र सूत्र) खुवाउन चाहन्छु।

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)

म बच्चा जन्माउने तयारी (घरको तयारी) बारे जान्न चाहन्छु।
(क्रिब्स, बेबी बाथ, बेबी बोटलहरू, आदि।/जब/मूल्य)

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

प्रसव जाँच (अस्पतालमा भर्ना) गर्नका लागि आवश्यक चेकलिस्ट③

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。

म अस्पताल भर्ना (अस्पतालमा भर्ना सामान) को तयारी बारे जान्न चाहन्छु।

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。

म प्रसव को समयमा अस्पताल भर्ना को समय थाहा पाउन चाहन्छु।

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

