* रासायनिक पदार्थ (चुरोट, घरायसी सामान आदि), औषधि, बोटबिरुवाको विष आदिका कारणबाट घट्ने अल्पकालिक बिषाक्तता सम्बन्धि जानकारी प्रदान गरिनुका साथै परामर्श सेवा पनि दिइरहेको छ। [अखाद्य बस्तु (सानो ढुङ्गा, गुच्चा आदि) को सेवन, फुड पोइजनिंग), कडा विष, दैनिक सेवन गर्ने औषधिको प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) आदि यस अन्तर्गत पर्दैनन्।]

(सार्वजनिक संस्था) जापान विषाक्तता जानकारी केन्द्र (निहोन च्युदोकु ज्योहो सेन्टर) (http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf)

- ओसाका च्युदोकु१०० बान (ह्याकुतो बान) आकस्मिक टेलिफोन सेवा, ०७२-७२७-२४९९ (वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा खुल्ने)
- चुकुबा च्युदोकु १०० बान (ह्याकुतो बान) आकस्मिक टेलिफोन सेवा ०२९-८५२-९९९९ (वर्षको ३६५ दिन ९ बजे-२१बजे सम्म खुल्ने)
- चुरोटसँग सम्बन्धित सल्लाह लागि मात्रको टेलिफोन सेवा, ०७२-७२६-९९२२ (निःशुल्क (टेपबाट जानकारी प्रदान सेवा) वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा)

※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（公財）日本中毒情報センター（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）
・大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）
・つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
・たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

◎बच्चाको ज्यान बचाउने चाईल्ड सिट　子どもの命を守るチャイルドシート

कानून अनसार ६ बर्ष मुनिका बच्चाहरुका लागि चाईल्ड सिट प्रयोग गर्नु अनिवार्य छ। बच्चाहरुको ज्यान बचाउनको लागि र दुर्घटनाबाट हुने क्षति रोक्न वा कम गर्नको लागि, गाडीमा चढाउने बेलामा हमेसा चाईल्ड सिट ठीकसँग प्रयोग गर्नुहोस्। चाईल्ड सिटको प्रयोग नगर्दा, दुर्घटनामा मृत्यु वा गम्भीर चोटपटकको जोखिम चाईल्ड सिटको प्रयोग गरेको समयमा भन्दा धेरै नै बढी हुन्छ। साथै, यदि चाईल्ड सिट प्रयोग गरिएको छ, तर जडान गर्ने, प्रयोग गर्ने तरिका वा बच्चालाई सिटमा राख्ने तरिका सही नभएको अवस्थामा, त्यसको प्रभावकारिता धेरै नै कम हुने भएकोले, प्रयोग निर्देशिका अर्थात म्यानुल अनुसार सही रुपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

* चिकित्सा संस्थामा जन्मेको बच्चा अस्पतालबाट डिसचार्ज भई, पहिलो पटक घर फर्कने बेलामा नै (पहिलो पटक गाडीमा राख्दा) प्रयोग गर्न मिल्ने गरी राष्ट्रिय सुरक्षा मापदण्ड अनुसारको चाईल्ड सिट, बच्चा जन्माउनु अघि नै तयारी गर्नुहोस्। साथै, सम्भव भएसम्म पछिल्लो सिटमा चाईल्ड सिट जडान गर्नुहोस्।

* दुधे बालबालिका (६ बर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरु) लाई राखी गाडी चलाउँदा, कुनै रोग या समस्याका कारण चाईल्ड सिटको प्रयोग अनुकूल नभई सो अनुरुप चाईल्ड सिट प्रयोग नगर्ने छुट पाएको अवस्था बाहेक, अन्य अवस्थामा चाईल्ड सिटको प्रयोग कानुनी रुपमा अनिवार्य छ।

* चाईल्ड सिट सम्बन्धि जानकारी ~ जन्मने अमूल्य जीवन ~
राष्ट्रिय प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html)
भूमि, पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय (कोकुदो कोउचूस्यो) होमपेज (http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/)
(स्वायत्त) सवारी दुर्घटना रोकथाम ऐजेन्सी (जिदोस्याजिको ताइसाकुकिको) http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）
国土交通省ホームページ（http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/）
（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎गाडी भित्रको खतरा　車の中の危険

झ्याल बन्द गरिएको गाडीमा चर्को गर्मीको दिनमा मात्र होइन कि अरु समयमा पनि छोटो अवधि मै गाडी भित्रको तापक्रम बढ्ने गर्छ, यसले गर्दा बच्चालाई जलवियोजन अर्थात डिहाइड्रेशन हुने (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने) वा अत्यधिक गर्मीका कारण ज्यान पनि जान सक्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाहरुले गाडीका उपकरणहरु चलाई दिएको कारणबाट पनि दुर्घटना हुन सक्छ। एकै छिनको लागि मात्र भए पनि कुनै पनि बेला, बच्चालाई एक्लै गाडीमा छोडेर नजानुहोस्। त्यति मात्र नभई, पावर विन्डोमा घाँटी वा औंला च्यापिएर गम्भीर घाइते हुन सक्छ। गाडी चलाउनु अघि एक शब्द बोल्ने गर्नु होस् अनि सधैँ गाडीलाई लक गर्ने गर्नुहोस्।

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウインドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎साइकलमा हुन सक्ने खतरा　自転車の危険

साइकल चढ्दा बच्चालाई बच्चाको सिटमा राखी, नियम पालना गरी सुरक्षित रुपमा चलाउनुहोस् र साइकल चलाउने बेलामा लगाउने हेल्मेट र सिट बेल्ट प्रयोग गर्न कहिल्यै नबिर्सिनुहोस्। साधारणतया साइकलको छनौट गर्ने बेला साधारण साइकल / विधुतिय साइकल / बच्चा सहित दुईजना चढ्न मिल्ने सुरक्षित खालको साइकल छान्नुहोस्। साथै, साइकलबाट खस्न सक्ने सम्भावना भएकोले बच्चालाई मात्र साइकलमा राखेर साइकलबाट अलि कति पनि टाढा जानु हुँदैन।

* प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

※警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）

◎खाना वा खेलौना, घाँटीमा अड्केको बेला गरिने प्राथमिक उपचार
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

दुधे शिशुहरुले हामीले सोच्दै नसोचेका बस्तु समेत मुखमा हाल्ने गर्छन्। खाना वा खेलौना घाँटीमा अड्किएमा निसासिने खतरा हुन्छ। हामीले बच्चाको घाँटीमा अड्किन सक्ने खालका वस्तुहरु (३ वर्षका बच्चाको मुखको ब्यास ३९ मि.मि., मुखबाट घाँटीको भित्री भागसम्मको लम्बाई ५१ मिली मिटर। ३९ मि.मि. भनेको टोइलेट पेपरको भित्री भागको रोल जत्रो गोलाई हुन्छ) भन्ने कुरा मनन गरी, खानेकुरा वा खेलौना प्रयोग गर्ने विधिहरु या निर्देशन राम्ररी पढी घाँटीमा अड्केको बेला तुरुन्तै उपचार गर्न सक्नको लागि प्राथमिक उपचार विधि जानी राख्नु आवश्यक छ।

* मुखभित्र औँला घुसाई घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。
※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

दुर्घटनाको रोकथाम
事故の予防

[घाँटीमा अड्केको बेला गरिने प्राथमिक उपचार]
【ものがのどにつまった時の応急処置】

निसासिएको जस्तो लागेमा
窒息を疑ったら…

उदाहरण को लागी,
- आवाज निकाल्न नसकेको अवस्थामा
- अनुहारको रंगमा परिवर्तन भई गाह्रों भएमा

たとえば、
・声が出せないとき
・顔色が悪くて苦しそうなとき

११९ मा फोन गर्नुहोस्
119番通報

प्रतिक्रिया दिन सक्छ?
反応はありますか?

प्रतिक्रिया दिन सक्छ
反応がある

कुनै प्रतिक्रिया छैन
反応がない

** कार्डियोपल्मोनरी रेस्युसिटेशन (CPR) (छाती थिच्ने र छोड्ने गरी गरिने कृतिम श्वासप्रश्वास)

CPR**
心肺蘇生

एक वर्ष मुनिका दुधे शिशु *
一歳未満の乳児 (※)

छाती थिच्ने विधि
胸部突き上げ法

पिठ्यूँ थप्थपाउने विधि
背部叩打法

यो विधिलाई पटक पटक दोहोर्याउनुहोस्
数回ずつ交互に行いましょう

यसले काम नगरेमा
反応がなくなれば

एउटा हातले शरीरलाई समाती र हत्केलाले टाउको पछाडिको भागलाई राम्ररी अडेस दिने। CPR जस्तै गरी छाती थिच्ने र छोड्ने विधि अपनाउनुस्।
片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

एउटा हातले शरीरलाई समाती र हत्केलाले चिउँडो राम्ररीसँग समाउने। अर्को हातको हत्केलाले पिठ्यूँमा केही जोर लगाई थप्थपाउनुहोस्।
片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

घाँटीमा अड्केको वस्तु बाहिर ननिस्के सम्म वा दक्ष उद्धार टोली नआए सम्म यो विधि दोहोर्याई रहनुहोस्।
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

* एक वर्ष भन्दा माथि उमेरको शिशु
(※) 1歳以上の幼児

छाती थिच्ने विधि र पिठ्यूँ थप्थपाउने विधिको सट्टामा अपनाउने।
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

छाती जोडले थिचेर माथि उठाउने विधि (हाइमलिक विधि)
胸部突き上げ法（ハイムリック式）

हातलाई पछाडिबाट ल्याएर बच्चाको पेटमुनी समातुहोस् र मुठ्ठी कसुस्। अनि हातले पेट माथितिर धकेल्नुहोस्।
背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。

(सुपरिवेक्षण) जापान बाल आपत्कालिन चिकित्सा संगठन (निहोन स्योनी क्यूक्यु इगाकु गाक्खाइ), जापान आपत्कालिन चिकित्सा फाउंडेशन कार्डियोपल्मोनरी रेस्युसिटेशन संगठन (निहोन क्यूक्युइर्योजाइदान सिनहाईसोसेइहो ईनखाइ)
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

शिशु अवस्थाका पोषण
乳幼児期の栄養

◎शारीरिक वृद्धि विकास र पोषण स्थिति सुनिश्चित गरौं
身体発育や栄養の状態を確認しましょう

शिशु अवस्थामा बच्चाको शारीरिक बनौट वृद्धि विकाससँग सगै परिवर्तन हुन्छ। जुन प्रत्येक शिशुको जन्मजात गुण तथा पोषण विधि अनुसार धेरै भिन्न हुन्छन्। बच्चाको शारीरिक विकास र पोषणको स्थिति जाँच गर्न, नियमित रुपमा उचाइ र तौल मापन गरी शारीरिक वृद्धि क्रम ग्राफमा टिप्ने गरी, शारीरिक वृद्धि विकासको अवस्था हेर्नेहोस्।
乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎स्तनपानको बारेमा　授乳について

शिशुका लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। विशेष गरी आमाको पहिलो पहैंलो (बिगौती) दुधमा, बच्चामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने धेरै किसिमका तत्वहरु समावेश भएको हुन्छ। आमा आफै बिरामी भएको कारण बच्चालाई आफ्नो दुध खुवाउन नसकेको बेला, त्यसैगरी, आमाको कामको कारण दुध खुवाउने स्थिति नभए, पाउडर दुध अथवा शिशुको लागि तयार गरेको झोल दुध प्रयोग गर्नुहोस्।
बच्चा अनुसार दुध पिउने माला फरक हुने हुँदा, जबरजस्ती दुध खुवाउने काम नगर्नुस्। आफैले रमाउँदै दुध पिउँछ र वजन निरन्तर बढिरहेको छ भने चिन्ता लिनु पर्ने स्थिति छैन। स्तनपानको विषयलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, बच्चा जन्माएको प्रसूति गृह अस्पतालको सुँडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।
赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。
飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎पाउडर दुध बनाउने तरिका　粉ミルクのつくり方

पाउडर दुध बनाउँदा, उक्त दुध उत्पादन कम्पनीले निर्देशन दिएको माला अनुसरण गर्नु जरुरी छ। इनार वा धाराको पानीमा विभिन्न ब्याक्टेरिया हुने भएकाले यसले बच्चा बिरामी पर्न सक्छ। बच्चाको पाउडर दुध र झोल प्रदार्थ बनाउनको लागि, धाराको पानी वा इनारको पानी गुणस्तर परीक्षण गरी मापदण्ड भित्र परेको मात्र प्रयोग गर्ने वा पिउनका लागि तयार पारिएको बन्द बोतलको मिनरल वाटर उपयोग गर्नुहोस्।
पाउडर दुध तयार गर्नु अगाडि सधैँ हात सफासँग धुनुहोस् र एक पटक उमालेको, ७० डिग्री सेल्सियस भन्दा तातो पानीमा दुध घोलेर मिसाउनुहोस्, र शरीरको तापक्रम सँग मिल्ने तापक्रममा सेलाउन दिई तापक्रम जाँचेर मात्र पिउन दिनुहोस्। एकचोटी बनाइ सकेको दुध बाँकी रही २ घण्टा नाघिसकेको छ भने त्यो दुध फाल्नुहोस्।
粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。
粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎मह खुवाउने भए, एक वर्षको उमेर नाघि सकेपछि मात्रै दिने गर्नुस।
はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

महले, शिशु बोटुलिज्म रोग लाग्ने खतरा भएकोले, शिशुको उमेर १ वर्ष नपुगिन्जेल सम्म मह नखुवाउनुहोस्।
はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

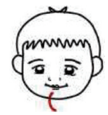
◎दुध छुटाउने बारे (रिन्यू)　離乳について

आमाको दुध र पाउडर दुध वा शिशुको लागि तयार गरेको झोल दुध मात्र खाने बच्चाहरुलाई बिस्तारै मुछेको खानेकुरा दिन शुरु गरी, खानाको माला र अन्य खानेकुराहरु पनि विस्तारै बढाउँदै लाने प्रक्रियालाई दुध छुटाउने भनिन्छ। यस्ता मुछेका खानेकुरा दिने कामको थालनी, बच्चा ५ देखि ६ महिनाको हुँदा गर्नु उचित हुन्छ।
यसबाहेक, दुधको बानी छुटाउनु अगाडि बच्चालाई जूस खुवाउने बारेमा, पोषणशास्त्र अनुसार कुनै बाधा छैन। साथै, चम्चाको प्रयोग सामान्यतया जन्मेको ५ देखि ७ महिनाको उमेरमा गर्दा, चुस्ने बानी बिस्तारै हराउँदै जाने र चम्चा मुख भित्र राख्न जाने हुँदै जान्छ जुन समय दुध छुटाउने समय पनि हो। यसरी दुध छुटाउने प्रक्रिया चरणबद्ध रुपमा अगाडि बढाएमा, बच्चाको चपाउने र निल्ने क्षमतामा पनि विकास हुँदै जानेछ।
९ देखि १० महिनाको भएपछि, बिस्तारै हातले खाने काम शुरु हुनेछ। हातले खान जानेपछि, आफै खाने बानीको विकास हुनुका साथै आफै खाने इच्छाशक्ति पनि बढ्दै जानेछ।
母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5〜6か月頃が適当です。
なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5〜7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。
9〜10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎दुध छुटाउने उचित विधि　離乳の進め方の目安

बच्चाको विकास र वृद्धिको अवस्था हेरेर दुध छुटाउन शुरु गरौं। साथै, सहि दिनचर्याको बानी बसाल्न लगाई रमाइलो गरी खाना खाने रचनात्मक वातावरण बनाउनुहोस्।
子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	दुध छुटाउने शुरुवात 離乳の開始 → पूर्ण रुपमा दुध छुटाउन सफल 離乳の完了			
	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
	दुध छुटाउने प्रारम्भिक चरण 離乳初期 जन्मेको ५ देखि ६ महिना तिर 生後5〜6か月頃	दुध छुटाउने मध्यम चरण 離乳中期 जन्मेको ७ देखि ८ महिना तिर 生後7〜8か月頃	दुध छुटाउने अन्तिम चरण 離乳後期 जन्मेको ९ देखि ११ महिना तिर 生後9〜11か月頃	पूर्ण दुध छुटाउन सफल हुने समय 離乳完了期 जन्मेको १२ देखि १८ महिना तिर 生後12〜18か月頃
कति कसरी खाने 食べ方の目安	○बच्चाको अवस्था हेरी, दिनमा एक चोटी एक चम्चा बाट शुरु गरौं 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ○आमाको दुध वा झोल प्रदार्थ चाहेको जति मात्र दिनुहोस् 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	○दिनको दुई चोटी खाना खाने बानी बनाउँदै लाने 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○विभिन्न स्वाद र फरक खानाको स्वादको मज्जा लिन सक्ने गरि खानाको परिकारहरु बढाउँदै लाने いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○अब बिस्तारै खानाको समय निश्चित गर्दै लाने कुरालाई ध्यान दिई, दिनको तीन चोटी खाना दिने। 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○सँगै बसेर खानाको मज्जा लिने अवसर बढाउँदै लाने। 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○दिनको तीन पटक निश्चित समयमा खाने बानीलाई निरन्तरता दिँदै, दिनचर्या विकास गर्दै लाने। 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○आफ्नै हातले टिपी, स्वाद लिई खाने मज्जा बढाउँदै लाने। 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
खाना पकाउने तरिका 調理形態	नरम हुने गरी पिनेको / मुछेको खाना なめらかにすりつぶした状態	जिब्रोले थिचेर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 舌でつぶせる固さ	गिजाले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	गिजाले चपाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきで噛める固さ
एक पटकमा खाने खानाको मात्रा 一回あたりの目安量				
I　अन्न (ग्राम) 穀類 (g)	(गिलो जाउलोबाट शुरुवात गर्ने। मसिनो हुनेगरी पिनेर मुछेको सब्जी आदि पनि खुवाएर हेर्ने। बानी बसिसकेपछि मुछेको तोफु, सेतो माछा, अण्डाको पहेंलो भाग आदि खुवाएर हेर्ने। つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。)	पुरा गीलो जाउलो (जेनगायु) ५०-८० 全がゆ 50〜80	पुरा गिलो जाउलो (जेन गायु) ९० – नरम भात ८० 全がゆ90〜軟飯80	नरम भात ९० – साधारण भात ८० 軟飯90〜ご飯80
II　सब्जी / फलफूल (ग्राम) 野菜・果物 (g)		२०-३० 20〜30	३०-४० 30〜40	४०-५० 40〜50
III　माछा (ग्राम) 魚 (g)		१०-१५ 10〜15	१५ 15	१५-२० 15〜20
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g)		१०-१५ 10〜15	१५ 15	१५-२० 15〜20
अथवा तोफु (ग्राम) 又は豆腐 (g)		३०-४० 30〜40	४५ 45	५०-५५ 50〜55
अथवा अण्डा (गोटा) 又は卵 (個)		अण्डाको पहेंलो भाग १ – सिङ्गो अण्डाको १/३ 卵黄1〜全卵1/3	सिङ्गो अण्डा १/२ 全卵1/2	सिङ्गो अण्डा १/२ - २/३ 全卵1/2〜2/3
अथवा दुग्धजन्य खाना (ग्राम) 又は乳製品 (g)		५०-७० 50〜70	८० 80	१०० 100

	दुध छुटाउने शुरुवात 離乳の開始 → पूर्ण रुपमा दुध छुटाउन सफल 離乳の完了			
	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
	दुध छुटाउने प्रारम्भिक चरण 離乳初期 जन्मेको ५ देखि ६ महिना तिर 生後5〜6か月頃	दुध छुटाउने मध्यम चरण 離乳中期 जन्मेको ७ देखि ८ महिना तिर 生後7〜8か月頃	दुध छुटाउने अन्तिम चरण 離乳後期 जन्मेको ९ देखि ११ महिना तिर 生後9〜11か月頃	पूर्ण दुध छुटाउन सफल हुने समय 離乳完了期 जन्मेको १२ देखि १८ महिना तिर 生後12〜18か月頃
दाँत निस्कने औसत समय तालिका 歯の萌出の目安		दुधे दाँत निस्कन सुरु हुने 乳歯が生え始める。	१ वर्षको उमेरको हाराहारीमा अगाडिको दाँत ८ वटा निस्कि सकेको अवस्था। 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 दुध छुटिसकेको अवस्थामा भित्री दाँत अर्थात् बंगारा (पहिलो दुध दाँत निस्कन सुरु हुने। 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
खाना खाने तरिका 摂食機能の目安	आफ्नो मुख बन्द गरेर खाना चलाउने र निल्न सक्ने बन्नु। 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	मुखको माथिल्लो भाग र तल्लो च्यापुको मद्दतले चपाउन सक्ने बन्नु। 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	गिजाको मद्दतले चपाउन सक्ने बन्नु। 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	दाँतको प्रयोग गर्न सक्ने बन्नु। 歯を使うようになる。

* स्वच्छता र सर सफाइमा ध्यान दिई खान सजिलो हुने गरि पकाएको खाना दिनुहोस्
※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

* दुध छुटाउने बेलाको खाना (रिन्यू स्योकु) मा ध्यान पुर्याउनु पर्ने बुँदाहरू
注）離乳食のポイント

अ)खानाको प्रकार र संयोजन
ア 食品の種類と組合せ

दुध छुटाउने क्रममा, खानाको प्रकार र मात्रा क्रमशः बढाउँदै लाने।

दुध छुटाउने बेलाको सुरुमा जाउलो (ओखायु) बाट सुरु गरी, बच्चालाई नयाँ खाना खुवाउने बेला बच्चालाई खुवाउन प्रयोग गरिने चम्चा प्रयोग गरी एक एक चम्चा गरि खुवाउने र बच्चाको अवस्था हेरी बिस्तारै मात्रा बढाउँदै लानुहोस्। बानी बसिसकेपछि आलु, गाजर जस्ता सब्जी फलफूल खुवाउन सुरु गर्नुहोस्। यी खानाहरू पनि रुचाउन थालेपछि तोफु, सेतो माछा र उसिनेको अण्डाको पहेँलो भाग आदि खानाका प्रकारहरू बढाउँदै लानुहोस्।

दुध छोड्ने क्रम बिस्तारै बढ्दै गएपछि, सेतो माछा माछाबाट रातो या हरियो या नीलो माछा र अण्डाको पहेंलो भाग बाट सिङ्गो अण्डामा परिवर्तन गर्दै जानुहोस्। त्यसै गरी खान सजिलो हुने गरी पकाएको बोसो कम भएको मासु, गेडागुडी, हरियो-पहेंलो तरकारी, समुद्री खाना र दही, नुन र चिल्लो कम भएको चीज आदि नयाँ खानाहरू थप्दै जानुहोस्।

बोसो धेरै भएको मासु चाहिँ केहि समय पछि मात्र दिने।

बच्चाको खाने बानी बस्दै गई दिनको दुई पटक खुवाउने बेलामा,अन्न (मुख्य आहार),सब्जी (साइड दिश), फलफूलहरू, र प्रोटिनयुक्त खाना (मुख्य परिकार) को संयोजन मिलाएर खाना खुवाउने गर्नुहोस्। घरका अन्य सदस्यको लागि खाना पकाउँदा, मसला हाल्नु अगाडि केही भाग छुट्याई हल्का स्वादको खाना तयार गर्ने गर्दा खानाको प्रकार र परिकार पनि बढ्दै जान्छ।

दुधे बच्चा जन्मेको ६ महिना जतिको उमेर हुँदा, आइरन या भिटामिन डीको कमी हुने कुरा रिपोर्टहरू आएकोले,उचित समयमा दुध छोड्न सुरु गरी, बच्चाको स्वस्थ अवस्था हेरेर शरीरलाई आइरन तथा भिटामिन डी प्राप्त गर्न सक्ने खालका खाना समावेशमा ध्यान दिनु आवश्यक छ।

आइरनको कमी भई जोखिम देखा परी सहि रुपमा दुध छोड्ने प्रक्रिया अगाडि नबढेको देखिएमा, अथवा पर्याप्त मात्रामा तौल वृद्धि नभएको देखिएमा सम्बन्धित डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस् र आवश्यकता अनुसार फलो-अप दुध प्रयोग गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्।

फलाम (आइरण) को कमी-एनीमिया (रक्त अल्पता) बाट बचनको लागि डेरी या गाईको दुध बच्चा एक बर्षको उमेर नाघिसकेपछि दिनु उचित हुन्छ।

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

आ खाना पकाउने विधि
イ 調理形態・調理方法

दुध छोड्ने क्रममा, बच्चालाई खान र पचाउन सजिलो खाना दिऔं। बच्चाहरुमा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) प्रतिरोधक शक्ति कम हुने हुनाले खाना पकाउँदा सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस्।

खानेकुरा चाहिँ बच्चाले मुख भित्र थिचेर मसिनो बनाउन सक्ने जतिको ठोसपन हुने गरी पकाउनुहोस्। शुरूमा गिलो जाउलो (चुबुसीगायु) बाट सुरु गरी, बानी बसिसकेपछि नरम जाउलो गरी नरम भातमा परिवर्तन गर्दै लानुहोस्। मसिनो र नरम तरकारी या प्रोटीनयुक्त खानाहरूबाट सुरु गरी बिस्तारै साह्रोपन बढाउँदै लानुहोस्। बिस्तारै बच्चाले एकै गाँसमा खान खोज्न थाल्ने हुनाले निल्न सजिलो हुने गरी लेदो हुने खालको खाना बनाउने उपाय निकाल्नु पर्ने हुन्छ।

स्वादको बारेमा, दुध छुटाउने सुरुवती समयमा मसला आवश्यक छैन। दुध छुटाउँदै जाने क्रममा नुन, चिनी आदि मसला प्रयोग गर्ने बेला हरेक खानाको असली स्वाद थाहा हुने गरी कम मात्रामा मसलाको प्रयोग गर्नु पर्दछ। बोसो, तेल थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गरौं।

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎दुध छोडाउन सफल　離乳の完了

ठोस खानालाई चपाउन सक्ने भै शरीरलाई आवश्यक इनर्जी या पोषणतत्वको मात्रा आमाको दुध या पाउडर वा फर्मूला दुध बाहेकको खानाबाट प्राप्त गर्न सक्षम भएको अवस्थालाई दुध छोड्न या छुटाउन सफल भएको मानिन्छ। यसको अर्थ जन्मेको १२ महिना देखि १८ महिनाको अवस्था भै, आमाको स्तनपान या पाउडर वा फर्मूला दुध नपिउने अवस्था भैसकेको भन्ने होइन। यो उमेरमा एक दिनको ३ पटक खाना र बीच बीचमा १~२ पटक केही हल्का खानेकुरा दिनुस्।

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎बाल्यकालीन खानपीन　幼児期の食生活

बाल्यावस्था खानपीनको राम्रो बानी बसाउने महत्वपूर्ण समय हो। बच्चाहरूका लागि नियमित खाना खाने बानी बसाउनुको साथै सन्तुलित पोषणयुक्त खाजामा पनि ध्यान दिनु पर्दछ। सक्दो मन पर्ने र मन नपर्ने खानामा कचकच गर्न नदिनमा पनि होस् पुर्याउनु पर्दछ।

सम्पूर्ण परिवार एकै ठाउँमा मिलेर रमाइलो गरेर भोजन गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यस्तो समयमा खाने तरिका पनि फरक फरक हुन्छ। यदि राम्रो वातावरण कायम भै दैनिकी पनि सामान्य नै भए, त्यस्तो अवस्थामा जबर्जस्ती खाना खुवाउने वा अल्छी मानि मानी खाना खाने जस्तो कार्य नगर्नुहोस्।

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

* थप जानकारी को लागी, आफ्नो नगरपालिका या स्थनीय निकाय (सिकुच्योसोन) स्थित खानपीन तथा पोषण विशेषज्ञ संग परामर्श गर्नुहोस्।

(सन्दर्भ सामग्री)
- स्तनपान, दुध छुटाउनको लागि सहयोगी सामग्री (२०१९ मार्च)(https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf)
- रुचाएर खाने बच्चाहरुको लागि (http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf)
- समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने बिहानको खाना कम्युनिटी वेबसाइट (http://www.hayanehayaoki.jp/)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

（参考）
・授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）（https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf）
・楽しく食べる子どもに（http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf）
・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト（http://www.hayanehayaoki.jp/）

मुख र दाँतको स्वास्थ्य
お口と歯の健康

◎दाँत उम्रने समयको बारेमा　歯の生える時期について
मुखको माथि र तलतिर १०-१० वटा गरी जम्मा २० वटा दुधे दाँत हुन्छन्। जन्मेको ७-८ महिना देखि मुखको तलतिर अघिल्लो दाँत देखा पर्न थाल्छ। साढे २ वर्ष देखि ३ वर्षको उमेर सम्ममा २० वटा दाँत उम्रिसकेको हुन्छ। दाँतको विकास क्रम र समय बच्चा अनुसार फरक फरक हुन्छ। स्थायी दाँतको संख्या बुद्धिबंगारा (तेस्रो मोलर) समेत गरी तल र माथि १६-१६ वटा गरी, जम्मा ३२ वटा दाँत हुन्छ। सामान्यतया १२ – १३ वर्षको उमेर सम्ममा तलतिरको अगाडिपट्टि स्थायी दाँत उम्री, त्यसपछि क्रमैसँग धेरै चपाउने शक्ति भएको बंगारा (पहिलो मोलार) उम्रिसकेको हुन्छ।
乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。
永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12～13歳頃までに生えそろいます。

◎सुरुवातको अवस्थामा दाँत माझ्ने तरिका　初めての歯みがきのポイント
बच्चाहरुमा दाँत माझ्ने बानी बसाल्नको लागि तलको तरिका अपनाऔं।
子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

(1) बच्चाको अगाडि रमाइलो मानी दाँत माझ्ने गरौं।
子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

(2) दुधे दाँत देखिन थालेपछि बच्चालाई काखमा राखेर बच्चाको दाँत अवलोकन (दाँतको संख्या गन्ने) प्रक्रिया देखि सुरु गर्ने। दाँतको विकास क्रम हेरेर सुरुमा गज ब्रज प्रयोग गर्ने र बिस्तारै टूथब्रशको प्रयोग गर्नुहोस्।
乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

(3) दाँतको अवलोकन भइसकेपछि बच्चाले प्रयोग गर्ने ब्रसले एक दुई पटक दाँतलाई छुने माझ्ने अभ्यास गरी उनीहरुको प्रशंसा गर्नुहोस्। (करीव एक महिना सम्म)
歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

* मन नपराएको अवस्थामा बच्चाको मुड हेरी, मुड राम्रो भएको बेलामा प्रयास गर्नुहोस्। सके सम्म बच्चा नरुने विधि अपनाउनुहोस्।
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

(4) ब्रस मुखमा राख्ने बानी बसिसकेपछि मात्र दाँत माझ्न थाल्नुहोस्। बच्चाको मुड हेरी कलम समाउन प्रयोग गर्ने जतिको धेरै बल प्रयोग नगरी ब्रस समाती, एक एक वटा दाँत हेर्दै ब्रश गर्नुहोस्। एउटा दाँतको लागि लगभग ५ सेकेन्ड भए पर्याप्त हुन्छ।
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

* दाँत राम्रोसँग माझ्नु अति जरुरी छ। त्यसैले दाँत माझ्दा खेरिको आनन्दको अनुभूति गर्न लगाई, रमाई रमाई दाँत माझ्ने बानी बसाउनु आवश्यक छ।
歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

* सुरक्षित तरिकाले दाँत माझ्ने बानी बसाउनको लागि मनपरी जथाभावी ढंगले ब्रस समात्ने कुरामा ख्याल गरी, उचित ब्रसको छनौट गरिदिनुहोस्।
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎कुल्ला (उगाई) गर्ने　うがいについて
कुल्ला गर्नु रुघा लाग्नु र दाँतमा किरा पर्नु बाट जोगाउनको लागि प्रभावकारी छ। त्यसैले हरेक पटक हात धुँदा कुल्ला गर्ने बानी पनि बसाउनुहोस्। साधारणतया कुल्ला गर्ने २ प्रमुख तरिका छन्। मुख बन्द गरेर गर्ने "बुकुबुकु" गरेर मुख सफा गरिने कुल्ला र मुखको भित्र घाँटी सम्म सफा गर्ने "गारागारा" कुल्ला। अभिभावकले बच्चाको अगाडि कुल्ला गरेर देखाउँदै बानी बसाउँदै जाऔं। (बच्चा २ वर्षको भैसकेको पछि "बुकुबुकु" कुल्लाको अभ्यास गराऔं)
うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

◎फ्लोराइड (फुस्सो) को प्रयोग　フッ化物（フッ素）の利用について
दाँत उम्रने बेलामा दाँतको सतही भागमा फ्लोराइड कोटिंग गरी किराले नखाने गरी दाँतलाई बलियो बनाउन सकिन्छ। दन्त अस्पताल, स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिच्योसोन) का स्वास्थ्य केन्द्रहरुबाट सेवा लिन सकिन्छ। साथै, दैनिक रुपमा फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टको प्रयोग या ४ वर्षको उमेर देखि फ्लोराइडयुक्त माउथवाशको प्रयोग गरी "बुकुबुकु" कुल्ला गरी दाँत स्वस्थ कायम राख्न सकिन्छ।
フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎दुधे शिशु अवस्थाको खानामा विशेष ध्यान　乳幼児期の食事の際の注意
दुधे दाँतको विकास भैसक्के पछि बच्चाको दाँतमा खानेकुरा अड्किने कुरामा ध्यान दिऔं। विशेष गरी दुध छुटाएको बच्चा विभिन्न प्रकारका खानाहरु मुखमा राख्ने भएको हुनाले दाँतमा चिनीयुक्त कुराहरु अड्किने सम्भावना धेरै हुन्छ। गुलियो धेरै खानाले दाँतमा किरा पर्न सक्छ, त्यसैले गुलियो मिठाई या खाजा दिनको २ पटक जतिमा सीमित राखी त्यसता खानेकुरा दिने समय र मात्रा सीमित गरौं। त्यसैगरी जूस, इओनयुक्त सफ्ट ड्रिंक जस्ता पेय पदार्थले पनि दाँतमा किरा पर्न सक्ने हुनाले त्यसमा पनि ध्यान दिऔं। शरीरलाई चाहिने पानीको मात्रा पूर्तिका लागि साधारण पानी या गहुँको चिया (मुगी च्या) जस्ता गुलियो नभएका चीज पिउने गरौं। र अभिभावकको मुख स्वस्थ नभएको खण्डमा अभिभावकको मुख भित्रको अवस्था नराम्रो भएको अवस्थामा अभिभावकले मुखमा राखेको खाना बच्चालाई खुवाउँदा दाँत बिगार्ने जीवाणुहरु र्यालको माध्यमबाट बच्चामा सर्न सक्ने भएकोले अभिभावकले मुखमा राखेको खाना बच्चालाई खुवाउने नगर्नोस्।
乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎औँला चुस्ने बारेमा　指しゃぶりについて
न्यास्रो लागेको बेला या असुरक्षित महसुस गरेको बेला, बच्चाले औँला चुस्ने गर्ने गर्दछ। औँलामा ठेला पर्ने जतिको धेरै नै औँला चुस्ने बानीले चिउँडोको विकासमा असर हुनुका साथै दाँत बाङ्गोटिङ्गो भई दाँत तम्म नमिल्नेको कारण हुन सक्दछ। बच्चालाई जबरजस्ती औँला चुस्नबाट रोक्ने नभई, ऊसँग खेल्ने रमाउने गरेर भुलाउने गर्नु पर्दछ। ३ वर्षको उमेर नाघिसकेको अवस्थामा पनि धेरै औँला चुस्ने बानी रहिरहेमा सक्दो छिटो डाक्टर या सम्बन्धित विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस्।
心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3 歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

जापान दन्त चिकित्सक संघको वेबसाइट
मुखको स्वास्थ्य र हेरचाह (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)
日本歯科医師会ウェブサイト
「お口の予防とケア」（http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html）

काम गर्ने आमा बुबाले बच्चा जन्माउने र हुर्काउने सम्बन्धि व्यवस्था
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎गर्भधारण भएको थाहा पाएपछि　妊娠がわかったら

- **काम गर्ने कार्यालयमा सम्भावित डेलिभरी हुने समय र सुत्केरी बिदामा रहने अवधिको बारे पूर्वसूचना दिने**
- **गर्भावस्था स्वास्थ्य परीक्षण या स्वास्थ्य परामर्शको लागि समय चाहिएमा कार्यालयमा निवेदन पेश गर्ने**

स्वास्थ्य परीक्षणको लागि समय माग गरेको खण्डमा कम्पनीले स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आवश्यक समय अनिवार्य रुपले प्रदान गर्नु बाध्यता छ। (तलवी या बेतलबी दिने बारेमा, कार्यालयको नियम अनुसार हुनेछ)

कति पटक सम्म … गर्भावस्था २३ हप्ता सम्म प्रत्येक ४ हप्तामा १ पटक, २४ हप्ता देखि ३५ हप्ता सम्म २ हप्तामा १ पटक, ३६ हप्ता देखि सुत्केरी नहुँन्जेल सम्म प्रत्येक हप्ता १ पटक (चिकित्सकले यो तालिका भन्दा फरक सिफारिस भएमा सोही अनुरुप)

- **गर्भावस्था स्वास्थ्य परीक्षणको समय चिकित्सकबाट विशेष निर्देशन या सिफारिस पाएको खण्डमा …**

चिकित्सकबाट कामको बोझ कम गर्ने, विश्राम लिने समय बढाउने, गर्भावस्थाको वाकवाकी या सुन्निने जस्ता लक्षण देखिनुका कारण कामको समय छोट्याउने या सीमित गर्ने अथवा बिदामा बस्ने सिफारिस भएमा कार्यालयमा निवेदन पेश गरी आवश्यक बन्दोबस्त गर्ने गर्नुस्।

निवेदन पेश भएको अवस्थामा कार्यालयले चिकित्सकको राय अनुसार आवश्यक प्रबन्ध गर्नु अनिवार्य छ। चिकित्सकको निर्देशन सहि रुपले कार्यालयमा बुझाउन सक्रको लागि "मातृ स्वास्थ्य सन्तुलन निर्देशन सम्बन्धि सम्पर्क कार्ड" (बोसेइ केनको कानरी सिदो जिको रेनराकु कार्ड) (अनुसूची – यसको फोटोकपी प्रयोग गर्न सकिन्छ) मा लेख लगाई, उक्त फाराम कार्यालयमा बुझाउँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ।

・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。
（有給か無給かは、会社の規定によります。）

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）

・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎गर्भावस्थाको कार्यस्थलको जीवनशैली　妊娠中の職場生活

- **तोकिएको समय बाहेक, बिदाको दिनको काम र मध्य रातको कामलाई सीमित गर्ने, परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागु सीमित गर्ने**

गर्भवती महिलाले तोकिएको समय बाहेक, बिदाको समय र मध्य रातको कामबाट छुटकारा पाउनको लागि निवेदन दिन सकिन्छ।

परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागू हुने अवस्थामा पनि, दैनिक अथवा साप्ताहिक रुपमा नियमले तोकिएको कार्य समय भन्दा बढी समय काम नगर्ने भनि माग गर्न सकिन्छ।

- **हल्का र सजिलो कार्यमा सरुवा**

गर्भावस्थामा उठेर काम गर्ने या गह्रौं बस्तु ओसारपसार गर्ने काम गाह्रो भएको अवस्थामा, अन्य सजिलो काममा परिवर्तन गर्न वा खटाइ दिन निवेदन दिन सकिन्छ।

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

◎प्रसूति हुनु अगाडि र प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा लिने बेलामा
産前・産後休業を取るときは

- **प्रसूति हुनु अगाडि बिदा**

प्रसूति हुने सम्भाव्य दिन भन्दा अगाडि ६ हप्ता (जुम्ल्याहा भएमा १४ हप्ता भन्दा बढी) बिदाको लागि निवेदन पेश गरेमा बिदा पाउन सकिन्छ।

- **प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा**

सुत्केरी भएको भोलिपल्ट देखि ८ हप्ता सम्म काम गर्न सकिँदैन। तर चिकित्सकको अनुमति प्राप्त भएको खण्डमा सुत्केरीको इच्छा अनुसार बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि देखि काम सुरु गर्न सकिन्छ।

- **प्रसूति अगाडि, प्रसूति पछिको सुत्केरी बिदा, स्थायी कर्मचारी मात्र नभई पार्टटाइम या करारमा खटाइएका व्यक्ति जो कोहीले पनि लिन सकिन्छ।**

・産前休業

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。

・産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎सुत्केरी बिदा पछि काममा फर्कने बेला　産後休業後に復職するときは

- **शिशु स्याहार समय**

१ वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चा हुर्काई रहेको महिलाले दिनमा २ पटक कम्तीमा ३० – ३० मिनेटको शिशु स्याहार समयको लागि निवेदन दिन सकिन्छ।

- **मातृ स्वास्थ्य उपचार व्यवस्था**

१ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चा भएका महिलाले चिकित्सकको राय अनुसार, स्वास्थ्य परीक्षण आदिको लागि आवश्यक समय बन्दोबस्तको लागि निवेदन दिन सकिनुका साथै चिकित्सकको राय बमोजिम आवश्यक प्रक्रिया चाल्न सक्दछ।

- **तोकिएको समय बाहेक, बिदाको दिनको काम र मध्य रातको कामलाई सीमित गर्ने, परिमार्जित कार्य समय व्यवस्था लागूलाई सीमित गर्ने, खतरापूर्ण विषालु हानिकारक प्रयोग हुने कार्यलाई सीमित गर्ने**

सुत्केरी भएको १ वर्ष पुरा नभएको महिलालाई गर्भावस्थाको बेलामा लागू भएको कुरा नै लागू हुने।

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。
また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎शिशु स्याहार बिदा लिने बेलामा　育児休業を取るときは

- **शिशु स्याहार बिदा व्यवस्था (इकुजी क्यूग्यो सेइदो) भनेको के हो?**

१ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चा भएका महिला तथा पुरुषले इच्छा अनुसार बच्चाको पालनपोषणको लागि बिदा पाउन निवेदन दिन सकिन्छ।

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा प्राप्त गर्न सक्ने व्यक्ति**

स्थायी कर्मचारी मात्र नभइ पार्टटाइम या हाकेन मार्फत करारमा खटाइएका श्रमिकले पनि आवश्यक शर्तहरू पूरा भएको खण्डमा शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

・育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

- **बुबा आमा शिशु स्याहार बिदा प्लस (पापा-मामा इकुक्यू प्लस)**

आमा बुबा दुबैले शिशु स्याहार बिदा लिन चाहेमा, बच्चा १ वर्ष २ महिना सम्मको उमेर नहुन्जेल आमा बुबा दुबैले १-१ वर्ष सम्मको शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लिन सक्दछ।

・パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लम्ब्याउने**

बच्चा १ वर्षको उमेर नाघिसकेको अवस्थामा शिशु स्याहार केन्द्रमा (होइकुस्यो) भर्ना नभएको खण्डमा बच्चा डेढ वर्षको उमेर नहुन्जेल र डेढ वर्षको उमेर पछि पनि शिशु स्याहार केन्द्रमा भर्ना नभएको खण्डमा बच्चा २ वर्षको उमेर नहुन्जेल सम्म शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लम्ब्याउन सकिन्छ।

・育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

- **शिशु स्याहार सुत्केरी बिदा लिन अपनाउन पर्ने प्रक्रिया**

  शिशु स्याहार सुत्केरी बिदाको लागि कार्यालयमा लिखित रुपमा निवेदन पेश गर्नु पर्दछ। कमसेकम बिदा लिन चाहेको १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

・育児休業を取るための手続き
　育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎गर्भवती, सुत्केरी या शिशु स्याहार सुत्केरी बिदाका कारण नोक्सानी हुने खालको भेदभाव या ह्यारेस्मेन्ट आदि स्वीकार्य नहुने।
妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

गर्भवती, सुत्केरी या सुत्केरी बिदाका कारण कार्यालयबाट बर्खास्त गर्ने, निलम्बन गर्ने, घटुवा गर्ने जस्ता नोक्सान हुने खालको भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ। त्यसैगरी कार्यालयमा गर्भवती, सुत्केरी या सुत्केरी बिदाको विषय लिई होच्याउने खालको ह्यारेस्मेन्टको रोकथामलाई अनिवार्य गरिएको छ। यदि ह्यारेसमेन्ट आदिका कारण असहज परिस्थिति महसुस भएमा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎साना बच्चाको हेरचाह गर्दै कामलाई निरन्तरता दिनको लागि
幼い子どもを育てながら働き続けるために

- **छोटो कार्य समय व्यवस्था**

  ३ वर्ष भन्दा साना उमेरका बच्चा भएका महिला पुरुषलाई छोटो कार्य समय व्यवस्था (प्राय: दिनको ६ घण्टा) को कार्य समय लागू गर्नु पर्दछ।

・短時間勤務制度
　会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6　時間）を設けなければなりません。

- **बच्चाको हेरचाह बिदा**

  प्राथमिक स्कूल भर्ना नभएका बच्चाका आमा बुबाले बच्चा बिरामी भएको, घाइते भएको अवस्थामा या बच्चालाई खोप लगाउन जानु पर्ने वा स्वास्थ्य परीक्षण गर्न जानु परेमा, नियमित तलवी बिदाको बाहेक १ जना बच्चा भएको खण्डमा वर्षमा ५ दिन थप, २ जना बच्चा भएमा १० दिन सम्मको पुरै दिन या आधा दिनको हिसाबले हेरचाहको लागि थप बिदा प्राप्त गर्न सक्दछ।

・子の看護休暇
　小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

- **ओभरटाइममा प्रतिबन्ध**

  ३ वर्ष मुनिका बच्चा भएका महिला पुरुषले निवेदन दिएको खण्डमा ओभरटाइम काम गराउनमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ।

・所定外労働の制限
　会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

- **ओभरटाइम या रातको समयको कामलाई सीमित गर्ने**

  प्राथमिक स्कूल भर्ना नभएका बच्चाका आमा बुबाले निवेदन पेश गरेको खण्डमा १ महिनामा २४ घण्टा, १ वर्षमा १५० घण्टा भन्दा बढि ओभरटाइम गराउन पाउने छैन। त्यसैगरी रातको १० बजे देखि बिहान ५ बजे सम्मको काममा पनि लगाउन पाउने छैन।

・時間外労働、深夜業の制限
　会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。

माथि उल्लेख विषयमा जानकारीको लागि प्रिफेक्चर श्रम विभाग, रोजगार वातावरण तथा समानता शाखा (तोदोफुकेन रोदोक्योकु कोयो खान्क्यो / किन्तो बु) मा सम्पर्क राख्नुहोस्।

以上の問い合わせ先　都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎शिशु स्याहारको लागि कामबाट अवकाश लिएका व्यक्तिलाई पुन:रोजगार सहयोग
育児等のために退職した方への再就職支援

- शिशु स्याहारका लागि कामबाट अवकाश लिइ, पुन: रोजगार गर्न इच्छुक व्यक्तिलाई लक्षित गरी सूचना प्रदान, पुन: रोजगार सम्बन्धी सेमिनार गोष्ठी या तयारीको लागि सहयोग प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरु संचालन भइरहेको छ।
- रोजगार बीमा, साधारणतया सेवाबाट अवकाश लिएको १ वर्ष भित्र नयाँ काम खोज्ने प्रयत्न (साइस्युस्योकु खाचुदो) गरिरहेको अवधिमा बीमा रकम प्राप्त गर्न सकिन्छ। तर उक्त अवधिमा गर्भवती, सुत्केरी, शिशु स्याहार, रोग या घाइते भै, पुन: रोजगार हुन नसकेको खण्डमा रोजगार बीमाको समयावधि लम्ब्याउन सकिन्छ (सेवाबाट अवकाश लिए पछि बढीमा ४ वर्ष सम्म)।

・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

सम्पर्क : सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वर्क)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

◎सुत्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता / सुत्केरी भत्ता र सामाजिक सुरक्षा बीमा शुल्क तथा राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क छुट
出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- बच्चा जन्मेको अवस्थामा सुत्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता र सुत्केरी भत्ता प्रदान गरिने व्यवस्था छ। त्यसैगरी प्रसूति अगाडि र पछिको बिदाको अवधि र शिशु स्याहार बिदाको अवधिको सामाजिक सुरक्षा बीमा (स्याखाइ होकेन –कोसेइ नेन्किन) शुल्क छुट दिने व्यवस्था, र प्रसूति अगाडि र पछिको अवधिभरको राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्कमा छुट हुने व्यवस्था छ।

・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

सम्पर्क: रोजगारदाताको कार्यालय, राष्ट्रब्यापी स्वस्थ्य बीमा संघ (क्योखाइ केन्पो), स्वास्थ्य बीमा सहकारी (केन्को होकेन कुमीआइ), पेन्सन कार्यालय (नेन्किन जिमुस्यो), र राष्ट्रिय पेन्सन शुल्क छुट सम्बन्धि जानकारीको लागि नगरपालिका या स्थानीय निकायका राष्ट्रिय पेन्सन सोधपुछ काउन्टरमा (सिकुच्योसोन कोकुमिन नेन्किन तान्तो मादोगुची) सोधपुछ गर्नुहोस्।

問い合わせ先　勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

◎बाल भत्ता (जिदो तेआते)　児童手当

- शिशु पालनपोषण गरिरहेको व्यक्तिलाई बाल भत्ता प्रदान गरिन्छ। प्रदान गरिने रकम वार्षिक आम्दानी र बच्चाको उमेर अनुसार फरक हुन सक्छ। बच्चा जन्मेको अघिल्लो दिने देखि १५ दिन भित्र बसोबास भएको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा आवेदन दिनु आवश्यक छ।

・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

सम्पर्क : नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) का बाल भत्ता काउन्टर (जिदो तेआते तान्तो मादोगुची)
問い合わせ先　市区町村の児童手当担当窓口

◎बाल हेरचाह बिदा भत्ता　育児休業給付

- बाल स्याहार सुत्केरी बिदा लिएको बेलामा, निश्चित शर्तहरु पुरा भएको खण्डमा रोजगार बीमाबाट बिदा सुरु भएको समयमा बीमित रकम को ६७% (सुत्केरी बिदा लिएको ६ महिना पछि भए ५०%) बराबर सम्मको शिशु स्याहार बिदा भत्ताको रुपमा रकम दिने व्यवस्था छ।

・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67％（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

सम्पर्क : सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वर्क)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

प्रमुख चिकित्सा सुविधा सेवा व्यवस्था
主な医療給付等の制度

◎समय अगावै जन्मेका बच्चाका लागि　未熟児に対して

पूर्ण रूपमा शारीरिक विकास नभईकन जन्मेको नवजात शिशुलाई, अस्पताल भर्ना गर्न आवश्यक भएको खण्डमा, सरकारी खर्चबाट चिकित्सा सुविधा प्राप्त गर्न सकिन्छ।
からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎दीर्घकालीन बालरोगले ग्रसित भएका बालबालिकाका लागि
小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

यहाँ सूचीकृत गरिएका विशेष दीर्घकालीन बालरोगले ग्रसित भएको खण्डमा, सरकारी खर्चबाट उपचार गराउन सकिन्छ। त्यसैगरी आत्मनिर्भरता विकासको लागि अनेक प्रकारका सहायता (स्वावलम्बन सहयोग परियोजना) या दैनिक दिनचर्याको लागि आवश्यक उपकरण सामग्री आदि पनि प्राप्त हुन सक्दछ।
子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

घातक नियोप्लाज्म, दिर्घकालीन मृगौला रोग, दीर्घकालीन श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग, दीर्घकालीन हृदय रोग, इन्डोक्राइन रोग (नाइबुनपिसिख्खान), कोलेजेन सम्बन्धी रोग (कोउगेनब्योउ), मधुमेह, जन्मजात मेटाबोलिक डिसअर्डर, रक्त रोग, प्रतिरक्षात्मक शक्ति कमी हुने रोग, न्यूरोमस्कुलर रोग, क्रोनिक गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रोग, क्रोमोसोम वा जीनका कारण देखिने छाला सम्बन्धि रोग, हड्डी प्रणाली रोग, संवहनी प्रणाली रोग
悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

* बाल दीर्घकालीन विशेष रोग सूचना केन्द्र (स्योनिका मानसेइ तोकुतेइ सिप्पेइ ज्योउहो सेन्टर)
※小児慢性特定疾病情報センター（https://www.shouman.jp/）

◎शारीरिक रूपमा अशक्त बालबालिका　障害児に対して

शारीरिक अशक्तता न्यून गर्न शल्यक्रिया जस्ता उपचार गर्दा सरकारी खर्चमा उपचार सुविधा (स्वावलम्बन सहयोग चिकित्सा सेवा) प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी सहायक उपकरणहरू वा दैनिक दिनचर्याको लागि आवश्यक उपकरणको सहयोग प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ। यद्यपि, सेवाको प्रकार अशक्तताको गम्भीरता र लाभग्राहीको आय अवस्थामा निर्भर हुने हुनाले सम्बन्धित नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
कथंकदाचित आमा बुबा वा अभिभावकको मृत्यु (या गम्भीर अशक्तता) भएको अवस्थामा, (स्वैच्छिक सहभागिताको आधारमा) अशक्त बालबालिकालाई आजीवन सहयोग रकम प्रदान गर्ने व्यवस्था (स्योगाइस्या फुयो क्योजाई सेइदो) छ। आफ्नो बसोबास भएको प्रशासनिक कार्यालयमा सम्पर्क गरी जानकारी लिनुहोस।
身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。
保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

प्रसूति चिकित्सा सेवा क्षतिपूर्ति व्यवस्था
産科医療補償制度

प्रसूति चिकित्सा सहुलियत व्यवस्थामा आबद्ध प्रसूति केन्द्रमा प्रसूति सेवा लिएको अवस्थामा बच्चामा गम्भीर मस्तिष्क पक्षाघात भई, प्रसूति बेलाको वजन, गर्भाशयमा रहेको हप्ताको सख्या, अशक्तताको गम्भीरता जस्ता मापदण्डहरू पूरा भएमा, हेरचाहको लागि क्षतिपूर्ति भुक्तानी पाउनका साथै मस्तिष्क पक्षाघातको कारण विश्लेषण सेवा उपलब्ध हुनेछ।
यस व्यवस्थामा आबद्ध प्रसूति केन्द्रहरूको सूची जापान चिकित्सा क्षमता विश्लेषण एजेन्सी (निहोन इर्यो किनो ह्योका किको) को वेबसाइट (http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp)
यद्यपि क्षतिपूर्तिको लागि आवेदन दिने सीमाको मिति बच्चाको पाँचौं जन्मदिन सम्म।
産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）に掲載されています。
なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- प्रसूति चिकित्सा हेरचाह क्षतिपूर्ति व्यवस्था सम्बन्धी जानकारीको लागि सम्पर्क
  प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्ति व्यवस्थाको लागि मात्रको कल सेन्टर
  टेलिफोन 0120-330-637
  सम्पर्क समय: बिहान ९ बजे देखि बेलुकी ५ बजे सम्म (शनिबार, आइतबार र सार्वजनिक बिदाका दिन बाहेक)
- 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先
  産科医療補償制度専用コールセンター
  電話　0120-330-637
  受付時間:午前9時～午後5時（土日祝除く）

प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्तिको लोगो
産科医療補償制度のシンボルマーク

<नोट>
<メモ>

बच्चा जन्माएको प्रसूति गृह संस्थाको नाम: ____________________
出産をした分娩機関の名称:

दर्ता प्रमाणपत्र जारी मिति: ____________________
登録証交付日:

गर्भवती, प्रसूति सेवा लिएको महिलाको दर्ता नम्बर (निनसान्पू खानरी बान्गो): | | | | | | | | | | |
妊産婦管理番号:

* गर्भवती, प्रसूति सेवा लिएको महिलाको दर्ता नम्बर भनेको, प्रसूति गृह संस्थाले जारी गर्ने "प्रसूति चिकित्सा क्षतिपूर्ति व्यवस्था दर्ता प्रमाणपत्र (सानखा इर्यो होस्यो सेइदो तोरोकुस्यो)" मा उल्लेख गरिएको छ। यो दर्ता कार्ड बच्चा ५ वर्षको उमेर नहुँन्जेल सम्म जतन गरेर राख्नुहोस्।
※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度　登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。

(अगाडि)
(表)

मातृ स्वास्थ्य व्यवस्थापन निर्देशन सम्बन्धि सम्पर्क कार्ड (बोसेइ केन्कोकानरी सिदोजिको रेनराकु कार्ड)
母性健康管理指導事項連絡カード

रेइवा 令和　साल 年　महिना 月　तारिख 日

कार्यालय प्रमुखज्यू
事業主殿

चिकित्सा संस्थानको नाम
医療機関等名 ....

चिकित्सकको नाम
医師等氏名 .... सहीछाप 印

तल १ मा उल्लेखित लाभग्राहीको स्वास्थ्य परीक्षण तथा स्वास्थ्य निर्देशन गर्दाको नतिजा, निम्न लिखित २ देखि ४ सम्मको कार्य पुरा गर्नु आवश्यक परेको प्रमाणित गर्दछु।
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

तपसिल
記

१ नाम आदि
氏名等

नाम 氏名		गर्भावस्था हप्ता सङ्ख्या 妊娠週数	हप्ता 週	अनुमानित प्रसूति हुने मिति 分娩予定	साल 年 महिना 月 तारिख 日

२ निर्देशन बुँदा (लागू हुने शीर्षकमा ◯ चिन्ह लगाउनु होस)
指導事項（該当する指導項目等に○をつけてください。）

लक्षण 症状等			निर्देशन बुँदा 指導項目	सामान्य उपाय 標準措置
वाकवाकी つわり	गम्भीर लक्षण भएमा 症状が著しい場合			काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 勤務時間の短縮
गर्भावस्था अवरोध 妊娠悪阻				बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भवती रक्त अल्पता 妊婦貧血	Hb9g/dl भन्दा माथि 11g/dl भन्दा कम Hb9g/dl 以上11g/dl 未満			भारी कामलाई सीमित गर्नुहोस् वा काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl भन्दा कम Hb9g/dl 未満			बिदा घरमा बसेर उपचार) 休業（自宅療養）
पाठेघर भित्र भ्रूण विकासमा ढिलाइ 子宮内胎児発達遅延		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको कामलाई सीमित गर्ने वा काम गर्ने समय कम गर्नुहोस् 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
समय अगाडि प्रसूति (गर्भावस्थाको २२ हप्ता भन्दा कम) 切迫早産（妊娠22週未満）				बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
समय अगाडि प्रसूति (गर्भावस्थाको २२ हप्ता पछि) 切迫早産（妊娠22週以後）				बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）
गर्भावस्था शरीर सुनिने 妊娠浮腫		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको काम, लामो समय उठेर गर्ने काम, एउटै आसनमा बसेर गर्न बाध्य पार्ने खालको कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भावस्था प्रोटीन युरिया 妊娠蛋白尿		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भावस्था उच्च रक्तचाप सिंड्रोम (निनसिन च्युउदोकुस्यो) 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	उच्च रक्तचाप भएमा 高血圧がみられる場合	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
	उच्च रक्तचापका साथ् पिसाबमा प्रोटीन बगेमा 高血圧に蛋白尿を伴う場合	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको वा बढी तनावको महसुस हुने कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
गर्भवति हुनु अघि भएका रोगहरू (गर्भावस्थाका कारण खराब हुँदै गएको भए) 妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको कामलाई सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमै उपचार वा अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（自宅療養または入院加療）

(पछाडि)
(裏)

Symptoms 症状等			Guidance 指導項目	Preparation 標準措置
गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्रे रोग 妊娠中にかかりやすい病気	फुलेको नसा 静脈瘤	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		लामो समय सम्म उठेर या एकै आसनमा काम गर्न बाध्य हुने खालको कामलाई सीमित गर्ने अथवा पल्टेर विश्राम लिने । 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	पाइल्स 痔	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		
	ढाड या कम्मर दुखे 腰痛等	लक्षण कडा भएमा 症状が著しい場合		लामो समय उठेर गरिने काम, कम्मरमा बोझ पर्ने काम, एकै आसनमा काम गर्न बाध्य हुने खालको कामलाई सीमित गर्ने। 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	मुत्र थैलीमा संक्रमण 膀胱炎	हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको, लामो समयको लागि छोड्न नमिल्ने काम, चिसो ठाउँमा गर्ने काम सीमित गर्ने। 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		गम्भीर 重症		बिदा (अस्पतालमा भर्ना भई उपचार लिने) 休業（入院加療）
एक भन्दा बढी, बहु गर्भ भएमा (वटा) 多胎妊娠（ 胎）				आवश्यकता अनुसार जिम्मेवारी धेरै भएको काम सीमित गर्ने या त्यस्तो कामको समय छोटो गर्ने। 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 बहु गर्भ भै विशेष अवस्था या तिम्ल्याह भन्दा बढि भएमा, विशेष ध्यान दिन जरुरी 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
प्रसूति पछिको स्वास्थ्य स्थिति पूर्ण रूपमा सुधार नभएको 産後の回復不全		हल्का 軽症		जिम्मेवारी धेरै भएको काम सीमित गर्ने या कामको समय छोटो गर्ने। 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		गम्भीर 重症		बिदा (घरमा बसि उपचार) 休業（自宅療養）

साधारण अवस्था भन्दा फरक विशेष व्यवस्था आवश्यक परेमा लेख्नुहोस्।
標準措置と異なる措置が必要であると等の特記記事があれば記入してください。

३ माथिको २ मा उल्लेखित व्यवस्था आवश्यक हुने अवधि (अहिलेको योजना अवधिमा गोलो ◯ चिन्ह लगाउनुहोस्)
上記2の措置が必要な期間
（当面の予定期間に○を付けてください）

१ हप्ता (महिना तारिख ~ महिना तारिख) 1週間（ 月 日～ 月 日）	
२ हप्ता (महिना तारिख ~ महिना तारिख) 2週間（ 月 日～ 月 日）	
४ हप्ता (महिना तारिख ~ महिना तारिख) 4週間（ 月 日～ 月 日）	
अन्य ( ) その他（ ）	

४ अन्य निर्देशनहरू (व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्)
その他の指導事項
（措置が必要である場合は○をつけてください。）

गर्भावस्थामा कार्यालय जाने र फर्कने समय खुकुलो बनाउने व्यवस्था 妊娠中の通勤緩和の措置	
गर्भावस्थामा पर्याप्त विश्राम गर्न मिल्ने व्यवस्था 妊娠中の休憩に関する措置	

(निम्न बुँदामा ध्यान पुर्याई भर्नुहोस्)
（記入上の注意）

(१) (४ को अन्य निर्देशन) को (गर्भावस्थामा कार्यालय जाने र फर्कने समय खुकुलो बनाउने व्यवस्था) लाइनमा, यात्रा गर्ने अवस्थाको सवारीको चाप, यातायात सधान भिन्न भीड र गर्भावस्थाको अवस्थालाई मध्यनजर गरी, व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्।
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。

(२) (४ को अन्य निर्देशन) को गर्भावस्थामा पर्याप्त विश्राम गर्न मिल्ने व्यवस्था) लाइनमा, कामको प्रकृति र गर्भावस्थाको प्रगतिलाई मध्यनजर गरी, आराम लिने व्यवस्था आवश्यक भएमा गोलो चिन्ह ◯ लगाउनुहोस्
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

निर्देशन पालनाको लागि आवश्यक व्यवस्थाको लागि निवेदन
指導事項を守るための措置申請書

माथि उल्लेख गरे बमोजिम, चिकित्सकको निर्देशन अनुसार व्यवस्था मिलाइ दिन निवेदन पेश गर्दछु।
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

रेइवा 令和　साल 年　महिना 月　तारिख 日

आबद्ध
所属 ____________________

नाम
氏名 ____________________ सहीछाप 印

कार्यालय प्रमुख
事業主殿

यस फारामको, "मातृ स्वास्थ्य व्यवस्था निर्देशन सम्पर्क कार्ड" लाइनमा, चिकित्सकले अनि "निर्देशन पालना गर्नको लागि पेश गर्ने आवेदन" लाइनमा महिला श्रमिकले भर्नुहोस्।
この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

अतिरिक्त कोलम
予備欄

* यो अतिरिक्त कोलममा चिकित्सा संस्थाबाट जाँच गराउँदा प्रयोग गर्नें, आमा र बच्चाका केही चिन्ताको कुरा तथा आफ्नो मनमा लागेको कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

अतिरिक्त कोलम
予備欄

* यो अतिरिक्त कोलममा चिकित्सा संस्थाबाट जाँच गराउँदा प्रयोग गर्नें, आमा र बच्चाका केही चिन्ताको कुरा तथा आफ्नो मनमा लागेको कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

बालबालिका बडापत्र
児童憲章

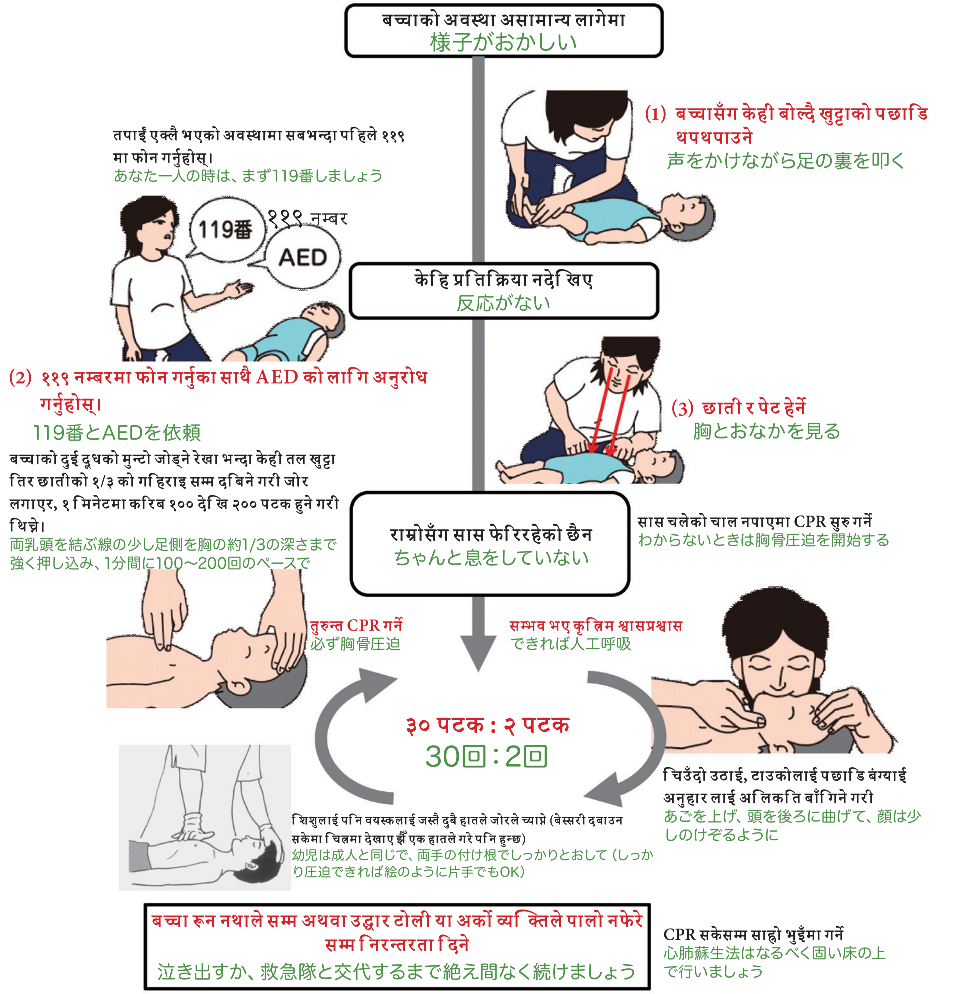
हामी जापानको संविधानको भावना अनुसार बालबालिकाप्रतिको सही धारणाहरू स्थापना गरी हरेक बालबालिकाको खुशीको लागि यस बडापत्र तयार गरिएको छ।
われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

बच्चालाई मानवको रुपमा सम्मान गरिनेछ।
児童は、人として尊ばれる。
बच्चालाई समाजको सदस्यको रुपमा उचित ख्याल दिइनेछ।
児童は、社会の一員として重んぜられる。
बच्चालाई राम्रो वातावरणमा हुर्काइनेछ।
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. हरेक बालबालिका, मानसिक र शारीरिक रुपमा स्वस्थ शिशुको जन्म, लालनपालन र जीवनयापनको सुनिश्चित गर्नु पर्ने।
   すべての児童は、心身ともに、健やかにうまれ、育てられ、その生活を保障される。
2. हरेक बालबालिका, आफ्नै घर-परिवारमा उचित माया ममता, ज्ञान र सीपका साथ हुर्कने अधिकार, परिवार विहीन बालबालिकालाई समान सुविधाहरु भएको वातावरणमा हुर्काउनु पर्ने।
   すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. हरेक बालबालिकालाई पर्याप्त पोषण, घर र कपडा उपलब्ध गराउनु पर्ने र रोग र प्राकृतिक विपतबाट सुरक्षित राखु पर्ने।
   すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. हरेक बालबालिका आफ्नो व्यक्तित्व र क्षमता अनुरुप शिक्षा प्रदान गर्नु पर्ने र समाजका एक सदस्यको हैसियतले जिम्मेवारीहरु स्वेच्छाले पुरा गर्न सक्ने गरी मार्गदर्शन दिनु पर्ने।
   すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. हरेक बालबालिका प्रकृतिलाई माया गरि, विज्ञान र कलालाई आदर गर्ने र नैतिकताका भावनाको विकास गराउने ।
   すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6. हरेक बालबालिकाई शिक्षामा पहुँच सुनिश्चित गर्नु पर्ने र राम्रो शैक्षिक सुविधाहरुले सम्पन्न संरचना व्यवस्था गर्नु पर्ने।
   すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. हरेक बालबालिकालाई व्यवसायिक तालिम र प्रशिक्षण प्राप्त गर्ने अवसर उपलब्ध गराउनु पर्ने।
   すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. हरेक बालबालिकालाई उक्त श्रममा, मानसिक तथा शारीरिक वृद्धि विकासमा बाधा नपुग्ने, शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसरबाट बन्चित नगर्ने र बालबालिकाको रुपमा उनीहरुको जीवनलाई हानी नपुग्ने गरी सुरक्षित राखु पर्ने।
   すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. हरेक बालबालिकालाई स्वस्थ मनोरञ्जनात्मक तथा सांस्कृतिक स्रोतहरुमा पहुँच सुनिश्चित गरिने र हानिकारक वातावरणहरुबाट सुरक्षित राखु पर्ने।
   すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. सबै बालबालिकालाई दुर्व्यवहार, शोषण, लापरवाही र अन्य अपमानजनक व्यवहारबाट सुरक्षित राखिनेछ। गलत कार्यहरू गरेका बालबालिकालाई सुरक्षा र उचित निर्देशन दिनु पर्ने।
    すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. मानसिक र शारीरिक अशक्तता भएका सबै बालबालिकालाई उपयुक्त चिकित्सा स्याहार, शिक्षा र सुरक्षा उपलब्ध गराउनु पर्ने।
    すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. हरेक बालबालिका सच्चा प्रेम र मायाले जोड्ने र असल नागरिकको हैसियतले मानव जातिको शान्ति र संस्कृतिमा सहयोग पुर्याउन सक्ने गरी मार्गनिर्देशन दिनु पर्ने।
    すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन कृत्रिम श्वासप्रश्वास (CPR)
心肺蘇生法

छातीमा दवाब दिने र कृत्रिम श्वासप्रश्वास नै कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसनको मुख्य आधार हो। चाहे छाती थिचेर दबाउने होस् या कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिएर होस्, तपाईंको अविलकताको साहसले बच्चाको अमूल्य जीवन बचाउन सकिन्छ।
बच्चाको अवस्था असामान्य देखिएमा कसैको गुहार लिई, निम्न बमोजिमको तरिका अपनाई कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन (CPR) सुरु गरौं।
心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(सुपरिवेक्षण) जापान बाल आकस्मिक चिकित्सा संघ (निहोन स्योनिका क्यूक्यू इगाकुकाइ), जापान आकस्मिक चिकित्सा कार्डियोपल्मोनरी रेसुस्सिएसन (CPR) समिति (निहोन क्यूक्युइर्योजाइदान सिनहाईसोसेइहोइइनकाइ)
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

* दमकल जस्ता एम्बुलेन्स संस्थामा प्राथमिक उपचार विधि सम्बन्धि कक्षाहरु संचालन भइरहेको छ। जानी राखे धेरै नै उपयोगी साथै ढुक्क हुने हुनाले भाग लिएर हेर्नुहोस्।
※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

बारम्बार प्रयोग गरिएका नम्बरहरू
連絡先メモ

स्वास्थ्य जाँच सुविधा 健診受診施設	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
तपाईंको बच्चा जन्माउने सुविधा 分娩予定施設	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
बाल चिकित्सा 小児科	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
दन्त चिकित्सक 歯科	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			
	नाम 名称		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			

यदि तपाईंले मातृ गृहमा जन्म दिँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको सुडेनीले यो खण्ड भर्नुपर्छ। (धारा 6 अनुसार, चिकित्सा स्याहार ऐनको खण्ड 4, अनुच्छेद 2) 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 （医療法６条の4の2によるもの）	मिति भर्नुहोस्: 記載日： (वर्ष) 年 (महिना) 月 (दिन) 日
मातृ गृहको नाम: 助産所の名称：	आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू: 緊急連絡先：
सुँडेनीको नामः 助産師の名称：	
गर्भावस्थाको अवस्था* 助産所で管理できる妊婦の状態（※）	☐ सुँडनीले एक्लै गर्भावस्था सम्हाल्न सक्नुहुन्छ 助産師が管理できる妊婦 ☐ सुँडिनीले आफ्नो बिरामीको प्रसूति विशेषज्ञ र स्त्रीरोग विशेषज्ञको साथै आमा बन्न लागेको महिलाको अवस्था व्यवस्थित गर्नुपर्छ 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦

आकस्मिक अवस्थामा उपायहरू 異常の際の対応について	कुनै पनि आपतकालिन अवस्था ह्याण्डल गर्ने चिकित्सा संस्थाको नाम 連携して異常に対する医療機関名		टेलिफोन 電話	
	ठेगाना 所在地			

* सुडेनी सेवा निर्देशिका २०१९ मा उल्लेखित "III मातृत्व व्यवस्थापन साकेत सूची" सहायता लिई □ बक्समा टिक मार्क लगाउनुहोस्।
※助産業務ガイドライン2019の「III妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。

तलको तालिकामा भएको
予防接種スケジュールの例

तलको तालिकामा ■ ले खोपको लागि सिफारिश गरिएको उमेरको उदाहरण दर्शाउँछ।

कृपया तपाईंको बच्चाले प्राप्त गर्ने प्रतिरक्षण खोपहरू र सूची सम्बन्धी आफ्नो नियमित चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

((1),(2), आदि) संख्याहरूले खोप प्रबन्ध गरिएको समयको संख्या संकेत गर्छन्। (उदाहरणका लागि,(1) को अर्थ "पहिलो पटक' र (2) को अर्थ "दोस्रो पटक।")

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。
丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

प्रकार 種類	खोप ワクチン	बाल्यावस्था 乳児期								पछिल्लो बाल्यावस्था/प्रिस्कूल अवधि 幼児期								विद्यालय जाने बच्चा 学童期			
		2-महिनाको 2か月	3-महिनाको 3か月	4-महिनाको 4か月	5-महिनाको 5か月	6-महिनाको 6か月	7-महिनाको 7か月	8-महिनाको 8か月	9-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 9か月～	12-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 12か月～	15-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 15か月～	18-महिना र सोभन्दा बढी उमेरको 18か月～	2-वर्षको 2歳	3-वर्षको 3歳	4-वर्षको 4歳	5-वर्षको 5歳	6-वर्षको 6歳	7-वर्षको 7歳	8-वर्षको 8歳	9-वर्षको 9歳	10-वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरको 10歳～
आवधिक प्रतिरक्षण खोपहरू 定期接種	हेमोफिलस इन्फ्लूएन्जाइको प्रकार b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	①	②	③						④											
	स्ट्रेपटोकोकस निमोनिया 小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	हेपाटाइटिस B (HBV) B型肝炎	①	②				③														
	डिफ्थेरिया,पर्टुसिस, टिटानस र पोलियो (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③							④									
	BCG				①																
	दादुरा र रुबेला (MR) 麻しん・風しん(MR)									①						②					
	भारिसेल्ला 水痘（水ぼうそう）									①		②									
	जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎													①②	③					④ (9-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो त्रैमासिक) 9～12歳（2期）)	
	डिफ्थेरिया र टिटानस (DT) 二種混合（DT）																				① (11-12 वर्ष उमेरको (दोस्रो त्रैमासिक) 11～12歳（2期）)
	ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) ヒトパピローマウイルス (HPV)																				①②③ (13-14 वर्ष उमेरको 13～14歳)
स्वेच्छिक/वैकल्पिक प्रतिरक्षण खोपहरू 任意接種	रोटा भाइरस ロタウイルス — म्यानोभ्यालेन्ट 1価	①	②																		
	रोटा भाइरस ロタウイルス — पेन्टाभ्यालेन्ट 5価	①	②	③																	
	गलगाँड रोग おたふくかぜ									①						(②)					
	इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					प्रत्येक वर्ष (अक्टोबर, नोभेम्बर, आदिमा) 毎年①、②（10月、11月など）															① (13 वर्षको उमेरबाट 13歳より)

(*) स्वेच्छिक खोपको तालिकाको उदाहरण, जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाख्खाइ) ले सिफारिस गरेको तालिका हो।
(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) रोटा भाइरसको बारेमा, कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (१) ·५ कम विषाक्त रोटा भाइरस ओरल खोप (५) मध्ये कुनै एक खोप लगाउने।
(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種

(*) जापान बालरोग सोसाइटी (निहोन स्योनिका गाख्खाइ) ले सिफारिस गरेको खोप तालिका
(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)
※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール
（http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9）

* प्रतिरक्षण खोपहरू बारे थप जानकारीका लागि, संक्रमणशील रोगहरूको राष्ट्रिय संस्थाको वेबसाइट (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html) मा रहेको "प्रतिरक्षण खोपहरू" को पृष्ठमा हेर्नुहोस्।
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）

令和元年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業

नेपाली संस्करण

ネパール語版

सुरक्षित गर्भधारण, प्रसूति र बच्चालाई स्याहार्न र हुर्काउन सक्ने गरी सहयोग गरिन्छ!

जापानमा गर्भधारणदेखि बच्चालाई स्याहार्न र हुर्काउन आवश्यक प्रक्रियाहरू तथा उपलब्ध सेवाहरूको जानकारी

日本(にほん)での妊娠(にんしん)から子育(こそだ)てに必要(ひつよう)な手続(てつづ)きと受(う)けられるサービスのご案内(あんない)

安心(あんしん)な妊娠(にんしん)・出産(しゅっさん)・子育(こそだ)てをサポートします！

जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूको लागि बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने चार्ट

गर्भधारण र प्रसूतिदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्नासम्म

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

- स्वास्थ्य संस्था 医療機関
- मातृशिशुसम्बन्धी सेवाहरू 母子に関する事業
- कानुनद्वारा तोकिएको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा 法律で決まっている母子保健事業
- सरकारी कार्यालय 役所
- अन्य (राजदूतावास, नर्सरी, प्राथमिक विद्यालय) その他(大使館・保育園・小学校)

हरेक प्रकारको परामर्शको लागि "बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र" मा आउनुहोस्। 各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

START

मैले गर्भधारण गरेको हुन सक्छ
妊娠したかも

1. स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउने — 医療機関を受診
2. मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिन जाने — 母子健康手帳をもらいに行く
3. गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने — 妊婦健診を受ける
4. प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुस्ट रकमको प्रक्रिया — 出産育児一時金の手続き
5. आमा (बुबाआमा) को लागि क्लासमा सहभागी हुने — 母(両)親学級に参加
6. गर्भवती महिलाको घर भ्रमण — 妊婦訪問
7. अस्पतालमा भर्ना र प्रसूति — 入院・分娩
8. जन्म दर्ता र बालबालिका भत्ताको लागि आवेदन आदि — 出生届・児童手当申請等
9. बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा / बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछिको सहायता सेवा — 産後ケア事業 / 産前・産後サポート事業
10. राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा गर्ने प्रक्रिया — 大使館・入国管理局での手続き
11. नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण — 新生児訪問
12. 1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच — 1か月健診
13. दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण — 乳児家庭全戸訪問
14. 2 महिनाको खोप — 2か月予防接種

खोप लगाउन सुरु — 予防接種スタート

15. 3～5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच — 3~5か月児健診
16. स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास — 離乳食教室
17. दुध छोड्ने बेला भएको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच — 乳児後期健診

1 वर्ष
1歳

18. 18 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच — 1歳6か月児健診
19. 2 वर्षको शिशुको दाँतको स्वास्थ्य जाँच — 2歳児歯科健診
20. 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच — 3歳児健診
21. नर्सरी वा योउचियनमा भर्ना — 保育園・幼稚園入園
22. 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच — 5歳児健診
23. विद्यालयमा भर्ना हुनु अघिको स्वास्थ्य जाँच — 就学前健診

EMBASSY
Immigration Bureau 入国管理局

GOAL

प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना
小学校入学

入学式

参考資料：公益財団法人かながわ国際交流財団「外国人住民のための子育てチャート～妊娠・出産から小学校入学まで～」

1. गर्भधारण गरेमा 妊娠したら

1 स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच 医療機関受診

2 गर्भधारणबारे सूचित गराउने र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका 妊娠届と母子健康手帳

आफूले गर्भधारण गरेको जस्तो लागेमा छिटै प्रसूति विज्ञान भएको अस्पतालमा जानुहोस्। त्यसपछि बसोबास गरिरहेको ठाउँको सरकारी कार्यालयमा गएर "गर्भधारणबारे सूचित" गराउनुहोस् र "मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका" लिनुहोस्। त्यसबेला पब्लिक हेल्थ नर्स आदिसँग कुराकानी गरी, आउने दिनहरूमा बच्चा जन्माउनको लागि गर्नुपर्ने कुराहरू वा स्वास्थ्य स्थितिको कुरा आदि, आफूलाई आवश्यक सम्पूर्ण कुराहरूबारे परामर्श लिनुहोस्। तपाईंलाई विभिन्न क्लासहरू आदिको जानकारीका साथसाथै "गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन" (थोरै पैसामा गर्न सकिने गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको कुपन) पनि दिइन्छ।

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका भनेको तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यको रेकर्ड राख्ने एकदम महत्त्वपूर्ण पुस्तिका हो। यो पुस्तिका स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउने बेला, खोप लगाउने बेला र स्वास्थ्य मार्गदर्शनको बेला अनिवार्य रूपमा लिएर आई, आवश्यकता अनुसार यसमा लेख्न लगाउनुहोस्। जापानमा यो पुस्तिका बच्चा ठूलो नभएसम्म जतन गरेर राखिन्छ र कुनै घरमा त बच्चाको विवाहमा आमाले यो पुस्तिका आफ्नो बच्चालाई दिन्छिन्।

3 गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच [केही जाँच खर्च आफैले बेहोर्नु पर्नेछ] 妊婦健診【一部自己負担あり】

"गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन" प्राप्त गरेपछि अस्पतालमा गई नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्। जापानमा कुल 14 पटक स्वास्थ्य जाँच गराउन सिफारिस गरिएको छ। स्वास्थ्य जाँचमा तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति र बच्चाको विकास र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नको लागि निरीक्षण र मापन गरिन्छ र गर्भावस्थामा आवश्यक पोषण र दैनिक जीवनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूबारे परामर्श आदि दिइन्छ।

4 प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुष्ट रकम 出産育児一時金

अस्पताल अनुसार फरक पर्छ तर जापानमा बच्चा जन्माउनको लागि 4 देखि 6 लाख येन जति खर्च लाग्छ। स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध भएको व्यक्तिलाई "प्रसूति एकमुष्ट रकम" को रूपमा 4 लाख 20 हजार येन प्रदान गरिने हुनाले, अग्रिम रूपमा बच्चा जन्माउने योजना गरेको अस्पतालको काउन्टरमा आवश्यक प्रक्रिया गर्नुहोस्।

5 आमा(बुबाआमा) को लागि क्लास 母(両)親学級 — नि:शुल्क 無料

गाउँपालिका वा नगरपालिका र स्वास्थ्य संस्थामा आमा र बुबाआमा दुवैको लागि क्लास सञ्चालन गरिने हुनाले ती क्लासहरूमा सहभागी हुनुहोस्। बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा प्रदान गरिने सेवाको जानकारी, नवजात शिशुको शरीर सफा गर्ने (नुहाइदिने) तरिका, गर्भावस्थादेखि शिशु स्याहारको बेलासम्म आवश्यक पोषण, ओरल केयर आदिबारे व्यावहारिक प्रशिक्षण पनि समावेश गरी गरिने यी क्लासहरू, विषयगत रूपमा सिक्न सकिन्छ। सिक्दै जाने क्रममा प्रसूति र शिशु स्याहारबारे विस्तृत रूपमा विचार गर्न सकिन्छ। तपाईं जन्मेको देश वा क्षेत्र र धर्म अनुसार फरक चलन वा विचार गर्ने तरिका पनि हुन सक्छ तर सम्भव भएसम्म जापानमा गरिने शिशु स्याहारको तरिका पनि गरेर हेर्नुहोस्।

6 गर्भवती महिलाको घर भ्रमण 妊婦訪問 — नि:शुल्क 無料

गर्भावस्थामा स्वास्थ्य स्थिति र शारीरिक परिवर्तन जस्ता धेरै कुराहरूबारे चिन्ता लाग्ने गर्छ। साथै कस्तो खानेकुरा खानुपर्छ, बच्चा जन्माउनको लागि तयारी र शिशु स्याहारका कुराहरू आदि, अस्पताल वा क्लिनिकमा गएको बेला परामर्श लिन नसकिने कुराबारे पनि गाउँपालिका वा नगरपालिकाको पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रसूतिकर्मीले घर भ्रमण गरी सल्लाह दिने हुनाले, अप्ठ्यारो नमानीकन यो सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

7 बच्चा जन्माउने (अस्पतालमा भर्ना) तयारी 出産(入院)の準備

अचानक प्रसव पीडा र गर्भनाल फुट्न सक्छ। अस्पतालमा भर्ना भएको बेला, प्रसूतिको बेला, बच्चाको जन्म पछि, अस्पतालबाट डिस्चार्जको समय आदिमा आवश्यक कुराहरू हतारिएर गर्नु नपर्ने गरी छिटै तयार गरी, घरको मूलद्वार वा परिवारको सदस्यहरूले थाहा पाउने ठाउँमा तयार गरेर राख्नुहोस्। धेरै कुराहरू भर्ना गरिने अस्पतालमा पनि तयार गरेर राखेको हुने हुनाले, ती कुराहरू अगाडि नै निश्चय गरेपछि मात्र आफूले तयार गर्नुपर्ने कुराहरूको तयारी गर्नुहोस्। पार्टनर वा परिवारको सदस्यसँग तयारी गऱ्यो भने यी कुराहरू अझ राम्रो सम्झनाको रूपमा याद गर्न सकिन्छ।

प्रसूतिको लागि अस्पतालमा भर्ना हुने प्रक्रियाको बेला अनिवार्य रूपमा आवश्यक कुराहरू: मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका, स्वास्थ्य बिमा कार्ड, इन्खान, भर्ना हुने स्वास्थ्य संस्थाको जँचाउने कुपन आदि। राम्रोसँग जापानी भाषा नबुझ्ने भएमा अनुवादन एप्लिकेशन भएमा ढुक्क हुन सकिन्छ।

2. बच्चाको जन्मदेखि 1 वर्षको उमेरसम्म お子さんが生まれてから1歳まで

विभिन्न प्रक्रियाहरू 諸手続き

8 गाउँपालिका वा नगरपालिका (सहर तथा गाउँको सरकारी कार्यालय वा वडा कार्यालय) लाई सूचित गराउने
自治体(市町村役場や区役所)に届けること

बच्चा जन्मेपछि गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू छन्। विभिन्न प्रकारका प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुनाले, म्याद भित्र गर्न सक्ने गरी कसले कुन प्रक्रिया गर्ने भन्ने कुरा अगाडि नै निर्धारण गरेर राख्नुहोस्।

● जन्म दर्ता 出生届

बच्चा जन्मेपछि, जन्मेको दिन समेत गनेर 14 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा जन्म दर्ता गराउनु पर्दछ। त्यसबेला जन्म दर्ता तथा बर्थ सर्टिफिकेट (स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएको खण्डमा स्वास्थ्य संस्थामा दिइन्छ), मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका र पार्टनर र तपाईंको पासपोर्ट लिएर जानुहोस्।

● बाल चिकित्सा खर्च अनुदान सहयोग 小児医療費助成

यो तपाईंले बेहोर्नुपर्ने बच्चाको चिकित्सा खर्चको लागि दिइने अनुदान प्रणाली हो। गाउँपालिका वा नगरपालिका अनुसार यस प्रणालीको दायरामा पर्ने बच्चाको उमेर फरक फरक हुन्छ तर प्राथमिक विद्यालय पूरा नभएसम्म आदि, बच्चाको लगभग कुनै पनि चिकित्सा खर्च भुक्तानी गर्नु पर्दैन। बच्चाको नाम लेखिएको स्वास्थ्य बिमा कार्ड र बाल चिकित्सा खर्च पाउने योग्यता प्रमाणपत्र आदि लिएर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्।

● बालबालिका भत्ता 児童手当

बच्चाले निम्न माध्यमिक विद्यालय पूरा नगरेसम्म अभिभावक लाई भुक्तानी गरिन्छ (आय सीमा आदि छ)। बच्चा जन्मेको भोलिपल्टदेखि 15 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्। हरेक वर्षको जूनमा "हालको स्थिति रिपोर्ट" पेस गरी नवीकरण गर्नुहोस्।

10 राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा रिपोर्ट गर्नुपर्ने 大使館・入国管理局に届けること

- जापानमा रहेको राजदूतावास (महावाणिज्य दूतको कार्यालय)मा बच्चाको राष्ट्रियता प्राप्त गरी, पासपोर्टको आवेदन दिनुहोस्।
- बच्चा जन्मेको दिनदेखि 30 दिन भित्र अध्यागमन ब्यूरोमा बसोबास योग्यता प्राप्त गर्नुहोस्। बसोबास अनुमति आएपछि ओरिजिनल पासपोर्ट पेस गरेमा बसोबास कार्ड जारी गरिन्छ।

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा
居住地の自治体の母子保健サービス

9 बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा/बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा
産後ケア事業／産前・産後サポート事業

● बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा [सहायता छ] 産後ケア事業【補助あり】

बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य स्थिति राम्रो नभएमा, बच्चालाई स्याहार्ने र हुर्काउन परिवारको सहयोग नपाएको कारण पछिका दिनहरूबारे चिन्ता लागेको स्थिति आदिमा पब्लिक हेल्थ नर्ससँग परामर्श लिएर हेर्नुहोस्। तपाईंले अस्पताल र मातृत्वगृह तथा सार्वजनिक कोष अन्तर्गतको समर्पित सुविधाहरू आदिमा प्रसूतिकर्मी आदिबाट केयर वा सहयोग लिन सक्नुहुन्छ। यी रात बस्ने प्रकारका, दिउँसो गएर घर फर्कने प्रकारका र भ्रमण गर्ने प्रकारका हुन्छन्।

● बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा [नि:शुल्क] 産前 産後サポート事業【無料】

गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा गर्भावस्था र बच्चालाई स्याहार्ने र हुर्काउने अवधिमा तालिम प्राप्त मातृशिशु स्वास्थ्य प्रवर्धक र पालनपोषण समूह सदस्य, वरिष्ठ पुस्ता वा बच्चाको स्याहार र हुर्काएको अनुभव भएको व्यक्ति घर भ्रमणमा आउने, त्यति नै उमेर (महिना) का व्यक्तिहरू जम्मा हुने कार्यक्रम योजना गरिन्छ। चिन्ता लागेको कुराबारे परामर्श लिने र यस्ता कार्यक्रमहरूमा भाग लिई साथी बनाउनुहोस्।

11 13 नवजात शिशुलाई हेर्न घर भ्रमण/दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण — नि:शुल्क 無料
新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

नवजात शिशुलाई हेर्न घर भ्रमण सेवामा, प्रसूतिकर्मीहरू बच्चा जन्मेको दिनदेखि 28 दिन भित्र तपाईंको घर भ्रमणमा आउँछन् र उनीहरूले तपाईं (आमा) को स्वास्थ्य स्थितिमा कत्तिको सुधार भएको छ निश्चय गर्नुका साथसाथै बच्चालाई नाप्ने आदि गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्नेछन्। साथै आमाको दूध खुवाउने, शरीर सफा गर्ने (नुहाइदिने, स्याहार्ने र हुर्काउने कुराहरू बारे पनि सल्लाह दिने हुनाले, थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा जस्ता सोध्न चाहेको सबै कुराहरू सोध्नुहोस्।

दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण सेवामा, पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रवर्धक आदि 4 महिनासम्मका बालबालिका भएका सबै घरहरूको भ्रमणमा जान्छन् र आवश्यक जानकारी दिने, समस्या परेको कुरा छ वा छैन सोध्ने आदि गरी तपाईंको कुरा सुन्छन्।

12 15 17 दुधे शिशुको स्वास्थ्य जाँच 乳児期の健診

नि:शुल्क 無料

1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच बच्चा जन्मेको अस्पतालमा गरिन्छ र यो जाँचको बेला बच्चाको विकास र स्वास्थ्य तथा आमाको स्वास्थ्यको सुधार स्थिति निश्चय गरिन्छ। 3～5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच र दुध छोड्ने बेला भएको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गाउँपालिका वा नगरपालिकाको बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र वा स्वास्थ्य केन्द्र अथवा स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ। यी जाँचहरूमा बच्चाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकास निश्चय गर्नको लागि जँचाउनुका साथसाथै स्वास्थ्य मार्गदर्शन र पोषण मार्गदर्शन आदि दिइने हुनाले गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट सूचना आएमा जँचाउन जानुहोस्। साथै बच्चाको कुराबारे वा तपाईं आफ्नै कुराबारे थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा भएमा, टिपेर राख्नुहोस् र स्वास्थ्य जाँचको बेला परामर्श लिनुहोस्।

14 खोप [नियमित खोपको शुल्क लाग्दैन • पृष्ठ 8 को सूची हेर्नुहोस्]

予防接種（定期接種は無料・8頁一覧表参照）

नि:शुल्क 無料

गर्भधारणको पछिल्लो चरणमा बच्चाले आमाबाट प्राप्त गरेको प्रतिरक्षा शक्ति जन्मेको 6 महिना पछि लगभग सबै सिद्धिन्छ। त्यसको सट्टामा बच्चालाई सुरक्षाको लागि खोपको आवश्यकता पर्छ। बच्चालाई भाइरस वा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रामक रोग लाग्यो भने त्यसले छोटो अवधिमा नै गम्भीर रूप लिन सक्छ। सङ्क्रामक रोग भनेको रोकथाम गर्न सकिने रोग हो। खोप लगाएर एन्टिबडी बनेपछि हतपत त्यो रोग लाग्दैन र लागिहालेपनि गम्भीर हुँदैन। "नियमित खोप" र "स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोप" गरी खोप दुई प्रकारका हुन्छन्। स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोपलाई पनि गन्यो भने, 1 वर्षमा 15 पटक भन्दा बढी र 3 वर्षसम्ममा अर्को 10 पटक जति खोप लगाउनु पर्ने हुन्छ। बच्चा जन्मेको 2 महिनादेखि खोप लगाउन सकिन्छ। एकैसाथ लगाउन सकिने खोपहरू पनि हुनाले नियमित रूपमा जँचाउने बालबालिकाको चिकित्सकसँग परामर्श लिई, योजनाबद्ध ढङ्गमा खोप लगाउनुहोस्।

16 स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास 離乳食教室

नि:शुल्क 無料

बच्चा जन्मेको 5～6 महिना तिर, घाँटी सिधा पारेर बस्न सक्ने हुन थालेपछि स्तनपान छुटाउन सुरु गर्ने समय हुनाले, स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास गरिन्छ। बच्चाको शरीर वा मुखको विकास स्थिति हेर्दै बेबी फुड खुवाउनु पर्छ। साथै खुवाउन सुरु गर्ने समय अनुसार कत्तिको कडा र कति परिमाण खुवाउने मात्र नभई कन खुवाउँदा राम्रो हुने पोषण पनि फरक हुन्छ। तपाईं जन्मेको देशको संस्कृति र धर्म आदि अनुसार फरक पनि हुन सक्छ तर यो क्लासमा धेरै उपयोगी कुराहरू पनि सिकाइन्छ।

3.1 वर्षको उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म

1歳から小学校入学まで

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गरिन्छ।

18 19 20 स्वास्थ्य जाँच 健康診査

नि:शुल्क 無料

जापानको कानुनमा अनिवार्य रूपमा 1 वर्ष 6 महिना (18 महिना) को स्वास्थ्य जाँच र 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ भनेर तोकिएको छ। यो स्वास्थ्य जाँचको विवरणहरूमा बालबालिका चिकित्सकलाई जँचाउने, दन्त चिकित्सकलाई जँचाउने र दाँत माझ्ने तरिकाबारे, स्वास्थ्य र पोषण मार्गदर्शन आदि पर्दछन्। 2 वर्षको शिशुको दाँतको स्वास्थ्य जाँचमा दन्त चिकित्सकलाई जँचाउनुका साथसाथै दाँत माझ्ने तरिकाबारे मार्गदर्शन र पोषणको कुरा आदि पनि समावेश हुन्छ।

22 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच 5歳児健診

नि:शुल्क 無料

बालबालिकाको चिकित्सक, पब्लिक हेल्थ नर्स, चाइल्ड केयर वर्कर जस्ता विभिन्न पेसाका स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बच्चाको विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ। विकासमा समस्या भएको खण्डमा पनि, प्रारम्भिक चरणमा नै त्यो कुरा पत्ता लगाई, आवश्यक सहयोग र नर्सिङ गरेमा बच्चाको विकासमा वृद्धि गराउन मद्दत पुग्दछ। यो जाँच कुनै कुनै गाउँपालिका वा नगरपालिकामा नहुन पनि सक्छ।

23 विद्यालयमा भर्ना हुनु अगाडिको स्वास्थ्य जाँच 就学前健診

नि:शुल्क 無料

यो जाँच प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने अघिल्लो वर्षको नोभेम्बर महिनाको अन्त्यसम्ममा गराउनुपर्छ। यो जाँचमा बच्चाको प्रगति तथा विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ।

जापानमा बच्चा जन्माउने, स्याहार्ने र हुर्काउने विदेशी गर्भवती महिला तथा आमाहरूको लागि

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE धेरै जस्तो जापानको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा नि:शुल्क प्रदान गरिन्छ

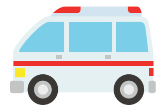
日本の母子保健サービスの多くは無料です

जापानमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य जाँचहरू, क्लासहरू र भ्रमणहरू आदि धेरै जस्तो नि:शुल्क हुनाले सक्रिय रूपमा यी सेवाहरूको उपयोग गर्नुहोस्। विशेष गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्ने दुधे शिशुको स्वास्थ्य जाँच महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नछुटाईकन जँचाउनुहोस्। केही सेवाहरू (गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच, बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा आदि) लिनको लागि शुल्क लाग्छ तर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट खर्च कटौतीको सहयोग दिइन्छ।

FREE एम्बुलेन्स पनि नि:शुल्क छ

救急車も無料です

अचानक बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको बेला 119 नम्बरमा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। एम्बुलेन्स गाउँपालिका वा नगरपालिकाले सञ्चालन गर्ने सेवा हुनाले यो नि:शुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ। मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्ने बेला, हातमा आफ्नो ठेगाना तयार गरेर सम्पर्क गर्नुहोस्।



बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र)मा उपचार गरिँदैन

子育て世代包括支援センター（保健センター）では治療はしません

बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) भनेको गर्भावस्थादेखि बालबालिका स्याहार्ने र हुर्काउने अवधि (बच्चा प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म) को बुबाआमालाई सदैव सहयोग गर्ने गाउँपालिका वा नगरपालिकाको काउन्टर हो। तपाईं आफूसँग वा बच्चासँग सम्बन्धित जुनसुकै कुराबारे पनि परामर्श लिनुहोस्। विशेषज्ञहरूले परामर्शका साथसाथै आवश्यक सेवा प्रयोग गर्न सक्ने गरी व्यवस्था मिलाइदिन्छन्। बच्चा जन्माउने, खोप लगाउने, रोग वा चोटपटकको उपचार भने स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ।

बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउन गाह्रो महसुस भएमा

育てにくさを感じたら

बच्चाको विकास सँगै "मेरो बच्चा एकछिन पनि चुप लागेर बस्न सक्दैन, एउटा कुरा गर्न थालेपछि कतै पनि नहेरीकन त्यही मात्रै गरिराख्छ, अरुको बच्चाहरू राम्रोसँग कुरा बुझ्न भइसके, किन मेरो बच्चा मात्रै..." जस्तो लाग्न पनि सक्छ। त्यस्तो बेला बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र) को पब्लिक हेल्थ नर्स वा नियमित रूपमा जँचाउने बालबालिकाको चिकित्सक आदिसँग परामर्श लिनुहोस्। स्वास्थ्य जाँच पछि चिकित्सक आदिले तपाईंको बच्चाको विकास अरु बच्चाको भन्दा फरक छ भनेर भन्न पनि सक्छन् तर आफूलाई आवश्यक सहायता लिँदै, त्यस्ता कुराहरूलाई त्यो बच्चाको व्यक्तित्वको रूपमा लिई, बच्चाको सबल पक्षहरूको विकासमा सहयोग गर्नुहोस्।

कुटपिट × गर्नु हुँदैन

暴力は×です

प्रसूति अघि र पछि हर्मोन ब्यालेन्स तीव्र गतिमा परिवर्तन हुन्छ। साथै बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गराउन र डाइपर फेर्नको लागि 2～3 घण्टाको अन्तरालमा उठ्नुपर्ने हुनाले दिन प्रति दिन शारीरिक तथा मानसिक थकान बढ्दै गई स्ट्रेस हुन्छ र त्यस्तो स्थितिमा बच्चालाई पिट्न पनि सकिन्छ। पार्टनरलाई पनि तपाईंलाई जस्तै कामको स्ट्रेस सँगै बच्चा रोएको आवाजले निदाउन नसकेको कारण रिसाएर कराउने वा पार्टनरले पनि पिट्न सक्नुहुन्छ। तर जस्तोसुकै कारण भए तापनि कुनैपनि हालतमा पिट्ने, लात्ताले हान्ने गर्नु हुँदै हुँदैन! यदि रीस उठेमा बच्चाको सुरक्षाको निश्चय गरेपछि, केही समय बच्चाबाट टाढा गई रिफ्रेस हुने अथवा बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) मा फोन गरी आफ्नो मनमा लागेको कुरा गरेर हेर्नुहोस्।

एक्लै चिन्ता गरेर नबस्नुहोस्

ひとりで抱え込まないで

बच्चा सानो हुँदा बाहिर निस्कन पनि नसकिने हुनाले प्रायः आमाहरू समस्याहरूबारे एक्लै सोच्ने र चिन्ता गरेर बस्ने गर्छन्। अझ मातृभाषामा बोल्न सक्ने मान्छे आफ्नो पार्टनर मात्र भयो भने, त्यस्ता मान्छेहरू अरुबाट अलगिएर एक्लै हुन पनि सक्छन्। बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने कुरा सम्बन्धित चिन्ता वा समस्या भएमा बालबालिका हेरचाह पुस्ता सम्मिलित सहयोग केन्द्र(स्वास्थ्य केन्द्र) मा भन्नुहोस्। मातृभाषामा कुरा गर्न सक्ने साथी चाहेमा वा मातृभाषामा लेखिएको जानकारी थाहा पाउन चाहेको बेला, सर्वप्रथम स्मार्ट फोन वा कम्प्युटरमा सम्बन्धित जिल्लाको अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संघ वा राजदूतावासको होमपेज हेर्नुहोस्। समुदायको जानकारी वा ढुक्क हुन सक्ने जानकारी पाइन पनि सक्छ।

企画・制作　公益社団法人 母子保健推進会議