

ให้ความช่วยเหลือเพื่อให้คุณอุ่นใจได้กับการตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร / ภาวะฉุกเฉิน



แนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนที่จำเป็น
และบริการที่ใช้ได้ ตั้งแต่ตั้งครรภ์
จนถึงเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

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

安心な妊娠・出産・子育てをサポートします！

แผนภูมิการเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้อพยพต่างชาติ

ตั้งแต่การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร จนถึง การเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา

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～

START

อาจจะตั้งครรภ์

にんしん
妊娠したかも



① รับการตรวจที่
สถานพยาบาล

いりょうきかん
医療機関を
じゆしん
受診

② ไปรับหนังสือ
คู่มือสุขภาพ
อนามัยแม่และ
บุตร

ぼしけんこうてい
母子健康手帳を
もらいに行く

③ รับการตรวจ
สุขภาพหญิงมี
ครรภ์

にんぶけんしん
妊婦健診を
受ける



⑮ การตรวจสุขภาพ
สำหรับเด็กอายุ
3 - 5 เดือน

3~5かげつじけんしん
3~5か月児健診

⑯ คลาสอาหาร
สำหรับทารก

りにゅうしょくきょうしつ
離乳食教室

⑰ การตรวจสุขภาพ
สำหรับเด็กวัยทารก
ตอนปลาย

にゅうじこうきけんしん
乳児後期健診

⑭ การฉีด
วัคซีนป้องกัน
โรคสำหรับเด็ก
อายุ 2 เดือน

にかげつ
2か月
よぼうせつしゅ
予防接種

เริ่มฉีดวัคซีน
ป้องกันโรค
よぼうせつしゅ
予防接種
スタート

⑬ การเยี่ยม
บ้านทุกหลังที่
มีทารก

にゅうじかてい
乳児家庭
ぜんこほうもん
全戸訪問

⑫ การตรวจ
สุขภาพสำหรับ
เด็กอายุ
1 เดือน

いっかげつけんしん
1か月健診

⑪ การเยี่ยม
บ้านทารกเกิด
ใหม่

しんせいじほうもん
新生児訪問



1 ขวบ

いっさい
1歳



⑮ การตรวจสุขภาพ
สำหรับเด็กอายุ
1 ขวบ 6 เดือน

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
けんしん
健診

⑯ การตรวจสุขภาพ
ฟันสำหรับเด็กอายุ
2 ขวบ

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

⑳ การตรวจสุขภาพ
สำหรับเด็กอายุ
3 ขวบ

3さいじ
3歳児
けんしん
健診



■ สถานพยาบาล 医療機関 ■ โครงการเกี่ยวกับแม่และเด็ก 母子に関する事業 ■ โครงการสุขภาพแม่และเด็กที่ถูกกำหนดโดยกฎหมาย 法律で決まっている母子保健事業 ■ ที่ทำกา 役所
■ อื่นๆ (สถานทูต / สถานเลี้ยงเด็ก / โรงเรียนประถมศึกษา) その他(大使館・保育園・小学校)

สำหรับการปรึกษาในแต่ละเรื่อง กรุณาติดต่อ
"ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร

かくしゅ そうだん こそだ せだいほうかつしえん
各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

4 การทำเรื่องขอเงินช่วยเหลือ จ่ายเป็นก้อนสำหรับการดูแล บุตรและการเลี้ยงดูบุตร

しゅっさんいっじいちじきん てつづ
出産育児一時金の手続き

5 เข้าคอร์สสำหรับมารดา (มีดามารดา)

は(りょう)おやがっきゅう さんか
母(両)親学級に参加



6 การเยี่ยมบ้าน หญิงมีครรภ์

にんぶほうもん
妊婦訪問



10 การทำเรื่องที่ สถานทูต / สำนักงานตรวจ เข้าเมือง

たいしかん にゅうこくかんりきょく
大使館・入国管理局
での手続き

9 โครงการดูแล หลังคลอด โครงการช่วยเหลือ ก่อนคลอด/หลัง คลอด

さんご じぎょう
産後ケア事業
さんぜん・さんご じぎょう
産前・産後サポート事業

8 การแจ้งเกิด / การ ยื่นคำขอเงินช่วยเหลือ ค่าเลี้ยงดูบุตร ฯลฯ

しゅっしょうとどけ じどうてあて
出生届・児童手当
しんせいなど
申請等

7 การเข้าโรง พยาบาล / การคลอด

にゅういん・ぶんべん
入院・分娩



EMBASSY

Immigration Bureau
入国管理局



GOAL

การเข้าเรียนใน
โรงเรียน
ประถมศึกษา

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学

21 การเข้าสถาน เลี้ยงเด็ก / โรงเรียน อนุบาล

ほいくえん ouchiえん
保育園・幼稚園
にゅうえん
入学

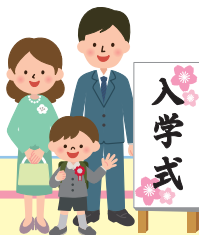


22 การตรวจสุขภาพ สำหรับเด็กอายุ 5 ขวบ

5さいじ
5歳児
けんしん
健診

23 การตรวจสุขภาพ สำหรับเด็กก่อนเข้า โรงเรียน

しゅうがくまえ
就学前
けんしん
健診



1. ถ้าหากตั้งครรภ์ 妊娠したら

1 การตรวจร่างกายที่สถานพยาบาล 医療機関受診

2 เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์ และหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร 妊娠届と母子健康手帳

ถ้าคุณคิดว่าคุณอาจจะตั้งครรภ์ ให้ไปที่โรงพยาบาลซึ่งมีแผนกสูติเวชโดยเร็ว หลังจากนั้น ให้ไปยังที่ทำการของเขตที่คุณอาศัยอยู่ เพื่อยื่น "เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์" และรับ "หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร" พร้อมทั้งพบและปรึกษาพยาบาลอนามัยชุมชน ฯลฯ เกี่ยวกับเรื่องใดๆ ก็ได้อีก เช่น เรื่องที่ต้องทำก่อนคลอดบุตร สภาร่างกาย ฯลฯ คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับคลาเรียนต่างๆ รวมทั้ง "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์" (บัตรเพื่อรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ในราคาถูก) หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร เป็นสมุดสำคัญที่บันทึกเกี่ยวกับสุขภาพของคุณและของบุตรไว้ เมื่อตรวจสุขภาพ, ไปตรวจที่สถานพยาบาล, ฉีดวัคซีน, รับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ จะต้องนำหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไปด้วย เพื่อบันทึกข้อมูลที่เป็นลงไป ที่ญี่ปุ่นจะมีการเก็บรักษาหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไว้อย่างดีจนลูกโต และบางบ้านคุณแม่จะมอบหนังสือคู่มือนี้ให้แก่ลูกเมื่อลูกแต่งงานด้วย

3 การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ [มีรายการที่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองบางส่วน]

妊婦健診【一部自己負担あり】

เมื่อได้รับ "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์" แล้ว กรุณาไปตรวจที่โรงพยาบาลตามเวลาที่กำหนด ที่ญี่ปุ่นแนะนำให้ตรวจทั้งหมด 14 ครั้ง ในการตรวจร่างกายจะมีการวัดและตรวจเช็คสุขภาพของคุณ รวมทั้งสุขภาพและการเจริญเติบโตของทารก พร้อมทั้งให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสารอาหารที่จำเป็นและการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์

4 เงินช่วยเหลือเป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร 出産育児一時金

การคลอดบุตรที่ญี่ปุ่นนั้น จะมีค่าใช้จ่ายประมาณ 400,000 - 600,000 เยนขึ้นอยู่กับโรงพยาบาล/คลินิก ถ้าคุณเข้าประกันสุขภาพ คุณจะได้รับเงินช่วยเหลือที่เป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตร 420,000 เยน กรุณาทำเรื่องล่วงหน้าที่เคาน์เตอร์โรงพยาบาล/คลินิกที่คุณจะไปคลอด

5 คอร์สสำหรับมารดา(บิดามารดา 母(両)親学級

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

กรุณาเข้าร่วมคอร์สสำหรับมารดาหรือคอร์สสำหรับบิดามารดา ซึ่งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นหรือสถานพยาบาลจัดอบรม จะมีการแนะนำบริการต่างๆ ที่จัดโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับก่อนคลอดและหลังคลอด และคุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการอาบน้ำให้ทารก, สารอาหารที่จำเป็นและการดูแลช่องปากตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร โดยแบ่งเป็น 2 - 3 ครั้ง ซึ่งรวมการฝึกปฏิบัติจริงด้วย พอเรียนไปสักระยะหนึ่ง คุณจะเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้แต่ละประเทศ ภูมิภาค และศาสนา อาจมีประเพณีและวิธีคิดที่แตกต่างกัน คุณสามารถนำวิธีการดูแลเด็กที่ใช้ในญี่ปุ่นไปปรับใช้ ในขอบเขตที่เหมาะสมพอควรที่คุณยอมรับได้

6 การเยี่ยมบ้านหญิงมีครรภ์ 妊婦訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ระหว่างตั้งครรภ์ คุณอาจมีความกังวลหลายอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือสภาวะร่างกาย นอกจากนี้ การรับสารอาหาร การเตรียมตัวสำหรับการคลอดบุตร การเลี้ยงดูบุตร อาจเป็นเรื่องที่คุณปรึกษากับโรงพยาบาลได้ลำบากในฐานะผู้ปกครอง เพราะฉะนั้นคุณควรใช้บริการนี้อย่างเต็มที่ เนื่องจากจะมีพยาบาลอนามัยชุมชนหรือผู้ช่วยผดุงครรภ์ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ไปเยี่ยมที่บ้านและให้คำปรึกษาแก่คุณ

7 การเตรียมตัวคลอดบุตร(การเข้าโรงพยาบาล) 出産(入院)の準備

อาการปวดท้องคลอดหรือถุงน้ำคร่ำแตก อาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหันได้ คุณควรเผื่อเวลาและเตรียมของที่จำเป็นไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ สำหรับ การเข้าโรงพยาบาล ตอนคลอด หลังคลอด ตอนออกจากโรงพยาบาล ฯลฯ และวางสิ่งของที่เตรียมไว้ตรงบริเวณประตูหน้าบ้าน หรือตรงที่ซึ่งคนในครอบครัวอยู่ แต่ทางโรงพยาบาลก็มักจะเตรียมสิ่งของไว้ให้มากมายเช่นกัน เพราะฉะนั้นคุณควรตรวจสอบล่วงหน้ากับทางโรงพยาบาลก่อนแล้วค่อยเตรียมของตัวเอง การช่วยกันจัดเตรียมของกับพาร์ตเนอร์หรือคนในครอบครัว ยังเป็นการสร้างความทรงจำที่ดีอีกด้วย

สิ่งที่เป็นต้องมามี เมื่อทำเรื่องเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดบุตร: หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, บัตรประกันสุขภาพ, ตั๋วรถไฟ, บัตรผู้ป่วยของสถานพยาบาลที่จะเข้า ฯลฯ สำหรับผู้ที่ไม่เก่งภาษาญี่ปุ่น ถ้าใช้แอปพลิเคชันการแปลภาษาจะช่วยให้อุ่นใจได้

2. ตั้งแต่บุตรเกิดจนถึงอายุ 1 ขวบ お子さんが生まれてから1歳まで

● ขั้นตอนต่าง ๆ 諸手続き

8 การยื่นเรื่องเพื่อขอการปกครองส่วนท้องถิ่น (ที่ทำการเทศบาลเมืองตำบลและหมู่บ้าน หรือที่ทำการเขต 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

มีขั้นตอนต่างๆ ที่คุณจำเป็นต้องทำเมื่อบุตรเกิด และเนื่องจากขั้นตอนต่างๆ ที่จำเป็นต้องทำนั้นมีหลายอย่าง คุณจึงควรทวงถามว่า ใครจะเป็นคนทำเรื่องใด ฯลฯ เพื่อไม่ให้ยื่นเรื่องล่าช้าเกินเวลาที่กำหนด

● การแจ้งเกิด 出生届

เมื่อบุตรเกิด คุณจะต้องแจ้งเกิดเพื่อขอการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ ภายใน 14 วันโดยนับวันที่เกิดด้วย โดยนายใบแจ้งเกิดและใบรับรองการเกิด(สถานพยาบาลจะเตรียมให้คุณ ในกรณีที่คุณคลอดบุตรที่สถานพยาบาล), หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, หนังสือเดินทางของพาร์ตเนอร์และตัวคุณเอง ไปด้วย

● การช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก 小児医療費助成

เป็นระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนที่ต้องจ่ายเอง อายุที่มีสิทธิ์รับการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลนั้นจะแตกต่างกันไปตามองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น แต่คุณแทบจะไม่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลสำหรับบุตรเลย จนบุตรจบชั้นประถมศึกษา ฯลฯ กรุณานำบัตรประกันสุขภาพที่มีชื่อของบุตรระบุไว้, ใบรับรองสิทธิ์ค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก ฯลฯ ไปยื่นคำขอเพื่อขอการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่

● เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร 児童手当

เป็นเงินที่จ่ายให้กับผู้ปกครอง จนกว่าบุตรจะจบมัธยมต้น(มีการจำกัดรายได้สำหรับผู้มีสิทธิ์รับเงินช่วย ฯลฯ) กรุณายื่นคำขอเพื่อขอการปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ ภายใน 15 วัน นับจากวันถัดจากวันเกิด และในเดือนมิถุนายนของทุกปี คุณจะต้องยื่น "ใบแจ้งสถานภาพปัจจุบัน" เพื่อทำการอัปเดตสถานะด้วย

10 การยื่นเรื่องที่สถานทูต / สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง 大使館・入国管理局に届けること

- กรุณาขอสัญชาติของบุตรที่สถานทูต(สถานกงสุล)ในประเทศญี่ปุ่น และขอหนังสือเดินทาง
- ต้องขอสถานภาพการพำนัก ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ภายใน 30 วันหลังจากบุตรเกิด หลังจากได้อนุญาตพำนักอาศัยแล้ว ให้นำหนังสือเดินทางตัวจริงไปยื่น เพื่อขอให้ออกบัตร ประจำตัวผู้พา

● บริการเกี่ยวกับสุขภาพแม่และเด็ก ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของคุณอาศัยอยู่ 居住地の自治体の母子保健サービス

9 โครงการดูแลหลังคลอด และโครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด 産後ケア事業 / 産前・産後サポート事業

● โครงการดูแลหลังคลอด [มีเงินสนับสนุน] 産後ケア事業【補助あり】

ในกรณีที่สุขภาพไม่แข็งแรงหลังจากคลอดบุตรหรือไม่ได้รับความร่วมมือจากคนในครอบครัวในการเลี้ยงดูบุตรและมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ฯลฯ กรุณาปรึกษากับพยาบาลอนามัยชุมชน คุณสามารถเข้ารับการดูแลหรือขอคำปรึกษาจากผู้ช่วยผดุงครรภ์ ฯลฯ ที่โรงพยาบาล คลินิกผดุงครรภ์ สถานดูแลรักษาเฉพาะทาง ฯลฯ ด้วยเงินสนับสนุนจากรัฐบาลได้ โดยมีทั้งแบบพักค้างคืน แบบไปเช้าเย็นกลับ และแบบไปเยี่ยมที่บ้าน

● โครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด [ไม่มีค่าใช้จ่าย] 産前・産後サポート事業【無料】

ระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างเลี้ยงดูบุตร แต่ละองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจะส่ง ผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กและสมาชิกของกลุ่มไออิก ซึ่งผ่านการอบรม, ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการเลี้ยงดูบุตร ไปเยี่ยมที่บ้าน และยังมีการจัดกิจกรรมให้ผู้ที่มีการเลี้ยงดูใกล้เคียงกันได้มาพบปะกัน คุณสามารถไปปรึกษาปัญหาในชีวิตประจำวันหรือเข้าร่วมการพบปะสังสรรค์เพื่อหาเพื่อนใหม่ได้

11 13 การเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ / การเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

สำหรับการเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ ผู้ช่วยผดุงครรภ์จะไปเยี่ยมที่บ้านภายใน 28 วันหลังคลอดบุตร เพื่อตรวจเช็คการฟื้นตัวของคุณ(มารดา) และวัดทารกเพื่อดูการเจริญเติบโต นอกจากนี้ ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการให้นมบุตร การอาบน้ำทารก และการเลี้ยงดูบุตรด้วย หากคุณมีเรื่องไม่เข้าใจ หรือมีความกังวล ฯลฯ สามารถถามผู้ช่วยผดุงครรภ์ได้ทุกเรื่อง สำหรับการเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก พยาบาลอนามัยชุมชน หรือผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก ฯลฯ จะไปเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารกอายุ 4 เดือนหรือน้อยกว่า เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์หรือให้คำแนะนำว่าปัญหาอะไรหรือไม่ ฯลฯ

การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 เดือน เป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและสุขภาพของบุตรรวมทั้งสภาพการฟื้นตัวขอมารดา ที่โรงพยาบาลที่คลอดบุตร ส่วนการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 เดือนและการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กวัยหัดเดินต่อไปนั้น จะเป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร ที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตรขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น, ศูนย์อนามัยชุมชน, หรือสถานพยาบาล รวมทั้งให้คำแนะนำด้านสุขภาพ คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ เมื่อคุณได้รับใบแจ้งจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นแล้ว กรุณาไปรับการตรวจ นอกจากรณีที่หากคุณมีเรื่องที่ไม่เข้าใจหรือมีความกังวลใด เกี่ยวกับบุตรหรือตัวคุณเอง กรุณาจดบันทึกไว้เพื่อนำไปปรึกษาตอนเข้ารับการตรวจ

14 การฉีดวัคซีนป้องกันโรค [การฉีดวัคซีนตามกำหนดจะไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาอ้างอิงตารางในหัวข้อ 8] 予防接種(定期接種は無料・8頁一覽表参照)

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ภูมิคุ้มกันที่ได้รับจากการดาในช่วงการตั้งครรภ์ระยะปลายนั้น จะหมดไปเมื่อทารกมีอายุ 6 เดือน จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพื่อปกป้องทารกแทนภูมิคุ้มกันที่หมดไป เมื่อเป็นโรคติดต่อจากไวรัสหรือแบคทีเรีย เด็กทารกอาจมีอาการหนักในระยะเวลานั้นได้ โรคติดต่อเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เมื่อร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันหลังจากได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็จะไม่ค่อยป่วยด้วยโรคนั้น หรือถ้าหากมีอาการก็จะไม่รุนแรง

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคมี "การฉีดวัคซีนตามกำหนด" และ "การฉีดวัคซีนเสริม" โดยจะฉีดวัคซีน(รวมวัคซีนเสริม) 15 ครั้งขึ้นไปจนกระทั่งเด็กอายุ 1 ขวบ แล้วฉีดอีก 10 ครั้งจนกระทั่งเด็กอายุ 3 ขวบ เริ่มฉีดได้ตั้งแต่เด็กมีอายุ 2 เดือน วัคซีนบางอย่างสามารถฉีดหลายชนิดพร้อมกันได้ กรุณาปรึกษาการแพทย์ประจำของคุณเพื่อวางแผนการฉีดวัคซีน

16 คลาสอาหารสำหรับเด็ก 離乳食教室

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

หลังเกิดได้ 5 - 6 เดือน คอของเด็กจะเริ่มแข็งแรงและเด็กจะเริ่มนั่งได้ เวลานี้เป็นเวลาเริ่มหย่านม และมีการเปิดคลาสอาหารสำหรับเด็ก โดยอาหารสำหรับเด็กนั้น ความแข็ง ปริมาณ และสารอาหารที่ควรได้รับ จะเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายและปากของทารก และอาจแตกต่างกันไปตามประเทศ วัฒนธรรม ศาสนา ฯลฯ แต่คลาสที่เป็นคลาสที่มีข้อมูลมากมายที่จะเป็นประโยชน์กับคุณ

3. ตั้งแต่อายุ 1 ขวบจนถึงเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา 1歳から小学校入学まで

ดำเนินการโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่อาศัยอยู่

18 19 20 การตรวจสุขภาพ 健康診査

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

การเข้ารับการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 ขวบ 6 เดือน และการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 ขวบ เป็นหน้าที่ซึ่งถูกกำหนดไว้โดยกฎหมายญี่ปุ่น รายการตรวจสุขภาพประกอบด้วย การตรวจโดยกุมารแพทย์, การตรวจโดยทันตแพทย์และการสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ ส่วนการตรวจสุขภาพฟันสำหรับเด็ก 2 ขวบ จะเป็นการตรวจโดยทันตแพทย์, การสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯ

22 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 5 ขวบ 5歳児健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

เป็นการตรวจพัฒนาการของเด็ก โดยผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา เช่น กุมารแพทย์ พยาบาลอนามัยชุมชน ผู้ดูแลเด็ก ฯลฯ ในกรณีที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ การตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งนำไปสู่การรักษาหรือการทํากายภาพบำบัด จะช่วยให้เด็กเติบโตโดยสุขภาพที่แข็งแรงได้ ในบางกรณีอาจไม่มีการตรวจสุขภาพนี้ ขึ้นอยู่กับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

23 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียน 就学前健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

รับการตรวจได้จนถึงปลายเดือนพฤศจิกายนของปีก่อนหน้าที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา เป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร

สำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงหลังคลอดบุตรชาวต่างชาติ ที่คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

บริการจำนวนมากเกี่ยวกับสุขภาพ แม่และเด็กในญี่ปุ่น ไม่มีค่าใช้จ่าย

日本の母子保健サービスの多くは無料です

ที่ญี่ปุ่น การตรวจสุขภาพประเภทต่างๆ คลาสเรียน การเยี่ยมบ้าน ส่วนใหญ่จะไม่มีค่าใช้จ่าย คุณจึงควรใช้บริการอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการตรวจสุขภาพเด็กและทารกนั้นมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตของบุตร กรณณาเข้ารับการตรวจโดยไม่ให้ขาด โครงการบางอย่างอาจมีค่าใช้จ่าย (การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ โครงการดูแลหลังคลอด ฯลฯ) แต่คุณสามารถรับเงินสนับสนุนเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายจากการปกครองส่วนท้องถิ่นได้



FREE

รถพยาบาลก็ไม่มีค่าใช้จ่าย

救急車も無料です

ถ้าหากลูกของคุณป่วยกะทันหัน ให้โทรไป 119 และเรียกรถพยาบาล รถพยาบาลเป็นบริการที่ดำเนินการโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจึงไม่มีค่าใช้จ่าย เมื่อติดต่อจากโทรศัพท์มือถือ กรุณาเตรียมที่อยู่ของคุณไว้ข้างตัว



ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) ไม่ทำการรักษาพยาบาล

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

ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) เป็นแผนกขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ช่วยเหลือมารดาและบุตรอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร(จนถึงก่อนเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา) สามารถปรึกษาเรื่องอะไรก็ได้เกี่ยวกับตัวคุณเองหรือบุตร นอกจากมีผู้เชี่ยวชาญมาให้คำปรึกษาแล้ว ยังช่วยให้คุณได้ใช้บริการที่จำเป็นได้ ขณะที่การคลอดบุตร การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บนั้น จะหาที่สถานพยาบาล



เมื่อรู้สึกว้าว เลี้ยงดูบุตรยาก

育てにくさを感じたら

พร้อมๆ ไปกับการเติบโตของลูก บางครั้งคุณอาจจะคิดว่าลูกของคุณไม่อยู่นิ่งและไม่เคยอยู่เฉยๆ เมื่อจัดจลนอยู่ก็ถึงได้สิ่งหนึ่งก็จะของไม่เห็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว หรือลูกคนอื่นพูดรู้เรื่องแต่ทำไมลูกคุณไม่เป็นเช่นนั้น... เมื่อรู้สึกเช่นนี้

ที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) หรือปรึกษากับกรมแพทย์ประจำของคุณ ตอนตรวจสุขภาพหากพบว่าลูกของคุณมีพัฒนาการที่ไม่เหมือนกับเด็กคนอื่น คุณควรรับความช่วยเหลือที่จำเป็น โดยพยายามมองว่าความต่างเป็นเอกลักษณ์ของลูก และช่วยต่อยอดในส่วนที่ลูกมีความถนัด

การกระทำความรุนแรงเป็น สิ่งต้องห้าม

暴力は×です

ช่วงก่อนและหลังคลอดบุตรฮอร์โมนในร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้น หลังคลอดบุตร การที่ต้องตื่นมาใหม่บุตรหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง อาจทำให้คุณเหนื่อยยั้งร่างกายและจิตใจ และเกิดความเครียด จนคุณรู้สึกฟาร์ทเนอร์ของลูกเองก็เช่นกัน นอกจากเครียดกับงานแล้ว อาจจะไม่นอนไม่หลับจากเสียงลูกร้อง เลยขึ้นเสียงด่าลูกหรือตีลูกได้ แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การตีหรือจะเป็นสิ่งต้องห้าม! เมื่อรู้สึกหงุดหงิด ให้ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าลูกปลอดภัย แล้วจึงอยู่ห่างจากลูกชั่วขณะเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือลองโทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) เพื่อระบายความรู้สึกของคุณก็ได้



อย่าเก็บปัญหา เอาไว้คนเดียว

ひとりで抱え込まないで

ตอนที่ลูกยังเล็ก จะออกไปนอกบ้านก็สามารถเลยอาจเกิดความกังวลหรือปัญหาเอาไว้คนเดียว ยิ่งคนที่เพียงพาร์ทเนอร์เท่านั้นที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน ก็จะได้รู้สึกโดดเดี่ยวหากคุณมีความกังวลหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ให้โทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) แล้วแจ้งว่าอยากมีเพื่อนที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน และหากต้องการข้อมูลในภาษาแม่ของคุณให้ลองใช้สมาร์ตโฟนหรือคอมพิวเตอร์เพื่อเช็คเว็บไซต์ของสมาคมแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศของแต่ละจังหวัดหรือสถานทูตอาจมีการแนะนำชุมชนต่างๆ หรือมีข้อมูลที่ช่วยให้คุณรู้สึกเบาลงขึ้นก็ได้



ตัวอย่างตารางนัดหมายการฉีดวัคซีน
予防接種スケジュールの例

ตารางด้านล่างแสดงตัวอย่างของอายุที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
โปรดปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ลูกของท่านควรได้รับ และตารางนัดหมาย
ตัวเลข (1, 2 และอื่นๆ) แสดงถึงจำนวนครั้งที่ได้รับการฉีดวัคซีน ตัวอย่างเช่น 1 หมายถึง "ครั้งแรก" และ 2 หมายถึง "ครั้งที่สอง"
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。実際に接種する予防接種とスケ
ジュール数字 (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。

ชนิดวัคซีน ワクチン	วัยทารก 乳児期								วัยทารกตอนปลายกับก่อนวัยเรียน 幼少期								วัยเรียน 学童期					
	2เดือน 2か月	3เดือน 3か月	4เดือน 4か月	5เดือน 5か月	6เดือน 6か月	7เดือน 7か月	8เดือน 8か月	9เดือน 9か月	12เดือน 12か月	15-18เดือน 15-18か月	18-24เดือน 18-24か月	2歳 2歳	3歳 3歳	4歳 4歳	5歳 5歳	6歳 6歳	7歳 7歳	8歳 8歳	9歳 9歳	10歳～ 10歳～		
การฉีดวัคซีนป้องกันโรค 予防接種	โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบชนิดบี (Hib) インフルエンザ脳膜炎 (Hib)	①	②	③						④												
	โรคปอดอักเสบ 小児用肺炎球菌	①	②	③						④												
	โรคไวรัสตับอักเสบบี บี (HBV) B型肝炎	①	②				③															
	คอตีบ, โปลิโอ, บาดทะยัก และฮีโมฟีล (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③					④												
	BCG BCG				①																	
	โรคพิษ และโรคคอตีบชนิดรุนแรง (MR) 麻疹・風しん (MR)									①						②						
	โรคอีสุกอีใส 水痘 (水ぼうそう)									①	②								อายุ 9-12 ปี (ครั้งที่สอง) 9～12歳 (2期)			
	โรคโหষ্ঠของทารกแบบญี่ปุ่น 日本脳炎												①	②	③					④		
	คอตีบและบาดทะยักชนิด (DT) 二種混合 (DT)																	อายุ 11-12 ปี (ครั้งที่สอง) 11～12歳 (2期)		①		
	วัคซีนป้องกันไวรัสไข้หวัดใหญ่ (IPV) 2価インフルエンザウイルス (IPV)																		อายุ 13-14 ปี 13～14歳		① ② ③	
การฉีดวัคซีนป้องกันโรค 任意接種	โรคโปลิโอ ポリオウイルス	ไม่รวมแล้ว 1価 ①	②																			
	โรคคอตีบ 破傷風 5価 ①	②	③																			
	โรคตาแดง おたふくかぜ									①						(2)			ตั้งแต่อายุ 13 ปี 13歳より			
	โรคไวรัสโรติก インフルエンザ												ทุกปี (ไม่เลื่อน, ขาดหาย, หยุดเรียน, และอื่นๆ) 毎年①、② (10月、11月など)								①	

- (*) ตัวอย่างกำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่ละปีกำหนดจะแก้ไขได้จาก Japan Pediatric Society
 (*) 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
 (*) การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอด้วยวัคซีนชนิดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบบาดทะยัก (สายพันธุ์เดี่ยว) หรือวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอด้วยวัคซีนคอตีบบาดทะยัก (5 สายพันธุ์) ก็ได้
 (*) โรตาไวรัส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
 (*) กำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ Japan Pediatric Society แนะนำ (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)
 * สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค โปรดดูเว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ (<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)
 ※ 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.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)