सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

गर्भवती भएपछि प्रसूति सम्मको प्रक्रिया

प्रश्नः म गर्भवती भएको थाहा पाएँ। अब, मैले के के प्रक्रियाहरू गर्न आवश्यक पर्छ?
उत्तरः गर्भावस्थादेखि प्रसुती को बेलासम्म विभिन्न प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। म तपाईंलाई यसको बारेमा ब्याख्या गर्नेछु।

① मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसितेच्यो) मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको अर्को संस्करण (गर्भवती महिला संस्करण) प्राप्त गरौं

अस्पतालमा आफु गर्भवती भएको निदान भएपछि, अस्पतालबाट प्राप्त गर्ने 「गर्भवती कार्ड」 लिएर आफु बसोबास गरेको वडा कार्यालयको परिवार तथा स्वास्थ्य शाखा अथवा स्थानीय शाखा कार्यालयको स्वास्थ्य तथा कल्याण शाखाको काउन्टरमा लैजानुपर्छ। गर्भवती दर्ता गर्न जानेदिनको बुकिङ गर्नुपर्ने हुन्छ त्यसैले, पहिले नै, वडाको वेबसाइटको बुकिङ फारममा आवश्यक जानकारी भर्नुहोस्। 「मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसितेच्यो)」र「मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको अर्को संस्करण (गर्भवती महिला संस्करण)」प्राप्त गर्नुहोस्।

「मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसितेच्यो)」・・・यो आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रेकर्ड राखिने नोटबुक जस्तै हो। विदेशी भाषाहरुमा लेखिएको मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका पनि छ। बच्चा जन्मेपछि पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। कृपया यसलाई सुरक्षित सँग राख्नुहोस्।

② गर्भवती महिलाहरूको लागि सामान्य स्वास्थ्य जाँच

गर्भवती महिलाहरूले अस्पतालमा गई नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ। गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य र शिशुको विकास भए नभएको जाँच गर्नको लागि, शारीर परीक्षण र रगत परीक्षण आदि गरिन्छ। गर्भवती परिक्षण १६ पटक सम्म गरिन्छ र यो सरकारी कोषको अनुदान बाट गरिन्छ।
「मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको अर्को संस्करण (गर्भवती महिला संस्करण)」अनुदान भौचर प्रयोग गरि जचाउन सकिन्छ। तपाईंलाई कुनै विशेष समस्या नभए पनि, अवश्य जाँच गरौं।

③ गर्भवती महिलाहरूको लागि दन्त परिक्षण

गर्भावस्थामा, बान्ता हुने कारणले गर्दा दाँत राम्रोसँग माझ्न गाह्रो हुन सक्छ, महिलाहरूमा हुने हार्मोन परिवर्तनको कारणले, दाँत किरा लाग्ने र गिजा सुनिने वा रगत बग्ने हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य स्थिर भएपछि, दन्त परिक्षण गराउनुहोस्। 「गर्भवती महिलाको दन्त परिक्षण कुपन」को प्रयोग गरि नि:शुल्क दन्त परिक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। वेबसाइटमा नाम दर्ता गरिएको चिकित्सा संस्थामा फोन गरेर अपोइमेन्ट लिन सक्नुहुन्छ।

④ जनस्वास्थ्य नर्ससँग अन्तर्वार्ता

गर्भावस्थाको आठौं महिना लागेपछि, इच्छुक व्यक्तिहरूको चाहना भएमा जनस्वास्थ्य कर्मीले उनीहरु सँग अन्तर्वार्ता लिनेछन्। बिस्तृत जानकारीको लागि 「सेन्दाई नोबिसुकु नाबी」 हेर्नुहोस।

「सेन्दाई नोबिसुकु नाबी」・・・यो सेन्दाईमा बालबालिका हुर्काउन सहयोग गर्ने वेबसाइट हो। शिशु स्याहार सम्बन्धी बिभिन्न सेवा सुबिधाहरूको बारेमा जानकारी समावेश गरिएको छ। ※जापानी भाषामा मात्र

⑤ मातृशिशु कक्षा / अभिभावकको लागि कक्षा

आमा, बाबु बन्न लाग्नुभएकाहरुलाई बच्चा जन्माउँदा र हुर्काउँदा जान्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू सिकाईन्छ। अन्य आमाबाबु पनि सहभागी हुनेहुँदा उनीहरु सँग पनि जानकारी आदानप्रदान गर्न सकिन्छ। सिकाइने मिति र समय तपाईं आफु बसोबास गर्नुभएको वार्ड अनुसार फरकफरक हुनेछ। बुकिंग गर्न आवश्यक पर्छ। आवेदन गर्ने तरिकाको बारे आदि बिस्तृत जानकारीको लागि, स्थानीय वडाको वेबसाइटमा हेर्नुहोस।

⑥ प्रसुती

प्रश्नः मेरो बच्चा जन्मिएको छ। अब मैले कुन कुन प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुन्छ?
उत्तरः बच्चा जन्माएपछि तपाईंले गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरू को बारेमा व्याख्या गर्नेछौं। कतिपय गर्नुपर्ने प्रक्रियाहरु समयअवधि सिमित हुन्छ, त्यसको लागि कृपया ध्यान पुर्याउनुहोला।

बाँकि अर्को पेजमा क्रमसः→

७ वटा भाषाहरुको जनसम्पर्क पत्रिका
नेपालीभाषा बाहेक पनि, जापानी にほんご, अंग्रेजी／English, चाइनिज／(सरल चाइनिज) ／चाइनिज(परम्परागत चाइनिज)／ कोरियन 한국어, भियतनामी／Tiếng Việt भाषाहरु छन। तपाईंले यसलाई होमपेजमा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।
सेन्दाई बहसांस्कतिक समाज केन्द्रबाट पनि बितरण गरिदै आएको छ।

अघिल्लो पृष्टबाट क्रमसः

जन्म दर्ता

तपाईंको बच्चा जन्मिएको कुरा वडाकार्यालयमा सूचित गर्नुहोस।

〔अवधि〕 बच्चा जन्मेको १४ दिन भित्रमा

〔पठाउनु पर्ने स्थान〕 बच्चा जन्मिएको शहर अथवा बुबा,आमा बसोबास गरेको शहरको वडा कार्यालय वा शाखा कार्यालय

〔आवश्यक पर्ने कुराहरु〕 मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका, जन्मदर्ता प्रमाणपत्र (अस्पताल द्वारा जारी गरिएको)

बाल भत्ता

यो १८ वर्ष सम्मका बालबालिका हुर्काउने अभिभावकले प्राप्त गर्ने बालभत्ता हो।

〔अवधि〕 बच्चा जन्मिएको भोलिपल्ट देखि १५ दिन भित्रमा

〔पठाउनु पर्ने स्थान〕 स्थानीय वडा कार्यालय, सामान्य शाखा कार्यालयमा अथवा हुलाक मार्फत निबेदन पठाउने

〔आवश्यक पर्ने कुराहरु〕 भत्ता प्राप्त गर्ने अभिभावकको नाममा रहेको बैंक खाताको प्रतिलिपि ※पारस्परिक सहायता संघमा दर्ता हुनुहुन्छ भने, त्यहाँको स्वास्थ्य बीमा कागजातको प्रतिलिपि (तपाईंको स्वास्थ्य बीमा कार्ड)

बच्चा जन्मिएको सूचना कार्ड

जनस्वास्थ्य नर्स वा सुडेनीले तपाईंको घरमा आएर आमा र शिशुको स्वास्थ्य, स्याहारसुसार बारेमा सल्लाह दिनको लागि आवश्यक पर्नेछ।

〔अवधि〕 बच्चा जन्मेपछि जतिसक्दो चाँडो

〔पठाउनु पर्ने स्थान〕 स्थानीय वडा कार्यालय, सामान्य शाखा कार्यालय वा सेन्दाई शहरको वेबसाइटबाट निबेदन पठाउने

〔आवश्यक पर्ने कुराहरु〕 मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको अर्को संस्करणमा भएको पोष्टकार्ड (वेबसाइट मार्फत आवेदन दिँदा आवश्यक पर्दैन)

बालबालिका चिकित्सा खर्च अनुदान

यदि तपाईंको बच्चा बिरामी वा चोटपटक लाग्यो र बीमा कार्डको प्रयोग गरि अस्पताल लैजान पर्ने भयो, दर्ता गरिएको स्वास्थ्य बिमाबाट रकम अपुग भएमा आफुले तिर्नुपर्ने हुन्छ, त्यो आफुले तिर्नुपर्ने रकमको एकभाग अनुदान दिनेछ।

〔अवधि〕 बच्चा जन्मिए पछि जतिसक्दो चाँडो

〔पठाउनु पर्ने स्थान〕 स्थानीय वडा कार्यालय, सामान्य शाखा कार्यालयमा अथवा हुलाक मार्फत निबेदन पठाउने।

〔आवश्यक पर्ने कुराहरु〕 बच्चा स्वास्थ्य बीमामा आबद्द भएको बुझाउने कुराको प्रतिलिपि, बिमित अभिभावकको नाममा रहेको बैंक खाताको प्रतिलिपि, तपाईंको माई नम्बर कार्डको प्रतिलिपि

प्रसुती तथा शिशु स्याहारको लागि पाउने एकमुष्ट रकम

यो तपाई प्रसुती भएपछि पाउने पैसा हो।※तपाईंले बच्चा जन्माउनु भएको अस्पताललाई स्वास्थ्य बीमाले सिधै प्रसुती तथा शिशु स्याहार रकम एकमुष्ट भुक्तानी गर्ने गर्दछ, जसले गर्दा तपाईंले अस्पतालको काउन्टरमा तिर्नु पर्ने रकम घट्छ। बच्चा जन्माउनु अघि नै तपाईले यो प्रक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ। यसको बारेमा तपाईंले प्रसुती गराउन लाग्नुभएको अस्पतालसँग परामर्श गर्नुहोस।

〔अवधि〕 बच्चा जन्मिएको भोलिपल्ट देखि दुई वर्ष भित्रमा

〔पठाउनु पर्ने स्थान〕 सेन्दाई शहरको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा दर्ता भएका व्यक्तिहरू

➡स्थानीय वडा कार्यालय, सामान्य शाखा कार्यालय

आफ्नो कार्यस्थलको कर्मचारी स्वास्थ्य बीमामा दर्ता भएका व्यक्तिहरू

➡रोजगारदाता कम्पनि वा तपाई आबद्ध स्वास्थ्य बीमा संघसँग परामर्श गर्नुहोस।

〔आवश्यक पर्ने कुराहरु〕 तपाई आबद्ध स्वास्थ्य बीमा कम्पनि वा निबेदन दिनुपर्ने प्रणाली अन्तर्गत आवश्यक पर्ने कुराहरु फरक हुन्छन। सेन्दाई शहरको राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध हुनुभएको व्यक्तिले, सेन्दाई शहरको वेबसाइट मा हेर्नुहोस।

※विदेशी नागरिक भएको खण्डमा, थपरुपमा तलको निम्न लिखित प्रक्रियाहरू आवश्यक पर्छ।

① अध्यागमन बिभागमा गई तपाईंले आफ्नो बच्चाको लागि बसोबास अनुमतिको लागि आवेदन दिनुपर्नेछ। आबेदन प्रक्रिया भने, बच्चा जन्मेको दिन देखि ३० दिन भित्र पूरा गरिसक्नुपर्छ।

② तपाईंले दूतावास वा वाणिज्य दूतावासमा गई बच्चाको राष्ट्रियता को लागि आवेदन प्रक्रिया गर्नुपर्नेछ।

गर्भवती महिलाको लागि सहायता अनुदान रकम

यो तपाईंले गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्माएपछि पनि प्राप्त गर्न सक्ने पैसा हो।

〔लक्षित बर्ग〕 २०२५ अप्रिल १ तारिक पछि गर्भवती भएका वा प्रसूति भएका व्यक्तिहरू र आवेदन गर्दाको समय सेन्दाई शहरमा बसोबास दर्ता भएका व्यक्तिहरू।

पहिलो पटक (५०,००० येन)

〔अवधि〕 चिकित्सा संस्थाले गर्भवती भएको पुष्टि गरेको मितिबाट दुई वर्ष भित्र

※तपाई आफु गर्भवती भएको सूचना दिन आउनुहुँदा आवेदन दिने तरिकाको लागि, हामी तपाईंलाई जानकारी प्रदान गर्नेछौं, त्यसैले सकेसम्म चाँडो आवेदन दिनुहोस।

दोस्रो पटक (बालबालिकाको संख्या x ५०,००० येन)

〔अवधि〕 प्रसुती हुने तोकिएको दिन भन्दा ८ हप्ता अगाडिबाट २ वर्ष भित्र

※सुत्केरी भएपछि शिशुको स्वास्थ्य जाँचको लागि तपाईंको घरमा आउँदा, आवेदन दिने तरिकाको लागि, हामी तपाईंलाई जानकारी प्रदान गर्नेछौं, त्यसैले सकेसम्म चाँडो आवेदन दिनुहोस।

यहाँ प्रस्तुत गरिएका प्रणालीहरूका अतिरिक्त, गर्भावस्थाको समयमा र प्रसुती पछि पनि उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका सहयोगहरु छन।

यदि तपाईंलाई थाहा नभएको कुरा, समस्या वा चिन्ता लागेको केहि कुरा छभने,आफु बसोबास गरेको वडाको स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र, परिवार तथा स्वास्थ्य विभाग, अस्पताल, आदिमा परामर्श गर्नुहोस।

यदि तपाईंलाई विदेशी भाषाको सहयोग चाहिन्छ भने, कृपया बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला।

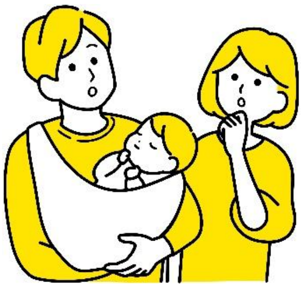
सूचना : बहुभाषामा प्रदान गरिने जानकारीहरु

【सेन्दाईमा बसोबास गर्ने विदेशीनागरिकहरूलाई प्रसुती र शिशु स्याहारमा सहयोग पुर्याउने गाइड】

यो वेबसाइट SenTIA द्वारा सञ्चालित गरिएको हो।

सेन्दाई शहरमा बसोबास गर्ने विदेशीनागरिकहरूको लागि प्रसुती र शिशु स्याहारको सम्बन्धमा उपयोगी बिभिन्न जानकारी सङ्कलन गरेका छौं। प्रसुतीको लागि गर्नुपर्ने तयारी र सहयोग प्रणाली, बच्चा जन्मेपछि शिशु स्याहारको लागि चाहिने सरसहयोग, परामर्श डेस्कहरूको बारेमा बहुभाषामा जानकारी प्रदान गरिएको छ।

https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/j/



【विदेशीनागरिकहरूको लागि शिशु स्याहार सहायता साइट】

यो वेबसाइट कानागावा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान फाउन्डेसन द्वारा सञ्चालित हो।

गर्भावस्थादेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना गर्ने सम्मको प्रक्रियालाई स्पष्ट रूपमा समेटेर तयार पारिएको「शिशु स्याहार चार्ट」 र बिदेशी मूलका नागरिकहरुको बच्चा जन्मिएपछि अध्यागमन ब्यूरो र दूतावासमा गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण प्रक्रियाहरूको बारेमा बहुभाषामा जानकारी प्रदान गरिएको छ।

https://www.kifjp.org/child/nep/chart

【आमा र शिशुको लागि सहायता श्रृंखला】

यो वेबसाइट बहुसांस्कृतिक चिकित्सा सेवा अनुसन्धान संघ (RASC) द्वारा सञ्चालित हो।

जापानमा गर्भवती, प्रसुती र शिशु स्याहार गर्नुपर्दा चाहिने आवश्यक जानकारी, चिकित्सा संस्थामा प्रदान गरिने जानकारी, प्रसवसँग सम्बन्धित सामान्यतया प्रयोग हुने शब्दहरू र जापानमा आई बच्चा जन्माएका विभिन्न देशका आमाहरूबाट को राय सल्लाह प्रदान गरिएको छ।

https://rasc.jp/momandbaby/nepali/

परामर्श कर्मी कर्नर 「बच्चा पालनपोषण देखि गर्भवती, प्रसुती प्रक्रियाको बारेमा」

यो कर्नरमा, यस अंकको विषयवस्तु अनुरुप, परामर्शकर्मीको अनुभव वा विचारलाई प्रस्तुत गरिन्छ।

सेन्दाईमा बसोबास गर्दा,मैले मेरो वरीपरी गर्भवती भएका र बच्चा हुर्काउदै गरेका महिलाहरुबाट उनीहरुको कुरा सुन्दा र देख्दा आफ्नो पनि केही अनुभवहरु को केहि कुरा सुनाउन मन लाग्यो।

मैलेपनि, गर्भावस्थाको चार महिना पछि अन्ततः मेडिकल चेक-अप गराएँ, र थाहा पाएँ कि म गर्भवती थिए। त्यतिबेला स्वास्थ्य जाँच गर्न त्यति धेरै महत्वपूर्ण मानिदैन थियो। पहिले भन्दा अहिले धेरै फरक त भएको छ तरपनि, गर्भवती हुँदा एक्सरे, भिडीयो एक्सरे गर्दा बच्चाको स्वास्थ्यमा नराम्रो हुन्छ भन्ने गरिन्छ।

गर्भवती भएपछि नगरपालिकामा दर्ता गर्नु पर्दैन। प्रत्येक महिनामा एक पटक स्वास्थ्य चौकीमा गएर स्वास्थ्य जाँच गरि आइरन चक्की लिएर आउने र खाने गरिन्छ। गर्भवती भएको बेलामा धेरै पिरो खान खोज्ने हुँदा परिवारले उपहारको रुपमा पिरो खानेकुरा र फलफुल धेरै ल्याई दिने गर्छन्। प्रसव सुरु भएपछि, पुरुषहरूलाई प्रसव कोठामा प्रवेश गर्न अनुमति छैन तर, बच्चा जन्मिएपछि सबैजना जान भेटघाट गर्न जान मिल्छ। प्रकृतिक रुपमा जन्मिएमा १ वा दुई दिन राख्नुपर्ने हुन्छ शुल्क पनि लाग्दैन, तर, थोरै गाडीभाडा पनि दिइन्छ। अपरेसन गर्नुपरेमा ५ दिन मा डिस्चार्ज गरिन्छ र शुल्क पनि धेरै लाग्छ। बच्चा जन्माएपछि, आमाले एक महिना आफ्नो श्रीमानको परिवारबाट सहयोग पाउँछिन् र अर्को महिना आफ्नो जन्मघरमा बिताउँछिन्। मैले सुनेको थिएँ कि जापानमा सुत्केरी हुँदा चिसो खानेकुरा दहिमा कुनै प्रतिबन्ध छैन तर नेपालमा चिसो खानेकुरा, दहि, पिडालु, भन्टा अन्य तरकारीहरू निषेधित छन्। बच्चा जन्मिए पछि तेलले आमा र बच्चाको मालिश दुई महिना सम्म गर्छन्। र बच्चा हुर्काउनको लागि पनि परिवारको सहयोग धेरै पाइनेछ।

अहिले जापानमा नेपालीको संख्या बढेको छ र बच्चा जन्माउनेको पनि संख्या बढेको हुँदा,

जापानको नियमको पालना गरि, त्यहि अनुसार, स्थानीय सरकारलाई गर्भवती भएको सुचित गरि, उपलब्ध हुने सेवा सुबिधाको सदुपयोग गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। बच्चा हुर्काउँदा आउन सक्ने तनावबाट बच्न अनुभव भएका अन्य आमाहरूसँग साथी बनाउनु र उनीहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ जस्तो लाग्छ।

(परामर्श कर्मी B)

हरेक अंकमा प्रत्येक भाषा संस्करण सहित परामर्श कर्मीहरुले 「परामर्शकर्मी कर्नर」 मा आफ्नो अनुभव लेख्नेछन्।
ब्लगमा प्रत्येक भाषको जापानी भाषा संस्करण पनि प्रकाशित गरेको छौं। कपया. अवश्य हेर्नहोला।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र

せんだいたぶんかきょうせい
仙台多文化共生センター

खुल्ने समय　प्रत्येक दिन बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे (वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदा, महिनामा हुने १ देखि २ दिनको बन्द बाहेक)

ठेगाना　〒९८०-०८०३ सेन्दाई शहर आओबा कु कोकुबुन्च्यो ३-६-१ सेन्दाई पार्क बिल्डिंग को पहिलो तल्ला

फोन　(०२२) २६५-२४७१

फ्याक्स　(०२२) २६५-२४७२

इमेल　tabunka@sentia-sendai.jp

युआरएल　https://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/

■ विदेशी भाषामा दिइने परामर्श

दैनिक जिबनमा आइपर्ने समस्या वा कठिनाइहरुको बारेमा मातृभाषामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ।
「दोभाषे सहायता टेलीफोन」(०२२) २२४-१९१९ मा फोन गर्नुहोला।
उपलब्ध भाषाहरु : अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, उर्दु

विदेशी नागरिकहरुका लागिको विशेषज्ञय परामर्श

वकिल या प्रशासनीक लेखनदास लगायतका विशेषज्ञ द्वारा हुने「विशेषज्ञय परामर्श」नियमित रूपमा संचालित गर्दै आएका छौँ।
सेन्दाईमा बसोबासको क्रममा कुनैपनि समस्या परेको खण्डमा, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोला।
गोपनीयताको पालना गर्नेछौ। एकजना लाई ३० मिनेटको समय हुनेछ।
खुल्ने समय सबै, दिउँसो १ बजे बाट बेलुका ४ बजे सम्म हो।
परामर्श लिन सकिने मिति होमपेज बाट हेर्न सकिनेछ।
http://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/consultation.html

प्रशासनिक लेखनदास　वकिल　श्रम मन्त्रालय　अध्यागमन बिभाग　कर लेखनदास　सेन्दाई शहर ब्यबसाय सहायता केन्द्र ASSISTA

सम्पादन•प्रकाशन : सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (SenTIA) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग
सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र चाँही सेन्दाई शहर बाट अनुमति प्राप्त गरि, सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघले यसलाई संचालन गर्ने गर्दछ।
अगष्ट २०२५ मा प्रकाशित