

# Buku Panduan Awal Pengasuhan Anak Kota Toshima



**Kota Toshima**

Mengenai Kehidupan Sehari-hari

3~8

Tempat wisata

Balai kota Toshima

Puskesmas / Pusat konsultasi kesehatan

Perpustakaan

Peta

Mengenai persalinan dan sesudah persalinan 9~16

Bagan alur

- ① Ketika hamil
- ② Menyerahkan Pemberitahuan Kehamilan
- ③ Pemeriksaan Kehamilan
- ④ Persiapan Persalinan dan Persalinan
- ⑤ Setelah Persalinan
- ⑥ Melaporkan Kelahiran
- ⑦ Layanan Bantuan Paska Persalinan
- ⑧ Pemeriksaan Bayi
- ⑨ SOS Konsultasi Pengasuhan Anak
- ⑩ Penitipan sementara • Babysitter • Pusat Bantuan Keluarga
- ⑪ Tempat Penitipan Anak
- ⑫ Vaksinasi

## Mengenai Kesehatan dan Pengasuhan Anak 17~20

Dokter keluarga (home doctor)

Klinik Hari Libur

Ambulans / Darurat malam

/ Jika demikian, pergilah ke ruang gawat darurat

## Mengenai bencana alam

21~24

Barang yang disiapkan

Pesan suara khusus bencana

Tempat mengungsi

Peta pusat pertolongan

## Mengenai buku petunjuk.

- ☆ Informasi lebih lanjut, silakan pindai kode QR dengan telepon genggam Anda.
- ☆ Apabila ada yang kurang jelas, bisa juga bertanya ke "Organisasi Bantuan".

Coba cek organisasi bantuan!

えぬびーおー ざいにちがいこくじんこそだて

NPO 在日外国人 子育て



## Tempat wisata

Tempat yang bisa dikunjungi bersama anak.

Ada di peta halaman 5-6.

## Taman

Ada "Taman dengan banyak pohon dan bunga" "Taman dengan tempat bermain"  
"Taman di mana bisa melihat kereta api"

## Pusat Bantuan Anak dan Rumah Tangga



Tempat bermain anak yang ada mainan dan halamannya.  
Ada staf yang paham mengenai bayi dan anak-anak.

Pusat dukungan keluarga dan anak bagian timur (Toubu)

Pusat dukungan keluarga dan anak bagian barat (Seibu)

Dapat berkonsultasi mengenai masalah pengasuhan anak.

☆ Situs Pusat dukungan keluarga dan anak bagian timur (Toubu). ⇒  
Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



☆ Situs Pusat dukungan keluarga dan anak bagian barat (seibu). ⇒  
Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



## Pusat Masyarakat Toshima

Terdapat fasilitas bermain "Papa Mama Spot" di dalam gedung.

☆ Perlu reservasi.  
Situs dapat dilihat dalam bahasa Inggris. ⇒



Tempat di mana bisa berkonsultasi tentang kehidupan sehari-hari.  
Ada di peta halaman 7-8.

## Balai kota Toshima

Dapat berkonsultasi mengenai berbagai hal  
mengenai kehidupan sehari-hari bagi warga kota Toshima.

☆ Informasi mengenai kehidupan sehari-hari bagi warga negara asing. ⇒  
Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



☆ Informasi mengenai pengasuhan anak. ⇒  
Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



## Puskesmas / Pusat konsultasi kesehatan

Dapat berkonsultasi mengenai pengasuhan anak dan kesehatan  
bagi warga kota Toshima.

## Perpustakaan

Ada banyak buku dan DVD.  
Ada buku orang dewasa dan anak-anak.  
Bisa meminjam buku dan DVD.



505809 としよかん  
中央図書館

☆ Situs perpustakaan. ⇒  
Bisa memilih bahasa Inggris, bahasa Mandarin, atau bahasa Korea.



☆ Mengenai penggunaan perpustakaan. ⇒

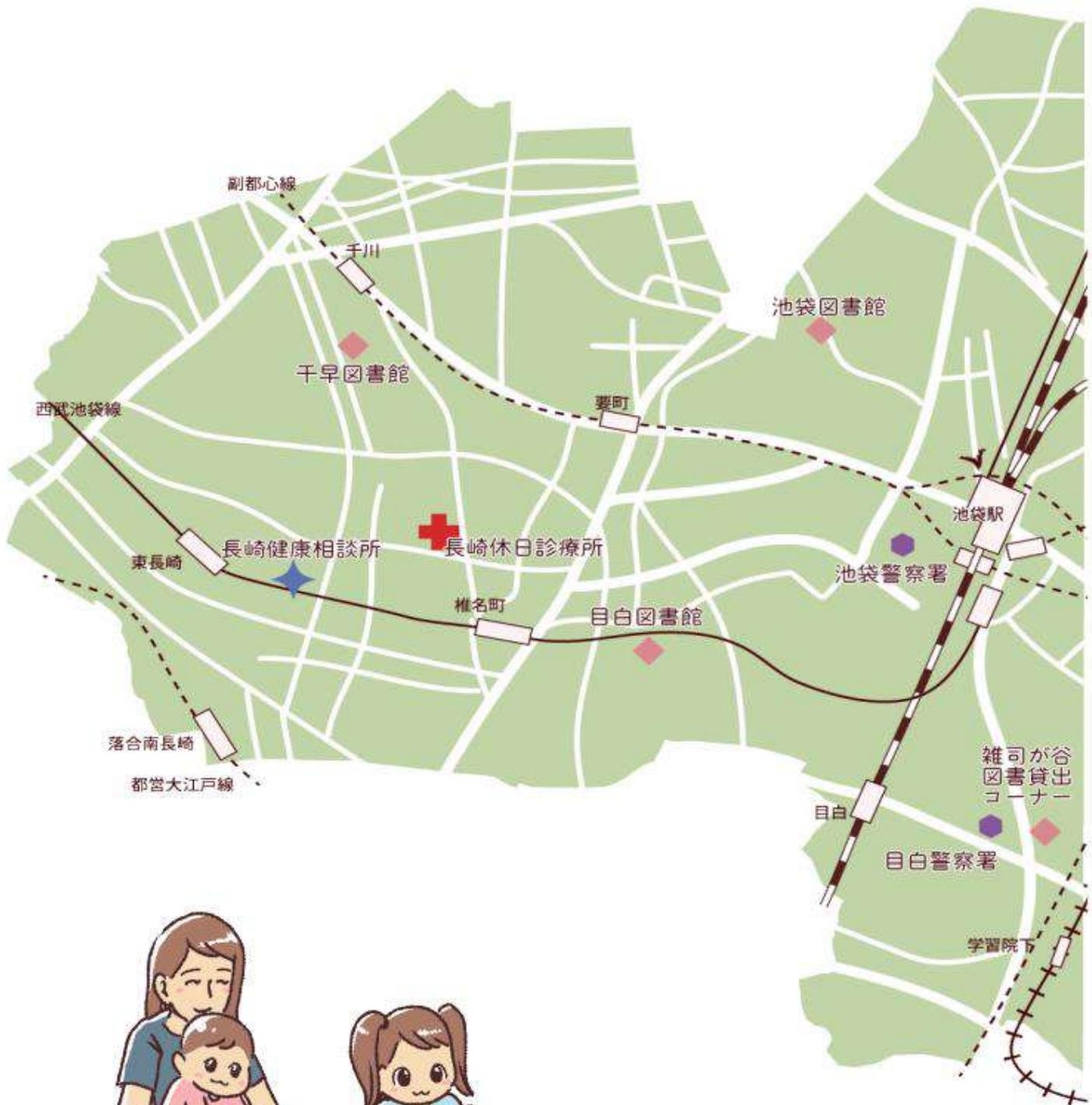






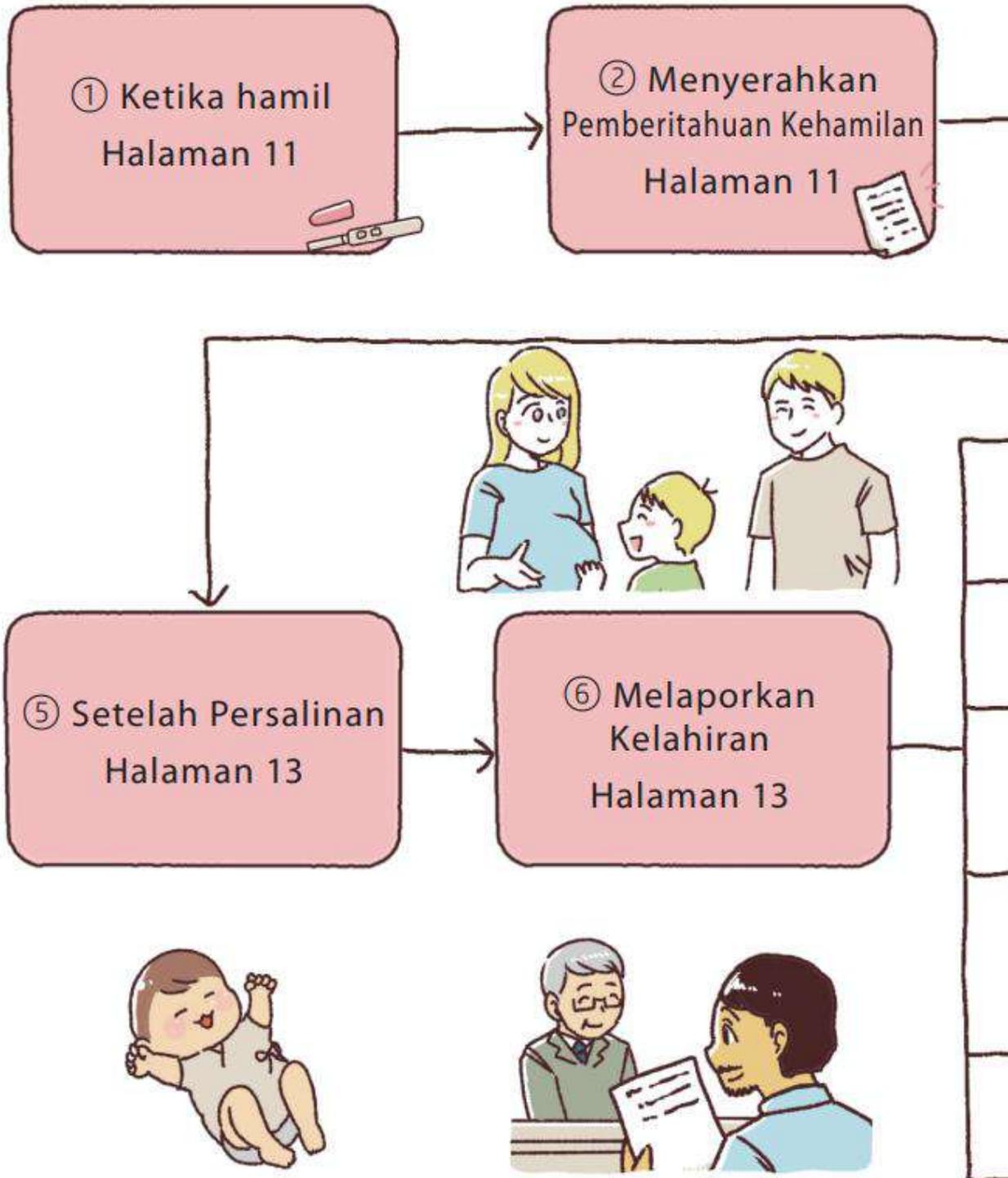
# Mengenai Kehidupan Sehari-hari

Balai kota Toshima • Puskesmas •  
Pusat konsultasi kesehatan • Perpustakaan





## Bagan alur



Ada situs "BOSHIMO" yang menyediakan informasi tentang kehamilan, persalinan dan pengasuhan anak. Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



③ Pemeriksaan Kehamilan  
Halaman 12



④ Persiapan Persalinan  
dan Persalinan  
Halaman 12



⑦ Layanan Bantuan Paska Persalinan Halaman 14



⑧ Pemeriksaan Bayi Halaman 14



⑨ SOS Konsultasi Pengasuhan Anak Halaman 15



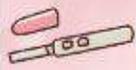
⑩ Penitipan sementara • Babysitter •  
Pusat Bantuan Keluarga Halaman 15



⑪ Tempat Penitipan Anak Halaman 16



⑫ Vaksinasi Halaman 17



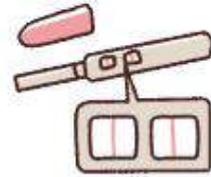
## ① Ketika hamil

Pergilah ke apotik ketika ragu "Mungkin saya hamil?"

Beli "alat tes kehamilan".

Setelah sampai di rumah, buang air kecil dan lihat hasilnya.

Jika positif, pergilah ke rumah sakit.



Mengenai rumah sakit Jepang ⇒



## ② Menyerahkan Pemberitahuan Kehamilan

Pergi ke Puskesmas Ikebukuro atau Pusat konsultasi kesehatan Nagasaki, mana saja yang lebih dekat dari rumah.

→ Untuk tempatnya, lihatlah peta (halaman 7-8)

☆ Barang yang dibawa

- Kartu Izin tinggal / Zairyu ka-do (Wajib dibawa!)
- Kartu My Number (Bagi yang memiliki)

☆ Barang yang diterima

"BOSHITECHO" atau buku catatan ibu anak

"Tas kesehatan ibu dan anak"

• Tiket yang dipakai untuk pemeriksaan di rumah sakit

• Pemberitahuan

• Kartu pos kunjungan pemeriksaan bayi

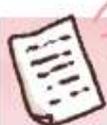
"Tanda ibu hamil"

▪ Pada "Wawancara Yurikago",

Anda akan berbicara dengan bidan atau perawat kesehatan masyarakat.

▪ Proses pemberitahuan kehamilan memakan waktu kira-kira 2 jam.

Dipakai ketika bayi sudah lahir.  
Simpanlah dengan baik.



### ③ Pemeriksaan Kehamilan

Kondisi badan Ibu dan bayi dalam kandungan akan diperiksa di rumah sakit.

Kehamilan 0 minggu - 23 minggu : 1 bulan 1 kali

Kehamilan 24 minggu - 35 minggu : 2 minggu 1 kali

Kehamilan 36 minggu - persalinan : 1 minggu 1 kali

☆ Barang yang dibawa

- Tiket yang digunakan untuk pemeriksaan di rumah sakit. (Wajib dibawa!)
- Uang (sekitar 10.000 yen) • Buku catatan ibu dan anak
- Kartu asuransi kesehatan • Kartu registrasi pasien
- Ketika pertama kali ke rumah sakit, Anda harus mengisi "Monshinhyo" atau kuesioner medis.
  - Cara mengisi kuesioner medis. ⇒ 
  - Terdapat pilihan bahasa dalam situs.
- Prosedur rawat inap, persalinan, dan biaya persalinan akan dijelaskan oleh rumah sakit setelah kehamilan melewati minggu ke 36.
- Apabila mengalami kondisi kurang sehat saat hamil, Anda bisa mendapatkan bantuan untuk pekerjaan rumah tangga (tentang hal rumah) atau pengasuhan anak dengan biaya 900 yen/ jam.

☆ Untuk mendapatkan bantuan, wajib mendaftar.

Isinya bisa dibaca dalam bahasa asing. ⇒ 



### ④ Persiapan Persalinan dan Persalinan

#### Persiapan Persalinan

Masukkan barang yang diperlukan untuk persalinan dalam tas besar.



#### Persalinan

Apabila terdapat tanda-tanda persalinan, nyeri persalinan setiap 10 menit, air ketuban pecah, atau berdarah, segera hubungi rumah sakit.

Selanjutnya, hubungi "taksi persalinan" dan tunggu taksi datang.

☆ Taksi Persalinan adalah jasa taksi yang dikemudikan oleh supir yang bisa membantu ibu hamil.

Sebaiknya mendaftar terlebih dahulu.

Mari kita cari tahu!

じんつうたくしー としまく

陣痛タクシー 豊島区







## ⑦ Layanan Bantuan Paska Persalinan

Terdapat layanan yang bisa digunakan ketika mengalami kesulitan dan tidak ada yang bisa membantu.

- Layanan Paska Persalinan Kota Toshima.  
Dapat digunakan sampai bayi berusia 3 bulan.  
Layanan berupa rawat inap di rumah sakit atau klinik kebidanan, serta belajar cara mengasuh bayi.  
Biaya rawat inap 3.300 yen semalam. Maksimal sampai dengan 3 malam.  
Keterangan lebih lanjut, silakan hubungi "Puskesmas".
  - 池袋保健所 ☎ 03-3987-4174
  - 長崎健康相談所 ☎ 03-3957-1191
- Layanan Bantuan Pengasuhan Anak  
Layanan berupa bantuan pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak sampai usia 1 tahun.  
Keterangan lebih lanjut, hubungi "Pusat Bantuan Anak dan Rumah Tangga".
  - 東部子ども家庭支援センター ☎ 03-5980-5275
  - 西部子ども家庭支援センター ☎ 03-5966-3131
- Perawat kesehatan masyarakat  
Perawat akan datang ke rumah dalam program "Kunjungan Bayi" setelah melahirkan.  
Lalu, dapat berkonsultasi kapan saja melalui telepon.



## ⑧ Pemeriksaan Bayi

- Ada yang disebut "Pemeriksaan Bulan Pertama"  
Dilakukan di rumah sakit tempat bayi dilahirkan.  
(Ada juga rumah sakit yang melayani pemeriksaan kesehatan 2 minggu setelah lahir)
  - Setelah "pemeriksaan kesehatan bulan pertama", selanjutnya dilakukan di Puskesmas atau lembaga kesehatan (yang bisa melayani).
    - ☆ Pelayanan di Puskesmas dan Pusat Konsultasi Kesehatan.
      - Pemeriksaan kesehatan 3-4 bulan
      - Pemeriksaan gigi anak usia 1 tahun(gigi)
      - Pemeriksaan kesehatan 1 tahun 6 bulan(gigi)
      - Pemeriksaan kesehatan anak usia 3 tahun
    - ☆ Pelayanan rumah sakit Tokyo dan rumah sakit kota Toshima.
      - Pemeriksaan kesehatan 6-7 bulan
      - Pemeriksaan kesehatan 9-10 bulan
      - Pemeriksaan kesehatan 1 tahun 6 bulan(internis/penyakit dalam)
- Pemberitahuan akan dikirim ke rumah sebelum pemeriksaan kesehatan dilakukan.



## ⑨ SOS Konsultasi Pengasuhan Anak

Bisa berkonsultasi segala hal tentang bayi dan masalah pengasuhan anak.

- 東部子ども家庭支援センター ☎ 03-5980-5275
- 西部子ども家庭支援センター ☎ 03-5966-3131
- 児童相談所 ☎ 03-6758-7910
- 子育てインフォメーション ☎ 03-4566-2487



## ⑩ Penitipan sementara • Babysitter • Pusat Bantuan Keluarga

Bisa menitipkan atau menjaga bayi apabila sedang keluar rumah atau ada keperluan.

- Untuk menggunakan layanan ini, silakan mendaftar terlebih dahulu.
- Ada juga program subsidi untuk menggunakan layanan ini.

Untuk penggunaan dan pendaftaran, harap konsultasi ke "Balai Kota", "Perawat Kesehatan masyarakat" atau "Organisasi Bantuan".

☆ Ada "Organisasi Bantuan" untuk berkonsultasi.

## Kata kunci pencarian

Coba cek organisasi bantuan!

えぬびーおー ざいにちがいこくじん さんぜん さんご

NPO 在日外国人 産前産後



えぬびーおー ざいにちがいこくじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て





## ⑪ Tempat Penitipan Anak

Bayi bisa dititipkan di tempat penitipan anak dari umur 6 minggu.

1. Ibu/ayah yang bekerja
2. Ibu/ayah yang sedang mencari pekerjaan
3. Ibu/ayah mahasiswa
4. Ibu/ayah dengan alasan lainnya

Ibu/ayah dengan kondisi 1~4 bisa menitipkan bayinya di tempat penitipan anak.

Untuk menitipkan bayi di tempat penitipan anak, perlu mengajukan permohonan di balai kota.

- Karena layanan tidak bisa langsung digunakan setelah mendaftar, daftarlah sedini mungkin.
- Biaya penitipan ditentukan dari penghasilan orang tua.
- Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mengajukan permohonan.

Pertama, silakan berkonsultasi.

Balai kota lantai 4,

Departemen Anak dan Rumah Tangga Bagian Pengasuhan  
Pendaftaran Gelombang 1 • Gelombang 2

☎03-3981-2140



## ⑫ Vaksinasi

- Setelah bayi berusia 2 bulan, surat "Pemberitahuan Imunisasi" akan datang ke rumah.
- Urutan dan jenis dapat berbeda dengan negara asal.
- Apabila diimunisasi di negara asal, harap membawa buku catatan ibu dan anak.

Mengenai urutan dan jenis imunisasi. ⇒  
Terdapat pilihan bahasa dalam situs.



## Dokter keluarga (home doctor)

Di Jepang, ketika kondisi anak tidak sehat, maka akan dibawa ke rumah sakit yang sudah ditentukan sebelumnya.

Rumah sakit ini disebut "dokter keluarga (home doctor)"

- Sebaiknya menentukan rumah sakit yang dekat dengan rumah Anda. Selain "klinik pediatrik (spesialis anak)", sebaiknya tentukan juga "klinik THT (gangguan telinga dan hidung)" dan "klinik kulit (apabila kondisi kulit tidak baik)".
- Menentukan klinik keluarga sebaiknya tidak hanya satu saja, namun beberapa klinik yang bisa didatangi.

## Barang yang dibawa

- Kartu asuransi kesehatan
- Sertifikat medis anak
- Buku catatan ibu dan anak
- Kartu pasien (mulai pemeriksaan kedua)
- Uang (sekitar 10.000 yen)

Juga berlaku untuk diperiksa di "klinik hari libur" dan "unit gawat darurat".



## Alur Pemeriksaan di Rumah Sakit



- ① Serahkan kartu asuransi kesehatan, sertifikat medis anak, buku catatan ibu dan anak dan  
☆ Apabila pertama kali datang, isilah formulir "kuesioner medis".  
☆ Pastikan membawa "sertifikat medis anak".



- ② Tunggulah sampai dipanggil.



- ③ Setelah dipanggil, anak akan diperiksa oleh dokter.



- ④ Selesai pemeriksaan, tunggulah sampai kembali dipanggil.



- ⑤ Setelah dipanggil, terima dokumen yang Anda berikan sebelumnya.



- ⑥ Jika diresepkan, terimalah obat tersebut.  
☆ Ketika diresekan, proses penerimaan obat berbeda di setiap rumah sakit.  
1. Menerima di rumah sakit.  
2. Setelah menerima "resep" dari rumah sakit, tebus obat di "apotik" dekat rumah sakit.

## Klinik Hari Libur

Klinik hari libur buka pada hari Minggu dan hari libur.

**☎ Sebelum berkunjung, harap hubungi klinik dahulu.**

Tempatnya lihat  
di peta halaman 7-8

いけぶくろきゅうじつしんりょうじょ

- 池袋休日診療所 (Klinik Hari Libur Ikebukuro)

☎ 050-3146-4578 Atau ☎ 03-3982-0198

Hari Sabtu: 17:00 - 21:30

Hari Minggu/hari libur : 9:00 - 12:00 dan 13:00 - 21:30

豊島区東池袋4-42-16 (Puskesmas Ikebukuro lantai 1)

ながさききゅうじつしんりょうじょ

- 長崎休日診療所 (Klinik Hari Libur Nagasaki)

☎ 050-3146-4577 Atau ☎ 03-3959-3385

Hari Sabtu tidak buka.

Hari Minggu/hari libur : 9:00 - 12:00 dan 13:00 - 16:30

豊島区长崎2-27-18 (Lantai 3)

## Ambulans / Darurat malam

**/ Jika demikian, pergilah ke ruang gawat darurat**

"Gawat darurat khusus anak" melayani pada malam hari kerja biasa.

**☎ Sebelum berkunjung, harap hubungi klinik dahulu.**

としまぶんきょう きゅうきゅう

- 豊島文京こども救急 (Toshima Bunkyo Children's Urgent Care)

☎ 03-3941-3211

Hari Senin-Hari Jumat: 20:00-23:00

豊島区南大塚2-8-1 (Lantai 1 Rumah Sakit Otsuka Metropolitan Tokyo)

Tempatnya lihat  
di peta halaman 7-8

Apabila ragu untuk memanggil ambulans atau ke rumah sakit, silakan konsultasi melalui telepon.

とうきょうしょうぼうちゆうきゅうきゅうそうだん

- 東京消防庁救急相談センター (Pusat Konsultasi Gawat Darurat Badan Pemadam Kebakaran Metropolitan Tokyo)

☎ #7119 Atau ☎ 03-3212-2323

Bisa dihubungi 24 jam.

とうきょうとしょうにきゅうきゅういりょうでんわそうだん

- 東京都小児救急医療電話相談 (Pelayanan Konsultasi Telepon Gawat Darurat Khusus Anak Metropolitan Tokyo)

☎ #8000 Atau ☎ 03-5285-8898

Hari Senin-Hari Jumat: 18:00-08:00 Keesokan Harinya

Hari Sabtu, Hari Minggu dan Hari Libur: 08:00 pagi-08:00 Keesokan Harinya

Apabila merasa sebaiknya memanggil ambulans atau langsung pergi ke rumah sakit pada hari libur dan malam hari



## Hubungi ambulans secepatnya.

☎ 119

- Kejang lebih 10 menit.
- Tidak bisa membuka mata lebar-lebar dan tidak bisa menjawab jelas saat dipanggil nama.
- Sangat sulit bernafas, mengeluarkan suara kesakitan "woh woh".
- Terlihat sakit sehingga bibir berwarna ungu.

## Pergi ke rumah sakit meskipun hari libur/malam hari.

- Terlihat kejang.
- Terlihat sakit perut sekali.
- Sakit kepala dan muntah, tidak bisa bergerak.
- Tidak bisa buang air kecil.
- Terlihat sesak nafas.

## Persiapan saat menelepon ambulans.

- Biasanya ditanyakan "Kebakaran?" atau "Gawat Darurat?", jawablah "Gawat Darurat".
  - Akan ditanya nama dan nomor telepon.
  - Akan ditanya alamat rumah.
  - Akan ditanya kondisi anak.
  - Ambulan akan datang sekitar 10 menit setelah ditelepon.
- ☆Sebaiknya alamat dan nomor telepon rumah ditulis di kertas dan ditempel di tembok rumah.

# Mengenai bencana alam

Apabila terjadi bencana seperti gempa bumi, kebakaran, sungai meluap dan lainnya, maka listrik, air dan gas tidak akan bisa digunakan. Sebaiknya bersiap-siap saat bencana terjadi supaya tidak kebingungan.

## Barang yang disiapkan ( untuk keperluan selama 7 hari )

- Barang yang harus disiapkan
    - Susu formula bayi • Botol susu dan cairan antiseptik • Popok
    - Air minum khusus bayi⇒Air untuk susu formula
    - Makanan pengganti ASI/MPASI • Cemilan • Pakaian ganti, Sepatu, Topi
    - Pembersih pantat bayi • Gendongan bayi • Obat
  - Barang tambahan yang praktis
    - Sendok, Sedotan, Sikat gigi anak-anak
    - Handuk, Bedong bayi, Syal yang besar
    - Toilet darurat
    - Mainan, Buku cerita bergambar
- ☆ Informasi terbaru dari televisi, radio, maupun internet.



### Safety Tips

- Aplikasi bencana alam resmi Pemerintah Jepang khusus warga negara asing.



iPhone



android



### NHK WORLD JAPAN

- Televisi dan radio.



### CLAIR

- Aplikasi informasi kehidupan dalam bahasa asing.



## Pesan suara khusus bencana.

Bisa merekam pesan di telepon " Saya baik-baik saja".

Keluarga dan teman bisa mendengarkan pesan tersebut.

- Bisa digunakan di seluruh Jepang/domestik.
- Bisa digunakan melalui telepon umum, telepon rumah, dan telepon genggam.
- Telepon ke 171.

### Merekam pesan.

- ① Tekan 171  
↓
- ② Tekan 1  
↓
- ③ Tekan nomor telepon  
Anda sendiri  
↓
- ④ Sampaikan pesan Anda

### Dengarkan pesan Anda

- ① Tekan 171  
↓
- ② Tekan 2  
↓
- ③ Tekan nomor telepon orang  
yang ingin Anda dengar  
↓
- ④ Mendengarkan pesan

## Tempat mengungsi

- Tempat berkumpul sementara

Di sini adalah tempat aman sementara untuk menghindari bahaya bencana.

Di sini adalah tempat warga sekitar berkumpul.

Di sini kami akan memastikan semua warga aman.

Tempat berkumpul sementara ⇒



- Pusat Pertolongan

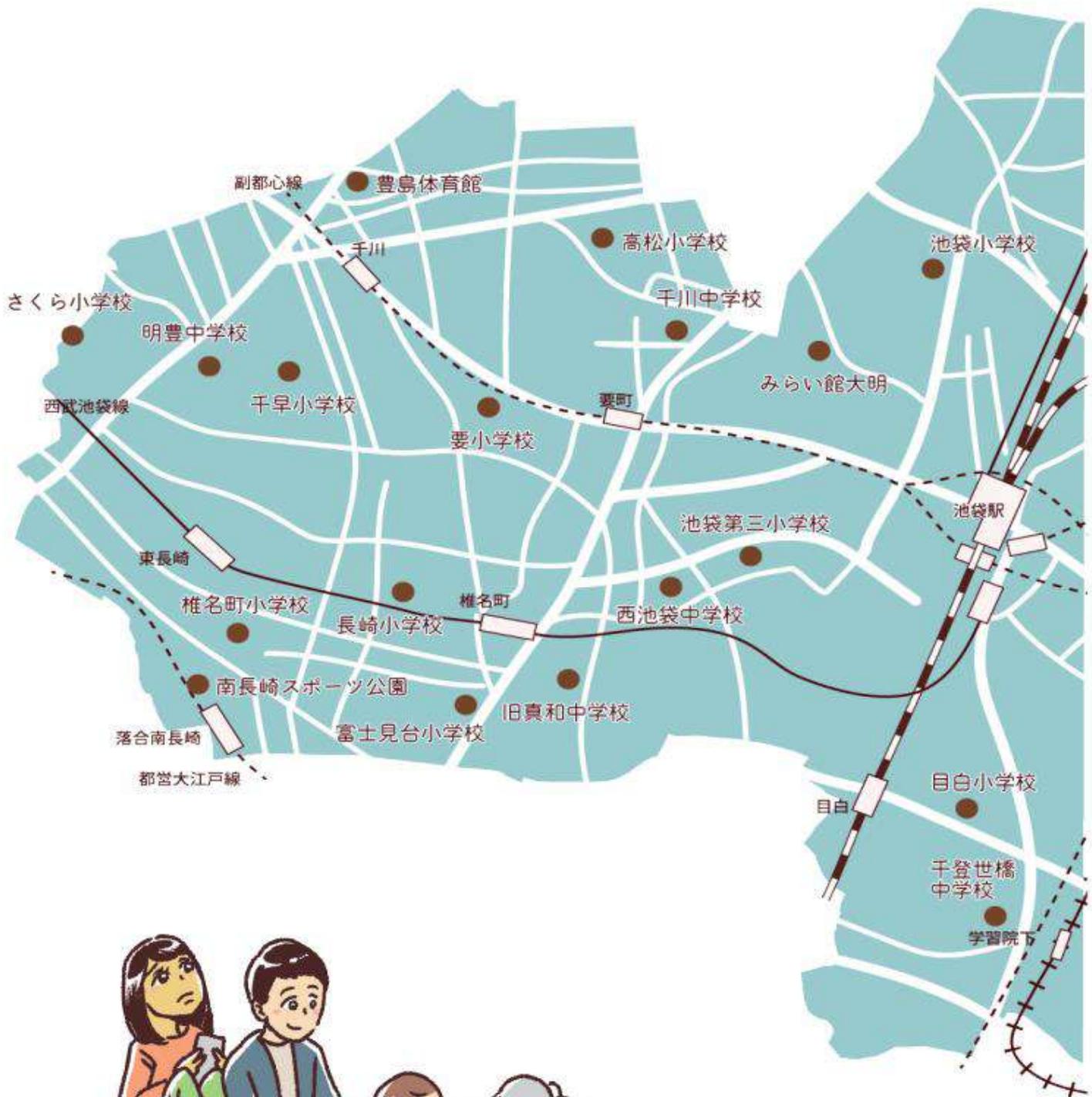
Di sini adalah tempat di mana warga yang tidak bisa tinggal di rumah karena bencana akan tinggal sementara.

Sekolah dasar dan sekolah menengah pertama akan menjadi tempat ini.

Pusat Pertolongan ⇒



## Peta pusat pertolongan





Dengan mengetahui adanya pusat bantuan dekat dengan rumah, hidup akan merasa aman.





## Bahasa Jepang yang ingin diingat.



-  ゆっくり 話してください  
Yukkuri hanashite kudasai  
**Tolong berbicara perlahan.**
-  やさしい 日本語で 話してもらえますか？  
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?  
**Apakah bisa berbicara dengan bahasa Jepang yang sederhana?**
-  メモ を 書いて もらえますか？  
Memo wo kaite moraemasuka?  
**Apakah bisa tuliskan di memo?**
-  ○○の こと を 知りたいです。  
○○ no koto wo shiritaidesu.  
**Saya ingin mengetahui tentang ○○.**
-  ○○の ことで、困っています。  
○○ no koto de, komatteimasu.  
**Saya mengalami kesulitan tentang ○○.**
-  どこに 行けば 情報 を もらえますか？  
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?  
**Ke mana saya bisa pergi untuk mendapatkan informasi?**
-  どこに 行けば 相談 できますか？  
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?  
**Ke mana saya bisa berkonsultasi?**
-  書類 の 書き方 を 教えてください。  
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.  
**Tolong ajari saya cara mengisi dokumen.**
-  おむつ を 変えたり、授乳 できる 場所は ありますか？  
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?  
**Apakah ada ruangan untuk mengganti popok dan menyusui?**
-  ネット の 調べかた を 教えてください。  
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.  
**Tolong ajari saya cara mencari informasi melalui internet.**
-  サポート してくれると 嬉しいです。  
Support shitekureru to ureshiidesu.  
**Saya sangat senang kalau bisa dibantu.**
-  教えて くれて ありがとう ございました。  
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.  
**Terima kasih sudah membantu saya.**

# Memo

Buku petunjuk ini disusun berdasarkan aspirasi ibu ekspatriat.  
Melahirkan dengan aman dan mengasuh dengan tenang di kota Toshima!

発行 としまくこどもかていぶこそだしえんか  
豊島区子ども家庭部子育て支援課

☎ 03-4566-2478

制作編集 せいさくへんしゅう ほうじん  
NPO法人 Mother's Tree Japan

イラスト おだひろこ  
織田博子





すすきみみずく

Jimat untuk melahirkan dengan lancar, mengasuh anak, dan kesehatan



Buku petunjuk ini dibuat dengan dukungan dari  
Asosiasi Internasional otoritas lokal

