



पहिलो पटकको गर्भावस्था, सुत्केरी र बच्चाको स्याहार गर्ने कुरा एक अज्ञात संसार जस्तै हो। यो पुस्तकमा, नयाँ सुरुवातमा मद्दत पुग्ने उपयोगी उपायहरूलाई "बाबाका लागि केही टिप्स" (Papa Action) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।  
आगामी दिनहरूमा आउने परिवर्तनहरूले कहिलेकाहीं खुसी र रमाइलो महसुस गराउन सक्छ भने, अर्कोतिर कहिले काहीं गाह्रो र निकै कष्टकर पनि हुन सक्छन्।  
तपाईंको त्यस्तो चिन्ता र बोझलाई थोरै भए पनि कम गर्नको लागि, वडाले गर्भावस्था देखि बाल-पोषण सम्म निरन्तर सहायता प्रदान गरिरहेको छ।  
प्रत्येक व्यक्तिको यात्रा फरक-फरक हुने भएकोले, विभिन्न सहायताहरू प्रयोग गर्दै, विस्तारै आफ्नै गतिमा अगाडि बढ्नुहोस्।

## ५ महत्वपूर्ण कुराहरू

"बुबाहरूले पनि घरको काम र बच्चाको हेरचाहमा बढी सघाउनुपर्छ" भन्ने धारणा अचेल बढ्दै गएको छ, र वर्षौंपिच्छे बिदा लिएर बच्चाको हेरचाह गर्ने बुबाहरूको संख्या पनि बढिरहेको छ। "अर्कोतिर, बुबाहरू एकलो महसुस गर्ने, स्वास्थ्यमा समस्या देखिने र बच्चाको हेरचाह कसरी गर्ने भनेर सिकने ठाउँको अभाव जस्ता नयाँ चुनौतीहरू थपिँदै गएका छन्।"  
"बुबा बन्नु" को लागि उचित जिम्मेवारीको भावना आवश्यक हुन सक्छ, तर त्यसका साथसाथै सहयोग र समर्थन पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ।  
बुबालाई सहयोग गर्नु भनेको परिवारलाई नै सहयोग गर्नु हो।  
तोशिया वडामा बुबा बन्नुहुने सबै पुरुषहरूलाई सहयोग गर्न, हामीले "ड्याडी सपोर्ट" एसोसिएसनसँग मिलेर बुबाहरूको लागि सहायता कार्यक्रम सुरु गरेका छौं।  
सबैभन्दा पहिले, "ड्याडी सपोर्ट" एसोसिएसनले अघि सारेका ५ महत्वपूर्ण कुराहरू जानकारी गराउन चाहन्छौं।

### 1 सबैभन्दा पहिले, अभिभावकहरू आफैं स्वस्थ हुनु महत्त्वपूर्ण छ।



अभिभावकको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य नै बच्चाको स्वस्थ पालनपोषणको आधार हो। बच्चाको स्वास्थ्य र वातावरणलाई जस्ते, आफ्नै "शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य" र "सुरक्षित महसुस हुने वातावरण निर्माण" लाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिनुहोस्।

### 2 आमा-बुबा दुई जनाले मात्र सबै कुरा झेल्नु पर्दैन।



गर्भावस्था, सुत्केरी र बाल-पोषणका कार्यहरू आमा-बुबा दुई जनाले मात्र गर्न गाह्रो हुन्छ। सबै कुरा आफैं मात्र गर्ने कोसिस नगर्नुहोस्, बरु अरूको सहयोग लिने क्षमता (मद्दत माग्ने शक्ति) बढाउनुहोस्।

### 3 सुरुमै सबै कुरा राम्ररी गर्न नसक्नु सामान्य हो।



बुबा, आमा र बच्चा—सबैका लागि यो बच्चाको हेरचाह गर्ने कुरा नयाँ अनुभव हो। सबै कुरा पर्फेक्ट बनाउन खोज्नु भन्दा 'खतरा' बाट बच्ने कुरामा ध्यान दिऔं।

### 4 फरक र भिन्नतालाई बिस्तारै स्वीकार गर्दै जाऔं।



कहिलेकाहीं श्रीमान् र श्रीमतीको सोच्ने तरिका र प्राथमिकताहरू फरक हुन सक्छन्। फरक वातावरणमा हुर्किएको र फरक अनुभव भएकोले गर्दा सोच्ने तरिका र प्राथमिकताहरू पनि फरक हुन सक्छन्। सबैभन्दा पहिले, एक-अर्काको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने कोसिस गरौं।

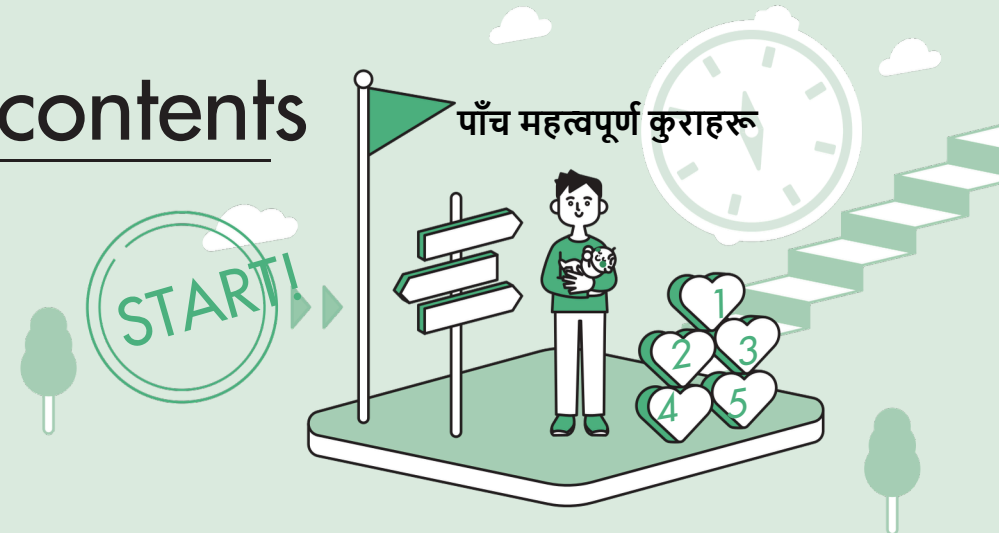
### 5 आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्ने बलियो उपाय भनेको 'अग्रिम जानकारी' नै हो।



आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जोखिममा नपरोस् भन्नाका लागि, हामीले केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू थाहा पाउनु एकदमै आवश्यक छ।  
आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्नको लागि, गर्भावस्थादेखि नै आवश्यक जानकारीहरू हासिल गरौं।

## contents

### पाँच महत्वपूर्ण कुराहरू

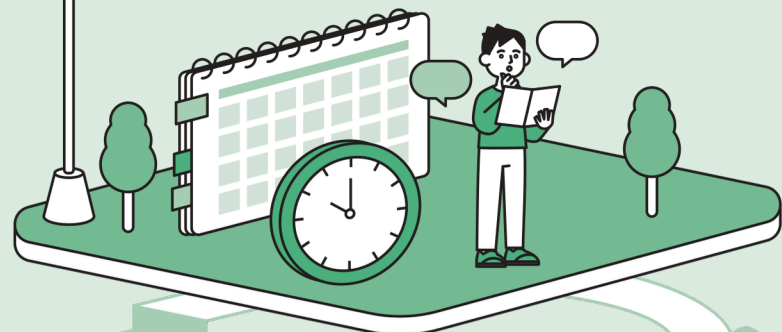


## Chap.1

### बुबाहरूका लागि सहायता क्यालेन्डर

नयाँ बुबा बन्न लाग्दा के गर्ने भनेर अन्यालमा हुनुहुन्छ भने, सबैभन्दा पहिले यो "सहायता क्यालेन्डर" हेर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई गर्भावस्थादेखि बच्चा जन्मिएपछिका आवश्यक प्रक्रिया र चरणहरू बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

p.5



गर्भावस्थाको समय

p.6



बच्चाको पहिलो वर्ष

p.10



नवजात शिशुको समय

p.8



## Chap.2

### "तपाईंले जात्रै पर्ने" र "हामीले बुझाउनै पर्ने" बाल-पोषण सहायताका आधारभूत कुराहरू

p.13

अध्याय १ मा आधारभूत कुराहरू बुझिसकेपछि, अब बाल-पोषण सहायताका विस्तृत जानकारीहरूबारे अझ गहिराइमा बुझौं। केही लोकप्रिय सेवाहरूका लागि पहिले नै बुकिङ गर्नु अनिवार्य हुन्छ, त्यसैले समयमै जानकारी संकलन गर्नु महत्वपूर्ण छ। नयाँ बुबा बन्न लाग्नु भएको अहिलेको समय नै यसबारे बुझ्ने सही बेला हो।



तपाईंको साथमा भएका भरपर्दो स्रोतहरू:  
विभिन्न सामग्रीहरू

p.14

आर्थिक सहायता:  
"खर्च हुने" र "प्राप्त हुने"  
रकमको सूची

p.18



वडाका सुविधाहरू र सम्पर्क केन्द्रहरू:  
घुम्न जाने ठाउँहरू

p.16



वडाबाट प्राप्त हुने आर्थिक सहायता

p.19



गाह्रो हुँदा मद्दत माग्ने ठाउँ" खोजौं

p.20



"MAP for PAPA" मा उल्लेख गरिएका मुख्य सामग्रीहरू तपाईंले गर्भावस्थाको रिपोर्ट (Pregnancy Report) बुझाउँदा प्राप्त गर्नुभएको "आमा र बच्चाको स्वास्थ्य झोला" (Mother and Child Health Bag) भित्र राखिएका छन्। कृपया ती सामग्रीहरू पनि सँगै हेर्नुहोला।  
 "मेप फर पापा" मा, "मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिका" ले मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिकालाई जनाउँछ, [ह्यान्डबुक] ले बाल-पालन जानकारी पुस्तिकालाई जनाउँछ, र [तोषिमा थप जानकारी] ले बोशिकोमो द्वारा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिका एप तोषिमा थप जानकारी जनाउँछ।  
 «म्याप फर पापा» मा उल्लेख गरिएका जानकारीहरू सन् २०२५ अगस्ट (Raiwa 7, August) सम्मको तथ्याङ्क र सूचनामा आधारित हुन्।



**action 4** "बच्चासँगको जीवन" व्यवस्थित गरौं  
 - काममा फर्कने तयारी

p.42



**action 3** बाल-पोषणको सुरुवात  
 - बच्चा जन्मिएदेखि ८ हप्तासम्म

p.36



**action 2** अभिभावक बन्ने तयारी गरौं  
 - गर्भावस्थाको समय

p.26



**action 1** सँगै मिलेर अभिभावक बन्नका लागि

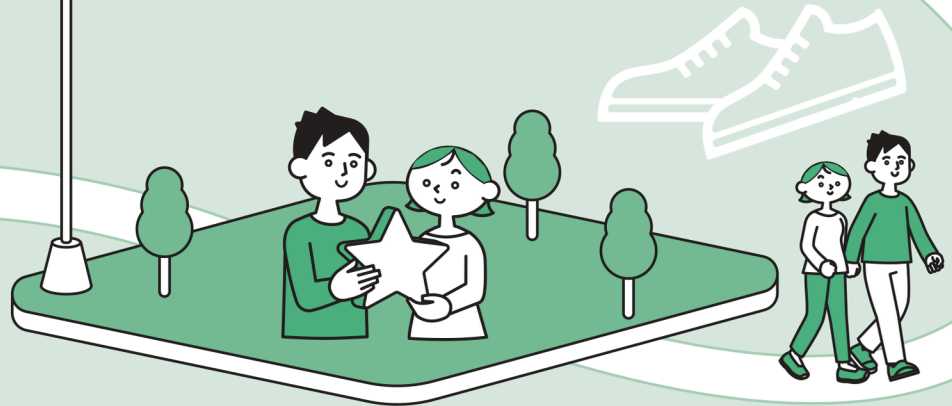
p.24



## Chap. 3

सँगै मिलेर अभिभावक बन्नो समय अनुसार बुबाले गर्नुपर्ने कामहरू

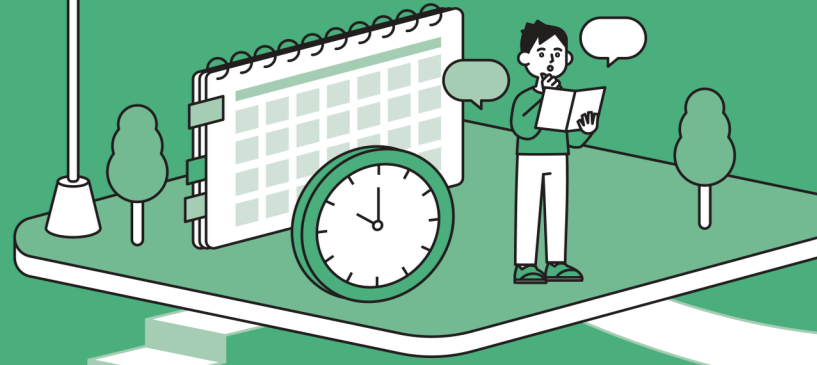
p.23



## Chap. 1

# बुबाका लागि सहायता क्यालेन्डर

गर्भावस्थादेखि बच्चा जन्मिएपछिको समयसम्म आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रक्रियाहरू र तपाईंले प्रयोग गर्न सक्ने सुविधाहरूलाई क्यालेन्डर को रूपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। यसमा बुबाहरूका लागि उपयोगी हुने कार्यहरू (पापा एक्सन) पनि उल्लेख गरिएको छ। अहिले गर्नुपर्ने कामहरू र भविष्यमा गर्नुपर्ने आवेदनहरूको तयारीका लागि यसलाई सन्दर्भको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।





# गर्भावस्थाको समय



गर्भावस्था भनेको बच्चालाई स्वागत गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण तयारीको समय हो यस समयमा आफ्नो श्रीमती (partner) को मन र शरीरमा दिनहुँ विभिन्न परिवर्तनहरू भइरहेका हुन्छन्। यस्तो बेला वरपरका मानिसहरूको साथ, सहयोग र माया नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति बन्दछ। उहाँलाई सहज हुने गरी साथ दिँदै, नयाँ यात्राको पहिलो पाइला सँगै चालौं।

बच्चा जन्मिने अनुमानित मिति

( महिना/ गते)

	प्रारम्भिक				बिचको समय			अन्तिमको समय		
	१ महिनाको गर्भवती	२ महिनाको गर्भवती	३ महिनाको गर्भवती	४ महिनाको गर्भवती	५ महिनाको गर्भवती	६ महिनाको गर्भवती	७ महिनाको गर्भवती	८ महिनाको गर्भवती	९ महिनाको गर्भवती	१० महिनाको गर्भवती
<b>यस समयको बारेमा</b>	४-१५ हप्ता				१६-२७ हप्ता			२८ हप्ता बाट		
<b>प्रसव पूर्वको जाँचहरू पटक वा संख्या एक अनुमान मात्र हो</b>	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक ४ हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक दुई हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक दुई हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	प्रत्येक दुई हप्तामा एक पटक ( महिना/ गते)	हरेक हप्ता ( महिना/ गते)
<b>वडा कार्यालयको कागजी प्रक्रिया गर्भावस्थाको समयमा सहयोग</b>	<b>गर्भावस्थाको सूचना दर्ता</b> गर्भावस्थाको परीक्षण र पुष्टि भएपछि				<b>अभिभावक तयारी कक्षा</b> (पहिलो पटक गर्भवती भएकाहरूका लागि: २४ देखि ३६ हप्ता सम्म)			<b>आमा समूहको कक्षा</b> (पहिलो पटक गर्भवती भएकाहरूका लागि: २४ देखि ३६ हप्ता सम्म)		
<b>बाबाको कार्य</b>	<b>युरिकागो* परामर्श सेवा</b> १०,००० येन (कुपन) ५०,००० येन (नगद वा डिजिटल कुपन) <b>नयाँ मान्छेलाई स्वागत छ।</b> पहिलो सन्तानको प्रतीक्षामा रहेका बुबा र आमाहरूका लागि <b>शिशु हेरचाह सहायता सेवा</b> स्वास्थ्य परीक्षणको समयमा सँगै जान र घरको काममा सहयोग लिन प्रयोग गर्न सकिन्छ। <b>बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी घरैमा परामर्श सेवा</b> गर्भावस्था देखि नै परामर्श लिन सकिन्छ।				<input type="checkbox"/> "पापा-माया तयारी कक्षा" को मिति तय गर्ने र बुकिङ गर्ने। <input type="checkbox"/> आमा कक्षा मध्ये, बुबा पनि सहभागी हुन मिल्ने दिन जाँच गर्ने र बुकिङ गर्ने।			<input type="checkbox"/> बच्चा जन्मेपछि आवश्यक पर्ने भत्ता र आर्थिक सहायताका प्रक्रियाहरू जाँच गर्ने। *बच्चा जन्मेपछि पुस्तिका *बच्चा जन्मेपछिको प्रक्रिया  <input type="checkbox"/> बच्चा जन्मिने समयमा जेटो/जेठी बच्चाको हेरचाह र सहयोग सेवाहरूको बारेमा बुझ्नुहोस् र आवेदन दिनुहोस्।		
<b>प्रक्रियाहरू र उपलब्ध सेवाहरू</b>	<input type="checkbox"/> बच्चा जन्माउने अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था तय गर्ने। <input type="checkbox"/> गर्भावस्थाको सूचना दर्ता गर्ने। <input type="checkbox"/> गर्भावस्था जाँचको तालिका जाँच गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म सँगै जानुहोस्। <input type="checkbox"/> *युरिकागो* परामर्श (गर्भावस्था र शिशु हेरचाह सम्बन्धी अन्तर्वार्ता) *युरिकागो* सहयोग उपहार (१०,००० येन बराबरको डिजिटल कुपन) गर्भवती महिलाका लागि आर्थिक सहायताको आवेदन (५०,००० येन नगद वा डिजिटल कुपन) <input type="checkbox"/> *युरिकागो* परामर्श (गर्भावस्था र शिशु हेरचाह सम्बन्धी अन्तर्वार्ता) *गर्भवती भएपछि पुस्तिका पढ्ने र जानकारी जाँच गर्ने। *आमा र बच्चाको स्वास्थ्य पुस्तिका पढ्ने। *आमा-बच्चा स्वास्थ्य एप "तोसिमा मोतो मिरु सिरु" मा एक जना दर्ता गर्ने। *बच्चा जन्मेपछिको प्रक्रिया। <input type="checkbox"/> यदि तपाईंका ठूला बच्चाहरू छन् भने, वडाको बाल हेरचाह सहयोग सेवाहरू हेर्नुहोस् र तिनीहरूलाई प्रयोग गर्न सोच गर्नुहोस्। (ओटो अवधिको बसाइ, शिशु हेरचाह सहयोगी, पारिवारिक सहयोग, बेबीसिटर अनुदान आदि)				<input type="checkbox"/> बच्चा जन्मेपछि आवश्यक पर्ने भत्ता र आर्थिक सहायताका प्रक्रियाहरू जाँच गर्ने। *बच्चा जन्मेपछि पुस्तिका *बच्चा जन्मेपछिको प्रक्रिया  <input type="checkbox"/> बच्चा जन्मिने समयमा जेटो/जेठी बच्चाको हेरचाह र सहयोग सेवाहरूको बारेमा बुझ्नुहोस् र आवेदन दिनुहोस्।					

**पटक चिन्ह ले आर्थिक सहायता उपलब्ध छ भन्ने कुरालाई जनाउँछ।**

गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म र हुर्काउने अवधिसम्मका लागि वडाको परामर्श सेवा र आर्थिक सहायताको बारेमा



विवरणहरूको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्

# नवजात अवस्था



बच्चा जन्मेपछिको पहिलो ४ हप्तालाई "नवजात अवस्था" भनिन्छ, र यो बच्चाको लागि नयाँ वातावरणमा अभ्यस्त हुने महत्त्वपूर्ण समय हो। परिवारमा एक-अर्कालाई सहयोग गर्दै र वरपरका मानिसहरूको मद्दत लिँदै नयाँ जीवनको सुरुवात गर्नुहोस्।

१ महिनाको स्वास्थ्य जाँच

( महिना/ गते)

	१ हप्ता	२ हप्ता	३ हप्ता	४ हप्ता
<p><b>यस समयको बारेमा</b></p> <p>महिना/ गते</p>	<p>आवश्यक प्रक्रियाहरू राम्ररी अगाडि बढाउनु पनि आफ्नो पार्टनरलाई ढक्कसँग आराम गर्न दिने एउटा महत्त्वपूर्ण सहयोग हो। सबैभन्दा पहिले, बच्चा जन्मेको दिन सहित १४ दिनभित्र "जन्म दर्ता" को निवेदन दर्ता गर्नुहोस्। अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएर घर फर्किनु अघि, कोठाको वातावरण फेरि एकपटक चेक गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ।</p>	<p>बच्चाहरू दिन-रात नभनी सुत्ने र बिउँझ्ने गरिरहने हुनाले, उनीहरूको हेरचाह गर्ने मानिसलाई प्रायः निद्राको कमी हुने गर्दछ। शरीरमा थकान र असर बाँकी रहेको पार्टनरको सट्टामा बच्चाको हेरचाह र घरको काममा सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, तर बुबा आफैँ पनि धेरै तनावमा नपर्नुहोला। सबै कुरा पूर्ण रूपमा गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्; कहिलेकाहीँ कामलाई हल्का रूपमा लिनु वा अरूको सहयोग माग्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।</p>	<p>बुबा र आमा दुवैका लागि यो समय थकान र तनाव बढ्न सक्ने समय हो। यदि तपाईंको श्रीमती मा बिना कारण रुने जस्ता लक्षणहरू देखिइरहन्छन् भने, १ महिनाको स्वास्थ्य जाँचलाई नपछिक्न तुरुन्तै प्रसूति भएको अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहोस्। वडाको "बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी गृह-भ्रमण परामर्श सेवा" अन्तर्गत परामर्शदाता तपाईंको घरमै आउनुहुनेछ, त्यसैले तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग बसेर सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।</p>	<p>सबै परिवार मिलेर यो एक महिना साँच्चै धेरै मिहिनेत गर्नुभयो। बच्चाको १ महिनाको स्वास्थ्य जाँचमा, सानाभन्दा साना कुराहरू वा आफूलाई लागेका कुनै पनि जिज्ञासा छन् भने ढक्कसँग सोध्नुहोस्। सधैं स्वस्थ र फुर्तिलो महसुस गर्ने मानिसलाई पनि यो समयमा आएर थकान लाग्न सक्छ। एक-अर्काले थोरै समयका लागि भए पनि निद्रा र आराम पाउनुभएको छ कि छैन भनेर बुझ्नुहोस्, र आवश्यक परेमा बच्चाको हेरचाह र घरको कामको बाँडफाँडमा फेरि सल्लाह गर्नु राम्रो हुन्छ।</p>
<p><b>वडा कार्यालयको कागजी प्रक्रिया गर्नुभएको समयमा सहयोग</b></p>	<p><b>जन्म दर्ता पेश गर्ने</b> (जन्मिएको दिनसहित १४ दिनभित्र)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ बालभत्ताका लागि निवेदन (बच्चा जन्मेको महिना भित्र, वा जन्मिएको भोलिपल्टबाट १५ दिनभित्र)</li> <li>▶ बच्चाको स्वास्थ्य उपचार खर्च सहयोग कार्ड का लागि निवेदन (बच्चा जन्मिएको दिन बाट २ महिना भित्र)</li> </ul> <p><b>राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा दर्ता</b> (सम्बन्धित व्यक्तिहरूको लागि मात्र)</p> <p><b>बेबीसिटर सेवा शुल्क सहयोग कार्यक्रम</b> सेवा शुल्कमा अनुदान (विद्यालय जानुअघिका बालबालिका)</p> <p><b>सुत्केरी स्याहार कार्यक्रम</b> (बच्चा जन्मिएदेखि साधारणतया ४ महिना नपुग्जेल)</p> <p><b>बच्चाको हेरचाह सहयोग रसहयोगी कार्यक्रम</b> घरको काम र बच्चाको हेरचाहमा मद्दत (२ वर्ष नपुगेका बालबालिका)</p> <p><b>घरमै आएर गरिने बच्चाको हेरचाह सम्बन्धी परामर्श सेवा</b> (गर्भावस्था देखि विद्यालय जानु अघि सम्म)</p>			
<p><b>बाबाको कार्य</b></p> <p>प्रक्रियाहरू र उपलब्ध सेवाहरू</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> जन्म दर्ताको निवेदन पेश गर्ने</li> <li><input type="checkbox"/> बालभत्ताका लागि निवेदन</li> <li><input type="checkbox"/> बच्चाको स्वास्थ्य उपचार खर्च सहयोग कार्ड का लागि निवेदन</li> <li><input type="checkbox"/> स्वास्थ्य बीमामा दर्ता(राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमाको प्रक्रिया वडा कार्यालयमा गर्नुपर्छ) "हेलो बेबी भिजिट" प्राप्त गर्न, जन्म सूचना कार्ड (※) बुझाउनुहोस्।</li> <li><input type="checkbox"/> ※ गर्भावस्थाको सूचना दिँदा पाइने "आमा र बच्चाको स्वास्थ्य ब्याग" भित्र भएको पोस्टकार्ड।</li> </ul> <p>जन्म दर्ताको निवेदन पेश गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [हातै पुस्तिका "बच्चा जन्मिएपछि"]</li> <li>• [बच्चा जन्मिएपछि] प्रक्रियाहरू चेक गर्ने पाना (थिप)</li> </ul>			

## प्रक्रियाको पहिलो चरण जन्म दर्ता गरौं!

तोशिमामा कु मा निवेदन दिने भएमा

कु-याकुशो को 'सोगो मादोगुची' शाखा, ४ नम्बर काउन्टर(तेस्रो तल्ला) समय पर्याप्त लिएर छुट्टीको दिन बाहेक अन्य दिन दिउँसो ३ बजे भित्र जानुहोस्।

★ जन्म दर्ता गरिसकेपछि बालभत्ता आवेदन र राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा दर्ता जस्ता, प्रत्येक व्यक्तिका लागि आवश्यक प्रक्रियाहरू बारे जानकारी दिइनेछ।

★ आवश्यक सामानहरू प्रत्येक व्यवस्थाको जानकारी वेब साइट र [बच्चा जन्मिएपछि] प्रक्रियाहरू चेक गर्ने पाना चेक गर्नुहोस्।

केही कुरा स्पष्ट नभएमा, कृपया पहिले नै सोध्नुहोस्।

कल सेन्टर ०३-३९८१-१११९



# ० वर्ष



पहिलो जन्मदिन

(      महिना/      गते)

	१ महिना र माथि	२ महिना र माथि	३ महिना र माथि	४ महिना र माथि	५ महिना र माथि	६ महिना र माथि	७ महिना र माथि	८ महिना र माथि	९ महिना र माथि	१० महिना र माथि	११ महिना र माथि
<b>यस समयको बारेमा</b>	जन्म सूचना कार्ड ▶ पृष्ठ ८: बुबाको कदम लगभग २ हप्तामा कु (वडा) को कर्मचारीबाट "बच्चा भेटघाट" को मितिको बारेमा सम्पर्क गर्नुहुन्छ। भेटघाट सकिए पछि, उपहार को लागि आवेदन दिन नबिर्सनुहोस्। "कोसोदाते येल" (सन्तान हुर्काइरहेका आमा-बुवालालाई दिइने "सहयोग" हो) सम्बन्धी जानकारी, बच्चा जन्मिएको करिब १ महिनापछि हुलाकबाट पठाइनेछ।		बिहानको घाम झल्केपछि बच्चालाई उज्यालोमा लैजाने र सुत्नुअघि एउटै नियम पालना गर्ने गर्नुहोस्। यसले गर्दा बच्चाले दिन र रातको फरक बुझ्न सक्छ र उसको जीवनशैली मिल्दै जान्छ। बच्चा ४ महिना पुगेपछि "कोसोदाते येल" अन्तर्गत, प्रत्येक महिना सहायता कार्यक्रमता तपाईंको घरमा आउनुहुनेछ र लगभग ५ मिनेट जति कुराकानी गर्नुहुनेछ। आफ्नो चिन्ता वा समस्याहरूका बारेमा बिना हिचकिचाहट हामीलाई बताउनुहोस्।		हरेक बच्चाको विकास र वृद्धि फरक-फरक हुन्छ। अरू बच्चाहरूसँग तुलना नगरी, आफ्नो बच्चाको आफ्नै गतिमा हुने विकासलाई मायाका साथ हेरो। तपाईंमा कुनै पनि चिन्ता वा दुविधा छ भने, कृपया बिना हिचकिचाहट हामीसँग सल्लाह गर्नुहोस्। बच्चाको विकासको बारेमा परामर्श लिन सकिने ठाउँहरू (सल्लाह केन्द्र) पनि छन्। ▶ ह्यान्डबुक "परामर्श र सहायता" ५ देखि ६ महिनाको उमेरबाट पूरक आहार (ठोस खाना) सुरु गर्ने र दाँत तथा मुखको हेरचाहको बारेमा सोच्न सुरु गर्ने समय हो। कु (वडा) ले ठोस खाना खुवाउन सुरु गरेका बुबा र आमाहरूका लागि "ठोस आहार सम्बन्धी कक्षा" सञ्चालन गर्दै आएको छ।		जब बच्चा धेरै सक्रिय भएर यताउता चल थाल्छन्, उनीहरूलाई एकैछिन पनि एक्लै छोड्नु हुँदैन। बच्चा १ वर्षको नहुञ्जेल सम्म लड्ने, नचाहिने कुरा निल्ले र जल्ने जस्ता घर भित्रका दुर्घटनाहरू धेरै हुने गर्दछन्। त्यसैले, बच्चाको विकास अनुसार घरको वातावरण सुरक्षित बनाउँदै जानु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईं बच्चालाई टुक्कसँग खेलाउन चाहनुहुन्छ भने, "बाल-परिवार सहायता केन्द्र" (Kodomo Katei Shien Center) वा "कुमिन हिरोबा" (Kumin Hiroba) जानुहुन सक्छ। "नगरपालिकाको खुल्ला मैदान" (Kumin Hiroba) एकदमै राम्रो ठाउँ हो।		बच्चालाई स्वतन्त्र रूपमा खेलाउनको लागि "बाल-परिवार सहायता केन्द्र" (Kodomo Katei Shien Center) वा "कुमिन हिरोबा" (Kumin Hiroba) जानुहुन सक्छ।		
<b>स्वास्थ्य जाँच र खोपहरू</b>	१ महिनाको शिशु जाँच	खोप सुरु गर्ने समय	३ देखि ४ महिनाको शिशु जाँच			६ देखि ७ महिनाको शिशु जाँच			९ देखि १० महिनाको शिशु जाँच		१ वर्षको बच्चाको दाँत जाँच
<b>बच्चा हुर्काउन सहायता</b>	<p>अभिभावक र बच्चाको हेरचाह घरदेला सेवा (बाल-पालन पोषण प्रोत्साहन)</p> <p>३ हजार येनको कुपन (४ देखि ११ महिनासम्म) [८ पटकसम्म]</p> <p>"हेल्लो बेबी" घरदेला कार्यक्रम (शिशु भेटघाट सेवा) ५०,००० येन (नगद वा इलेक्ट्रोनिक कुपन)</p> <p>बालबालिका अल्पकालीन बसाई सेवा (चाइल्ड सर्ट से) (जन्म भएको ४३ दिनदेखि १८ वर्षसम्म)</p> <p>पारिवारिक सहायता कार्यक्रम (फ्यामिली सपोर्ट) (जन्म भएको ४३ दिनदेखि प्राथमिक तहका विद्यार्थीसम्म)</p> <p>सुत्केरी स्थावर कार्यक्रम (सानो केयर) (जन्म देखि साधारणतया ४ महिना नपुग्जेल)</p> <p>बेबीसिटर सेवा सहायता कार्यक्रम</p> <p>बच्चा हुर्काउने र घरधन्दा सहायता कार्यक्रम</p> <p>अस्थायी बाल हेरचाह (इचिजी होइकु) (बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र) (पूरा १० महिनादेखि)</p> <p>बालबालिका नियमित हेरचाह सेवा (कोदोमो चुनागारु) (पूरा ६ महिनादेखि २ वर्ष उमेर सम्मको कक्षासम्म)</p> <p>शिशुको ठोस खाना सम्बन्धी कक्षा</p> <p>बुबाहरूको लागि प्रोत्साहन कक्षा (१ वर्ष ७ महिना नपुग्जेल)</p>										
<b>बाबाको कार्य</b>	<p>१ महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच</p> <p>"हेल्लो बेबी" घरदेला भेटघाट सेवा लिन</p> <p>गर्भवती महिलाहरूको लागि सहायता भत्ताको लागि आवेदन (५० हजार येन नगद वा कुपन)</p> <p>"कोदोमो कोसोदाते येल" (बाल-बालिका र परिवारको निगरानी तथा हेरचाह सेवा) मा दाँत वा आवेदन दिने।</p> <p>"तोसिमा प्रसूति सहायता कुपन" जारी गर्ने।</p> <p>(५० हजार येनको इलेक्ट्रोनिक कुपन)</p> <p>[हातेपुस्तिका "बच्चा जन्मिएपछि"] खोपको तालिका वा सूची जाँच गर्ने। पहिलो खोपको लागि (२ महिना पुगेपछि) बुकिङ गर्ने।</p> <p>३ देखि ४ महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच</p> <p>"कोदोमो कोसोदाते येल" को लागि भेटघाटको मिति तय गर्ने र (४ देखि ११ महिना अधिकतम ८ पटक सम्म)।</p> <p>प्रत्येक महिनाको भेटघाट पछि, ३ हजार येनको कुपन।</p> <p>६ देखि ७ महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच तोकिएको स्वास्थ्य संस्थामा बुकिङ गरेर जाँच गराउने।</p> <p>ठोस आहार सम्बन्धी कक्षाको लागि बुकिङ गर्ने र सहभागी हुने।</p> <p>बुबाहरूको लागि सहयोगी कक्षामा सहभागी हुन विचार गर्ने।</p> <p>१ देखि १० महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच</p> <p>१ वर्षको जन्मदिनको अवसरमा घर भेटघाट (घर भेटघाट वा वेब मार्फत प्रभावकारी जवाफ दिने)।</p> <p>६०,००० देखि ८०,००० येन (वेब क्याटलग उपहार पोइन्ट)</p>										
<b>प्रक्रियाहरू र उपलब्ध सेवाहरू</b>	<p>बच्चालाई लिएर बाहिर कतै घुम्न जाने कोसिस गर्ने। [हातेपुस्तिका "बाहिर घुम्न जाँदा"]</p> <p>बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र</p> <p>पापा-मामा सर्ट (बुबा-आमा भेटघाट केन्द्र)</p> <p>पार्क सार्वजनिक बगैँचा</p> <p>मेरो नर्सरी स्कूल</p> <p>तोसिमा कोसोदाते सालुन (अभिभावक र बच्चा भेटघाट केन्द्र)</p> <p>पुस्तकालय</p> <p>वडा सामुदायिक केन्द्र (कुमिन हिरोबा)</p>										

चिठीको चिह्नको अर्थ, जानकारी पत्रपत्रिका (हुलाक) मार्फत पठाइनेछ भन्ने हो।

## 豊島区男性育児支援プロジェクト 『For PAPA』 ～男性の育児を推進から支援へ～

これまで、男性が育児にあまり関わらないことが問題とされてきたため、男性がもっと積極的に育児に参加するよう、国や自治体の政策で育児休業を取る人を増やしたり、育児や家事にかかる時間を増やす目標が掲げられ、さまざまな施策が展開されてきました。こうした取り組みが進む中で、豊島区の子育て支援窓口では、男性がひとりで子どもを連れてくるような姿も見受けられるようになり、育児の当たり前が変わりつつあります。しかしその一方で、妊娠中の配偶者へのサポートの仕方や子育てに悩む男性が増えるといった新しい問題も出てきています。そこで豊島区として、「ForPAPAプロジェクト」という男性の育児支援プロジェクトを立ち上げました。今後は、男性の育児を推進するだけでなく、「支援」がますます重要になってくると考えます。男性が情報を知りやすいかどうか、制度やサービスが使いやすいかといった視点で、現状を見直し、より利用しやすい子育て支援を目指します。

男性を対象とした子育て支援に関するアンケートを随時実施します。  
お子様のため、これからパパになる男性のためにも、  
ご協力をお願いいたします。



### ロゴマークのご紹介



親子を取り囲む手のうち、ひとつは「父親の手」、もう片方の手は「支援」を表し、父親と支援のふたつの手で親子を包みこみ支えるイメージです。手の外側の太いラインは輪の一部のように描き、支援の輪の広がり表現しています。

男性向けの子育てイベントや、男性歓迎の施設で目印として活用します。

## Chap.2

"तपाईंले जात्रै पर्ने र थाहा पाउनु पर्ने"

# बाल-पोषण सहायताका आधारभूत कुराहरू

तोशिमा-कु मा गर्भावस्थादेखि बच्चा हुर्काउने समयसम्म, कुनै पनि बाधा बिना निरन्तर साथ दिने विभिन्न कार्यक्रम र सेवाहरू उपलब्ध छन्!  
"ए, यस्तो सेवा पनि थियो र? मलाई त थाहा नै थिएन" भन्ने जस्ता अवस्थाहरू नआओस् भन्नका लागि, हामीले "तपाईंले जात्रै पर्ने" र "थाहा पाउनु पर्ने" सहायताका जानकारीहरू एकै ठाउँमा समेटेका छौं।





## तपाईंको साथमा रहने भरपर्दो साथी ~ विभिन्न जानकारी र सामग्रीहरू ~

वडाले विभिन्न माध्यमहरूबाट बच्चा हुर्काउने बारे जानकारी दिइरहेको छ, तर कुन कुरा कहाँ लेखिएको छ भन्ने बारे "कुन जानकारी कहाँ छ भनेर बुझ्न गाह्रो भयो" भन्ने गुनासो पनि छ। वास्तवमा, गर्भावस्थाको सूचना (निनसिन-तोदोके) दर्ता गर्दा, तपाईंले "आधारभूत कुराहरू" समावेश भएको सामग्री प्राप्त गरिसक्नुभएको छ। कृपया आफूसँग भएको सामग्री जाँच गर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र यसको सदुपयोग गर्नुहोस्।

### आमा र बच्चाको स्वास्थ्य पुस्तिका

यो गर्भवती महिला, सुकेरी र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्नको लागि बनाइएको पुस्तिका हो। गर्भावस्थाको स्वास्थ्य जाँच, प्रसूति वा बाल रोग विभागमा जचाउँदा, खोप लगाउँदा र स्वास्थ्य परामर्श लिँदा यो पुस्तिका सधैं साथमा लैजानुहोस् र आवश्यक परेमा विवरणहरू भराउनुहोस्। यो पुस्तिका वयस्क भएपछि पनि काम लाग्ने भएकोले, यसलाई सुरक्षित साथ लामो समयसम्म जतन गरेर राख्नुहोस्।



#### मुख्य विषयवस्तुहरू

- बच्चा जन्मेको विवरण र जन्म दर्ताको प्रमाण
- विवरण (गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य अवस्था, सुकेरी अवस्था, सुकेरी पछिको अवस्था, खोपहरू आदि)
- वृद्धि रेखा
- स्टुलको रङ जाँचको रेकर्ड (स्टुलको रङको कार्ड)
- काम गर्ने महिला तथा पुरुषका लागि सुकेरी र बच्चाको हेरचाह सम्बन्धी व्यवस्थाहरू
- मातृत्व स्वास्थ्य व्यवस्थापन निर्देशन सम्पर्क कार्ड आदि

### मातृत्व स्वास्थ्य पुस्तिका एप "तोसिमा मोत्तो मिरु शिरु"

यो गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म र बाल-पालन सम्मका सबै कुरामा सहयोग गर्ने एप हो। खोप लगाउने समयबारे 'पुस नोटिफिकेसन' द्वारा जानकारी दिइनेछ। परिवारसँग मिलेर स्वास्थ्य जाँच र वृद्धि-विकासको रिपोर्ट राख्न सकिन्छ। विभिन्न कार्यक्रमहरूको जानकारी पनि प्रशस्त उपलब्ध छ। वडाका आकर्षक बाल-पालन कार्यक्रमहरू सजिलै थाहा पाउन सकिने हुनाले यो धेरै लोकप्रिय छ।

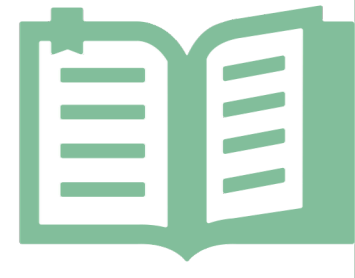
#### दर्ता गर्ने तरिका र शुल्क आदि बारे

यो सेवा प्रयोग गर्नको लागि "बोषिमो" एप डाउनलोड गरी दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ। "बोषिमो" एप डाउनलोड गरेपछि, प्रोफाइल दर्तामा आफ्नो क्षेत्रको पोस्टल कोड (हुलाक कोड) राख्नुहोस्। त्यसपछि, एपको नाम परिवर्तन भई "तोसिमा मोत्तो मिरु शिरु बाइ बोषिमो" हुनेछ। थप विस्तृत जानकारीको लागि वडाको वेबसाइट हेर्नुहोस्।



लिङ्क: <https://www.city.toshima.lg.jp/219/kenko/kenko/033557.html>

एप नि:शुल्क छ। कुनै पनि जानकारी हेर्न वा सुविधाहरू प्रयोग गर्नको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन। यद्यपि, इन्टरनेट चलाउँदा लाग्ने सञ्चार शुल्क भने छुट्टै लाग्छ।



### बाल-पालन जानकारी हातेपुस्तिका

वडाका गर्भावस्था र बाल-पालन सम्बन्धी उपयोगी जानकारीहरू समेटिएको बाल-पालन सूचना पत्रिका। यसमा बच्चाको उमेर अनुसार प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू, प्रक्रियाहरू र आर्थिक सहयोग सम्बन्धी जानकारीहरू संकलन गरिएका छन्। यस पुस्तिकामा आफुलाई आवश्यक लाग्ने सेवा भेट्याउनु भयो भने, थप विवरणको लागि [हातेपुस्तिका हेर्नुहोस्]।

प्राप्त गर्ने समय गर्भावस्थाको सूचना दर्ता गर्ने समयमा



#### मुख्य विषयवस्तुहरू

- बाल-पालन क्यालेन्डर
- पार्क र खेलने ठाउँ सम्बन्धी जानकारी
- गर्भावस्था देखि बाल-पालन र बाल-बालिका नर्सरी मा भर्ना सम्बन्धी विभिन्न प्रक्रियाहरू
- बाल-पालन सहायता सेवाहरू
- परामर्श केन्द्रहरूको सूची

### डिजिटल पुस्तक "बाल-पालन जानकारी हातेपुस्तिका"



लिङ्क:

<https://ebooks.scinex.co.jp/contents/11977/html/index.php>

डिजिटल पुस्तकको रूपमा तपाईंले आफ्नो घरको कम्प्युटर, ट्याब्लेट वा स्मार्टफोनबाट सजिलै हेर्न सक्नुहुन्छ।

### वडाको आधिकारिक वेबसाइट बच्चा जन्माउने र बच्चा हुर्काउने तोसिमा



बाल-पालन सहायता सम्बन्धी वडाको पछिल्लो जानकारीको लागि, वडाको आधिकारिक वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

लिङ्क: <https://www.city.toshima.lg.jp/guide/shussan.html>

# वडाका सुविधाहरू र काउन्टरहरू ~ बाहिर घुम्न जाने विभिन्न ठाउँहरू ~

तोशिमा-कु मा केटाकेटी खेल्ने ठाउँ, सिकने सुविधाहरू र केही समस्या पर्दा सल्लाह लिने ठाउँ जस्ता धेरै सुविधाहरू छन्।  
थाहा नपाउनु त घाटाको कुरा हो !  
आफ्नो मनपर्ने खेल्ने ठाउँ र भरपर्दो परामर्श केन्द्र खोज्नुहोस्।

बाल-पालनको बारेमा "थप जान्न चाहनुहुन्छ" वा "आफ्नो कुरा सुनाउन चाहनुहुन्छ"  
"आफ्नो बच्चालाई खेलाउन चाहनुहुन्छ" चिन्ता लागेमा, यहाँ जानुहोस् !

## बाल-बालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र

यो विद्यालय जानु अघिका साना बालबालिका र अभिभावकहरू सजिलैसँग खेल्न जान मिल्ने खुल्ला ठाउँ भएको सुविधा हो।  
तोशिमा-कु मा पूर्व र पश्चिम गरी जम्मा २ ठाउँमा बाल-बालिका तथा परिवार सहायता केन्द्रहरू छन्।  
तपाईंले बाल-पालन र परिवारसँग सम्बन्धित कुनै पनि प्रकारका परामर्शहरू लिन सक्नुहुन्छ।  
बाल-पालनका लागि उपयोगी कक्षाहरू र बुबाहरूका लागि लक्षित कक्षाहरू पनि सञ्चालन भइरहेका छन्।



## बाल-पालन सम्बन्धी जानकारी

वडा कार्यालयको चौथो तल्ला। यहाँ बाल-पालन सम्बन्धी विभिन्न जानकारीहरू उपलब्ध छन्।  
गर्भावस्थादेखि नै अग्रिम बुकिङ नगरीकन प्रयोग गर्न सकिन्छ।  
केही थाहा नभए पनि केही फरक पर्दैन !  
बाल-पालन सहजकर्ता ले तपाईंका चिन्ता र अन्योलहरू सुन्दै आवश्यक सेवा तथा जानकारीहरू उपलब्ध गराउनेछन्।



बाल-पालन सम्बन्धी जानकारीको लागि एकीकृत गाइड  
आफ्नो बच्चालाई साथमा लिएर कुराकानी गर्न वा जानकारी सुन्न सक्नुहुन्छ।

## स्वास्थ्य प्रवर्द्धन शाखा

### नागासाकी स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र

गर्भावस्था र सुत्केरी पछिको मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यका साथै बच्चाको हेरचाह,  
पोषण र दाँत सम्बन्धी परामर्श जस्ता अभिभावक र बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न  
परामर्शहरू लिन सकिन्छ।



## इकेबुकुरो विपद् व्यवस्थापन केन्द्र

"नयाँ बुबा-आमाका लागि आकस्मिक प्राथमिक उपचार कक्षा" सञ्चालन गरिँदैछ।  
बच्चा दुर्घटनामा पर्दा शान्त भएर कदम चाल्न सकियोस् भन्नाका लागि, कृत्रिम श्वासप्रश्वास (सिपिआर ) र अड्किएको वस्तु  
निकाल्न सही तरिकाहरू  
सिकिराखौं  
\* बिदाको दिनको उपचार लगायत चिकित्सा संस्थाहरू सम्बन्धी जानकारीको लागि [ह्यान्डबुक "चिकित्सा र विपद्  
व्यवस्थापन" हेर्नुहोस्।



## बाल-बालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र

अत्यधिक गर्मी वा जाडो समयमा, पार्कमा खेल्न नसकिने अवस्थामा पनि ढुक्क हुनुहोस्।  
प्रत्येक प्राथमिक विद्यालय क्षेत्रमा रहेका "कुमिन हिरोबा" मा साना बच्चाहरू पनि आरामसँग खेल्न सक्छन्।  
"कोसोदाते हिरोबा" (बाल-पालन चौतारी) मा हातका खेलहरू र शारीरिक व्यायाम जस्ता गतिविधिहरू पनि सञ्चालन  
गरिन्छ।  
नयाँ वर्षको बिदा (डिसेम्बर २९ -जनवरी ३ ), सार्वजनिक बिदा र विशेष बिदा बाहेक, यो केन्द्र शनिबार र आइतबार पनि  
खुला रहन्छ, जसले गर्दा बुबाहरूको उपस्थिति पनि बढ्दो छ।



## मेरो नर्सरी स्कूल

नजिकैको नर्सरी लाई आफ्नो "मेरो नर्सरी" को रूपमा दर्ता गरेर, तपाईं त्यहाँका कार्यक्रमहरू, खेलहरू र बगैँचा को  
प्रयोगमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ।  
तपाईंले नर्सरीका शिक्षक, नर्स र खाना बनाउने शिक्षक सँग पनि सल्लाह र परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।



## "पापा-मामा स्पोट" (तोशिमा कुमिन सेन्टर)

यो बच्चासँगको समय रमाइलोका साथ लाई बिताउन सहयोग गर्ने, काठका खेलौनाहरू भएको निकै लोकप्रिय ठाउँ हो।  
काठले घेरिएको यो शान्त र न्यानो ठाउँमा, काठका खेलौनाहरू र स्नपान गराउने ठाउँ को सुविधा उपलब्ध छ।  
अग्रिम बुकिङलाई प्राथमिकता दिइनेछ र यो पालो अनुसारको प्रणाली मा सञ्चालन हुन्छ।  
स्नपान कक्ष, डायपर फेर्ने ठाउँ र अभिभावक-बच्चा शौचालय भने अग्रिम बुकिङ बिना नै प्रयोग गर्न सकिन्छ।



## "तोसिमा मिदोरी नो बोसाई कोएन"(इके-सानपार्क)

विपद्को समयमा यो पार्क एक प्रमुख प्रकोप रोकथाम केन्द्र बनेछ।  
यहाँ डायपर फेर्ने ठाउँ त छ नै, साथै स्नपान कक्षपनि उपलब्ध भएकाले बच्चासँग ढुक्क भएर आउन सकिन्छ।  
तोशिमा-कु मा अरू पनि धेरै पार्कहरू छन्।  
कृपया "आदिकाके" ह्यान्डबुकमा पार्कहरूको बारेमा जानकारी हेर्नुहोस्।



भ्रमण गर्ने ठाउँहरू र परामर्श  
लिने केन्द्रहरू अरू पनि धेरै छन्!  
"ह्यान्डबुक" चेक गर्नुहोस्!



## आर्थिक सहायता पैसा "खर्च हुने" र "प्राप्त हुने" सूची

गर्भावस्था र सुत्केरीको खर्च सामान्यतया आफैले बेहोर्नुपर्छ, तर सरकार, स्थानीय निकाय र तपाईंको स्वास्थ्य बीमाबाट अनुदान वा सुविधाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। तलको तालिका हेरेर, मुख्य खर्चहरू र तपाईंले प्राप्त गर्न सक्ने आर्थिक सहायताहरू बारे जानकारी लिनुहोस्। बच्चा जन्माउन र हुर्काउन आवश्यक पर्ने चीजहरू र ती प्रयोग गर्ने अवधि व्यक्ति अनुसार फरक-फरक हुन्छ। आवश्यक सामानहरूको लागि, किन्तुको साथै भाडामा लिने कुरालाई पनि ध्यानमा राखेर विचार गर्नु राम्रो हुनेछ।

	खर्च हुने	खर्च हुने
गर्भावस्था	गर्भवती जाँच शुल्क जाँचको लागि यातायात खर्च गर्भवतीका लागि आवश्यक सामानहरू बच्चाको लागि आवश्यक सामानहरू (बेबी बेड, चाइल्ड सिट, बेबी क्यारियर आदि)	गर्भवती स्वास्थ्य जाँच कुपन (यसबाट नियमित रूपमा गर्भवती स्वास्थ्य जाँच गराउन सकिन्छ (पहिलो पटकको जाँच, अनुदानमा नपर्ने जाँचहरू र अनुदान रकमभन्दा बढी भएको खण्डमा आफैले तिर्नुपर्ने हुन्छ) <b>युरिकागो सहयोग उपहार गर्भवतीका लागि सहायता भत्ता</b>
सुत्केरी	सुत्केरी र अस्पताल भर्ना शुल्क आदि (सामान्य प्रसवको अवस्थामा स्वास्थ्य बीमा लागू हुँदैन)	शिशु जन्म तथा हुर्काउ भत्ता(आफू आबद्ध स्वास्थ्य बीमाबाट प्रति बच्चा ५,००,००० येन उपलब्ध गराइन्छ। आश्रित सदस्यको हकमा "परिवार शिशु जन्म तथा हुर्काउ भत्ता" भनिन्छ) <b>सुत्केरी बिदा भत्ता</b> (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा बाहेकका अन्य बीमामा आबद्ध व्यक्तिहरू) <b>स्माइल कार्ड</b>
सुत्केरी पछिको समय	बच्चाका सामानहरू (डायपर, वेट वाइप्स, दूध, लुगाफाटा, ओछ्यान, खेलौना आदि) <b>आमाको सुत्केरी स्याहारका सामानहरू र लुगाफाटा आदि खानाको खर्च र पानी, बिजुली, ग्यासको खर्चमा वृद्धि</b> (लुगा धुने मात्रा र पटक, साथै एसी वा हिटर चलाउने समय बढ्ने हुनाले) <b>सुत्केरी हुन माइत जाँदाको यातायात र जीवनयापन खर्चमा वृद्धि</b> <b>बेबीसिटर र घरको काममा सहयोग गर्ने व्यक्तिको शुल्क आदि</b>	शिशु स्याहार बिदा भत्ता(रोजगारी बीमामा आबद्ध व्यक्तिहरू) <b>सामाजिक बीमा शुल्क मिनाहा</b> (सुत्केरी हुनु अघि र पछिको समय तथा शिशु स्याहार बिदाको अवधि) <b>बालभत्ता</b> <b>गर्भवती महिला सहायता भत्ता</b> <b>तोशिमा सुत्केरी सहयोग कुपन</b> <b>शिशु हेरचाह सामग्री छात्र सकिने ई-कुपन</b> <b>वेब क्याटलग उपहार पोइन्ट</b> <b>★०१८ सपोर्ट (टोकियो महानगर)</b> <b>★ बच्चाको पहिलो उपहार (टोकियो महानगर)</b> <b>★सहायताको लागि, कृपया टोकियो महानगरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।</b>

### शिशु स्याहार बिदा भत्ता प्राप्त हुने समय बारे सावधानी

साधारणतया, शिशु स्याहार बिदा भत्ता बिदा सुरु भएको ३ महिना पछि मात्र प्राप्त हुन्छ। महिलाहरूको हकमा, सुत्केरी बिदा सकिएपछि मात्र शिशु स्याहार बिदा सुरु हुने भएकोले, बच्चा जन्मिएको मितिबाट करिब ४ देखि ५ महिना पछि मात्र पहिलो भुक्तानी गरिन्छ। त्यसपछि, नियम अनुसार सामान्यतया हरेक २ महिनामा पैसा पठाइने हुनाले, यो तालिकालाई ध्यानमा राखेर खर्चको व्यवस्थापन गर्नुभयो भने ढुक्क हुनेछ।

## वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने आर्थिक सहायता



वडाले गर्भावस्थादेखि बच्चाको जन्म र हुर्काउने अवधिसम्म निरन्तर रूपमा परामर्श र आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउँछ।(सन् २०२५ अगस्टको जानकारी अनुसार) **लाभित व्यक्ति, प्रक्रिया र सम्पर्क ठेगाना बारे विस्तृत जानकारीको लागि, तलको सूचीका साथै वडाको वेबसाइट हेर्नुहोला।**

### "युरिकागो अन्तर्वार्ता" दिनुभएका व्यक्तिहरूका लागि

- [१०,००० येन मूल्यको] पालना सहयोग उपहार(ई-कुपन)
- गर्भवती महिलाहरूको लागि सहयोग लाभहरू (५०,००० येन बराबर)(नगद वा ई-कुपन)

### जन्म दर्ता गर्ने समयमा

- स्माइल कार्ड (अस्थायी शिशु हेरचाह र मामाज क्याफेका लागि नि:शुल्क कुपन)
- जन्म दिनको अवसरमा प्राप्त गर्ने कुपन

### "हेलो बेबी "(Konnichiwa Akachan Houmon) सेवा लिनुहुनेहरूका लागि

- गर्भवती महिलाहरूको लागि सहयोग लाभहरू (५०,००० येन बराबर)(नगद वा ई-कुपन)

### हुलाक मार्फत प्राप्त भएको जानकारी हेरी, सम्बन्धित कार्यक्रममा आवेदन वा दर्ता गर्नुभएका व्यक्तिहरूका लागि

- [बच्चा जन्मिएको करिब १ महिना भित्र आइपुछ]तोशिमा बच्चा जन्माउने सहयोग कुपन
- "कोसोदाते येल" (बाल-पोषण प्रोत्साहन) मा दर्ता गरेपछि, ५०,००० येन बराबरको शिशु हेरचाहका सामानहरू छात्र मिले ई-कुपन जारी गरिनेछ।
  - [बच्चा जन्मिएको करिब ४ महिनाभित्र इमेल मार्फत जानकारी दिइनेछ]"कोसोदाते येल" (शिशु हेरचाहका सामानहरू छात्र मिले ई-कुपन)
  - "बच्चा ४ महिनाको भएपछि गरिने "मिमामोरी" (हेरचाह) भ्रमणको लागि आवेदन दिने। प्रत्येक महिनाको भ्रमण पछि, ३,००० येन बराबरको ई-कुपन जारी गरिनेछ।
  - [बच्चाको पहिलो जन्मदिन तिर आइपुछ] "बर्थ-डे सपोर्ट" (जन्मदिन सहायता) कार्यक्रम (वेब क्याटलग गिफ्ट पोइन्ट)
  - सर्वेक्षण (सर्भे) को जवाफ दिएपछि, पहिलो बच्चाको लागि [६०,००० येन] , दोस्रो बच्चाको लागि [७०,००० येन] , र तेस्रो वा सोभन्दा पछिका बच्चाहरूको लागि [८०,००० येन] बराबरको वेब क्याटलग गिफ्ट पोइन्ट जारी गरिनेछ।

### वडाको वेबसाइटमा जानकारी जाँच गर्नुहोस्

गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म र हुर्काउने अवधिसम्मको परामर्श र आर्थिक सहायताको बारेमा परामर्श र आर्थिक सहायता सम्बन्धी पछिल्लो जानकारी यहाँ संकलन गरिएको छ।

<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kosodate/ninshin/2303161305.html>





## तोशिमा-कु बाल-पोषण जानकारी पुस्तिका मेप फर पापा

सन् २०२५ अगस्टमा प्रकाशित

सम्पादन: तोशिमा-कु जनरल इनकर्पोरेटेड एसोसिएसन ड्याडी सपोर्ट

तोशिमा वार्ड द्वारा जारी गरिएको

बालबालिका तथा परिवार विभाग, बाल-पोषण सहायता शाखा

सामान्य प्रशासन तथा परियोजना समूह

०३-४५६६-२४७८

डिजाइन: हिगेप्रो लिमिटेड लायबिलिटी कम्पनी

प्रुफ रिडिड : एन्स्वीशा

"म्याप फर पापा " मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू, डाक्टरहरू र बुबाहरूलाई सहायता गर्ने निजी संस्थाहरूको पर्यवेक्षण र सल्लाहमा तयार पारिएको हो।

