

# はじめに(Paumpisa)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことです。異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだとおもいます。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

ラスク代表 五十嵐ゆかり

Itong buklet na ito ay ginawa para makatulong sa mga dayuhan na mag aalaga ng mga bata o manganganak dito sa Japan. Sa buklet na ito ay may importanteng impormasyon sa pangaanak at para sa pagaalaga.

Ang panganganak ay kaligayahan ngunit ito ay may katumbas na pagod sa pakiramdam at pangangatawan. Lalo na at ikaw ay nasa ibang bansa. Dagdag pa dito ay ang hirap sa pag-intindi at paghanap ng impormasyon na katumbas sa salitang hapon.

Malaking ligaya sa amin na itong buklet na ito ay nakasulat sa iyong sariling wika at nakakatulong sa pag-aalaga ng inyong sarili at iyong anak.

Hindi ka nag-iisa. Ikaw ay kasama namin namumuhay sa Japan.

Ipag dadasal namin sa aming puso na maging mabuti ang iyong karanasan sa iyong panganganak at pag-aalaga ng iyong anak.

RASC Representative  
Igarashi Yukari