

Bahasa  
Indonesia

インドネシア語  
版

# Buku Petunjuk Kesehatan Ibu Dan Anak

ほ し けん こう て ちょう  
母子健康手帳



	Tahun	Bulan	Tanggal	Nomor.
Dikeluarkan pada 交付日	年	月	日	No.
Nama Orang Tua 保護者の氏名	ふりがな			
Nama Anak 子の氏名				Anak ke
				第 子
Tanggal Lahir 生年月日			Jenis Kelamin 性別	
	年	月	日	

# Isi Buku

## 目次

Tentang Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak 母子健康手帳について.....	2
Wali Atau Orang Tua Anak Dan Pendaftaran Akte Kelahiran 保護者・出生届出済証明.....	3
Referensi Kesehatan Ibu Hamil, Situasi Rumah dan Pekerjaan Ibu Hamil 妊婦の健康状態等・妊婦の職業と環境.....	4 ~ 5
Data Pribadi Berhubungan Dengan Kehamilan Anda 妊婦自身の記録.....	6 ~ 9
Proses Kehamilan 妊娠中の経過.....	10 ~ 11
Rekaman Pemeriksaan 検査の記録.....	12
Catatan Khusus untuk Orang Tua 母親（両親）学級受講記録.....	14
Catatan Dokter Gigi Mengenai Kondisi Gigi Ibu Selama Masa Kehamilan dan Setelah Melahirkan Anak 妊娠中と産後の歯の状態.....	15
Catatan Persalinan 出産の状態.....	16
Kondisi Ibu Setelah Melahirkan 出産後の母体の経過.....	17
Perkembangan dari bayi yang baru dilahirkan / Perkembangan dari bayi yang baru lahir 早期新生児期の経過 / 後期新生児期の経過.....	18
Rekaman Pemeriksaan 検査の記録.....	19
Rekaman Konfirmasi/Warna Kotoran 便色の確認の記録.....	21
Perkembangan Bayi Anda & Pemeriksaan Kesehatan Bayi Anda (Dari usia 1 bulan sampai 6 tahun) 保護者の記録と健康診査等（1か月頃～6歳）.....	20 ~ 43
Kurva Pertumbuhan Berat dan Tinggi Badan Bayi, Anak, Bayi/Anak 乳幼児身体発育曲線.....	44 ~ 49
Grafik Tinggi dan Berat Badan Anak-anak 幼児の身長体重曲線.....	50 ~ 51
Catatan Imunisasi 予防接種の記録.....	52 ~ 56
Contoh Jadwal Imunisasi, Imunisasi 予防接種スケジュールの例・予防接種.....	57 ~ 59
Kurva Perkembangan 成長曲線.....	60 ~ 61
Catatan Kondisi Sakit Pada Masa Kanak-Kanak 今までにかかった主な病気.....	62
Pemeriksaan Gigi, Bimbingan Perawatan Kesehatan Dan Perawatan Pencegahan 歯の健康診査、保健指導、予防処置.....	63
Untuk kehamilan dan kelahiran yang sehat すこやかな妊娠と出産のために.....	64 ~ 70
Makanan Selama Kehamilan dan Setelah Melahirkan 妊娠中と産後の食事.....	71 ~ 75
Bayi baru lahir (hingga sekitar 4 minggu setelah lahir) 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）.....	76 ~ 79
Panduan Mengasuh Anak, Penyakit dan Cedera Anak 育児のしおり・子どもの病気やけが.....	80 ~ 86
Konsultasi Terkait Kebimbangan dan Perawatan Anak bagi Ibu dan Ayah お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談.....	87 ~ 89
Pencegahan Kecelakaan 事故の予防.....	90 ~ 94
Nutrisi Masa Bayi dan Balita, Kesehatan Mulut dan Gigi 乳幼児期の栄養・お口と歯の健康.....	95 ~ 101
Sistem Persalinan dan Pengasuhan Anak untuk Perempuan dan Laki-Laki yang Bekerja 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度.....	102 ~ 105
Sistem Manfaat Medis Utama, Sistem Kompensasi Perawatan Medis Kebidanan 主な医療給付の制度・産科医療補償制度.....	106 ~ 107
Kartu Komunikasi Bimbingan Perawatan Kesehatan Bersalin 母性健康管理指導事項連絡カード.....	108 ~ 109
Piagam Anak-Anak, Resusitasi Kardiopulmoner 児童憲章・心肺蘇生法.....	112 ~ 113
Nomor-nomor telepon yang sering dihubungi 連絡先メモ.....	114



Tempelkan foto bayi Anda di sini  
ここに赤ちゃんの写真を貼りましょう

Message

Message

---

---

---

Tanggal pemotretan

撮影日

# Tentang Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak

## 母子健康手帳について

### Menjaga Kesehatan Ibu dan Anak untuk Menciptakan Keluarga yang Cerah

#### 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎ Buku petunjuk kesehatan ibu dan anak telah dibuat untuk menjaga kesehatan ibu dan anak karena kondisi kesehatan mereka cenderung berubah secara tiba-tiba selama kehamilan dan masa bayi dan balita, dan masa-masa ini adalah fondasi dasar untuk membentuk kesehatan seumur hidup. Setelah Anda menerimanya, bacalah terlebih dahulu dan isilah kolom catatan ibu hamil dan orang tua.

妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

- ◎ Buku petunjuk ini penting sebagai catatan kesehatan bagi ibu dan anak. Ketika Anda menerima pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan kebidanan dan pediatri, imunisasi, bimbingan kesehatan, dll., pastikan untuk membawa buku bersama Anda dan diisinya sesuai keperluan. Catatan pada buku petunjuk tidak hanya berguna sebagai referensi pemeriksaan medis anak Anda, tetapi juga berguna sebagai catatan umum imunisasi setelah ia masuk sekolah, jadi berhati-hatilah agar jangan sampai hilang. Selain itu, silakan gunakan buku ini sebagai pengingat status kesehatan, hasil pemeriksaan kesehatan ibu dan anak, dll.

この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

- ◎ Gunakanlah buku petunjuk ini dalam membantu ibu dan ayah bekerja sama untuk peduli dengan kesehatan dan perkembangan bayi. Ayah juga harus secara aktif mencatat situasi anak dan perasaan ayah sendiri. Buku ini juga memiliki makna untuk diberikan oleh ibu dan ayahnya kepada anak saat ia sudah dewasa.

この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

- ◎ Jika Anda tahu bahwa Anda akan memiliki dua anak kembar atau lebih, harap dapatkan Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak baru dari kantor daerah tempat Anda tinggal sehingga setiap anak memiliki satu buku pegangan.

双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

- ◎ Jika buku ini robek, kotor, atau hilang hingga mengganggu dalam penggunaannya, terbitkan kembali Buku Panduan Kesehatan Ibu dan Anak di loket kantor pemerintah daerah tempat Anda tinggal.

使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

- ◎ Jika Anda memiliki pertanyaan lain, tanyakan kepada kantor pemerintah daerah tempat Anda menerima buku ini, Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, pusat kesehatan masyarakat, atau pusat kesehatan daerah.

その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

Wali atau orang tua anak 子の保護者	Hubungan 続柄	Nama 氏名	Tanggal Lahir (Usia Sekarang) 生年月日 (年齢)	Pekerjaan 職業
	Ibu (Ibu Hamil) 母 (妊婦)		Tahun/Bulan/Tanggal (Usia Tahun) 年 月 日生 ( 歳)	
	Ayah 父		Tahun/Bulan/Tanggal (Usia Tahun) 年 月 日生 ( 歳)	
			Tahun/Bulan/Tanggal (Usia Tahun) 年 月 日生 ( 歳)	
	Alamat Sekarang 居住地		Nomor Telepon 電話	
			Nomor Telepon 電話	
		Nomor Telepon 電話		

## Pendaftaran Akte Kelahiran

### 出生届出済証明

Nama Anak 子の氏名	Laki-laki/Perempuan 男 ・ 女		
Tempat Kelahiran 出生の場所	Wilayah 都道府県	Kota Besar/Distrik Kota/Kota Kecil/Desa 市区町村	
Tanggal Kelahiran 出生の年月日	Tahun 年	Bulan 月	Tanggal 日

Saya dengan ini menyatakan bahwa kelahiran sesuai dengan nama anak tersebut di atas secara resmi terdaftar pada

\_\_\_\_\_ (Tahun) \_\_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_\_ (Tanggal).

上記の者については 年 月 日出生の届出があったことを証明する。

Cap resmi Walikota  
市区町村長

印

\*Anda harus mendaftarkan kelahiran Bayi Anda dalam 14 hari setelah kelahirannya untuk memperoleh Pendaftaran Akte Kelahiran.

\*赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

## Referensi Kesehatan Ibu Hamil

### 妊婦の健康状態等

Tinggi Badan 身長	cm	Berat Badan Biasa ふだんの体重	kg	Usia Waktu Nikah 結婚年齢	years old 歳
BMI BMI		BMI (Indeks Massa Tubuh) = Berat badan (kg) ÷ Tinggi (m) + BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			

- Apakah Anda pernah menderita jenis penyakit seperti tersebut di bawah ini? (Lingkari yang sesuai)  
次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
- Tekanan darah tinggi / Radang ginjal kronis / Penyakit kencing manis / Radang hati / Penyakit jantung / Penyakit gondok  
高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気
- Sakit mental / Penyakit lain (nama penyakit: )  
精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名) )
- Apakah Anda pernah menderita jenis penyakit infeksi seperti tersebut dibawah?  
次の感染症にかかったことがありますか。
- Rubela (Ya (\_\_\_\_ tahun) / Tidak / ) Telah di imunisasi)  
風しん (三日はしか) (はい ( \_\_\_\_ 歳) いいえ 予防接種を受けた)
- Campak (Ya (\_\_\_\_ tahun) / Tidak / ) Telah di imunisasi)  
麻疹 (はしか) (はい ( \_\_\_\_ 歳) いいえ 予防接種を受けた)
- Cacar Air (Ya (\_\_\_\_ tahun) / Tidak / ) Telah di imunisasi)  
水痘 (水ぼうそう) (はい ( \_\_\_\_ 歳) いいえ 予防接種を受けた)
- Apakah Anda pernah menjalankan operasi? Tidak / Ya (Untuk \_\_\_\_\_)  
今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり (病名 \_\_\_\_\_)
- Obat yang sedang digunakan (Obat sehari-hari): \_\_\_\_\_  
服用中の薬(常用薬): \_\_\_\_\_
- Apakah anda merasa tertekan dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah atau di pekerjaan? Ya / Tidak  
家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ
- Apakah anda khawatir dengan kehamilan ini karena sesuatu yang pernah terjadi pada masa kehamilan atau persalinan terdahulu? Ya / Tidak  
今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。 はい いいえ
- Apakah anda punya kekhawatiran lain? ( \_\_\_\_\_ )  
その他心配なこと ( \_\_\_\_\_ )
- Apakah Anda merokok? Tidak / Ya (\_\_\_\_\_ batang/sehari)  
たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 \_\_\_\_\_ 本)
- Apakah ada anggota keluarga anda yang merokok? Tidak / Ya (\_\_\_\_\_ batang/sehari)  
同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 \_\_\_\_\_ 本)
- Apakah Anda minum minuman beralkohol? Tidak / Ya (\_\_\_\_\_ gelas/sehari)  
酒類は飲みますか。 いいえ はい (1日 \_\_\_\_\_ 程度)
- Karena merokok dan minum minuman beralkohol dapat berdampak buruk pada bayi anda, akan lebih bijak jika anda berhenti melakukannya.  
※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

Kesehatan Suami 夫の健康状態	Baik / Tidak baik (Penyakit atau masalah: _____) 健康 よくない (病名 _____)
---------------------------	--

## Riwayat Kehamilan いままでの妊娠

Tanggal persalinan 出産年月	Kesehatan selama kehamilan / persalinan dan nifas 妊娠・出産・産後の状態	Berat badan bayi lahir / jenis kelamin 出生児の体重・性別	Kesehatan anak saat ini 現在の子の状態
Tahun / Bulan 年 月	Normal / Tidak normal (pada __ minggu atau __ bulan masa kehamilan) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Laki-laki / perempuan 男・女	Baik / Tidak baik 健・否
Tahun / Bulan 年 月	Normal / Tidak normal (pada __ minggu atau __ bulan masa kehamilan) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Laki-laki / perempuan 男・女	Baik / Tidak baik 健・否
Tahun / Bulan 年 月	Normal / Tidak normal (pada __ minggu atau __ bulan masa kehamilan) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Laki-laki / perempuan 男・女	Baik / Tidak baik 健・否

\*Jika anda merasa khawatir tentang kehamilan anda atau merasa tidak aman tentang kelahiran anak dan/atau membesarkan anak, silahkan berkonsultasi dengan pusat kesehatan publik, kantor kotamadya (pusat kesehatan publik), atau institusi medis lainnya.

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村(保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

## Situasi Rumah Dan Pekerjaan Ibu Hamil

### 妊婦の職業と環境

Kondisi Pekerjaan pada masa kehamilan pertama 妊娠に気づいたときの状況	Status Pekerjaan 職業			
	Jenis pekerjaan dan lingkungan pekerjaan (*) 仕事の内容と職場環境 (※)			
	Lamanya bekerja per hari 仕事をする時間	1 Tujuan ( ) jam / pukul ( ) ~ pukul ( ) Pekerjaan yang tidak tetap misalnya tugas shift (ada/tidak ada) 1日約 ( ) 時間・( ) 時~ ( ) 時 交代制などの変則的な勤務 (あり・なし)		
	Dengan apa Anda pergi ke tempat kerja Anda? 通勤や仕事に利用する乗り物			
Keadaan kerja selama hamil 妊娠してからの変更点	Lamanya waktu diperlukan untuk pergi pulang kerja 通勤の時間	sekali jalan ( ) menit 片道 ( ) 分	Bagaimana tingkat situasi kesesakan 混雑の程度	Sangat sesak / biasa ひどい・普通
	Lamanya masa istirahat: (Pada waktu kehamilan minggu ke _____ (bulan ke _____)) 仕事を休んだ (妊娠 週 (第 月) のとき)			
	Pindah pekerjaan: (Pada waktu kehamilan minggu ke _____ (bulan ke _____)) 仕事を変えた (妊娠 週 (第 月) のとき)			
	Keluar dari pekerjaan: (Pada waktu kehamilan minggu ke _____ (bulan ke _____)) 仕事をやめた (妊娠 週 (第 月) のとき)			
	Lain-lain: ( ) その他 ( )			
Cuti bersalin sebelum melahirkan 産前休業	Dari _____ (Bulan) _____ 月	Lamanya _____ 日から	Hari _____ 日間	
Cuti bersalin setelah melahirkan 産後休業	Dari _____ (Bulan) _____ 月	Lamanya _____ 日から	Hari _____ 日間	
Liburan untuk menjaga anak (bapak/ibu) 育児休業 (父親・母親)	Dari bulan ____ tanggal _____ sampai bulan ____ tanggal _____ 月 日から 月 日まで			
	Dari bulan ____ tanggal _____ sampai bulan ____ tanggal _____ 月 日から 月 日まで			
Situasi Tempat Tinggal 住居の種類	Rumah Sendiri ( _____ ) jumlah tingkat / Apartemen ( _____ jumlah tingkat, tingkat ke _____, ada / tidak ada) / Lainnya ( _____ ) 一戸建て ( 階建 ) ・集合住宅 ( 階建 階・エレベーター: 有・無 ) ・その他			
Lingkungan Tempat Tinggal 騒音	Tenang / Biasa / Ribut 静 普通 騒	Pencahayaan matahari 日当たり	Baik / Biasa / Tidak baik 良 普通 悪	
Siapa yang tinggal bersama dengan Anda? 同居	Anak (Jumlah: _____), Suami, Ayah dari Suami, Ibu dari Suami, Ayah Anda, Ibu Anda, Lainnya (Jumlah: _____) 子ども ( 人 ) ・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他 ( 人 )			

\*Isilah pekerjaan-pekerjaan tertentu seperti banyak melakukan tugas berat seperti bekerja sambil berdiri dan lain-lain, lingkungan bekerja yang tingkat kelebabannya tinggi, banyak asap rokok, banyak getaran, banyak stres, tidak bisa beristirahat, banyak lembur dan lain-lain.

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

# Data Pribadi Berhubungan Dengan Kehamilan Anda (1)

## 妊婦自身の記録 (1)

\*Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang kondisi fisik anda, pertanyaan-pertanyaan yang ingin anda ajukan ketika menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu, dan apa yang Anda dan keluarga rasakan saat menunggu kelahiran bayi.

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Bulan Ketiga Kehamilan> 8 sampai 11 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

\*Akan terasa nyaman dan menggembirakan jika menemukan seseorang yang dapat Anda mintai saran terkait dengan kehamilan dan kelahiran.

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくとう安心です。

<Bulan keempat kehamilan> 12 sampai 15 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

\*Akan sangat bagus jika memeriksa hasil tes darah selama tahap pertama kehamilan (dan juga hasil semua hasil tes lainnya).

\*Jika Anda berencana untuk kembali ke kota asal Anda saat melahirkan, akan sangat bagus jika Anda berkonsultasi dengan dokter atau bidan dan membahas persiapannya dengan keluarga Anda.

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう (以降も各種検査結果について確認しましょう)。

※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

Hari Pertama Berakhirnya Masa Datang Bulan 最終月経開始日	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Tanggal) 年 月 日
Pemeriksaan Pertama Untuk Kehamilan Ini この妊娠の初診日	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Tanggal) 年 月 日
Pertama Kali Merasakan Gerakan Janin 胎動を感じた日	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Tanggal) 年 月 日
Perhitungan Tanggal Kelahiran 分娩予定日	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Tanggal) 年 月 日

\*Akan sangat bagus bagi perempuan pekerja untuk menggunakan Kartu Informasi Perawatan Kesehatan Ibu ketika mereka menerima instruksi (termasuk perlakuan preventif) dari dokternya selama pemeriksaan kesehatan untuk calon ibu.

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導 (予防的措置も含みます。)があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

## Data Pribadi Berhubungan Dengan Kehamilan Anda (2)

### 妊婦自身の記録 (2)

\*Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang kondisi fisik Anda, pertanyaan-pertanyaan yang ingin Anda ajukan ketika menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu, dan apa yang Anda dan keluarga rasakan saat menunggu kelahiran bayi.

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Bulan Kelima Kehamilan> 16 sampai 19 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

\*Periksa berbagai program yang terkait dengan kelahiran anak dan membesarkan anak bagi lelaki dan perempuan pekerja.

※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

<Bulan Keenam Kehamilan> 20 sampai 23 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

\*Tuliskan apa yang Anda pikirkan ketika Anda merasakan bayi bergerak-gerak.

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

\*Mohon pastikan untuk menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu. Bahkan jika Anda tidak menyadarinya, tubuh Anda mengalami berbagai perubahan fisik selama kehamilan. Anda harus menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu.

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

\*Gejala yang Harus Diwaspadai selama Kehamilan

Gejala-gejala berikut ini dapat menunjukkan penyakit yang sangat mempengaruhi Anda dan/atau calon anak Anda:  
( **pembengkakan, pendarahan lewat vagina, perut membuncit, sakit pada perut, demam, diare, sembelit,**  
**bercak yang tidak lazim, sakit kepala parah, pusing-pusing, mual, muntah.** )

Silahkan segera konsultasikan ke dokter jika Anda merasa lemah karena mual di pagi hari, iritasi, palpitasi parah, merasa tidak nyaman, atau tidak lagi merasakan pergerakan bayi Anda.

※妊娠中注意したい症状

次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

( **むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐** )

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

## Data Pribadi Berhubungan Dengan Kehamilan Anda (3)

### 妊婦自身の記録 (3)

\*Gunakan ruang berikut ini untuk menulis catatan tentang kondisi fisik Anda, pertanyaan-pertanyaan yang ingin Anda ajukan ketika menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu, dan apa yang Anda dan keluarga rasakan saat menunggu kelahiran bayi, ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Bulan Keenam Kehamilan> 24 sampai 27 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

<Bulan Keenam Kehamilan> 28 sampai 31 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

Alamat rumah sebelum atau setelah persalinan 出産前後の居住地	Alamat 住所	Nomor Telepon 電話
Nama dan Alamat yang dapat dihubungi dalam keadaan darurat 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせしてほしい人)	Nama 氏名	Nomor Telepon 電話
	Nama 氏名	Nomor Telepon 電話
Jenis kendaraan yang digunakan untuk mengunjungi rumah sakit 分娩施設へのアクセス方法	Mobil Pribadi / Taksi / Berjalan kaki / Lain-lain ( ) Waktu yang diperlukan ( ____ jam ____ menit ) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 ( ____ ) 所要時間 ( ____ 時間 ____ 分)	
Seseorang yang dapat membantu pekerjaan rumah tangga dan perawatan anak sebelum dan sesudah kelahiran 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

\*Segera temui dokter jika Anda mengalami pendarahan lewat vagina, perut membuncit, atau sakit pada perut; jika ketuban pecah; atau jika pergerakan bayi Anda sangat lemah atau berhenti sama sekali.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

## Data Pribadi Berhubungan Dengan Kehamilan Anda (4)

### 妊婦自身の記録 (4)

\*Gunakan ruang berikut ini untuk menuliskan kondisi fisik Anda, pertanyaan-pertanyaan yang ingin Anda ajukan ketika menjalani pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu, dan apa yang Anda dan keluarga rasakan saat menunggu kelahiran bayi.  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Bulan Keenam Kehamilan> 32 sampai 35 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

\* Siapkan kelahiran anak Anda dengan mengonfirmasi informasi kontak yang dibutuhkan dan item-item yang akan Anda bawa ke rumah sakit atau fasilitas melahirkan lainnya.

\* Jika Anda mempunyai pertanyaan-pertanyaan atau kekhawatiran tentang kelahiran anak dan kehidupan sehari-hari setelah kelahiran bayi, konsultasikan dengan institusi medis secara teratur atau perawat kesehatan publik kotamadya.

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。

※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

<<Bulan Keenam Kehamilan> 36 sampai 39 minggu kehamilan ( \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari) sampai \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日)

Sejak Minggu ke-40 dan seterusnya  
妊娠40週～  
(dari \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari))  
( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日～)

Tanggal Kelahiran Anak: \_\_\_\_ (Tahun) \_\_\_\_ (Bulan) \_\_\_\_ (Hari)  
出産日: \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

\*Tuliskan perasaan anda sebagai orang tua yang akan mendapat kelahiran bayi.

※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

\*Segera temui dokter Anda jika Anda mengalami pendarahan lewat vagina, perut membuncit, atau rasa sakit pada perut; jika ketuban pecah; atau jika pergerakan bayi Anda sangat lemah atau berhenti sama sekali.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

# Proses Kehamilan

## 妊娠中の経過

Tanggal Pemeriksaan 診察 月日	Usia Kehamilan Dalam Minggu 妊娠 週数-日	Tinggi Rahim 子宮底長	Lingkar Perut 腹囲	Berat Badan 体重	Tekanan Darah 血圧	Pembengkakan 浮腫	Kadar Protein Pada Air Seni 尿蛋白	Sugar in Urine 尿糖
				Berat badan sebelum Kehamilan 妊娠前の体重 ( )				
		cm	cm	kg		- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #



# Rekaman Pemeriksaan

## 検査の記録

Jenis Pemeriksaan 検査項目	Tanggal Pemeriksaan 検査年月日	Keterangan 備考
Golongan Darah 血液型	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	A B O 型 Rh
Antibodi Tidak Teratur 不規則抗体	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Uji Kanker Serviks 子宮頸がん検診	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Test Syphilis Serological 梅毒血清反応	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antigen HBs (virus hepatitis B) HBs抗原	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antibodi HCV (hepatitis C) HVC抗体	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antibodi HIV (virus penurunan kekebalan tubuh) HIV抗体	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antibodi Virus Rubella 風しんウイルス抗体	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antibodi HTLV-1 (virus leukemia T-cell manusia Tipe 1) HTLV-1抗体	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Antigen Chlamydia クラミジア抗原	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
Grup B Streptococcus B群溶血性連鎖球菌	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	
	Diberikan pada Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ 年 月 日	

\*Ketika merekam hasil pemeriksaan, pastikan memberikan penjelasan dan meminta persetujuan calon ibu  
 ※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

# Catatan dan Pandangan

予備欄

---

## Catatan Kursus untuk Orang Tua

### 母親（両親）学級受講記録

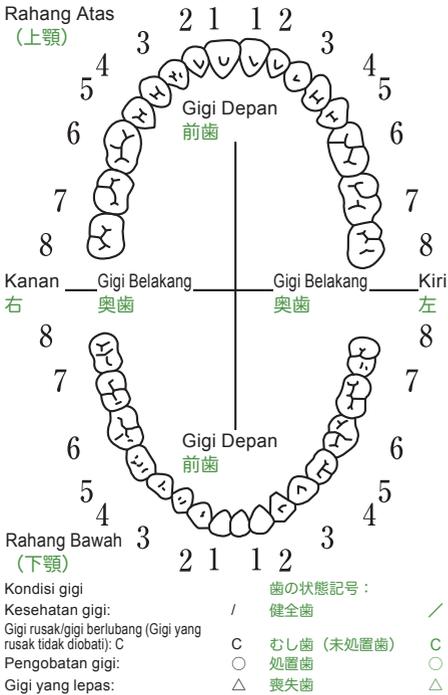
Tanggal 受講年月日	Topik 課目	Komentar 備考
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		
___ (Tahun) ___ (Bulan) ___ (Tanggal) 年 月 日		

## Catatan dan Pandangan

### 予備欄

# Catatan Dokter Gigi Mengenai Kondisi Gigi Ibu Selama Masa Kehamilan dan Setelah Melahirkan Anak

## 妊娠中と産後の歯の状態



Tanggal Pertama Pemeriksaan (Tahun)____(Bulan)____(Tanggal)____	
初回診査 年 月 日	
Minggu Kehamilan ( ) Minggu 娠 週	
Kerusakan Gigi 要治療のむし歯	Tidak なし Ya (Jumlah rongga: ) あり ( 本)
Gigi Berkarang 歯石	Tidak Ada / Ada なし・あり
Peradangan Gusi 歯肉の炎症	Tidak なし Ya (perlu instruksi) あり (要指導) Ya (perlu perlakuan) あり (要治療)
Rekomendasi 特記事項	
Nama Klinik, R.S., atau Dokter Gigi 施設名又は担当者名	

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Minggu Kehamilan / Minggu setelah Kelahiran Anak: ( ) Minggu 娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Gigi Berkarang 歯石	Tidak ada / Ada なし あり
Rekomendasi 特記事項	Peradangan Gusi 歯肉の炎症	Tidak / Ya (perlu instruksi) なし あり (要指導) Ya (perlu perlakuan) あり (要治療)
Tanggal Pemeriksaan: (Tahun)____(Bulan)____(Tanggal)____ 年 月 日 検査	Nama Klinik, R.S., atau Dokter Gigi 施設名又は担当者名	

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Minggu Kehamilan / Minggu setelah Kelahiran Anak: ( ) Minggu 娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Gigi Berkarang 歯石	Tidak ada / Ada なし あり
Special notes 特記事項	Peradangan Gusi 歯肉の炎症	Tidak / Ya (perlu instruksi) なし あり (要指導) Ya (perlu perlakuan) あり (要治療)
Tanggal Pemeriksaan: (Tahun)____(Bulan)____(Tanggal)____ 年 月 日 検査	Nama Klinik, R.S., atau Dokter Gigi 施設名又は担当者名	

\*Kondisi seperti rongga dan radang gusi cenderung memburuk selama kehamilan. Akan sangat bagus jika berkonsultasi dengan dokter gigi tentang penyakit gusi karena dapat menyebabkan kelahiran prematur, dll.

\*Katakan kepada dokter gigi bahwa Anda sedang mengandung.

※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。

※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

# Catatan Persalinan

## 出産の状態

Usia kehamilan 妊娠期間	_____ Minggu _____ Tanggal 妊娠 週 日		
Tanggal persalinan 娩出日時	Tahun _____ Bulan _____ Tanggal _____ pagi/sore (jam _____ menit _____) 年 月 日 午前・午後 時 分		
Cara persalinan 分娩経過	Posisi normal      Posisi sungsang      Lainnya ( ) 頭位      骨盤位      その他 ( ) Hal lain: 特記事項		
Metode persalinan 分娩方法			
Lamanya proses persalinan 分娩所要時間	___ Hari ___ Jam ___ Menit 日 時間 分	Jumlah pendarahan 出血量	Sedikit / Sedang / Banyak ( ml) 少量・中量・多量 ( ml)
Transfusi Darah (termasuk penggunaan produk darah) 輸血(血液製剤含む)の有無		Tidak / Ya ( ) 無・有 ( )	
Posisi bayi pada saat dilahirkan 出産時の児の状態	Jenis kelamin / Jumlah 性別・数	Laki-laki / Perempuan / Tidak Dikenal 男・女・不明	Tunggal / Jamak ( ) 単・多 ( 胎)
	Ukuran bayi 計測値	Berat badan: 体重	g      Tinggi badan: 身長      cm
		Lingkar dada: 胸囲	cm      Lingkar kepala: 頭囲      cm
	Kondisi khusus atau perawatan pengobatan 特別な所見・処置	Bayi lahir mati → (meninggal / resusitasi) / kelahiran mati 新生児仮死→ (死亡・蘇生)・死産	
Sertifikat 証明	Sertifikat kelahiran / Sertifikat kelahiran mati / Sertifikat kelahiran dan kematian 出生証明書・死産証書(死胎検案書)・出生証明書及び死亡診断書		
Tempat kelahiran 出産の場所			
Nama yang membantu kelahiran 分娩取扱者氏名	Dokter: 医師	Lainnya: その他	
	Bidan: 助産師		

## Kondisi Ibu Setelah Melahirkan

### 出産後の母体の経過

Tanggal/Bulan setelah kelahiran 産後日月数	Kembalinya rahim ke ukuran dan posisi semula 子宮復古	Darah nifas (Lochia) atau pendarahan pada vagina 悪露	Kondisi Payudara 乳房の状態	Tekanan Darah 血圧	Kadar Protein Pada Air Seni 尿蛋白	Diabetes 尿糖	Berat Badan 体重	Keterangan 備考
	Normal / Tidak normal 良・否	Normal / Tidak normal 正・否			- + #	- + #	kg	
	Normal / Tidak normal 良・否	Normal / Tidak normal 正・否			- + #	- + #		
	Normal / Tidak normal 良・否	Normal / Tidak normal 正・否			- + #	- + #		
	Normal / Tidak normal 良・否	Normal / Tidak normal 正・否			- + #	- + #		
	Normal / Tidak normal 良・否	Normal / Tidak normal 正・否			- + #	- + #		

## Catatan dan komentar mengenai kondisi pribadi Ibu

### 母親自身の記録

- Pertama kali bayi menyusu pada \_\_\_\_\_ jam setelah kelahiran.  
赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（ ）時間目です。
- Jenis susu: susu ibu / susu botol  
そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- Apakah Anda kadang-kadang merasakan murung atau merasakan tidak berenergi? Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan apa-apa  
気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。いいえ はい 何ともいえない
- Diskusikanlah dengan dokter maupun bidan mengenai hal-hal yang aneh maupun hal-hal yang dirasa tidak enak setelah melahirkan.  
産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

Mandi pertama 入浴	_____ hari setelah melahirkan (Bulan _____ Tanggal _____) 産後 _____ 日 ( _____ 月 _____ 日)	Resumed Housework 家事開始	_____ hari setelah melahirkan (Bulan _____ Tanggal _____) 産後 _____ 日 ( _____ 月 _____ 日)
Kembali bekerja selain kerja rumah 家事以外の労働開始	_____ hari setelah melahirkan (Bulan _____ Tanggal _____) 産後 _____ 日 ( _____ 月 _____ 日)	Resumption of Menstruation 月経再開	Tahun _____ Bulan _____ Tanggal _____ 年 _____ 月 _____ 日
Keluarga Berencana 家族計画指導	Tidak / Ya (Dibuat oleh Dokter / Keluarga Berencana Penasehat / Bidan) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		Tahun _____ Bulan _____ Tanggal _____ 年 _____ 月 _____ 日

## Perkembangan dari bayi yang baru dilahirkan (Minggu pertama setelah kelahiran)

### 早期新生児期【生後1週間以内】の経過

Usia (hari)* 日齢※	Berat Badan (g) 体重 (g)	Kemampuan Menyusu 哺乳力	Penyakit Kuning 黄疸	Lainnya その他
		Normal/Lemah 普通・弱	Tidak ada / Normal / Kuat なし・普通・強	
		Normal / Weak 普通・弱	Tidak ada / Normal / Kuat なし・普通・強	

Pemberian Sirup Vitamin K<sub>2</sub>:  
ビタミンK<sub>2</sub>シロップ投与

Tanggal  
実施日

/ /

Ketidakteraturan pada saat:  
Kelahiran atau sesudah Kelahiran  
出生時またはその後の異常:

Tidak ada  
なし

Ada ( )  
あり ( )

Pengobatan:  
その処置

Kondisi pada saat keluar dari Rumah Sakit (pada Tahun \_\_ Bulan \_\_ Tanggal \_\_ \_\_ hari setelah melahirkan)  
退院時の記録 ( 年 月 日 生後 日)

Berat Badan: kg  
体重

Aturan gizi:  
栄養法:

Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan  
母乳・混合・人工乳

Hal-hal yang diperlukan untuk observasi:  
引き続き観察を要する事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

Nomor Telepon  
電話

## Perkembangan dari bayi yang baru lahir (Minggu Pertama sampai Minggu Keempat)

### 後期新生児期【生後1~4週】の経過

Usia (Hari)* 日齢※	Berat Badan (g) 体重 (g)	Kemampuan Menyusu 哺乳力	Aturan gizi: 栄養法	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		Normal/Lemah 普通・弱	Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 母乳・混合・人工乳	
		Normal/Lemah 普通・弱	Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 母乳・混合・人工乳	

Rekaman Kunjungan Rumah dan Instruksi untuk Bayi yang Baru Lahir (pada Tahun \_\_ Bulan \_\_ Tanggal \_\_ \_\_ hari setelah melahirkan)  
新生児訪問指導等の記録 ( 年 月 日 生後 日)

Usia (Hari)* 日齢※	Berat Badan (g) 体重 (g)	Tinggi Badan (cm) 身長 (cm)	Lingkar Dada (cm) 胸囲 (cm)	Lingkar Kepala (cm) 頭囲 (cm)	Aturan gizi 栄養法
					Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 母乳・混合・人工乳

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

Rekomendasi:  
特記事項:

\*Tanggal kelahiran bayi dimulai dengan 0. (Tidak dihitung)  
※生まれた当日を0として数えること。

# Rekaman Pemeriksaan

## 検査の記録

Jenis Pemeriksaan 検査項目	Tanggal Pemeriksaan 検査年月日	Keterangan 備考
Pemeriksaan Kelainan Metabolis Bawaan 先天性代謝異常検査	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Hari) 年 月 日	
Pemeriksaan Pendengaran Bayi yang baru Lahir (ABR otomatis/OAE) 新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE) Bila hasilnya referensi (perlu pemeriksaan ulang) リファア (要再検査) の場合	____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Hari) 年 月 日  ____ (Tahun) ____ (Bulan) ____ (Hari) 年 月 日	Kanan (lulus, referensi) 右 (パス・リファア) Kiri (lulus, referensi) 左 (パス・リファア)

\*Ketika merekam hasil pemeriksaan, pastikan memberikan penjelasan dan meminta persetujuan calon ibu.

※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

## Catatan dan Pandangan

### 予備欄

# Kondisi Bayi Anda Pada Usia Satu Bulan

## 保護者の記録【1か月頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )

( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日記録)

Usia anak saya satu bulan pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日で1か月になりました。

- |   |  |
|---|--|
| ●Apakah bayi Anda secara aktif menggerakkan tangan dan kakinya ketika dikenakan baju atau ketika tidak berbaju?<br>裸にすると手足をよく動かしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ●Apakah bayi Anda cukup minum susu?<br>お乳をよく飲みますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ●Apakah bayi Anda secara aktif menggerakkan tangan dan kakinya atau menangis sebagai tanggapan terhadap suara ribut?<br>大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ●Apakah pusat bayi Anda mengering?<br>おへそはかわいていますか。<br>(Hubungilah Dokter Anda jika kondisi pusat bayi Anda basah atau lembab dan lengket,)<br>(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ●Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ●Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan apa-apa<br>いいえ はい 何ともいえない |
| ●Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |  |

\*Periksa jadwal imunisasi yang akan datang.

※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

# Rekaman Konfirmasi – Warna Kotoran

便色の確認の記録

**Periksa warna kotoran anak Anda dan bandingkan dengan warna pada kartu di tempat yang terang.**

**うんちの色に注意しましょう**

明るいところでカードの色と見比べてください。

Warna mendekati  
**Nomor 1 sampai 3...**

1番～3番に近い色だと思う

Warna sebelumnya  
mendekati **nomor 4**  
**sampai 7** tetapi mendekati  
**nomor 1 sampai ...**

4番～7番だったのが  
1番～3番に近くなった

Ada peluang penyakit seperti **biliar atresia** pada kedua kasus di atas. Silahkan periksakan anak Anda ke dokter anak atau ahli bedah anak sesegera mungkin.

どちらかが当てはまるときは、**胆道閉鎖症**などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

## Catatan warna kotoran

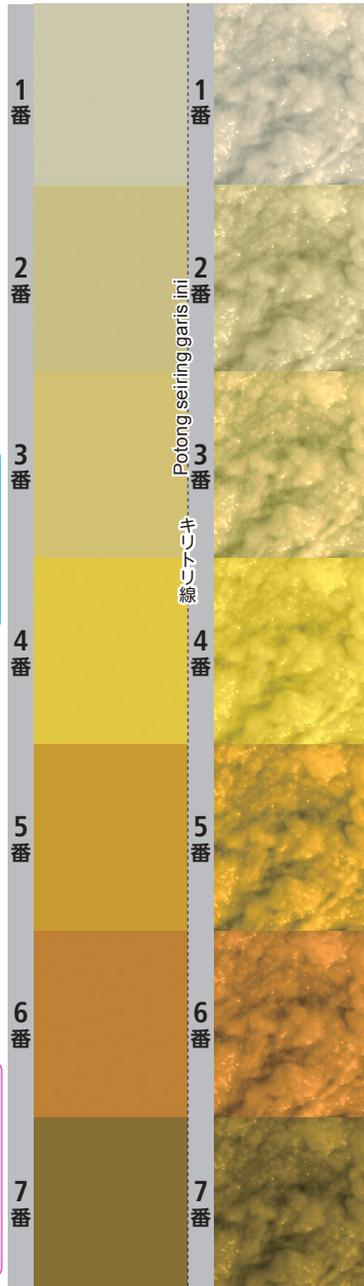
(Tulis tanggal dan nomor warna yang sesuai)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる番号)

<b>Usia dua minggu</b> 生後2週				No. 番
(Tahun) 年	(Bulan) 月	(Hari) 日		
<b>Usia satu bulan</b> 生後1か月				No. 番
(Tahun) 年	(Bulan) 月	(Hari) 日		
<b>Usia satu sampai empat bulan</b> 生後1～4か月				No. 番
(Tahun) 年	(Bulan) 月	(Hari) 日		

Anda harus memperhatikan warna kotoran anak Anda sampai dia **berusia empat bulan**. Jika kulit atau bagian putih pada mata anak Anda masih berwarna kuning setelah berusia dua minggu, atau jika air kencingnya berwarna kuning tua, segera hubungi dokter.

生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。





# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Bayi Anda Pada Usia Satu Bulan

## 1か月児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ pada usia \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Hari.)  
( 年 月 日実施・ か月 日)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkaran Dada: 胸囲	cm	Lingkaran Kepala: 頭囲	cm
Kondisi Gizi: Baik / Memerlukan nasehat 栄養状態: 良・要指導		Aturan gizi: Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 栄養法: 母乳・混合・人工乳	

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察:

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia (Dalam Bulan) 月齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

# Kondisi Bayi Anda Pada Usia Tiga Sampai Empat Bulan

## 保護者の記録【3~4か月頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

- |  | (                    | (Bulan)                                       | (Hari)) |
|--|----------------------|---|---------|
|  | (                    | 月   | 日頃)     |
| ● Kapan anak Anda bisa menahan kepalanya dengan tegak?<br>首がすわったのはいつですか。<br>("Menahan kepala dengan tegak" artinya anak bisa menahan kepalanya tanpa dibantu,<br>(「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。))  | (                    |   |         |
| ● Apakah bayi Anda tertawa atau tersenyum ketika Anda menyentuh atau memegangnya?<br>あやすとよく笑いますか。  |                      | Ya / Tidak<br>はい いいえ                          |         |
| ● Apakah ada sesuatu yang tidak biasa dari gerakan atau ekspresi mata bayi Anda?<br>目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。   |                      | Tidak / Ya<br>いいえ はい                          |         |
| ● Jika memanggil dari tempat yang tidak terlihat, apakah anda mencoba melihat ke arah itu?<br>見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。   |                      | Ya / Tidak<br>はい いいえ                          |         |
| ● Apakah anda membawa bayi anda keluar untuk menghirup udara segar?<br>外気浴をしていますか。<br>(Berjalan-jalan keluar rumah dengan bayi Anda pada saat hari cerah.)<br>(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)  |                      | Ya / Tidak<br>はい いいえ                          |         |
| ● Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  |                      | Ya / Tidak<br>はい いいえ                          |         |
| ● Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya<br>いいえ はい | / Tidak bisa mengatakan<br>apa-apa<br>何ともいえない |         |
| ● Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |                      |   |         |

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Bayi Anda Pada Usia Tiga Sampai Empat Bulan

## 3~4か月児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ pada usia \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Hari.)  
( 年 月 日実施・ か月 日)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Lingkar Kepala: 頭囲	cm
Kondisi Gizi: Baik / Memerlukan nasehat 栄養状態: 良・要指導		Aturan gizi: Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 栄養法: 母乳・混合・人工乳	
Persendian Panggul: Normal / Menandakan Terlepas Dari Sambungan 股関節開排制限: なし・あり			
Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian 健康・要観察:			

Rekomendasi:

特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:

施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia (Dalam Bulan) 月齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

# Kondisi Bayi Anda Pada Usia Enam Sampai Tujuh Bulan

## 保護者の記録【6~7か月頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

- |  |            |         |                               |
|--|------------|---------|-------------------------------|
| ●Kapan anak Anda dapat membalikkan badannya?<br>寝返りをしたのはいつですか。   | (          | (Bulan) | (Hari)                        |
|  | (          | 月       | 日頃)                           |
| ●Kapan anak Anda bisa duduk sendiri tanpa bantuan?<br>ひとりすわりをしたのはいつですか。<br>("Duduk sendiri" maksudnya anak bisa duduk tanpa dibantu.)<br>(「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。)   | (          | (Bulan) | (Hari)                        |
|  | (          | 月       | 日頃)                           |
| ●Apakah bayi Anda meraih mainan yang ada didekatnya?<br>からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。  | Ya         | /       | Tidak                         |
|  | はい         |         | いいえ                           |
| ●Apakah bayi Anda mengoceh ketika berada bersama keluarga?<br>家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。  | Ya         | /       | Tidak                         |
|  | はい         |         | いいえ                           |
| ●Apakah bayi Anda menolehkan kepalanya ke TV atau radio ketika dibunyikan?<br>テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。   | No         | /       | Ya                            |
|  | いいえ        |         | はい                            |
| ●Apakah bayi Anda sudah mulai makan makanan padat?<br>離乳食を始めましたか。<br>(Satu bulan setelah bayi Anda mulai makan makanan padat, mulailah memberi berbagai macam makanan padat dua kali sehari. Mulai dari usia tujuh atau delapan bulan, makanan yang diberikan untuk bayi Anda sebaiknya makanan yang lembut dan yang bisa dihaluskan dengan lidahnya.)<br>(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。) | Ya         | /       | Tidak                         |
|  | はい         |         | いいえ                           |
| ●Apakah bola mata bayi Anda kelihatannya berwarna putih atau hijau kekuning-kuningan?*   | Tidak      | /       | Ya                            |
|  | いいえ        |         | はい                            |
| ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりすることがありますか。※   |            |         |                               |
| ●Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。   | Ya         | /       | Tidak                         |
|  | はい         |         | いいえ                           |
| ●Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。  | Tidak / Ya | /       | Tidak bisa mengatakan apa-apa |
|  | いいえ / はい   |         | 何ともいえない                       |
| ●Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。   |            |         |                               |

\*Jika bola mata bayi Anda berwarna putih atau hijau kekuning-kuningan, Anda harus menghubungi dokter mata untuk mengecek jenis penyakit mata yang diderita bayi Anda.

※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Bayi Anda Pada Usia Enam Sampai Tujuh Bulan

## 6~7か月児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ pada usia \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Hari.)  
 ( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日実施・ \_\_\_\_\_ か月 \_\_\_\_\_ 日)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Lingkar Kepala: 頭囲	cm
Kondisi Gizi: Baik / Memerlukan nasehat 栄養状態: 良・要指導		Aturan gizi: Susu Ibu / Campuran / Susu Buatan 栄養法: 母乳・混合・人工乳	
Persiapan untuk bebas dari ASI: Telah dimulai / Belum dimulai 離乳準備: 開始・未開始		Jumlah Gigi: _____ 歯 _____ 本	
Kondisi Mulut*: Normal / Tidak normal atau sakit ( _____ ) 口の中の疾患や異常※: なし・あり ( _____ )			
Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian 健康・要観察:			

Rekomendasi:

特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:

施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia (Dalam Bulan) 月齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

\*Penyakit mulut termasuk kerusakan gigi, penyakit gusi atau occlusion.

※口の中の疾患や異常は、むし歯、歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

# Kondisi Bayi Anda Pada Usia Sembilan Sampai Sepuluh Bulan

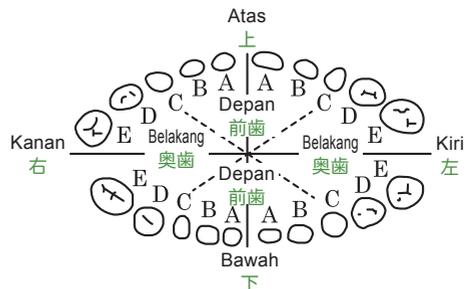
## 保護者の記録【9～10か月頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

- Kapan anak Anda bisa merangkak?  
はいはいをしたのはいつですか。 ( (Bulan) (Hari)  
( 月 日頃)
- Kapan anak Anda bisa bangkit ke posisi berdiri?  
つかまり立ちをしたのはいつですか。 ( (Bulan) (Hari)  
( 月 日頃)
- Apakah bayi dapat menggunakan jarinya yang kecil untuk mengambil barang?  
指で、小さい物をつまみますか。 Ya / Tidak  
はい いいえ  
(Yakinkan bahwa bayi Anda tidak memainkan benda kecil yang dapat ditelan {seperti rokok, kacang} atau benda kecil lainnya yang dapat menghambat tenggorokannya.)  
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)
- Apakah bayi Anda senang bermain sendiri?  
機嫌よくひとり遊びができますか。 Ya / Tidak  
はい いいえ
- Apakah bayi Anda dapat makan makanan tambahan dengan baik?  
離乳は順調にすすんでいますか。 Ya / Tidak  
はい いいえ  
(Berikan bayi Anda jenis makanan tambahan tiga kali sehari. Dari usia sembilan bulan makanan harus dapat dilunakkan dengan gusi bayi Anda.)  
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)
- Apakah bayi Anda membalikkan badannya ketika Anda berbisik kepadanya?  
そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きませんか。 Ya / Tidak  
はい いいえ
- Apakah dia mencoba mengejar anda dari belakang?  
後追いをしますか。 Ya / Tidak  
はい いいえ
- Apakah pernah merasakan adanya kelainan pada pertumbuhan gigi, bentuk gigi, warna gigi, gusi dan lain - lain?  
歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。 Tidak / Ya  
いいえ はい
- Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?  
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Ya / Tidak  
はい いいえ
- Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?  
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan apa-apa  
いいえ はい 何ともいえない
- Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.  
成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

Catatan tanggal ketika gigi bayi Anda tumbuh.  
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。  
(Pertama kali gigi bayi Anda tumbuh: Bulan ke \_\_\_\_\_ )  
(生え始め: \_\_\_\_\_ か月)

Silahkan berikan tanda "X" pada diagram untuk segala jenis kerusakan keadaan tidak biasa yang dialami gigi bayi Anda.  
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Bayi Anda Pada Usia Sembilan Sampai Sepuluh Bulan

## 9~10か月児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ pada usia \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Hari.)  
( 年 月 日実施・ か月 日)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Lingkar Kepala: 頭囲	cm
Kondisi Gizi: Baik / Memerlukan nasehat 栄養状態: 良・要指導		Makanan bayi: ____ kali / hari 離乳食は1日 回	
Jumlah Gigi: _____ 歯 本	Kondisi Mulut*: Normal / Tidak normal atau sakit ( ) 口の中の疾患や異常※: なし・あり ( )		
Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian 健康・要観察:			

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia (Dalam Bulan) 月齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

# Kondisi Anak Anda Pada Usia Satu Tahun

## 保護者の記録【1歳の頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

Usia anak saya satu tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_.  
年 月 日で1歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang pertama  
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- |   | (                    | (Bulan)                                       | (Hari)            |
|---|----------------------|---|-------------------|
|   | (                    | 月   | 日頃)               |
| ●Kapan anak Anda bisa berjalan dengan berpegangan pada sesuatu?<br>つたい歩きをしたのはいつですか。   | (                    |   |                   |
| ●Apakah anak Anda telah dapat melambaikan tangan dengan mengatakan "bu" atau memberikan salam dengan mengatakan "Selamat Siang" kepada Anda?<br>バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah anak Anda telah dapat menggerakkan badannya mengikuti musik?<br>音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah anak Anda telah dapat mengerti pernyataan sederhana seperti "kemari" atau "berikan saya"?<br>大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。   |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Jika Anda menunjuk mainan di sudut ruangan, apakah anak Anda melihat ke arah itu?<br>部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah kelihatannya anak Anda senang bermain dengan Anda?<br>一緒に遊ぶと喜びますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Kegiatan apa yang disukai anak Anda? (Seperti: _____ )<br>どんな遊びが好きですか。（遊びの例： _____ )   |                      |   |                   |
| ●Apakah bayi Anda makan tiga kali sehari secara teratur?<br>1日3回の食事のリズムがつかえましたか。<br>(Untuk mencegah terbentuknya lubang pada gigi dan menghilangnya nafsu makan pada anak Anda, jangan biarkan anak Anda banyak makan makanan manis atau minum minuman manis.)<br>(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。) |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah Anda mulai membiarkan anak Anda belajar menggosok gigi?<br>歯みがきの練習をはじめていますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  |                      | Ya  | / Tidak<br>はい いいえ |
| ●Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya<br>いいえ はい | / Tidak bisa mengatakan<br>apa-apa<br>何ともいえない |                   |
| ●Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。   |                      |   |                   |

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Bayi Anda Pada Usia Satu Tahun

## 1歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Lingkar Kepala: 頭囲	cm
Kondisi Gizi: Baik / Memerlukan nasehat 栄養状態: 良・要指導		Air Susu Ibu: Tidak minum / Minum 母乳: 飲んでいない・飲んでいる	

Sehari makan ( ) kali, makanan ringan ( ) kali  
1日に食事 ( ) 回、間食 (おやつ) ( ) 回

Mata (Posisi mata: dll.): Normal / Tidak normal / Kemungkinan tidak normal ( )  
目の異常 (眼位異常・その他) : なし・あり・疑 ( )

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察:

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (Jumlah gigi: ) 要治療のむし歯: なし・あり ( 本) Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gusi / selaput: Normal / Tidak normal ( ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 (Tanggal pemeriksaan: Tahun _____ Bulan _____ Tanggal _____ ) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

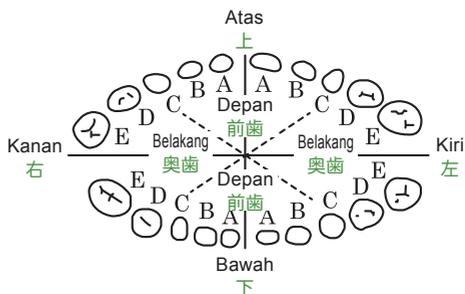
## Kondisi Anak Anda Pada Usia Delapan Belas Bulan

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )

保護者の記録【1歳6か月の頃】 ( 年 月 日記録)

- |  | (Sekitar tahun bulan)  | ( 歳 月頃)                                    |
|--|------------------------|--|
| ●Kapan anak Anda bisa berjalan tanpa dibantu?<br>つたい歩きをしたのはいつですか。  | (                      | )  |
| ●Apakah anak Anda telah dapat mengucapkan kata-kata berarti seperti "mama" atau "bu"?<br>ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah anak Anda lelah dapat minum air sendiri dengan gelas?<br>自分でコップを持って水を飲めますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah anak Anda masih minum dengan botol untuk minum susu?<br>哺乳ピンを使っていますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ / はい |  |
| (Untuk mencegah kerusakan gigi, anak Anda harus berhenti minum dengan botol untuk minum susu.)<br>(いつまでも哺乳ピンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)  |                        |  |
| ●Apakah waktu makan maupun waktu makan makanan ringannya teratur?<br>食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah anak Anda menderita kelainan pada gerakan mata atau sangat sensitif terhadap sinar lampu?*   | Tidak / Ya<br>いいえ / はい |  |
| * 極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。   |                        |  |
| ●Apakah anak Anda menoleh ke belakang pada saat Anda memanggil namanya dari belakang?<br>うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Kegiatan apa yang disukai anak Anda? (Seperti: _____)<br>どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)  |                        |  |
| ●Apakah Anda memberikan fluorida pada gigi anak Anda atau menggunakan pasta gigi berfluorida?<br>歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ |  |
| ●Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ / はい | / Tidak bisa mengatakan apa-apa<br>何ともいえない |
| ●Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki, 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |                        |  |

Berikan tanda "X" pada diagram untuk menunjukkan bagian kerusakan atau ketidak normalan yang terjadi pada gigi anak Anda.  
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図にx印をつけておきましょう。



\*Jika anak Anda sensitif terhadap cahaya ketika berada di luar ruangan atau cenderung melihat sesuatu dengan mata setengah tertutup atau leher miring, maka ini menunjukkan masalah pengelihatian. Akan lebih bijak jika Anda berkonsultasi dengan dokter mata.  
※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Delapan Belas Bulan

## 1歳6か月児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Lingkar Kepala: 頭囲	cm

Kondisi Gizi: 栄養状態:	Baik / Memerlukan nasehat 良・要指導	Air Susu Ibu: 母乳:	Tidak minum / Minum 飲んでいない・飲んでいる	ASI: Tidak lagi / Masih menyusu 離乳: 完了・未完了
------------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------------------------	---

Mata (Posisi mata, penglihatan, dll): Kemungkinan Tidak normal ( ) 目の異常 (眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑 ( )	Normal / Tidak normal / normal / Kemungkinan Tidak normal ( )	Telinga (Pendengaran, dll): normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ( )
--	--	--

Imunisasi (Bulatkanlah jenis imunisasi yang sudah diberikan): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):	Haemophilus Influenzae b (Hib) Pedialric Heptavalent Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Campak Rubella Cacar Air Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘
---	---

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察:

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Jenis kondisi kesehatan gigi*: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C むし歯の罹患型*: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (Jumlah gigi: _____ ) 要治療のむし歯: なし・あり ( _____ 本) Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gusi / selaput: Normal / Tidak normal ( _____ ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( _____ ) Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 (Tanggal pemeriksaan: Tahun _____ Bulan _____ Tanggal _____ ) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

\*Jenis kondisi kesehatan gigi: O<sub>1</sub> = Kondisi gigi bersih dan tidak terdapat kerusakan, O<sub>2</sub> = Tidak terdapat kerusakan tetapi kondisi gigi tidak bersih, A = Terdapat kerusakan apakah dibagian atas depan atau belakang gigi. B = Terdapat kerusakan baik dibagian atas depan dan belakang gigi. C = Terdapat kerusakan juga dibagian bawah gigi.  
※むし歯の罹患型 O<sub>1</sub>: むし歯なし、歯もきれい O<sub>2</sub>: むし歯なし、歯の汚れ多い A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C: 下前歯にもむし歯

# Kondisi Anak Anda Pada Usia Dua Tahun

## 保護者の記録【2歳の頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

Usia anak saya dua tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ .  
年 月 日で2歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang kedua.  
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 
- |   |   |
|---|---|
| ●Apakah anak Anda telah dapat berlari?<br>走ることができますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah anak Anda telah dapat makan sendiri dengan menggunakan sendok?<br>スプーンを使って自分で食べますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah anak suka bermain dengan membangun menara menggunakan kayu mainannya, atau menyusun kayu mainannya menjadi kereta?<br>積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたくてたりして遊ぶことをしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah anak Anda telah dapat meniru tingkah laku orang dewasa atau karakter orang-orang yang dilihatnya di dalam pertunjukan TV?<br>テレビや大人の身振りのまねをしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah anak Anda telah dapat berbicara dengan kalimat yang sederhana?<br>(Misalnya "Anjing Kesini" atau "Saya Lapar")<br>2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah anak Anda telah dapat makan daging atau sayuran berurat keras?<br>肉や繊維のある野菜を食べますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Kegiatan apa yang disukai anak Anda? (Seperti: _____ )<br>どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____ )   |   |
| ●Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ●Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan<br>いいえ はい apa-apa<br>何ともいえない |
| ●Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |   |
-

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Dua Tahun

## 2歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Kondisi Gizi: 栄養状態 :	Gemuk / Sedang / Kurus ふとり気味・普通・やせ気味
Mata (Posisi mata, penglihatan, dll) : Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ( )		Telinga (Pendengaran, dll) : Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ( )	

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察 :

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Jenis kondisi kesehatan gigi*: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C むし歯の罹患型※: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (Jumlah gigi: ) 要治療のむし歯: なし・あり ( 本) Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gusi / selaput: Normal / Tidak normal ( ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 (Tanggal pemeriksaan: Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ ) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Rekomendasi:  
特記事項 :

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名 :

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

## Kondisi Anak Anda Pada Usia Tiga Tahun (Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_)

保護者の記録【3歳の頃】( 年 月 日記録)

Usia anak saya tiga tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_.  
年 月 日で3歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang ketiga.  
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| ● Apakah anak Anda telah dapat menaiki tangga tanpa menggunakan tangannya?<br>手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggambar bundaran dengan menggunakan krayon?<br>クレヨンなどで丸(円)を書きますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda ingin mengenakan dan membuka bajunya sendiri?<br>衣服の着脱をひとりでできますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menyebutkan namanya sendiri?<br>自分の名前が言えますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda biasanya menyikat giginya dan membersihkan tangannya sendiri?<br>歯みがきや手洗いをしていますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak suka mengisap jari tangannya?<br>いつも指しゃぶりをしていますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat mengunyah makanannya dengan baik?<br>よくかんで食べる習慣がありますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda juling?<br>斜視がありますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah anak Anda berusaha mendekati / melihat secara dekat objek yang dilihatnya?<br>物を見ると目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。   | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah kemampuan pendengaran anak Anda buruk?<br>耳の間こえが悪いのではないかと気になりますか。   | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah ada yang mengkhawatirkan tentang gigitan atau kesejajaran gigi anak Anda?<br>かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah Anda memberikan fluorida pada gigi anak Anda atau menggunakan pasta gigi berfluorida?<br>歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda senang bermain "rumah-rumahan", "pahlawan", atau "bermain peran"?<br>ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah mempunyai teman bermain?<br>遊び友だちがいますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan apa-apa<br>いいえ はい 何ともいえない |
| ● Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki,<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |  |

## Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Tiga Tahun

### 3歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Kondisi Gizi: 栄養状態:	Gemuk / Sedang / Kurus ふとり気味・普通・やせ気味
Mata (Posisi mata, penglihatan, dll): Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 目の異常 (眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑 ( )			
Telinga (Pendengaran, dll): Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ( )			
Imunisasi (Bulatkanlah jenis imunisasi yang sudah diberikan): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):		Haemophilus Influenzae type b (Hib) Pediarlic Heptavalent Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Campak Rubella Cacar Air Radang otak Jepang Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘 日本脳炎	

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian

健康・要観察:

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Jenis kondisi kesehatan gigi*: O A B C <sub>1</sub> C <sub>2</sub> むし歯の罹患型*: O A B C <sub>1</sub> C <sub>2</sub> Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (Jumlah gigi: ) 要治療のむし歯: なし・あり ( 本) Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gusi / selaput: Normal / Tidak normal ( ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 (Tanggal pemeriksaan: Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ ) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Rekomendasi:

特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:

施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

\*Jenis Kondisi Kesehatan Gigi: O = Tidak terdapat kerusakan gigi, A = Terdapat kerusakan gigi apakah dibagian depan atau belakang, B = Terdapat kerusakan gigi dibagian depan dan belakang, C1 = Terdapat kerusakan gigi bagian bawah depan, C2 = Terdapat kerusakan gigi dibagian bawah belakang dan bagian daerah lainnya.

※むし歯の罹患型 O: むし歯なし A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C<sub>1</sub>: 下前歯がむし歯 C<sub>2</sub>: 下前歯やその他にむし歯

# Kondisi Anak Anda Pada Usia Empat Tahun

## 保護者の記録【4歳の頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

Usia anak saya empat tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_.  
年 月 日で4歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang keempat.  
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- |  |   |
|--|---|
| ● Apakah anak Anda telah dapat melompat keatas dan kebawah dari tangga tingkat dua ke tingkat tiga?<br>階段の2、3段目の高さからとびおるようなことをしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak Anda telah dapat melompat dengan satu kaki?<br>片足でケンケンをしてとびますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak selalu menceritakan segala hal yang dialaminya kepada kedua orangtuanya?<br>自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak dapat menggambar sesuai dengan contoh gambar?<br>お手本を見て十字が描けますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggunakan gunting dengan benar?<br>はさみを上手に使えますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak dapat memakai dan melepaskan pakaiannya sendiri?<br>衣服の着脱ができますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak Anda telah dapat bermain suatu permainan secara jujur dengan temannya?<br>友だちと、ごっこ遊びをしますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menyikat giginya sendiri, membersihkan mulutnya dan mencuci tangannya sendiri?<br>歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah anak suka mengisap jari tangannya?<br>いつも指しゃぶりをしていますか。  | Tidak / Ya<br>いいえ はい  |
| ● Apakah anak mempunyai rasa suka atau tidak suka terhadap makanan tertentu?<br>食べ物の好き嫌いがありますか。<br>(Contoh makanan yang tidak disukainya: _____ )<br>(嫌いなものの例: _____ )   | Tidak / Ya<br>いいえ はい  |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggunakan toilet sendiri untuk membuang air kecil?<br>おしっこをひとりですみますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいいますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ  |
| ● Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan<br>いいえ はい apa-apa<br>何ともいえない |
| ● Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |   |

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Empat Tahun

## 4歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Kondisi Gizi: Gemuk / Sedang / Kurus 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	
Mata (Posisi mata, penglihatan: kanan ( ) kiri ( ), lainnya): Normal / Tidak normal / Kemungkinan tidak normal ( ) 目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( ) ・左 ( ) ・その他) : なし・あり・疑 ( )			
Telinga (Pendengaran, dll): Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ( )			
Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian 健康・要観察 :			

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (Jumlah gigi: ) 要治療のむし歯: なし・あり ( 本) Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gusi / selaput: Normal / Tidak normal ( ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 (Tanggal pemeriksaan: Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____ ) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Rekomendasi:  
特記事項 :

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名 :

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

# Kondisi Anak Anda Pada Usia Lima Tahun

## 保護者の記録【5歳の頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

Usia anak saya lima tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_.  
年 月 日で5歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang kelima.  
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- |   |  |
|---|--|
| ● Apakah anak Anda telah dapat melakukan jungkir balik?<br>でんぐり返しができますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggambar dengan daya ingatannya?<br>思い出して絵を描くことができますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat mengidentifikasi warna, merah, kuning, hijau dan biru?<br>色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat berbicara dengan lafal yang benar?<br>はっきりした発音で話ができますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggunakan toilet sendiri untuk membuang air besar?<br>うんちをひとりでしますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menikmati kesenangan di dalam kelompok aktivitas di Taman Kanak-Kanak atau Pusat Penitipan Anak?<br>幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。  | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak Anda telah muncul kesadaran perasaan cinta terhadap bunga dan binatang?<br>動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak selalu makan bersama keluarga?<br>家族と一緒に食事を食べていますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah anak suka mengisap jari tangannya?<br>いつも指しゃぶりをしていますか。   | Tidak / Ya<br>いいえ はい   |
| ● Apakah anak dapat mengerti isi cerita yang dibacakan kepadanya?<br>お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。   | Ya / Tidak<br>はい いいえ   |
| ● Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。  | Tidak / Ya / Tidak bisa mengatakan apa-apa<br>いいえ はい 何ともいえない |
| ● Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |  |

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Lima Tahun

## 5歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: \_\_\_\_\_ g Tinggi Badan: \_\_\_\_\_ cm  
体重 身長

Lingkar Dada: \_\_\_\_\_ cm Kondisi Gizi: Gemuk / Sedang / Kurus  
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Mata (Posisi mata, penglihatan: kanan ( ) kiri ( ), lainnya): Normal / Tidak normal / Kemungkinan tidak normal ( )  
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( )・左 ( )・その他) : なし・あり・疑 ( )

Telinga (Pendengaran, dll): Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( )  
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ( )

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察:

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (gigi Bayi: ____ Gigi Tetap: ____) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本)
													Kebersihan gigi: baik / biasa / buruk 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gusi / selaput: Normal / Tidak normal (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____)		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Occlusion: Normal / Meminta Perhatian かみ合わせ: よい・経過観察 Kondisi Mulut (____) 歯・口腔の疾病異常: (____) (Tanggal pemeriksaan: Tahun ____ Bulan ____ Tanggal ____) ( 年 月 日診査)		

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

# Kondisi Anak Anda Pada Usia Enam Tahun

## 保護者の記録 【6歳の頃】

(Tercatat pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_ )  
( 年 月 日記録)

Usia anak saya enam tahun pada Tahun \_\_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_.  
年 月 日で6歳になりました。

Tulis ucapan selamat ulang tahun dari kedua orang tua ke anak Anda pada ruang berikut ini untuk memperingati hari ulang tahunnya yang keenam.  
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- |  |   |
|--|---|
| ● Apakah anak Anda telah dapat berdiri dengan satu kaki selama lima atau sepuluh detik?<br>片足で5～10秒間立っていられますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak Anda telah dapat menggambar bentuk persegi empat?<br>四角の形をまねて、書けますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak Anda telah dapat mengerti kanan dan kiri serta depan dan belakang?<br>自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak Anda telah dapat membaca dan menulis namanya sendiri?<br>ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak bisa sabar jika menginginkan sesuatu misalnya mainan, kue dan lain-lain?<br>おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak Anda telah dapat mematuhi peraturan dalam permainan?<br>約束やルールを守って遊べますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah kondisi gigi anak Anda telah tumbuh gigi tetap?<br>第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah orang tuanya menyikat giginya yang baru tumbuh?<br>歯の仕上げみがきをしてあげていますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah anak sarapan pagi setiap hari?<br>朝食を毎日食べますか。   | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah ada orang yang Anda rasa nyaman untuk dimintai saran tentang membesarkan anak?<br>子育てについて気軽に相談できる人はいますか。  | Ya / Tidak<br>はい / いいえ                        |
| ● Apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan Anda terkait dengan membesarkan anak atau yang Anda anggap sulit?<br>子育てについて不安や困難を感じることはありますか。   | Tidak / Ya / Tidak bisa<br>いいえ / はい / 何ともいえない |
| ● Gunakan ruang berikut untuk menulis catatan tentang pertumbuhan anak Anda, kekhawatiran-kekhawatiran tentang membesarkan anak, dan penyakit yang membutuhkan perhatian medis, dan komentar apapun yang Anda miliki.<br>成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 |   |

# Pemeriksaan Kesehatan Untuk Anak Anda Pada Usia Enam Tahun

## 6歳児健康診査

(Tanggal Pemeriksaan Pada Tahun \_\_\_\_ Bulan \_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_ Pada Usia \_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_ Bulan.)  
( 年 月 日実施・ 歳 か月)

Berat Badan: 体重	g	Tinggi Badan: 身長	cm
Lingkar Dada: 胸囲	cm	Kondisi Gizi: 栄養状態:	Gemuk / Sedang / Kurus ふとり気味・普通・やせ気味
Mata (Posisi mata, penglihatan: kanan ( ) kiri ( ), lainnya): Normal / Tidak normal / Kemungkinan tidak normal ( ) 目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( )・左 ( )・その他): なし・あり・疑 ( )			
Telinga (Pendengaran, dll): Normal / Tidak normal / Kemungkinan Tidak normal ( ) 耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ( )			
Imunisasi (Bulatkanlah jenis imunisasi yang sudah diberikan): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):		Haemophilus Influenzae type b (Hib) Pediarlic Heptavalent Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Campak Rubella Cacar Air Radang otak Jepang Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎	

Kondisi Kesehatan Secara Umum: Sehat / Meminta Perhatian  
健康・要観察:

Kesehatan gigi secara keseluruhan 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Gigi: Sehat / Memerlukan pengobatan (gigi Bayi: ____ Gigi Tetap: ____ ) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) Dental Hygiene: Good / Fair / Poor 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gums/Membranes: Normal / Abnormal (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____) Occlusion: Normal / Requires Monitoring かみ合わせ: よい・経過観察 Kondisi Muluth (____) 歯・口腔の疾病異常: (____) (Examination Date: ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day)) ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			

Rekomendasi:  
特記事項:

Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab:  
施設名又は担当者名:

## Catatan Kesehatan Sampai Pemeriksaan Berikutnya

### 次の健康診査までの記録

(Tolong catat berat dan tinggi badan bayi Anda jika diperiksa di rumah.)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

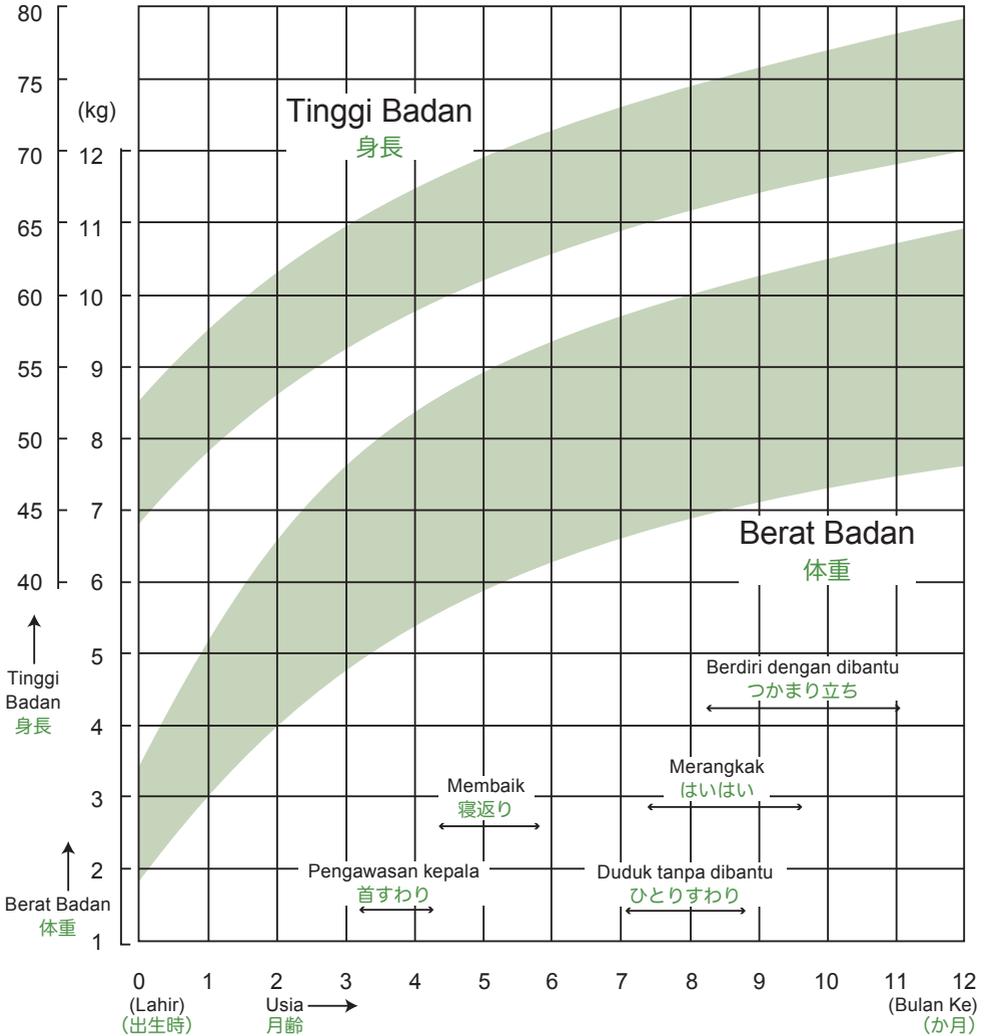
Tanggal 年月日	Usia 年齢	Berat Badan 体重	Tinggi Badan 身長	Rekomendasi 特記事項	Nama Klinik (R.S.) atau Penanggung Jawab 施設名又は担当者名
		g	cm		

Anak Laki-laki

## Kurva Pertumbuhan Berat Dan Tinggi Badan Bayi (Hasil Penelitian 2010)

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)

(cm)



Anak pernah menunjukkan kontrol kepala, tengkurap, duduk, merangkak, berdiri dengan bantuan, dan berjalan memberikan panduan kasar tentang periode antara usia dimana 50 persen anak dapat melakukan setiap tindakan tersebut dan usia dimana 90 persen anak dapat melakukan tindakan tersebut. Beri tanda usia dimana anak Anda pertama kali melakukan tindakan tersebut

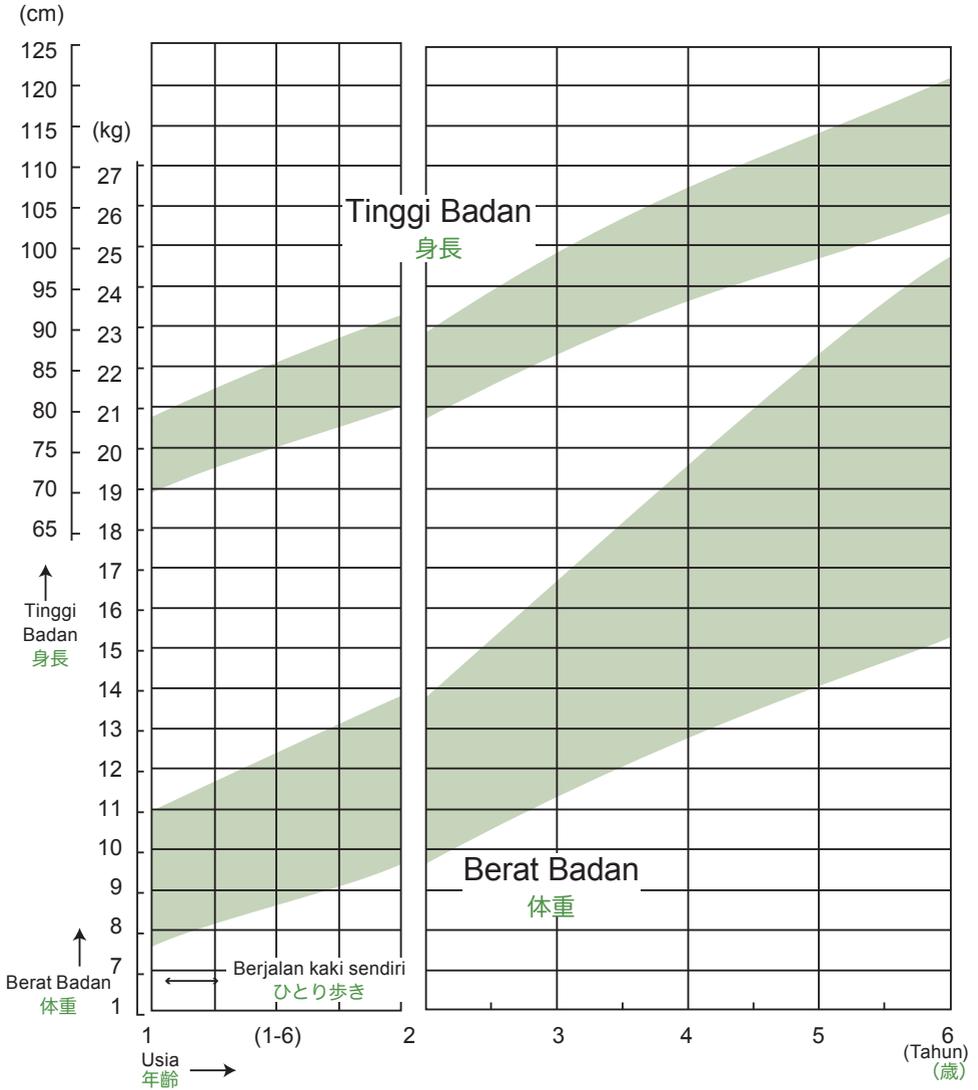
首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

Anak Laki-laki

## Kurva Pertumbuhan Berat Dan Tinggi Badan Anak (Hasil Penelitian 2010)

男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Grafik Berat Badan dan Tinggi Badan : Suatu grafik yang menyatakan pengukuran berat badan dan tinggi badan dari 94 % anak-anak yang dilakukan setiap bulan dalam setiap tahun. Setiap anak mempunyai pertumbuhan yang berbeda-beda. Jadi gunakanlah grafik ini hanya sebagai patokan. Untuk anak berusia 2 tahun ke bawah, ukurlah dengan cara anak dibaringkan, sedangkan untuk anak yang berusia 2 tahun keatas, ukurlah dengan cara anak berdiri.

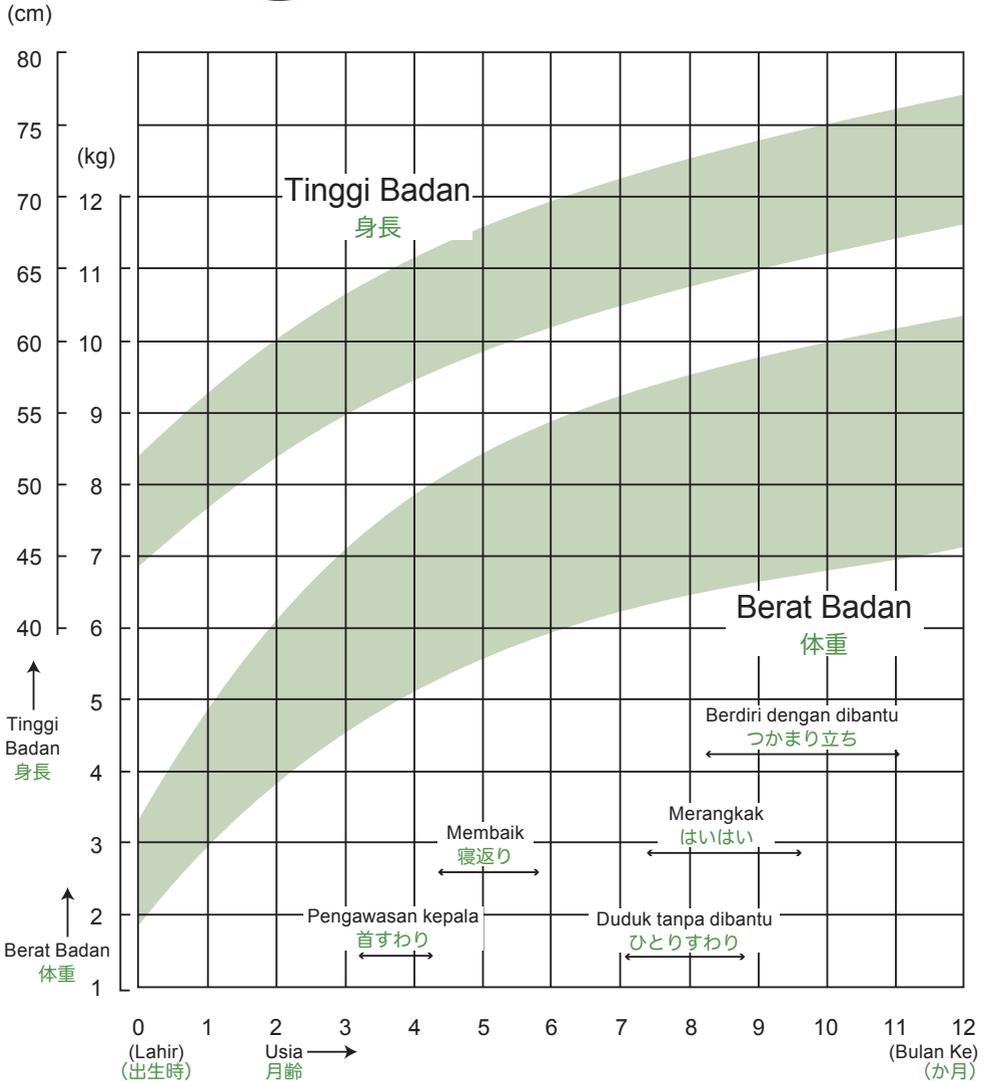
身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子ども値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。

なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

Anak Perempuan

## Kurva Pertumbuhan Berat Dan Tinggi Badan Bayi (Hasil Penelitian 2010)

女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Anak pernah menunjukkan kontrol kepala, tengkurap, duduk, merangkak, berdiri dengan bantuan, dan berjalan memberikan panduan kasar tentang periode antara usia dimana 50 persen anak dapat melakukan setiap tindakan tersebut dan usia dimana 90 persen anak dapat melakukan tindakan tersebut. Beri tanda usia dimana anak Anda pertama kali melakukan tindakan tersebut

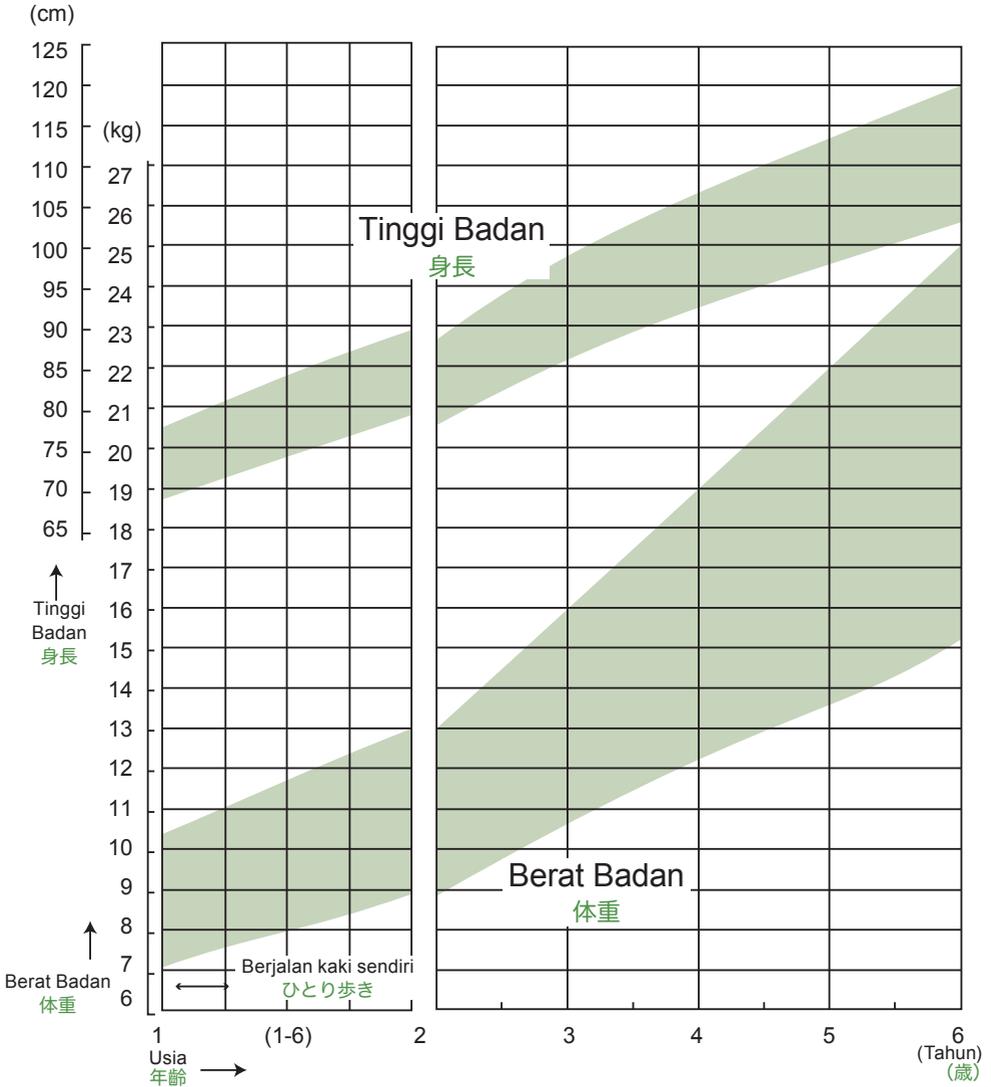
首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

Anak Perempuan

## Kurva Pertumbuhan Berat Dan Tinggi Badan Anak (Hasil Penelitian 2010)

女の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Grafik Berat Badan dan Tinggi Badan : Suatu grafik yang menyatakan pengukuran berat badan dan tinggi badan dari 94 % anak-anak yang dilakukan setiap bulan dalam setiap tahun. Setiap anak mempunyai pertumbuhan yang berbeda-beda. Jadi gunakanlah grafik ini hanya sebagai patokan. Untuk anak berusia 2 tahun ke bawah, ukurlah dengan cara anak dibaringkan, sedangkan untuk anak yang berusia 2 tahun keatas, ukurlah dengan cara anak berdiri.

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

Anak  
Laki-laki

# График Лингkaran Kepala Bayi/Anak (Hasil Penelitian Tahun 2010)

男の子 乳幼児身体发育曲线(平成22年調査)

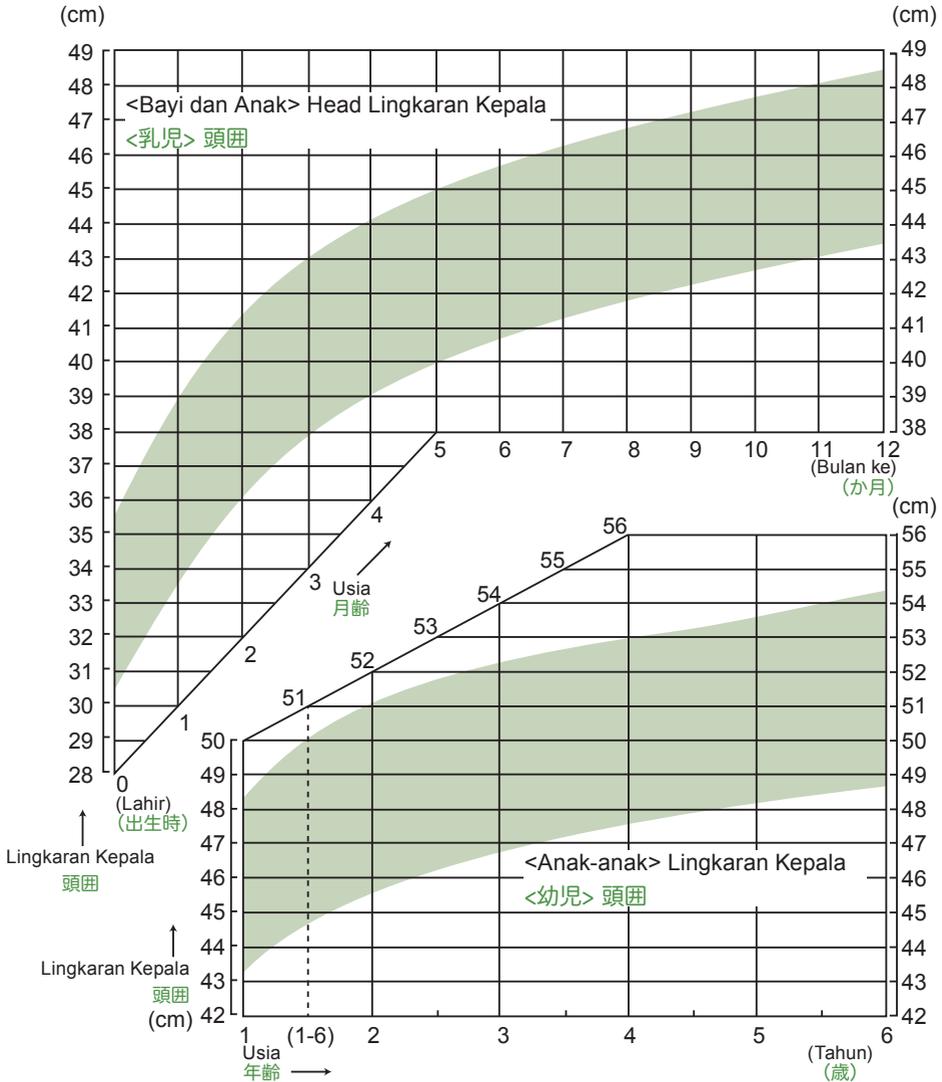


График лингkaran kepala: Di dalam grafik tersebut tercantum angka dari 94 % anak-anak. Pengukuran lingkar kepala dengan melewati pelipis kiri dan pelipis kanan.

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

Anak Perempuan

# График Лингkaran Kepala Bayi/Anak (Hasil Penelitian Tahun 2010)

女の子 乳幼児身体发育曲线(平成22年調査)

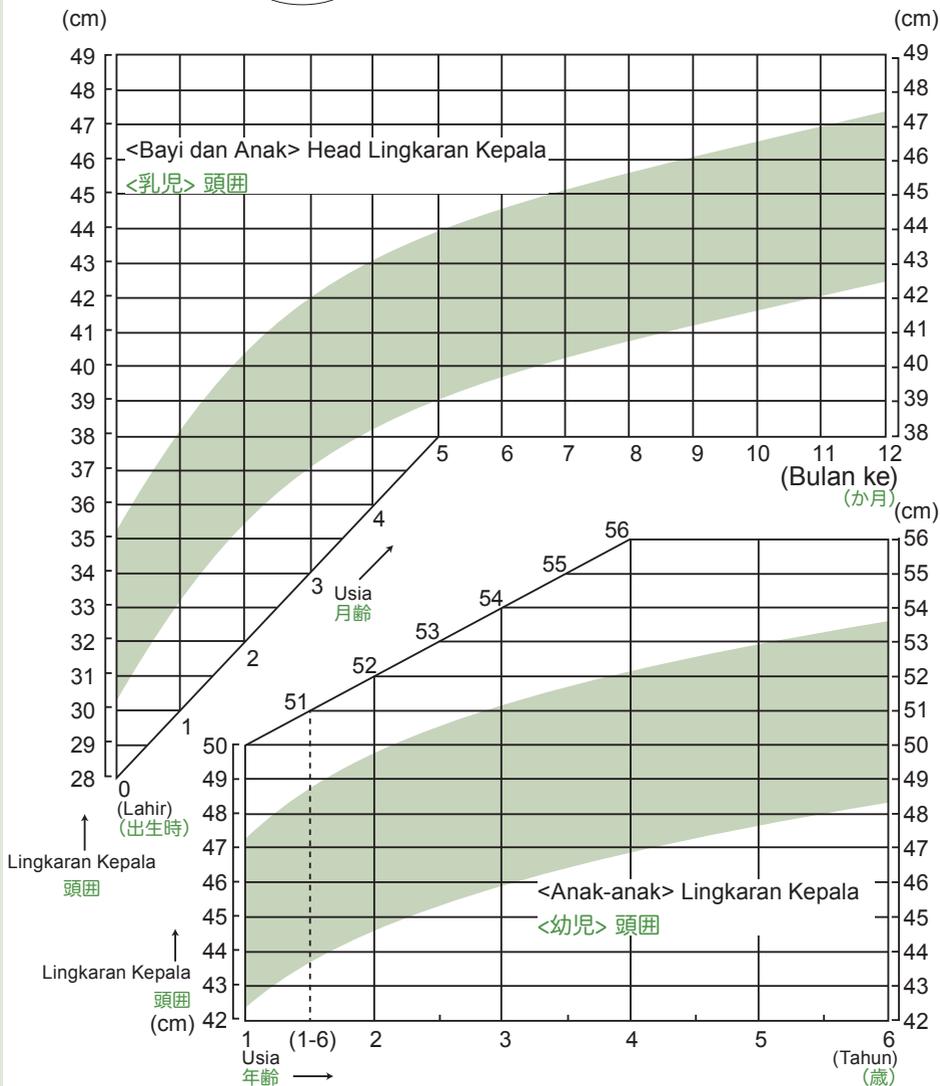


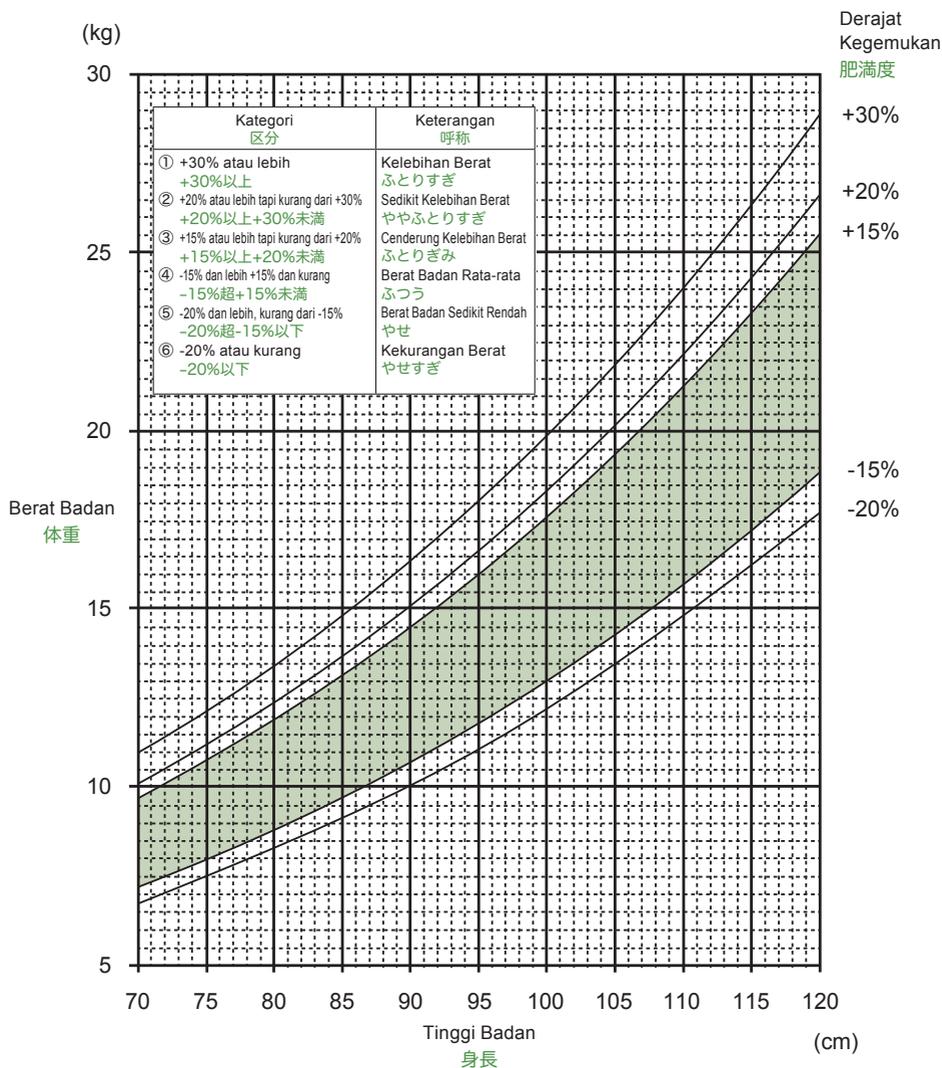
График лингkaran kepala: Di dalam grafik tersebut tercantum angka dari 94 % anak-anak. Pengukuran lingkaran kepala dengan melewati pelipis kiri dan pelipis kanan.

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

Anak Laki-laki

# Grafik Tinggi dan Berat Badan Anak-anak (Hasil Penelitian Tahun 2010)

男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



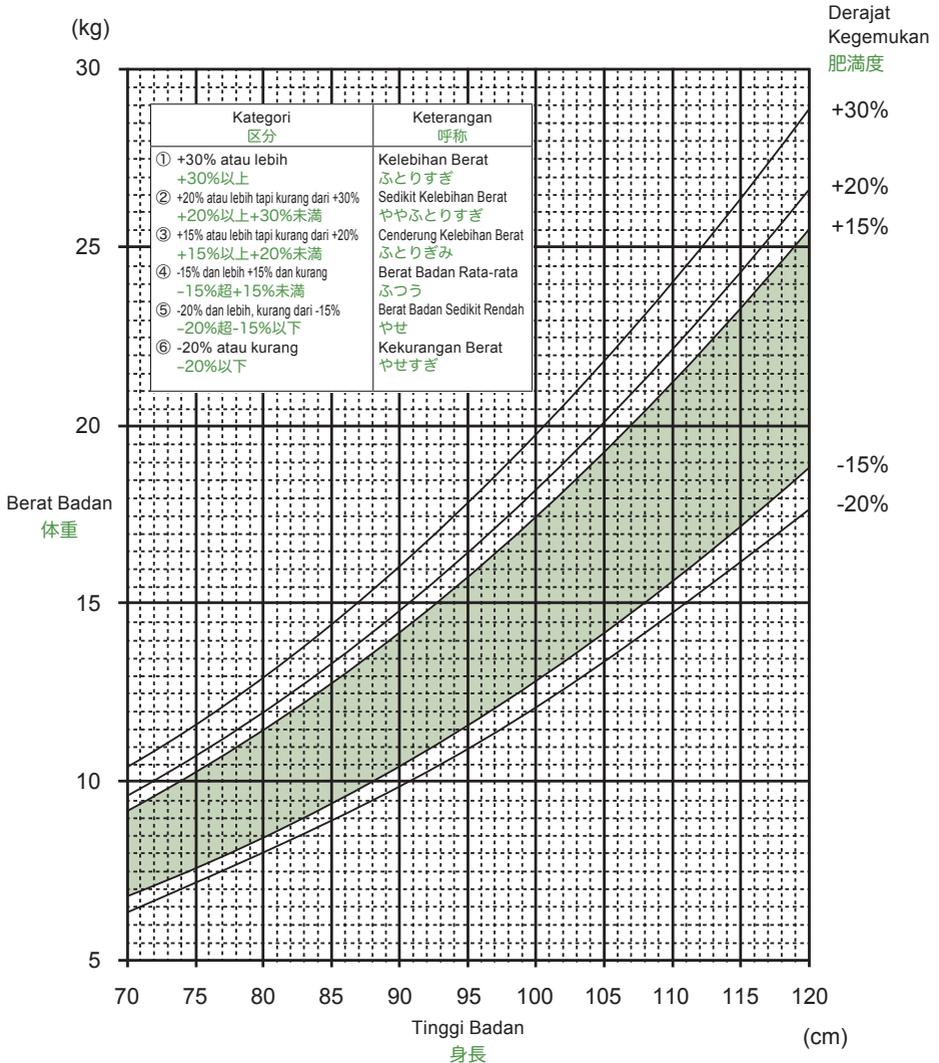
Secalipun postur tubuh anak anda akan berubah sehubungan dengan pertumbuhannya, yang mungkin pada masing-masing individu berbeda, grafik ini dapat digunakan sebagai suatu panduan kasar untuk memperkirakan anak anda termasuk kelebihan berat atau kekurangan berat badan. Sekalipun pengukuran-pengukuran anak anda mungkin keluar dari kategori rata-rata, bukan berarti ada sesuatu yang salah pada anak anda. Bagaimanapun bila Anda mempunyai pertanyaan/kekhawatiran, konsultasikanlah kepada dokter anda. Tandailah grafik ini pada saat anda memeriksa fisik anak anda dan catatlah perubahan-perubahan tersebut terhadap pertumbuhan anak anda.

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

Anak Perempuan

# Grafik Tinggi dan Berat Badan Anak-anak (Hasil Penelitian Tahun 2010)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



Sekalipun postur tubuh anak anda akan berubah sehubungan dengan pertumbuhannya, yang mungkin pada masing-masing individu berbeda, grafik ini dapat digunakan sebagai suatu panduan kasar untuk memperkirakan anak anda termasuk kelebihan berat atau kekurangan berat badan. Sekalipun pengukuran-pengukuran anak anda mungkin keluar dari kategori rata-rata, bukan berarti ada sesuatu yang salah pada anak anda. Bagaimanapun bila Anda mempunyai pertanyaan/kekhawatiran, konsultasikanlah kepada dokter anda. Tandailah grafik ini pada saat anda memeriksa fisik anak anda dan catatlah perubahan-perubahan tersebut terhadap pertumbuhan anak anda.

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

# Catatan Imunisasi (1)

## 予防接種の記録 (1)

Imunisasi adalah sarana yang sangat efektif untuk melindungi anak (termasuk anak Anda) dari penyakit menular. Mohon pelajari tentang efek dan efek samping dari imunisasi dan ajaklah anak Anda untuk menerima imunisasi supaya dapat menjaganya agar tetap sehat.

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

Jenis Vaksin ワクチンの種類		Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Haemophilus Influenza tipe b (Hib) インフルエンザ菌 b型 (Hib)	Pertama 1回				
	Kedua 2回				
	Ketiga 3回				
	Booster 追加				
Pediatric Heptavalent 小児肺炎球菌	Pertama 1回				
	Kedua 2回				
	Ketiga 3回				
	Booster 追加				
Hepatitis B B型肝炎	Pertama 1回				
	Kedua 2回				
	Ketiga 3回				

Lain-lain その他

## Catatan Imunisasi (2)

### 予防接種の記録 (2)

Diphtheria, Pertusis, Tetanus, Polio ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ					
Waktu 時期	Jenis Vaksin ワクチンの種類	Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/ Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Periode Pertama 第1期初回	Pertama 1回				
	Kedua 2回				
	Ketiga 3回				
Pendorong Periode Pertama 第1期追加					

BCG			
Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考

Jenis Vaksin ワクチンの種類	Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Campak 麻疹 (はしか) ・ Rubella 風疹	Periode Pertama 第1期			
	Periode Kedua 第2期			

Jenis Vaksin ワクチンの種類	Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Cacar Air 水痘	Pertama 1回			
	Kedua 2回			

## Catatan Imunisasi (3)

### 予防接種の記録 (3)

Radang Otak Jepang 日本脳炎				
Waktu 時期	Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Periode Pertama 第1期初回	Pertama 1回			
	Kedua 2回			
Pendorong Periode Pertama 第1期追加				

Jenis Vaksin ワクチンの種類	Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Virus Papiloma Manusia (HPV 2/4) ヒトパピローマ ウイルス (HPV) (2価・4価)	Pertama 1回			
	Kedua 2回			
	Ketiga 3回			

- Rekam setiap alergi terhadap obat, makanan, atau zat lainnya di sini.
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

## Catatan Imunisasi (4)

### 予防接種の記録 (4)

Jenis Vaksin ワクチンの種類		Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Pabrik Yang Membuat/Nomor Lot メーカー/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Diphtheria, Tetanus ジフテリア・破傷風	2 periode 第2期				
Radang Otak Jepang 日本脳炎	2 periode 第2期				

Jenis Vaksin ワクチンの種類		Tanggal Dilakukannya Imunisasi Tahun, Bulan, Tanggal (Umur) 接種年月日 (年齢)	Nama Produsen atau Nama Merek/Nomor Lot メーカー又は 製剤名/ロット	Tanda Tangan Dokter 接種者署名	Catatan 備考
Rotavirus ロタウイルス  (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3 回目を接種  (*) Imunisasi ketiga hanya untuk vaksin oral pentavalen rotavirus yang dilemahkan	Pertama 1回				
	Kedua 2回				
	Ketiga (*) 3回 (※)				
Penyakit Gondok おたふくかぜ					
Influenza インフルエンザ					



# Contoh Jadwal Imunisasi

## 予防接種スケジュールの例

Tanda □ menunjukkan contoh periode imunisasi yang dianjurkan.

Silahkan konsultasikan ke dokter umum terkait dengan imunisasi yang akan diterima oleh anak Anda dan jadwalnya. Nomor ( ①, ②, dll.) menunjukkan jumlah vaksin yang telah diberikan. (Contohnya, ① berani "pertama kali" dan ② berarti "kedua kali").

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。

丸囲み数字 (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。

Jenis 種類	Vaksin ワクチン	Bayi 乳児期									Balita/periode pra sekolah 幼児期						Anak sekolah 学童期				
		2 bulan 2か月	3 bulan 3か月	4 bulan 4か月	5 bulan 5か月	6 bulan 6か月	7 bulan 7か月	8 bulan 8か月	9 bulan 9か月	12 bulan 12か月	15 bulan 15か月	18 bulan 18か月	2 tahun 2歳	3 tahun 3歳	4 tahun 4歳	5 tahun 5歳	6 tahun 6歳	7 tahun 7歳	8 tahun 8歳	9 tahun 9歳	10 tahun 10歳
Imunisasi Periodik 定期接種	Haemophilus Influenza tipe b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	①	②	③						④											
	Pediatric Heptavalent 小児用肺炎球菌	①	②	③					④												
	Hepatitis B (HBV) B型肝炎	①	②				③														
	Diphtheria, Pertussis, Tetanus, Polio (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③					④											
	BCG					①															
	Campak dan Rubella (MR) 麻疹・風しん(MR)									①					②						
	Cacar Air 水痘 (水ぼうそう)									①	②			Usia 9-12 tahun (periode ke-2) 9~12歳 (2期)							
	Radang Otak Jepang 日本脳炎												① ②	③						④	
	Diphtheria dan Tetanus (DT) 二種混合 (DT)																			①	
	Virus Papiloma Manusia ヒトパピローマウイルス (HPV)																			① ② ③	
Imunisasi Sukarela/Opsional 任意接種	Rotavirus ロタウイルス	Monovalen 1価	①	②																	
		Pentavalen 5価	①	②	③																
	Penyakit Gondok おたふくかぜ									①					(②)				Mulai usia 13 tahun 13歳より		
	Influenza インフルエンザ																		Setiap tahun bulan Oktober, November, dll. 毎年①、② (10月、11月など)		

(\*) Contoh jadwal imunisasi sukarela merupakan rekomendasi oleh Masyarakat Pediatrik Jepang

(\*) 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

(\*) Untuk rotavirus, diberikan salah satu antara vaksin oral rotavirus manusia yang dilemahkan (monovalen) atau vaksin oral pentavalen rotavirus yang dilemahkan (pentavalen)

(\*) ロタウイルスについては、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

(\*) Jadwal imunisasi yang direkomendasikan oleh Masyarakat Pediatrik Jepang

([http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=9](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](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9))

\* Untuk informasi imunisasi yang lebih baik, lihat situs Pusat Imunisasi dan Penyakit Infeksi (<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>)

# Imunisasi

## 予防接種

### ◎Jenis imunisasi (per 1 April 2018) 予防接種の種類 (平成30年4月1日現在)

Imunisasi terdiri dari imunisasi periodik yang dilakukan oleh pemerintah daerah berdasarkan Undang-Undang Imunisasi (individu sasaran berusaha untuk menerima imunisasi) dan imunisasi opsional yang dilakukan atas permintaan individu sasaran. Untuk perincian tentang jenis imunisasi dan isi bantuan yang disediakan oleh pemerintah daerah, silakan tanyakan kepada pemerintah daerah.

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

#### • Imunisasi periodik

##### 定期接種

Infeksi Hib, pneumococcus anak, difteri/pertusis/tetanus, polio (DPT-IPV) (atau difteri/pertusis/tetanus (DPT)/polio), campak/rubella (MR), radang otak Jepang, BCG (Tuberkulosis), infeksi virus papiloma manusia (HPV), cacar air (chickenpox), hepatitis B

Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (DPT-IPV) (又はジフテリア・百日せき・破傷風 (DPT)、ポリオ)、麻しん・風しん (MR)、日本脳炎、BCG (結核)、ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV)、水痘 (水ぼうそう)、B型肝炎

#### • Imunisasi opsional utama

##### 主な任意接種

Penyakit gondok, influenza, rotavirus

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

\* Imunisasi yang digarisbawahi adalah vaksin hidup yang menggunakan bakteri atau virus dengan toksisitas rendah atau bakteri atau virus dengan toksisitas yang sudah dilemahkan. Perhatian diperlukan karena interval antara vaksinasi berikutnya minimal harus 27 hari (4 minggu) (interval antara vaksin tidak aktif adalah 6 hari (1 minggu) atau lebih).

\* Jika diperlukan, anak Anda dapat menerima beberapa vaksin sekaligus, jadi berkonsultasilah dengan dokter anak Anda.

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

### ◎Waktu untuk menerima imunisasi 予防接種を受ける時期

Imunisasi yang dilakukan oleh pemerintah daerah ditetapkan untuk jenis imunisasi dan isi imunisasi, serta waktu yang disarankan untuk imunisasi. Waktu yang disarankan untuk setiap imunisasi ditetapkan dengan mempertimbangkan penurunan efek kekebalan yang diberikan ibu kepada bayi, usia di mana anak rentan terhadap infeksi, dan usia di mana penyakit yang bila terjangkit akan cenderung menjadi parah, dll. Terdapat juga imunisasi yang direkomendasikan sejak bulan kedua kelahiran, jadi silakan hubungi pemerintah daerah, Pusat Dukungan Generasi Perawatan Anak, pusat kesehatan publik, pusat kesehatan daerah, dan dokter anak Anda sesegera mungkin.

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

### ◎Saat menerima imunisasi 予防接種を受ける時に

Sebelum menerima imunisasi, ukur suhu tubuh anak Anda, baca dengan cermat hal-hal yang perlu diperhatikan pada kartu pra-pemeriksaan, isi informasi yang diperlukan pada kartu pra-pemeriksaan dengan akurat, bawa bersama Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak, diajak oleh orang tua yang memahami dengan baik kondisi kesehatan anak, dan bila ada hal yang dikhawatirkan, konsultasikan dengan dokter.

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

## ◎Ada kalanya imunisasi tidak dapat diterima

### 予防接種を受けられないことがあります

Jika tubuh tidak sehat, imunisasi dapat memperburuk penyakit atau meningkatkan efek samping. Anak Anda mungkin tidak dapat menerima imunisasi jika mengalami hal-hal berikut ini:

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. Menderita demam atau penyakit akut  
熱がある、又は急性の病にかかっている
2. Pernah terjadi kelainan setelah menerima imunisasi yang sama di masa lalu  
過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. Memiliki alergi terhadap obat atau makanan tertentu  
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Di luar hal ini, ada juga kasus-kasus lain di mana imunisasi tidak layak diberikan. Selain itu, ada juga kasus di mana lebih baik untuk menerima imunisasi meskipun sedang menderita penyakit, jadi berkonsultasilah dengan dokter anak Anda, yang mengetahui kesehatan anak Anda dengan baik.

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

## ◎Setelah menerima imunisasi 予防接種を受けた後に

Efek samping yang serius sering terjadi dalam 30 menit setelah imunisasi, jadi selama waktu itu, Anda sebaiknya minta agar institusi medis melihat kondisinya atau segera hubungi dokter. Mandi dapat dilakukan, tetapi jangan menggosok bagian yang diinjeksi dengan sengaja. Hindari olahraga keras pada hari imunisasi dilakukan. Jika muncul demam tinggi, kejang-kejang atau kelainan, segera dapatkan pemeriksaan dokter.

Terdapat sistem kompensasi seandainya imunisasi menyebabkan gangguan kesehatan. Selain itu, catatan imunisasi akan dimasukkan dalam Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak dan sertifikat imunisasi akan diterbitkan. Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak dan sertifikat imunisasi tersebut akan digunakan dalam pemeriksaan kesehatan di sekolah dan perjalanan luar negeri, jadi harap simpan di tempat yang aman.

\* Sistem bantuan gangguan kesehatan imunisasi (dalam hal imunisasi periodik yang dilakukan oleh pemerintah daerah berdasarkan Undang-Undang Imunisasi)

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai\\_kyusai/](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/))

\* Sistem bantuan gangguan efek samping obat (dalam hal imunisasi opsional dilakukan atas permintaan orang sasaran)

([http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai\\_camp/index.html](http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html))

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさげましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai\\_kyusai/](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/))

※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）

([http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai\\_camp/index.html](http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html))

## ◎Jika tidak dapat menerima imunisasi pada tanggal dan waktu yang ditentukan

### 指定された日時に受けられなかった場合

Beberapa imunisasi mungkin perlu dilakukan beberapa kali. Jika anak Anda tidak dapat menerima imunisasi pada tanggal yang ditentukan, konsultasikanlah dengan dokter anak Anda.

Mari perhatikan hal ini.

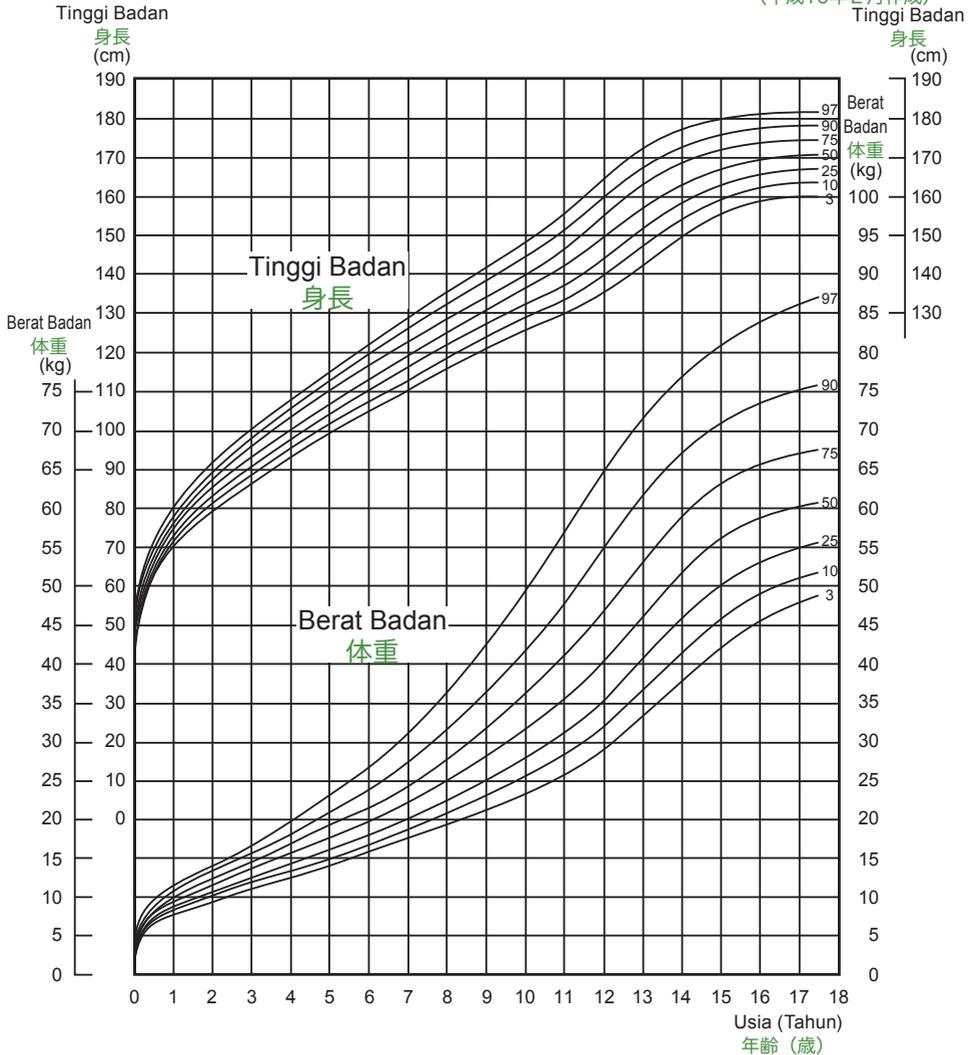
予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

Anak Laki-laki

# Kurva Perkembangan

男の子 成長曲線

(Dibuat pada Februari 2004)  
(平成16年2月作成)



- Tuliskan tinggi dan berat badan anak Anda dan periksa pertumbuhannya.
  - Apakah tinggi dan berat badan anak Anda berada di antara garis kurva model?
  - Apakah garisnya menunjukkan berat badan anak Anda terlalu tinggi?
  - Apakah berat badan anak Anda menurun?

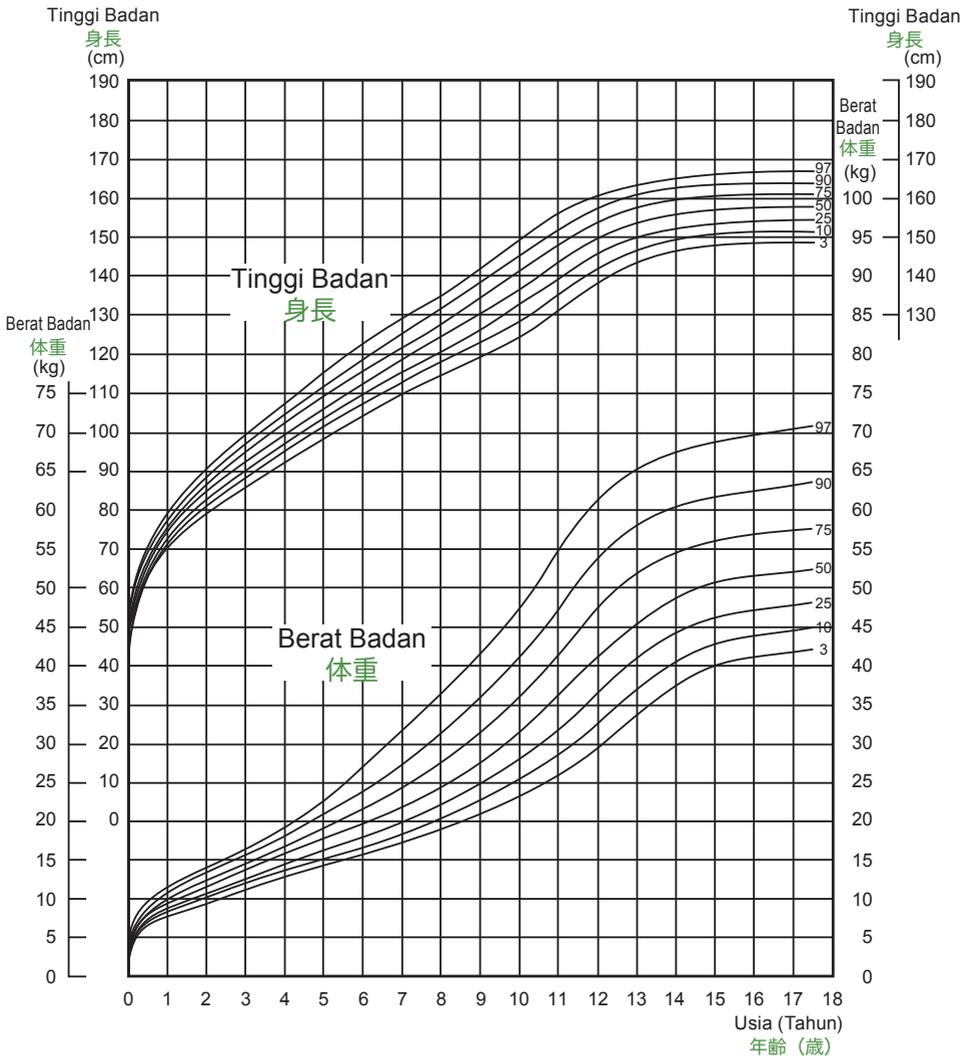
- 身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
  - 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
  - 体重は、異常に上向きになっていませんか。
  - 体重は、低下していませんか。

Anak Perempuan

# Kurva Perkembangan

女の子 成長曲線

(Dibuat pada Februari 2004)  
(平成16年2月作成)



Bagian tengah kurva (kurva persentil 50) adalah kurva perkembangan standar, 成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

Rujukan: Laporan Konferensi Perkembangan Kesehatan Ideal Anak lewat Makanan (dari Perspektif Pendidikan Gizi) (出展) 「食を通じた子どもの健全育成 (一いわゆる「食育」に視点から) のあり方に関する検討会」報告書 (<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)



## Pemeriksaan Gigi, Bimbingan Perawatan Kesehatan Dan Perawatan Pencegahan 歯の健康診査、保健指導、予防処置

Kondisi gigi: Kesehatan gigi "/>, Gigi belum diobati "C", Pengobatan gigi "○", Gigi ymg lepas "△":  
 歯に状態記号: 健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 ○ 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Usia Pemeriksaan Kesehatan: Usia dlm Tahun dan Bulan 診査時年齢 歳 月 Bimbingan Perawatan Kesehatan (Diberikan / Tidak Diberikan) 保健指導 (有・無) Perawatan Pencegahan (Diberikan / Tidak Diberikan) 予防処置 (有・無) Gusi/Selaput (Normal / Tidak Normal: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり) _____ ) Occlusion (Normal / Meminta Perhatian: _____) 噛み合わせ (よい・経過観察) _____ ) Ketidaknormalan Bentuk, Warna Gigi (Normal/Tidak Normal: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり) _____ ) Lainnva _____ ) その他 _____ )
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
Pemeriksaan Dilakukan Pada Tahun _____						Bulan _____			Tanggal _____			
Nama Klinik (R.S.) Atau Dokter Gigi _____												
診査施設名または歯科医師名 _____												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Usia Pemeriksaan Kesehatan: Usia dlm Tahun dan Bulan 診査時年齢 歳 月 Bimbingan Perawatan Kesehatan (Diberikan / Tidak Diberikan) 保健指導 (有・無) Perawatan Pencegahan (Diberikan / Tidak Diberikan) 予防処置 (有・無) Gusi/Selaput (Normal / Tidak Normal: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり) _____ ) Occlusion (Normal / Meminta Perhatian: _____) 噛み合わせ (よい・経過観察) _____ ) Ketidaknormalan Bentuk, Warna Gigi (Normal/Tidak Normal: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり) _____ ) Lainnva _____ ) その他 _____ )
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
Pemeriksaan Dilakukan Pada Tahun _____						Bulan _____			Tanggal _____			
Nama Klinik (R.S.) Atau Dokter Gigi _____												
診査施設名または歯科医師名 _____												

### Catatan dan Pandangan 予備欄

# Untuk kehamilan dan kelahiran yang sehat

## すこやかな妊娠と出産のために

### ◎Kehidupan sehari-hari selama kehamilan 妊娠中の日常生活

Tubuh ibu selama kehamilan mengalami berbagai perubahan seiring perkembangan bayi di perutnya. Khususnya sampai sekitar 11 minggu kehamilan (3 bulan) dan setelah 28 minggu (8 bulan) kehamilan, kondisi tubuh mudah berubah. Oleh karena itu, perhatikan baik-baik cara Anda bekerja, cara Anda beristirahat (misalnya berbaring sebentar di antara selang waktu pekerjaan rumah atau bekerja, dll.), dan cara makan Anda. Berikan perhatian pada kesehatan lebih dari biasanya, dan jika Anda merasa pendarahan, pecah cairan amniotik, perut kencang atau sakit, atau berkurangnya gerakan janin, segera cari bantuan instansi medis.

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ◎Mari dapatkan pemeriksaan kesehatan dan bimbingan kesehatan dari spesialis

#### 健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

Selama masa kehamilan, meskipun tidak ada hal yang secara khusus dikhawatirkan, setidaknya sebulan sekali (minimal dua kali sebulan setelah 24 minggu (7 bulan) kehamilan dan seminggu sekali setelah 36 minggu (10 bulan) kehamilan) jalankan pemeriksaan kesehatan kehamilan untuk melihat bagaimana janin Anda tumbuh dan kesehatan Anda (tekanan darah, urine, dll.).

Untuk memiliki kelahiran yang sehat dan aman, Anda perlu memperhatikan kehidupan sehari-hari, nutrisi, lingkungan dan banyak hal lainnya. Lakukan secara aktif untuk menerima bimbingan dari dokter, dokter gigi, bidan, ahli perawat kesehatan, ahli kesehatan gigi, ahli gizi terdaftar, dll., serta jangan ragu untuk berkonsultasi jika Anda memiliki kekhawatiran atau kecemasan tentang kehamilan atau persalinan, atau jika Anda stres di rumah atau di tempat kerja. Kami akan memberikan informasi yang bermanfaat di kelas ibu dan kursus orang tua.

Jika Anda pulang sebelum atau setelah melahirkan (seperti melahirkan di kampung halaman, dll.), hubungi fasilitas persalinan sesegera mungkin dan berkonsultasilah dengan penanggung jawab kesehatan ibu dan anak di kantor daerah tempat Anda tinggal dan kampung halaman Anda terkait prosedur dan hal-hal lainnya.

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるときは家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

\* Kelainan (penyakit) berikut selama kehamilan dapat ditemukan dalam pemeriksaan kesehatan ibu hamil.

- Keguguran: Kondisi berakhirnya kehamilan dalam waktu kurang dari 22 minggu. Terjadi gejala seperti perdarahan genital dan nyeri perut bagian bawah. Keguguran pada awal kehamilan dikatakan terjadi pada sekitar 10%-15% kehamilan meskipun tidak ada sebabnya secara khusus. Jika Anda mengalami 2 kali atau lebih keguguran, pemeriksaan dan perawatan mungkin diperlukan.
- Anemia: Selama kehamilan, dikatakan bahwa darah menjadi encer dan rentan terhadap anemia. Makanlah makanan yang kaya zat besi untuk persiapan melahirkan. Dalam kasus buruk, perawatan akan diperlukan.
- Terancam lahir prematur: Suatu kondisi yang dapat menyebabkan kelahiran lebih awal dari masa normal (setelah 37 minggu kehamilan). Gejalanya meliputi nyeri perut bagian bawah, perdarahan genital, dan pecah cairan amniotik dini, dll. Anda akan diberikan instruksi untuk istirahat dan minum obat, dll.
- Diabetes gestasional: Suatu kondisi yang mirip seperti diabetes selama masa kehamilan meskipun sebelumnya tidak pernah mengalami indikasinya sehingga membutuhkan terapi diet dan kontrol gula darah.
- Preeclamsia (kehamilan toksemia): Suatu kondisi adanya tekanan darah tinggi dan protein dalam urine. Gejala dapat memburuk secara tiba-tiba, jadi berhati-hatilah jika Anda memiliki gejala seperti "sakit kepala yang kuat berlanjut" atau "iritasi mata".

- Posisi plasenta previa: Plasenta lebih rendah dari kondisi normal dan menghalangi jalan keluar rahim. Hal ini dapat menyebabkan perdarahan hebat. Operasi sesar diperlukan saat persalinan.
- Pemisahan plasenta prematur: Plasenta yang memasok oksigen dan nutrisi ke bayi terlepas dari rahim (pemisahan) sebelum melahirkan. Bayi Anda kekurangan oksigen dan mungkin perlu segera melahirkan. Gejala utamanya adalah nyeri perut dan perdarahan genital, gerakan janin menjadi sulit dirasakan.

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- 流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- 貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- 切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- 妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- 前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- 常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

## ◎Tentang risiko selama kehamilan 妊娠中のリスクについて

Bagi Anda yang memenuhi kriteria berikut umumnya berisiko tinggi mengalami kelainan (penyakit) selama kehamilan dan persalinan. Jika Anda memiliki kekhawatiran, konsultasikan dengan instansi medis.

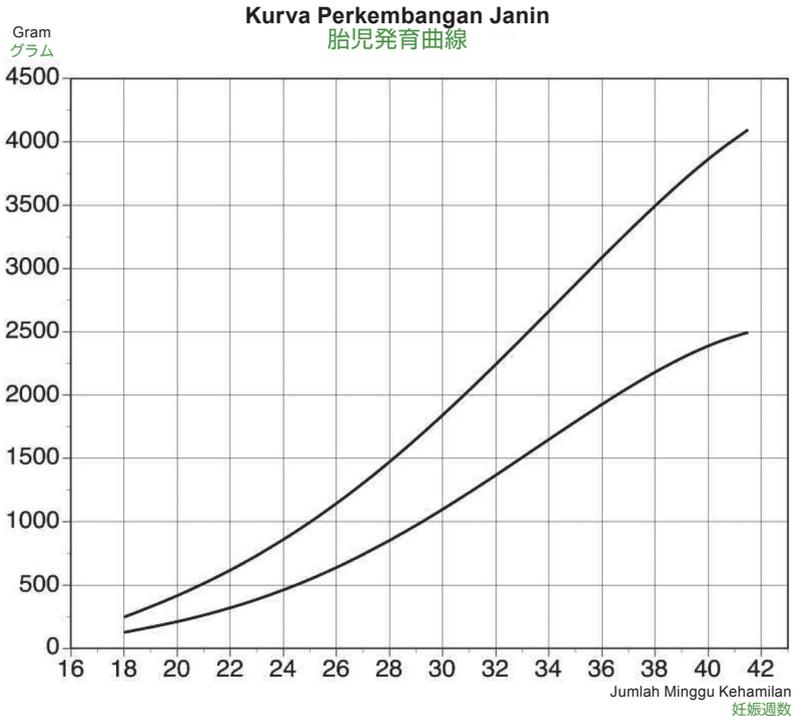
下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

Remaja (di bawah 20 tahun), lansia (40 tahun atau lebih), bertubuh pendek (kurang dari 150 cm), obesitas (BMI 25 atau lebih), minum alkohol, merokok, kelahiran banyak, kehamilan dengan perawatan kesuburan, memiliki penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal, dll., punya masalah dengan kehamilan dan persalinan sebelumnya  
 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

## ◎Terkait dengan Perkembangan Janin 胎児の発育について

Estimasi berat badan janin dapat dihitung menggunakan tes ultrasonik yang dilakukan selama pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu. Tuliskan estimasi berat badan pada kurva perkembangan janin, dan periksa pertumbuhan bayi Anda.

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



Estimasi berat badan berdasarkan jumlah minggu kehamilan dari sekitar 95.4 persen bayi masuk di kisaran antara dua garis kurva. Jika anda merasa khawatir, silakan berkonsultasi dengan dokter atau institusi medis.

Rujukan: Manual Panduan Kesehatan "Perkiraan Berat Janin dan Kurva Perkembangan Janin"

この曲線の、上下の線間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典) 「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

## ◎**Manajemen kesehatan gigi selama kehamilan** 妊娠中の歯の健康管理

Selama kehamilan, sulit untuk menyikat gigi dengan hati-hati karena perubahan kondisi fisik seperti mual di pagi hari, dan keseimbangan hormon dan pola makan juga berubah sehingga mudah untuk timbul radang gusi dan gigi berlubang. Untuk menjaga kebersihan mulut, selain perawatan mulut harian, lakukan pemeriksaan gigi oleh dokter gigi secara teratur untuk menjaga lingkungan mulut, dan jika perlu, lakukan perawatan gigi selama masa kehamilan stabil (sekitar 4 hingga 8 bulan). Kondisi mulut yang buruk dapat memengaruhi bayi yang dilahirkan.

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

## ◎**Lindungi bayi Anda dari bahaya rokok dan alkohol**

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましよう

Merokok selama kehamilan akan mendorong terjadinya terancam lahir prematur, pecah cairan amniotik dini, dan pemisahan plasenta prematur, yang berdampak buruk pada perkembangan janin. Merokok dekat ibu hamil dan bayi diketahui berhubungan dengan sindrom kematian bayi mendadak (SIDS). Ibu hamil tidak boleh merokok, ayah dan orang di sekitar juga dilarang merokok di dekat ibu hamil dan bayi.

Ada juga beberapa ibu yang melanjutkan kembali kebiasaan merokoknya setelah melahirkan. Setelah melahirkan pun hindari merokok untuk diri sendiri dan anak Anda. Alkohol juga memberikan pengaruh buruk terhadap perkembangan janin (terutama otak). Selama kehamilan, berhentilah minum alkohol secara menyeluruh. Setelah melahirkan pun hindari minum alkohol selama menyusui.

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましよう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましよう。出産後も授乳中は飲酒を控えましよう。

## ◎**Pencegahan penyakit menular selama kehamilan** 妊娠中の感染症予防について

Selama kehamilan, kekebalan tubuh akan berkurang dan tubuh lebih rentan terhadap infeksi. Selama kehamilan, obat-obatan yang efektif tidak dapat digunakan karena memiliki dampak pada bayi. Berusahalah mencegah infeksi dengan mencuci tangan, berkumur, dll. sehari-harinya.

Selain itu, beberapa mikroorganisme (bakteri, virus, dll.) dapat ditularkan dari ibu ke bayi, dan dalam kasus yang jarang terjadi bayi dapat terpengaruh. Dalam pemeriksaan kesehatan ibu hamil, adanya penyakit menular dapat diperiksa dan dapat membantu mencegah infeksi bayi Anda dengan menerima perawatan. Oleh karena itu, usahakan untuk melakukan pemeriksaan ini.

Ada juga penyakit menular yang belum ditemukan atau penyakit menular yang pemeriksaannya belum diuji secara umum. Jika Anda bersentuhan dengan air liur atau kotoran anak-anak atau hewan, cucilah tangan Anda sampai bersih.

\* Penyakit menular yang diperiksa dengan pemeriksaan kesehatan ibu hamil

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf))

\* Institut Nasional Penyakit Menular (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

\* 5 langkah untuk mencegah infeksi antara bayi dan ibu (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましよう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診ましよう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをましよう。

※妊婦健康診査で調べる感染症 ([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf))

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

## ◎Penggunaan obat-obatan selama kehamilan, persalinan, dan menyusui

### 妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter, dokter gigi, apoteker, dll. tentang penggunaan obat selama kehamilan atau menyusui. Ada kemungkinan bahaya bila berhenti menggunakan obat atau mengubah cara minum obat atau dosis atas pemikiran sendiri, jadi patuhi petunjuk dosis dan cara minum obat yang diberikan oleh dokter Anda dengan tepat.

\* Pusat Informasi Kehamilan dan Obat-obatan (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>) menyediakan informasi tentang penggunaan obat-obatan selama kehamilan. Konsultasikanlah dengan dokter Anda.

Selain itu, dapatkan penjelasan yang memadai dari dokter Anda tentang perlunya, khasiat dan efek samping dari obat-obatan lain yang digunakan selama persalinan seperti uterotinik, dll.

\* Situs web Badan Farmasi dan Alat Kesehatan

Anda dapat mencari dokumen lampiran masing-masing obat dari <https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>.

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※(独)医薬品医療機器総合機構のWebサイト(<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>)から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



## ◎Tentang persalinan tanpa rasa sakit 無痛分娩について

Ini adalah metode meredakan nyeri persalinan dengan menggunakan anestesi selama persalinan lewat vagina. Jika Anda mempertimbangkan persalinan tanpa rasa sakit, silakan lihat URL berikut dan pahami sistem perawatan medis dari masing-masing institusi medis dengan baik, kemudian berkonsultasilah dengan dokter Anda dan pilih metode persalinannya.

\* Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan "Tentang persalinan tanpa rasa sakit" (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

\* Asosiasi Jepang untuk Persalinan Analgesik "Informasi tentang persalinan tanpa rasa sakit", dll. (<https://www.jalasite.org/>)

\* "Tanya Jawab Persalinan Tanpa Rasa Sakit" Masyarakat Obstetri dan Anestesi Jepang ([http://www.jsoap.com/pompier\\_painless.html](http://www.jsoap.com/pompier_painless.html))

経産分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など(<https://www.jalasite.org/>)

※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A ([http://www.jsoap.com/pompier\\_painless.html](http://www.jsoap.com/pompier_painless.html))

## ◎Mengenakan sabuk pengaman selama kehamilan

### 妊娠中のシートベルト着用について

Sabuk pengaman wajib dikenakan untuk semua kursi, termasuk kursi belakang. Selama kehamilan pun, sabuk pengaman yang dikenakan dengan baik akan melindungi ibu dan janin dari konsekuensi kecelakaan lalu lintas. Namun, kondisi kehamilan bervariasi dari orang ke orang, jadi tanyakan kepada dokter Anda apakah mengenakan sabuk pengaman sesuai untuk menjaga kesehatan Anda.

Selama kehamilan, untuk mengurangi dampak pada janin saat terjadi kecelakaan, jangan mengenakan sabuk pinggang saja, kenakan sabuk pinggang dan sabuk bahu bersamaan sehingga sabuk pinggang tidak melewati perut yang membesar. Penting untuk memakai sabuk pengaman dengan benar.

\* Cara memakai sabuk pengaman yang benar saat hamil (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/seatbelt.html>)

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法 (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/seatbelt.html>)



- Kenakan sabuk pinggang dan sabuk bahu bersamaan.  
腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- Sabuk bahu sebaiknya tidak dikenakan di leher.  
肩ベルトは首にかからないようにする。
- Sabuk bahu melewati di antara dada dan sisi perut.  
肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- Hindari sabuk pinggang mengenai perut yang membesar dan lewat bagian tulang pinggul serendah mungkin.  
腰ベルトは腹部のふくらみを選び、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

## ◎Peran suami selama kehamilan 妊娠中の夫の役割

Stabilitas mental dan fisik ibu hamil membutuhkan pemahaman dan kerja sama dari suami dan anggota keluarga. Jaga dan perhatikan istri serta lakukan pekerjaan rumah secara proaktif. Sekitar sepuluh bulan masa kehamilan istri adalah masa persiapan penting bagi suami untuk tumbuh sebagai seorang "ayah". Selama masa ini, bicarakanlah baik-baik seperti apa sosok anak bagi Anda berdua dan apa artinya menjadi orang tua. Selain itu, lakukan persiapan dengan melakukan diskusi selama kehamilan tentang peran yang akan dimainkan suami Anda saat melahirkan dan setelah melahirkan.

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育てていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

## ◎Perubahan mental dan fisik terkait kehamilan dan persalinan

### 妊娠・出産に伴う心身の変化

Anda mungkin merasa cemas dengan perubahan dalam tubuh atau gaya hidup Anda karena kehamilan atau melahirkan. Khususnya setelah melahirkan, perasaan depresi, mudah menangis, dan kecemasan dapat terjadi, dan sering dikatakan bahwa itu bersifat sementara. Akan tetapi depresi, ketidaksabaran, kecemasan tentang pengasuhan anak, dll. dapat bertahan lebih dari dua minggu. "Depresi postpartum" dikatakan terjadi pada 10-15% ibu yang telah melahirkan. Setelah melahirkan, ibu cenderung dikejar-kejar untuk merawat bayinya dan menunda penanganannya kelainan mental dan fisik ibu sendiri.

Selain itu, ayah dan orang-orang di sekitarnya sering memberi prioritas pada bayi, dan cenderung mengabaikan perubahan pada ibu. Jika Anda merasa khawatir selama kehamilan atau setelah melahirkan, atau berpikir bahwa Anda mungkin mengalami depresi postpartum, jangan Anda khawatir sendirian dan berkonsultasilah dengan dokter, bidan, ahli perawat kesehatan, Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, dll. dan pertimbangkan untuk menggunakan perawatan setelah melahirkan.

Jika Anda memiliki masalah selama kehamilan atau melahirkan, Anda mungkin perlu melanjutkan perawatan atau konsultasi setelah melahirkan. Temui dokter Anda untuk meminta diperiksa meskipun Anda berpikir bahwa semua itu berjalan baik.

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じる場合があります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。

また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

## ◎Dokter bayi keluarga 赤ちゃんのかかりつけ医

Akan menyenangkan untuk memiliki dokter anak keluarga selama kehamilan dengan dikenalkan oleh dokter kandungan sehingga Anda dapat meminta pemeriksaan kapan saja dengan mudah untuk penyakit seperti pilek atau demam ringan.

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。

## ◎Tanda kehamilan マタニティマーク

Tanda kehamilan dikenakan oleh ibu hamil ketika mereka menggunakan sarana transportasi, dll., untuk memudahkan mereka menunjukkan bahwa mereka sedang hamil. Selain itu, sarana transportasi, tempat kerja, restoran, dll. memasang poster, dan sebagainya berisi kalimat ajakan untuk mempromosikan penciptaan lingkungan yang ramah ibu hamil.

\* Halaman beranda tanda kehamilan

([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html))

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※マタニティマークホームページ

([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/boshi-hoken/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html))



# Makanan Selama Kehamilan dan Setelah Melahirkan

-- Nutrisi yang baik untuk kehidupan baru dan ibu -

妊娠中と産後の食事

--新しい生命と母体に良い栄養を--

Makanan sangat penting untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi yang sehat. Dasarnya adalah makan tiga kali sehari dan makan diet seimbang yang tidak bergantung terhadap hidangan atau makanan tertentu. Terutama mulai pertengahan masa kehamilan hingga masa menyusui, dengan makan lebih banyak lauk, lauk utama, buah-buahan, dll. daripada biasanya supaya bisa mengambil energi serta nutrisi yang diperlukan.

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりと取りましょう。

## ◎Peningkatan berat badan selama kehamilan dibuat dalam jumlah yang diharapkan untuk ibu dan bayi

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

Selama kehamilan, diperlukan kenaikan berat badan yang tepat untuk bayi, plasenta, cairan amniotik, rahim ibu, payudara, dll. Peningkatan berat badan yang diharapkan selama kehamilan juga tergantung pada tubuh Anda sebelum hamil. Gunakan jumlah kenaikan berat badan yang disarankan dalam tabel berikut sebagai panduan untuk memantau kandungan makanan, cara makan, cara hidup, dan lihat apakah kenaikan berat badan Anda berjalan baik sambil menerima saran dokter atau bidan.

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

### Kenaikan Berat Badan yang Disarankan selama Hamil Menurut Kategori Fisik 体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

Kategori fisik saat tidak hamil	Kenaikan berat badan yang disarankan sepanjang masa kehamilan	Kenaikan berat badan yang disarankan per minggu mulai pertengahan hingga akhir masa kehamilan
非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
Berat rendah (kurus): BMI kurang dari 18,5 低体重(やせ) : BMI18.5未満	9-12 kg 9~12kg	0,3-0,5 kg/minggu 0.3~0.5kg/週
Normal: BMI 18,5 hingga kurang dari 25,0 ふつう : BMI18.5以上25.0未満	7-12kg 7~12kg	Cat.1 注1 0,3~0,5 kg/minggu 0.3~0.5kg/週
Gemuk: BMI 25,0 atau lebih 肥満 : BMI25.0以上	Penanganan individual 個別対応	Cat. 2 注2 Perlu konsultasi dengan dokter 医師に要相談

\*BMI (Body Mass Index): berat badan (kg) / tinggi badan (m)<sup>2</sup>

※BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) /身長(m)<sup>2</sup>

Cat. 1 Dalam kategori fisik "normal", jika BMI Anda mendekati kategori fisik "Berat rendah (kurus)", kenaikan berat badan yang diharapkan adalah untuk rentang yang mendekati batas atas kenaikan berat badan yang disarankan. Jika BMI Anda dekat kategori fisik "gemuk", kenaikan berat badan yang diharapkan adalah untuk rentang yang mendekati batas bawah kenaikan berat badan yang disarankan.

Cat. 2 Jika BMI Anda sedikit di atas 25,0, gunakan berat sekitar 5 kg sebagai ukuran kenaikan berat badan. Jika BMI secara signifikan melebihi 25,0, Anda perlu untuk mengambil langkah-langkah secara individu dengan mempertimbangkan risiko lainnya sehingga diharapkan Anda berkonsultasi dengan dokter.

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。

## ◎ Pencegahan anemia 貧血予防のために

Untuk mencegah anemia, penting untuk mengonsumsi makanan yang nutrisinya seimbang setiap hari. Untuk suplemen zat besi, pastikan untuk mengasap daging merah dan ikan dengan kandungan zat besi heme tinggi yang memiliki tingkat penyerapan tinggi. Penting juga untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi.

Manfaatkan makanan yang kaya protein berkualitas baik, zat besi, vitamin, dll. (telur, daging, hati, makanan laut, kedelai (tahu, natto, dll.), sayuran hijau dan kuning, buah-buahan, rumput laut (hijiki, dll.)).

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海草（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

## ◎ Pencegahan sindrom hipertensi kehamilan 妊娠高血圧症候群の予防のために

Untuk mencegah hipertensi yang disebabkan oleh kehamilan, pastikan Anda tidur nyenyak, istirahat cukup, hindari terlalu banyak pekerjaan, dan sesuaikan kenaikan berat badan yang diharapkan. Makanan sehari-hari harus seimbang, usahakan membuat gula dan manisan dijaga tetap rendah, dan mengasap daging dan ikan berlemak rendah serta protein berkualitas baik lainnya seperti produk susu, tahu, natto, sayuran dan buah-buahan secukupnya dan kurang garam.

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

## ◎ Membuat tulang dan gigi yang kuat 丈夫な骨や歯をつくるために

Untuk memperkuat tulang dan gigi bayi yang baru lahir, penting untuk menyeimbangkan makanan yang tidak hanya mengandung kalsium tetapi juga makanan yang mengandung nutrisi seperti protein, fosfor, dan vitamin A, C, dan D. Teruskan menjaga pola makan seimbang setelah melahirkan dan jaga kesehatan bayi dan ibu.

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

## ◎ Asupan asam folat 葉酸摂取について

Untuk mencegah timbulnya gangguan penutupan tabung saraf seperti spina bifida, wanita pada masa pra-kehamilan dan awal kehamilan diharapkan untuk mengasap 400 µg asam folat tambahan per hari melalui suplemen di samping makanan. Namun, perhatian diperlukan agar tidak mengasap berlebihan.

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 µgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

\* Gangguan penutupan tabung saraf adalah gangguan saraf yang disebabkan oleh kegagalan pembentukan bagian yang disebut tabung saraf yang merupakan sumber otak dan sumsum tulang belakang selama awal kehamilan. Selain defisiensi asam folat, gangguan ini disebabkan oleh kombinasi banyak faktor, termasuk faktor keturunan, dan sebagainya.

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによつて起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

## ◎ Merkuri dalam makanan laut 魚介類に含まれる水銀について

Makanan laut kaya dengan protein berkualitas baik dan mikronutrien. Beberapa ikan dan kerang memiliki kadar merkuri yang tinggi lewat rantai makanan, dan telah dilaporkan memberikan dampak terhadap janin. Hindari makan banyak makanan laut setiap hari tanpa bergantung pada jenis ikan tertentu.

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

## ◎Pencegahan keracunan makanan selama kehamilan

### 妊娠中の食中毒予防について

Selama kehamilan, sistem kekebalan tubuh melemah dan tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang bersumber dari makanan seperti keracunan makanan. Patogen yang memerlukan perhatian khusus untuk ibu hamil termasuk *Listeria monocytogenes* dan *Toxoplasma gondii*. Selain itu, meskipun sang ibu tidak memiliki gejala, bayinya mungkin terpengaruh oleh patogen dalam makanan. Banyak dari ini disebabkan oleh memakan makanan yang memiliki patogen yang melekat. Hati-hati dalam penanganan seperti mencuci dan memanaskan makanan secara menyeluruh setiap hari.

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。

\* Untuk selengkapnya, silakan berkonsultasi dengan ahli gizi administrasi daerah.

• Informasi lengkap tentang kehamilan dan pola makan

• Situs web Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan "Bagi Anda yang akan Menjadi Seorang Ibu" (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• Situs web Orang Tua dan Anak yang Sehat 21 (fase kedua) "Kebiasaan Makan untuk Wanita Hamil" <http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

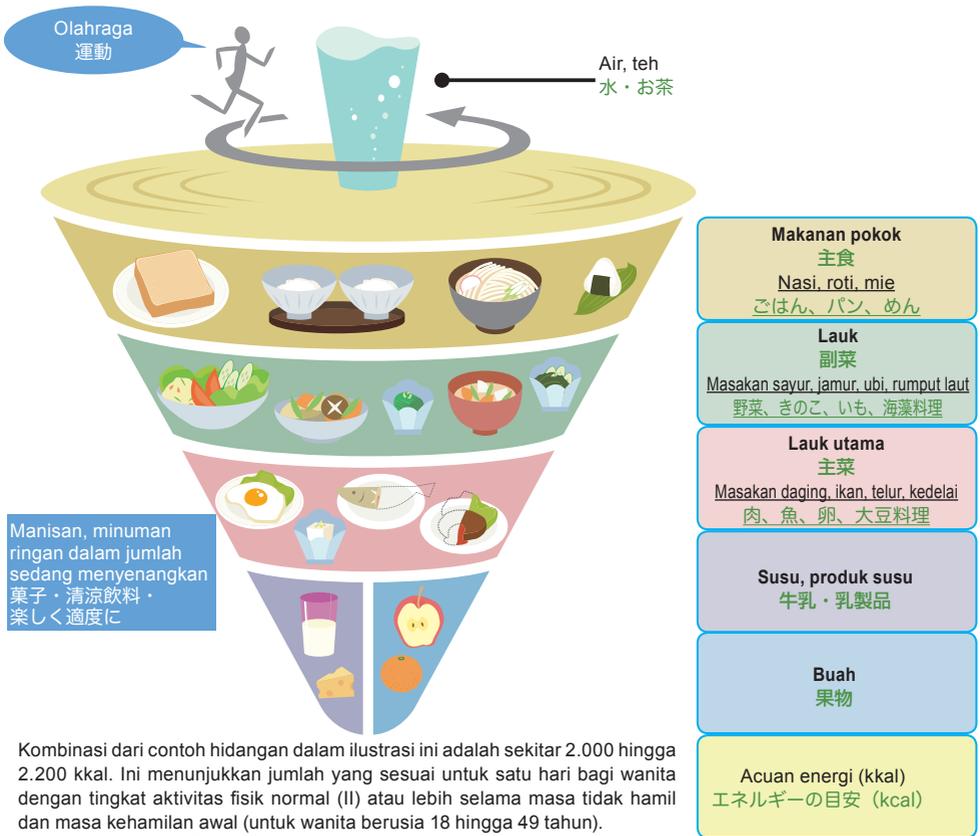
※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

・健やか親子21（第2次）ホームページ「妊産婦のための食習慣」 <http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

# Panduan Keseimbangan Diet untuk Wanita Hamil

妊産婦のための食事バランスガイド  
**Panduan Diet Selama Kehamilan dan Setelah Melahirkan**  
 妊娠中と産後の食事の目安



Kombinasi dari contoh hidangan dalam ilustrasi ini adalah sekitar 2.000 hingga 2.200 kkal. Ini menunjukkan jumlah yang sesuai untuk satu hari bagi wanita dengan tingkat aktivitas fisik normal (II) atau lebih selama masa tidak hamil dan masa kehamilan awal (untuk wanita berusia 18 hingga 49 tahun).

「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200Kcal. 非妊娠時・妊娠初期 (18~49歳女性) の身体活動レベル「ふつう (II)」以上の1日分の適量を示しています。

**Contoh makan sehari (saat tidak hamil/masa awal kehamilan)**  
 1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)

<p>Sarapan 朝食</p>	<p>Makan siang 昼食</p>	<p>Makan malam 夕食</p>

+

+

Makan sangat penting untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi yang sehat. Ini adalah panduan makan terkait apa yang harus Anda makan dan berapa banyak yang harus Anda makan sehari.

Jumlah masing-masing yang sesuai ditunjukkan dalam ilustrasi sehingga Anda dapat mengombinasikan lima kelompok hidangan dan makanan: "makanan pokok", "lauk", "lauk utama", "susu dan produk susu", dan "buah".  
 お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

**Jumlah tambahan untuk satu hari**  
**1日付加量**

Saat tidak hamil 非妊娠時	Masa awal kehamilan 妊娠初期	Masa tengah kehamilan 妊娠中期	Masa akhir kehamilan Masa menyusui 妊娠末期 授乳期
5-7 buah (SV) 5~7つ (SV)	-	-	+ 1
5-6 buah (SV) 5~6つ (SV)	-	+ 1	+ 1
3-5 buah (SV) 3~5つ (SV)	-	+ 1	+ 1
2 buah (SV) 2つ (SV)	-	-	+ 1
2 buah (SV) 2つ (SV)	-	+ 1	+ 1

Contoh masakan 料理例				
1 porsi 1つ分	1 mangkuk kecil nasi ごはん小盛り1杯	1 onigiri おにぎり1個	1 potong roti tawar 食パン1枚	2 rotigulung ロールパン2個
1.5 porsi 1.5つ分	1 mangkuk sedang nasi ごはん中盛り1杯	2 porsi	1 mangkuk udon うどん1杯	1 mangkuk mori soba もりそば1杯
1 porsi 1つ分	Salad sayuran 野菜サラダ	Asinan mentimun dan rumput laut wakame きゅうりとわかめの酢の物	Sup miso dengan bayam 昆布だしと味噌汁	Rendaman bayam ほうとう味噌の巻し
2 porsi 2つ分	Sayuran rebus 野菜の煮物	Tumis sayuran 野菜の炒め	Ubi rebus 芋の煮っころがし	Rebusan hijai ひじきの煮物
1 porsi 1つ分	Tahu dingin 冷奴	Natto 納豆	Sering telur mata sapi 目玉焼き一個	2 porsi
3 porsi 3つ分	Steak hamburger ハンバーグステーキ	Babi panggang jahé 豚肉のしょうが焼き	Ayam goreng 鶏肉のから揚げ	Ikan bakar 焼き魚
1 porsi 1つ分	Setengah cangkir susu 牛乳コップ半分	1 potong keju チーズ1かけ	1 iris keju スライスチーズ1枚	1 pak yoghurt ヨーグルト1パック
2 porsi 2つ分	1 botol susu 牛乳びん1本分	1 buah jeruk みかん1個	Setengah potong apel りんご半分	4 buah kesemek かき1個
1 porsi 1つ分	1 buah persik 桃1個	Setengah ranting anggur ぶどう半房	1 buah pisang バナナ1個	

2,000~2,200 +250  
 Masa akhir kehamilan  
 妊娠末期  
 Masa menyusui  
 授乳期  
 +350

**Jumlah yang ingin ditambahkan pada masa pertengahan kehamilan**  
**妊娠中期に追加したい量**

Lauk 副菜 Lauk utama 主菜 Buah 果物

**Jumlah yang ingin ditambahkan selama masa akhir kehamilan, menyusui**  
**妊娠末期・授乳期に追加したい量**

Makanan pokok 主食 Lauk 副菜 Lauk utama 主菜 Susu dan produk susu 牛乳・乳製品 Buah 果物

- SV adalah singkatan dari serving/penyajian (satuan penyajian makanan) SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略
- Garam dan minyak digunakan dalam memasak dan tidak direpresentasikan sebagai ilustrasi "panel", tetapi ketika ditampilkan dalam situasi pemilihan makanan yang sebenarnya, diharapkan agar jumlah padanan garam dan lemak ditampilkan. 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆ Untuk wanita yang tidak hamil dan masa awal kehamilan, porsi untuk 1 hari diambil sebagai dasarnya, dan untuk masa pertengahan kehamilan, akhir kehamilan dan menyusui, perlu ditambahkan jumlah tambahan di setiap kotak.  
 非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。  
 (Referensi) Panduan keseimbangan makan untuk wanita hamil  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>  
 (参考) 妊産婦のための食事バランスガイド  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

## Bayi baru lahir (hingga sekitar 4 minggu setelah lahir)

### 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

Sekitar empat minggu setelah kelahiran, terutama dua minggu pertama, adalah waktu yang penting bagi bayi Anda untuk mulai terbiasa tumbuh sendiri di lingkungan yang sama sekali berbeda dari tubuh ibunya.

Pastikan Anda membuat bayi Anda menjalani langkah pertama kehidupannya meninggalkan tubuh ibunya tanpa memaksakan diri sambil memperhatikan hal-hal berikut ini.

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

### ◎Tempat bayi menghabiskan waktu 赤ちゃんが過ごす場所

Bayi yang baru lahir sebagian besar menghabiskan waktunya dengan tidur kecuali ketika mereka minum susu. Biarkan ia tidur dengan nyaman di tempat yang bersih dan tenang. Kecuali dokter bayi Anda menyarankan Anda untuk menengkurapkan bayi Anda karena alasan medis, pastikan Anda menidurkan bayi Anda dengan telentang yang memperlihatkan wajah bayi. Selain itu, usahakan untuk tidak meninggalkan bayi Anda sendirian. Hal ini juga dapat mencegah kecelakaan seperti sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), sesak napas, salah menelan, dan cedera, dll.

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

### ◎Penjagaan panas 保温

Bayi masih kesulitan menyesuaikan suhu tubuhnya sendiri, jadi usahakan untuk menjaga suhu ruangan agar tidak berada di bawah 20°C jika memungkinkan. Sementara itu, ingatlah untuk menjaga udara ruangan tetap segar juga. 赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20°C以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

### ◎ASI 母乳

ASI sangat penting bagi bayi yang baru lahir. Nutrisi yang ada di dalam ASI membantu mencegah penyakit pada bayi dan memperkuat ikatan antara bayi dan ibu. Secara khusus, kolostrum adalah makanan yang tak tergantikan yang dimakan bayi untuk pertama kalinya, jadi ini merupakan makanan yang layak untuk diberikan. Jika ASI tampak tidak keluar, jangan panik dan biarkan pada keinginan bayi serta buat agar bayi mengisap dengan sabar. Penting juga bagi ibu untuk menjaga asupan nutrisi dan istirahat yang cukup untuk meningkatkan produksi ASI. Matikan TV saat sedang menyusui dan tangani bayi dengan perasaan santai.

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのぎずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

### ◎Kebersihan 清潔

Cuci tangan Anda sebelum merawat bayi dan selalu jaga kebersihan tempat tidur, pakaian, dan popok. Selain itu, mandikan setiap hari dan jaga kebersihan kulit bayi Anda. Penting juga untuk memperhatikan agar orang yang masuk angin tidak mendekati atau menggendong bayi.

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

## ◎Pemberitahuan bayi dengan berat lahir rendah dan manfaat medis untuk bayi prematur

### 低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

Bayi dengan berat lahir rendah kurang dari 2.500 g harus dilaporkan ke pemerintah daerah setelah lahir karena diwajibkan oleh hukum, jadi pastikan untuk melaporkannya. Jika berat lahir bayi Anda 2.000 g atau kurang, atau jika bayi Anda memiliki kelainan lain, Anda dapat menerima bantuan seperti kunjungan rumah, dll. Jika perlu perawatan di rumah sakit, Anda dapat menerima manfaat medis, jadi silakan hubungi pemerintah daerah.

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けことが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

## ◎Saat bayi Anda sakit 赤ちゃんの具合が悪い時

Temui dokter segera jika bayi Anda tidak minum ASI atau susu seperti biasanya, mengalami demam dan terlihat tidak sehat, mengalami diare atau kram, kulit wajah memburuk, kondisi pernapasannya aneh, atau memiliki penyakit kuning parah.

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

## ◎Jalani pemeriksaan kelainan metabolisme bawaan, dll.

### 先天性代謝異常等の検査を受けましょう

Darah digunakan untuk pemeriksaan kelainan metabolisme bawaan seperti fenilketonuria dan hipotiroidisme bawaan pada semua bayi baru lahir. Jika penyakit ini ditemukan lebih awal, mereka dapat diobati dengan susu khusus atau obat hormon tiroid. Jika Anda diberi tahu tentang hasil tes yang abnormal, segeralah hubungi institusi medis.

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

## ◎Lakukan pemeriksaan pendengaran bayi yang baru lahir

### 新生児聴覚検査を受けましょう

Reportedly, one to two out of every 1,000 babies have some sort of hearing disability.

Dikatakan bahwa di antara 1000 bayi, satu hingga dua bayi lahir dan memiliki suatu gangguan pendengaran. Dalam hal ini, deteksi dini dan memulai perawatan medis yang tepat sedini mungkin dapat memiliki efek besar pada perkembangan bahasa dan komunikasi bayi. Untuk melakukan deteksi dini, jalankan pemeriksaan pendengaran bayi Anda sejak dini (umumnya dalam 3 hari sejak lahir). Jika pemeriksaan detail dianggap perlu, konsultasikan dengan institusi medis khusus setidaknya tiga bulan setelah kelahiran. Selain itu, meskipun jika tidak ada kelainan dalam pemeriksaan, konsultasikan dengan institusi medis jika Anda khawatir tentang pendengaran bayi Anda.

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000人に1~2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



Situs web Masyarakat THT Jepang  
"Daftar Lembaga Uji Pendengaran Akurat"



Situs web Masyarakat THT Jepang  
"Tanya Jawab Telinga/Hidung/Tenggorokan Anak"

日本耳鼻咽喉科学会 HP  
「精密聴力検査機関リスト」

日本耳鼻咽喉科学会HP  
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q & A」

## ◎Perkembangan penglihatan 視覚の発達について

Penglihatan berkembang sejak lahir. Bayi yang baru lahir kabur dalam melihat dunia luar namun bila terus melihat, penglihatan secara bertahap akan berkembang. Dari bulan pertama kelahiran hingga usia 1 tahun dan 6 bulan, masa ini secara khusus merupakan masa perkembangan penglihatan sehingga penting untuk melihat sesuatu dengan kedua mata selama waktu ini.

Jika bayi Anda memiliki gejala seperti pupil putih, mata terlihat bercahaya, mata tidak terbuka, hanya sebagian wajah saja yang terlihat tidak senang bila Anda mendekatkan tangan Anda ke salah satu mata, bukannya mata yang dikhawatirkan, silakan kunjungi dokter mata.

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかり見ることが大切です。

ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

Lembar periksa kesehatan mata

\*Asosiasi Ortopisi (ahli pelatih penglihatan) Jepang ([http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco\\_renew/assets/pdf/check.pdf](http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf))

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会 ([http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco\\_renew/assets/pdf/check.pdf](http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf))

## ◎Pencegahan sindrom kematian bayi mendadak (SIDS)

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

SIDS adalah penyakit di mana bayi yang terlihat sehat meninggal tanpa pemberitahuan awal saat tidur. Meskipun penyebabnya tidak diketahui, diketahui bahwa poin-poin berikut dapat mengurangi timbulnya penyakit ini bila diberikan perhatian.

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまいう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1 Tidurkan bayi Anda telentang saat Anda menidurkan bayi.

Bila dokter merekomendasikan tidur tengkurap karena alasan medis, ikuti arahan dokter dalam hal tersebut.

赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。

ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

2 Tidak boleh merokok saat hamil atau di sekitar bayi.

妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

3 Sebisa mungkin rawat bayi dengan ASI.

できるだけ母乳で育てましょう。

## ◎Pencegahan dislokasi pinggul 股関節脱臼の予防のために

Dislokasi pinggul adalah penyakit yang umum terjadi pada anak perempuan dan kelahiran sungsang (posisi panggul) di mana persendian di pangkal kaki mengalami dislokasi. Untuk mencegah hal ini, sebaiknya kaki bayi berbentuk M dengan kedua lutut dan sendi pinggul cukup ditebuk dan terbuka ke luar untuk memungkinkan gerakan bebas. Gendong bayi dengan memeluknya dari depan dan perhatikan postur tidur, dll.

\* Pamflet Pencegahan Dislokasi Pinggul oleh Masyarakat Bedah Ortopedi Anak Jepang

(<http://www.jpoo.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子(骨盤位)に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット

(<http://www.jpoo.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

## ◎Jangan mengguncang bayi dengan keras (sindrom bayi terguncang)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

Ketika bayi diguncang dengan keras, otak rentan terhadap benturan karena otot leher yang belum berkembang. Hal ini dapat menyebabkan cacat serius atau bahkan kematian karena kerusakan otak (sindrom bayi terguncang). Siapa saja dapat merasa kesal bila bayi menangis tanpa berhenti, tetapi jangan guncang bayinya. Jika diguncang dengan keras, segera kontak instansi medis dan sampaikan hal tersebut.

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

\* Apa yang membuat bayi menangis?

Seorang bayi yang tidak dapat mengucapkan kata akan mengatakan dengan menangis bahwa dia lapar, popoknya kotor, dia ingin digendong, merasa panas atau dingin, dll. Ibu dan ayah secara bertahap akan paham perbedaan cara menangis bayi saat berada bersamanya. Jika bayi Anda tidak berhenti menangis setelah mengganti popok, menyusui, menggendongnya, atau memindahkan ke lingkungan yang tenang, Anda dapat dengan mudah merasa kesal. Dalam kasus seperti itu, ambil napas dalam-dalam, letakkan bayi Anda di tempat yang aman dan tinggalkan tempat itu sesaat, atau mengobrol dengan orang lain, dll. untuk mengganti suasana hati. Kebanyakan bayi akan tertidur karena kelelahan menangis. Jika Anda memiliki kekhawatiran, konsultasikan dengan dokter bayi Anda.

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換を試みましょう。たいいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

\* Situs web DVD pencerahan publikasi Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan “Bayi tidak berhenti menangis ~Penanganan dan pemahaman terhadap tangisan~”

([http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/dv/nakiyamanai.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html))

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ

([http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/dv/nakiyamanai.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html))

## ◎Kunjungan bayi baru lahir dan kunjungan semua rumah bayi (kunjungan halo bayi), dll.

新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

Ahli perawat kesehatan masyarakat atau bidan berkunjung ke rumah untuk memeriksa kondisi perkembangan bayi, memberikan konsultasi kesehatan untuk ibu, berkonsultasi tentang pengasuhan anak, dan memberikan informasi tentang dukungan perawatan anak. Ketika bayi Anda lahir, kirim kartu pos pemberitahuan kelahiran ke pemerintah daerah Anda sesegera mungkin.

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

# Panduan Mengasuh Anak

## 育児のしおり

Panduan ini menjelaskan poin-poin pengasuhan anak sesuai dengan pertumbuhan anak di setiap periode yang harus diperhatikan orang tua selama pengasuhan anak.

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

### ◎ Dengan perasaan santai ゆったりとした気持ちで

Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat bervariasi antar individu. Jangan terlalu khawatir tentang perbedaan dengan bayi lain. Pengasuhan anak sehari-hari membebani secara fisik dan mental. Bagi ibu dan ayah, kesehatan mental dan fisik adalah yang terpenting. Beristirahat sebanyak mungkin dan cobalah untuk menjaga kesehatan di atas segalanya.

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

### ◎ Mengasuh anak-anak secara sehat 子どもを健やかに育むために

Dalam mengasuh anak, dengan alasan disiplin, memukul dan membentak anak di samping tidak menolong pertumbuhan anak tetapi juga memiliki dampak negatif. Asuhlah anak secara sehat dengan tetap memperhatikan hal-hal berikut.

子育てにおいて、しつこく叱って、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1. Tidak menggunakan hukuman fisik atau kata-kata kasar dalam mengasuh anak  
子育てに体罰や暴言を使わない
2. Anak tidak dapat memberi tahu SOS jika mereka takut kepada orang tua  
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. Dinginkan kekesalan yang hampir meledak  
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Mari keluarkan SOS dari orang tua sendiri  
親自身がSOSを出そう
5. Pikirkan perasaan dan perilaku anak secara terpisah dan dukung pertumbuhan mereka  
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



Situs web orang tua dan anak yang sehat 21

“Strategi Nol Cambuk Cinta”  
健やか親子21ホームページ  
「愛の鞭ゼロ作戦」

### ◎ Konsultasi saat khawatir 心配な時は相談を

Pemeriksaan kesehatan adalah kesempatan untuk secara teratur memeriksa kesehatan bayi Anda dan berkonsultasi tentang segala keprihatinan yang mungkin Anda miliki. Secara khusus, pemeriksaan kesehatan selama 1 tahun 6 bulan dan 3 tahun dilakukan di semua daerah. Silakan lakukan pemeriksaan secara tepat dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter, ahli kesehatan masyarakat, atau bidan, dll. jika Anda tidak yakin atau tidak pasti tentang bayi atau perawatan anak Anda. Konsultasi melalui telepon juga diterima di Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, dan pusat kesehatan daerah. Manfaatkan juga kunjungan rumah oleh ahli perawatan kesehatan masyarakat, bidan, orang tua yang berpengalaman, dll.

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

### ◎ Peran ayah お父さんの役割

Ayah juga harus aktif mengganti popok, memandikan, dan menghibur bayi. Peran penting Ayah bukan untuk meninggalkan ibu sendirian, tetapi untuk mendukungnya secara mental juga. Penting agar ayah dan ibu berbicara baik-baik dan memiliki kesadaran untuk membesarkan anak bersama-sama.

お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

## **Bayi (hingga 1 tahun)**

### **乳児期 (1歳まで)**

#### **◎Menangis adalah komunikasi bayi** 泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

Jika bayi Anda berumur satu atau dua bulan menangis dan merajuk selain karena popok kotor dan lapar, gendong bayi Anda dan usap-usap dengan cukup. Bayi akan berhenti menangis karena merasa tenang ketika dipegang oleh ibu dan ayahnya. Jangan khawatir tentang timbulnya kebiasaan dipeluk. Mulai sekitar 6 bulan, jumlah anak yang menangis di malam hari meningkat. Jika ia terlihat lapar, Anda juga bisa memberikan ASI atau susu di malam hari. Anda juga perlu berbicara, berpelukan, dan terkadang bermain.

1~2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかですいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

#### **◎Bayi sangat suka digendong** 赤ちゃんはだっこが大好き

Bayi sangat suka digendong. Bila bayi Anda takut atau terlihat gelisah, gendong bayi Anda lalu usaplah untuk membuatnya tenang.

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

#### **◎Ajak bicaralah bayi Anda** 赤ちゃんに話しかけましょう

Setelah berusia 3-4 bulan, bayi akan tertawa bila dihibur dan ia akan mengeluarkan suaranya seperti mengajak bicara. Bermainlah dengan mengintip wajah bayi Anda dan mengajaknya bicara.

3~4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

#### **◎Ayah pun terlibat dalam mengasuh anak** お父さんも育児を

Ayah pun sebaiknya mulai melakukan hal yang bisa dilakukan seperti melakukan sentuhan kulit dengan baik terhadap bayi, mengganti popoknya, atau memandikannya. Ibu akan merasa tertolong bila ia dapat menyerahkan bayinya kepada ayah dan pergi ke luar.

お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりとち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

#### **◎Makan** 食べること

Bayi bermain dengan mengemut jari atau memasukkan mainan ke dalam mulutnya. Hal ini akan merangsang perkembangan mulutnya, jadi bersihkan mainan dengan baik. Setelah berusia 9-10 bulan, bayi akan dapat mulai ingin makan sendiri.

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9~10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

#### **◎Malu dengan orang lain pun bukti pertumbuhan** 人見知りも成長の証拠

Rasa malu memiliki waktu dan tingkat yang berbeda tergantung anak itu sendiri. Hal ini merupakan bukti bahwa ia dapat membedakan antara keluarga dan orang yang belum akrab. Berikanlah kesempatan agar ia dapat berada bersama anak sebayanya.

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

## **Masa balita (usia sekitar 1 tahun)**

### **幼児期 (1歳頃)**

#### **◎Munculnya ego 自我が芽生えてきます**

Semakin banyak hal yang dapat dilakukannya sendiri, semakin tumbuh perasaan ingin melakukan apa pun sendiri. Bila hal yang dilakukannya tidak sesuai dengan harapan, anak akan menangis, marah, atau berteriak namun pupuklah semangatnya dengan memberikan pujian saat ia berhasil melakukan sesuatu dengan baik.

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ち芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

#### **◎Bacakan buku bergambar dan ajaklah bicara**

絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

Setelah anak berusia 1 tahun 6 bulan, ia akan dapat memberitahukan binatang atau benda dengan menunjuk. Bermainlah bersamanya dengan membaca buku bergambar bersama, dll. Perbanyak waktu bersama anak dan demi mendorong perkembangan kosakatanya, hentikan memperlihatkan TV, DVD, smartphone, tablet, dll. dalam waktu lama.

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

#### **◎Atur ritme hidup dan banyak-banyaklah menggerakkan tubuh**

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

Bila membiasakan diri untuk bangun awal dan tidur cepat, baik anak dan Anda pun akan dapat bermain dengan semangat dan membesarkan anak dengan riang karena orang tua memiliki keluangan waktu. Berikan kesempatan bagi anak untuk menikmati hidup dengan penuh semangat seperti berjalan, berlari, dan menggerakkan tubuh dengan cukup.

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元氣よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

## **Masa balita (usia sekitar 2 tahun)**

### **幼児期 (2歳頃)**

#### **◎Bermain di tempat yang tidak berbahaya 遊びは危険のない場所で**

Anak akan semakin senang berlari dan menggerakkan tubuhnya. Sedapat mungkin berikan kesempatan bagi anak untuk bermain di luar atau bersama temannya di tempat yang dapat bermain dengan bebas tanpa bahaya. Anak akan mulai dapat menikmati corat-coret dengan krayon, bermain dengan tumpukan kayu atau balok membentuk suatu benda bermakna. Bermainlah bersama dengannya.

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにが意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

#### **◎Kemandirian yang semakin kuat 自立心が強くなります**

Anak akan mulai melakukan sendiri hal-hal seperti makan, berganti pakaian, dll. Meskipun ia masih sering menangis atau marah bila tidak dapat melakukannya dengan baik, sedikit demi sedikit perbanyaklah hal-hal yang dapat dilakukannya sendiri sambil memberikan pujian. Bila anak Anda mencari ibu dan ayahnya karena takut atau bertemu dengan pengalaman baru, terimalah ia dengan lembut seperti menggendongnya dan berikan penghiburan.

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。かわいいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

## ◎Perlahan-lahan mulailah berlatih meninggalkan popok

少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

Anak akan mulai dapat mengatakan “pipis”, “ee”, dan ia pun akan mulai paham perkataan “kalau keluar, bilang ya”. Bila dapat melakukannya, berikan pujian dan janganlah mengomelinya bila ia gagal melakukannya. Anak Anda akan dapat melakukannya tanpa disadari. Masih perlu waktu hingga popok dapat dilepas di saat malam.

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

## ◎Berusaha mencegah gigi berlubang むし歯予防に取り組みましょう

Saat ini merupakan masa di mana gigi berlubang mudah terjadi. Tentukan jumlah dan waktu untuk makan camilan, menyempurnakan sikat gigi setelah anak sendiri menyikat, dan mengoleskan obat berfluor agar gigi berlubang dapat dicegah.

むし歯がしやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

## Masa balita (usia sekitar 3 tahun)

### 幼児期 (3歳頃)

## ◎Masa di mana anak masih ingin dimanja まだまだ甘えたい時期です

Bagi ayah dan ibu, peluklah anak Anda dengan senyuman.

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

## ◎Penegasan diri dimulai 自己主張が始まります

Anak mungkin akan menunjukkan rasa suka dan tidak sukanya, menegaskan dirinya atau membuat permintaan egois. Jangan menolak secara sepihak, dengarkan terlebih dahulu dan berikan tanggapan dengan lembut. Ini adalah masa di mana ia ingin melakukan sendiri hal-hal terkait dirinya. Meskipun belum dapat melakukannya dengan benar, perbanyaklah hal-hal yang dapat dilakukannya sambil memberikan sedikit bantuan.

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

## ◎Omelilah dengan baik 上手に叱りましょう

Jangan emosional tentang hal-hal yang berbahaya atau hal yang tidak boleh dilakukan. Sampaikan dengan baik mengapa hal tersebut dilarang untuk menghentikan anak Anda melakukan hal tersebut. Berikan pujian bila anak Anda memahaminya.

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

## ◎Nikmati makanan bersama keluarga 家族で食事を楽しみましょう

Tempat untuk berkumpul dan menikmati makanan bersama keluarga itu penting. Kekuatan mengunyah tumbuh setelah usia 3 tahun karena gigi susu tumbuh. Biarkan anak Anda makan perlahan makanan yang sedikit keras. Pertumbuhan rahang yang sehat dengan menutup mulut dan mengunyah makanan dengan baik akan memberikan efek positif bagi pertumbuhan gigi tetap.

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

## **Masa balita (usia 4 tahun)**

### **幼児期 (4歳)**

#### **◎Perbanyak kesempatan bermain dengan teman secara aktif**

友だちと遊ぶ機会を積極的に

Pada usia sekitar empat tahun, anak Anda akan mulai menikmati “permainan pura-pura” yang memiliki peran (masak-masakan, pura-pura jadi pahlawan, mobil-mobilan, dll.). Berikanlah secara aktif kesempatan untuk bermain bersama temannya.

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

#### **◎Biarkan anak membantu Anda お手伝いしてもらいましょう**

Baik untuk memiliki peran membantu di rumah. Minta ia untuk membantu sedikit demi sedikit, seperti menyiapkan makanan dan memasak.

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

#### **◎Pujilah hal-hal yang baik 良いところをほめてあげましょう**

Temukan hal baik pada anak Anda dan berikan pujian untuknya. Dengarkan anak Anda meskipun ketika Anda sedang sibuk.

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

## **Masa balita (usia 5-6 tahun)**

### **幼児期 (5~6歳)**

#### **◎Berinteraksilah dengan perasaan baik 優しい気持ちで接しましょう**

Anak-anak akan meniru orang tua mereka. Anak-anak dapat tumbuh dengan lembut ketika orang tua memperlakukan mereka dengan lembut.

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

#### **◎Bermain kontak antara orang tua dan anak 親子でふれあい遊びを**

Gerakan tangan yang baik akan berkembang dan anak mulai dapat menggunakan gunting dan pensil dengan baik. Cobalah membuat sesuatu bersama anak Anda menggunakan berbagai bahan yang ada di rumah. Anak juga akan mulai dapat bermain bola.

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

#### **◎Biarkan anak mengganti bajunya sendiri ひとりで着替えをさせましょう**

Semangati meskipun memakan waktu dan berikan pujian bila ia berhasil.

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

#### **◎Berikan peran di dalam rumah 家の中で役割を持たせましょう**

Biarkan anak Anda bersenang-senang membantu Anda dengan merapikan dan membereskan peralatan makan. Latih agar anak Anda dapat merapikan sendiri mainannya usai bermain.

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

## ◎Kata-kata dan daya imajinasi berkembang 言葉や想像力が発達します

Pada usia lima tahun, pelafalan menjadi jelas dan baik. Saat anak Anda bingung dan salah mengucapkan kata-kata, orang dewasa tidak perlu memaksakan diri untuk membetulkannya namun dengarkan dan bicaralah dengan pelan menggunakan lafal yang tepat. Dampingi anak dalam mengembangkan daya imajinasinya dengan bersama-sama memikirkan kelanjutan cerita dari buku bergambar.

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

## ◎Menjaga janji dan peraturan 約束やルールを大切に

Anak Anda akan memiliki teman baik dan bermain bersama. Anak Anda akan mulai bersosialisasi melalui berbagai pengalaman bersama teman-temannya. Dorong mereka untuk menepati janji dan mematuhi peraturan dan buat agar mereka bisa lepas dari tindakan yang dilakukan atas dasar suka dan tidak suka.

仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

## ◎Gigi tetap mulai tumbuh 永久歯が生え始めます

Karena ini adalah gigi yang penting untuk digunakan seumur hidup, kembangkan kemandirian menyikat gigi sendiri setelah gigi baru tumbuh. Gigi belakang sangat mudah berlubang, jadi teruskan menyikat gigi hingga sempurna oleh Anda.

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

\* Kumpulan kiat-kiat membesarkan anak

※子育てのヒント集

Situs web Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan Teknologi, "Pendidikan Rumah untuk Masa Depan Anak"

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

"Buku catatan pendidikan rumah" dimuat sebagai kumpulan kiat membesarkan anak.

文部科学省「子供たちの未来をはぐむ家庭教育」ホームページ

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

# Penyakit dan Cedera Anak

## 子どもの病気やけが

Tidak jarang anak-anak mengalami penyakit menular atau kecelakaan seperti luka bakar, cedera, dan salah menelan. Jika orang tua yang selalu berhubungan dengan anak merasa bahwa anaknya mengalami "sesuatu yang berbeda dari biasanya" atau "sesuatu yang aneh", amati baik-baik kondisi anak. Jika Anda memiliki hal yang dikhawatirkan, konsultasikan dengan dokter anak Anda.

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあたりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

### ◎Pemeriksaan ke institusi medis 医療機関への受診について

Pastikan untuk selalu berkonsultasi dengan institusi medis jika anak Anda mengalami kesulitan bernapas, lamban, muntah berulang kali, kram, atau kehilangan kesadaran. Saat Anda mengunjungi institusi medis, catat gejala anak Anda, perubahannya, dan waktunya. Selain itu, ada catatan penting dalam Buku Petunjuk Kesehatan Ibu dan Anak, jadi pastikan untuk membawanya.

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

- Proyek konsultasi telepon medis anak (Nomor telepon: #8000 (panggilan cepat nasional yang sama))  
• 子ども医療電話相談事業 (電話番号: #8000 (全国同一の短縮ダイヤル))

Jika Anda tidak yakin tentang bagaimana menangani gejala yang timbul pada anak Anda di hari libur atau malam hari, atau jika Anda ragu berkonsultasi dengan rumah sakit atau tidak, Anda dapat menerima saran mengenai cara penanganan atau rumah sakit yang tepat sesuai dengan gejalanya dari dokter atau perawat.

休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

\* Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan "Proyek Konsultasi Telepon Medis Anak (#8000)" (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

\* (Perusahaan Publik) Situs Web Masyarakat Pediatri Jepang, "Pertolongan Pertama Anak-Anak" (<http://kodomoo-qq.jp/>)

※厚生労働省「子ども医療電話相談事業 (#8000) について」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

※ (公社) 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ (<http://kodomoo-qq.jp/>)

### ◎Menggunakan antibiotik (obat antibakteri) dengan benar

#### 抗生物質 (抗菌薬) を正しく使うために

Antibiotik (obat antibakteri) adalah obat yang membunuh bakteri dan tidak bekerja untuk virus yang menyebabkan "masuk angin" atau influenza. Ini juga dapat menyebabkan efek samping atau menghasilkan bakteri yang kuat terhadap antibiotik (bakteri kebal obat). Ketika "masuk angin", beri tahu dokter tentang gejalanya sehingga dokter dapat dengan cermat menentukan apakah anak Anda memerlukan antibiotik, dan tanyakan hal yang Anda tidak pahami. Selain itu, ikuti dosis dan durasinya jika ditentukan.

\* Resistensi obat (AMR) (Pusat Referensi Klinis AMR) (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

抗生物質 (抗菌薬) は、細菌を退治する薬であり、"かぜ"やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌 (薬剤耐性菌) を産む原因にもなります。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、"かぜ"で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

※薬剤耐性 (AMR) について (AMR臨床リファレンスセンター)

(<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

# Konsultasi Terkait Kebimbangan dan Perawatan Anak bagi Ibu dan Ayah

## お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Setelah bayi lahir, ibu dan ayah akan menjadi sangat sibuk. Stres sangat mudah menumpuk dalam membesarkan anak. Oleh karena itu, seorang ibu atau ayah yang sehat sekalipun mungkin tidak dapat menjaga kondisi fisik dan mental, misalnya merasa kesal, tidak bisa tidur, atau tiba-tiba menjadi tidak bersemangat.

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

### ◎Apakah Anda merasa seperti ini setiap hari? Cobalah lihat kembali

日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

Cemas, perasaan tertekan, susah tidur dan frustrasi, entah mengapa merasa lelah, membesarkan anak tidak menyenangkan, tidak tahu cara bermain dengan anak, tidak ada orang untuk berbagi cerita atau membantu membesarkan anak

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

### ◎Apakah Anda pernah khawatir tentang anak Anda?

子どものことで不安に思っていることはありませんか

Menangis keras di malam hari, sulit tidur, tidak mau minum ASI, tidak bersedia makan makanan bayi, dll.

Tidak bisa akrab dengan guru dan teman di taman bermain, taman kanak-kanak, dan taman anak terakreditasi, bahasa tidak jelas, minat terbatas, ketidakmampuan untuk tenang di dalam kelompok, tidak menjawab pertanyaan yang diajukan, mengulangi kata-kata yang sama

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど

保育所、幼稚園、認定子ども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

Jika Anda memiliki masalah atau kekhawatiran, pertama-tama, bicarakan dulu dengan keluarga Anda. Kemudian cari orang yang dapat membantu Anda membesarkan anak, selain keluarga Anda. 気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

Siapa pun memiliki masalah dalam membesarkan anak. Jika Anda memiliki masalah dengan kesehatan sendiri atau dalam membesarkan anak, beri tahu keluarga Anda terlebih dahulu perasaan Anda dan bicaralah baik-baik. Anak tumbuh dengan didukung oleh bantuan banyak orang. Ibu dan ayah tidak perlu bingung sendirian, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan pusat kesehatan masyarakat prefektur atau daerah, pusat kesehatan, Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, dokter keluarga, dll.

Orang tua dan anak-anak yang telah dikenal di kursus ibu (orang tua), serta sukarelawan untuk membesarkan anak di sekitar tempat tinggal adalah teman yang membantu memikirkan pengasuhan anak yang berada di dekat Anda. Membuat kenalan seperti itu menggunakan perawatan pascapersalinan, konsultasi pengasuhan anak, kelas membesarkan anak, dan lingkaran pengasuhan anak juga dapat membantu mengurangi stres ibu dan ayah.

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけでなく、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

Organisasi konsultasi tentang kekhawatiran ibu dan ayah dan perawatan anak

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

## ◎Konsultasi tentang masalah fisik dan mental ibu dan ayah, tumbuh kembang anak, cara perawatan anak

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談  
Institusi medis keluarga, Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, pusat kesehatan daerah, pusat kesehatan masyarakat, pusat kesejahteraan kesehatan mental, pusat dukungan disabilitas tumbuh kembang, Pusat Dukungan Pengembangan Anak

かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	

## ◎Konsultasi mengenai masalah pengasuhan anak dan kecemasan hidup

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak, basis dukungan perawatan anak lokal, taman kanak-kanak, taman bermain, taman anak terakreditasi, rumah anak-anak, ketua komite anak-anak (\*), komite kesejahteraan dan anak-anak lokal (\*), kantor kesejahteraan, Pusat Bimbingan Anak, Basis Pusat Dukungan Anak dan Keluarga Daerah

[Nomor telepon umum Pusat Bimbingan Anak 189]

[Nomor telepon umum konsultasi dan navigasi kekerasan domestik 0570-0-55210]

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員（※）、民生・児童委員（※）、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【児童相談所全国共通ダイヤル189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210】

Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	

\* Ditugaskan oleh Menteri Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan, memberikan dukungan yang diperlukan seperti konsultasi dan bantuan tentang kekhawatiran perawatan anak dan kekhawatiran selama kehamilan, dan koordinasi dengan lembaga terkait seperti kantor kesejahteraan dan lembaga lainnya.

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

## ◎Dukungan pengasuhan anak setempat 地域の育児サポート

Jika Anda lelah dalam mengasuh anak atau sakit, Anda sebaiknya menggunakan dukungan pengasuhan anak setempat. Secara konkretnya, di sini terdapat layanan “penitipan sementara” dan “short stay” untuk menitipkan anak sementara di taman bermain, dll., “Pusat Dukungan Keluarga” yang melakukan kegiatan bantuan gotong royong dalam merawat anak di daerah, “Pusat Dukungan Inklusi Generasi Pengasuhan Anak” maupun “Basis Pusat Dukungan Anak dan Keluarga Daerah” yang memberikan konsultasi dan bantuan terkait kehamilan, persalinan, dan mengasuh anak, “basis dukungan perawatan anak lokal” yang menyediakan informasi perawatan anak di daerah maupun konsultasi terkait perawatan anak yang memiliki tempat interaksi di mana orang tua dan anak yang berada di sekitar dapat berkumpul dengan mudah, kunjungan keluarga seperti bantuan pekerjaan rumah, bimbingan perawatan anak dan bantuan pendidikan keluarga, dll. Bergantung pada daerahnya, berbagai layanan administratif lainnya mungkin tersedia. Silakan hubungi departemen penanggung jawab kesehatan, kesejahteraan, dukungan perawatan anak, dan dukungan pendidikan keluarga daerah Anda.

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	
Nama 名称		Kontak 連絡先	

(Informasi terkait) Situs web Kantor Kabinet “Sistem Dukungan Anak dan Perawatan Anak Baru”

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

Tersedia juga informasi tentang taman kanak-kanak, taman bermain, taman anak terakreditasi, dan “pengasuhan anak berbasis masyarakat” yang mengasuh anak dalam jumlah sedikit orang, dan pengasuhan anak sakit

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

# Pencegahan Kecelakaan

## 事故の予防

Saat ini, kecelakaan adalah penyebab utama kematian anak di Jepang. Isi kecelakaan tergantung pada usia, tetapi sebagian besar dapat dicegah dengan memperhatikan lingkungan sekitar. Penting untuk mengetahui kapan dan jenis kecelakaan apa yang mungkin terjadi selama proses tumbuh kembang anak untuk mencegah kecelakaan.

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

### Kecelakaan yang mudah terjadi menurut bulan dan tahun usia

#### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Bulan dan tahun usia 月・年齢	Kecelakaan yang mudah terjadi 起こりやすい事故	Penyebab utama dan penanggulangan kecelakaan 事故の主な原因と対策
Bayi baru lahir 新生児	Keteledoran sekitar 周囲の不注意によるもの	☆Salah menjatuhkan barang dari atas 誤って上から物を落とす ☆Anak yang lebih tua mencoba memeluk namun malah membuat terluka, memakankan suatu barang 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	Sesak napas 窒息	☆Wajah tertutup bantal atau futon yang lunak (gunakan futon yang agak keras, menidurkan dengan telentang) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる(硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる)
1-6 bulan 1~6カ月	Jatuh 転落	☆Jatuh dari tempat tidur atau sofa (sebisanya mungkin tidurkan di tempat tidur bayi dan bukan tempat tidur untuk dewasa, naikkan pagar ketika meninggalkan tempat tidur) ベッドやソファなどから落ちる(大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる)
	Luka bakar やけど	☆Orang dewasa menumpahkan minuman panas sambil menggendong anak 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7-12 bulan 7~12カ月	Jatuh, terguling, terjepit 転落・転倒・はさむ	☆Pintu, tangga, tempat tidur, kereta dorong, kursi 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Terbakar やけど	☆Setrika, air panas termos dan ketel listrik, uap penanak nasi dan alat pelembab uap アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	Tenggelam 溺水	☆Terjatuh ke bak mandi, mesin cuci (tidak meninggalkan air hangat sisa) 浴槽、洗濯機に落ちる(残り湯をしない)
	Salah minum, keracunan 誤飲・中毒	☆Rokok, obat-obatan, kosmetik, detergen, koin, dll. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Tersedak 窒息	☆Makanan seperti manisan, dll. tersangkut di tenggorokan お菓子などの食品がのどにつまる
	Cedera di dalam mobil 車中のけが	☆Jatuh dari kursi (dapat dicegah dengan kursi khusus anak) 座席から転落(チャイルドシートで防止できる)

Bulan dan tahun usia 月・年齢	Kecelakaan yang mudah terjadi 起こりやすい事故	Penyebab utama dan penanggulangan kecelakaan 事故の主な原因と対策
1-4 tahun 1～4歳	Salah minum (keracunan) 誤飲 (中毒)	☆Rentang meluas, berbagai hal dapat menjadi sebabnya 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Tersedak 窒息	☆Makanan seperti manisan, dll. tersangkut di tenggorokan お菓子などの食品がのどにつまる
	Jatuh, terguling 転落・転倒	☆Tangga, beranda (tidak meletakkan benda yang menjadi pijakan) 階段、ベランダ (踏台になるものを置かない)
	Luka bakar やけど	☆Menyentuh panci panas, menumpahkan air panas karena menarik taplak meja (taplak meja tidak digunakan) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす (テーブルクロスは使用しない)
	Tenggelam 溺水	☆Jatuh ke bak mandi, bermain air 浴槽に落ちる、水あそび
	Kecelakaan lalu lintas 交通事故	☆Kecelakaan karena maju tiba-tiba (berjalan dengan berpegangan tangan) 飛び出し事故 (手をつないで歩く)
	Cedera atau kematian karena 火遊びによる死傷	☆Bermain dengan api menggunakan pemantik, korek api, dll. (Tidak meletakkan pemantik, dll. dalam jangkauan anak-anak) ライター、マッチなどによる火遊び (子どもの手の届くところにライターなどを置かない)

\* Referensi "Melindungi Anak-anak dari Kecelakaan!! Buku Pegangan Pencegahan Kecelakaan"

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(Informasi terkait) (関連情報)

Situs web Biro Urusan Konsumen "Melindungi Anak-anak dari Kecelakaan! Portal Pencegahan Kecelakaan" ([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))

消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))

Mengirimkan pengetahuan sederhana dan hal-hal yang perlu diperhatikan tentang pencegahan kecelakaan anak di Twitter dan email

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています

- "Melindungi Anak-anak dari Kecelakaan, Biro Urusan Konsumen" Twitter (@caa\_kodomo)
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」 Twitter (@caa\_kodomo)
- Email keselamatan anak dari Biro Urusan Konsumen
- 子ども安全メール from消費者庁



Halaman buku pegangan pencegahan kecelakaan anak  
子どもの事故防止ハンドブックページ



Halaman Twitter  
Twitterページ



Pendaftaran email keselamatan anak  
子ども安全メール登録

- \* Menyediakan informasi dan konsultasi tentang keracunan akut yang disebabkan oleh zat kimia (rokok, barang-barang rumah tangga, dll.), obat-obatan, racun hewan dan tumbuhan, dll. (tidak menerima konsultasi salah makan benda asing (batu kecil, kelereng, dll.), keracunan makanan, keracunan kronis, efek samping obat-obatan dalam jumlah pemakaian biasa).

(Yayasan Publik) Pusat Informasi Keracunan Jepang (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- Keracunan Osaka Nomor 110, Tel. 072-727-2499 (penanganan 24 jam 365 hari)
- Keracunan Tsukuba Nomor 110, Tel. 029-852-9999 (penanganan jam 9.00-21.00, 365 hari)
- Telepon khusus rokok, Tel. 072-726-9922 (Gratis (informasi disediakan melalui rekaman), penanganan 24 jam 365 hari)

※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（公財）日本中毒情報センター（<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>）

- 大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）
- つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
- たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

## ◎Kursi anak yang melindungi nyawa anak 子どもの命を守るチャイルドシート

Menurut hukum, anak-anak berusia kurang dari 6 tahun diwajibkan menggunakan kursi anak. Pastikan untuk menggunakan kursi anak dengan benar saat menaikkan anak ke dalam mobil untuk melindungi nyawa anak, mencegah dan mengurangi kerusakan karena kecelakaan. Jika kursi anak tidak digunakan, risiko kematian atau cedera serius dalam suatu kecelakaan secara signifikan lebih tinggi daripada ketika kursi anak digunakan. Selain itu, meskipun kursi anak digunakan, jika metode pemasangan atau cara duduk anak tidak sesuai, efeknya akan berkurang secara signifikan, jadi gunakan dengan benar sesuai dengan instruksi manual.

\* Siapkan kursi anak yang memenuhi standar keselamatan nasional sebelum melahirkan sehingga bayi yang lahir di institusi medis dapat menggunakannya saat meninggalkan rumah sakit dan kembali ke rumah untuk pertama kalinya (saat pertama kali menaiki mobil). Selain itu, sebisa mungkin kencangkan kursi anak ke kursi belakang.

\* Saat mengendarai mobil bersama dengan bayi dan balita (anak-anak berusia kurang dari 6 tahun), penggunaan kursi anak diwajibkan oleh hukum kecuali dibebaskan dari kewajiban menggunakannya karena penggunaan kursi anak tidak sesuai dalam perawatan medis penyakit.

\* Informasi tentang kursi anak ~Menjaga kehidupan berharga yang akan lahir~

Situs web Kepolisian Nasional (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)

Situs web Kementerian Pertanahan, Infrastruktur, Transportasi dan Pariwisata

(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)

(Badan Hukum Administratif Mandiri) Biro Nasional Penanggulangan Kecelakaan Mobil (NASVA)

([http://www.nasva.go.jp/mamoru/child\\_seat\\_search](http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search))

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているでも取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～

警察庁ホームページ（<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>）

国土交通省ホームページ（<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>）

（独）自動車事故対策機構（NASVA）（[http://www.nasva.go.jp/mamoru/child\\_seat\\_search](http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)）

## ◎Bahaya di dalam mobil 車の中の危険

Di dalam mobil dengan jendela tertutup, suhu kabin akan naik dalam waktu singkat meskipun bukan di musim panas sehingga menyebabkan dehidrasi dan sengatan panas pada anak-anak, dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam beberapa kasus, anak-anak dapat menggerakkan peralatan di dalam mobil dan menyebabkan kecelakaan. Jangan pernah meninggalkan anak sendirian di dalam mobil sesingkat apa pun. Selain itu, ada kecelakaan di mana leher atau jari anak terjepit power window dan mengakibatkan luka parah. Pastikan untuk memanggil anak sebelum mengoperasikannya, dan biasakan untuk menguncinya.

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

## ◎Bahaya sepeda 自転車の危険

When your child rides in a child seat on a bicycle, follow the rules of the road and take care to ride safely. Provide your child a Ketika Anda menempatkan anak di kursi anak pada sepeda, pastikan Anda mengikuti aturan dan mengemudi dengan aman, dan memakaikan anak helm dan sabuk pengaman untuk sepeda. Pilih sepeda yang aman yang memenuhi standar sepeda normal, sepeda bantuan listrik, atau sepeda khusus dua penumpang (anak). Selain itu, jangan pernah meninggalkan anak sendirian di sepeda karena terdapat kemungkinan jatuh.

\* Situs web Kepolisian Nasional (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.htm>)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車専用ヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

※警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

## ◎Perawatan P3K saat benda-benda seperti makanan dan mainan tersangkut di tenggorokan

### 食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

Bayi dan balita memasukkan benda-benda yang tidak bisa dibayangkan orang dewasa ke dalam mulutnya. Ada bahaya tersedak jika makanan atau mainan tersangkut di tenggorokan.

Orang dewasa di sekitar mengetahui acuan besar benda yang dapat dengan mudah tersangkut di tenggorokan bayi dan balita (diameter maksimum 39 mm untuk anak berusia 3 tahun, panjang dari mulut ke belakang tenggorokan adalah 51 mm. 39 mm misalnya inti kertas toilet), membaca baik-baik catatan pencegahan tentang penanganan makanan dan mainan, dan perlu mengetahui pertolongan pertama sehingga mereka dapat mengambil tindakan segera.

\* Jika Anda meletakkan jari Anda di mulut anak dan mencoba mengeluarkannya, benda asing itu bisa masuk lebih jauh ke belakang.

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口に入ります。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

# Pencegahan Kecelakaan

## 事故の予防

[Pertolongan pertama saat benda tersangkut di tenggorokan]

[ものがのどにつまった時の応急処置]



**terus ulangi sampai benda asing keluar atau bergantian dengan regu penyelamat.**  
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

**(\*) Balita berusia 1 tahun atau lebih**  
(\*\*) 1歳以上の幼児

Dilakukan sebagai gantinya metode tekan dada dan pukul punggung.  
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

**Metode tekan dada (cara Heimlich)**

**胸部突き上げ法 (ハイムリック式)**

Putar dua tangan dari belakang, kepalakan satu tangan di bawah perut anak Anda dan gunakan kepalan tangan tersebut untuk menekan ke atas. 背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



(Pengawasan) Masyarakat Obat-Obatan Darurat Anak Jepang, Komite Resusitasi Kardiopulmoner Yayasan Medis Darurat Jepang

(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

# Nutrisi Masa Bayi dan Balita

## 乳幼児期の栄養

### ◎Periksa perkembangan fisik dan status gizi

#### 身体発育や栄養の状態を確認しましょう

dengan lainnya dan perbedaan metode nutrisi yang digunakan sangat besar. Tulis nilai tinggi dan berat badan anak Anda pada grafik kurva pertumbuhan fisik secara teratur untuk melihat pertumbuhan fisik dan status gizi mereka. 乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

### ◎Menyusui 授乳について

Nutrisi bayi pada dasarnya berasal dari ASI. Secara khusus, kolostrum mengandung banyak komponen yang melindungi bayi Anda dari penyakit. Jika Anda tidak bisa memberikan ASI karena penyakit atau pekerjaan Anda, gunakan susu bubuk atau susu cair untuk bayi.

Jumlah yang diminum bervariasi dari bayi ke bayi, jadi jangan memaksakan bayi Anda untuk meminumnya. Anda tidak perlu khawatir jika anak Anda minum dengan senang hati dan berat badannya bertambah dengan baik. Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang menyusui, berkonsultasilah dengan bidan di institusi medis tempat Anda melahirkan.

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

### ◎Cara membuat susu bubuk 粉ミルクのつくり方

Saat membuat susu bubuk, penting untuk dengan kepekatan tepat yang ditentukan oleh produk tersebut. Air sumur dan air tanah dapat menyebabkan bayi sakit karena berbagai bakteri. Untuk susu bubuk bayi atau air minum bayi, gunakan air keran, air sumur yang telah memenuhi inspeksi standar kualitas air, dan air dalam wadah tertutup untuk susu formula. Sebelum membuat susu bubuk, pastikan untuk mencuci tangan, larutkan susu bubuk dengan air mendidih pada suhu 70°C atau lebih tinggi lalu dinginkan secukupnya, dan pastikan bahwa suhu susu telah mencapai suhu tubuh sebelum diminum. Pastikan untuk membuat susu yang tersisa atau susu yang telah melebihi 2 jam setelah disiapkan.

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70°C以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

### ◎Berikan madu setelah anak Anda berumur satu tahun.

#### はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Madu sebaiknya tidak diberikan sampai setelah bayi berusia lebih dari satu tahun karena berisiko menyebabkan botulisme pada bayi. はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

### ◎Menyapih 離乳について

Menyapih adalah suatu proses di mana bayi yang awalnya hanya minum ASI, susu bubuk atau susu cair untuk bayi mulai diberikan makanan dalam keadaan yang lumat halus dan secara bertahap kekerasan, kuantitas, dan jenis makanannya ditambah. Makanan lumat halus tepat bila diberikan pada usia sekitar 5-6 bulan.

Pemberian jus buah-buahan kepada bayi sebelum mulai menyapih dinilai tidak memiliki arti dalam ilmu gizi. Penggunaan sendok atau sejenisnya dapat dilakukan sekitar usia 5 hingga 7 bulan setelah kelahiran pada saat penyapihan dimulai seiring proses melemah dan menghilangnya respons bayi terhadap perawatan susu sehingga bayi mulai dapat menerima sendok masuk ke mulut. Dengan menyapih secara bertahap, kemampuan untuk mengunyah dan menelan akan berkembang.

Setelah sekitar 9 hingga 10 bulan, bayi akan mulai makan dengan tangan. Makan dengan tangan akan menjadi latihan untuk makan sendiri dan keinginan untuk makan sendiri pun tumbuh.

母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えるのは、5~6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5~7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりとむ力や飲み込む力が発達します。

9~10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

## ◎Acuan cara meneruskan penyapihan 離乳の進め方の目安

Menyapih disarankan untuk dijalankan sesuai dengan tumbuh dan kembang anak. Selain itu, cari cara agar bayi menguasai ritme kehidupan dan mendapatkan pengalaman makan nikmat.

子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめてみましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

Mulai menyapih 離乳の開始					Selesai menyapih 離乳の完了
Hal-hal yang ditunjukkan di bawah ini adalah acuan saja dan disesuaikan menurut kondisi nafsu makan dan tumbuh/kembang anak. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。					
	Periode awal menyapih 離乳初期	Periode tengah menyapih 離乳中期	Periode akhir menyapih 離乳後期	Periode penyapihan selesai 離乳完了期	
	Sekitar 5-6 bulan setelah lahir 生後5～6か月頃	Sekitar 7-8 bulan setelah lahir 生後7～8か月頃	Sekitar 9-11 bulan setelah lahir 生後9～11か月頃	Sekitar 12-18 bulan setelah lahir 生後12～18か月頃	
Acuan cara makan 食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Dimulai dengan 1 sendok, 1 kali tiap hari sambil melihat kondisi anak                              子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める</li> <li>○Berikan ASI atau susu bila bayi ingin minum                              母乳やミルクは飲みたいだけ与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Biasakan ritme makan 2 kali dalam 1 hari.                              1日2回食で食事のリズムをつけていく。</li> <li>○Perbanyak jenis makanan agar bayi dapat menikmati berbagai rasa dan sensasi makanan.                              いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Jaga ritme makan dan teruskan hingga makan 3 kali sehari.                              食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>○Pupuk terus pengalaman makan nikmat melalui makan bersama keluarga.                              共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Jaga ritme makan 3 kali sehari dan atur ritme hidup.                              1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</li> <li>○Perbanyak kenikmatan makan sendiri dengan makan menggunakan tangan                              手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</li> </ul>	
Bentuk masakan 調理形態	Kondisi lumat halus なめらかにすりつぶした状態	Kekerasan yang bisa dilumatkan lidah 舌でつぶせる固さ	Kekerasan yang bisa dilumatkan gusi 歯ぐきでつぶせる固さ	Kekerasan yang dapat dikunyah gusi 歯ぐきで噛める固さ	
Acuan dalam 1 kali 一回あたりの目安量					
I	Biji-bijian (g) 穀類 (g)	(Mulailah dari bubur lumat. Coba beberapa sayuran lumat. Setelah terbiasa, coba berikan tahu, ikan putih, kuning telur, dll. yang dilumatkan.  つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。                 )	Bubur total 全がゆ 50-80	Bubur total 90 -nasi lunak 80 全がゆ90～軟飯80	Nasi lunak 90 -nasi 80 軟飯90～ご飯80
II	Sayuran dan buah-buahan (g) 野菜・果物 (g)		20-30	30-40	40-50
III	Ikan (g) 魚 (g) Atau daging (g) 又は肉 (g)		10-15	15	15-20
	Atau tahu (g) 又は豆腐 (g) Atau telur (butir) 又は卵 (個)		10-15	15	15-20
	Atau produk susu (g) 又は乳製品 (g)		30-40	45	50-55
		Kuning telur 1-telur utuh 1/3 卵黄1～全卵1/3	Telur utuh 1/2 全卵1/2	Telur utuh 1/2-2/3 全卵1/2～2/3	
		50-70	80	100	

	<p>Mulai menyapih 離乳の開始</p>  <p>Selesai menyapih 離乳の完了</p>			
<p><b>Hal-hal yang ditunjukkan di bawah ini adalah acuan saja dan disesuaikan menurut kondisi nafsu makan dan tumbuh/kembang anak.</b> 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。</p>				
	<p>Periode awal menyapih 離乳初期</p> <p>Sekitar 5-6 bulan setelah lahir 生後5~6か月頃</p>	<p>Periode tengah menyapih 離乳中期</p> <p>Sekitar 7-8 bulan setelah lahir 生後7~8か月頃</p>	<p>Periode akhir menyapih 離乳後期</p> <p>Sekitar 9-11 bulan setelah lahir 生後9~11か月頃</p>	<p>Periode penyapihan selesai 離乳完了期</p> <p>Sekitar 12-18 bulan setelah lahir 生後12~18か月頃</p>
<p>Acuan gigi tumbuh 歯の萌出の目安</p>		<p>Gigi susu mulai tumbuh. 乳歯が生え始める。</p>	<p>Delapan gigi depan tumbuh pada usia sekitar 1 tahun. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 Gigi belakang (geraham pertama) mulai tumbuh di paruh kedua dari periode penyapihan selesai. 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。</p>	
<p>Acuan fungsi makan 摂食機能の目安</p>	<p>Tutup mulut agar bisa menerima makanan dan menelan. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。</p> 	<p>Agar dapat menghancurkannya dengan dagu bagian bawah dan atas. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。</p> 	<p>Dapat dihancurkan dengan gusi. 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。</p> 	<p>Dapat menggunakan gigi. 歯を使うようになる。</p>

\* Berikan makanan yang telah dimasak dan mudah dimakan dengan pertimbangan kebersihan  
※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

\* Catatan: poin dalam makanan bayi untuk penyapihan

## 注) 離乳食のポイント

### 1. Jenis dan kombinasi makanan

#### ア 食品の種類と組合せ

Perbanyak jenis dan jumlah makanan sesuai dengan kemajuan penyapihan.

Mulailah menyapih dengan bubur (nasi), dan ketika Anda memulai makanan baru, berikan masing-masing per 1 sendok dengan sendok makanan bayi untuk penyapihan dan tingkatkan jumlahnya sambil melihat kondisi anak. Setelah terbiasa, cobalah menambah variasi sayuran dan buah-buahan, seperti kentang dan wortel, dan tahu, ikan putih, dan kuning telur rebus.

Saat penyapihan berlangsung, perbanyak jenis makanan dengan mengganti ikan dari ikan putih menjadi ikan merah dan ikan berkulit biru, mengganti telur dari kuning telur menjadi telur utuh, daging tanpa lemak yang dimasak supaya mudah dimakan, kacang-kacangan, sayuran seperti sayuran hijau atau kuning, rumput laut dan yoghurt, keju rendah garam dan lemak.

Daging berlemak banyak harus ditunda sedikit.

Pada saat anak Anda terbiasa dengan makanan bayi dan mulai makan dua kali sehari, gabungkan makanan biji-bijian (makanan pokok), sayuran (lauk) dan buah-buahan, serta makanan berprotein (lauk utama). Selain itu, jenis makanan dan cara memasak akan menjadi lebih beragam bila Anda mengambil makanan dari makanan keluarga yang belum diberikan rasa atau makanan dengan sedikit rasa.

Dalam hal menyusui, ada laporan kekurangan zat besi dan vitamin D pada sekitar 6 bulan setelah kelahiran, jadi penyapihan harus dimulai pada waktu yang tepat dan penting untuk sadar untuk mengasup makanan yang memiliki zat besi dan vitamin D sambil mengamati kondisi bayi.

Jika menyapih tidak berjalan lancar dan risiko kekurangan zat besi tinggi, atau jika anak Anda tidak memiliki penambahan berat badan yang memadai, berkonsultasilah dengan dokter dan pertimbangkan untuk menggunakan juga susu susulan sesuai kebutuhan.

Pemberian susu sapi untuk diminum sebaiknya dilakukan pada saat anak telah berusia lebih dari satu tahun jika dilihat dari sudut pandang pencegahan anemia dari kekurangan zat besi.

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

### 2. Bentuk masakan dan metode memasak

#### イ 調理形態・調理方法

Berikan makanan yang telah dimasak supaya mudah dimakan sesuai kemajuan penyapihan. Anak memiliki kekebalan yang lemah terhadap kuman, jadi berhati-hatilah soal kebersihan saat memasak.

Makanan dimasak hingga kekerasan yang cukup agar anak dapat melumatkannya di dalam mulut. Awalnya mulai dengan "bubur lumat", setelah terbiasa, berikan dengan lumat kasar atau bubur apa adanya kemudian diteruskan dengan nasi lunak. Untuk sayuran dan makanan berprotein, berikan dalam bentuk lumat di awal lalu perlahan-lahan berikan dalam bentuk lumat kasar. Pada periode pertengahan menyapih, anak akan mulai belajar menggabungkan makanan yang dilumatkan menjadi satu, jadi Anda harus memastikan bahwa Anda makanan memiliki kekentalan yang mudah ditelan.

Terkait rasa, bumbu tidak diperlukan pada awal menyapih. Jika bumbu seperti garam dan gula digunakan sesuai dengan kemajuan menyapih, masak anak dengan sedikit bumbu sambil memanfaatkan rasa yang ada pada setiap makanan. Gunakan sedikit lemak dan minyak.

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

## ◎Penyelesaian penyapihan 離乳の完了

Penyelesaian penyapihan mengacu pada kondisi dapat mengunyah dan melumatkan makanan yang memiliki bentuk dan memenuhi sebagian besar kebutuhan energi serta gizi di luar ASI, susu bubuk atau susu cair untuk bayi. Periode ini berada pada saat anak berusia 12-18 bulan setelah lahir dan ini tidak mengacu pada kondisi anak tidak minum ASI, susu bubuk atau susu cair untuk bayi. Pada saat ini anak Anda akan makan 3 kali sehari dan 1-2 kali makan makanan sela dalam satu hari.

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

## ◎Kebiasaan makan masa balita 幼児期の食生活

Masa balita adalah waktu ketika dasar-dasar kebiasaan makan dapat dibuat. Penting bagi anak-anak untuk memiliki kebiasaan makan yang teratur, memperhatikan keseimbangan jumlah dan gizi untuk camilan yang merupakan bagian dari makanan, dan untuk mengurangi makan atas dasar rasa suka dan tidak suka.

Penting untuk menciptakan suasana makan yang menyenangkan bagi seluruh keluarga. Pada masa ini, ada ketidakmerataan cara makan. Jika anak Anda dalam suasana hati yang baik dan kehidupan sehari-harinya tidak berubah seperti biasanya, jangan memaksakan anak Anda untuk makan atau makan terlalu lambat.

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

\* Selengkapnya, silakan berkonsultasi dengan ahli gizi terdaftar di daerah Anda.

(Referensi) • Panduan dukungan menyusui dan menyapih (Maret 2019) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)  
• Membuat anak makan dengan nikmat (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)  
• Situs komunitas tidur lebih awal dan bangun lebih awal untuk sarapan (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考) • 授乳・離乳の支援ガイド (2019年3月) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)  
• 楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)  
• 早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

# Kesehatan Mulut dan Gigi

## お口と歯の健康

### ◎Waktu tumbuh gigi 歯の生える時期について

Ada total 20 gigi susu, 10 gigi di atas dan 10 gigi di bawah. Sekitar 7 hingga 8 bulan setelah lahir, gigi akan mulai tumbuh dari gigi depan bawah, dan sekitar 2 setengah tahun hingga 3 tahun, akan ada 20 gigi. Selain itu, ada perbedaan individu dalam waktu dan urutan tumbuh gigi.

Ada total 32 gigi tetap, 16 gigi masing-masing di bagian atas dan bawah, termasuk gigi geraham bungsu (molar ketiga). Dalam kebanyakan kasus, gigi tetap yang tumbuh pertama adalah gigi depan bawah, dan kemudian gigi belakang dengan kekuatan mengunyah kuat (molar pertama) sering tumbuh, sekitar usia 12-13 tahun akan ada semua gigi.

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろう。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12～13歳頃までに生えそろう。

### ◎Poin dalam menyikat gigi pertama kali 初めての歯みがきのポイント

Mulailah latihan menyikat gigi dengan urutan berikut untuk membuat anak Anda memiliki kebiasaan menyikat gigi.

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

(1) Orang tua memperhatikan bahwa menyikat gigi itu menyenangkan di depan anak.

子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

(2) Ketika gigi susu mulai tumbuh, mulailah dengan meletakkan bayi telentang di atas lutut orang tua dan amati gigi anak (hitung gigi). Mulailah dengan menyikat dengan kasa sambil memperhatikan gigi yang tumbuh dan secara bertahap biasakan anak Anda dengan sikat gigi.

乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

(3) Jika Anda dapat mengamati gigi, berlatihlah menyentuh gigi anak Anda sekali atau dua kali dengan sikat gigi bayi, dan pujilah setelah berlatih. (Sekitar satu bulan)

歯の観察ができれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

\* Jika anak Anda tidak menyukainya, pastikan anak Anda dalam suasana hati yang baik dan cobalah untuk tidak membuat anak Anda menangis.

嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

(4) Setelah terbiasa memasukkan sikat gigi ke mulut, mulailah menyikat gigi. Sambil menjaga anak berada dalam suasana hati yang baik, pegang sikat gigi dengan cara memegang pensil lalu menyikat lembut satu per satu sambil memperhatikan gigi anak Anda. Cukup sekitar 5 detik per gigi.

歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

\* Penting untuk menyikat gigi dengan bersih, tetapi juga penting untuk membiasakan anak Anda dengan stimulasi sikat gigi dan membuat anak Anda suka dengan aktivitas menyikat gigi.

歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

\* Untuk membuat kebiasaan menyikat gigi dengan aman, jangan berikan sikat gigi sendiri kepada anak Anda secara bebas atau pilih sikat gigi yang aman.

安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

### ◎Berkumur うがいについて

Berkumur efektif untuk mencegah masuk angin dan gigi berlubang, jadi teruskan berkumur dengan mencuci tangan. Berkumur dapat secara luas dibagi menjadi dua jenis: berkumur, yang membersihkan mulut, dan berkumur yang membersihkan tenggorokan. Jalankan berkumur dengan orang tua menunjukkan kepada anaknya contoh berkumur (setelah usia dua tahun, latihlah anak Anda berkumur untuk membersihkan mulut).

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する

「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

## ◎Penggunaan fluoride (fluorin) フッ化物（フッ素）の利用について

Obat fluoride (fluorin) dioleskan langsung ke permukaan gigi yang sedang tumbuh, sehingga gigi menjadi kuat terhadap gigi berlubang. Hal ini dilakukan di klinik gigi, pusat kesehatan masyarakat, pusat kesehatan daerah, dll. Selain itu, menyikat gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluoride setiap hari, atau menggunakan obat kumur yang mengandung fluoride untuk anak yang berusia lebih dari 4 tahun untuk "berkumur untuk membersihkan mulut" dapat membantu mencegah kerusakan gigi.

フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

## ◎Hal-hal yang perlu diperhatikan saat makan selama masa bayi dan balita

### 乳幼児期の食事の際の注意

Setelah gigi susu mulai tumbuh, pastikan tidak ada makanan atau minuman yang tersisa di permukaan gigi. Khususnya, ketika penyapihan selesai, anak akan mulai makan berbagai makanan, dan sisa makanan yang mengandung gula cenderung mudah tertinggal di permukaan gigi. Kebiasaan makan makanan ringan yang manis dengan berlele-tele akan membuat gigi mudah berlubang, jadi makanlah makanan ringan dua kali sehari dan tentukan jam maupun jumlah yang akan dimakan. Selain itu, jus, minuman ionik dan minuman bakteri asam laktat perlu diperhatikan karena dapat menimbulkan gigi berlubang dengan mudah. Minumlah air setiap hari dengan minuman yang tidak manis seperti air putih atau teh barley. Selain itu, jika lingkungan di mulut orang tua buruk, bakteri penyebab gigi berlubang pada orang tua dapat berpindah kepada anak melalui air liur dengan memberikan makanan melalui mulut, jadi hindarilah hal ini.

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

## ◎Tentang mengisap jari 指しゃぶりについて

Ketika anak gugup atau merasa tidak nyaman, anak Anda mungkin akan mengisap jari untuk menenangkan diri. Mengisap jari secara berlebihan, yang dapat menyebabkan gurita jari, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan rahang, deretan gigi yang buruk dan pengatapan gigi yang buruk. Alih-alih memaksa anak Anda untuk berhenti mengisap jari, panggil anak Anda dan bermainlah dengannya. Jika anak Anda terus mengisap jari dengan frekuensi yang sering meskipun telah berusia lebih dari 3 tahun, konsultasikan dengan dokter gigi atau profesional lain sesegera mungkin.

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

Situs web Asosiasi Dokter Gigi Jepang

"Pencegahan dan perawatan mulut" ([http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents\\_prevent.html](http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html))

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」 ([http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents\\_prevent.html](http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html))

# Sistem Persalinan dan Pengasuhan Anak untuk Perempuan dan Laki-Laki yang Bekerja

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

## ◎Jika Anda tahu Anda hamil 妊娠がわかったら

### • Beri tahu perusahaan tentang tanggal persalinan yang diperkirakan dan rencana libur

### • Jika Anda perlu waktu untuk menerima pemeriksaan kehamilan atau panduan kesehatan, ajukan permohonan ke perusahaan

If you request time off from your job for this purpose, your employer must provide you the sufficient time to receive a health check. Jika permohonan diajukan, perusahaan harus memastikan waktu yang diperlukan untuk pemeriksaan medis, dll.

(Apakah cuti berbayar atau tidak dibayar tergantung pada peraturan perusahaan.)

Jumlah: sekali setiap 4 minggu sampai 23 minggu kehamilan, sekali setiap 2 minggu dari 24 minggu sampai 35 minggu kehamilan, seminggu sekali dari 36 minggu kehamilan sampai melahirkan setelah (jika ditentukan jumlah lain oleh dokter, ikuti jumlahnya sesuai instruksi dokter)

### • Jika Anda menerima bimbingan dari dokter, dll. dalam pemeriksaan kesehatan wanita hamil, dll...

Jika Anda diberikan bimbingan oleh dokter, dll. untuk menghindari jam sibuk transportasi, memperpanjang jam istirahat, mengurangi jam kerja, membatasi pekerjaan, libur, dll. untuk menanggapi gejala seperti rasa mual di pagi hari atau pembengkakan, ajukan permohonan ke perusahaan untuk mengambil tindakan yang diperlukan. Jika permohonan diajukan, perusahaan harus mengambil tindakan yang tepat sesuai dengan panduan yang diberikan oleh dokter. Untuk efektifnya, minta dokter untuk mengisi "Kartu Komunikasi Bimbingan Perawatan Kesehatan Bersalin" (formulir terpisah, yang dapat digunakan dengan membuat salinan yang diperbesar) dan ajukan ke perusahaan sehingga bimbingan dari dokter dapat dengan benar disampaikan ke perusahaan.

### • 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

• 妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。

(有給が無給かは、会社の規定によります。)

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回 (医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

### • 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

## ◎Kehidupan kerja selama kehamilan 妊娠中の職場生活

### • Pembatasan kerja lembur, kerja di hari libur, kerja larut malam, dan pembatasan penerapan sistem jam kerja yang dimodifikasi

Wanita hamil dapat mengklaim pengecualian untuk kerja lembur, kerja di hari libur dan kerja larut malam.

Meskipun sistem jam kerja yang dimodifikasi diadopsi, Anda dapat mengklaim untuk tidak bekerja lebih dari jam kerja legal satu hari dan satu minggu.

### • Konversi pekerjaan ringan

Jika Anda kesulitan berdiri atau bekerja dengan benda berat selama kehamilan, Anda dapat meminta perubahan ke tugas-tugas mudah lainnya.

### • 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

### • 軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。



## ◎Saat mengambil cuti sebelum atau setelah melahirkan

産前・産後休業を取るときは

### • Cuti sebelum melahirkan

Ini dapat diperoleh dengan meminta 6 minggu sebelum tanggal lahir yang diharapkan (14 minggu untuk anak kembar atau lebih).

### • Cuti setelah melahirkan

Anda tidak dapat bekerja selama 8 minggu dari hari setelah melahirkan. Namun, enam minggu setelah melahirkan, Anda dapat bekerja jika Anda meminta dan dokter Anda menyetujuinya.

**• Cuti sebelum dan sesudah melahirkan dapat diambil oleh siapa saja, tidak hanya karyawan tetap, tetapi juga pekerja paruh waktu dan pekerja sementara**

**• 産前休業**

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。

**• 産後休業**

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

• 産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

**◎ Ketika kembali bekerja setelah cuti melahirkan 産後休業後に復職するときは**

**• Waktu perawatan anak**

Wanita yang belum melewati satu tahun setelah melahirkan dapat mengklaim setidaknya 30 menit pengasuhan anak sebanyak dua kali sehari.

**• Tindakan perawatan kesehatan ibu bersalin**

Wanita yang belum melewati satu tahun setelah melahirkan dapat mengajukan permohonan waktu yang diperlukan untuk pemeriksaan medis, dll. ketika ada instruksi dari dokter, dll. Selain itu, jika Anda menerima bimbingan, Anda dapat mengambil tindakan yang diperlukan.

**• Pembatasan kerja lembur, kerja di hari libur, kerja larut malam, pembatasan penerapan sistem jam kerja yang dimodifikasi, pembatasan kerja pada pekerjaan berbahaya dan beracun**

Hal ini berlaku untuk wanita yang kurang dari satu tahun setelah kelahiran, serta selama kehamilan.

**• 育児時間**

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

**• 母性健康管理措置**

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

**• 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限**

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

**◎ Saat mengambil cuti mengasuh anak 育児休業を取るときは**

**• Apa itu sistem cuti pengasuhan anak?**

Pekerja laki-laki dan perempuan yang membesarkan anak di bawah usia satu tahun dapat mengambil cuti untuk membesarkan anak-anak mereka selama yang diinginkan.

**• 育児休業制度とは**

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

**• Orang yang dapat mengambil cuti pengasuhan anak**

Tidak hanya karyawan tetap, tetapi juga pekerja kontrak jangka tetap, seperti pekerja paruh waktu dan pekerja sementara, dapat mengambil cuti pengasuhan anak jika mereka memenuhi persyaratan tertentu.

**• 育児休業を取ることができる人は**

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

**• Prosedur mengambil cuti pengasuhan anak**

Untuk mengambil cuti pengasuhan anak, Anda harus mengajukan permohonan tertulis ke perusahaan. Kirim permohonan cuti pengasuhan anak ke perusahaan setidaknya satu bulan sebelum cuti dimulai.

**• 育児休業を取るための手続き**

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

**• Pengasuhan anak ayah dan ibu plus**

Jika kedua orang tua mengambil cuti pengasuhan anak, periode cuti akan diperpanjang dan cuti pengasuhan anak dapat diambil oleh masing-masing selama satu tahun sampai anak mencapai usia satu tahun dua bulan.

**• パパ・ママ育休プラス**

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

**• Perpanjangan cuti pengasuhan anak**

Jika anak tidak bisa masuk tempat penitipan anak setelah berusia satu tahun, cuti pengasuhan anak dapat diperpanjang hingga anak berusia satu tahun enam bulan, jika anak tidak bisa masuk tempat penitipan anak setelah berusia satu tahun enam bulan, cuti pengasuhan anak dapat diperpanjang hingga anak berusia dua tahun.

**• 育児休業の延長**

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

## ◎Perlakuan yang merugikan Anda dan pelecehan karena kehamilan, persalinan, cuti pengasuhan anak, dll. tidak diperbolehkan

妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

Perlakuan yang merugikan Anda seperti pemutusan hubungan kerja, kontrak kerja tidak diperpanjang, atau demosi, dll. karena kehamilan, persalinan, atau cuti pengasuhan anak adalah dilarang. Selain itu, perusahaan juga memiliki kewajiban untuk mencegah pelecehan yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan cuti pengasuhan anak, dll. di tempat kerja. Jika Anda mengalami pelecehan, konsultasikanlah dengan perusahaan.

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

## ◎Agar dapat bekerja sambil membesarkan anak

幼い子どもを育てながら働き続けるために

### • Sistem jam kerja pendek

Perusahaan harus menyediakan sistem jam kerja yang dikurangi (umumnya 6 jam sehari) untuk pekerja laki-laki dan perempuan yang membesarkan anak di bawah usia tiga tahun.

#### • 短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。

### • Cuti merawat anak sakit

Pekerja laki-laki dan perempuan yang membesarkan anak sebelum memasuki sekolah dasar dapat mengajukan permohonan ke perusahaan, selain cuti berbayar tahunan, dapat mengambil cuti dalam satuan harian atau setengah hari untuk merawat anak yang sakit atau cedera, imunisasi dan pemeriksaan kesehatan hingga 5 hari bila memiliki 1 orang anak dan hingga 10 hari bila memiliki 2 anak atau lebih dalam 1 tahun.

#### • 子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出るにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi: Divisi (Unit) Lingkungan Ketenagakerjaan dan Kesetaraan Biro Tenaga Kerja Prefektur

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

### • Pembatasan kerja lembur

Jika permohonan diajukan oleh pekerja laki-laki dan perempuan yang membesarkan anak di bawah usia tiga tahun, perusahaan tidak boleh memberikan kerja lembur.

#### • 所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

### • Pembatasan kerja lembur dan kerja larut malam

Perusahaan tidak boleh memberikan kerja lembur lebih dari 150 jam per tahun, 24 jam sebulan jika ada pengajuan permohonan oleh pekerja laki-laki dan perempuan yang membesarkan anak berusia pra-sekolah dasar. Selain itu, perusahaan tidak boleh mempekerjakan karyawan tersebut hingga larut malam (antara jam 10 malam dan 5 pagi).

#### • 時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。



## ◎ Dukungan pencarian kerja kembali bagi mereka yang telah berhenti kerja untuk mengasuh anak, dll.

### 育児等のために退職した方への再就職支援

- Bagi mereka yang telah berhenti karena pengasuhan anak dan sebagainya serta ingin bekerja kembali di masa depan, kami memberikan informasi, seminar pencarian kerja kembali, dan dukungan untuk membuat rencana pencarian kerja kembali.
- Pada prinsipnya, asuransi ketenagakerjaan dapat diterima selama periode dilakukannya aktivitas pencarian kerja kembali selama satu tahun sejak berhenti bekerja. Namun, jika Anda tidak dapat kembali bekerja karena kehamilan, persalinan, pengasuhan anak, sakit atau cedera selama periode tersebut, Anda dapat memperpanjang rentang waktu penerimaan asuransi ketenagakerjaan Anda (maksimal hingga empat tahun setelah berhenti kerja).
- 育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- 雇用保険は、原則として退職してから1年間で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

Kontak: Kantor Keamanan Kerja Umum (Hello Work)  
問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

## ◎ Pembayaran lump-sum pengasuhan anak setelah melahirkan dan tunjangan persalinan serta pembebasan premi asuransi sosial dan premi asuransi pensiun nasional

### 出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- Ada sistem di mana lump-sum pengasuhan anak setelah melahirkan, tunjangan persalinan, dll. dibayarkan. Selain itu, ada juga sistem di mana premi asuransi sosial (asuransi kesehatan dan dana pensiun karyawan) dibebaskan selama cuti sebelum dan sesudah melahirkan atau selama masa cuti pengasuhan anak, dan sistem pembebasan premi asuransi pensiun nasional selama cuti sebelum dan sesudah melahirkan.
- 出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

Kontak: Tempat bekerja sendiri, Asosiasi Asuransi Kesehatan Nasional (Asosiasi Kempo), Asosiasi Asuransi Kesehatan, Kantor Pensiun, Loket penanggung jawab pensiun nasional pemerintah daerah (terbatas pada sistem pembebasan premi pensiun nasional), dll.  
問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

## ◎ Tunjangan anak 児童手当

- Tunjangan ini diberikan kepada mereka yang membesarkan anak. Jumlah pembayaran berbeda tergantung pada pendapatan dan usia anak. Anda harus mengajukan permohonan ke kantor pemerintah daerah tempat tinggal Anda (tempat Anda bekerja bila Anda adalah pegawai negeri atau daerah) dalam waktu 15 hari setelah anak Anda lahir.
- 児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

Kontak: Loket Penanggung Jawab Tunjangan Anak Pemerintah Daerah  
問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

## ◎ Manfaat cuti pengasuhan anak 育児休業給付

- Saat mengambil cuti pengasuhan anak, ada suatu sistem yang mana jika persyaratan tertentu dipenuhi, 67% dari upah pada awal cuti (50% setelah 6 bulan berlalu sejak awal cuti) akan dibayarkan sebagai manfaat cuti pengasuhan anak dari asuransi ketenagakerjaan.
- 育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

Kontak: Kantor Keamanan Pekerjaan Umum (Hello Work)  
問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

# Sistem Manfaat Medis Utama

## 主な医療給付等の制度

### ◎Untuk bayi prematur 未熟児に対して

Jika seorang anak memiliki bayi baru lahir yang lahir dengan tubuh belum matang dan perlu dirawat di rumah sakit, Anda bisa mendapatkan perawatan medis dengan biaya publik.

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

### ◎Untuk anak-anak dengan penyakit spesifik kronis anak

小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

Jika seorang anak memiliki penyakit spesifik kronis anak yang termasuk dalam kelompok penyakit berikut, Anda dapat menerima perawatan medis dengan biaya publik. Selain itu, Anda mungkin dapat menerima berbagai dukungan kemandirian (proyek dukungan kemandirian) dan manfaat alat kehidupan sehari-hari.

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

Neoplasma ganas, penyakit ginjal kronis, penyakit pernapasan kronis, penyakit jantung kronis, penyakit endokrin, penyakit kolagen, diabetes, kelainan metabolisme bawaan, penyakit darah, penyakit kekebalan tubuh, penyakit neuromuskuler, penyakit pencernaan kronis, sindrom dengan perubahan pada kromosom atau keturunan, penyakit kulit, penyakit sistem tulang, penyakit sistem pembuluh darah  
悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

\* Pusat Informasi tentang Penyakit Spesifik Kronis Anak (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

### ◎Anak penyandang disabilitas 障害児に対して

Ketika melakukan perawatan seperti operasi untuk mengurangi keadaan disabilitas fisik, Anda dapat menerima perawatan medis (perawatan medis dukungan mandiri) dengan biaya publik. Selain itu, Anda mungkin dapat menerima biaya alat bantu atau manfaat peralatan kehidupan sehari-hari. Dalam hal mana pun, ada pembatasan tergantung pada tingkat penyakit dan pendapatan, jadi silakan berkonsultasi dengan pemerintah daerah.

Dalam hal orang tua atau wali mengalami suatu hal (meninggal atau disabilitas parah), terdapat sistem bantuan bersama penyandang disabilitas (partisipasi sukarela) yang menyediakan pensiun seumur hidup untuk anak-anak dan orang-orang penyandang disabilitas. Silakan hubungi pemerintah prefektur atau kota tertentu tempat tinggal Anda.

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに依りて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

# Sistem Kompensasi Perawatan Medis Kebidanan

## 産科医療補償制度

Jika Anda melahirkan di lembaga kelahiran yang merupakan anggota dari Sistem Kompensasi Perawatan Medis Kebidanan, dan bayi Anda mengalami kelumpuhan otak parah yang berkaitan dengan kelahiran serta memenuhi kriteria seperti berat lahir, usia kehamilan, tingkat disabilitas, dan sebagainya, kompensasi untuk perawatan dan keperawatan akan dibayarkan, dan penyebab kelumpuhan otak akan dianalisis. Daftar lembaga kelahiran yang berpartisipasi dalam sistem ini dapat dilihat di situs web (Badan Hukum Yayasan Publik) Badan Penilaian Fungsi Perawatan Medis Jepang (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>).

Batas waktu untuk mengajukan kompensasi adalah hingga ulang tahun saat anak tersebut genap lima tahun.

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(公財)日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) に掲載されています。

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- Kontak untuk sistem kompensasi perawatan medis kebidanan  
Call center khusus untuk sistem kompensasi perawatan medis kebidanan  
Telepon 0120-330-637  
Jam layanan: 9 pagi sampai 5 sore (tidak termasuk hari Sabtu, Minggu, dan hari libur)
- 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先  
産科医療補償制度専用コールセンター  
電話 0120-330-637  
受付時間:午前9時～午後5時(土日祝除く)

<Catatan>

<メモ>

Nama lembaga persalinan tempat melahirkan: \_\_\_\_\_

出産をした分娩機関の名称:

Tanggal penerbitan sertifikat pendaftaran: \_\_\_\_\_

登録証交付日:

Nomor kontrol ibu bersalin:

妊産婦管理番号:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Tanda simbol sistem kompensasi perawatan medis kebidanan

産科医療補償制度のシンボルマーク

\* Nomor kontrol ibu bersalin ditulis pada "Sertifikat Pendaftaran Sistem Kompensasi Perawatan Medis Kebidanan" yang dikeluarkan oleh lembaga persalinan. Simpan sertifikat pendaftaran Anda sampai anak Anda berusia 5 tahun.

※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様5歳になるまで大切に保管してください。

(Depan)  
(表)

## Kartu Komunikasi Bimbingan Perawatan Kesehatan Bersalin 母性健康管理指導事項連絡カード

Yth. Kepala Usaha: 事業主殿	Tahun 令和	Bulan 年	Tanggal 月 日
Nama lembaga medis 医療機関等名	.....		
Nama dokter 医師等氏名	..... Cap 印		

Orang nomor 1 berikut ini dinilai perlu mengambil dua hingga empat langkah di bawah ini atas hasil pemeriksaan kesehatan dan bimbingan kesehatan.  
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2~4の措置を講ずることが必要であると認めます。

### Uraian 記

1. Nama, dll.  
氏名等

Nama 氏名	Minggu kehamilan 妊娠週数	Minggu 週	Perkiraan persalinan 分娩予定	Tahun 年	bulan 月	tanggal 日
------------	--------------------------	-------------	------------------------------	------------	------------	--------------

2. Hal-hal bimbingan (Lingkari bimbingan yang sesuai, dll.)  
指導事項 (該当する指導項目等)に○をつけてください。)

Gejala 症状等		Bimbingan 指導項目	Tindakan standar 標準措置
Mual di pagi hari つわり	Bila gejalanya signifikan 症状が著しい場合		Pengurangan jam kerja 勤務時間の短縮
Mual kehamilan di pagi hari 妊娠悪阻			Libur kerja (rawat inap di rumah sakit) 休業 (入院加療)
Anemia kehamilan 妊婦貧血	Hb9g/dl atau lebih dan kurang dari 11g/dl Hb9g/dl 以上 11g/dl 未満 Kurang dari Hb9g/dl Hb9g/dl 未満		Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 Libur kerja (perawatan medis di rumah) 休業 (自宅療養)
Keterlambatan perkembangan janin di rahim 子宮内胎児発達遅延	Ringan 軽症		Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	Berat 重症		Libur kerja (perawatan medis di rumah atau rawat inap di rumah sakit) 休業 (自宅療養または入院加療)
Terancam lahir prematur (kehamilan kurang dari 22 minggu) 切迫早産 (妊娠22週未満)			Libur kerja (perawatan medis di rumah atau rawat inap di rumah sakit) 休業 (自宅療養または入院加療)
Terancam lahir prematur (kehamilan setelah 22 minggu) 切迫早産 (妊娠22週以後)			Libur kerja (perawatan medis di rumah atau rawat inap di rumah sakit) 休業 (自宅療養または入院加療)
Edema kehamilan 妊娠浮腫	Ringan 軽症		Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat, pekerjaan yang berdiri dalam waktu lama, pekerjaan yang memaksa berada dalam postur sama 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	Berat 重症		Libur kerja (rawat inap di rumah sakit) 休業 (入院加療)
Proteinuria kehamilan 妊娠蛋白尿	Ringan 軽症		Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat, pekerjaan yang memiliki banyak stres atau ketegangan 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	Berat 重症		Libur kerja (rawat inap di rumah sakit) 休業 (入院加療)
Sindrom hipertensi kehamilan (toksemia kehamilan) 妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	Jika memiliki tekanan darah tinggi 高血圧がみられる場合	Ringan 軽症	Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat, pekerjaan yang memiliki banyak stres atau ketegangan 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		Berat 重症	Libur kerja (rawat inap di rumah sakit) 休業 (入院加療)
	Bila hipertensi disertai dengan proteinuria 高血圧に蛋白尿を伴う場合	Ringan 軽症	Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat, pekerjaan yang memiliki banyak stres atau ketegangan 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		Berat 重症	Libur kerja (rawat inap di rumah sakit) 休業 (入院加療)
Penyakit sebelum kehamilan (bila gejalanya semakin berat karena kehamilan) 妊娠前から持っている病気 (妊娠により症状の悪化が見られる場合)	Ringan 軽症		Pembatasan atau pengurangan jam kerja untuk pekerjaan berbeban berat 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Berat 重症		Libur kerja (perawatan medis di rumah atau rawat inap di rumah sakit) 休業 (自宅療養または入院加療)



## Catatan dan Pandangan

### 予備欄

\* Silakan gunakan kolom cadangan ini ketika Anda menjalani pemeriksaan di institusi medis, atau tuliskan kekhawatiran tentang ibu atau anak Anda. Silakan gunakan dengan bebas.

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点を記載したり、ご自由にお使いください。

## Catatan dan Pandangan

### 予備欄

\* Silakan gunakan kolom cadangan ini ketika Anda menjalani pemeriksaan di institusi medis, atau tuliskan kekhawatiran tentang ibu atau anak Anda. Silakan gunakan dengan bebas.

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点を記載したり、ご自由にお使いください。

# Piagam Anak-Anak

## 児童憲章

Kita, masyarakat Jepang, sesuai dengan semangat Konstitusi, mengangkat Piagam ini untuk tampil menunjukkan sikap yang tepat terhadap Anak-Anak dan membimbing mereka ke arah kebahagiaan semua anak.

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

Anak harus dihormati sebagai Manusia.

児童は、人として尊ばれる。

Anak harus dipentingkan sebagai anggota dari masyarakat.

児童は、社会の一員として重んぜられる。

Anak harus diasuh di dalam lingkungan yang baik.

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. Semua Anak harus dilahirkan dan dibesarkan dengan rohani dan jasmani yang sehat serta dijamin kehidupannya.  
すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. Semua Anak berhak dididik di lingkungan rumah dan keluarga mereka sendiri dengan diberi cinta kasih yang layak, pengetahuan dan keahlian. Bagi Anak yang tidak mempunyai rumah dan keluarga sendiri, mereka berhak dididik di lingkungan dengan situasi yang sama.  
すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. Semua Anak harus diberi cukup gizi, rumah dan pakaian dan harus dilindungi dari penyakit serta hal-hal yang membahayakan diri mereka.  
すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. Semua Anak harus dididik sesuai dengan kepribadian dan kemampuan mereka dan diberi bimbingan untuk menjadi manusia yang dapat melaksanakan tanggung jawab mereka secara sukarela sebagai anggota dari masyarakat.  
すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. Semua Anak harus dibimbing ke arah pembangunan kepribadian yang cinta pada alam, hormat terhadap ilmu pengetahuan dan kesenian, dan mengembangkan nilai-nilai moral.  
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつかわれる。
6. Semua Anak harus dijamin untuk dapat menerima kesempatan bersekolah dan diberi fasilitas pendidikan yang lengkap.  
すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. Semua Anak harus diberi kesempatan untuk menerima bimbingan kejuruan dan pelatihan kerja.  
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. Semua Anak harus sepenuhnya dilindungi dari perlakuan pemerasan kerja yang mana jangan sampai menurunkan keadaan pembangunan mental dan fisik mereka, dan janganlah menghilangkan kesempatan mereka untuk menerima pendidikan dan janganlah menghambat kehidupan lingkungan mereka sebagai anak.  
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. Semua Anak harus dijamin untuk menerima tempat bermain layak dan sumber kebudayaan yang sehat dan dilindungi dari lingkungan yang dirasakan berbahaya bagi mereka.  
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. Semua Anak harus dilindungi dari perlakuan penganiayaan, pemerasan, pembiaran dan dari bentuk ancaman yang berbahaya lainnya. Anak yang telah berbuat tindakan bersalah harus diberi cukup perlindungan dan bimbingan.  
すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. Semua Anak yang cacat baik rohani maupun jasmaninya harus diberikan perawatan medis, pendidikan dan perlindungan.  
すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. Semua Anak harus dibimbing ke arah semangat kebersamaan dalam cinta dan ketulusan hati dan berkontribusi kepada perdamaian dan pada budaya umat manusia sebagai warga negara yang baik.  
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

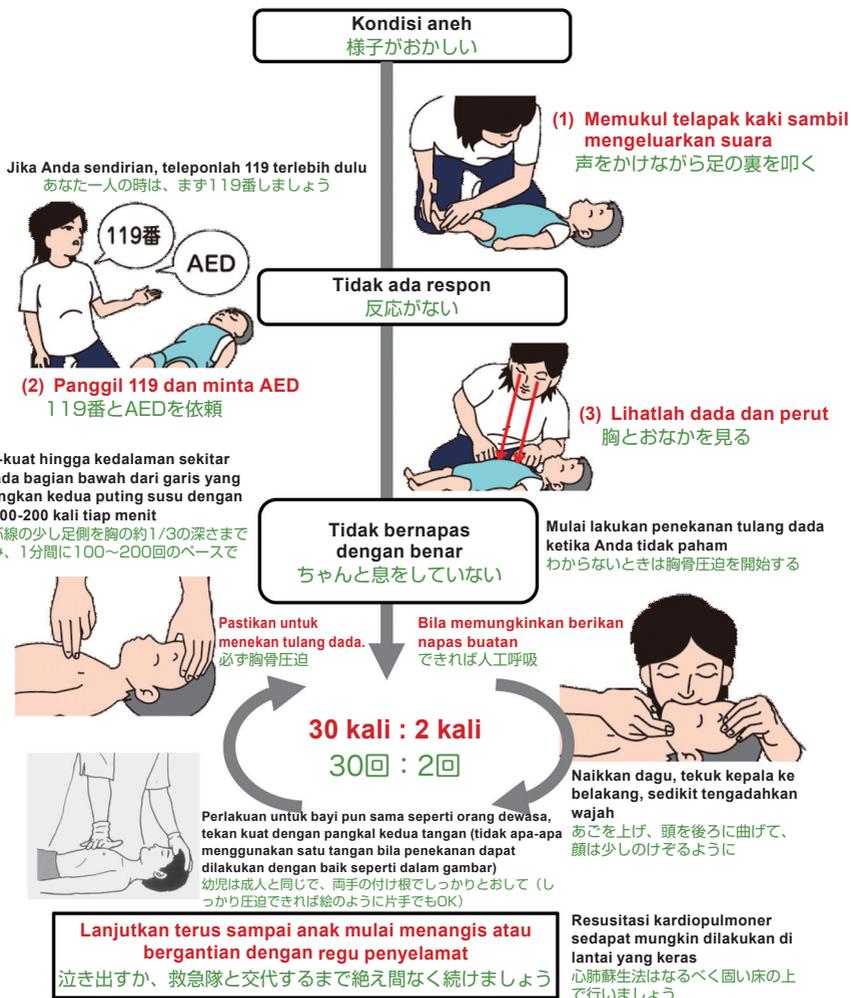
# Resusitasi Kardiopulmoner

## 心肺蘇生法

Dasar dari resusitasi kardiopulmoner adalah tekanan dada dan pernapasan buatan. Keberanian untuk melakukan sesuatu, baik dengan tekanan dada saja atau dengan pernapasan buatan saja akan dapat menyelamatkan nyawa anak Anda.

Jika Anda merasa kondisi anak Anda aneh, panggil bantuan dan mulailah lakukan prosedur resusitasi kardiopulmoner berikut ini. 心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(Pengawasan) Masyarakat Obat-Obatan Darurat Pediatri Jepang, Komite Resusitasi Kardiopulmoner Yayasan Medis Darurat Jepang  
(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

\* Kursus pertolongan pertama diadakan oleh organisasi pemadam kebakaran dan organisasi lainnya. Berpartisipasilah karena Anda akan merasa tenang bila terbiasa dengan hal ini.

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

# Nomor-nomor telepon yang sering dihubungi

連絡先メモ

Fasilitas Pemeriksaan Kesehatan 健診受診施設	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
Fasilitas Kelahiran Anak Anda 分娩予定施設	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
Pediatrics 小児科	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
Dokter Gigi 歯科	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			
	Nama 名称		Telepon 電話	
	Alamat 所在地			

Bagian berikut diisi di tempat bidan bila memiliki rencana melahirkan di tempat bidan. (Menurut Undang-Undang Medis pasal 6 bagian 4-2)  助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		Tanggal penulisan:    Tahun    Bulan    Tanggal 記載日:                    年                    月                    日
Nama tempat bidan: 助産所の名称:		Kontak darurat: 緊急連絡先:
Nama bidan: 助産師の名称:		
Kondisi ibu hamil yang dikontrol di tempat bidan (*) 助産所で管理できる妊婦の状態 (※)		<input type="checkbox"/> Ibu hamil yang dapat dikontrol bidan 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> Ibu hamil yang harus dikontrol bersama menurut konsultasi dengan dokter obstetri dan ginekologi yang bekerja sama 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦
Tentang penanganan saat abnormal 異常の際の対応について	Nama institusi medis kerja sama yang menangani keabnormalan 連携して異常に対する医療機関名  Alamat 所在地	Telepon 電話

\* Lihat "Daftar Penanganan Kontrol Kehamilan III" dalam Pedoman Tugas Kebidanan 2019 dan berikan tanda centang pada kotak yang ada.

※助産業務ガイドライン2019の「III妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。

