



## 1

## गर्भावस्था से संबंधित प्रक्रियाएँ

### 1-1

### गर्भावस्था की सूचना और मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोशी केन्को टेकचो) का जारी किया जाना

- जैसे ही आपको अपनी गर्भावस्था का पता चले, कृपया इसे जल्द से जल्द अपने स्थानीय नगर कार्यालय को सूचित करें।
- जो महिलाएं अपनी गर्भावस्था की सूचना देती हैं, उन्हें कार्यालय निम्नलिखित प्रदान करेगा:

- i. मातृ और शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोशी केन्को टेकचो)
- ii. सब्सिडी प्राप्त प्रीनेटल (गर्भपूर्व) जांच के लिए टिकट
- iii. सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सों और अन्य पेशेवरों के साथ परामर्श
- iv. अभिभावकों की कक्षाओं का परिचय (माताओं / पिताओं की कक्षाएं)

- \* मातृ और शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका, माँ की गर्भावस्था से लेकर प्रसव तक और शिशु की शैशवावस्था से लेकर प्रारंभिक बाल्यावस्था तक के संपूर्ण स्वास्थ्य इतिहास को दर्ज करती है। यह पुस्तिका माता-पिता या अभिभावकों को जानकारी लिखने और प्रबंधन करने, और स्वास्थ्य पेशेवरों को जानकारी दर्ज करने और देखने की सुविधा प्रदान करती है।
- \* जनवरी 2023 में हमने "मातृ और शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका सूचना और समर्थन साइट" शुरू की, जो बाल देखभाल और संबंधित विषयों पर जानकारी प्रदान करती है।

[मातृ और शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका सूचना और समर्थन साइट]

<https://mchbook.cfa.go.jp>



### 1-2

### प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच की

- गर्भावस्था के दौरान, आपको अपने स्वास्थ्य का सामान्य से भी ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। कृपया नियमित प्रसवपूर्व जाँच करवाएँ और डॉक्टर, दाइयों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों की सलाह के अनुसार अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करें।
- इन अवधियों में प्रसवपूर्व स्वास्थ्य जाँच करवाना सर्वोत्तम है:

- i. गर्भावस्था के प्रारंभ से 23वें सप्ताह तक – हर 4 सप्ताह में एक बार
- ii. 24वें सप्ताह से 35वें सप्ताह तक – हर 2 सप्ताह में एक बार
- iii. 36वें सप्ताह से प्रसव तक – हर सप्ताह एक बार

## 1-3

## सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स, दाई या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा घर पर भ्रमण

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स, दाई या अन्य स्वास्थ्य पेशेवर आपके घर पर आकर निम्नलिखित मामलों में सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करेंगे:

- घरेलू जीवन या भोजन संबंधी मार्गदर्शन
- गर्भावस्था और प्रसव को लेकर किसी भी प्रकार की चिंता या अनिश्चितता पर परामर्श
- नवजात शिशुओं और शिशुओं की देखभाल से संबंधित परामर्श

\* इन सेवाओं के लिए कोई शुल्क नहीं है। विवरण के लिए, कृपया अपने स्थानीय नगर कार्यालय से संपर्क करें।



## 1-4

## अभिभावक कक्षाएं (माताओं / पिताओं की कक्षाएं)

नगरपालिका गर्भावस्था, प्रसव, पालन-पोषण, पोषण और अन्य संबंधित विषयों पर अभिभावकों के लिए कक्षाएं आयोजित करती है। ये कक्षाएं अन्य अपेक्षित माता-पिताओं से मिलने और बातचीत करने का भी एक अवसर प्रदान करती हैं।



## 2

## जन्म के बाद की प्रक्रियाएं

## 2-1

## जन्म की सूचना

**यदि आपने जापान में बच्चे को जन्म दिया है:**

- जन्म की सूचना माता या पिता द्वारा दी जानी चाहिए।
- यह सूचना बच्चे के जन्म के 14 दिनों के भीतर प्रस्तुत की जानी चाहिए।
- जन्म की सूचना उस नगरपालिका में जमा करें जहाँ बच्चा पैदा हुआ था या जहाँ से सूचना दी जा रही है।



### (1) जन्म की सूचना के लिए आवश्यक दस्तावेज:

- जन्म प्रमाण पत्र
- अन्य आवश्यक दस्तावेजों के लिए, कृपया उस नगरपालिका से संपर्क करें जहाँ आप सूचना जमा कर रहे हैं।

### (2) अन्य प्रक्रियाएं:

यदि बच्चे के लिए जन्म के 60 दिनों के भीतर निवास स्थिति प्राप्त नहीं की जाती है, तो निवास प्रमाण पत्र को रद्द किया जा सकता है, और बच्चा राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा या बाल देखभाल भत्ते जैसी प्रशासनिक सेवाएं प्राप्त करने में असमर्थ हो सकता है। अधिक जानकारी के लिए, अध्याय 1, 2-4 "निवास स्थिति की प्राप्ति" देखें।

## 2-2

## बच्चे के जन्म की सूचना मातृ/पितृ देश को देना

यदि माता-पिता में से किसी के पास जापानी नागरिकता नहीं है, तो आपका बच्चा जापान में जन्म लेने के बावजूद जापानी नागरिकता प्राप्त नहीं कर सकता। ऐसे मामलों में, बच्चे के जन्म की सूचना मातृ या पितृ देश को देना आवश्यक होता है। इस प्रक्रिया के लिए, कृपया जापान में संबंधित देश के दूतावास या वाणिज्य दूतावास (सामान्य) से संपर्क करें।

साथ ही, अपने बच्चे के लिए पासपोर्ट प्राप्त करें।



## 3

## प्रसव व्यय और भत्ते

गर्भावस्था और प्रसव कोई बीमारियाँ नहीं हैं, इसलिए इन्हें आमतौर पर स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर नहीं किया जाता। हालाँकि, सी-सेक्शन और अन्य शल्य प्रक्रियाएँ अपवादस्वरूप स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर की जाती हैं।

## 3-1

## प्रसव के लिए एकमुश्त भत्ता

यह एक प्रणाली है जिसके अंतर्गत जब माँ किसी स्वास्थ्य बीमा या राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा में नामांकित होती है, तो प्रसव के खर्चों को कवर करने के लिए लगभग 500,000 येन तक की राशि दी जाती है। हालाँकि, यदि प्रसव जापान ऑब्स्टेट्रिक मुआवज़ा प्रणाली द्वारा कवर नहीं है—जैसे कि गर्भावस्था की अवधि 22 सप्ताह से कम हो—तो दी जाने वाली राशि 488,000 येन होती है। इस प्रणाली के तहत भुगतान के दो तरीके हैं:

## i. प्रत्यक्ष भुगतान

इस विधि में, चिकित्सा संस्थान माँ की ओर से एकमुश्त भत्ते का अनुरोध करता है और उसे प्राप्त करता है। चूंकि यह भत्ता सीधे चिकित्सा संस्थान को दिया जाता है, इसलिए अस्पताल से छुट्टी लेते समय आपको प्रसव खर्च की पूरी राशि भुगतान नहीं करनी होती।

## ii. प्रतिनिधि प्राप्तकर्ता

इस विधि में, जब आप स्वास्थ्य बीमा संघ या अन्य संस्था से एकमुश्त भत्ते का अनुरोध करते हैं, तो आप उस चिकित्सा संस्थान को यह अधिकार दे सकते हैं जहाँ बच्चे का जन्म होगा, ताकि वह यह भत्ता सीधे प्राप्त कर सके और अस्पताल को भुगतान किया जा सके।

## 3-2

## प्रसव भत्ता

यदि आप स्वयं स्वास्थ्य बीमा में नामांकित हैं और प्रसव के कारण बिना वेतन के अवकाश लेते हैं, तो आप उस अवधि के लिए प्रसव भत्ते के पात्र होंगे, जो प्रसव की अनुमानित तिथि से 42 दिन पहले शुरू होती है (बहुविवृत प्रसव के लिए 98 दिन) और जन्म के 56 दिन बाद समाप्त होती है। सिद्धांत रूप में, आपको स्वास्थ्य बीमा से मातृत्व अवकाश के दौरान प्रति दिन वेतन का दो-तिहाई भाग प्रसव भत्ते के रूप में मिलता है। हालाँकि, यदि अवकाश के दौरान आपको कंपनी से वेतन प्राप्त होता है और वह राशि प्रसव भत्ते से अधिक है, तो आप भत्ता प्राप्त करने के पात्र नहीं होंगे।

यदि वास्तविक प्रसव तिथि अनुमानित तिथि से बाद में होती है, तो आपको उस विलंबित अवधि के लिए भी प्रसव भत्ता प्राप्त हो सकता है।

## 3-3

## बाल देखभाल अवकाश लाभ (बाल देखभाल अवकाश के दौरान प्रावधान)

## (1) बाल देखभाल अवकाश के दौरान लाभ

यदि आप रोजगार बीमा में नामांकित हैं और एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे की देखभाल के लिए बाल देखभाल अवकाश लेते हैं (या यदि कुछ शर्तें पूरी हों तो एक वर्ष और दो महीने, या छह महीने या दो वर्ष तक), और निम्नलिखित शर्तों को पूरा करते हैं, तो आप "हेलो वर्क" के माध्यम से आवेदन करके बाल देखभाल अवकाश लाभ प्राप्त करने के पात्र होंगे। (प्रारंभिक 180 दिनों के लिए, आपको आपकी छुट्टी शुरू होने से पहले की मजदूरी का 67% प्राप्त होगा। इसके बाद, यह राशि मजदूरी के 50% के बराबर होगी।)

- लाभ प्राप्त करने की आवश्यकताएं:

- i. आपने अपनी बाल देखभाल छुट्टी की प्रारंभ तिथि से पहले के दो वर्षों के दौरान, प्रति माह 11 दिन या उससे अधिक, या प्रति माह 80 घंटे से अधिक कार्य किया हो (और यह 12 महीने या उससे अधिक की अवधि होनी चाहिए)।
- ii. आपकी बाल देखभाल अवकाश अवधि के दौरान मजदूरी, छुट्टी शुरू करते समय की मजदूरी का 80% से कम होनी चाहिए।
- iii. बाल देखभाल छुट्टी की अवधि के दौरान, 10 कार्य दिवसों से कम कार्यदिवस होने चाहिए (या यदि 10 से अधिक दिन कार्य किए हों, तो कुल कार्य घंटे 80 या उससे कम होने चाहिए)।

बाल देखभाल अवकाश लाभ आमतौर पर तब भी लागू होते हैं जब छुट्टी को दो अवधियों में बाँटा गया हो।

- \* अस्थायी कर्मचारियों (निश्चित अवधि अनुबंध वाले कर्मचारियों) के मामले में:

उपरोक्त शर्तों के अतिरिक्त, एक अस्थायी कर्मचारी को यह शर्त भी पूरी करनी होती है कि यह स्पष्ट नहीं है कि उनका अनुबंध उस समय समाप्त हो जाएगा जब उनका बच्चा एक वर्ष और छह महीने का होगा (या दो वर्ष का होगा यदि बच्चा एक वर्ष और छह महीने का होने पर भी डे केयर में प्रवेश नहीं कर सकता है)। ऐसी स्थिति में बाल देखभाल अवकाश लाभ मिल सकता है।



## (2) जन्म के समय बाल देखभाल अवकाश लाभ

यदि आप रोजगार बीमा में नामांकित हैं और बच्चे के जन्म के आठ सप्ताह के भीतर उसकी देखभाल के लिए बाल देखभाल अवकाश (जन्म के समय बाल देखभाल अवकाश) लेते हैं और अवधि को चार सप्ताह तक निर्दिष्ट करते हैं, साथ ही निम्नलिखित शर्तों को पूरा करते हैं, तो आप "हेलो वर्क" के माध्यम से आवेदन कर बाल देखभाल अवकाश लाभ प्राप्त करने के पात्र होंगे। (आपको आपकी छुट्टी शुरू होने से पहले की मजदूरी का 67% प्राप्त होगा। बाल देखभाल लाभ की अवधि के लिए जो दिन गिने जाएंगे, वे 180 दिनों में शामिल होंगे जब लाभ दर 3-3 (1) में उल्लिखित होती है।)

- लाभ प्राप्त करने की आवश्यकताएं:

- i. आपने बाल देखभाल अवकाश शुरू होने से पहले के दो वर्षों में, प्रति माह 11 दिनों से अधिक या प्रति माह 80 घंटे से अधिक कार्य किया हो (कम से कम 12 महीनों के लिए)।
- ii. आपकी बाल देखभाल अवकाश अवधि के दौरान मजदूरी, प्रारंभ में प्राप्त मजदूरी का 80% से कम होनी चाहिए।
- iii. कार्य दिवसों की अधिकतम संख्या 10 या उससे कम होनी चाहिए (यदि कार्य दिवसों की संख्या 10 से अधिक हो तो कार्य घंटे 80 से अधिक नहीं होने चाहिए)। (हालांकि, यदि छुट्टी की अवधि 28 दिनों से कम है, तो कार्य करने के दिन/घंटों की संख्या अवकाश की अवधि के दिनों के अनुपात में कम हो जाएगी।)

यह लाभ जन्म के समय बाल देखभाल अवकाश को दो भागों में विभाजित करने पर भी दो बार तक प्राप्त किया जा सकता है। उपर्युक्त के अलावा, निम्न i और ii विकल्प में से किसी के अंतर्गत आने वाली छुट्टी के मामले में, आप लाभ प्राप्त करने के लिए पात्र नहीं होंगे;

- i. एक ही बच्चे के लिए तीसरी बार या उससे अधिक बार बाल देखभाल अवकाश लेना।
- ii. एक ही बच्चे के लिए पितृत्व अवकाश की अवधि 28 दिनों से अधिक होना।

\* अस्थायी कर्मचारी (निश्चित अवधि अनुबंध वाले) के मामले में:

एक अस्थायी कर्मचारी को यह शर्त पूरी करनी होगी कि यह स्पष्ट नहीं है कि उसका अनुबंध उस दिन के अगले दिन से छह महीने के भीतर समाप्त हो जाएगा जिस दिन बच्चे के जन्म के आठ सप्ताह पूरे होते हैं।

### 3-4

### बाल भत्ता

बाल भत्ता का उद्देश्य बच्चों के लिए एक स्थिर पारिवारिक वातावरण और उनके स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करना है। यह भत्ता तब दिया जाता है जब बच्चा और उसकी देखभाल करने वाला दोनों जापान में रह रहे होते हैं।

#### (1) पात्रता

वह व्यक्ति जो अपने बच्चे का पालन-पोषण उसके 18वें जन्मदिन के बाद 31 मार्च तक करता है

#### (2) बाल भत्ता प्राप्त करने की प्रक्रिया

- भत्ते के लिए अपने स्थानीय नगर कार्यालय में आवेदन जमा करें।
- सामान्यतः, भुगतान उस महीने के बाद शुरू होता है जिसमें आवेदन जमा किया गया था।
- जब कोई नया बच्चा जन्म लेता है या आप किसी अन्य नगरपालिका में स्थानांतरित होते हैं, तो नया आवेदन जमा करना आवश्यक होता है।

#### (3) राशि

पात्र बच्चा (*)		प्रति बच्चे मासिक भत्ते की राशि
पहला बच्चा, दूसरा बच्चा	3 वर्ष से कम	15,000 येन
	तीन वर्ष की आयु से 18 वर्ष की आयु प्राप्त करने के बाद पहले वित्तीय वर्ष के अंत तक	10,000 येन
तीसरा बच्चा और उसके बाद के बच्चे	0 वर्ष की आयु से 18 वर्ष की आयु प्राप्त करने के बाद पहले वित्तीय वर्ष के अंत तक	30,000 येन

\* यदि 22 वर्ष की आयु तक पहुंचने वाले व्यक्ति की आय को जन्म के क्रम में पहले बच्चे, दूसरे बच्चे, तीसरे बच्चे, और इसी तरह से संदर्भित किया जाता है।

#### (4) भुगतान का समय

नियमानुसार, बाल भत्ते का भुगतान 2 महीने (अप्रैल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर और फरवरी) में एक बार किया जाता है।

## 4

## पालन-पोषण

## 4-1

## प्रसवोत्तर देखभाल सेवाएँ

हम अस्पताल से छुट्टी मिलने के तुरंत बाद माताओं और शिशुओं को शारीरिक और मानसिक देखभाल और शिशु देखभाल सहायता प्रदान करते हैं।

- कार्यान्वयन विधियाँ और स्थान

- आवासीय: आप देखभाल और सहायता प्राप्त करने के लिए किसी अस्पताल या प्रसूति केंद्र में रह सकती हैं।
- दिन सेवा: आप बाह्य रोगी आधार पर देखभाल और सहायता प्राप्त करने के लिए दिन के दौरान किसी सुविधा केंद्र में जा सकती हैं।
- आउटरीच: देखभाल और सहायता प्रदान करने के लिए एक कर्मचारी आपके घर आएगा।

विवरण नगरपालिका के आधार पर भिन्न हो सकते हैं, इसलिए अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी स्थानीय नगरपालिका से संपर्क करें।

## 4-2

## शिशुओं की जांच

आपकी नगरपालिका निम्नलिखित स्वास्थ्य जांच निःशुल्क प्रदान करती है:

- 18 महीने के बच्चों की जांच
- 3 वर्ष के बच्चों की जांच
- नगरपालिका के अनुसार, अन्य उम्र के शिशुओं के लिए भी जांच प्रदान की जा सकती है
- \* जांच में विकास परीक्षण, लंबाई और वजन माप, और पालन-पोषण परामर्श शामिल हो सकते हैं। विवरण के लिए, कृपया अपनी स्थानीय नगरपालिका से संपर्क करें।

## 4-3

## टीकाकरण

कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे टीकाकरण द्वारा बचाव किया जा सकता है। टीकाकरण के दो प्रकार होते हैं:

- नगरपालिका द्वारा अनुशंसित टीकाकरण**  
ये टीकाकरण निःशुल्क प्रदान किए जा सकते हैं।  
विवरण के लिए अपनी स्थानीय नगरपालिका से संपर्क करें।
- अनुरोध पर उपलब्ध स्वैच्छिक टीकाकरण**  
इन टीकाकरणों के लिए आपको अपनी जेब से भुगतान करना होगा।  
अपने बच्चे को टीका लगवाने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।



## 4-4

## बच्चों के लिए चिकित्सा खर्च

यदि आप स्वास्थ्य बीमा में नामांकित हैं, तो प्राथमिक विद्यालय शुरू होने से पहले छह वर्ष तक के बच्चों की चिकित्सा लागत का 20% आपको देना होता है।

आपकी स्थानीय नगरपालिका के अनुसार, चिकित्सा खर्च हाई स्कूल के अंत तक निःशुल्क हो सकते हैं या अतिरिक्त सहायता प्रदान की जा सकती है।

## 4-5

## पूर्व-प्राथमिक आयु वर्ग के बच्चों के लिए सुविधाएं

- छह वर्ष की उम्र तक के बच्चों के लिए विभिन्न प्रकार की सुविधाएं उपलब्ध हैं जैसे डे-केयर सेंटर, किंडरगार्टन, और प्रारंभिक बाल शिक्षा व देखभाल केंद्र।
- 3 से 5 वर्ष तक के सभी बच्चों के लिए इन सुविधाओं की फीस (डे-केयर, किंडरगार्टन, प्रारंभिक शिक्षा और देखभाल केंद्रों) को निःशुल्क किया गया है।

## (1) डे-केयर सेंटर

- ये सुविधाएँ उन माता-पिता या अभिभावकों की अनुपस्थिति में बच्चों की देखभाल करती हैं, जो कार्य या अन्य कारणों से घर पर देखभाल प्रदान करने में असमर्थ होते हैं।
- नियमित डे-केयर सेवाएं प्रतिदिन आठ घंटे की होती हैं। कुछ केंद्रों में अतिरिक्त सेवाएं भी होती हैं जैसे कि शाम और छुट्टियों के दौरान देखभाल।
- कुछ डे-केयर सेंटर घंटे के आधार पर देखभाल सेवाएं प्रदान करते हैं, जहाँ बच्चे को आपातकालीन व्यवसाय या अल्पकालिक अंशकालिक कार्य के समय थोड़ी अवधि के लिए छोड़ा जा सकता है।

## मुख्य बिंदु

## गैर-पंजीकृत डे-केयर सुविधाएं

यह उन सुविधाओं के लिए सामान्य शब्द है जो बच्चों की देखभाल करती हैं लेकिन चाइल्ड वेलफेयर एक्ट के अनुसार अनुमोदित नहीं हैं। गैर-पंजीकृत डे-केयर सुविधाओं के उदाहरण:

- गैर-पंजीकृत डे-केयर (Muninka hoikujo)
- डिपार्टमेंट स्टोर में ग्राहकों के लिए डे-केयर
- डे नर्सरी (Takuji-sho)
- बेबी होटल
- बेबीसिटर्स आदि



## (2) किंडरगार्टन

- किंडरगार्टन वे विद्यालय होते हैं जहाँ तीन वर्ष की आयु से लेकर प्राथमिक विद्यालय शुरू होने तक के बच्चों को शिक्षा दी जाती है।
- शिक्षा का मानक समय प्रतिदिन चार घंटे होता है, लेकिन कुछ किंडरगार्टनों में शाम तक, रात तक या सुबह जल्दी भी देखभाल सेवाएं उपलब्ध होती हैं, विशेष रूप से उन माता-पिता के लिए जो कार्यरत हैं।
- किंडरगार्टन बच्चों के सैद्धिक खेल के माध्यम से सीखने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।



- कुछ किंडरगार्टन माता-पिता या अभिभावकों को पालन-पोषण से संबंधित परामर्श सेवाएं भी प्रदान करते हैं या अपने स्कूल के मैदान को सार्वजनिक रूप से खोलते हैं।

### (3) प्रारंभिक बाल शिक्षा और देखभाल केंद्र

- ये केंद्र किंडरगार्टन और डे-केयर दोनों की सुविधाओं को मिलाकर कार्य करते हैं।
- माता-पिता या अभिभावकों के कार्यरत होने या न होने की स्थिति में भी इन केंद्रों का उपयोग किया जा सकता है।
- ये केंद्र सभी बच्चों वाले परिवारों के लिए अन्य कार्य भी करते हैं, जैसे पालन-पोषण से जुड़ी चिंता को कम करने के लिए परामर्श गतिविधियाँ और माता-पिता व बच्चों के मिलने-जुलने के लिए स्थान प्रदान करना।

#### 4-6

#### स्कूल के बाद बच्चों का क्लब

- उन प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए जिनके माता-पिता या अभिभावक दिन के समय घर पर नहीं होते (काम या अन्य कारणों से), "स्कूल के बाद बच्चों के क्लब" उपलब्ध होते हैं।
- इन क्लबों में, बच्चों की देखभाल करने वाले कर्मचारी नियुक्त किए जाते हैं, जो कक्षाओं के बाद खेलने और समय बिताने के लिए उपयुक्त स्थान प्रदान करते हैं।
- कुछ नगरपालिकाएं "स्कूल के बाद की कक्षाएं" भी प्रदान करती हैं, जो प्राथमिक विद्यालय आयु वर्ग के बच्चों के लिए विभिन्न प्रकार की सीखने और संवादात्मक गतिविधियाँ प्रस्तुत करती हैं।

#### 4-7

#### पारिवारिक सहायता केंद्र

- पारिवारिक सहायता केंद्र एक ऐसा संगठन है जो नीचे वर्णित सदस्यों से मिलकर बना होता है। यह केंद्र सदस्यों को एक-दूसरे की सहायता करने के लिए मध्यस्थ की भूमिका निभाता है।

- वे माता-पिता जिन्हें शिशुओं या प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की देखभाल में सहायता की आवश्यकता होती है।
- वे लोग जो सहायता प्रदान करना चाहते हैं।

- सहायता के उदाहरण:

- बच्चों को डे-केयर सुविधाओं तक ले जाना और वापस लाना आदि।
- डे-केयर केंद्र के घंटों के बाद या स्कूल के बाद बच्चों की देखभाल करना।
- जब माता-पिता या अभिभावक किराने की खरीदारी या अन्य कार्यों के लिए बाहर जाते हैं, तो बच्चों की देखभाल करना।

- इस सहायता का उपयोग करने की प्रक्रिया:

- निकटतम स्थानीय पारिवारिक सहायता केंद्र से संपर्क करें और सदस्य बनने के लिए पंजीकरण कराएं।
- सहायता का उपयोग करने के लिए आवेदन करें।
- एक पारिवारिक सहायता केंद्र सलाहकार आपको एक ऐसे सदस्य से मिलवाता है जो सहायता प्रदान करेगा, और वह आपके और उस व्यक्ति के बीच मध्यस्थ की भूमिका निभाता है।
- सहायता प्राप्त करने के बाद, सहायता प्रदान करने वाले व्यक्ति को शुल्क का भुगतान करें।

## 5

## गर्भावस्था, प्रसव और शिशु-पालन के लिए परामर्श सेवाएँ

## 5-1

## बाल एवं परिवार केंद्र, आदि

नगरपालिकाओं में परामर्श सेवाएँ (जैसे बाल एवं परिवार केंद्र) उपलब्ध हैं जहाँ गर्भवती महिलाएँ, बच्चों के पालन-पोषण से संबंधित माता-पिता और बच्चे गर्भावस्था, प्रसव और शिशु-पालन से संबंधित चिंताओं के साथ-साथ पारिवारिक और स्कूली जीवन से संबंधित समस्याओं पर परामर्श ले सकते हैं और सहायता प्राप्त कर सकते हैं। जन स्वास्थ्य नर्स प्रसव से पहले और बाद की स्थितियों और शिशुओं व छोटे बच्चों के विकास पर परामर्श प्रदान कर सकती हैं, और परामर्शदाता शिशु-पालन पर परामर्श प्रदान करने के साथ-साथ विभिन्न प्रकार की चिंताओं के लिए सहायता भी प्रदान कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया अपनी नगर पालिका की वेबसाइट देखें।

## 5-2

## क्षेत्रीय बाल-पालन सहायता केंद्र

नगरपालिकाओं ने ऐसे स्थान स्थापित किए हैं जहाँ माता-पिता और बच्चे स्थानीय सुविधाओं, जैसे सार्वजनिक सुविधाओं, बाल देखभाल केंद्रों और बाल केंद्रों (क्षेत्रीय बाल-पालन सहायता केंद्र) में बातचीत कर सकते हैं और बाल देखभाल परामर्श और बाल-पालन संबंधी जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया अपनी नगरपालिका की वेबसाइट देखें।