

子育てガイド①

時期	妊娠初期			妊娠中期	
月	2 か月	3 か月	4 か月	5 か月	6 か月
週数	4～7 週	8～11 週	12～15 週	16～19 週	20 ～
妊婦健診	4 週間に 1 回				
自分や 家族で すること	☐妊娠届出書の提出と 保健師・栄養士の面談を受ける ☐母子健康手帳と 妊婦健診受診票（第 1～4 回分）を受け取る ☐妊婦のための支援給付金の申請をする ☐面接時のテキストやパンフレットを読む ☐お酒、たばこをやめる ☐家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮 してもらう ☐里帰り出産をするか検討する ☐妊娠中の食事や生活について分からないこと などあれば担当保健師・栄養士へ相談する 利用 できるサービス ☐妊婦相談・訪問(P2) ☐ウェルカムベビークラフ			☐保健師・栄養士の面談 妊婦健診受診票（第 5 回分）を受け取る ☐妊婦健診での風しん抗体検査を受ける ☐歯科医院へ歯科健診を受ける ☐ウェルカムベビークラフに参加する ☐産後の家事・育児の分担を相談する ☐0 歳児あそびの広場「はらぺこ」に参加する ☐0 歳児の親子との交流イベントに参加する （子育て支援センターへ参加する） ☐妊娠中のサービスについて相談する ☐育児グッズを準備する ☐妊娠中の食事や生活について分からないこと などあれば担当保健師・栄養士へ相談する ☐国民年金保険料免除の申請をする	
お仕事 関係	☐出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜労働）について会社に報告する ☐体調が悪い場合は、医師や助産師へ相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を提出する ☐妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請する ☐社会保険料（健康保険・厚生年金保険）の滞りなく納入を行う ☐産休について会社に報告する ☐育休について家族で話し合う ☐仕事の引継ぎの準備をする ※妊娠、出産、育児休業等に関する情報は、必ず関係機関・関係者へ確認してください。				

		妊娠後期		
か 月	7 か月	8 か月	9 か月	10 か月
0 ～23 週	24～27 週	28～31 週	32～35 週	36～40 週
	2 週間に 1 回			1 週間に 1 回
面 談を受け、 第 5～8 回分) を受け取る ん 抗体検査より抗体結果を把握 診 を受けに行く ク ラスに参加する の 分担を家族で話し合う 場 「びよびよ」に参加し、 交 流から情報を集める ー ヘ足を運んでみる) について情報収集する す る ☐ 出産する産院を決める 活 について分からないことなど ・ 栄養士へ相談する 除 / 国民健康保険税軽減の手続き		☐ 保健師・栄養士の面談を受け、 妊婦健診受診票(第 9～14 回分)・産婦健診受 診票・1 か月児健診受診票・新生児聴覚検査受 診票を受け取る ☐ 産後のサービスについて情報収集する ☐ 出産時の体制(連絡先、上の子の対応)を整える ☐ 入院セットを準備する ☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える ☐ 妊婦健診 14 回以降は受診時の領収書を取って おく ☐ 妊娠中の食事や生活について分からないこと などあれば担当保健師・栄養士へ相談する		
☐ クラス(P3) ☐ 子育て世代包括支援センター(P3) ☐ 子育て支援センター(P7)				
動、深夜業の制限など) の希望を伝え、相談する 連 絡カード」を作成してもらって勤務先に提出・必要な措置を受ける 換 ・厚生年金) 免除の手続き(原則会社経由) 報 告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える) 話 し合い、会社へ申請する～育児休業・産後パパ育休の取得について～ を する に 関してハラスメントを受けた・解雇されたなどお困りのことはありませんか？				

子育てガイド②

時期	出産
産婦・乳幼児健診	☐ 新生児聴覚検査 P5 ☐ 産婦 2 週間健診 P5 ☐ 新生児訪問 P5 ☐ 産婦健診 P5 ☐ 1 か月児健診 P5 ☐ 予防接種 P6 ☐ 2 か月児訪問 P6 乳幼児健診・乳児相談 P6 ☐ 3～4 か月児健診 ☐ 6～7 か月児乳児相談 ☐ 9～10 か月児乳児相談 ☐ ☐ 股関節脱臼検診 P6
自分や家族ですること	☐ 出産後に役場で必要な手続きをする P4～5 この他、 ☐ 産前産後の国民年金保険料免除の手続き※出産前に申請を済ませた場合は不要 ☐ 国民健康保険税軽減の手続き※出産前に申請を済ませた場合は不要 ☐ 医療費控除の手続き ☐ 妊婦健診で受診票以外に健診として支払った分があれば、助成手続きをする ☐ 妊婦のための支援給付金の申請をする ☐ 家族の家事育児分担を話し合う ☐ 自分や家族以外にも頼る ☐ かかりつけの小児科を決める 利用できるサービス ☐ 子育て世代包括支援センター P3 ☐ 産後ケア事業 P5 ☐ 訪問・健康相談 P7 ☐ 子育て支援センター P7 ☐ 図書室や児童室 P8
お仕事関係	☐ 職場復帰や育児休暇をどのようにしていくか、改めて検討する ☐ 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除の手続き（原則会社経由） ☐ 出産手当金の手続き（原則会社経由） ☐ 産後パパ育休（出生時育児休業）を取る場合、出生時育児休業給付金 ☐ 育休手当（育児休業給付金）の手続き（原則会社経由） ☐ 育児休業中の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除の手続き（原則会社経由） ☐ こども園の情報を集める（一時保育の利用は？入園のタイミングは？）

	1歳	2歳	3歳
相談	□12～13 か月児健診	□1 歳 6 か月児健診	□2 歳児相談 □3 歳児健診
は の る	不要 手続き		
	☐ 歯の相談・フッ素塗布 P6 ☐ 一時保育 P12		

則 会社経由） ※出産前に申請を済ませた場合は不要
 付 金の手続き（原則会社経由）
 原 則会社経由）
 は ?慣らし保育は?etc.)
☐ 職場復帰にむけて家族の家事育児分担、働き方などを話し合う
☐ 職場復帰後の働き方（時短勤務や残業免除等）について職場と相談する
☐ 困った時に相談できるところ、子どもを預けられるところを検討する