



# 日高市子育てガイド

「パパ・ママ教室」や妊娠8か月頃の面談、新生児訪問などでも使用しますので、大切に保管してください。

## 妊娠期

名前： \_\_\_\_\_ 母子手帳番号： \_\_\_\_\_

時期	初期			中期			後期		
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
妊婦健診	4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
自分や家族 ですること	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診助成券を受け取る <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> パパ・ママ教室に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場（地域子育て支援拠点など）の情報を集め、足を運んでみる <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は、産院を決める			<input type="checkbox"/> 産前の面談を受ける <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス（産後ケアなど）について利用を検討する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える（一時的保育、ファミリーサポートセンター等） <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど） <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		
	(利用できるサポート) <input type="checkbox"/> パパ・ママ教室 <input type="checkbox"/> 保健相談センター（個別相談・電話相談） <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 産前産後家庭サポート <input type="checkbox"/> 子育て総合支援センターぬくぬく <input type="checkbox"/> 養育支援訪問								
仕事関係	<input type="checkbox"/> 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、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 産休について、会社に報告し、取得する（出産後の働き方の希望を伝える） <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社へ申請する <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする ※妊娠、出産、育児休業等に関して、ハラスメントを受けた・解雇された等のお困りごとはありませんか？（ある ・ ない）								

記載日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日      記載者： \_\_\_\_\_