

# 旭川市マタニティサポートプラン



旭川市では、安心して出産・子育てできるように妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートしています。

妊娠中から産後までの準備や利用可能なサービスを知り、今後の生活に見通しを立てましょう。

## 妊娠から出産まで

| 期    | 週  | 月     | 健診<br>間隔                                                                                                                                                                | 手続き・準備                                                                                                                                                                                                                                                      | 生活アドバイス                                                                                                                                                             |
|------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠初期 | 4  | 2     | 4週間おき                                                                                                                                                                   | 妊娠中の心身の安定には、パートナーや家族の理解と協力が欠かせません。パートナーは妊婦をいたわり、ねぎらい、積極的に家事をしましょう。                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>● 激しい運動や重い荷物を持つことは避けましょう。</li><li>● つわりがあるときは、食べたいときに食べられるものを食べましょう。</li><li>● お酒・たばこをやめて、お腹の赤ちゃんをたばこやお酒の害から守りましょう。</li></ul> |
|      | 5  |       |                                                                                                                                                                         | <b>妊娠届・母子健康手帳</b><br><input type="checkbox"/> 妊娠の届出を行い、母子健康手帳、妊産婦健康診査受診票を受け取る。<br><input type="checkbox"/> 市の保健師と面談し、妊婦のための給付(妊娠1回につき5万円)を申請する。                                                                                                             | <b>妊婦健診・分娩場所</b><br>*妊婦健診は必ず受けましょう<br><input type="checkbox"/> 健診・分娩病院を決める。<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産するかを決める。                                               |
|      | 6  |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      | 7  |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      | 8  | 3     | 4週間おき                                                                                                                                                                   | 多胎の場合は、早めに(16週から)準備を始めましょう。                                                                                                                                                                                                                                 | <b>ご家族ができること</b><br><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いましょう。<br><input type="checkbox"/> 家事分担を見直しましょう。                                              |
|      | 9  |       |                                                                                                                                                                         | <b>妊娠5か月頃</b><br><input type="checkbox"/> 心配なことがあれば保健師に相談しましょう。<br><input type="checkbox"/> 市の担当者から電話をさせていただきます。                                                                                                                                            | <b>産休・育休</b><br><input type="checkbox"/> 勤務先と休業等の相談・調整をする。<br><div>産休      年      月～</div> <div>育休      年      月～</div>                                             |
|      | 10 |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      | 11 |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      | 12 | 4     | 4週間おき                                                                                                                                                                   | <b>歯科健診・出産一時金</b><br><input type="checkbox"/> 妊婦の歯科健診を受ける。<br><input type="checkbox"/> 出産一時金の手続きや申請先を確認する。                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう。</li><li>● 歯科健診を受けましょう。</li><li>● 体重増加が順調か確認しましょう。</li><li>● 貧血予防に努めましょう。</li></ul>                    |
|      | 13 |       |                                                                                                                                                                         | <b>里帰り出産</b><br><input type="checkbox"/> 病院と帰省時期を確認し、準備を始める。                                                                                                                                                                                                | <b>緊急連絡先・サポート</b><br><input type="checkbox"/> 家族等と出産前後の過ごし方、緊急連絡先、サポートについて具体的に話し合う。                                                                                 |
|      | 14 |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      | 15 |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 16   | 5  | 2週間おき | <b>妊娠8か月頃</b><br><input type="checkbox"/> 妊娠8か月アンケートに御協力ください。<br><input type="checkbox"/> 市の担当者から電話をさせていただきます。                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>● 適度に体を動かしましょう。(妊婦体操など)</li><li>● お腹が張るときはしっかり休息をとりましょう。</li><li>● 母親学級や両親学級を受けましょう。(出産する病院で確認)<br/>※プレパパママ教室もあります。</li><li>● おなかが大きくなり足元が見えにくくなるため、転倒に注意しましょう。</li><li>● 疲れやすいため休養をこまめにとり、家事など協力してもらいましょう。</li></ul> |                                                                                                                                                                     |
| 17   |    |       | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>出産の準備・入院セット</b><br><input type="checkbox"/> 入院時に必要なものを病院に確認し、入院セットを準備する。<br><input type="checkbox"/> 入院方法やお産の流れを確認する。                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| 18   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 19   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 20   | 6  | 2週間おき | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>育児の準備</b><br><input type="checkbox"/> 退院後すぐに必要なものを確認し、準備する。<br><input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える。                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| 21   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 22   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 23   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 24   | 7  | 2週間おき | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| 25   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 26   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 27   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 28   | 8  | 2週間おき | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| 29   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 30   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 31   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 32   | 9  | 毎週    | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
| 33   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 34   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 35   |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
| 36   | 10 | 毎週    | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。 | <b>確認・準備</b><br><input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認する。<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。<br><input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合は、出産時の預け先などを考える。                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|      |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |
|      |    |       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |

お名前

さんのサポートプラン 記入日 令和 年 月 日

※切れ目なくサポートできるよう、必要時関係機関と共有する場合があります。

## 妊娠期から知っておきたいサポート・サービス

※ページは子育てガイドブック、チラシ(☆)は必要時配付

●まずは産後の協力体制を確認してみましょう。

☐ 家族(配偶者/パートナー 父・母 義父母 祖父母)

☐ 友人 ☐ 兄弟姉妹 ☐ その他( )

●相談をする ☐ 旭川市おやこ応援課(電話(26-2395)・来所・家庭訪問)

●家事支援を受ける ☐ 産前・産後ヘルパーを利用する(P9、チラシ☆)

●学ぶ・知る

▶産前

☐ プレパパママ教室(おやこサポートウィークエンド事業p38)、プレママ体験(チラシ☆)

☐ 子育てタクシー ☐ ひとり親家庭等の相談(P29、チラシ☆)

☐ 助産施設(P8、チラシ☆) ☐ 里帰り出産(北海道外は償還払いについて)

▶きょうだいの預け先

☐ 一時預かり(P16、チラシ☆) ☐ ショートステイ(P15)

▶産後

☐ 産後ケア(P11、チラシ☆) ☐ ファミリー・サポート・センター(P15、チラシ☆)

☐ 保育所の申込(妊娠中より可 P17) ☐ 地域子育て支援センター(P33)

## 妊娠・出産について、今の気持ちを書いてみましょう！

出産に向けた目標 ☐ 妊娠中の健康管理ができる ☐ 安心して出産を迎える

☐

希望すること ☐ 相談やサポートをしてくれる人がいてほしい

☐

☐

不安・気になること ☐ 妊娠中の過ごし方、体調 ☐ 出産について

☐ 経済面

☐ ご家族のこと

☐ その他

出産予定日 令和 年 月 日 プラン見直し時期 妊娠8か月アンケート

市のサポート予定 ☐ 電話 ☐ 面談 ☐ 訪問 ☐ 妊娠8か月アンケート

☐ その他( )