

01 妊娠から出産まで

妊娠初期

4 2

5 3

6 4

7 5

8 6

9 7

10 8

11 9

12 4週間おき

13 5

14 6

15 7

16 8

17 9

18 10

19 11

20 12

21 13

22 14

23 15

24 16

25 17

26 18

27 19

28 20

29 21

30 22

31 23

32 24

33 25

34 26

35 27

36 28

37 29

38 30

39 31

40 32

41 33

42 34

妊娠中期

2〜4週間おき

妊娠後期

2週間おき

毎週

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、積極的に家事などの協力をしましょう。



妊婦届・母子健康手帳・出産応援ギフト

- 妊婦の届出を行い、母子健康手帳、妊産婦健康診査受診票を受け取る。
- 市の保健師と面談し、出産応援ギフト(妊娠1回につき5万円)を申請する。

妊婦健診・分娩場所

- 妊婦健診・分娩場所を決める。
- 里帰り出産するかを決める。出産病院は5か月を目途に決める。

お仕事している方は…勤務先に出産予定日を伝え、産休・育休や妊娠中の働き方について相談しましょう。

妊娠5か月頃

- 市の担当者から電話をさせていただく場合があります。

多胎の場合は、早めに(16週から)準備を始めましょう。

歯科健診・出産一時金

- 妊婦の歯科健診を受ける。
- 出産一時金の手続きや申請先を確認する。

里帰り出産

- 病院と帰省時期を確認し、準備を始める。

妊娠8か月頃

- 市からアンケートを送付しますので、必ず回答してください。!
- 市の担当者から電話をさせていただく場合があります。

確認・準備

- 病院の受診方法や連絡方法を確認する。
- 出産時の連絡リスト(産院、タクシーなど)を作る。
- お子さんがいる場合は、出産時の預け先などを考える。

出産の準備・入院セット

- 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。
- 入院方法やお産の流れを確認する。

育児の準備

- 退院後すぐに必要なものを確認し、準備する。
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える。

激しい運動や重い荷物を持つことは避けましょう。

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。

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。

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。

栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう。

歯科健診を受けましょう。

体重増加が順調か確認しましょう。

貧血予防に努めましょう。

適度に体を動かしましょう。(妊婦体操など)

お腹が張るときはしっかり休息をとりましょう。

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) ※waka・baで実施するプレパパ・ママ教室もあります(右ページ参照)

妊娠・出産・子育ての「学びの場」

はじめての出産や子育ては不安も期待もたくさん。一緒に学んで準備しましょう!



健やか親子21 (こども家庭庁)

「妊娠・出産・子育て期の健康」に関する情報サイトです。



地域子育て支援センター、子育てサロン、子育てサークル、妊婦相談窓口・家庭訪問・電話相談(おやこ応援課)

産前・産後ヘルパー事業

02 出産から就学前まで

出生

0か月

- 新生児聴覚検査 出生後2〜3日頃、医療機関で実施
- 産婦健診① 産後約2週間、医療機関で受診
- 産婦健診② 産後約1か月、医療機関で受診
- こんにちは赤ちゃん訪問 保健師、助産師が自宅に訪問

1か月

- 予防接種が始まります 詳細は「予防接種のしおり」で確認

2か月

- 股関節脱臼健診 整形外科で個別受診 各医療機関に問い合わせ受診

3か月

- 4か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

4か月

- 10か月児健診 10か月になる前に通知 医療機関で個別健診

5〜9か月

- 1歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

10か月

- 1歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

11か月

- 適宜実施する健診・相談
 - 幼児健康相談 (健診事後の発達相談)
 - 発達支援相談
 - 子ども巡回相談

1歳

- 3歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

1歳6か月

- 3歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

2歳

- 3歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

3歳

- 3歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

3歳6か月

- 3歳6か月児健診 約1か月前に通知 waka・baで集団健診

4〜5歳

出生後に必要な主な手続き

内容	手続先
出生届	市
赤ちゃん訪問申込	市(出生連絡はがき)
こども医療費助成申請	市
児童手当の申請	市 ※公務員は勤務先
健康保険の加入	国保:市 社保:勤務先
出産育児一時金の申請	勤務先
未熟児養育医療給付	市
育児休業給付金の申請	勤務先
育児休業取得中の社会保険料免除	勤務先

うぶごえへの贈りもの(絵本) 地区の民生児童委員が自宅にお届けします。

子育て応援ギフト 子ども1人につき5万円を支給します。 ※詳細は、こんにちは赤ちゃん訪問で説明します。

うぶごえへの贈りもの(木製品) 4か月児健診でお渡しします。

おやこサポートWeekend

妊娠期から乳幼児期までのお子さんを育児されている家庭を対象に、Waka・baにて毎週土日に様々なプログラムを実施しています。

保育所等の入所申請 仕事に復帰する予定の方は、ならし保育期間などを踏まえて、復帰時期を検討し、手続きについて早めに確認しましょう。

保育園や幼稚園のことで困ったら…

子育て支援ナビゲーター 保護者の希望や家庭の状況に合わせて、子どもの預け先施設や保育サービスを紹介する専門の相談員です。

仕事の復帰に向けて ・家族で育児や家事の分担や働き方を話し合いましょう。 ・夫婦それぞれが復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について勤務先と相談しましょう。

「こども緊急はばね」事業 産前・産後ヘルパー事業 / 産後ケア事業

病児・病後児保育 ファミリーサポートセンター事業

シヨートステイ・トワイライトステイ 一時預かり事業(日中に保育所でお子さんを預かります。)