

子育てガイド(妊娠期)

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	☐ 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る ☐ 妊娠届出後の面談を受ける ☐ 出産する病院を決めて予約する ☐ 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決める ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する			☐ 育児グッズを準備する ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う ☐ 小児科や地域の交流の場の情報を集め、足を運んでみる ☐ 里帰り出産の場合は産院を決める			☐ 産前の面談を受ける ☐ 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について検討する ☐ 上の子の出産時に体制を考える ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の連絡先リストを作る(家族、産院、タクシーなど) ☐ 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) ☐ 妊婦訪問 ☐ 電話相談 ☐ 母親学級・父親学級のご紹介 ☐ 産前・産後サポート事業 ☐ 養育支援訪問 ☐ 地域子育て支援拠点などの交流の場															
お仕事の関係	☐ 出産予定日を勤務先に伝える。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 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 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) ☐ 育休について家族で話し合い、会社に申請する(産後パパ育休制度があります) ☐ 仕事の引き継ぎをする ※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどの困りごとはありませんか？														

裏面に(産後・子育て期)の子育てガイドがあります

子育てガイド(産後・子育て期)

時期	出産	1 歳				2 歳
乳幼児健診	1 か月健診	3-4 か月健診	6-7 か月健診	9-10 か月健診	1 歳 6 か月健診	
産婦健診	2 週間健診	1 か月健診				
自分や家族 ですること	☐ 出産後に必要な手続きを行う・経済的な支援を受ける ☐ 出生届 ☐ 公的医療保険の加入 ☐ 乳幼児医療費助成 ☐ 出産育児一時金 ☐ 児童手当(または児童扶養手当) ☐ 出産手当金(国保以外の方。出産前の手続き可) ☐ 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方。出産前の手続き可) ☐ 医療費控除 ☐ 出産後の面談を受ける ☐ 産後のケアや子育てのサポートを利用する ☐ 予防接種を継続して受ける、かかりつけ医を決める ☐ 「はいはいクラブ」を利用する ☐ 実家などと子どもの預かりなどについて話し合う (利用できるサポート) ☐ 新生児訪問 ☐ 電話相談 ☐ 産前・産後サポート事業 ☐ 産後ケア ☐ 養育支援訪問 ☐ 訪問による育児支援 ☐ 親子交流会(はいはいクラブ)などの交流の場 ☐ 助産師会による事業(オンラインサロンや助産師訪問) ☐ 子育て講座のご紹介					
お仕事の 関係	☐ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえ、職場復帰の時期を検討 ☐ 保育所の申し込みをする(3 歳以上の児が入所できます。詳しくは川口保育所へご相談ください。☎ 0241-54-2822) ☐ 育児休業給付金の申請(原則として勤務先経由) ☐ 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則として勤務先経由、出産前の手続き可) ☐ 育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る((原則として勤務先経由) ☐ 職場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う ☐ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談する					