

妊娠期 TO DO



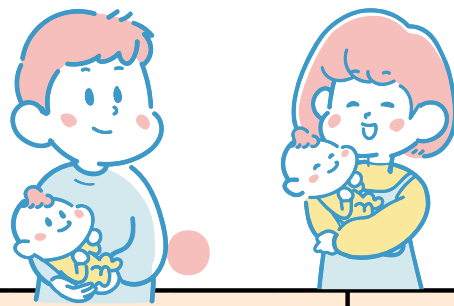
自分や家族ですること	妊婦健診	お仕事の関係
<p>初期 (2~4か月)</p> <p>母子健康手帳</p> <p>母子健康手帳を受け取る 妊婦健診受診票を受け取る 妊婦のための支援給付1回目</p> <p><input type="checkbox"/> 出産する病院を決める、里帰りするか決める <input type="checkbox"/> お酒・たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について確認する</p>	<p>4週間に1回 (6か月ごろまで)</p> <p>↓</p>	<p><input type="checkbox"/> 出産予定日を職場に伝える</p> <p><input type="checkbox"/> 妊娠中の働き方の希望を伝え、相談する</p> <p><input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し「母子健康管理指導事項連絡カード」と勤務先に提出する</p>
<p>中期 (5~7か月)</p> <p><input type="checkbox"/> 後期妊婦健診及び産婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査受診票を受け取る <input type="checkbox"/> RSワクチン接種を受ける <input type="checkbox"/> 後期の栄養指導を受ける (貧血・体重増加) <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 病院で実施している母親学級・両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める</p>	<p>2週間に1回 (9か月ごろまで)</p> <p>↓</p>	<p><input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は職場に申請する</p> <p><input type="checkbox"/> 産休については、職場に報告し、取得する (出産後の働き方の希望を伝える)</p> <p><input type="checkbox"/> 育休については家族で話し合い、職場へ申請する～産後パパ育休も創設されました～</p>
<p>後期 (8~10か月)</p> <p><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 <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える</p>	<p>1週間に1回 (出産まで)</p> <p>↓</p>	<p><input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする</p>


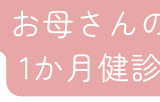


町内で利用できるサポート

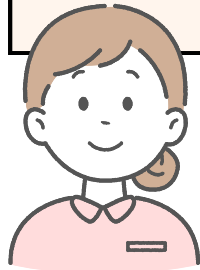
妊婦訪問 電話相談 養育支援訪問



子育て期 TO DO



自分や家族ですること	健診など	お仕事の関係
<p>出産直後</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 出産後必要な手続きを行う <ul style="list-style-type: none"> ・ 出生届 (マイナンバーカード作成) ・ 公的医療保険加入 <input type="checkbox"/> 経済的支援を受ける <ul style="list-style-type: none"> ・ 児童手当・出生祝金 ・ 妊婦のための支援給付2回目 ・ 出産育児一時金・出産手当金 ・ 産前産後の国民年金保険料の免除 (※第1号被保険者の方) ・ 医療費控除 <input type="checkbox"/> 町内で利用できるサービスを利用する <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤ちゃん訪問 ・ 離乳食訪問 ・ 乳幼児健康相談 ・ 子育て支援センター ・ フッ素塗布、歯科指導 ・ 親子の健康づくり教室 ・ こども誰でも通園制度 ・ 認定こども園 (各保育所・園) ・ 認定こども園 (各保育所・園) の一時保育 ・ 発達支援教室「あい」 ・ アソビバ! (今金町) 	<p>出産 </p> <p>お母さんの2週間健診</p> <p>1か月健診 </p> <p>お母さんの1か月健診</p> <p>予防接種開始 </p> <p>3~4か月健診 </p> <p>9~10か月健診</p> <p>1歳6か月健診</p> <p>3歳児健診</p> <p>5歳児健診</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する <input type="checkbox"/> こども園・各保育所の情報を集めておく <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する (原則会社経由) <input type="checkbox"/> 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 (原則会社経由) <input type="checkbox"/> 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 (原則会社経由) <input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う <input type="checkbox"/> 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



こども家庭センターにいつでもご相談ください!

わからないことが多すぎる... どうしたらいいの??

