

すくすくプラン ～ママたま編～

親子(母子)健康手帳No: 47328-20

母氏名:

担当保健師:

妊娠中にやりたいこと・気をつけたいこと(ご自身の健康・家族の時間をつくる・上の子と沢山遊ぶ・環境づくり など)

予定日 R . . .

時期	初期			中期			後期		
	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週～19週	20週～23週	24週～27週	28週～31週	32週～35週	36週～39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"/> 親子(母子)健康手帳と妊産婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> 妊婦さんは妊娠届出時に面談を受け、出産応援ギフトの手続きを行う <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や運動、生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 「ママたまアンケート」に回答する <input type="checkbox"/> 妊婦さん訪問事業を受ける(24週前後に通知) <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <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子育て支援センター等の情報を集めてみる <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を予約する。里帰りの時期や期間を決める ※県外の産院で出産する場合はこども課へ早めに連絡を!(妊婦健診費用をいったんは自己負担し、後で払い戻しを受ける場合があります) ※産婦健診やお子さんの予防接種についても同様。			<input type="checkbox"/> パパママ教室に参加する(32週前に通知) <input type="checkbox"/> 妊婦さん訪問事業を受ける(36週前に通知) <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える(家族のサポートや保育園の申し込み、ファミリーサポートの利用※利用助成あり等) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える <input type="checkbox"/> 出産に向けて体調を整える		
お仕事の関係	<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～産後パパ育休も創設されました! <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする		



今回は(24週頃に妊婦訪問、両親学級のご案内)で連絡します。宜しくお願いします。

すくすくプラン ～ぴよママ編～

親子(母子)健康手帳No: 47328-20

母氏名:

担当保健師:

時期	出産	1歳		2歳
乳幼児健診	1か月健診	乳児健診前期(3～5か月)	乳児健診後期(8～11か月)	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 <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入() <input type="checkbox"/> 児童手当(・役場・職場) <input type="checkbox"/> こども医療費助成 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 <input type="checkbox"/> 子育て応援給付金※お母さんとの面談が必要です。 <input type="checkbox"/> 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方) ＊子育てのサポート体制を整える() ＊かかりつけ医を決める ＊子育て支援センターなどを利用する			
お仕事の関係	<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) ● 出産後、慣らし保育期間なども踏まえて、職場復帰の時期を検討する ● 保育所の情報を集め、足を運んでみる。申し込み時期の確認をする。 ● 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 ● 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。			

