


# 子育てガイド（妊娠期）

令和5年3月

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
数週	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週以降
妊婦健診	4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
妊婦歯科健診	出産までの間に1回								
自分や家族でやること	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る。 <input type="checkbox"/> 妊娠届出時の面談を受ける。 <input type="checkbox"/> まつど DE 子育てLINE を登録する。 <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約する。 <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"/> 里帰り出産をするか決める。 <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する。			<input type="checkbox"/> 病院の指示に合わせて育児用品を準備する。 <input type="checkbox"/> ママパパ学級に参加する。 <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場（地域子育て支援拠点など）の情報を集め、足を運んでみる。 <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決め、計画的に準備する。 <input type="checkbox"/> 入院中の上の子の預け先を考える。 <input type="checkbox"/> 入院するときの交通手段を考える。 <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受診する。			<input type="checkbox"/> 産前の面談を受ける。（8か月頃面談） <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う。 <input type="checkbox"/> 産後に利用するサービス（産後ケアやファミリー・サポートセンター）はあらかじめ問い合わせ、申し込みをする。 <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"/> 入院セットの準備をする。 <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る。（産院・タクシーなど）		
	<div style="text-align: right;">  </div> <p>（利用できるサポート）</p> <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> ママパパ学級（初妊婦） <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> およこ DE 広場・子育て支援センター <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> マイ・サポート・スペース（R5.4月～登録開始予定） <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター <input type="checkbox"/> ショートステイ（満1歳～） <input type="checkbox"/> 家事育児支援（まつどり baby ヘルパー R5.8月～開始予定） <input type="checkbox"/> 家事支援（シルバー人材センター・民間事業者・NPO）								
仕事の関係	<input type="checkbox"/> 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、休日勤務、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勤務先に申請する。 <input type="checkbox"/> 産休について、勤務先に報告し取得する。（出産後の働き方の希望を伝える） <input type="checkbox"/> 育休について、家族で話し合い勤務先へ申請する。 ☆妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントや解雇の相談先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室） <a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf</a>								