

妊娠マイカレンダー

時期	初期			
月	2か月	3か月	4か月	5か月
週数	4~7週	8~11週	12~15週	16~19週
妊婦健診	4週間に1回			
自分や家族で すること	<input type="checkbox"/> 妊娠届提出・面談 妊婦支援給付金(1回目)申請 ・母子健康手帳 ・妊婦健康診査 ・産婦健康診査 ・新生児聴覚スクリーニング検査 (母子健康手帳別冊) <input type="checkbox"/> 出産する病院を決める → 予約 <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 目標体重増加量を知る <input type="checkbox"/> 飲酒・喫煙をやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集 <input type="checkbox"/> ママのからだの変化と健康管理			<input type="checkbox"/> 里帰り出産の <input type="checkbox"/> 妊娠中に参加 ・ウェルカムBa ・ぴよママ教室 ・マタニティマ その他 医療 <input type="checkbox"/> 育児グッズの <input type="checkbox"/> 産後の家事・ <input type="checkbox"/> 近所の小児科 <input type="checkbox"/> ママのからだ
	利用できるサポート <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 妊婦面談 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 住民参加型福祉サービス <input type="checkbox"/> 家事・育児支援ヘルパー事業 など			
お仕事の 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、休日労働、深夜業) <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」 <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"/> 産前産後の国民年金保険料免除申請(保険料を免除された期間も納付したもの) <div style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> 産休について、 <input type="checkbox"/> 育休について、 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 </div>			
	※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お困			

お住いの住所の地区担当ステーションは です。

中期		後期		
6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週以降
	2週間に1回			1週間に1回

場合は産院を予約
できる教室
by教室
(母親教室)
マの歯と口の健康教室
機関等の両親教室：出産病院で確認
準備
育児の分担を話し合う
や地域の交流の場の情報収集
の変化と健康管理

- 妊娠8か月頃
アンケート
- RSウイルス
予防接種

- 産後のサービス検討
・産後ケア事業
- 第2子以降の出産時の
育児サポート体制
・産前産後の保育所利用
・ファミリー・サポート・センター
・子どものショートステイ など
- 出産時の連絡先リスト作成
(産院、陣痛タクシー等)
- 産後の生活をイメージし、自宅の
環境を整える
- 入院セットを準備する

妊娠中に参加できる教室

申込：市ホームページの申込フォームで▶



(家事援助など) パパ・ママ応援ショップ子育て家庭優待制度



の制限など)の希望を伝え、相談する
ド]を勤務先へ提出する

として受給額に反映※厚生年金は勤務先の窓口にお問い合わせる)

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)

家族で話し合い、勤務先へ申請する ～産後パパ育休～

加入者の産前産後保険税の軽減申請

仕事の引継ぎの準備をする

り事はありませんか?

埼玉労働局(☎048-600-6269)で相談できます。