

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	☐ 妊娠届提出・面談 出産応援金申請 ・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助成券 (母子健康手帳別冊) ☐ 出産する病院を決める → 予約 ☐ 里帰り出産をするか決める ☐ 目標体重増加量を知る ☐ 飲酒・喫煙をやめる ☐ 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 ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集 ☐ ママのからだの変化と健康管理 利用できるサポート ☐ 妊婦訪問 ☐ 妊婦面談 ☐ 電話相談 ☐ 住民参加型福祉サービス			☐ 里帰り出産の ☐ 妊娠中に参加 ・ウェルカムBa ・マタニティマ - その他 医療 ☐ 育児グッズの ☐ 産後の家事・ ☐ 近所の小児科 ☐ ママのからだ
お仕事の 関係	☐ 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 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 産休について、 ☐ 育休について、 ☐ 国民健康保険			

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
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



妊娠期のお口の健康
【動画】



- ☐ 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

(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 など

制限など)の希望を伝え、相談
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)

会社に報告し、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、会社へ申請する ～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? 埼玉労働局雇用均等室(☎048-600-6269)で相談できます。