

# すくさぼ たがみっこプラン (妊娠期～出産)

氏名：  
出産予定日：



時期	初期			中期			後期		
月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月
週数	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
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"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、妊婦健診を受診する <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"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 産院の母親学級・両親学級等に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 祖父母手帳を祖父母に渡し、育児のサポートについて話し合う <input type="checkbox"/> 近隣の小児科や地域の交流の場（子育て支援センターなど）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る <input type="checkbox"/> 産後の滞在先を決める <input type="checkbox"/> 県外へ里帰りする場合、すくさぼ たがみっこへ連絡 <input type="checkbox"/> 産前の面談（目安：妊娠6～9か月）を受ける			<input type="checkbox"/> 産後のサービス（産後ケアなど）について、利用を検討する。 <input type="checkbox"/> 上の子がいる人は、出産時の体制を考える（一時預かりや園の対応等） <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 産院までの移動手段を確保する（家族が送る・タクシーなど） <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		
利用できる サービス	<input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話訪問 <input type="checkbox"/> すくさぼ たがみっこ、育児相談会での相談 <input type="checkbox"/> たがみっこくらぶ <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診 <input type="checkbox"/> 妊産婦医療費の助成 <input type="checkbox"/> 田上町子育て支援センター「にこにこ広場」の利用 など   ☆お気軽にご相談ください。								
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、休日出勤、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。職場に産前・産後の休業、育児休業中の給付金、各種保険料免除の確認をする。 <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"/> ママ・パパの育休について家族で話し合い、会社へ申請する。 <input type="checkbox"/> ※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りごとはありませんか。 <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎをする。								

すくさぼ たがみっこプラン(妊娠期～出産)作成日： 年 月 日

次回の約束： 年 月頃

## 連絡先

田上町子育て世代包括支援センター

「すくさぼ たがみっこ」

TEL 57-6112   FAX 57-3111

相談時間：平日9時から17時



田上町HP QRコード

