

# 成田市すくすくおやこプラン

妊娠おめでとうございます。  
妊娠・出産期を安心して過ごし、赤ちゃんとの暮らしへの準備に向けて今後のスケジュールを考えてみましょう。



**成田市こども家庭センター**  
成田市花崎町760番地（市役所2階）  
TEL：0476-20-1538  
FAX：0476-24-1086

**成田市健康増進課**  
成田市赤坂1丁目3番地1（保健福祉館内）  
TEL：0476-27-1111  
FAX：0476-27-1114

	<b>初期</b>	<b>中期</b>	<b>後期</b>	<b>出産直後</b>
	2か月	3か月	4か月	5か月
	3か月	4か月	5か月	6か月
	4か月	5か月	6か月	7か月
	5か月	6か月	7か月	8か月
	6か月	7か月	8か月	9か月
	7か月	8か月	9か月	10か月
	8か月	9か月	10か月	11か月
	9か月	10か月	11か月	12か月
	10か月	11か月	12か月	1歳

<b>目標</b>	定期的な受診で妊娠中の健康管理ができる 体調の変化に注意し、心配などときにはすぐに病院に相談することができる	心配ごとは一人で悩まず相談できる 今後の妊娠・出産の経過を知り、子育てのイメージが持てる	出産に向けて準備を整え、安心して出産を迎えることができる 産後の体と心がわかる 赤ちゃんの特徴がわかる	産後のママと赤ちゃんの健康管理ができる 自分や赤ちゃんのことで心配なことについて相談ができる
-----------	---	---	---	---

<b>あなた自身ができること</b>	<b>生活</b> <input type="checkbox"/> 喫煙・飲酒はやめましょう⑥ <input type="checkbox"/> 妊娠中の過ごし方がわかる⑥	<input type="checkbox"/> 妊婦体操など適度に体を動かしましょう <input type="checkbox"/> バランスのよい食生活を実践できる⑥	<input type="checkbox"/> 産後の体と心がわかる⑥ <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの特徴がわかる⑥	<input type="checkbox"/> 産後1か月はなるべく横になり、体を休めましょう⑥
	<b>健康管理</b> <input type="checkbox"/> 4週間に1回健診を受ける	<input type="checkbox"/> つわりがおさまったら、歯科健診を受ける <input type="checkbox"/> 2週間に1回健診を受ける	<input type="checkbox"/> 体重増加に注意する <input type="checkbox"/> 1週間に1回健診を受ける	
	<b>学ぶ</b> <input type="checkbox"/> 妊娠中の体重管理や食生活について知る⑥	<input type="checkbox"/> 出産や子育てに向けた情報を知る <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品について調べる		
	<b>準備その他</b> <input type="checkbox"/> 母子健康手帳内に必要事項を記載しましょう …保護者名・p1~4・連絡先メモ <input type="checkbox"/> (里帰り出産をする場合) 出産する病院を決め病院へ連絡しましょう		<input type="checkbox"/> 母乳育児の準備をする⑥ <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品をそろえる <input type="checkbox"/> 入院に必要なものをそろえ、準備する <input type="checkbox"/> 入院にそなえ、交通手段を確保する <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"/> (里帰り出産をする場合) 35週頃までには帰省する	

<b>お仕事の関係</b>	<input type="checkbox"/> 働く女性のための制度を知る（母子健康手帳P90）⑥ <input type="checkbox"/> 早めに妊娠したこと、出産予定日を職場に伝える。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職場に申請する	<input type="checkbox"/> 職場の産前産後休暇・育児休業などについて確認する、その他の職場の必要な手続きをする <input type="checkbox"/> 産休について、職場に報告し、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、職場へ申請する ↓産後パパ育休も創設されました！	<input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する（原則職場経由） <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申請する（原則職場経由） <input type="checkbox"/> 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申請する（原則職場経由）	<input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方について話し合う <input type="checkbox"/> 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）について職場と相談する <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター、ベビーシッターサービス等の利用を検討する <input type="checkbox"/> 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する <input type="checkbox"/> 保育所の情報を集め、足を運ぶ→利用申込みをする
	<input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする			
	※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？			

<b>家族や周りの方ができること</b>	<b>生活</b> <input type="checkbox"/> 禁煙・分煙をしましょう <input type="checkbox"/> 体の変化を気にかけてみましょう	<input type="checkbox"/> 産後の体と心がわかる <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの特徴がわかる <input type="checkbox"/> 家事や身の回りのことなどできることをする <input type="checkbox"/> 出産に向け、連絡が取れるようにしておく	<input type="checkbox"/> 家事・育児に協力する <input type="checkbox"/> (きょうだいがいる場合) 上の子の世話をを行う
		<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品などについて一緒に調べる	
	<b>相談</b> <input type="checkbox"/> 出産する病院を一緒に考える <input type="checkbox"/> 出産、子育てに必要な費用について話し合う（出産育児一時金など） <input type="checkbox"/> (きょうだいがいる場合) 体調不良、健診時など預け先を検討する	<input type="checkbox"/> (きょうだいがいる場合) 上の子のお世話について家族と相談する	<input type="checkbox"/> ママが一人で悩みを抱えないよう、ママの話を聞く

<b>市の制度</b>	<input type="checkbox"/> 妊娠・出産カレンダーの下段左にある「妊娠したら」のチェックリストを確認し各種手続を行う <input type="checkbox"/> (里帰り出産をする場合) 里帰り先が県外の場合 妊娠健康診査受診申請の手続きを行う	<input type="checkbox"/> (初めてママになる方) 母親学級に参加する ※おすすめの時期：妊娠5か月前後 <input type="checkbox"/> (初めてママ・パパになる方) パパマクッキングに参加する ※おすすめの時期：妊娠5~7か月	<input type="checkbox"/> 妊娠8か月アンケートに回答する …7か月頃に二次元コードを記載したハガキをお送りします ◆アンケートで面談を希望された方◆ 保健師や助産師と面談する <input type="checkbox"/> (初めてママ・パパになる方) パパマクラスに参加する ※おすすめの時期：8か月前後	<input type="checkbox"/> 「出産したらチェックリスト」を確認し、各種手続を行う
-------------	--	---	--	---

⑥…母子健康手帳副読本 ⑦…子育てガイドブック にくわしく掲載しております。