子育てガイド

ガイドを参考に、家族みんなで育児に向けた計画を立てておこう！

時期	出産	新生児期	乳児期			1歳	2歳	3歳
お子さんの検査・健診	新生児聴覚検査		1か月健診	乳児健診(前期) 3～6か月	乳児健診(前期) 9～12か月	1歳6ヶ月健診		3歳児健診
産婦さんの健診	2週間健診		1か月健診					

＜準備＞自分や家族ですること

☐ 出産後に必要な手続を行う、経済的な支援を受ける

☐ 出生届（P9）　☐ 公的医療保険の加入　☐ 児童手当（P28）　☐ 児童扶養手当（P30）※必要時　☐ 特別児童扶養手当（P31）※必要時
☐ 子どもの医療費助成（乳幼児医療費）（P25）　☐ 未熟児養育医療給付制度、ひとり親家庭等医療費、重度心身障がい者医療費（P26～）※必要時
☐ 出産育児一時金　☐ 出産手当金（国民健康保険以外の健康保険加入者）　☐ 産前・産後の国民年金保険料の免除（第１号被保険者の方）（P7）

☐ 新生児訪問（乳児全戸訪問）を受ける（P11）
☐「胎児数の届出」と「妊婦支援給付金（２回目）」の申請を行う（チラシ）
☐ 「妊産婦健診・出産時の交通費助成」の申請を行う（P6）
☐ 産後ケア事業や産後サポート事業の利用を検討する
☐【生後２か月～】予防接種を受ける（P15）
☐ 子育て支援センターなどを利用する

☆利用できるまちのサポート☆
☐ 産婦訪問（P11）　☐ 新生児訪問（乳児全戸訪問）（P11）　☐ 産後ケア事業（P11）
☐ 産後サポート事業（ニューママ教室）（P12）　☐ 来所・電話相談　☐ 乳幼児相談（P12）
☐ すくすく教室（乳幼児栄養教室）（P13）　☐ 厚真・厚南子育て支援センター（P18）
☐ こども園（体調不良時や通院・入院などの理由での一時保育、入園）（P19）

産後のお子さんとの生活

産後はすぐに 1～3 時間ごとの授乳やオムツ交換、沐浴、抱っこなどのお世話が待っています。⇒**☆産後の生活を家族みんなでイメージし、お母さんのサポートについて事前に決めておきましょう。**

新生児期（生後４週間までの間）は赤ちゃんが自分の力で成長し外の世界に慣れるための大事な時期。⇒**☆日々のお世話や環境を整えることで、赤ちゃんの育ちをサポートしてあげよう。**

☆1 か月健診で問題が無ければ、外気に触れ日光浴を始めましょう。

☆生後 2 か月頃にはうつ伏せになる時間を(最初は短い時間から)つくり、体の発達を促しましょう。

生後４か月頃～日中に大半の母乳・ミルクが飲めるようになり、夜にまとまって睡眠がとれるようになる。

⇒☆メリハリのある生活リズムを身に付けていくために、決まった時間に起こす、起きている間は遊びを促すなどして意識的に関わってあげましょう。

☆乳幼児相談(P12)や乳幼児健診(P12～13)でお子さんの成長発達を確認し、育児等の相談を行いましょう

母子健康手帳　副読本の「育っていく赤ちゃん」のページも読んでおこう！（赤ちゃんとの暮らし、栄養と歯の健康、月齢・年齢別の心とからだの発達など）

お仕事の関係

☐ 育児休業給付金を申請する（原則会社経由）
☐ 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
☐ 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
☐ 出産後、職場復帰の時期を改めて検討する　**☆慣らし保育期間なども踏まえて検討しましょう**
☐ 保育園の情報を集め、足を運んでみる　**☆入園の相談はできるだけ早めにしておきましょう(認定こども園 P19)**
☐ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
☐ 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）について会社と相談する