

ガイドを参考に、出産・育児に向けた準備をしていきましょう

後期

妊娠時期	初期			中期			後期		
	2ヶ月(4～7週)	3ヶ月(8～11週)	4ヶ月(12～15週)	5ヶ月(16～19週)	6ヶ月(20～23週)	7ヶ月(24～27週)	8ヶ月(28～31週)	9ヶ月(32～35週)	10ヶ月(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		
＜準備＞ 自分や家族ですること	☐ 妊娠届出をして面談を受ける ☐ 母子健康手帳と妊婦健診受診券をもらう(P6) ☐ 「妊婦給付認定」の申請を行う ☐ 「妊婦支援給付金(1回目)」の申請を行う(チラシ) ☐ ママサポート119に登録する(P38) ☐ 産後ケア事業の申請を行う(P12) 【医療機関】 ☐ 妊婦健診受診と出産をする病院を決める(必要時予約する) ☐ 妊婦健診を受ける 【ご自身】 ☐ お酒、たばこはやめる ※胎児の成長に影響したり、流産や生まれた後のお子さんの病気のリスクが高まります。家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらおう。 ☐ 里帰り出産するか決める ※転院する際に紹介状が必要な場合があります。 通院している病院に早めに相談しましょう。 ☐ 妊娠中の食事や生活の注意点を知っておく 母子健康手帳 副読本の「妊娠と出産」を見てね！			☐ 国民年金保険料免除・国民健康保険料軽減制度の申請(P7) ※厚生年金・社会保険等の加入者は各事業主にご確認ください 【医療機関】 ☐ 妊婦健診を受ける ☐ 妊婦歯科健診を受ける(P6) 【ご自身】 ☐ 里帰り出産の場合は、産院を決め予約方法等を確認しておく ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う ☐ 育児グッズを準備する ☐ 母親・両親教室や産前サポート事業を利用する(P7) ☐ 近隣の医療機関や地域の交流の場(子育て支援センターなど)の情報を集め、足を運んでみる ☐ 『妊娠中の方(妊娠7～9か月頃)へのアンケート』を提出する ★アンケート提出日は 年 月 日です★ 心配なことがあれば、町の保健師や管理栄養士、心理士などがご相談に応じます			☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える(物品の用意、セティングなど) ☐ 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について利用を検討する ☐ 上の子の出産時の体制を考える(ご実家、一時預かりなど) ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の連絡先リストを作る(産院、支援者など) 赤ちゃんに会えるまでもう少し！ いつ出産が来てもいいよう、物品の準備や体調の管理をしておこう。 母子健康手帳 副読本「妊娠と出産」・「育っていく赤ちゃん」のページも見てね！ …赤ちゃんとの暮らし、栄養と歯の健康、心とからだの発達 など		
からだの変化	◆つわりが始まったり、下腹部の張り・便秘・頻尿・乳房のハリなどの身体の変化が起こる。 ◆4か月頃になると胎盤が完成し、つわりも治まってくることが多い。 【過ごし方のポイント】 ☆身体に負荷がかかるような激しい運動、腹部を圧迫する動作などは避ける。 ☆身体の清潔を保ち、感染症に気を付ける。 ☆つわりが落ち着いたら、塩分を控え、タンパク質・食物繊維・ビタミン・鉄分などバランスよい食事を心がける。 ☆水分摂取を意識する。			◆体の変化が落ち着き安定した時期に入ります。 ◆乳房が大きくなり、体重が増え、お腹のふくらみが目立ってくる。 ◆6か月頃にはほとんどの人が胎動を感じるようになる。 ◆お腹が大きくなるにつれて、バランスがとりづらくなる。 【過ごし方のポイント】 ☆安産のための身体づくりに、体調の良い時は軽い運動を心がける。(運動の際は必ず医師の指示に従ってください) ☆お腹が張った時は無理せず休む。(張りが強い場合や出血などある時は病院に相談しましょう)			◆8か月頃～動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい ◆大きくなった子宮と赤ちゃんに心臓や胃が圧迫されて、息苦しさが強くなったり、一度にたくさんの量を食べられなくなる。仰向きで寝られなくなる。 【過ごし方のポイント】 ☆後期は体重が一気に増えやすいため注意！ ☆出産に向けた体力作りのためにも、軽い運動を行う。(運動の際は必ず医師の指示に従ってください)		
お仕事の関係	☐ 勤務先に出産予定日を伝える ⇒妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)について相談する ☐ 体調が悪い場合は医師や助産師に相談し、発行してもらった「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する ☐ 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			☐ 仕事の引き継ぎの準備をする ☐ 産休について、会社に報告し取得する(出産後の働き方についての希望も伝える) ☐ 育休について家族で話し合い、会社へ申請する ～「産後パパ育休(出生時育児休業)」も創設されました～					