

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	5歳
お子さんの 検査・健診 産婦さんの 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	5歳児健診
	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（P29） ☐ 児童扶養手当（P30）※必要時 ☐ 特別児童扶養手当（P32）※必要時 ☐ 子どもの医療費助成（乳幼児医療費）（P26） ☐ 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（P27～）※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） ☆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（P12） ☐ 産後サポート事業（ニューママ教室）（P11） ☐ 来所・電話相談 ☐ 乳幼児相談（P13） ☐ 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。 【ポイント】 ☆産前に…産後の生活を家族みんなでイメージし、協力者や家族の中での役割分担を具体的に決めておく ☆産後ケア事業(P12)、産後サポート事業(P11)、乳幼児相談(P13)などの町のサービスをうまく活用していく ◆新生児期（～生後 4 週間まで）・・・赤ちゃんが外の世界に慣れるための大事な時期です。 【ポイント】 ☆日々のお世話と心地よい環境を整えて、赤ちゃんの育ちをサポートしていく ☆1 か月健診で問題が無ければ、外気に触れ日光浴を始める ☆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、体の発達を促していく ◆生後 4 か月以降・・・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ってきます。 【ポイント】 ☆メリハリある生活リズムを意識する(夜は暗く・朝は太陽の光を浴びる、決まった時間に起こす、午前中はたっぷり遊び刺激を入れる) ☆子育て支援センターを活用してたくさん遊ぶ(経験を増やし、成長を促していく)、日々の育児の悩みを相談する ☆乳幼児相談(P13)、乳幼児健診(P13～14)でお子さんの成長発達を確認し、育児等の相談を行う								
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）								



母子健康手帳 副読本の「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