

# すこやか子育て応援プラン(妊娠～出産～産後6か月)

妊娠おめでとうございます。このシートは、健やかに妊娠・出産・子育てができるよう具体的なサポートについて一緒に考えるためのものです。

	妊娠2～4か月	妊娠5～7か月	妊娠8～10か月	～産後1か月	1～3か月	4か月～6か月
相談・協力 および 一緒に育児 を行う人	<input type="checkbox"/> 配偶者/パートナー <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> その他 ( )			<input type="checkbox"/> 配偶者/パートナー <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> その他 ( )		<input type="checkbox"/> 配偶者/パートナー <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> その他 ( )
ご自身が できること	必要な準備	<input type="checkbox"/> 出産病院を決める <input type="checkbox"/> 妊娠届後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 広陵町公式LINEアカウントに登録する <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は帰省先の病院等に分娩を予約する <input type="checkbox"/> 出産予定日を職場に伝え、休業等の調整、手続きを行う <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙 <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"/> ( )	<input type="checkbox"/> 妊婦健診 <input type="checkbox"/> 入院時の必要物品の準備 <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備 <input type="checkbox"/> 家族と緊急連絡先、産前産後の過ごし方の確認 <input type="checkbox"/> 地域のなかよし広場、つどいの広場について確認 <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙 <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"/> ( )	<input type="checkbox"/> 産後2週間健診 <input type="checkbox"/> 産後1か月健診 <input type="checkbox"/> 新生児訪問 <input type="checkbox"/> 産後休業(産後8週間) <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙 <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 予防接種(2か月から) <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を探す <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 4か月児健診 <input type="checkbox"/> 予防接種 <input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙 <input type="checkbox"/> ( )
	利用できるサービス	<input type="checkbox"/> 電話や来所・訪問による相談 <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> パパママクラス <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診 <input type="checkbox"/> 妊娠8～9か月面談を受ける <input type="checkbox"/> 出産一時金の申請 <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話や来所・訪問による相談 <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 健康保険加入 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療費受給資格証の申請 <input type="checkbox"/> 児童手当の申請 <input type="checkbox"/> 育児休業給付金の申請 <input type="checkbox"/> 妊婦健診受診費用補助の申請(県外受診の方) <input type="checkbox"/> 産後ケア	<input type="checkbox"/> 育児休業 <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> ホームスタート <input type="checkbox"/> ショートステイ <input type="checkbox"/> 育児相談(電話・来所) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 育児休業 <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> 育児相談(電話・来所) <input type="checkbox"/> ( )
妊婦健診	6か月までは4週間に1回	7か月から9か月までは2週間に1回	10か月からは1週間に1回	産後健診		
ご家族や周囲の人ができること・担ってくれる人	<input type="checkbox"/> 家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 家族と緊急連絡先、産前産後の過ごし方の確認 ( ) <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり等) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 育児・家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 育児休業 ( ) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 育児・家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 育児休業 ( ) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 育児・家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 育児休業 ( ) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> 育児・家事分担 ( ) <input type="checkbox"/> 育児休業 ( ) <input type="checkbox"/> 禁煙 ( ) <input type="checkbox"/> ( )

子育て総合支援課 0745-55-6119  
 けんこう推進課(保健センター) 0745-55-6887  
 地区担当保健師



広陵町公式LINEアカウント  
 友達追加QRコード

