

妊娠届出をしたら、出産や産後の生活をイメージできるように、妊娠中の目標を立てましょう。

- ★ 妊娠中の健康管理ができる
- ★ 家族みんなに必要な準備・手続きを確認する

妊婦さんがやること(お仕事関係)

- 出産予定日を会社に連絡
- 妊娠中の働き方の希望を伝え、相談
- 体調が悪いとき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
- 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
- 育休について会社に相談
- 仕事の引継ぎ準備
-



働きながらお母さんになるあなたへ
(*ダウンロード可)

妊婦さんと家族が相談してやること

- ★ 出産病院を決め、分娩予約
- ★ 出産予定を職場に伝え、休業等の調整・手続き
- ★ 禁煙
- ★ 県外で妊婦健診等受診する場合は1か月前までに申請
- ★ 入院時の必要物品の準備
- ★ ベビー用品の準備
- ★ 家族の緊急連絡先、産前産後の過ごし方を確認
- ★ 入院時の交通手段の確認
-

必要な場合検討すること(民間のサービス利用等)

- 近隣のタクシー会社を確認(健診・分娩時等で必要な場合)
- 宅配サービス(食品、日用品、お弁当等)
-
- 上の子の保育(託児等)
- 家事サポート(料理、掃除等)
-

お父さん・お母さん(その他家族)で協力してやること 協力者()

- ★ かかりつけの小児科を決め、予防接種・乳児健診の予約をとる
- 必要時保健センターや地域子育て支援拠点に相談する(お子さんの成長・発達に関する相談等)
- 子育て中のお父さん、お母さん同士で情報交換や仲間作り(地域子育て支援拠点を利用する等)
-

お仕事関係

- 勤務先に育児休業給付金を申請
- 勤務先に産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除申請
- 男性の育児休業や産後パパ育休を計画的に取得する
- 職場復帰の時期を検討し、保育所の情報収集、申請方法を確認
- 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
- お父さん・お母さんがそれぞれ勤務先に職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について相談
- ファミリーサポート・ベビーシッター等の利用を検討
-



母子手帳アプリ
母子モ

つくっこ!すくすくアプリ

つくば市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります!ぜひ紙の母子健康手帳と併せてお使いください。

※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

※Apple および Apple ロゴは米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。



※コンテンツの一部は、こども家庭庁(<https://www.cfa.go.jp/top/> 参照 令和5年8月20日)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成
※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています