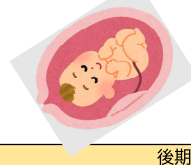


♡いしぴよんすこやか赤ちゃんチェック表♡ ~産前産後に利用できるサービスをまとめてみました。チェックして、見える場所に貼っておきましょう~



| 時期 | 初期 | | | | | | | | | | | | | | | 中期 | | | | | | | | | | 後期 | | | | | | | | | | 出産後~3歳 | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--------------------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|-----------------------------|----|----|--|-------------------------------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--------------------------------|---|----|----|---|----|----|---|--|----|----|--------|---|----------|----------|-----------|----------|---------|-------|------|
| | 2か月 | | | | 3か月 | | | | 4か月 | | | | 5か月 | | | | 6か月 | | | | 7か月 | | | | 8か月 | | | | 9か月 | | | | 10か月 | | | | 2か月児健診 | 3-4か月児健診 | 8-9か月児健診 | 1歳児よちよち相談 | 1歳6か月児健診 | 2歳児歯科健診 | 3歳児健診 | |
| 週数 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 病院 | 健診会場 | 病院 | 相談会場 | 健診会場 | 健診会場 | 健診会場 |
| 健診 | 4週間に1回 | | | | | | | | | | | | | | | 2週間に1回 | | | | | | | | | | 病院 | | | | | | 相談会場 | | | | | | | | | | | | |
| 胎児の様子 | 胎児の主要な器官が作られる大切な時期。 | | | | 引き続き、胎児の主要な器官が作られる大切な時期。 | | | | 胎盤がほぼ完成する。性別の区別がはっきりしてくる。 | | | | 骨と筋肉が発達してくる。頭髪や爪が作られる。 | | | | 内臓の働きが活発になり、羊水を飲み、腎臓でろ過しておしっこを排泄する。 | | | | 聴覚が完成し、お腹の外の音に反応するようになる。 | | | | 筋肉と神経が発達し、胎動が今まで以上に活発になる。 | | | | 胎児は4頭身となる。身長約50cm・体重約3kgになる。胎児の頭が骨盤内へ降りてくる。 | | | | 【届出・加入手続きを済ませましょう】 <input type="checkbox"/> 出生届(併せて出生連絡票を窓口へ提出するか、郵送する) <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの健康保険加入 <input type="checkbox"/> こども医療費助成 <input type="checkbox"/> 子育て応援給付金の申請をする | | | | | | | | | | | |
| ママの変化 | 月経が止まる。つわりが始まる。 | | | | 倦怠感・眠気・頻尿など妊娠の兆候が見られる。 | | | | ホルモンの変化から便秘気味になる。 | | | | つわりが軽くなり、おなかのふくらみが目立つようになる。 | | | | 胎動を感じるようになる。食欲が増す。 | | | | 子宮が急速に大きくなる。足にむくみが出やすくなる。 | | | | 動悸・息切れ・胃もたれなどを感じやすくなる。疲れやすくなる。 | | | | おりものが増える。もの付け根がつる。 | | | | 胃や胸の圧迫感がやわらかく。膀胱が圧迫されトイレが近くなる。 | | | | 【産後サービスを利用しよう】 <input type="checkbox"/> 産婦健診 <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> 育児ヘルパー <input type="checkbox"/> 妊産婦相談(いっしょissyよえきまで実施) <input type="checkbox"/> ホームスタート(ベビースマイル実施) | | | | | | | |
| 確認や準備すること | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診票を受け取る。 <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける。 <input type="checkbox"/> 子育てアプリ「いしよ」を登録・活用する。 <input type="checkbox"/> 石巻市LINE公式アカウントを登録する。 <input type="checkbox"/> 出産する医療機関を決める。 <input type="checkbox"/> 分娩予約について主治医と相談する。 <input type="checkbox"/> 流産しやすい時期なので体に負担をかけない生活をする。また、家族の協力を得る。 <input type="checkbox"/> 出産応援給付金の申請をする。 | | | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 両親学級に参加してみる。(いっしょissyよえきまで実施) <input type="checkbox"/> 妊産婦相談利用してみる。(いっしょissyよえきまで実施) <input type="checkbox"/> 体調が落ち着いたら、妊婦歯科健康検査を受ける。 <input type="checkbox"/> 治療が必要になった場合は体調や胎児の発育状況を見ながら、16週以降に始める。 <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する。【何が必要、どう選ぶ】参考 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児は誰が協力できるのか検討する。 <input type="checkbox"/> かかりつけの小児科医を調べておく。 <input type="checkbox"/> 出産子育て応援事業のアンケートを記入し、返送する(8か月) | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する。(産院と相談) <input type="checkbox"/> 入院方法を確認する。 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児は誰に協力してもらうのか決定する。 <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える。 | | | | | | 【子育て相談を活用しよう】 <input type="checkbox"/> 新生児訪問(出産祝い受取り) <input type="checkbox"/> 保健師・助産師の健康相談 <input type="checkbox"/> いっしょissy相談 <input type="checkbox"/> 子育て支援センター(保育士)の育児相談 <input type="checkbox"/> 栄養士の栄養(離乳食)相談 <input type="checkbox"/> 歯科衛生士の歯科相談 【お子さんを預けたいときは利用しよう】 <input type="checkbox"/> 一時預かり <input type="checkbox"/> ファミリーサポート 【遊びや相談の場で交流しよう】 <input type="checkbox"/> 子育て支援センター <input type="checkbox"/> くらいつ 【健診・予防接種を受けましょう】 <input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査(初回助成あり)出産した産科で実施 <input type="checkbox"/> 2か月児健診(小児科医療機関に予約) <input type="checkbox"/> 予防接種予約票、3~4か月児健診票(2か月頃郵送) <input type="checkbox"/> 8~9か月児健診(小児科医療機関に予約) <input type="checkbox"/> 1歳児よちよち相談に参加する。(通知郵送) <input type="checkbox"/> 1歳6か月児、2歳児歯科、3歳児健診を受ける。(通知郵送) <input type="checkbox"/> 5歳児すこやかアンケートでセルフチェックを行う。 | | | | | | | | | | | | |
| 健康づくり | <input type="checkbox"/> お酒・たばこをやめる。 <input type="checkbox"/> 周囲の人もそばで喫煙しないように配慮してもらう。 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を定期的に受診する。 <input type="checkbox"/> 適度な運動を心がける。 <input type="checkbox"/> 妊婦高血圧症候群や貧血に注意する。 | | | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 育休制度について会社に相談する。 | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 保育園の情報を集め、足を運んでみる。(いっしょissyよ、子ども保育課) <input type="checkbox"/> 産後ばば育休を利用する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 働くママ | <input type="checkbox"/> 出産予定日や休業の予定を会社に伝え、勤務軽減などを相談する。 | | | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 育休制度について会社に相談する。 | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 保育園の情報を集め、足を運んでみる。(いっしょissyよ、子ども保育課) <input type="checkbox"/> 産後ばば育休を利用する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 里帰り出産 | <input type="checkbox"/> 里帰り先の医療機関を決める。 <input type="checkbox"/> 主治医に里帰りについて相談する。 | | | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 里帰り先の医療機関を受診する。 | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> 32週から35週の間に移動できるようにする。 <input type="checkbox"/> 里帰り先の医療機関の領収書はまとめて保管し、里帰り後に石巻市健康推進課又は各総合支所市民福祉課に申請する。 <input type="checkbox"/> 里帰り先で新生児訪問を受ける場合は石巻市健康推進課又は各総合支所市民福祉課へ連絡する。 <input type="checkbox"/> 里帰り滞在期間が2か月以上延びる場合の予防接種については、石巻市健康推進課へ連絡する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※各サービスの詳細は、裏面QRコードから、ご覧ください。

☆memo欄☆ ~緊急連絡先などを記入しておきましょう~



《問い合わせ先》石巻市役所 0225-95-1111
 (子育て全般について) 子育て支援課 内線2554
 (保育所について) 子ども保育課 内線2514
 (健康や栄養・健診・予防接種等の詳細な連絡先は裏面参照)