

# ママと赤ちゃんのすまいる親子プラン

さん専用

これからママになるあなたや、家族の皆さまが、大切な妊娠期を安心して過ごせるようなケアプランをご提案します。そのために、まずはあなたについて教えてください。

出産予定日	年 月 日	出産予定の病院名：	
妊娠届出日	年 月 日		
お仕事	<input type="checkbox"/> あり ( <input type="checkbox"/> 休業 <input type="checkbox"/> 退職 ) <input type="checkbox"/> なし	里帰り出産	<input type="checkbox"/> あり (里帰り先： <input type="checkbox"/> なし )
気になること 心配なこと	(現在)		
	(これから)		
妊娠・出産 育児に対して の希望や思い	(妊娠中はこんな風に過ごしたい、出産はこんな風に迎えたい、子育てはこんな風に行きたい、など、現在の希望や思いをご記入ください)		
ご家族に してほしい サポート	(特にこんなサポートが欲しい、こんな風にかかわってほしい、などご家族から期待するサポートをご記入ください)		
備考			

継続的な支援のため、必要な時は、関係機関とプラン内容を共有することについて同意します。

本人署名  日付 年 月 日

月	週数	健診	自分・家族	上の子のケア・お仕事
初期	2ヶ月	4～7週	<input type="checkbox"/> 禁酒・禁煙をはじめる 家族・周囲の人にも近くで喫煙しないよう配慮してもらう <input type="checkbox"/> 母子健康手帳・妊産婦健診受診券等の受取 <input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて予約 <input type="checkbox"/> (里帰り出産の場合)帰省先の病院に分娩予約 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けて健康管理 <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事・生活について情報収集 (本日配布した資料も参考にしてください) <input type="checkbox"/> 下野インフォメーションに登録する	<input type="checkbox"/> 出産予定日を早めに勤務先へ伝える <input type="checkbox"/> 妊娠中の働き方 (時間外・休日・深夜勤務の制限/妊婦健診時間の捻出等)の希望を伝えて相談 <input type="checkbox"/> 子どもの預け先を調べる⇒子育て応援課 <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は医師・助産師に相談「母子健康管理指導事項連絡カード」を勤務先へ提出
	3ヶ月	8～11週		
	4ヶ月	12～15週		
中期	5ヶ月	16～19週	<input type="checkbox"/> 医師・助産師の助言を受けながら体重管理 <input type="checkbox"/> ベビー用品・育児グッズの準備 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 産前産後の家事・育児、緊急時の分担について家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科を確認 <input type="checkbox"/> 地域の育児支援サービス等について調べる	<input type="checkbox"/> 無理のない範囲で上の子と関わる <input type="checkbox"/> 産休・育休・出産後の働き方について家族で話し合う (※産後パパ育休) <input type="checkbox"/> 上記について勤務先に報告・取得する
	6ヶ月	20～23週		
	7ヶ月	24～27週		
後期	8ヶ月	28～31週	<input type="checkbox"/> 出産前の面談を受ける (希望者) <input type="checkbox"/> 陣痛時の連絡先・交通手段を家族と確認して連絡先リストを作る(タクシーなど) <input type="checkbox"/> 緊急時や産前・産後のママのサポートやサービス家族で話し合う <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 産後の生活のために自宅の環境を整える	<input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする <input type="checkbox"/> きょうだいがいる場合 出産時・産後の体制を考える (産前産後要件での保育園等入園、一時預かり、ショートステイ、ファミリーサポート等)
	9ヶ月	32～35週		
	10ヶ月	36～40週		

期間中利用できるサポート

電話相談 妊婦訪問 来所相談 母親学級・両親学級  
保育園・幼稚園・認定こども園等 ショートステイ ファミリーサポート  
子育て支援センター、児童館などの交流の場

(R6.4.1現在)

