

## 子育てガイドのイメージ（妊娠期）

【参考資料 2】

| 時期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 初期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |        | 中期                                                                                                                                                                                                                                               |        |        | 後期                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2ヶ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3ヶ月   | 4ヶ月    | 5ヶ月                                                                                                                                                                                                                                              | 6ヶ月    | 7ヶ月    | 8ヶ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9ヶ月    | 10ヶ月   |
| 週数                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4～7週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8～11週 | 12～15週 | 16～19週                                                                                                                                                                                                                                           | 20～23週 | 24～27週 | 28～31週                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 32～35週 | 36～40週 |
| 妊婦健診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4週間に1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 2週間に1回 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 1週間に1回 |
| 自分や家族ですること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る<br><input type="checkbox"/> 妊娠届出後の面談を受ける<br><input type="checkbox"/> ○○アプリに登録する<br><input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする<br><input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる<br><input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める<br><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"/> 育児グッズを準備する<br><input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する<br><input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う<br><input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場（地域子育て支援拠点など）の情報を集め、足を運んでみる<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める |        |        | <input type="checkbox"/> 産前の面談を受ける<br><input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス（産後ケアなど）について利用を検討する<br><input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える（一時預かり、ファミリーサポート等）<br><input type="checkbox"/> 入院セットを準備する<br><input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど）<br><input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える |        |        |
| <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           （利用できるサポート）<br/> <input type="checkbox"/> 妊婦訪問    <input type="checkbox"/> 電話相談    <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級    <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業    <input type="checkbox"/> 養育支援訪問<br/> <input type="checkbox"/> 訪問による家事支援    <input type="checkbox"/> 地域子育て支援拠点などの交流の場    <input type="checkbox"/> ショートステイ         </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |
| お仕事の関係                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する<br><input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、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」を勤務先に提出する<br><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<br><input type="checkbox"/> 産休について、会社に報告し、取得する（出産後の働き方の希望を伝える）<br><input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社へ申請する～産後パパ育休も創設されました！～<br><input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする<br><br>※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りごとはありませんか？ |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |