

## 出産応援ガイド（妊娠期）

★「母子健康手帳」や「鹿屋市パパ・ママ・子どもの便利帳」をご活用ください。

| 時期             | 初期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |        | 中期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        | 後期                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |        |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 月              | 2カ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3カ月   | 4カ月    | 5カ月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6カ月    | 7カ月    | 8カ月                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9カ月    | 10カ月   |
| 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<br>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"/> 母子健康手帳アプリを登録する<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<br>配慮してもらう<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産するか決める<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める<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"/> 産前のアンケートを提出する。必要時は面談を受ける<br><input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受ける<br><input type="checkbox"/> パパママ教室に参加する<br><input type="checkbox"/> 電話または訪問で助産師の指導を受ける（初産婦の妊娠8～9カ月頃）<br><input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する<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(地域子育て支援施設など)<br>の情報を集めておく |        |        | <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス<br>(産後ケアなど)について<br>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<br>(一次預かり、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<br>(産院・タクシーなど)<br><input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、<br>自宅の環境を整える |        |        |
|                | <div>(利用できるサポート)</div> <div><input type="checkbox"/> 母子健康手帳の交付   <input type="checkbox"/> 妊産婦健康診査   <input type="checkbox"/> パパママ教室   <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査   <input type="checkbox"/> 助産師等による妊婦訪問   <input type="checkbox"/> 母子保健推進員</div> <div><input type="checkbox"/> 出産応援給付金   <input type="checkbox"/> 妊婦初回産科受診料助成   <input type="checkbox"/> 母子健康手帳アプリ   <input type="checkbox"/> xIDアプリ   <input type="checkbox"/> 産前産後の国民健康保険税の免除※1</div> <div><input type="checkbox"/> 妊娠高血圧症候群等療養援護（申請窓口：鹿屋保健所）   <input type="checkbox"/> 産前・産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方)※2</div> |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
| お仕事の<br>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も伝える)<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>※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？ <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする                                                                                                                                         |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |

※1 出産予定日の6カ月前から申請できます。また、出産後に申請することも出来ます。

※2 出産日の6週間前から申請ができます。また、出産後に申請することも出来ます。