

♥ 妊娠したら

お母さんのお腹に小さな命が宿りました!さまざまな制度を活用して、準備を始めましょう。



妊娠が分かったら

チェック	名称	内容	必要なもの	問い合わせ
<input type="checkbox"/>	母子健康手帳の交付 (妊娠届)	妊娠したら、できるだけ早い時期に妊娠の届出をしましょう。健康状態や健診・予防接種などの記録ができる母子健康手帳を交付します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠の有無の分かるもの(医療機関の証明書などは不要) ● 個人番号カードもしくは通知カードと運転免許証など本人確認のできるもの 	
<input type="checkbox"/>	妊婦健康診査の助成	妊娠中は、普段よりいっそう健康管理が必要になります。健康管理の充実と経済的負担の軽減を図るため、妊婦の健康診査にかかる費用の一部を助成します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳 ● 妊婦健康診査の助成券(母子健康手帳別冊) 	健康推進課 (保健センター内) TEL:58-1006
<input type="checkbox"/>	ハイリスク妊産婦・新生児援助事業	保護者や産院からの連絡、妊娠届時の問診等により、訪問指導が必要となった妊産婦・新生児に対して訪問指導を実施しています。	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳 	

たとえば・・・

- 電車で席をゆずってもらう
- 喫煙を控えてもらう など

マタニティマークを知っていますか？

妊娠初期は赤ちゃんとお母さんの健康のために大切な時期ですが、外見では妊婦であるかどうか判断しにくく、電車やバスなどに座れないなどの苦勞があります。このマークをつけることで周囲に妊婦であることを示しやすくなります。



母子健康手帳の交付時にお渡ししています。

勤めている場合

チェック	名称	内容
<input type="checkbox"/>	育児休業制度	子どもが1歳に達するまでの間、父母ともに育児休業が可能。父母が育児休業をずらして取得することで1歳6か月まで延長できる制度もあります。
<input type="checkbox"/>	短時間勤務制度	3歳までの子どもを養育する男女労働者について短時間勤務制度(1日6時間)を設けることが事業主の義務となっています。
<input type="checkbox"/>	フレックスタイム制	1か月以内で一定期間の総労働時間をあらかじめ定め、労働者がその範囲内で始業・終業の時刻を自分で選択して働ける制度です。
<input type="checkbox"/>	子の看護休業制度	小学校就学前の子どもを養育する男女労働者は、1年に5日まで、病気やけがをした子どもの看護のために休暇を取得することができます。

パパにできること



たとえば、
こんなサポートが
できます

妊娠中もお母さんをサポート!
「お父さん」はスタートしています。

流産しやすい時期なので、お母さんが重い物を持つたり、転んだりしないように注意。妊娠・出産について情報を集め、どんな支援ができるか考えてみましょう。



前期
(~4か月)

お母さんの体調が落ち着いてきたら、赤ちゃん用品の買い物などにも一緒に出かけ、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。



中期
(5~7か月)

お風呂の掃除や重い物を持つ仕事は、率先して行いましょう。入院・出産の段取りを確認し、出産時はお母さんに付き添える体制を作っておきましょう。



後期
(8~10か月)

ママ友をつくろう!!

妊婦さんのためのマタニティサロン

沐浴や妊婦体操、おむつの当て方などを体験したり、お母さん同士の交流を行っています。パパやご家族の方も参加できます。



詳しくは P15へ