



たまひよプラン (妊娠期)



妊婦様の名前：

作成日：令和 年 月 日

現在の状況	◆妊娠 週	お仕事 □あり □なし 保険の種類 国保・社保・その他() 内容() 産休予定()頃								
	◆出産予定日 令和 年 月 日									
	◆出産予定機関 ()	里帰り出産 □あり □なし								
妊娠・出産・子育てに関する今後の予定										
気になること 希望すること										
妊娠	時期	初期	中期	後期						
	月	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
	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週以降
妊婦健診	4週間に1回			2週間に1回			1週間に1回			
あなた自身で できること	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事や適度な運動を心がける <input type="checkbox"/> 感染症に気を付ける <input type="checkbox"/> 妊婦健診、妊婦歯科健診を定期的に受ける <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談する(必要な場合は「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出) <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる				<input type="checkbox"/> RSウイルスの予防接種を受ける					
	<input type="checkbox"/> 出産する病院を決める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は帰省先の病院に分娩を予約 <input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える <input type="checkbox"/> たまごギフトの申請		<input type="checkbox"/> 妊娠期の教室に参加 <input type="checkbox"/> 地域のサービスを確認・必要時に利用 <input type="checkbox"/> 産前休業の申請 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金の手続き		<input type="checkbox"/> ベビー用品の準備 <input type="checkbox"/> 入院時の準備物品の用意 <input type="checkbox"/> 母乳育児希望の方は乳房や乳首のケアを始める(時期や方法は医療機関に相談)					
ご家族ができること	<input type="checkbox"/> 妊婦さんの近くで喫煙しないように配慮する <input type="checkbox"/> 家族と緊急時に病院まで行く方法等を確認し、連絡先リストを作る <input type="checkbox"/> 家族と産前産後の過ごし方を確認 <input type="checkbox"/> 家族や職場と育児休業について相談									
利用できるサポート・事業	母子健康手帳の交付 (P8)たまごギフト申請(まつさかさくすく応援パッケージ) (P8~9)妊婦健診、妊婦歯科健診 (P8)ぴよママアンケート、ぴよママ面談 (P10)パパママ教室(生活体験編・一緒に子育て編) ★ 月頃 電話相談、訪問、(P22)すくすく子育てオンライン相談 (P14)子育て世帯訪問支援事業 ふたご手帳の交付 (P33)多胎妊産婦等サポーター、ふたごちゃん・みつごちゃんサロン、多胎先輩ママ訪問									
サポート内容	<input type="checkbox"/> 令和 年 月~ 月頃に、ぴよママ面談のご案内が届きます。アンケートへご回答ください。それまでに何か気になることがあればご相談ください。 <input type="checkbox"/> 令和 年 月頃に、保健師から電話があります。 <input type="checkbox"/> 令和 年 月~ 月頃に、赤ちゃん訪問(たまひよプラン(子育て期)の作成)予定です。									
サポート担当者	・こども家庭センター (健康センターはるる内) TEL: 20-8087 ・嬉野保健センター TEL: 48-3812 ・飯南地域振興局 地域住民課 TEL: 32-8020 ・飯高地域振興局 地域住民課 TEL: 46-7112			()地区担当 保健師()						



たまひよプラン (子育て期)



お子様の名前：

作成日：令和 年 月 日

現在の状況	◆児の生年月日： 令和 年 月 日	ママのお仕事：□あり □なし	パパのお仕事：□あり □なし
	◆出産機関：	育休取得 □あり()頃まで 予定 □なし	育休取得 □あり()頃まで 予定 □なし
子育てに関する 今後の予定			
気になること 希望すること			
時期	産後	1~3か月	4か月頃以降
あなた自身で できること	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんのお世話(授乳、おむつ交換、抱っこ等スキンシップ、沐浴) <input type="checkbox"/> 産後6~8週間は十分な休息をとり、体力の回復を図る <input type="checkbox"/> 気負わず子育てをはじめ、不安や心配事は誰かに相談し、必要時サービスを利用する		
	<input type="checkbox"/> 新生児聴覚スクリーニング検査を受ける <input type="checkbox"/> 先天性代謝異常検査を受ける <input type="checkbox"/> 産婦健康診査を受ける(2回) <input type="checkbox"/> 出生届の提出 <input type="checkbox"/> 健康保険の加入 <input type="checkbox"/> こども医療費助成の申請 <input type="checkbox"/> 児童手当の申請 <input type="checkbox"/> 産後休業の申請 <input type="checkbox"/> 出産手当金(産休中の手当)の申請 <input type="checkbox"/> 産前産後、育児休業中の健康保険料・年金免除の申請	<input type="checkbox"/> 1か月児健康診査を受ける <input type="checkbox"/> 赤ちゃん訪問を受ける <input type="checkbox"/> ひよこギフトの申請 <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける(2か月~) <input type="checkbox"/> 子育て教室・相談に参加 <input type="checkbox"/> 育児休業の申請 <input type="checkbox"/> 育児休業給付金(育休中の手当)の申請	<input type="checkbox"/> 4か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児健康診査を受ける <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける <input type="checkbox"/> 子育て教室・相談に参加 <input type="checkbox"/> 保育園などの利用申し込みを検討()頃申請予定 <input type="checkbox"/> 職場復帰後の働き方について勤務先と相談
ご家族が できること	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんのお世話(授乳、おむつ交換、抱っこ等スキンシップ、沐浴) <input type="checkbox"/> お母さんへ声をかけ、話を聞く。お母さんが休息の取れる環境を作る <input type="checkbox"/> 家事を分担する <input type="checkbox"/> お母さんや赤ちゃんの近くで喫煙をしないように配慮する		
	<input type="checkbox"/> 産後パパ育休	<input type="checkbox"/> 育児休業の申請 <input type="checkbox"/> 育児休業給付金(育休中の手当)の申請	<input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて、家族で育児や家事の分担を話し合う <input type="checkbox"/> 職場復帰後の働き方について勤務先と相談
利用できる サポート・事業	(P16)新生児聴覚スクリーニング検査、先天性代謝異常検査 (P17)予防接種 (P14)産婦健診、(P16)1か月児健診 (P17)4か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児健診 (P14)赤ちゃん訪問、(P8)ひよこギフト申請(まつさかさくすく応援パッケージ) (P18)新米ママ教室 (P19)子育て教室、はるる遊ぼうDAY (P18)離乳食教室 (P22)乳幼児健康相談、こども栄養相談、こども歯みがき相談 電話相談、訪問、(P22)すくすく子育てオンライン相談 (P15)産後ケア (P14)子育て世帯訪問支援事業 (P24)一時預かり、ファミリーサポート (P20)子育て支援センター (P26~32)保育園・こども園・幼稚園 (P33)多胎妊産婦等サポーター、ふたごちゃん・みつごちゃんサロン、多胎先輩ママ訪問		
サポート内容	<input type="checkbox"/> 何か相談があれば、松阪市にご連絡ください。 <input type="checkbox"/> 令和 年 月頃に、保健師から(電話・訪問)があります		
サポート担当者	()地区担当 保健師() 		