



たまひよプラン(妊娠期)

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		里帰り出産 □あり □なし									
◆出産予定機関 ()												
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"/> お酒、たばこをやめる <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"/> 出産する病院を決める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩を予約 <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"/> 地域のサービスについて確認 <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		<p>母子健康手帳の交付</p> <p>たまごギフト申請(まつさかすくすく応援パッケージ)</p> <p>妊婦健診、妊婦歯科健診</p> <p>ぴよママアンケート回答、ぴよママ面談</p> <p>(P10)プレママ教室、パパママ教室 ★ 月頃</p> <p>電話相談、オンライン相談、訪問</p> <p>産前産後サポート</p> <p>ふたご手帳の交付</p> <p>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</p>										
サポート内容		<input type="checkbox"/> 令和 年 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 (子育て世代包括支援センター) ・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()							

妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援のため、関係機関とたまひよプラン(妊娠期)の内容を共有することについて同意します。
 (本人署名) (日付) 令和 年 月 日



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: <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	パパのお仕事: <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	◆出産機関:	育休取得 <input type="checkbox"/> あり()頃まで 予定 <input type="checkbox"/> なし	育休取得 <input type="checkbox"/> あり()頃まで 予定 <input type="checkbox"/> 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	新生児聴覚スクリーニング検査、先天性代謝異常検査 予防接種 産婦健診、1か月児健診 4か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児健診 赤ちゃん訪問、ひよこギフト申請(まつささくすく応援パッケージ) (P18) 新米ママ教室、オンラインベビールーム (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、オンライン相談 産後ケア 産前、産後サポート (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 (P26~30) 保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業施設 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		
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()		



妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援のため、関係機関とたまひよプラン(子育て期)の内容を共有することについて同意します。
 (本人署名) (日付) 令和 年 月 日