



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			◆出産予定日 令和 年 月 日		◆出産予定機関 ()		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		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		☐ バランスの良い食事や適度な運動を心がける ☐ 感染症に気を付ける ☐ 妊婦健診、妊婦歯科健診を定期的に受ける ☐ 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） ☐ お酒、たばこをやめる ☐ 出産する病院を決める ☐ 里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩を予約 ☐ 出産予定日を勤務先に伝える ☐ たまごギフトの申請 ☐ 妊娠期の教室に参加 ☐ 地域のサービスについて確認 ☐ 産前休業の申請 ☐ 出産育児一時金の手続き ☐ ベビー用品の準備 ☐ 入院時の準備物品の用意 ☐ 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		☐ 妊婦さんの近くで喫煙しないように配慮する ☐ 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 ☐ 家族と産前産後の過ごし方を確認 ☐ 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(まつさかす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)プレママ教室、パピママ教室(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)産前・産後サポート 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		☐ 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。 ☐ 令和 年 月頃に、保健師から電話があります。 ☐ 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		()地区担当				
		・嬉野保健センター				TEL: 48-3812		保健師()				
		・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						



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 ◆出産機関：	ママのお仕事：□あり □なし 育休取得 □あり()頃まで 予定 □なし	パパのお仕事：□あり □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	☐ 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） ☐ 産後6～8週間は十分な休息をとり、体力の回復を図る ☐ 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 ☐ 新生児聴覚スクリーニング検査を受ける ☐ 先天性代謝異常検査を受ける ☐ 産婦健康診査を受ける（2回） ☐ 出生届の提出 ☐ 健康保険の加入 ☐ こども医療費助成の申請 ☐ 児童手当の申請 ☐ 産後休業の申請 ☐ 出産手当金（産休中の手当）の申請 ☐ 産前産後、育児休業中の健康保険料・年金免除の申請 ☐ 1か月児健康診査を受ける ☐ 赤ちゃん訪問を受ける ☐ ひよこギフトの申請 ☐ 予防接種を受ける（2か月～） ☐ 子育て教室・相談に参加 ☐ 育児休業の申請 ☐ 育児休業給付金（育休中の手当）の申請 ☐ 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 ☐ 予防接種を受ける ☐ 子育て教室・相談に参加 ☐ 保育園などの利用申し込みを検討（ ）頃申請予定 ☐ 職場復帰後の働き方について勤務先と相談 ☐ お酒、たばこをやめる		
ご家族ができること	☐ 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） ☐ 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 ☐ 家事を分担する ☐ 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 ☐ 産後パパ育休 ☐ 育児休業の申請 ☐ 育児休業給付金（育休中の手当）の申請 ☐ 職場復帰に向けて、家族で育児や家事の分担を話し合う ☐ 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) 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 (P26～32) 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	☐ 何か相談があれば、松阪市にご連絡ください。 ☐ 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（ ）		

