

旭市 妊娠～出産セルフプラン

令和 年 月 日作成

お名前 様

出産予定日 令和 年 月 日

	妊娠初期（妊娠2～4か月） はじめての症状に戸惑い	妊娠中期（妊娠5～7か月） 安定期ですよ	妊娠後期（妊娠8～10か月） 出産が待っている
の か 変 ら 化 だ	・つわり	・下腹部が大きくなる ・胎動を感じる	・おなかの張り ・妊娠線、シミ対策
の 生 活 注 意 上	・少しずつ食べましょう ・無理はしないように しましょう	・体重管理に注意しましょう ・美容院に行くなど出産に 備えましょう	・足元が見えにくくなるため 注意しましょう ・里帰りは、9か月頃までに
い し 自 身 ・ い 家 族 が 行 う こ と	☐ 妊娠届出をする ☐ 妊婦のための支援給付金① ☐ お酒、たばこをやめる （家族、周囲の人も近くで喫煙しない） ☐ 定期的に妊婦健診を受診する （別冊を利用） ☐ 持病についてかかりつけ医へ 相談する ☐ 出産する病院を決定する ※里帰り先で出産を予定されている方は、分娩 病院での初回受診時期を確認しておきましょう。 ※里帰り先では妊婦健診の受診券が使用できるか 確認する ☐ オンライン医療相談登録 ☐ 旭市LINEとこども家庭センターの電話番号の登録	☐ 両親学級に参加する 初回： 月 日 ※申込み必要 ☐ 歯科検診の受診・オーラルケア ※安定期（妊娠5か月ごろ）を迎えたら ☐ RSウイルス感染症（母子免疫ワクチン） 定期予防接種について検討する ※妊娠28週から36週に接種 ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う ☐ 出産に向けた物品の準備を行う ☐ 妊娠7～8か月アンケートに回答する ☐ 近所の小児科や地域交流の場の情報収集	☐ 妊娠後期電話相談を受ける ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の必要な連絡先を 確認・登録する （夫や家族と共有しておく） ☐ 入院時の送りはどうするか 具体的に決めておく ☐ 産後の生活をイメージし、 自宅の環境を整える
働 い て い る 方	☐ 出産予定日を勤務先に伝え、妊娠中の働き方を相談する ☐ 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 ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、勤務先に申請する	☐ 産休について勤務先に報告し、取得する （出産後の働き方の希望を伝える） ☐ 育休について家族で話し合い、勤務先へ申請する （産後パパ育休も含めて） ☐ 仕事の引継ぎの準備を行う	
き が う だ い 方	☐ 体調不良時や出産時（入院中）のサポートを家族内で決めておく ☐ 所属先（保育所等）がある場合、所属先へ妊娠の報告をする ☐ 所属先（保育所等）がない場合は、一時預かりやファミリーサポートセンター等の情報を収集する		

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士が母子の健康や育児、栄養やお口のことにについて相談にのっています。お気軽にご相談ください。

★旭市こども家庭センター ぽけっと（市役所本庁舎2階） 0479-74-7102

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後4時30分まで（年末年始・祝日を除く）