

旭市 妊娠～出産セルフプラン

赤ちゃんが生まれたら おめでとう	
の か 変 ら 化 だ	
の 生 注 活 意 上	産後はホルモンバランスが不安定。 ママも身体をしっかりと休め、リラックスすることが大切
ご 自 身 ・ ご 家 族 が 行 う こ と	☐ 新生児聴力検査を受ける（入院中/出産病院）（別冊を利用） ☐ 出生届を提出する（出生後14日以内/市民生活課） ☐ 健康保険加入の手続きをする（出生後14日以内/保険年金課or職場） ☐ 児童手当の申請をする（子育て支援課or職場） ☐ 子ども医療費助成の申請 ☐ 乳幼児紙おむつ給付の申請（子育て支援課） ☐ 赤ちゃん訪問連絡票を提出（こども家庭課） ☐ 産婦健康診査（産後2週間・1か月） ☐ 1か月児健康診査 （別冊2を利用） ※里帰り出産等で妊婦健診・産婦健診・新生児聴覚検査を自己負担した場合は、償還払いの申請をする ☐ 赤ちゃん全戸訪問 ☐ 産後ケア事業 ☐ 妊婦のための支援給付金② ☐ かかりつけ小児科を決め、予防接種を開始（生後2か月～/小児科）
働 い て い る 方	☐ 出産を報告し、産休期間を確定させ、職場復帰の時期を検討し、育児休業を申請する ☐ 職場復帰前には、保育所や幼稚園等の情報を集め申し込みの準備をする ☐ 職場復帰に向け家族で、育児や家事の分担、働き方、制度利用等の検討を行う
児 き が よ う だ い 方	

