

様

◇『いきいきあんしん子育てガイド』をご活用ください。
◇品川区子育てアプリ『しながわこどもほけっと』をダウンロード♪♪



担当者: 面談日 年 月 日

地区担当保健師()

チェック欄をご活用下さい。



R6

しながわサポートプラン ～妊娠中～

時期	妊娠初期（～15週）	中期（16～27週）	後期（28週～）
月日			
妊婦健診	4週間に1回（親子・母子健康手帳/各種受診票持参）	24週から2週間に1回	36週から1週間に1回
体調管理	○身体の調子に変化しやすいので、 休息や食事のとり方を工夫しましょう。	○体調が安定してきます。 バランスよく食事をとり、体重を適切に増やしましょう。 ○無理のないように身体を動かしましょう。	○お腹が張りやすくなったり、 マイナートラブルが出やすくなります。 ○張りや疲れを感じたら休養をとりましょう。 ○入院のタイミングを確認しておきましょう。
生活	《お仕事されている方へ》 □職場に妊娠を伝え、負担軽減について相談しましょう。 （母性健康管理指導事項連絡カードの活用） 《パートナーの方へ》 □風疹の罹患歴と予防接種の確認をしましょう。 抗体検査と予防接種の費用助成があります。（要件あり） □タバコを吸っている場合には、 煙のない生活環境をつくりましょう。	□出産後の家事や育児を手伝ってくれる人を考えましょう。 □産後利用するサービスの情報収集をしましょう。 （産後ケア、産後ドゥーラ、ベビーシッター助成その他） ※産後ケア宿泊型は事前申請が必要です。（妊娠28週～） 利用希望の場合は申請を済ませておきましょう。 □近くの児童センターや小児科などの情報収集をしましょう。	□育児用品の準備をしましょう。 □入院の準備をしましょう。 □入院の際に連絡する家族や産院、タクシーの連絡先を まとめましょう。（親子・母子健康手帳の連絡先メモ記入） 《里帰り出産の方へ》 □産院に指定された時期には帰省しましょう。
必要な手続き & 区 のサービス	□「親と子の保健バッグ」には以下の物が同封されています。 ・受診票セット 妊婦歯科健診 妊婦健診 超音波検査 子宮頸がん検診 新生児聴覚検査 産婦歯科健診 ・児童手当、子どもすこやか医療費助成の申請書とご案内 ・里帰り等妊婦健診費、新生児聴覚検査費助成の申請書と ご案内 □見守りおむつ定期便の仮登録（順次ご案内が届きます）	□妊婦歯科健診は妊娠中期での受診をおすすめします。（無料） □初めての出産の方はマタニティクラス（母親学級）・二人で子育て（両親学級）を是非受講しましょう。 予約制要申込、無料 □出産育児一時金（50万円）の手続きは、加入している保険組合へご確認ください。 （産院によっては直接支払制度が利用できます） □産前産後期間の国民年金・国民健康保険/厚生年金・社会保険の保険料が免除されます。 免除を希望する方は国保医療年金課または事業主へ届出をしましょう。 国保医療年金課 TEL (5742)6682 □保育園の入園相談は、保育課入園相談担当へご相談ください。TEL (5742) 6725	
出産 子育て 応援事業	□初回ネウボラ面談（育児用品カタログギフトを贈呈） □出産応援ギフト申請（5万円）	□「妊娠8カ月アンケート」が届いたらご回答をお願いします。（保健センターからご連絡することがあります。） □「出産準備個別相談（8カ月面談）」を活用しましょう。（妊娠8カ月頃～出産まで、助産師等による妊娠後期の体調や 出産に向けた準備などの相談ができます。ご希望の方は管轄保健センターにお申し込み下さい。）	
不安や心配な事、ぜひ管轄の保健センターにご相談ください☆ 品川保健センター（3474）2903 大井保健センター（3772）2666 荏原保健センター（5487）1311			
子育て チャート	妊婦健診		
	妊婦歯科健診		
	初回ネウボラ面談・出産応援ギフト申請		8カ月アンケート・出産準備個別相談（8カ月面談）
	見守りおむつ定期便の仮登録		
		両親学級への参加	
		母親学級への参加	
		産前産後期間の国民年金・国民健康保険/厚生年金・社会保険	保険料免除の手続き

しながわサポートプラン ～出産から産後3か月まで～

☑チェック欄をご活用下さい。

時期	出産	1か月	2か月	3か月
月 日	予定日 (/ /) 誕生日 (/ /)	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体調管理	<p>○産後1か月はママの休養が十分とれるようにしましょう。 ○赤ちゃんの2週間健診がある場合は受診しましょう。</p>	○産院でママと赤ちゃんの1カ月健診を受けましょう。	○かかりつけ医を決め、予防接種を始めましょう。	
赤ちゃんの生活	<p>○ホルモンバランスの変化、慣れない育児でマタニティブルーになりやすい時期です。 ○授乳も頻回で疲れもたまりやすい時期です。誰かと話して1人で抱えこまないようにしましょう。</p> <p>○赤ちゃんは視力はまだぼんやりですが、ママの顔を見つめたりします。 ○窒息防止のため、赤ちゃんは固めの布団に寝かせましょう。</p> 	<p>○子育てのサポートを活用しながら育児をしましょう。家事など周囲に頼める事はお願いしましょう。</p> <p>○大人と一緒にのお風呂に入れるようになります。 ○散歩など近くへ外出してみましょう。 ○赤ちゃんは体がふっくらとしてきて、手足をバタバタ活発に動かすようになります。 ○ベッドやソファからの転落に気をつけましょう。 ○赤ちゃんは表情が少しずつ出てきます。</p>	<p>○赤ちゃんと一緒に少しずつお出かけしてみよう。 保健センターでは同月齢の「赤ちゃんママのつどい」をおこなっています。 是非ご参加ください。</p> <p>○赤ちゃんは目でものを追うようになり「あー」「くー」といった声を出すようになってきます。</p>	<p>○授乳のリズムが整ってきたら、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。</p> <p>○赤ちゃんは首がすわり始め、体重は出生時の約2倍になり、ぼっちゃんとしてきます。 ○赤ちゃんの感情表現が豊かになり、あやすと声を出して笑うようになってきます。</p>
必要な手続き & 区サービス	<p>□ 2週間以内に手続きをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出生届 ・児童手当 ・子どもすこやか医療費助成 ・出生通知票「すくすく赤ちゃん訪問」提出 (電子申請・はがき) ・健康保険証の加入 <p>□ 見守りおむつ定期便の申請</p> <p>□ その他 (1年以内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里帰り等妊婦健診・新生児聴覚検査費助成 	<p>不安な事や心配な事がある場合には、お電話でご相談下さい。</p> <p>産後2週間から「産後全戸電話相談」を実施しています。 すくすく赤ちゃん訪問のお申込みをされた方には、保健師やすくすく赤ちゃん訪問指導員がご連絡します。</p>	<p>□ 予防接種票が2か月になるまでにご自宅に届きます。 *23区外でご希望の場合、事前申請が必要です。(保健予防課のHP参照)</p> <p>□ 赤ちゃんママのつどい (各保健センター)</p> <p>□ 4カ月児健診の案内 (管轄保健センターより送付)</p> <p>□ 産後1年以内に産婦歯科健診の受診をおすすめします (無料)</p> <p>□ 妊娠中に風疹の抗体値が低かった方は、風疹の予防接種をおすすめします (助成要件あり)</p> 	
産後ケア	□ 産後ケア【宿泊型 (※事前の申請手続きが必要です) / 日帰り型 / 訪問型 / 電話授乳相談】			
出産子育て応援事業	<p>□ すくすく赤ちゃん訪問 (4カ月児健診前までに伺います)</p> <p>□ すくすく赤ちゃん訪問後、子育て応援ギフト申請 (5万円+赤ちゃんファースト (5万円))</p>			
不安や心配な事、ぜひ管轄の保健センターにご相談ください☆ 品川保健センター (3474) 2903 大井保健センター (3772) 2666 荏原保健センター (5487) 1311				

子育てチャート	出生届 (出生日を含んで14日以内)	
	児童手当の申請 (出生日の翌日から15日以内)	
	子どもすこやか医療費助成の申請 (生後1か月以内)	
	見守りおむつ定期便の申請 (月1回程度、最大12回訪問)	
	すくすく赤ちゃん訪問 (4カ月児健診前まで) ・子育て応援ギフトの申請	
	里帰り等妊婦健診、新生児聴覚検査費助成の申請 (1歳の誕生日の前日まで)	
	産後全戸電話相談 (概ね産後2週間から1か月)	
	産後ケア (宿泊型) (産後5か月未満)	
	産後ケア (日帰り型) (2週間健診か1カ月健診を受けた後、産後1年未満)	
	産後ケア (訪問型) (産後1年未満)	
産後ケア (電話授乳相談)		
	予防接種 (生後2か月～)	
	赤ちゃんママのつどい (生後2～3か月)	
産婦歯科健診 (1歳の誕生日の前日まで)		