



様の ~妊娠期から産後3か月まで~

担当者:

面接日 年 月 日

# しながわサポートプラン

地区担当保健師 ( )

時期	妊娠初期	中期 (16~27週)	後期 (28週~)	出産	1か月	2か月	3か月
月 日	~ / /	/ ~ /	/ ~	/ ~	/ ~	/ ~	/ ~
妊婦健診	4週間に1回 (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	予定日 /	誕生日 /		
体調管理	<p>○身体の調子に変化しやすいので、休息の方法や食事のとり方を工夫しましょう。</p> 	<p>○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。</p> <p>○無理のないように身体を動かしましょう。</p>	<p>○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。</p> <p>○張りや疲れを感じたら休養をとりましょう。</p>	<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。</p>	<p>○産院でママと赤ちゃんの1か月健診を受けましょう。</p>	<p>○かかりつけ医を決め、予防接種を始めましょう。</p>	
生活	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>《お仕事されている方へ》</p> <p>□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)</p> <p>《パートナーの方へ》</p> <p>□風疹の罹患歴と予防接種の確認をしましょう。</p> <p>□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。</p>	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>□出産後の家事や育児を手伝ってくれる人考えましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> <p>□近くの児童センターや小児科などの情報収集をしてみましょう</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> <p>《上にお子さんがいる方へ》</p> <p>□ママが入院期間中のお世話を誰がするか準備を始めましょう。</p>	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>□育児用品の準備</p> <p>□入院の際に連絡する家族や病院タクシーの連絡先をまとめましょう (母子健康手帳の連絡先メモにも記入)。</p> <p>《里帰り出産の方へ》</p> <p>□遅くとも34週までの帰省がおすすめです。</p>	<p><b>☑チェック欄</b></p> <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。</p>  <p>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><b>☑チェック欄</b></p> <p>□育児だけでも大変。家事など周囲に頼める事はお願ひしましょう。</p> <p>□散歩など近くへ外出してみましょう。</p>	<p>子育てのサポートを活用しながら、育児をしていきましょう。赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ゆったりと見守りましょう。</p> 	
必要な手続き & 区のサービス	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>□「母と子の保健バッグ」の中には以下の物が同封されています。(★印)</p> <p>★妊婦健診受診票</p> <p>★超音波検査受診票</p> <p>★子宮頸がん検診受診票</p> <p>★妊婦歯科健診受診票</p> <p>★新生児聴覚検査受診票</p> <p>★里帰り等妊婦健診費助成</p> 	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>□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)。</p> <p>□初めての出産の方は22週からマタニティクラス (母親学級) ・二人で子育て (両親学級) を是非受講しましょう。</p> <p><b>予約制要申込、無料</b></p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; margin: 5px 0; text-align: center;">年 月 日~受講対象です</div> <p>□出産育児一時金 (42万円) 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せん)</p> <p>□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。</p>	<p><b>☑チェック欄</b></p> <p>□2週間以内に手続きをしましょう。</p> <p>・出生届★児童手当</p> <p>★子ども医療費助成</p> <p>★出生通知票 (はがき)</p> <p>□その他</p> <p>★里帰り妊婦健診費助成</p> <p>★新生児聴覚検査費助成</p>	<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」も実施しています。</p>	<p><b>☑チェック欄</b></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。</p> <p>*里帰り先で希望の場合、保健予防課のHPをご覧ください。</p> <p>□赤ちゃん和妈妈の集い</p> <p>□4か月児健診の案内 (管轄保健センターより送付)</p> <p>□困った時はサポートシステムをご利用ください。</p>		
					<p>□すくすく赤ちゃん訪問 (4か月児健診までに伺います)</p>	<p>□産後ケア (宿泊※初産のみ/日帰り/訪問・電話授乳相談)</p>	
<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 (3788) 7016</p>							

◇品川区子育てアプリをダウンロード♪♪妊娠期のプログラムもあります。

◇さらに詳しい情報は、『いきいきあんしん子育てガイド』の案内をご覧ください♪♪