

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	36～40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
自分や家族で すること	<input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、健診の予約をとる <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は産院を決める (母子健康手帳をもらったらすぐに分娩予約をとる) <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する <input type="checkbox"/> 外出時は、母子健康手帳を持ち歩く			<input type="checkbox"/> 安定期に入ったら妊婦歯科健診を受ける <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場(子育て支援センターなど)の情報を集め、足を運んでみる  ※妊婦さん自身が第1号被保険者の場合 <input type="checkbox"/> 国民年金保険料免除の申請をする 免除期間: 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(多胎の場合は3か月前から6か月間) 届出時期: 出産予定日の6か月前から可能			<input type="checkbox"/> 産前の面談を受ける <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について利用を検討する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を整える(一時預かり等) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える、妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母子健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請する <input type="checkbox"/> 産休について、会社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える) <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、会社へ申請する <u>～産後パパ育休も創設されました！～</u> <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする ※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りごとはありませんか？								

時期	出産	1 歳				2 歳
乳幼児健診	2 週間健診	1 か月健診	4 か月健診	7 か月健診	12 か月相談	1 歳 6 か月健診
産婦健診	2 週間健診	1 か月健診				
自分や家族で すること	<input type="checkbox"/> 出産後の面談、赤ちゃん訪問をうける <input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う(✿) <input type="checkbox"/> 産後のケアや子育てのサポートを利用する <input type="checkbox"/> 予防接種を継続して受ける、かかりつけの小児科を決める (近隣地域の小児科：COSMOS クリニック、高尾医院、ゆげ子どもクリニック、 たじり小児科医院、なかむらクリニック、小波瀬病院) <input type="checkbox"/> 地域の交流の場(子育て支援センター)を利用する				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #ffffcc;">           ✿ 出産後に必要な手続き  <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入  <input type="checkbox"/> 児童手当又は児童扶養手当  <input type="checkbox"/> 子どもの医療費助成 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金  <input type="checkbox"/> 出産手当金(原則会社経由) ※出産前に申請も可  <input type="checkbox"/> 医療費控除(原則会社経由)  <input type="checkbox"/> 産前・産後の国民年金保険料の免除            (第 1 号被保険者の方) ※出産前に申請も可  <input type="checkbox"/> チャイルドシート購入補助金の申請  <input type="checkbox"/> 出産祝い金(お子さんが 1 歳～1 歳半の間に申請)         </div>	
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する <input type="checkbox"/> 保育所の情報を集め、足を運んでみる⇒利用申込みをする(入園前に必ず一度は見学が必要) <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由) ※出産前に申請をすることも可能 <input type="checkbox"/> 育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う <input type="checkbox"/> 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談する <input type="checkbox"/> ベビーシッターサービス等の利用を検討する					