

春日市 妊娠～出産セルフプラン

どんなマタニティライフが送りたいですか？



春日市では、母子手帳交付時から、お子様を出産され、子育てをしていく期間、安心して過ごせるようにお手伝いさせていただきます。下のプランをぜひご活用いただき、必要なタイミングで手続きや出産までに決めておくことなどをご確認ください。

妊娠各期	妊娠初期														妊娠中期										妊娠後期										赤ちゃんが生まれたら (いつ/どこで)									
妊娠月	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													
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		38	39	40	41					
妊婦健診間隔	4週間に1回														2～4週間に1回										2週間に1回											1週間に1回								
決めておいてほしいこと/チェック項目	<input type="checkbox"/> 分娩病院は決まっていますか <input type="checkbox"/> 入籍はしていますか <input type="checkbox"/> 夫婦の住民票は同じですか <input type="checkbox"/> 禁煙していますか <input type="checkbox"/> 禁酒していますか <input type="checkbox"/> 治療中の病気がある方は、主治医に妊娠を伝えてありますか <input type="checkbox"/> お薬を飲んでいる方は、主治医と相談ができていますか														<input type="checkbox"/> 産後のサポート者はいますか <input type="checkbox"/> 里帰りする場合、時期や交通手段は決まっていますか <input type="checkbox"/> 家事・育児の分担はできていますか										<input type="checkbox"/> お産が始まる時（陣痛が来た時等）の病院までの交通手段は決まっていますか <input type="checkbox"/> 産後の手続き（出生届等）をする人は決まっていますか										<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査を受ける（入院中/出産病院） <input type="checkbox"/> 出生届を提出する（出生後14日以内/市役所） <input type="checkbox"/> 健康保険証の手続きをする（出生後14日以内/職場or市役所） <input type="checkbox"/> 児童手当の申請をする（出産後/市役所） <input type="checkbox"/> こども医療受給証を申請する（出産後/市役所） <input type="checkbox"/> 産婦健康診査を受診する（産後2週間・1か月/出産病院） <input type="checkbox"/> 1か月健康診査（自費）を受診する（生後1か月ごろ/出産病院） <input type="checkbox"/> 産後ケアや産前産後サポート事業の利用を検討する <input type="checkbox"/> 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（最後に受診した日から1年以内/子育て支援課） <input type="checkbox"/> 赤ちゃん訪問の案内を確認し、予約をとる（生後1か月～/子育てアプリ春っこ） <input type="checkbox"/> 赤ちゃん訪問を受ける（生後3か月頃まで/自宅） <input type="checkbox"/> 子育て応援給付金（5万円）を申請する（赤ちゃん訪問時） <input type="checkbox"/> かかりつけ小児科医を決め、予防接種を開始する（生後2か月～/小児科）									
必要な手続等	<input type="checkbox"/> 妊娠届出時面談後、母子健康手帳を受け取る <input type="checkbox"/> 出産応援給付金（5万円）を申請する <input type="checkbox"/> 出産する病院を決定し、予約する ※里帰り出産を予定している方は、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（福岡県・佐賀県・大分県以外）では妊婦健診の受診券が使用できません。償還払いの手続きになります。 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受診する														<input type="checkbox"/> 妊婦健診を受診する <input type="checkbox"/> 歯科健診（自費）を受診する（任意）										<input type="checkbox"/> 妊婦健診を受診する <input type="checkbox"/> 妊娠7か月アンケートに回答（必須）し、希望する場合は面談を受ける <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業の利用を検討し登録する（母子モ） <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 育児グッズをそろえる <input type="checkbox"/> 保険組合に産一時金の直接払い制度について確認する <input type="checkbox"/> 産院やタクシー会社など出産時の連絡先を登録する																			
教室関係	<input type="checkbox"/> マタニティクラスに参加する（任意）														<input type="checkbox"/> マタニティクラスに参加する（任意） <input type="checkbox"/> パパママ教室に参加する（任意） <input type="checkbox"/> 産院で実施している産前教室に参加する（任意）																													
働いている方	<input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先へ伝え、妊娠中の働き方を相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し「母性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"/> 妊婦健康診査受診の時間が必要な場合は勤務先に申請する														<input type="checkbox"/> 産休について勤務先に報告し、産休までのスケジュールを立てる <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合う（産後パパ育休も含めて） <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎ準備をする <input type="checkbox"/> 育児休業を取る場合は保育園等の情報収集を始める										<input type="checkbox"/> 勤務先に産後の働き方の希望を伝える <input type="checkbox"/> 産休を取得する																			
きょうだい児がいる方	<input type="checkbox"/> 体調不良時や出産時（入院中）のサポート体制を家族内で決めておく <input type="checkbox"/> 所属先（保育園等）がある場合、所属先へ妊娠の報告をする <input type="checkbox"/> 所属先（保育園等）がない場合は、一時預かりやファミリーサポート等の情報を収集する																																											

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の助成金申請は、ぴったりサービスから電子申請が可能です。右の二次元コードからアクセスください。



<問い合わせ先>
春日市子ども家庭センター
(いきいきプラザ内子育て支援課母子保健担当)
Tel : 092-584-1015

