



サポートプラン

妊娠～出産

妊娠～4か月

5～7か月

8～10か月

自身ができること

- ・タバコやお酒を控える
- ・薬の内服・レントゲン検査に注意する
- ・規則正しい生活をする
- ・睡眠、休養を十分にとる

- つわりがひどいときは、食べられるものを少しずつとる
- 親子健康手帳を読む
- 「あたらしい生命のために」を読む
- 里帰り先の病院に問い合わせる
- 職場に妊娠を伝える



- 運動制限がない場合は、適度に身体を動かす
- いつもより強い張りや頻繁な張りがあるときは横になる。治まらない時は受診する
- 胎動を感じる時期です。たくさん話しかけましょう
- 食事のバランスに気をつける（糖尿病・高血圧や貧血の予防）
- 毎日入浴し、身体を清潔に保つ
- 出産時に連絡する家族の連絡や緊急連絡先、病院、タクシーの連絡先をまとめる
- 出産後の家事・育児の手伝いをしてくれる人を考える
- 育児しやすい家具のレイアウトを考える
- 入院の準備・育児用品を準備する
- 保育所（園）・こども園についての情報収集をする（保育支援課）
- 子育てひろば、小児科などの情報収集をする



- 産休（産前6週（多胎の場合は14週））
- 里帰り出産は32週～35週頃を目安にする
- プレマ応援面談（8か月頃）を受ける
- 病院などでバースプランを考える
- 胎動カウントを行う
- お産の始まりのサインを知る（おしるし、破水、陣痛）

家族ができること

- ・家事を分担する（買い物、風呂、トイレ掃除、室内の掃除、布団の上げ下ろし、洗濯、料理、食器洗い、上の子のお世話など）
- ・禁煙する。難しい場合は分煙し、自宅内では避ける
- ・飲酒は控える



- 入院や育児に必要な物を確認し一緒に買い物に行く
- 自宅のレイアウトと一緒に考え、家具の移動は協力する
- パパの育児休業取得時期のタイミングや期間について、夫婦で話し合う
- 赤ちゃんは耳が聞こえるようになるため、たくさん話しかける

- 一緒にパパママ教室、後期面談に参加する
- 37週過ぎたらいつ産まれてもおかしくないので、帰宅は早く、夜間の外出、飲酒は控える

今後利用するサポート事業

- ・妊婦健康診査（4週間に1回）
- ・妊婦健康診査（36週から1週間に1回）
- ・妊婦歯科治療助成
- ・妊婦健康診査（24週から2週間に1回）
- ・妊婦歯科健康診査（妊娠中に1回）

- ・上の子の一時保育
- ・こども誰でも通園
- ・ファミリー・サポート・センター登録
- ・産後ケア申請（ふれあい収集）

- 妊婦のための支援給付の申請
- 宇治市LINE登録
- 不妊治療の助成制度の申請
- 入院助産制度の申請

- 妊婦さんの交流会（パパママ教室）
- プレママの食事（パパママ教室）
- 沐浴・お世話体験（パパママ教室）
- おはなし会

- 後期面談アンケートの返送
- プレマ応援面談（8か月頃）

広告

子どもの成長 発育のために。

量はちょうど良い摩擦で、すべりにくく、転んでも痛くないので、赤ちゃんの運動機能、指先の感覚の発達に効果的です！

- 有害物質が浮遊しにくい
- 抗菌作用・消臭力
- クッション性が高い
- 綿の約2.5倍の吸湿力

無料見積 ご相談は お気軽に

WEBで24時間受付中！

— 創業昭和30年 —

矢野 畳 商店

0120-05-1193

受付時間 9:00～18:00（日祝休み）

京都府宇治市槇島町 13-6

<https://yano-tatami.jp/>





サポートプラン

出産～3か月児健診頃まで

	出産～産後1か月	2～3か月
ご自身ができること	・休養と栄養を十分にとる ・身の回りのことや赤ちゃんのお世話は、家族や周囲のサポートを得ながら行う	
家族ができること	・産後8週間はママに十分休養を、率先して育児と家事をする ・上の子のお世話	
ご自身と家族ができること	・赤ちゃんのお世話を一緒に楽しむ ・一人で抱えこまず、相談をする ・タバコやお酒を控える	●リフレッシュする時間をもつ ●協力して家事育児を行う ●産後の教室などに参加する ●声かけや読み聞かせをたくさんする ●遊びを通して運動発達を促す ●赤ちゃんの生活リズムを整える ●近くの公園などに散歩にでかける ●環境を整え事故を予防する ●うつ伏せ練習をする   
今後利用するサポート・事業	・新生児聴覚スクリーニング検査 ・新生児訪問 ・1か月児健診(医療機関)	・妊婦のための支援給付の申請 ・産婦健康診査(産後2週間・1か月)
	・出生届の提出(14日以内) ・新生児出生通知書の提出 ・児童手当の申請(公務員は職場申請) ・京都子育て支援医療費受給者証(健康保険加入後年金医療課) ・【府外受診の還付申請】妊産婦健診、妊婦歯科健診、新生児聴覚スクリーニング検査、1か月児健康診査 ・【必要な方】未熟児養育医療申請 ・【必要な方】児童扶養手当申請(こども福祉課)	・予防接種(2か月から) ・乳幼児相談 ・パパとママのためのおはなし会 ・ほっこり育児相談会(生後6か月まで) ・地域子育て支援拠点、子育てひろば等 ・【必要な方】保育所(園)・認定こども園への入所申請(保育支援課)
	・産後ケア(宿泊型・訪問型・日帰り型) ・ファミリー・サポート・センター ・上の子の一時保育	

広告



お客様目線でご提案いたします。
ご予算に応じて、快適な住まいに。



建築・設計・施工
株式会社 熊谷工務店

宇治市木幡平尾1-38

TEL.0774-32-7471 FAX.0774-32-7332

info@kumagae-komuten.com <https://kumagae-komuten.com>

〔工場〕宇治市炭山大西4-7

