



「パパママ」と「赤ちゃん」のスケジュールを一緒に考えましょう (妊娠期～出産後まで)

時期	妊娠前期	妊娠中期(16週～27週)	妊娠後期(28週～)
月日	～ 月 日	月 日～ 月 日	月 日～
妊婦健康診査 妊婦歯科健診	4週間に1回	24週から 2週間に1回	36週から 1週間に1回
	つわりがおちつけば、受診(1回)		
計画・見直し時期	月 日	月 日	月 日
ママのこと 体調管理	<ul style="list-style-type: none"> ✓ つわりで食欲がないときは食べられるものを少しずつ。葉酸や鉄分の摂取を意識的に。 ✓ 薬の内服・レントゲン検査には注意 ✓ 過労に注意し体調を整える。 ✓ 母子健康手帳を読む。 ✓ テキスト「あたらしい生命のために」を読む。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食事のバランスに気をつけ、無理のないように身体を動かす。 ✓ いつもより強い張りや頻繁な張りがあるときは、横になり休む。取まらないときは受診を。 ✓ 胎動を感じる時期です。たくさん話しかけましょう。 ✓ 緊急連絡先を確認。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ おなかの張りや疲れを感じたら、無理をせず休養を。 ✓ 休息は十分にとりましょう。 ✓ 毎日入浴し、身体を清潔に保つ。 ✓ 里帰りされる場合は、病院に受診日を確認。遅くとも35週頃までには里帰りを。
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ タバコやお酒は控える。 ✓ 災害時に備え、持ち出し物品や備蓄を確認 《お仕事をしている方》 ✓ 職場に妊娠を伝える。 ✓ 体調が悪いときは母体健康管理指導事項連絡カードを活用する。 ✓ きょうと子育て応援パスポートアプリ「まもっぷ」をダウンロードする。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 虫歯や歯周病があれば、出産までに治療を受ける。 ✓ 出産後の家事・育児の手伝いをしてくれる人を考える。【 】 ✓ 入院の準備・育児用品の準備 ✓ 育児しやすい家具のレイアウトを考える。 ✓ 近くの子育て広場、小児科などの情報収集。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 出産時に連絡する家族の連絡先、病院、タクシーの連絡先をまとめる。 《お仕事をしている方》 ✓ 産休(産前6週(多胎の場合は14週)、産後8週)に入ります。産後に向けて保育所(園)・こども園についても情報収集をする。 ✓ 病院などでパースプランを考える。
パパのこと	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 風疹の抗体価検査を受け、必要であれば予防接種を受ける(助成制度あり)。 ✓ 家事の分担を考える。(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) ✓ 禁煙を。難しい場合は分煙し、自宅内では避ける。 ✓ 父子健康手帳を読む。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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る。家具の移動はパパが行う。 ✓ 赤ちゃんの耳は聞こえています。たくさん話しかけましょう。 ✓ 夫婦2人の時間を楽しむ。 ✓ ママはおなかが大きくなるや疲れやすく、動くことも大変になります。家事は積極的に。 ✓ パパが育児休業を取得する場合、どのタイミングでどのくらい取得するか夫婦で話し合しましょう。 	<p>YouTube宇治市ちはや 茶んねるでも公開中</p>  <p>再生リスト 「宇治市子育て支援」 →「パパママ教室」</p> 

広告



子どもの成長 発育のために。

畳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
- フクシオン性が高い
- 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 — **即日対応** **0120-05-1193** 京都府宇治市槇島町郡 13-6



矢野(畳)商店 受付時間 9:00～18:00(日祝休み) <https://yano-tatami.jp/>



〈気になること〉

※希望すること※



出産	生後1か月	生後2か月	生後3~4か月
定期産 妊娠37週～ 月 日 年 月 日 出産予定日	月 日～ 誕生日 【 さんの】誕生日 月 日	月 日～ 月 日	月 日～ 月 日
<ul style="list-style-type: none"> 産後1か月は休養を。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 産婦健康診査(P16) (産後2週間・1か月)を受ける。 赤ちゃんの1か月健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 昼間起きている時間が長くなり、夜にまとまって眠るようになります。生活のリズムを意識しましょう。 赤ちゃんがよく泣く時期です。リフレッシュする時間をとりましょう。 予防接種の開始 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんとお母さんのための教室も実施しています。ぜひご参加ください。 乳幼児相談(P21) ママのためのおはなし会(P17) 産後のママのための育児相談会(P16) あやすよく笑います。たくさんお話を楽しみましょう。
<ul style="list-style-type: none"> 慣れない育児、ホルモンバランスの変化、睡眠不足、過労等で落ち込みやすい時期です。一人で抱えこまず、相談を。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 相談先 お住まいの地域を担当する保健師へ。 宇治市保健推進課 0774-22-3141代 母子健康手帳P11に地区担当保健師氏名がのっています。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 近くの公園などに散歩に出かけてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんとお母さんのための教室も実施しています。ぜひご参加ください。 	<ul style="list-style-type: none"> 休日、夜間などの急な子どもの病気にどう対処すればよいかわからないときは、小児科医や看護師へ相談できます。 #8000 (つながらない時は、075-661-5596)
<ul style="list-style-type: none"> 予定日は目安です。37週になったら、いつ産まれてもおかしくありません。なるべく帰宅は早く、夜間の外出は避ける。 お産の始まりのサインは3つ。おしるし、破水、陣痛です。新しい家族を迎えるために、できるかぎりのサポートを。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんのお世話を一緒に楽しむ。 ママの話をよく聞きましょう。体調の変化が多く、不安になりやすい時期です。 赤ちゃんをあやしたり、たくさんお話を楽しみましょう。 出産後のママは心身ともに疲れています。痛み、出血、慣れない授乳などでさまざまな不調が現れやすい時期です。産後8週間はママが十分休養できるよう、率先して育児と家事を行います。 		

13歳未満の子どもには、自転車乗車用ヘルメットをかぶらせましょう！

道路交通法63条の11で定められています。

児童または幼児を保護する責任のある者は、児童または幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。 ※幼児(6歳未満)・児童(6歳以上13歳未満)

子どもと自転車に乗るときの注意 (京都府道路交通規則の一部改正 令和3年4月1日から)

改正前	○ 乗せることができる	が6歳未満の子どもの年齢も	✕ 乗せることができない	まで	小学校の始業に達するまで
改正後	○ 乗せることができる	が6歳未満の子どもの年齢も	○ 乗せることができる		



自転車保険加入が義務になりました。平成30年4月1日より **義務化** 個人賠償責任保険等

利用者各人※1が日常生活※2で自転車を利用して、他人にケガなどをさせた場合に補償する保険等に加入

※1 未成年が自転車を利用する場合は保護者が加入 ※2 業務中の事故については対象外

