

妊娠～4か月

5～7か月

8～10か月

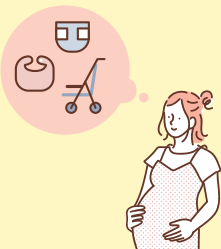
1人でもできること

- ・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

- ・体を締め付けない衣類を着用し、冷えに気を付ける
- ・災害に備えて持ち出し物品を確認・備蓄する
- ・体調が悪い時は、母体健康管理指導事項連絡カードを活用する
- ・虫歯や歯周病があれば、出産までに治療を受ける

- 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
- プレママ応援面談(8か月頃)を受ける
- 病院などでパ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
- 自宅のレイアウトを一緒に考え、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

サポート事業
今後利用する

- ・妊婦健康診査(4週間に1回)
- ・妊婦健康診査(24週から2週間に1回)
- ・妊婦健康診査(36週から1週間に1回)
- ・妊婦歯科健康診査(妊娠中に1回)
- ・妊婦歯科治療助成
- ・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
- RSウイルス母子免疫ワクチン(妊娠28週0日から36週6日までの間)
- 後期面談アンケートの返送
- プレママ応援面談(8か月頃)

広告

お庭は もっと面白くなる

お庭のことはお任せ下さい!!

Home Page

LINE問合せ

外構工事

- ・アプローチ
- ・カーブスペース
- ・トータル工事

ガーデン工事

- ・植込
- ・剪定
- ・芝貼り


エクステリア工事

- ・カーポート
- ・物置
- ・ガーデンルーム
- ・ウッドデッキ

など

金田屋 090-3671-0400

宇治市明星町 2丁目11-40

	出産～産後1か月	2～3か月
ご自身ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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(2か月から) ・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)
	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	

令和6年4月『宇治市こども家庭センター』を設置しました!

「宇治市こども家庭センター」とは 従来の「子育て世代包括支援センター」と「子育て家庭総合支援拠点」を統合し、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ包括的な相談支援等を行います。

こども福祉課 ☎20-8733 ひとり親、子育て支援全般	こども家庭相談専用ダイヤル ☎39-9178 子育てに関する悩み、心配ごとの相談	保育支援課 ☎20-8732 保育所、こども園など子どもの預かり全般	保健推進課 ☎20-8728 妊娠、出産、母子保健全般
---	--	---	--

妊娠前 → 妊娠期 → 出産 → 産後 → 育児

妊娠に関する普及・啓発 不妊治療助成	妊婦面談 産前・産後を通しての事業(パパママ教室・おはなし会や育児相談会) 妊婦健診 妊婦歯科治療助成 妊婦歯科健診	産後 妊婦訪問 乳児家庭全戸訪問 新生児訪問	育児 子育て支援策 保育所、認定こども園など 病児保育 ●一時預かり ファミリー・サポート・センター ●その他子育て支援関連事業 乳幼児健診 予防接種 乳幼児への家庭訪問
-----------------------	--	---------------------------------	---

