

妊娠期

～赤ちゃんをむかえる準備～



妊娠がわかったら…まずは診察にいきましょう。



初診のときの
持ち物

健康保険証

基礎体温表
記録をつけている場合

問診用メモ
最終月経日、月経周期、
今までの妊娠などを聞かれます

妊娠届と母子健康手帳

妊娠がわかったら、子育て包括支援センター(保健センター内)に妊娠の届出をし、母子健康手帳の交付を受けましょう。市民課でも交付しています。

なお、市民課で届出をされた方は、後日子育て包括支援センターから連絡があります。

届出に必要なもの

- マイナンバーの確認ができる書類
- 申請者の身分証明書(運転免許証など)
※代理人が届け出る場合は、委任状と代理人の身分証明書も必要となります。

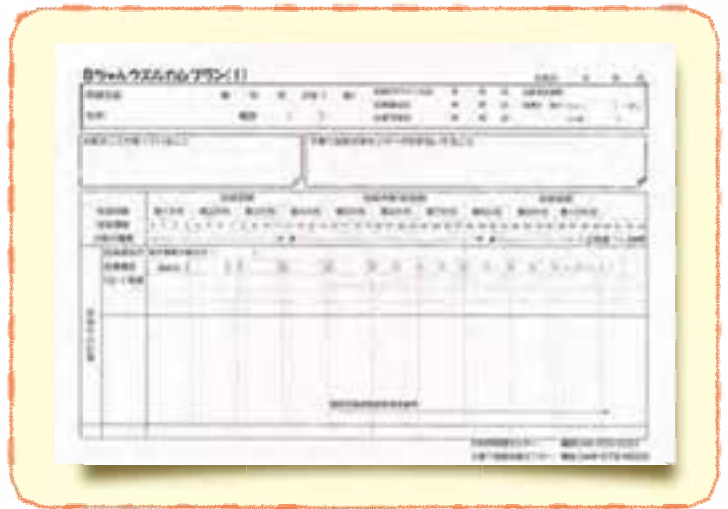
子育て包括支援センターとは
保健センター内に開設しており、
専門知識を持った経験豊かな助産師が
「赤ちゃんコンシェルジュ」として、
妊娠から出産、産後までのさまざまな相談に
乗り、アドバイスや支援を行っています。
お気軽にご相談ください。



赤ちゃんウェルカムプラン

妊娠期を安心して過ごし、出産に向けて主体的に取り組んでいただくため、保健センターで妊娠届を提出した方に、「赤ちゃんウェルカムプラン」を作成しています。

このプランは、赤ちゃんコンシェルジュの助産師が、妊娠中にしておくことや健診の予定などをプランとして作成したもので、出産後に必要な届出も掲載しています。



妊婦健康診査

母子共に健康な出産を迎えるためには、医療機関での定期的な妊婦健康診査はとても重要です。市では、妊婦健康診査助成券(公費で一部の費用を負担)を母子健康手帳と一緒に交付します。※助成券は、住民票のある市区町村でしか使えないため、転出の際は交換する必要があります。※県外で妊婦健康診査の受診を希望される方は、必ず保健センターへ問い合わせください。

1 妊娠・出産

2 健診・予防接種

3 支援・助成

4 保育所・幼稚園

5 小学校・教育

6 子育てに悩んだら

ママ・パパ教室

妊娠・出産・育児について学んだり、悩みを相談したり、お友達をつくるための教室です。

対象者 妊婦とその家族

申込方法 教室の前日までに保健センターへ申込みください。

日程 保健センターのお知らせや市報、ホームページをご確認ください。

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物



出産方法、産院選び

出産は、パパ・ママになるスタートです。「里帰り出産をしたい」「家族に立ち会ってもらいたい」など、どんな出産をしたいかイメージしてみてもいいかもしれません。

また、産院によって健診や出産費用が異なりますので、事前に確認しておくといでしょう。

出産育児一時金

出産する本人が加入している健康保険組合から出産育児一時金が支給されます。

健康保険組合から医療機関などに支払う制度（直接支払制度）になっています。申請手続きは、加入している健康保険組合へ問い合わせください。

●支給額

- 産科医療補償制度加入の医療機関などでの出産の場合：42万円
- 産科医療補償制度未加入の医療機関などでの出産の場合：40万4,000円

※産科医療補償制度とは…通常の妊娠・分娩にもかかわらず、脳性麻痺となった小児に補償金を支払う制度です。

母子健康手帳活用術

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためにつくられたものです。診察や保健指導などを受けるときは必ず持参し、必要に応じて書き入れてもらいましょう。



母子健康手帳 の活用①

余白に赤ちゃんへのメッセージを書きましょう。

ご自身が育児につらくなって振り返るとき、愛しい気持ちにしてくれるはずです。また、成長したお子さんがメッセージを見つけたとき、とても幸せな気持ちになると思います。

母子健康手帳 の活用②

お子さんの成長の目安にしましょう。

母子健康手帳には各月齢・年齢ごとに記入できるページがあります。お子さんがどれくらいのことのできるようになったのかチェックしてみてください。チェックして、お子さんに心配なことがありましたら、小児科医や保健センターに相談してみてください。

出産に向けて



1 妊娠・出産

ママのための出産準備用品

- 母子健康手帳・印鑑・健康保険証・診察券
- ガーゼ・ハンカチ
- 赤ちゃんの洋服・肌着
- 清浄綿
- 授乳用ブラジャー
- ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- 産褥ショーツ
- 洗面用具・スキンケア用品
- お産パット・ナプキン
- バスタオル
- 母乳パット
- フェイスタオル
- 骨盤ベルト
- スリッパ
- パジャマ
- メモ帳・筆記用具
- ソックス
- 携帯電話 など
- 自分の洋服



2 健診・予防接種

3 支援・助成

ベビーのための準備用品

- ベビー服
- シーツ
- 短肌着
- 掛け布団
- コンビ肌着
- タオルケット
- ベスト
- 布団カバー
- おくるみ
- 枕 など
- よだれかけ
- 紙おむつ・布おむつ
- ベビーベッド
- 敷き布団



妊娠24週くらいまでに用意しましょう。
また、洋服は新品でも1度は洗濯しましょう。

お風呂用品

- ベビーバス
- 乳児用爪切ばさみ
- 湯温計
- 綿棒(ベビー用)
- ベビーシャンプー
- 体温計 など
- バスタオル

【体験談】

- 初めての出産は未知の世界で、不安や心配だらけ。同じ妊婦さんと会って話をすることで、不安や悩みが解消されます。みんな同じだと、心強くなれますね。
- ママ・パパ教室で知り合った人は、たまたま家が近く妊婦友達からママ友に。しかも、出産時期が近いから、お互いの子どもの成長を報告し合い、そして情報交換をしながら楽しく子育てしています。

4 保育所・幼稚園

5 小学校・教育

6 子育てに悩んだら



働く妊産婦さんのための制度



安心して妊娠・出産・育児ができるように
さまざまな制度を利用しましょう。

産前・産後の健康管理

事業主に申し出ることにより、保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊娠 23 週まで ……4 週に 1 回
- 妊娠 24 週から
妊娠 35 週まで ……2 週に 1 回
- 妊娠 36 週以後出産まで …1 週に 1 回

【母性健康管理指導事項連絡カード】
妊産婦が、医師等の指導事項を的確に事業主へ伝えるためのカードです。このカードを使って勤務の軽減、通勤の緩和など申し出ることができます。
【参考】厚生労働省ホームページ
<http://www.bosei-navi.go.jp/>

産前・産後の勤務

- 妊産婦の方は、時間外・休日・深夜労働が免除され、軽易な業務に替わることができます。（事業主に請求してください。）
- 1歳未満のお子さんを育てている女性は、事業主に請求することにより、1日2回少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

産前産後休業

事業主に申し出ることにより、産前6週、産後8週は休業できます。（ただし、産後6週後、医師が支障ないと認めた業務については就業可能です。）

育児休業

男女問わずお子さんが1歳になるまでは（特別な理由がある場合は1歳6か月まで）育児休業を取得することができます。

事業主は、妊娠出産等を理由とした解雇など不利益な取扱いは禁止されています。
【問い合わせ】 埼玉労働局雇用環境・均等室
☎048-600-6269

働くママの体験談



- 育児休業が終わる少し前から保育園へ。それまでママにべったりだったので、急に離されて大泣きしてしまいました。預けたあと、「可哀想」「仕事をしてないママの子はこんなに早く離されないのに」などと考えてしまいました。でも、「泣いた後は楽しく過ごしていましたよ」と聞くと、ちょっとせつなくなりました。
- 毎朝慌てて家を出て、あっという間に夕方になって、そそくさとご飯をすまし、子どもをお風呂に入れて寝かしつける。当たり前の毎日ですが、当たり前のようにならないのが育児。びっくりするぐらい毎日なにかしら起こる。子どもが寝てから一日のことを思い出すと面白いですよ。

1 妊娠・出産

2 健診・予防接種

3 支援・助成

4 保育所・幼稚園

5 小学校・教育

6 子育てに悩んだら

出産後

～赤ちゃんのための手続き～



① 妊娠・出産

出生届



赤ちゃんが生まれた日を含めて
14日以内に手続きをしてください。

市民課に出生届を提出しましょう。
赤ちゃんの出生地や父母の本籍地でも提出可能です。

② 健診・予防接種

各種手当の 手続き



赤ちゃんが生まれた日の次の日から、
15日以内に手続きをしてください。

子ども医療費
助成制度 (P15)

保険年金課へ

児童手当の
申請 (P14)

子ども未来課へ

公務員の方は、
勤務先で申請して
ください

③ 支援・助成

健康保険加入 の手続き

赤ちゃんが行田市国民健康保険に加入する場合は、出生届と同時に加入届を提出します。その他の健康保険の方は、勤務先で手続きをしてください。

④ 保育所・幼稚園

出産手当金

出産手当金は、「勤務先の健康保険の被保険者が出産して産休を取っているとき」に限って給付される手当です。扶養に入っている方は除かれますのでご注意ください。

また、支給要件がありますので、加入されている健康保険組合へ問い合わせください。

【持ち物(出生届・各種手続き)】
母子健康手帳、出生届、印鑑、健康保険証(お子さんの養育者)、通帳の写し(お子さんの養育者名義)、マイナンバーの確認ができる書類



⑤ 小学校・教育

⑥ 子育てに悩んだら

赤ちゃんが生まれてから ～赤ちゃんとの暮らしを始めよう～



1 妊娠・出産

出生連絡票

母子健康手帳に添付されている「出生連絡票」を保健センターに郵送してください。
また、市民課や保険年金課に設置しているボックスに投函することもできます。

※生まれたときの体重が2,500グラム未満の赤ちゃんについては、母子保健法により届出が義務付けられています。



2 健診・予防接種

赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれてから、4か月までの間に保健師や助産師がご家庭を訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児に関する相談・情報提供を行います。訪問時に4か月児健診受診票をお渡しします。

3 支援・助成

離乳食教室(初期・中期・後期)

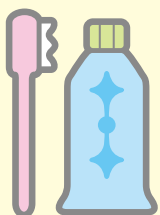
- **対象** 乳児とその保護者
 - 初期(4～6か月の乳児)
 - 中期(7～8か月の乳児)
 - 後期(9～11か月の乳児)
- **会場** 保健センター
- **申込方法** 保健センターへ申込みください。
- **日程** 保健センターのお知らせ、市報、ホームページでご確認ください。
※初期については、対象の方へハガキで通知します。

離乳食のポイントをお伝えします。



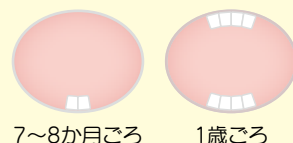
4 保育所・幼稚園

乳歯を虫歯から守るためには



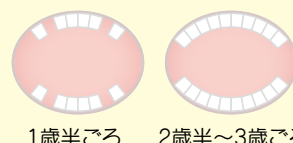
乳歯は、上下10歯ずつ計20歯あり、生後7～8か月ごろ、下の前歯から生え始めます。歯が生えてきたら、歯みがきをしてあげて、虫歯にならないようにしましょう。

また、赤ちゃんの歯磨きは「ひざに寝かせて」が基本！終わったらほめてあげましょう。



7～8か月ごろ

1歳ごろ



1歳半ごろ

2歳半～3歳ごろ

5 小学校・教育

6 子育てに悩んだら