

いくぴよ my プラン


妊娠期から子育て期まで安心して過ごせるように様々なサービスを提供しています。

下線部を書き込んで、あなたの妊娠・出産・育児をプランニングしましょう！

相談先 ★ 地域保健担当 … 2階24番窓口 ☎ 06-6715-9968
♪ 子育て支援室 … 2階21番窓口 ☎ 06-6715-9024

妊娠中

※妊娠中は、妊娠前の最後の月経の初日を「妊娠0週0日」として、7日を1週、28日（4週）を1か月と数えます

妊娠初期	2か月 (4～7週)	妊娠がわかったら、早めに保健福祉センター（生野区役所 2階 23番）の窓口で 母子健康手帳・予防接種手帳 を受け取りましょう。 妊婦健康診査 の受診票も一緒に配布されます。健診費用の公費負担があります。 出産が経済的に困難な場合は、ひとりで悩まず、相談しましょう。 (保健福祉課：06-6715-9857)	
	3か月 (8～11週)	出産予定日の確定（ 年 月 日） 出産する場所(病院・助産所・自宅)を決めて予約しましょう！ → ★ 職場へ妊娠の報告 → 仕事内容、産休・育休の相談を！	
	4か月 (12～15週)	保健福祉センターが主催する ウェルカムベビースクール（妊婦教室） や 妊婦歯科健康診査 を受けましょう。 大阪市主催の、はじめてのパパ、ママになる方を対象とした プレバママの育児セミナー も開催しています。	
妊娠中期	5か月 (16～19週)	ウェルカムベビースクール / 妊婦歯科健康診査 A (栄養士・保健師) : 月 日 B (歯科衛生士・栄養士) : 月 日 C (助産師) : 月 日 プレママ・プレパパ講座(子ども・子育てプラザ) 月 日 産院等 月 日	働いているママは 育児休暇をとって復帰するのか、出産を機に退職するのかなど、今後の予定を考えて職場に相談、報告をしましょう。 出産予定日がはっきりしたら、妊婦健診の予定も伝えておきましょう。
	6か月 (20～23週)		里帰り出産を予定しているママは 1. 母子健康手帳をもらったらずに、出産を希望している医療機関へ分娩予約をしましょう。 2. 安定期に入ったらなるべく早めに帰省し、出産を予定している医療機関で受診をしましょう。 3. 出産後に慌てないよう、事前に出産育児一時金の手続きの仕方も確認しておきましょう。 4. 出産したら、2週間以内に出生届、新生児出生連絡票を提出しましょう。出生地の自治体窓口での提出も可能です。
	7か月 (24～27週)	確認しましょう！ ● 出産育児一時金の手続き → 社会保険なら保険者（会社等） 国民健康保険なら 生野区役所 4階 ● 育児用品・出産の準備 → ★ ● 産前産後のサポートについて相談しましょう → ★ ● いくのっこ袋をもらいに行きましょう！ → ♪ → 子育て支援センター・つどいの広場	
妊娠後期	8か月 (28～31週)		
	9か月 (32～35週)	産休(里帰り出産をする方は転院・帰省)	
	10か月 (36～39週)	いよいよ出産です！ 入院の準備、連絡先(家族や産院、緊急時の交通手段)の確認をしておきましょう！	育休取得後に職場復帰予定のママは 認可保育所の申し込み時期や、入れなかった場合の預け先、残業時や病気の時の対応についても早めに調べておきましょう。