

# 出産後

お誕生日 年 月 日



## 誕生

誕生後、2週間以内に**出生届**を提出しましょう  
母子健康手帳に添付の**新生児出生連絡票**の提出も忘れずに。  
こんにちは赤ちゃん事業（新生児訪問）のご連絡をします。 約束： 月 日

**国民健康保険**、または勤務先の社会保険に加入し、**出産育児一時金**や**子ども医療費助成**、**児童手当**などを申請しましょう。

子育てで気になることは何でも、**生野区役所（子育て支援室♪ or 保健師★）**や、**子育て支援センター・つどいの広場**を気軽に利用してね。

出産直後はからだどころもくたくた。サポート制度を利用してしっかり休養しましょう。

- **エンゼルサポーター** : 産後4か月まで日中の家事のお手伝いをします → ♪
- **産後ケア事業** : 産後1年まで産後ケア施設または訪問型で休息や育児手技のお手伝いをします。 → ★

## 1 か月

**産婦健康診査**を受けましょう。 2週間健診： 月 日  
1か月健診： 月 日

**乳児一般健康診査（1か月～2か月）** 大阪市が委託する医療機関で受けましょう。 月 日

## 2 か月

2か月位から予防接種を受け始めましょう。（大阪市が委託する医療機関）  
（**定期予防接種**だけでなく、**任意予防接種**も含めて、計画をたてましょう）  
予防接種のスケジュールのたて方やご相談 → ★

## 3 か月

**ファミリー・サポート・センター**（子ども・子育てプラザ）などを利用して、たまには息抜きも必要です。生後3か月頃からの赤ちゃんのお預かりや保育園・習い事の送迎、予防接種の同行など、お手伝いしてくれます。 → ファミリー・サポート・センター生野（06-6752-8005）

**あひるらんど**（生後3～4か月くらいのお子さんを持つお母さんたちの集まり）にも参加してみよう！ → ★ 月 日

## 4 か月

子育て支援センター・つどいの広場、子育てサロンへ出掛けましょう。  
（ベビーマッサージ・赤ちゃん広場など楽しい催しがいっぱい！）

大阪府外での受診費用（母子とも）の返金手続きもしましょう。

**乳幼児健康診査（3か月児健診）** 生野区保健福祉センター（生野区役所 2階）より、健診の案内が届きます。（4か月頃） 月 日

## 5 か月

5・6か月ごろの健康状態のよい時に**離乳食**をはじめましょう。

## 6 か月

**離乳食講習会**にも参加してみよう。（中期～完了期が中心です） 月 日

## 7 か月

## 8 か月

## 9 か月

## 10 か月

## 11 か月

**乳児後期健康診査（9か月～11か月）** 1歳のお誕生日の前日までに大阪市が委託医療機関で受けましょう。3か月児健診時にお渡した受診券（A4白封筒）が必要です。 月 日

## 1 歳

## 2 歳

## 3 歳

**乳幼児健康診査（1歳6か月児健診）** 生野区保健福祉センター 月 日

**乳幼児健康診査（3歳児健診）** 生野区保健福祉センター 月 日  
3歳6か月頃の案内になります。



児童手当は、申請前の分をさかのぼってもらえないので、赤ちゃんの誕生月に手続きするのを忘れないでね。



初めてファミリー・サポート・センターを利用しました。事前に登録が必要なので、早めにチェックしてみてね。



BCGの予防接種を生後約5～8か月の間に受けましょう。（保健福祉センター、または大阪市が委託する医療機関で受けられます）

