

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
新生児訪問の面談時に「大阪市子育て応援給付金」の申請書をお渡しします。
アンケートに答え、給付金を申請してください。

先輩ママ
からの
アドバイス

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**こども医療費助成
児童手当**などを申請しましょう。

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。

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、
子ども子育てプラザ・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

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 → ★

先輩ママ
からの
アドバイス

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）

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。

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
みましょう！ → ★ 月 日
子ども子育てプラザ・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！）

4 か月

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



先輩ママ
からの
アドバイス

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ましょう。（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大阪市が委託する
医療機関で受けましょう。
3か月児健診時にお渡しした受診券（A4 白封筒）が必要です。 月 日

BCGの予防接種を
生後約5～8か月の
間に受けましょう。
（大阪市が委託する
医療機関で受けられ
ます）

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
3歳6か月頃案内になります。 月 日

