

日高川あんしんママプラン (妊娠～出産予定日まで)

～ 自分らしく妊娠期を過ごし、わからないことは解決して安心・安全な出産をしましょう ～



出産予定日: 年 月 日

☆心配なことや相談したいときは

日高川町保健福祉課 電話:0738-22-9041

中津支所 電話:0738-23-9503 美山支所 電話:0738-23-9505

	初期: 妊娠・出産についての知識を持ち、妊娠中の健康管理をしましょう															中期: 体調に気をつけながら、自分らしく過ごしましょう												後期: 出産後の生活をイメージして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう																	
日にち	(/) ~ (/)				(/) ~ (/)				(/) ~ (/)				(/) ~ (/)			(/) ~ (/)			(/) ~ (/)			(/) ~ (/)			(/) ~ (/)			(/) ~ (/)			(/) ~ (/)														
月	2か月				3か月				4か月				5か月			6か月			7か月			8か月			9か月			10か月			出産														
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43					
時期	初期															中期												後期												正期産			過期産		
☆赤ちゃんの様子	☆体の各器官の形成が始まる。体重約4g (7週)				☆四肢の区別ができる。エコー検査で心拍・胎動が確認できる。(11週)				☆性別がわかるようになる。心拍音を聞くことができる。体重約120g (15週)				☆うぶ毛や爪が生え始める。胎盤が完成する。(19週)			☆爪が生え、まつ毛がはっきりしてくる。身長約30cm 体重約600g (23週)			☆耳が聞こえるようになる。まばたきができる。体重約1kg (27週)			☆皮下脂肪が増え始める。身長約40cm 体重約1600g (約31週)			☆各臓器の機能がほぼ成熟に近づく。身長約45cm 体重約2400g (約35週)			☆皮下脂肪がつき、胎外生活の準備ができる。			37週～41週6日までが正期産。														
★お母さんの様子	★つわりがはじまり、だるさ、眠気、吐き気など体に変化がでてくる。熱っぽく感じる人もいる。				★尿の回数が多くなる。感情が不安になりいらいらしやすくなることもある。				★つわりがかなり楽になり、食欲が出てくる。				★体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる。早い人は胎動を感じる。			★胎動を感じる。おなかがせりだしてくる。			★あしのむくみや静脈瘤がやすくなる。便秘や貧血、妊娠線があらわれる人もいる。			★動悸、息切れ、腰痛などじやすい。★胎動が力強くなる。			★心臓や胃が圧迫される。疲れやすくなる。			★胃の圧迫がなくなる。頻尿になる。★37週になるとおっぱいのケアをしましょう。																	
ママが妊娠中に〇〇したいこと																																													
気をつけること	<input type="checkbox"/> 妊婦健診を確実に受けましょう <input type="checkbox"/> 睡眠と休息を十分とりましょう <input type="checkbox"/> 禁煙・禁酒をし、受動喫煙にも気をつけましょう <input type="checkbox"/> できることとできないことを知り、周囲にサポートを求めましょう															初期に加えて、 <input type="checkbox"/> 毎日体重を測り、体重コントロールに心がけましょう <input type="checkbox"/> 病院や町の講座に参加し、妊娠・出産について知りましょう <input type="checkbox"/> わからないことや不安なことはどんどん相談しましょう <input type="checkbox"/> 歯科健診に行きましょう												初期・中期に加えて、 <input type="checkbox"/> ベビー用品や入院に必要なものを準備しましょう <input type="checkbox"/> 入院時の交通手段や里帰りの準備をしましょう(里帰りは35週ごろまでに) <input type="checkbox"/> どんな育児がしたいか、家族で話し合しましょう <input type="checkbox"/> 産後の手続き等について確認しておきましょう																	
家族のサポート	<input type="checkbox"/> お風呂掃除、洗濯、食事作りなどを分担しましょう <input type="checkbox"/> 健診につきそい、おなかの赤ちゃんの成長を確認しましょう <input type="checkbox"/> 分娩場所、産前産後の家事分担や上の子がいる場合は誰がお世話するのかなど話し合しましょう <input type="checkbox"/> 赤ちゃんに話しかけましょう <input type="checkbox"/> ママのそばではたばこは吸わないようにしましょう															初期に加えて、 <input type="checkbox"/> 病院や町の講座と一緒に参加しましょう <input type="checkbox"/> 体調の良い時期にママのやりたいことに協力しましょう <input type="checkbox"/> そろそろ安定期に入ります。ふたりで外出なども楽しみましょう <input type="checkbox"/> お腹に耳や手をあてて胎動を共感しましょう												初期・中期に加えて、 <input type="checkbox"/> ベビー用品や入院に必要なものを一緒に準備しましょう <input type="checkbox"/> ママの不安を共有し、ママの話をよく聞きましょう <input type="checkbox"/> ママの入院中や、産後の里帰りなどの最終確認 <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は、特に連絡を取り合い一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう <input type="checkbox"/> お産の補助動作や呼吸法を二人で練習しましょう																	
病院で	妊婦健診 妊婦健診4週間に1回															歯科健診 妊婦健診2週間に1回												妊婦健診1週間に1回																	
日高川町のサポート	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳の交付・面接・相談 <input type="checkbox"/> 妊婦健康診査受診票交付															<input type="checkbox"/> 母親教室など																													

☐ マタニティ相談・訪問(32週以降に助産師と保健師が訪問します)

～ 出産後の各届け出を忘れずに～

- 出生届
- 赤ちゃん出生祝い金
- 児童手当
- 子ども医療費助成
- 健康保険の加入
- 出産育児一時金
- 妊婦健康診査(自己負担分)助成手続き
- 新生児聴覚検査助成手続き
- チャイルドシート購入費助成手続き

その他:未熟児養育医療、育成医療、小児慢性特定疾患治療研究事業等必要な方