

摂津市 子育てサポートプランシート

<妊娠期の栄養> 「自分の手」で1日のめやす摂取量がわかる

【ページ数の記入は「2021みんなで子育てガイド」参照】

このたびは、ご妊娠おめでとうございます。
あなたの大切な妊娠、出産期を安心して過ごせるよう、
摂津市の子育てサポートプランシートをご活用ください。



こちらのQRは
R4.3.31まで公開



こちらのQRは
R4.4.1から公開

	妊娠初期（1ヵ月～4ヵ月頃）	妊娠中期（5ヵ月～7ヵ月頃）	妊娠後期（8ヵ月～10ヵ月頃）	赤ちゃんが生まれたら
やっておくこと	<input type="checkbox"/> 妊婦健診・妊婦歯科健診を受け、自身の健康管理をする <input type="checkbox"/> 赤ちゃんのすこやかな発育のために禁煙・禁酒する	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんのすこやかな発育のために禁煙・禁酒する		<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査を受ける【P.5】 <input type="checkbox"/> 病院で産婦健診を受ける【P.5】 <input type="checkbox"/> 子ども医療費助成【P.8.10】 <input type="checkbox"/> 児童手当【P.8.10】 <input type="checkbox"/> 出生届【P.10】 <input type="checkbox"/> 健康保険加入【P.10】 <input type="checkbox"/> 病院で1ヵ月健診を受ける【P.12】 <input type="checkbox"/> 予防接種予診票綴り【P.12】 <input type="checkbox"/> 出産一時金 <母子手帳P.92>
	<input type="checkbox"/> 出産病院を決める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は帰省先の病院を決め、分娩の予約をする <input type="checkbox"/> パパにできることを確認する【P.7-8】	<input type="checkbox"/> 医師や助産師の助言を受けながら、体重管理をする <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備をする <input type="checkbox"/> 緊急時や産前産後のママのサポートについて家族で話す <input type="checkbox"/> 陣痛が始まった時の病院への交通手段などを確認する <input type="checkbox"/> 地域子育て支援センターやつどいの広場、子育てサロン、育児グループ、ファミリーサポートなどのサービスについて調べる【P.16 P.34 P.36】	<input type="checkbox"/> 入院時の準備物品を整える	
働くママ	<input type="checkbox"/> 出産予定日や休業の予定を早めに勤務先に申し出る <input type="checkbox"/> 働くママを支える制度 <母子手帳P.90-95> <input type="checkbox"/> 勤務先の出産や育児に関する制度や規定を調べる（産前休業など） <input type="checkbox"/> 保育施設について調べる【P.29-30 P.32-33】			<input type="checkbox"/> 産後休業（出産翌日から8週間） <input type="checkbox"/> 出産手当金 <母子手帳P.92> <input type="checkbox"/> 育児休業給付金 <母子手帳P.92> <input type="checkbox"/> 保育施設入所の手続き【P.32】
上の子がいるママ	<input type="checkbox"/> 無理のない範囲で上の子と時間を多くとる <input type="checkbox"/> 上の子に母乳をあげている場合、断乳について医師に相談する <input type="checkbox"/> 体調不良の時や出産時のサポート（上の子を見てくれる人等）体制を調整する <input type="checkbox"/> 一時保育などのサービスについて調べる【P.34】			<input type="checkbox"/> 無理のない範囲でママと上の子だけの時間をもつ
市のサポート事業	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 妊婦健康診査受診券（14回分）<母子手帳別冊> <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査受診券<母子手帳別冊>	<input type="checkbox"/> プレママサロン（地域子育て支援センター・とりかいこども園・べふこども園） <input type="checkbox"/> ビーンズクラブ（NPO法人キッズぽとと ちいさなおうち） <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 訪問 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援センター・つどいの広場【P.16】		<input type="checkbox"/> 赤ちゃん訪問（生後2ヵ月頃）【P.11】 <input type="checkbox"/> 予防接種【P.12】 <input type="checkbox"/> 電話相談（出産育児課） <input type="checkbox"/> 育児相談（保健センター） <input type="checkbox"/> 府外受診時の還付請求（出産育児課） <input type="checkbox"/> 保健センターで4ヵ月児健診を受ける【P.12】
	<input type="checkbox"/> 子育て情報サイト「せつつみんなで子育てねっと」			

妊娠・出産・子育てについて、お気軽にご相談ください

妊娠届出書により、妊娠中の健康や心配事の相談に
保健師から電話などで連絡することがあります。



担当保健師は、
です。

平日8:45～17:15
 出産育児課 摂津市役所 6階
 〒566-8555
 摂津市三島1-1-1
 Tel 06-6170-2181（直通）
 fax 06-6170-2182