

◇受診券

自治体が妊娠期間中の妊婦一般健康診査の費用を一部負担してくれる券。妊婦相談券、新生児訪問指導券も含まれていることがあります。

◇行政の窓口（保健所・保健センター）

地域の妊娠出産の情報や家事サポートなど産後子育ての情報が得られます。（地域の公民館・保育所・子育て支援センター・児童館など）自治体のホームページや広報などにはたくさんの情報があります。妊娠中から見る習慣をつけておきましょう。どこでどのような育児支援が受けられるのか確認しておきましょう。保育園情報も聞けます。里帰りの方はその地域の窓口も活用しましょう。

◇産科病院

医師、助産師、看護師から健診や診察を受けたり、気になることが相談できます。分娩施設によって参加する学級や立ち会い出産ができるか、誰が立ち会えるか、また面会時間や面会できる人など違います。地元・里帰り先の助産院や病院等、特に母乳についてあらゆる相談ができる母乳外来や助産外来などは見つけておきましょう。

◇出生届

病院が用意します。赤ちゃんが生まれた日から14日以内に提出しましょう。

◇小児科

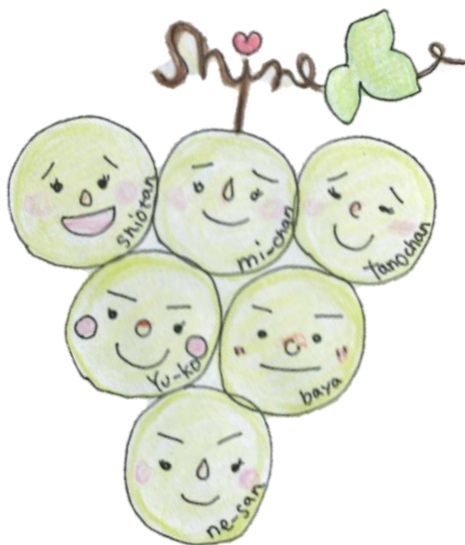
病気やケガなどや予防接種を受けることができます。夜間や休日の受診できる所を確認しておきましょう。
※予防接種については同時接種や個別接種、接種日や時間など病院によっても異なるので確認しておきましょう。
※急な病気に困ったり受診するか悩んだら、でんわ相談「#8000」をかけてみましょう。症状への対応方法などについて看護師等が電話でご相談に応じるとともに、医療機関への受診について適切なアドバイスをおこないます。

◇育休・産休

いつからいつまでの期間か確認しておきましょう。またパパの育休や周りのサポートも。

お産までにCheer team link sheetは作成できましたか？

お役にきつと立てるはず♡



Cheer team link sheet

いざというときに困らないように妊娠中から、応援・励まし・元気づけてくれる「cheer team」な情報を得て、周囲の人や地域と「link」できるように「sheet」を活用しましょう



妊娠中にしておく3つのこと

- 1、産後ケアサービス、子育て支援情報などを集めて、見学に行く
- 2、赤ちゃんがいる生活をイメージし、育児、家事の分担を具体的に決めておく
- 3、パパの育休習得や祖父母を含めた産後3カ月の計画を家族で立てる



〒700-8558 岡山県岡山市北区鹿田町2-5-1
TEL/FAX 086-235-6538
岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟2階リプロカフェ
2017年度 即戦力育成プログラム17
Team Shine

産後は育児などで調べたり確認できる時間は限られてしまいます。いざという時に困らないように妊娠期間中にすることをお勧めします

予定日 月 日

ID 

産科

_____ 医院・病院


TEL (_____)

里帰り先

_____ 医院・病院

TEL (_____)




 ◎手帳・補助券の確認をしよう
必要事項の記入はしましたか？

入院先の特徴

立ち合い出産（できない・できる）
面会時間（ ~ ）
面会制限（ある・なし）
授乳（完全母乳・混合・ミルク）
赤ちゃん（同室・異室）
洗濯機（ある・なし）



 ベビーグッズは揃っていますか？
※代用品も検討してみましょう。
友人や病院のスタッフにも伺ってみましょう

入院の準備

◎入院の準備はできていますか？
◎入院時の交通手段は？時間は？
日中（タクシー・自家用車）（ ）分
夜間（タクシー・自家用車）（ ）分
兄弟は日中（ ）へ預ける
夜間（ ）へ預ける



産科以外の受診先

内科 _____ 医院・病院

TEL (_____)

歯科 _____ 医院

TEL (_____)

里帰り先

内科 _____ 医院・病院

TEL (_____)

歯科 _____ 医院

TEL (_____)



小児科・予防接種

_____ 医院・病院

TEL (_____)

診察時間（ ~ ） 休診日（ ）

予防接種の曜日（ ）



◎交通機関も調べておいてね

夜間・休日に受診できる病院

小児科 _____ 医院・病院

TEL (_____)

診察時間（ ~ ）



Cheer team の連絡先

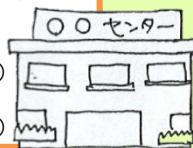
実母・実父・兄弟姉妹・義母・義父・親戚・友人

TEL (_____) TEL (_____)

TEL (_____) TEL (_____)

保健センター TEL (_____)

里帰り先 TEL (_____)



たくさんの届け出があります
申請方法など調べておくことをお勧めします

育休

本人（とる・とらない）期間（ / ~ / ）

パートナー（とる・とらない）期間（ / ~ / ）

赤ちゃんの沐浴はどこですか？
シャワーが使えるところがお勧めですよ◎
実家・自宅ではどうするのか考えておきましょう
一カ月過ぎたら大人と一緒にはいれますよ



手続き・届け出

- ◇ 妊娠届
 - ◇ 出生届
（病院でももらえます。）
 - ◇ 出産育児一時金
 - ◇ 児童手当（子ども手当）
 - ◇ 児童扶養手当
 - ◇ 助成金
 - ◇ 医療証
 - ◇ 保険証
 - ◇ 出産手当金
 - ◇ 育児休業給付金
- など

いざという時に備えましょう