



# まちだ子育てガイド（妊娠期）



20260401

時期	初期			中期			後期			
月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週以降	
妊婦健診	4週間に1回							2週間に1回		1週間に1回

予防接種			RSウィルス母子免疫ワクチン（28週～36週6日に1回）		
自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 妊娠届を出し、母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取る <input type="checkbox"/> しっかりサポート面接を受ける →妊婦支援給付（1回目5万円）を申請する <input type="checkbox"/> 「まちだ子育てサイト」と「町田市公式LINE」を登録する	<input type="checkbox"/> (妊娠7か月頃) 保健予防課からの産前産後のアンケートをLINEで回答する	<input type="checkbox"/> (妊娠8か月頃) 希望者は産前の面談を受ける <input type="checkbox"/> (妊娠28週以降、希望者のみ) 産後ケア申請を行う		
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>まちだ子育てサイト</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>町田市公式LINE</p>  </div> </div> <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、分娩予約をする <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する <input type="checkbox"/> つわり等で家事や育児ができない場合の対応を家族と相談する	<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 歯科口腔健康診査を受ける <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場（地域子育て支援拠点など）の情報を集める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は出産する病院を決めて、分娩予約を行う <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で相談する	<input type="checkbox"/> 出産時の上の子の体制を考える（一時預かり、ファミリーサポート、ショートステイ等） <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど） <input type="checkbox"/> 産後必要な手続きを誰が行うか調整する <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		

## （利用できるサポート・サービス）

- 電話相談  
  プレママ・パパクラス  
  母性保健相談・母乳育児相談  
  地域子育て相談センターや子どもセンター ……

お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を会社に提出する <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する <input type="checkbox"/> 産休について、勤務先に報告し、取得する（出産後の働き方の希望を伝える） <input type="checkbox"/> 育休について、父の育休取得も含めて家族で話し合い、勤務先へ申請する <input type="checkbox"/> 産前産後休暇中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申請する（原則勤務先経由）	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>産前産後休業 産前6週間（多胎の場合産前14週間）</p> </div> <div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>★保健予防課★                      妊娠中の気がかりなこと、ご心配なことはお気軽にご相談ください。                      健康福祉会館（町田・南・忠生・堺地区）                      042-725-5127                      鶴川保健センター（鶴川地区）                      042-736-1600</p> </div>
		