

まちだ子育てガイド（妊娠期）



←電子版はこちらから

20230714

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	

自分や家族
ですること

- 母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取る
- しっかりサポート面接を受ける
- 出産応援ギフトについて説明を受け、申請する

- まちだ子育てサイト、
町田市公式LINEを
登録する。



- 出産する病院を決めて、分娩予約をする
- 里帰り出産をするか決める
- お酒、たばこをやめる
- 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
- 妊娠中の食事や生活について情報収集する
- 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

- （妊娠7か月頃）LINEでアンケートに
回答する

- 育児グッズを準備する
- 母親学級・両親学級に参加する
- 歯科口腔健康診査を受ける
- 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
- 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
- 産後の家事・育児の分担を家族で相談する



- （妊娠8か月頃）希望者は産前の面談を受ける
- （妊娠28週以降、希望者のみ）産後ケア申請を行う

- 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）
- 入院セットを準備する
- 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど）
- 産後必要な手続きを誰が行うか調整する
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える

（必要な方のみ）

- 国民年金第1号被保険者の産前産後期間国民年金保険料免除
の申請をする
- 上の子が在園する保育園の産前産後休暇、育児休業取得の申
請をする

（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

- 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
- 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
- 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
- 産休について、会社に報告し、取得する（出産後の働き方の希望を伝える）
- 育休について、父の育休取得も含めて家族で話し合い、会社へ申請する
- 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（原則会社経由）



産前産後休業
産前6週間（多胎の場合産前14週間）

★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

