

# ゆりかご・ひがしむらやまプラン

ゆりかご・ひがしむらやまプラン

時 期	妊娠前期	妊娠中期(16~27週)	妊娠後期
月 日	~ /	/ ~ /	/ ~
妊婦健診	4週間に1回(母子健康手帳・各種受診票持参)		24週から2週間に1回
<b>体調管理</b>	<p>※過労に注意して体調を整えましょう。</p> <p>※つわりで食欲がない時は食べられる物を少しずつ摂取してみましょう。</p> <p>※薬の服用・レントゲン検査等に注意しましょう。</p> <p>メモ</p>	<p>※体調が少しずつ安定してきます。食事のバランスに気を付け、無理のないように身体を動かしましょう。</p> <p>※体重の増えすぎに注意しましょう。</p> <p>※いつもより強い子宮収縮や頻繁な収縮があるときは横になりましょう。収縮が続くときは受診を。</p> <p>メモ</p>	<p>※お腹が張りやすくなったりトラブルが出たりお腹の張りや疲れを無理せず休養を。</p> <p>※休息は十分にとり</p> <p>※毎日入浴し、体を清</p> <p>メモ</p>
<b>生 活</b>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b></p> <p>《お仕事されている方へ》</p> <p><input type="checkbox"/> 職場に妊娠を伝え、過重な労働を避けま。体調が悪い時は勤務先に職務軽減等について相談しましょう。(母子健康手帳の母体健康管理指導事項連絡カードの活用)</p> <p>《配偶者(パートナー)の方へ》</p> <p><input type="checkbox"/> 風疹の予防接種はお済みですか? 風疹の抗体検査を受け、免疫が十分になれば風疹の予防接種を受けましょう。</p> <p>パートナー風疹罹患歴:あり・なし 風疹予防接種:あり・なし</p> <p><input type="checkbox"/> お腹の赤ちゃんのためにも、タバコを吸っている方はやめましょう。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b></p> <p><input type="checkbox"/> 出産後の家事・育児の手伝いをしてくれる人考えましよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 出産準備・育児用品等の準備をしましよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 近くの児童館・小児科などの情報収集をしましよう。</p> <p>《上にお子さんがいる方へ》</p> <p><input type="checkbox"/> ママが入院期間中のお世話を誰がするののか等の準備を始めまサービスでは保育園の一時保育やファミリー・サポート・センター</p> <p>《里帰り出産の方へ》</p> <p><input type="checkbox"/> 出産予約時に、受診時期等を確認しておきましよう。遅くても帰省することをお勧めしま。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b></p> <p><input type="checkbox"/> 分娩の際に連絡先や病院・タクシーをまとめましよう。</p> <p>病院TEL番号: タクシーTEL番号:</p> <p>《お仕事されている方》</p> <p><input type="checkbox"/> 産休(産前6週・産後保育園の情報収集いでしょう。</p>
<b>必要な手続き &amp; 市のサービス &amp; 健診・教室等</b>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b></p> <p><input type="checkbox"/> 予防接種は接種時期が決まっていますので事前に確認しておきましよう。また、子どもの体調や流行病などで接種できないこともあるので余裕のあるスケジュールを考えましよう。</p> <p><input type="checkbox"/> ゆりかご・ひがしむらやまプランを作成しま。</p> <p>「母と子の保健バッグ」内に以下の物が同封されています。</p> <p><input type="checkbox"/> 妊婦健診受診票14枚</p> <p><input type="checkbox"/> 超音波検査受診票1枚</p> <p><input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診受診票1枚</p> <p><input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査受診票1枚</p> <p><input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診受診票1枚</p> <p><input type="checkbox"/> 子育て応援ギフト(市役所で助産師・保健師と面接にて配布)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b></p> <p><input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受診(妊娠16~28週の安定期での受診をお市内の契約医療機関で妊娠期間中に1回歯科健診を受けられ受診票は「母と子の保健バッグ」に同封されています。(無料)</p> <p>/ ~ /</p> <p><input type="checkbox"/> ハローベビークラスへの参加(妊娠16~32週の安定期にご申し込みは不要) 初めての出産の方は是非受講しましよう。詳細は「母と子の案内」をご覧ください。(無料)</p> <p>/ ~ /</p> <p><input type="checkbox"/> 土曜日版ハローベビークラスへの参加(妊娠16~32週の安定要申し込み) ご両親で参加いただき、沐浴実習等を行います。詳細は「母と子の保健バッグ」内の案内をご覧ください。(無料)</p>	





妊娠中の不安や心配なこと等、相談したいときには、ぜひお聞かせください。

妊産婦相談直通電話  
(母子保健係内)

☎042-393-5445

東村山市では妊娠届出時に、助産師・保健師による面接を実施し、妊娠中の過ごし方や体調管理を含めた“ゆりかご・ひがしむらやまプラン”を作成し、お渡ししています。その後も助産師・保健師が引き続き相談をお受けします。

(28週～)	出産	1か月	2か月	3か月
	正期産妊娠37週 / ~ 36週から1週間に1回 予定日 ( / )	/ ~	/ ~	/ ~
36週から1週間に1回 予定日 ( / )		さんの誕生日 ( / )		
なったり、マイ すくなくなります。 を感じたら無 ましよう。 潔にしましょう。	※産後1か月は休養を。 身の回りのことや赤ちゃん のお世話は、家族や周り の方の援助を得ながら無理 のないように行いましょう。 メモ	※ママと赤ちゃんの 1か月健診を、出産した 病院で受けましょう。 メモ	※予防接種を開始しましょう。 (かかりつけ医を決めて接種していきます。) メモ	
する家族の連 シーの連絡先	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> 慣れない育児やホルモ ンバランスの変化、睡眠 不足・過労等もあり、マタ ニティブルーなどが起こ りやすい時期です。周り の方に手伝ってもらった り話を聞いてもらったり して、一人で抱え込まな いようにしましょう。	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> 少しまとまった睡眠 がとれるように周り の方に協力してもら い、リラックスできる 時間をつくりましょ う。 <input type="checkbox"/> 散歩など近くへ外出 してみましょう。	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> STOP「乳幼児揺さぶられ症候群」 詳細は27ページ	
へ》 8週)に入ります。 を開始すると良	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">  <p>育児で悩んだり疲れを感じたら SOSを!!母子保健係でもご相談 をお受けしています。</p> </div>			
しょう。(市の があります。)				
35週までには				
勧めします。) ます。	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <b>手続き場所:</b> <b>加入している保険組合</b> <input type="checkbox"/> 出産一時金申請 <input type="checkbox"/> 健康保険加入手続 <b>手続き場所:市役所</b> <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 児童手当の申請 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療証の申請 <input type="checkbox"/> 出生通知票の提出 <input type="checkbox"/> 里帰り等妊婦健診費補助金申請…里帰り出産の方 (母子保健係窓口にて産後1年以内) <b>出産した医療機関にて受けてください。</b> <input type="checkbox"/> 先天性代謝異常等検査 <input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査 ※医療機関によっては実施していない施設もあります。 その場合は、母子保健係にご相談ください。	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん 訪問 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>何か不安なことや心配 なことがありましたらお 電話ください。 里帰り中に訪問を希望 する場合は里帰り先の 保健センター等にご相 談ください。</p> </div>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> 予防接種予診票・ 3～4か月児健診の 案内が届きます。 ※ 健診は指定された日 に受けます。 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>里帰り先で接種を希望 する場合は、事前に母子 保健係にご相談くださ い。</p> </div> <input type="checkbox"/> 『2・3・4か月の赤ちゃん和妈妈の会』への参加	<input checked="" type="checkbox"/> <b>チェック欄</b> <input type="checkbox"/> 3～4か月児健診を 受けましょう。 ※ ママの産婦相談もか ねています。体調や 母乳のことなどもご 相談ください。
参加を。 保健バック」内				
期にご参加を。				
赤ちゃん訪問や3～4か月児健診までに心配なことがあれば、母子保健係に ご相談ください。		市役所代表電話 ☎042-393-5111		