

すくすくカレンダー

すくすくカレンダー 妊産婦用

時期	～				～				～				～				～			
月数	第2月				第3月				第4月				第5月				第6月			
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
あかちゃんの様子 (大きさは目安です)	心臓がトクトク！				指、目、鼻ができる				産毛が生え始める				髪、眉、爪が生える				胎動が…！			
	 頭からおしりまで 7-17mm				 頭からおしりまで 45mm				 胎盤完成！								 推定体重 600g			
利用できる サービス一覧	母子健康手帳の交付＊▶P18 ＊多胎と分かった場合は、母子健康手帳と補助券の追加をもらいましょう																			
	妊婦健康診査▶P18 4週間に1回																			
	鎌倉市LINE登録																			
	妊婦歯科健康診査▶P18																			
	鎌倉市公式LINE 二次元コード																			
やっておきたい ことリスト	母性健康管理指導事項連絡カード▶P19																			
	心配なこと、知りたいことなどを母子保健コーディネーター(助産師・保健師)に相談																			
自分だけのTo doリストを 作ってみましょう！	☐ タバコをやめる ☐ お酒をやめる ☐ 分娩施設を検討する ☐ 薬の服用は事前に 医師に相談				☐ 母子健康手帳を もらう ☐ 妊婦のための支援 給付(1回目)を 申請する ▶P19 ☐ 分娩施設を予約する ☐ 家族の風疹の 予防接種を検討				☐ 産後の生活について 家族で話し合う ☐ 産後ケアやファミ サポ等のサービスの 情報を集める				☐ (必要時)歯科治療 ☐ 適度な運動をする ☐ 地域や産院の両親 学級を調べる				☐ (必要時)歯科治療 ☐ 必要な育児グッズ について準備を 開始			

産前にやっておきたいこと

- あかちゃんがいる生活をイメージし、育児家事について具体的に話をしましょう
- パートナーの育児取得や、祖父母からのサポートを含めた産後3か月くらいまでの計画を家族で立ててみましょう
- 産後ケアサービス、子育て支援情報を集めましょう ▶



入院中～産後1か月 の役割分担を考えてみよう

主サポート▶

沐浴▶

炊事

朝▶

昼▶

夜▶

妊産婦用

出産予定日

/ /

助産師・保健師

～				～				～				～				～		
第7月				第8月				第9月				第10月				誕生		
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	誕生	1か月
お腹の中でうとうと…				耳がしっかり聞こえる				ふっくらしてくる				生まれてくる最終準備♪				ママパパとご対面♪		
 推定体重 1,000g				 推定体重 1,500g				 推定体重 2,000g				 推定身長 50cm 推定体重 3,000g						
2週間に1回								1週間に1回								産婦2週間健診 産婦1か月健診		
																家庭訪問・電話相談 ▶ P23		
																産後の配食サービス ▶ P22		
				妊娠中からの子育て教室 ▶ P18												産後ケア利用 ▶ P22		
												国民健康保険料の産前産後期間軽減 国民年金保険料の産前産後期間免除 ▶ P19						
☎0467-61-3944																		
☐ 塩分や糖分の取りすぎに注意 ☐ (必要時) 保育園のリサーチ ☐ (必要時) ファミサボ登録 ☐ ☐				☐ 産後に必要な手続きを確認 ☐ (必要時) 市の子育て教室に参加 ☐ あかちゃんを迎えるお部屋の準備 ☐ RSウイルス感染症予防接種 ▶ P24 ☐				☐ 入院用セットの荷造り ☐ 里帰り出産の人は34週くらいまでに帰省 ☐ ☐				☐ 入院の手段を確認 ☐ あかちゃん用スペースの準備 ☐ ☐				☐ ゆっくり休む ☐ 妊婦のための支援給付(2回目)を申請する ▶ P19 ☐ ☐		

すくすくカレンダー 妊産婦用

買い物 ▶

授乳 ▶

おむつ替え ▶

洗濯 ▶

掃除 ▶

上のきょうだいの世話・送迎 ▶

産後のサポートについて

一人で子育て頑張りがすぎではありませんか？

産後1か月は身の回りの家事、洗濯、掃除は他の方をお願いし、ママは休むことを優先しましょう。

どうしてもサポートが得られそうにない時はご相談ください。

すくすくカレンダー

あかちゃんの成長



あかちゃん誕生



生後3～4か月



生後6か月頃～

届け出

- ☐ 出生届
- ☐ 小児医療証
- ☐ 出産育児一時金
- ☐ 児童手当
- ☐ 出生連絡票 ▶ P20

健診・教室

- ☐ すくすく手帳 ▶ P20

■ 遊び場デビュークラス ▶ P21

■ 産後のママケア ▶ P21

■ パパとあかちゃんおでかけクラス ▶ P21

☐ 乳幼児健康診査や育児教室等

4か月児健康診査
▶ P21

まんま♡る～ぶ
(6か月児育児教室)
▶ P21・P25・P63

■ おんぶ de 離乳食教室(初期の離乳食) ▶ P21・P25

相談・講座

■ 乳児家庭全戸訪問 ▶ P25

■ 産後ケア事業 ▶ P22

■ 抱っこdeシャベル(乳幼児健康相談) ▶ P21・P25

子どもでかも

■ 子育て支援センター ▶ P60

■ 子育てサロン ▶ P59

■ 図書館 ▶ P63

乳幼児用



1歳頃



2～3歳頃



お誕生前健康診査
▶P21

1歳6か月児健康診査
▶P21

2歳児歯科健康診査
▶P21

3歳児健康診査
▶P21

■ わくわく遊びクラス ▶P21

■ もぐもぐクラス(後期の離乳食) ▶P21・P25

■ 放課後かまくらっ子 ▶P50・P61