

# 子育てカレンダー

妊娠中

誕生

6か月

届出・健診

国民年金の産前産後期間の保険料免除申請 ▶ P20



母子健康手帳 ▶ P18

出生届 ▶ P22

妊婦健康診査  
(妊婦健診) ▶ P18

産婦健康診査 ▶ P24

妊婦歯科健康診査 ▶ P18

新生児聴覚検査

先天性代謝異常等検査(生後5~7日目)

乳幼児健診 ▶ P28

相談・教室

マタニティスクール ▶ P20

離乳食講習会

妊産婦・新生児訪問

家庭児童相談 ▶ P62 児童虐待の相談 ▶ P64

乳幼児教室・相談 ▶ P34

手当・助成等

出産育児一時金 ▶ P20

育児休業・育児休業給付金

児童手当 ▶ P23

未熟児養育医療費助成 ▶ P22 子ども医療費助成 ▶ P23

予防接種 ▶ P30

サポート



保育園 ▶ P45 認定こども園 ▶ P44

一時預かり事業 ▶ P42

病後児保育 ▶ P43

はびきのファミリー・サポート・センター ▶ P42

子育て短期支援事業(ショートステイ)

地域子育て支援拠点事業 ▶ P6

子育て世代包括支援センター

子ども家庭総合支援拠点

養育支援訪問事業 ▶ P42

(以下は広告スペースです)

ない科

ひふ科

ますい科



## たてやまクリニック

担当医師：立山博一

(P15台有)

※水・土午後、日曜・祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
☀️ 9:00~12:15	○	○	○	○	○	○	×
🌙 16:30~19:15	○	○	×	○	○	×	×

TEL/FAX  
**072-955-3005**  
羽曳野市榎山265番地



HAPPY!

1歳

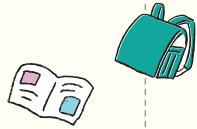
3歳

5歳

小学生

中学生

高校生～



すこやか教育相談 ▶ P62

ひとり親家庭医療費助成 ▶ P40

幼稚園 ▶ P44



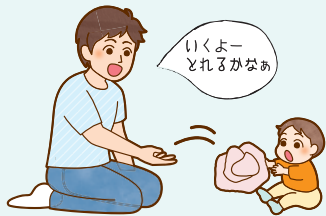
これから赤ちゃんを迎えるあなたへ



パパ出番ですよ!

## 子供とふれあえる遊びを!

### 1歳頃…… タオルボール



バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。

子どもにタオルボールを抱っこさせ、『つかむ』感覚を覚えさせましょう。

出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」を元に編集

# 「ママ」になる妻とともに「パパ」になる!

## 妊娠初期(～13週)

妊娠がわかった日

年 月 日

## 妊娠中期(14週～27週)

開始予定日

年 月 日

## 妊娠後期(28週～)

開始予定日

年 月 日

### ママの体調の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。

### ☑ つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。



### ☑ おなかの赤ちゃんに話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。

### ☑ 家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。

### ☑ マタニティスクール(P20参照)への参加

マタニティスクールなどへ参加し、2人で育児をする準備を始めよう。



できるだけ早く帰宅しよう



### ☑ 出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

おなかますます大きく重く、動悸や息切れを感じる場合も。



### ☑ ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。



### ☑ ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休業(P16参照)について職場にも相談を。

(以下は広告スペースです)



## しみず こどもの丘クリニック 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診	9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
予防接種・乳幼児健診	15:00～16:30	◎	◎	◎	／	◎	★	／
午後診	16:30～19:00	○	○	○	／	○	／	／

休日診 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

◎ 15:00～16:30 予防接種、乳幼児健診専用

★ 12:00～13:00 予防接種



☎072-957-3194

羽曳野市羽曳が丘4丁目2-4 有り





# 妻の体と心の変化を理解し、サポートしよう!

## 出産

出産予定日

年 月 日

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

### ☑ 赤ちゃん誕生!

ママに感謝の言葉を伝える。頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を!



### ☑ 退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。



ママが休めるように家事をしよう



### ☑ 2人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。



## 産後～8週間

出産予定日と、各期間の開始予定日を書き込んでみよう!



子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

### ☑ 出生届(P22参照)を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

### ☑ 職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。

### ☑ たくさんの「はじめて」を楽しんで

### ☑ 夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育施設(P50～参照)探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

### ☑ ママにリラックスタイムを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。また、約1割の女性が「産後うつ」になると言われているため、ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートもパパの大切な役割。(P25参照)

### ☑ 産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。



パパ出番ですよ!

## 子供とふれあえる遊びを!

### 2歳頃……すべり台



うえからシュー!

親は膝を曲げて座ります(体操座り)。子どもを膝のてっぺんに座らせ、親の足先に向けて滑らせます。



これから赤ちゃんを迎えるあなたへ



# 産前産後の働き方をサポート!

妊娠～産後、夫婦の働き方をサポートしてくれる制度をご紹介します。

詳しくはこちら



## 産前産後の働き方をサポートする制度に関する問い合わせ

窓口

大阪労働局雇用環境・均等部 ☎06-6941-8940  
大阪市中央区大手前4-1-67大阪合同庁舎第2号館8階

別途、勤め先の会社の規定もご確認ください。また、会社に規定がなくても、パートなどの方も会社へ申し出ることができます。



これから赤ちゃんを迎えるあなたへ

## 職場生活で 知って おきたいコト



### 妊娠中

#### 業務時間のコト

★ 時間外、休日労働、深夜業の制限・変形労働時間制の適用制限

#### カラダ・業務内容のコト

- ★ 軽易業務転換
- ★ 危険有害業務の就業制限

重量物の取扱い業務、有害物質が発散する場所等における業務については、妊娠・出産機能等に有害であることから、妊娠中・年齢等によらず全ての女性を就業させることは禁止されています。

予定日6週間前  
(双子以上の場合は14週間前)

出産 出産の翌日から  
8週間

### 産前休業

請求すれば取得できます。出産当日は産前休業に含まれます。

### 産後休業

就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務には就業できます。



Check!

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています

Check!

## 母性健康管理指導事項連絡カード

医師等の指導のもとに、妊婦健診を受けるための時間を確保したり、ラッシュを避けるために通勤の時間をずらしてもらう等、母性健康管理のために必要な措置を記載したカード



### 妊娠中または出産後の働く女性

健康診査等を受診後、事業主に母性連絡カードを提出し、措置を申し出る



### 医師

母性連絡カードに必要な事項を記載する



### 事業主

母性連絡カードの記載内容に応じた措置を講じる



母性連絡カードは  
こちらから  
ダウンロード



## 育児休業制度

1歳に満たない

契約期間の定めのある労働者(期間雇用者)であっても、下記の①②のいずれにも該当する場合、取得できます。

- ① 子が1歳6か月(2歳まで)で取得する場合は2歳)に達する日までの間に雇用契約更新の終了が明らかでない場合
- ② 産後パパ育休を取得する場合  
子の誕生日又は出産予定日のいずれか遅い方から起算して8週間を経過する日の翌日から6か月を経過する日までに労働契約が満了し、更新されないことが明らかでないこと





**復職時に**  
知っておきたいコト

**復職**

子の**1歳**の  
誕生日前まで

**業務・育児時間のコト**

★**育児時間**

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。

★**時間外労働、休日労働、深夜業の制限・変形労働時間制の適用制限・危険有害業務の就業制限**

出産後1年以内の女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

**カラダのコト**

★**母性健康管理措置**

出産後1年以内の女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申し出ることができます(左記の「母性健康管理指導事項連絡カード」に準じてください)。

**働き続ける**うえで  
知っておきたいコト

**業務時間のコト**

★**短時間勤務制度**

事業主は、3歳未満の子を養育する従業員について、短時間勤務制度(1日原則として6時間)を設けなければならないことになっています。

子の**3歳**の 子の**小学校**  
誕生日前まで 入学まで

**働き続けるために**

**所定外労働の制限**

3歳未満の子を養育する従業員から請求があった場合、所定外労働をさせてはならない。

**時間外労働、深夜業の制限**

1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならない、深夜労働(午後10時から午前5時まで)させてはならない。



**子どもの病気やケガのとき**

★**子の看護休暇**

会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に1年につき5日(子が2人以上なら10日)まで、時間単位で病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために取得できます(有給か無給かは会社の規定によります)。

子を養育する従業員(男女問わず)が取得できます。

**育児休業期間の延長**

保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達する日までの間、育児休業を延長することができます(最長で子が2歳に達する日までの間)。

**手続き**

▶会社の規定を確認し、遅くとも休業開始1か月前までに会社に育児休業申出書を提出しましょう(規定がない場合でも、育児・介護休業法を根拠に請求ができます)。

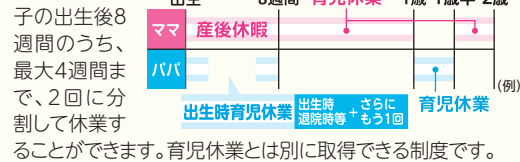
※**産後パパ育休を取得する場合**

休業開始予定日の2週間前まで(労使協定を締結している場合は2週間超から1か月以内で労使協定で定める期限)

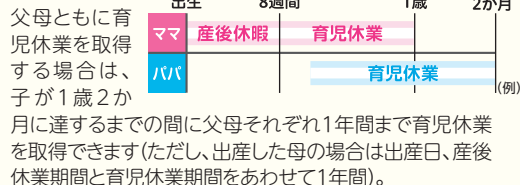
▶育児休業期間を延長する場合、休業開始予定日の2週間前までに申し出てください。

**育児休業の取得パターン**

**【産後パパ育休】**



**【パパママ育休プラス】**



これから赤ちゃんを迎えるあなたへ