

えどがわく出産・子育て応援ガイド（妊娠期）

令和6年3月現在

時期	初期			中期			後期		
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
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	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健康診査の冊子等 「母と子の保健バッグ」を受け取る <input type="checkbox"/> ぴよママ相談を受ける <input type="checkbox"/> ぴよナビえどがわで"おなかの赤ちゃん"の登録をする <input type="checkbox"/> 出産病院を決めて、予約をする <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"/> 妊娠中の食生活について情報収集する <input type="checkbox"/> 利用できるサポートの確認をする			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 病院の両親学級や区のハローベビー教室（第一子のみ）に参加する <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診を受ける <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担について家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場の情報を集め足を運んでみる <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合、里帰りのスケジュールを決める <input type="checkbox"/> 妊娠7～8か月アンケートが届く （個別通知が届いてからアンケートに回答する）			<input type="checkbox"/> 出産時の上の子の養育体制を整える <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービスの利用を検討する <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 入院時の連絡先（産院・タクシー等）リストをつくる <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える <input type="checkbox"/> 産後に必要な手続きを確認する <input type="checkbox"/> 子育ておむつ定期便の案内が届く （個別通知が届いてから専用のポータルサイトに登録できる） <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 出産手当金 <input type="checkbox"/> 産前・産後期間の年金保険料の免除 <input type="checkbox"/> 産前・産後期間の国民健康保険料の免除（令和5年11月1日以降に出生された方が対象） </div> <p>詳しくは母子手帳の「働く女性・男性のための出産、育児に関する制度」を参照</p>		
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を職場に伝える。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」を勤務先に提出する <input type="checkbox"/> 仕事に妊婦健診を受ける必要がある場合は職場に申請する <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content;"> 詳しくは「働きながらお母さんになるあなたへ」を参照 </div>			<input type="checkbox"/> 産休について、職場に報告し、取得する（産後の働き方の希望を伝える） <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、職場に申請する					
<p>* 妊娠・出産・育児休業等に対してハラスメントを受けた・解雇された等のお困りごとはありませんか？ 労働局雇用環境・均等部(室)に相談を。</p>									

※すべての手続きや子育てサービス等が含まれているわけではありません。

江戸川区では令和5年3月1日より、すべての家庭が安心して子育てできるよう、相談や必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と「ギフト提供（経済的支援）」を合わせて実施します。詳しくは区ホームページをご覧ください。

子育て応援サイト



出産・子育て応援給付金事業について



子育て応援アプリ「ぴよナビ えどがわ」



