



美濃加茂市 子育てガイド（妊娠期）



◎妊娠おめでとうございます。

美濃加茂市では妊娠期を楽しみ、出産を安心して迎えることができるよう、支援一覧を作成しています。

さま

作成日 年 月 日

『美濃加茂市でマタニティライフを楽しみ、元気な赤ちゃんを迎えましょう♪』

令和7年3月作成

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週～40週
妊婦健診	4週間に1回					2週間に1回			1週間に1回
自分や家族が行うこと	☐ 母子健康手帳の受取 母子健康手帳に健康状態や連絡先など必要なことを記入しましょう ☐ 妊婦健康診査の受診（受診票14回分） 赤ちゃんとお母さんを守るために、定期的に妊婦健診を受けましょう。14回分は市の受診票を利用できます ☐ みのかも子育て きずなメールの登録 LINEから子育て情報を受け取ることができます。 ☐ お酒とたばこ お酒とたばこはやめましょう。 周りの人は、近くで喫煙しないよう配慮しましょう ☐ 妊娠中の生活 妊娠中の食事や生活について 情報収集しましょう。マタニティクラスも活用しましょう ☐ 妊婦歯科健診の受診 安定期に入った頃に、歯科健診を受けましょう。市の受診票で無料で受けられます ※指定医療機関のみが対象です ☐ 産後の生活について 産後の家事・育児の分担など、生活をイメージし、環境を整えましょう								
教室や相談	☐ マタニティクラス 栄養士・歯科衛生士・助産師から妊娠中から産後にかけて役に立つお話が聞けます。 妊婦同士の交流タイムもあります ★要予約★ ☐ 助産師相談 ご希望の方は、助産師への相談を受けることができます。★要予約★ ☐ マタニティアンケート 健診の状況や体調についてお聞きします。心配なことがあればお気軽にご相談ください。 ☐ パパママ教室 お風呂の入れ方や産後の生活の話を聞きながら出産後の育児のイメージをもちましょう ★要予約★ ☐ あじさい子育てひろば 子育て施設等にて助産師が常駐していますので妊娠中から相談を受けることができます ☐ 電話相談・来所相談 まずはお気軽に電話でご相談ください 月～金（祝日を除く） 8：45～16：45								
お仕事	☐ 出産予定日を会社に伝えましょう。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、相談しましょう ☐ 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」を勤務先に提出しましょう ☐ 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しましょう ☐ 産休について、会社に報告し、取得しましょう（出産後の働き方の希望を伝えましょう） ☐ 育休について家族で話し合い、会社へ申請しましょう ～産後パパ育休も創設されました！～ ※妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りごとはありませんか？								
手当・助成	☐ 妊婦健康診査の助成 県外の医療機関や助産院等で受診された分の助成を行っています ☐ 風しん予防接種費用の一部助成 風しんの抗体が低いと分かった場合、出産後に予防接種を行います。予防接種費用の一部助成を行っています。周囲の方も対象となる場合があります								



こども家庭センター

美濃加茂市保健センター
☎ 0574-25-4145

子育て支援課
☎ 0574-66-1380
☎ 0574-25-1110

- 私は行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(平成25年法律第27号)に基づき、母子保健法において実施する事務について個人番号を照会されることに同意します。
- 私は、美濃加茂市母子保健事業の目的を理解し、保健、医療、福祉、教育等に関わる関係機関において、私及び子どもの健康状態に関わる情報を提供・共有することに同意します。

年 月 日 署名