サポートプラン（妊娠期～出産）

【心配なこと・困っていること】

自分のこと	□ 予定外の妊娠でとまどっている □ 妊娠したことがうれしくない、不安が強い □ 妊娠経過に不安がある □ からだやこころに病気があるので不安 □ つわりがひどくて日常生活を送るのが辛い（仕事にいけない） □ 眠れない、食欲がない □ なんとなく不調 □ 入籍をしていないので､今後のことが心配 □ 人と話をすることが苦手 □ □ 特になし	人間関係	□ 夫・パートナーとの関係 □ 自分の親との関係 □ パートナーの親との関係 □ 職場の人間関係 □ 病院との関係 □ 介護の負担 □ 妊娠中・産後に手伝ってくれる人について □ 上のきょうだいのこと □ □ 特になし
		生活のこと	□ 食事の買い物や献立を考えること、料理をつくること □ 部屋の片付けやそうじ □ 洗濯 □ 出産後の生活について □ 特になし
出産について	□ 妊娠・出産の経過について □ 産後のからだのこと □ 産後のこころのこと □ 赤ちゃんのこと □ □ 特になし	お金や手続き	□ お金がなくて困っている □ お金を計画的に使えない □ 役所の手続きや書類が苦手 □ □ 特になし
その他	□ 暴力を受けている(受けたことがある)・過去に虐待を受けたことがある □ 言いにくいけど相談したいことがある □ 自分の病気によるこどもへの影響が心配 □ □ 特になし		

【出産に向けた目標】	□ 妊娠中の健康管理ができる □ 安心して出産を迎える □

【希望すること】	□ 誰かに相談したい、話したい □ 経済的支援をしてほしい □ 家事を手伝ってほしい □ 出産についての不安を聞いてほしい □ 夫・パートナー・家族に話をしてほしい □

プラン見直し時期　妊娠８か月アンケート　（令和　　年　　月ごろ）

さんサポートプラン

時期	初期			中期			後期			出産後
月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	出産後～4か月ごろ
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	内容
自分や家族ですること	□ 妊娠届出時に面談を受け、母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取る □ **妊婦支援給付金1回目** □ 妊娠中の食事や生活について情報収集する。お酒、タバコをやめる □ 妊婦健康診査と歯の検診を受ける □ 出産する病院を決めて、予約をする □ 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			□ 両親学級などに参加する □ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う （里帰り出産の場合は産院を決める）			□ **妊娠8か月アンケート** →妊娠中の相談を利用する（希望者） □ 産前・産後のサービス（産後ケアなど）について情報を集める □ 入院セットを準備する □ 出産時の連絡先リストを作る □ 産後の生活をイメージして自宅の環境を整える □ 出産時、上の子の育児体制を考えておく（一時預かりなどの利用について） □ RSウイルスワクチンを接種する（28週0日～36週6日まで）			□ 出産病院で新生児聴覚スクリーニング検査を受ける □ 出生届出と出生連絡票提出（市民窓口課） □ **産婦健康診査と児の1か月健診を受ける** □ 助産師による電話相談（出産後1か月ごろ） □ 保健師・助産師の訪問 →**妊婦支援給付金2回目**（出産後） □生後2か月から定期予防接種開始。小児科で予約をする。
仕事の関係	□ 出産予定日を会社に伝え、妊娠中の働き方の希望について相談する。産休・育休について相談する □ 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 □ 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する									

一緒に解決を目指していくこと	□ 安心して出産に臨めるように家族と相談して、出産までに体調や環境を整えていく □ 困ったことがあったら、支援者に相談して安心して出産に臨めるようにする □ 支援者と相談しながら、困りごとを解決して安心して出産に臨めるようにする □	（利用できる鯖江市のサポート） □ 専門職による訪問　□ 来所・電話相談 □ 新米パパママ教室 □ すみずみ子育てサポート　□ 産後ケア事業

切れ目ない支援のため、関係機関とプラン内容を共有することについて同意します。
（日付）　　年　　月　　日　　（氏名）

≪問い合わせ先≫ アイアイ親子サポートセンター（鯖江市健康づくり課）　☎0778−52−1138

次回連絡時期
妊娠8か月ごろ・産後の電話・その他