

妊 娠 7 か 月 頃

そろそろ出産準備の確認を！

お父さん・お母さんになる日が近づいていますね！

子育ては、「育児」だけではなく「家事」も増えます。

今の時期から、準備をはじめておきましょう！

- 出産後の生活をイメージする
(赤ちゃんを中心とした生活リズムや家事・育児の分担)
- お金の準備(入院費用等)
- 必要物品(妊婦、産婦、新生児)の準備
- 生活環境(新生児の居場所、産婦の休養スペース等)の準備
- 入院時のサポート体制(入退院時の移動手段、入院中の家事等)の確認
- 退院後の家事育児支援者の準備(家事・育児の役割分担、サービス利用の検討等)
- 上の児の世話の準備
(入院中は、夜間を含めた預け先の検討、退院後手伝ってくれる人等)



妊娠**32週頃**、子ども家庭センター(0224-63-0139)より、妊婦さん
にお電話します。出産に向けて体調面や準備についてお尋ねします。

手が足りない時は??



身内のサポートを求めたり、

下記のサービス利用を検討してみましょう！

子育て短期支援事業(ショートステイ)

出産時の入院や育児疲れの時など、一時的に里親さん宅でお子さんをお預かり(お泊り)できます。(1回に7日間以内の利用可能)

子育て世帯 「家事・育児訪問支援事業」

つわり等の体調不良・多胎児世帯・支援者がおらず家事育児に不安を感じる等で利用できます。ヘルパーが来て家事や育児を手伝ってくれます。

保育ママの会

保護者の通院や入院、その他の用事で一時的に保育が必要になった時に利用できます。上の子の送迎も頼めます。

オンライン無料相談

小児科医・産婦人科医・助産師にスマホ(LINE)で相談できます。登録はお済みですか。