子育て期

時期	出産				1歳	2歳	3歳
乳幼児健診	病院	1か月健診	6～7か月児健診				
	集団		3～4か月児健診	9～10か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児歯科健診	3歳児健診
産婦健診	2週間健診	1か月健診					

自分や家族ですること

- □ 出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける
  - □ 出生届
  - □ 児童手当
  - □ 児童扶養手当（ひとり親世帯）
  - □ 公的医療保険の加入
  - □ 子どもの医療費助成
  - □ 出産育児一時金

- □ 赤ちゃん訪問・子育て応援給付金の申請
- □ 産後のケアや子育てのサポートの利用
  - □ かかりつけの小児科を決め、予防接種を継続して受ける
  - □ 地域の交流の場（つどいの広場など）の利用

利用できる市のサポート

- □ 赤ちゃん訪問
- □ 子育ての相談（電話・LINE）
- □ 産後ケア（宿泊型・日帰り型）
- □ はぐくみサポーター
- □ ママと赤ちゃんのおっぱい相談
- □ 育児相談

お仕事の関係

- □ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討
  - □ 保育所の情報収集→利用申込み
    - □ 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る (※)
    - □ 出産手当金の申請 (※)
      - □ 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る
      - □ 育児休業給付金の申請
        - □ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
        - □ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について会社と相談

(※)出産前に申請をすることも可能