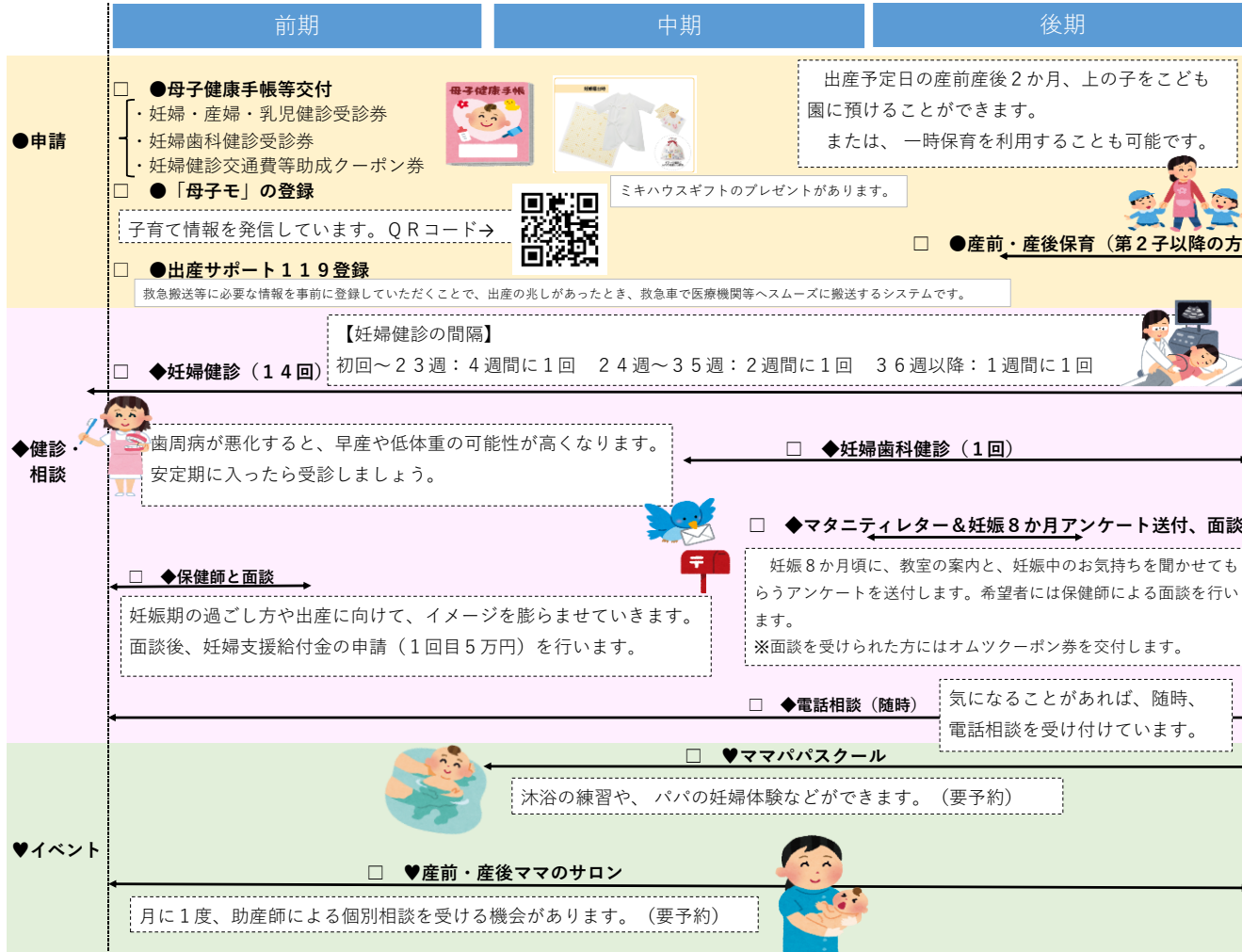


～子育てガイド（妊娠期）～

この度は、御懐妊おめでとうございます。

この子育てガイドは、妊娠期から出産に向けてのイメージをもっていただき、安心して妊娠期を過ごしていただけることを目的に作成しています。

にを入れながら、妊娠期をどのように過ごすか見通しを立てて安心して過ごしていただけたら幸いです。



その他検討事項

【初期】

- 妊娠中の食事や生活について情報収集する。
- 出産する病院を決めて予約する。
- 妊娠中の家庭での家事役割を話し合う。
- 体調が悪い時は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する。

【中期】

- 育児グッズを準備する。
- つわりが終わったら、栄養を考えながら食事をする。

【後期】

- 上の子の出産時の体制を考える。（産前産後保育・一時保育・ファミリーサポート利用）
- 入院セットを準備する
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える。
- 出産後の、育児・家事の役割について話し合う。

【問合せ】江田島市 子育て支援課

住所：江田島市江田島町中央四丁目18-28

電話：0823-42-2852

担当保健師

佐野（江田島）・片岡（能美・沖美）・富田（大柿）・宇根