

<b>2</b> カ月 (4週～7週)	お母さん	<input type="checkbox"/> 葉酸を摂取する <input type="checkbox"/> 禁煙・禁酒する <input type="checkbox"/> 服用している薬やサプリメントの影響を確認する
	健診・産院	<input type="checkbox"/> 健診に通いやすい産院を探す
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 就業規則を確認する <input type="checkbox"/> 産前休業の開始日を確認する <input type="checkbox"/> 上司に妊娠報告をする <input type="checkbox"/> 体調に応じて業務の調整を相談する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (医療費控除) 家族の医療費の領収書や交通費を記録しておく <input type="checkbox"/> (出産手当金・育児休業給付金) 受給資格を確認する <input type="checkbox"/> (妊婦健診費の助成) 母子手帳・妊婦健診受診票を受け取る
<b>3</b> カ月 (8週～11週)	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 人事・総務に妊娠報告をする <input type="checkbox"/> 産前休業前のスケジュールを上司と相談する
	その他	<input type="checkbox"/> 加入している医療保険の確認や保険の追加加入を検討する
<b>4</b> カ月 (12週～15週)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 出生前診断の実施について検討する
	お母さん	<input type="checkbox"/> 妊娠期のからだに合わせた服/靴/下着を準備する <input type="checkbox"/> 通勤経路のトイレや休憩場所をチェックする <input type="checkbox"/> 妊婦のからだづくりプログラムへの参加を検討する <input type="checkbox"/> 体重コントロールのため食事管理をする
	健診・産院	<input type="checkbox"/> 出産方法・出産場所を検討する <input type="checkbox"/> (里帰り出産の場合) 妊婦健診受診票が里帰り先でも利用できるか確認する
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 業務の棚卸しをはじめ <input type="checkbox"/> 周囲のワーキングマザーにヒアリングする
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> パートナーと産後について話し合う
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (傷病手当金) 傷病手当金の手続きを行う
<b>5</b> カ月 (16週～19週)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんの性別告知を検討する
	お母さん	<input type="checkbox"/> 歯科医院に行く <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級の情報収集をする <input type="checkbox"/> (引っ越しを検討している場合) 転居先を決定する
	健診・産院	<input type="checkbox"/> 出産場所・出産方法を決定する
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 引き継ぎの段取りを上司と相談する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (出産育児一時金) 支払方法を確認する <input type="checkbox"/> (出産手当金) 会社で「健康保険出産手当金支給申請書」を受け取る
	その他	<input type="checkbox"/> 戌の日の安産祈願に行く
<b>6</b> カ月 (20週～23週)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品の収納場所を確保する <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品の買い物リストをつくる
	お母さん	<input type="checkbox"/> 両手が使えるカバンを使う <input type="checkbox"/> 妊娠中期のからだの変化に気をつける <input type="checkbox"/> 家事が分担できるようパートナーに相談しておく
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 引き継ぎを開始する <input type="checkbox"/> 育児休業について取得期限の確認と職場復帰予定日を決める
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 居住地域の保育園情報を収集する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (育児休業給付金・社会保険料免除) 会社に必要書類をもらい記入する <input type="checkbox"/> (入院する場合) 健康保険限度額適用認定証の申請手続きをする
	その他	<input type="checkbox"/> 宅配・ネットスーパーの情報収集をする <input type="checkbox"/> 時短レシピを調べておく

<b>7</b> カ月 (24週～27週)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 近所の赤ちゃん用品店やネットショッピングの情報収集をする <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの名前を検討する
	お母さん	<input type="checkbox"/> 産後(特に産褥期)のサポート体制を検討する <input type="checkbox"/> 授乳準備や授乳方針を決める <input type="checkbox"/> 産前休業中のやることリストをつくる
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 社内関係者やクライアントへ妊娠報告をする <input type="checkbox"/> 産前面談を行う
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> 保険契約を見直す <input type="checkbox"/> 学資保険を検討する
<b>8</b> カ月 (28週～31週)	お母さん	<input type="checkbox"/> 食事の管理をする <input type="checkbox"/> 美容院に行く <input type="checkbox"/> 産後に必要な物を買っておく <input type="checkbox"/> (里帰り出産の場合) パートナーへの引継事項や連絡事項をまとめておく
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 引き継ぎの最終確認をする <input type="checkbox"/> 休業中の連絡方法を報告する <input type="checkbox"/> 産休取得前の挨拶をする
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 保育園見学を予約する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> 住民税の支払方法を決める <input type="checkbox"/> (乳幼児の医療費助成) 自治体の助成内容や手続き方法を確認する
	その他	<input type="checkbox"/> 陣痛タクシーへ登録する <input type="checkbox"/> ベビーカーでの移動ルートを確認する <input type="checkbox"/> 季節家電の掃除や家具・家電購入を検討する
<b>9</b> カ月 (32週～35週)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 小児科・夜間休日診療の情報収集をする <input type="checkbox"/> 予防接種の情報収集をする
	お母さん	<input type="checkbox"/> 次シーズンの衣類をまとめておく <input type="checkbox"/> 出産報告先をリスト化する <input type="checkbox"/> 乳腺外来の情報収集をする
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 出産前後のスケジュールをパートナーと話し合う
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (高額療養費) 退院後に高額療養費の支給を申請する <input type="checkbox"/> 産後に提出が必要な書類の準備をする
	その他	<input type="checkbox"/> 日用品を買いだめておく <input type="checkbox"/> 内祝いの品物を検討する <input type="checkbox"/> 写真データを整理しておく

## MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---