

出産から 退院まで	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 出産を報告する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (出産育児一時金) 入院・分娩費を支払う <input type="checkbox"/> (出産手当金) 申請書を記入する <input type="checkbox"/> (出生届) 出生届を提出する <input type="checkbox"/> (健康保険) 健康保険へ加入する <input type="checkbox"/> 乳幼児医療助成制度/児童手当の申請をする
産後2週間～ 産後56日目	お母さん	<input type="checkbox"/> 散歩をする <input type="checkbox"/> 産院のイベントなどに参加してママ友を作る
	健診・産院	<input type="checkbox"/> 1カ月健診を受ける
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (育児休業給付金) 記入した書類を提出する <input type="checkbox"/> 児童扶養手当を申請する <input type="checkbox"/> 医療費控除の確定申告の準備をする
	その他	<input type="checkbox"/> 内祝いを送る
産後57日目 (育休開始～)	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 予防接種のスケジュールを決める <input type="checkbox"/> 3カ月健診を受ける
	お母さん	<input type="checkbox"/> 子育て支援サービスや親子広場などの情報収集をする
	健診・産院	<input type="checkbox"/> 母乳・卒乳について相談する
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 職場復帰までの手続きを確認する <input type="checkbox"/> 保育園入園手続きを確認する
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> パートナーとお互いのキャリアプランについて話す <input type="checkbox"/> パートナーの育児休業取得を検討する
	手続き・お金	<input type="checkbox"/> (出産手当金) 申請書を提出する
復帰3カ月前	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> ミルクや哺乳瓶などに慣れさせる <input type="checkbox"/> アレルギーなどがあれば医師に相談する <input type="checkbox"/> 小児科・夜間休日診療の情報収集をする
	お母さん	<input type="checkbox"/> 卒乳時期を考える
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 復帰後の働き方(勤務時間等)を検討しておく <input type="checkbox"/> IT環境を整える
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 祖父母やファミリーサポートに子どもを預けてみる <input type="checkbox"/> 病児保育施設・サービスの登録 <input type="checkbox"/> ベビーシッターサービスの情報収集をする
復帰2カ月前	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 会社の両立支援制度について調べる <input type="checkbox"/> 社内報などで会社の情報を入手する <input type="checkbox"/> 職場復帰前面談をうける
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 保育園の送り迎えのルートを実際に歩いてみる
復帰1カ月前	赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 一時保育など子どもと離れる練習をする <input type="checkbox"/> 職場復帰後を想定した生活リズムで過ごす
	お母さん	<input type="checkbox"/> 卒乳に向けた準備を行う
	職場・仕事	<input type="checkbox"/> 復帰する職場の同僚に挨拶をする <input type="checkbox"/> 職場復帰のための必要書類を確認する
	家族・保育園	<input type="checkbox"/> 保育園との面談 <input type="checkbox"/> 保育園グッズの準備 <input type="checkbox"/> パートナーの仕事状況などを確認しておく