

妊娠～出産までしておくことリスト



【 妊娠初期 ～4ヶ月くらいまで 】

- 禁酒・禁煙をする
- 薬やサプリメントの影響について産院で質問する
- 赤ちゃんや妊婦さんが食べてはいけない食品について知る
- 母子健康手帳（母子手帳）マタニティマークをもらう
- 健診に通う産院を探す
- 里帰り出産をするか決める
- 出産方法を決める
- 育児休業給付金の確認
- 出産育児一時金・出産育児付加金の確認

【 妊娠中期 ～7ヶ月くらいまで 】

- 妊婦さんが歯科検診を受ける
- 母親学級や両親学級の情報を集める
- 里帰り出産の場合は産院を決める
- 出産する病院を選ぶ
- 分娩予約をする
- 産前産後休暇（産休）取得の準備
- 失業給付金の確認
- 出産手当金の確認
- 戌の日の安産祈願に行く
- 美容室に行く
- 赤ちゃん用品の買い物リストを作る
- 赤ちゃん用品の置き場所を確保
- 赤ちゃんの名前を考えはじめる

【 妊娠中期 ～10か月くらいまで 】

- 赤ちゃんの寝る場所を決めておく
- ベビー布団とベビーベッドのどちらで寝かせるか決める
- 赤ちゃんの沐浴場所を決める
- 出産後の住まいのレイアウトを考える
- 里帰り出産のときは帰省して、妊婦健診を受診する
- 学資保険や加入している保険契約を見直す
- 入院に必要なものを買う
- 産後に必要なグッズを買う
- マタニティフォトを撮影する
- 日用品を購入できる通販サイトを調べる

【 妊娠準備期 】

- 入院に必要なものをまとめる
- 母子手帳、健康保険証、診察券印鑑など、入院に必要なものをまとめる
- 役所への手続きや会社の出産祝い金制度を確認
- パパに頼みたいことリストを作る
- チャイルドシートの手配・取り付け
- ベビーベッドの組み立て
- 陣痛タクシーに登録する
- ネイルを外し、爪を短く切る
- ベビー服の水通し（洗剤を使用せずに洗濯する）
- 結婚指輪を外す
- 産後の過ごし方を夫婦で相談する（産後ケア施設のサポート検討）
- 家事代行サービスやベビーシッターを調べる
- 保育園の見学に行く
- 内祝いを注文できる場所を調べる

