

働きながら妊娠・子育てを されるみなさまへ



産前産後休業

産前休業は出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、産後休業は出産日の翌日から8週間になります。産休は労働基準法で定められており、出産するすべての人が取得できる制度です。

育児休業制度

子どもを育てるために、仕事を休業できる制度で、子どもが1歳の誕生日を迎えるまで希望期間休業することができます。育児休業はパパ、ママともに取得でき、1人の子に対して原則2回に分割して取得できます。



産後パパ育休制度

2022年10月から始まった制度です。出生後8週間以内に4週間まで、分割して2回取得することができます。主にパパ対象の制度です。

パパ・ママ育休プラス

パパ、ママともに育児休業を取得する場合は、子どもが1歳2か月に達するまでの間にパパ、ママそれぞれ1年間まで育児休業を取得できます。ただし、育児休業を取得できる期間は1年間なので、パパとママがずらして取得する必要があります。



朝来市で実際に育児休業を取得したパパの感想



赤ちゃんと生活は、パパとママの2人いても大変でしたが、2人いることで家事を分担したり、パパとママが交代で休憩することができました。家にもって赤ちゃんにつきっきりだとストレスがたまるため、少しの時間でも外出してリフレッシュするなど、1人になる時間も大切なことを実感しました。何より常に赤ちゃんの成長を見守ることができ、とても貴重な時間を過ごすことができました。

出産、入院前の準備や心構えについて



妊娠10か月に入ったら、いつ出産になってもおかしくありません。入院、出産したら数日で退院です。その後は赤ちゃんのいる生活が、まったなしのスタートになりますので、妊娠10か月前後には、以下のことを夫婦や家族で話し合い、準備をしておきましょう。

→ ベビー用品やグッズの準備をしておきましょう。

ベビー用品は洗濯、消毒などをして、実際に使えるようにしておきましょう。

ベビーベッドやベビー家具なども組み立てて、すぐに使えるようにしておきましょう。力がある作業などはパパが積極的に行いましょう。

→ 出産後の家事・育児分担やタイムスケジュールを決めておきましょう。

洗濯、掃除、買い物、食事作りなど出産後の役割分担について話し合い、大まかにでも決めておきましょう。上のお子さんがおられる場合は、ママの入院中の上のお子さんの過ごし方も確認しておきましょう。

普段あまり家事をしていないパパは、家事も一通りできるようにしておくとうれしいですね。

→ 出産前後に必要な手続きについて確認しておきましょう。

出産後は出生届の提出や赤ちゃんの健康保険証や児童手当の申請など行政手続きや会社へ提出する書類等がたくさんあります。どのタイミングで誰が何をするのか話し合っておきましょう。

出産後のママは身体がまだ回復しておらず、赤ちゃんのお世話で忙しくなるため、手続きは主にパパや家族ができるように確認しておきましょう。

Let's 夫婦会議!

出産後は、赤ちゃんを迎えた生活でバタバタと慌ただしくなり、ママのホルモンも変化している時期であり、夫婦でゆっくりと話し合うのも大変になります。



だからこそ、赤ちゃんが生まれる前に、出産の準備だけでなく、赤ちゃんが生まれたその先の産後・育児期の暮らし方、パパ・ママ、それぞれの働き方などについて夫婦で話し合っておくことが大切です。

夫婦でいる今だからこそ、産後に夫婦間のすれ違いが生じないように、「夫婦の対話」はよき家庭作りのかぎとなるでしょう。

妊娠・出産から子育て中の方の相談窓口
朝来市子育て世代包括支援センター

こんな悩みや心配、気になっていることはありませんか？

妊娠中の過ごし方や出産に向けての準備を知りたい。

母乳やミルクは足りているのかな。

子どもが順調に大きくなっているのか不安。

思いがけない妊娠で、誰にも相談できない。

朝来市の子育てサービスを知りたい。

はじめての妊娠や出産で不安がいっぱい。

赤ちゃんが泣いてばかりでどうしていいかわからない。

相談

アドバイス・指導

子育て世代包括支援センター

開設場所 朝来市健幸づくり推進課(朝来市保健センター内)
(朝来市和田山町法興寺378-1)

利用時間 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

相談方法 電話相談・来所相談・訪問相談・オンライン相談

相談スタッフ 助産師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士・臨床心理士 等

電話番号 079-672-5269

母子健康手帳交付時の面接や育児相談なども行います。

みなさんの相談に、助産師等の専門スタッフが対応します。

楽しみながら子育てができるようお手伝いをします。
お気軽にご相談ください。

連携

子育て支援機関

専門相談機関

医療機関

～安心して妊娠・出産・子育てができるよう、
切れ目ない支援を行います～



広告

内科
消化器内科 **木村医院**

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|-------|---|---|---|---|
| 午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後3:30～7:00 | ○ | 4:00～ | ○ | ○ | ○ | ／ |

※休診日 土曜午後・日曜・祝日

朝来市立野 366-2

☎ (079) 677-0007

出産・子育て応援事業

全ての妊産婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう“伴走型相談支援”と“経済的支援(出産・子育て応援給付金)”を一体的に実施します。

伴走型相談支援

妊婦や子育て家庭を対象に、出産や育児等の見通しを立てるため、継続的にアンケートや面談、情報発信等を行い、必要に応じてサービス等を紹介します。

- 面談の時期**
- ①妊娠届出時(必須)
 - ②妊娠8か月頃(希望者)
 - ③出産から生後4か月頃まで(必須)

出産・子育て応援給付金

出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用など子育てにかかる経済的負担の軽減を図るため、給付金を支給します。

- 支給内容**
- ①出産応援給付金(妊娠届出後):妊婦一人あたり5万円支給
 - ②子育て応援給付金(出産後):子ども一人あたり5万円支給
- ※所得制限はありません。給付金の受給には、伴走型相談支援による面談を受けていることが要件となります。



広告



ものづくりを通して“うれしき”をカタチに

富士発條株式会社
FUJI SPRINGS Co., Inc.

TEL: 079-674-1600 FAX: 079-674-1601

<https://www.fuji-springs.co.jp>



環境対応専用電池部品 国内シェア80%

子育てナビあさごっ子

「子育てナビあさごっ子」は、母子健康手帳と併用し、妊娠期から子育て期までを切れ目なくサポートするスマートフォン向けアプリです。

主な機能

♥ 健診記録の管理

妊婦健康診査や、乳幼児健診の記録を一括で管理できます。

また、妊娠中の体重やお子さんの身長・体重をグラフ化して簡単に確認できます。

♥ 予防接種のスケジュール管理&通知

お子さんの予防接種の接種日を自動的に算出し、登録した接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせするなど、複雑な予防接種の日程を簡単に管理できます。

♥ 地域情報が手元に届く

朝来市の育児情報や、育児に必要な手続き、施設やイベントの情報等をお届けします。

♥ できたよ記念日

日々成長するお子さんの成長に合わせた記録項目に、写真と一緒に思い出を残せます。

♥ ファミリー共有機能

家族間で情報を共有することができるので、家族みんなで成長を見守ることができます。

利用料

無料

※但し、通信料金は利用者負担となります。

▼QRコード



健康づくり推進課

079-672-5269



LINEでの子育て情報の配信

4月から、朝来市公式LINEでも子育て情報を取得できるようになりました！健診情報やイベント情報などを配信するほか、子育て学習センターなどからのお知らせも配信できるようになります。

【お友達追加はこちらから】

子育て情報が届きます！



広告

子育てをもっと楽しくするお家が**クレス**にあります！

CRES CASA 建築家と暮らしをデザインする家

- 子育てとおしゃれを両立
- 快適にするデザインを良いコスパで

CRES INFO クレスの家 House.com

家事ラクで子育てを楽しめる家

- 高断熱高気密 ●災害に強い ●ゼロエネ

CRES 株式会社クレス
http://www.cres.jp

0796-24-7070

【本社】 info@cres.jp
〒668-0051 豊岡市九日市上町28番地5
FAX.0796-24-6789

朝来で建てる クレスの家

CRES CASA HP



クレスの家 HP

