

ワーキングマザーのための産前産後カレンダー

産後



	産後休業	育児休業	職場復帰	乳児期	幼児期
子ども	1カ月健診 かかりつけ医を決める 3カ月健診 予防接種はじまる	6カ月健診 保育園通いを想定した環境ならし		病気で呼び出し しつけ / 習い事	健康状態安定
お母さん	産褥期	復帰を想定した授乳準備をする			
職場仕事	上司や同僚へ出産報告	復帰後の働き方をパートナーと考える 復職前面談など職場とやりとりを続ける	時短、定時退社など働き方を調整		
家族保育園		保育園 / 保育関連サービスへの申込み 家事・育児の役割分担を家族で相談	入園準備慣らし保育	病児 / 病後児保育を検討・実施 保育園	小学校や学童の情報収集
手続きお金	出産育児一時金申請 育児休業給付金申請 出産手当金申請 出生届提出 自治体の乳幼児医療助成申請	仕事復帰関連書類提出			