

妊娠・出産スケジュール表—妊娠初期から産後1年まで 妊娠初期から産後1年まで時期ごとの変化と過ごし方を まとめた資料の配布を開始しました

「子どもを願うすべての人によりよい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」(<https://famione.com/benefit/>)などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川勇介)は「妊娠・出産スケジュール表」を専用フォームページ(<https://famione.com/form/pregnancy-postnatal-schedule/>)にて公開しました。



ダウンロードはこちら(<https://famione.com/form/pregnancy-postnatal-schedule/>)

本資料は、妊娠初期から産後12か月までの流れを時系列で整理した、妊娠・育児期の当事者・家族向けガイドです。赤ちゃんの成長、健診・イベントのタイミング、お母さんの身体・心の変化、生活のポイント、パートナー・家族のサポートの5つの視点から、各時期に気をつけたいことをわかりやすく整理しています。

■資料の内容

【妊娠中スケジュール表】

妊娠1～10か月の週数別に、赤ちゃんの様子・健診の頻度・お母さんの心身の変化・マイナートラブルへの対処法・生活のポイント・パートナーのサポート方法を掲載

【出産後スケジュール表】

生後0か月～12か月の赤ちゃんの成長目安・発達目安・授乳・離乳食・睡眠・事故予防に加え、産後うつをはじめとするお母さんの心の変化と家族サポートのポイントを掲載

■資料のポイント

妊娠・育児期は、こころ・身体・環境が大きく変化する時期であり、当事者だけでなく周囲の家族も含めた正確な情報が必要です。本資料は、助産師監修のもと医学的根拠に基づいた内容を、わかりやすいイラストと表形式で整理しました。福利厚生サービスの一環として妊娠・育児中の従業員を支援する企業、自治体における住民支援にもご活用いただけます。

■本表監修 助産師 太田奈津美

妊娠中は「赤ちゃんは順調に育っているかな」「出産はどんなふうに進むのだろう」といった疑問を感じることもありますよね。また、初めての育児は「どんな毎日になるの?」「子どもはどう成長する

の？」と、未知な生活への戸惑いや不安を感じる方も少なくありません。
今回はそんな不安や悩みを解消できるような妊娠中から産後1年まで活用できるスケジュール表を作成しました。このスケジュール表が、妊娠中から産後までの道のりを整理し、ご自身やご家族にとって「今できる準備」を考えるきっかけになれば嬉しく思います。無理をしすぎず、周囲のサポートも取り入れながら、安心して毎日を過ごしていきましょう。

■入手方法

本資料は、専用フォーム(<https://famione.com/form/pregnancy-postnatal-schedule/>)より無料でダウンロードいただけます。

■ヘルスケアサポートサービス「ファミワン」の概要

組織や地域全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

「ファミワン」は、専門家セミナーによる「風土醸成」と、オンライン相談による「個別の当事者サポート」により、企業の健康経営や女性活躍を支援する福利厚生の提供、そして自治体における住民支援を行っています。利用者は看護師や心理士等の有資格者に匿名で相談でき、心理的安全性の向上や不調の未然防止に寄与します。また、企業や地域の課題に合わせてカスタマイズしたセミナーや研修により、当事者のみならず周囲の支援者も含めた組織・地域全体のリテラシー向上を図ります。

2018年の提供開始以来、小田急電鉄やTBS厚生会、大成建設、NTT、講談社等の民間企業から、神奈川県横須賀市や東京都世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町、茨城県、奈良県、山梨県等の各自治体に幅広く導入。特にプレコンセプションケアや働く人々の健康課題、DE&I推進の領域において国内トップクラスの実績を有しています。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方はいりません。

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>



<会社情報>

株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号渋谷道玄坂東急ビル2F-C
代表者 代表取締役 石川 勇介
設立日 2015年6月1日
URL <https://famione.co.jp/>

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: info@famione.com TEL: 080-2243-6995