하자마자 인쇄용 양식

임신하자마자

확인 후 첫 달, 빠뜨리지 않게

위에서부터 하나씩 체크하고, 끝낸 날을 적어 두세요.

이 문서는 무료입니다. 최신 내용과 날짜 계산은 hzmzapp.com/events/pregnancy 에서 볼 수 있어요.

2026-11-11 기준입니다. 절차와 기한은 기관에서 바뀔 수 있으니 확정 전에 기관에서 확인하세요.

체크리스트

바로 지금 · 확인하자마자

- [ ] 산부인과에서 임신 확인, 임신확인서 받기
  바우처·보건소 등록·회사 제출에 써요. 출산예정일을 적어 두세요 _____
- [ ] 다음 진료일과 초기 검사 일정 메모
  검사 종류와 시기는 병원에서. 하자마자는 의료 판단을 하지 않아요 _____
- [ ] 복용 중인 약·건강보조식품을 의사에게 확인
  임신 사실을 알리고 지금 먹는 약을 계속 먹어도 되는지 의사나 약사에게 물어보세요. 스스로 끊거나 늘리지 마세요 _____
- [ ] 엽산 복용 시작(주소지 보건소에 등록하면 무료로 받아요)
  임신 전후 3개월까지 주는 보건복지부 사업이에요. 복용은 의사와 _____

1주 안 · 신청

- [ ] 임신·출산 진료비 바우처(국민행복카드) 신청
  병원이 공단에 임신 정보를 올리면 카드사·공단·정부24에서 신청. 일태아 100만 원 기준, 금액은 공단 확인 _____
- [ ] 국민행복카드 발급(기존 카드가 있으면 바우처만 연결)
  카드사 선택은 혜택을 비교해서 본인이 _____
- [ ] 정부24 맘편한 임신 원스톱 서비스로 지원 서비스 한 번에 신청
  엽산·철분제, 임산부 교통 지원, 표준모자보건수첩, 지자체 지원이 한 화면에. 지자체마다 항목이 달라요 _____
- [ ] 보건소 임산부 등록(산모수첩·엽산·철분·임산부 배지)
  임신확인서와 신분증. 거주지 보건소 _____
- [ ] 임신 지원 확인: 지자체 교통비·산후조리 비용, 고위험 임산부 의료비
  지자체 사업은 시·군·구청·복지로에서, 고위험 임산부 의료비는 국가 사업이라 주소지 보건소에서 _____

2주 안 · 회사와 일

- [ ] 회사에 임신을 알릴 시점 정하기, 인사팀에 제출할 서류 확인
  알리는 시점은 본인이 정해요. 단축·검진 시간을 쓰려면 알리는 게 먼저 _____
- [ ] 임신기 근로시간 단축 신청(12주 이내 또는 32주 이후, 하루 2시간, 임금 삭감 없음)
  2025년 2월부터 32주 이후로 넓어졌습니다. 시작 3일 전까지 신청서와 의사 진단서를 냅니다. 거부하면 노무사·고용노동부. 유산·조산 위험이 있으면 임신 전 기간에 쓸 수 있습니다 _____
- [ ] 태아검진 시간(임산부 정기건강진단) 청구: 회사는 거부할 수 없어요
  근로기준법 기준. 주수별 횟수는 모자보건법 기준으로 회사와 확인 _____

- [ ] 야간·휴일 근무, 위험 업무 조정 요청(임산부 보호)
  근로기준법상 임산부 야간·휴일 근로 제한. 노무사 확인

- [ ] 출산전후휴가(90일, 출산 후 45일 이상)와 육아휴직 계획 세우고 인사팀과 일정 상의
  급여는 고용센터(고용24). 배우자 출산전후휴가 20일도 미리 계획. 출산예정일 50일 전부터 쓸 수 있습니다

- [ ] 자영업·프리랜서면 고용보험 임의가입과 출산급여 지원 확인
  고용센터·고용24. 조건은 기관 확인

한 달 안 · 생활과 재정

- [ ] 산후조리원 예약 여부 결정(인기 있는 곳은 초기에 마감)
  조리원은 보건소에 신고된 곳인지 확인

- [ ] 태아보험 가입 여부 결정
  보험 판단은 설계사와. 가입 가능 주수가 있어요

- [ ] 임산부 영양 지원 사업(영양플러스 등) 해당 여부 확인
  보건소, 소득 기준

- [ ] 임산부 자동차 표지, 교통 지원, 공영주차장 할인 신청
  지자체마다 달라요

- [ ] 분만 병원 결정, 응급 연락처 저장(병원 야간 번호, 119)
  분만 병원의 야간·주말 연락 방법을 미리 물어 저장하세요. 갑자기 많이 아프거나 출혈이 있으면 119에 연락하세요

- [ ] 월 고정비에 출산 비용 칸 추가: 조리원, 용품, 휴가 중 소득 변화
  휴가 중 급여는 고용센터 기준이라 회사 월급과 다를 수 있어요. 조리원과 용품은 견적을 받아 칸을 채우세요

첫 달 끝에

- [ ] 임신 서류 폴더: 임신확인서, 바우처 신청 확인, 보건소 등록, 회사 제출 서류 사본
  회사에 낸 서류는 사본을 남겨 두세요. 휴가와 급여를 신청할 때 다시 쓰는 일이 많아요

- [ ] 다음 검진·단축근무 시작·휴가 일정 알림 설정
  단축근무와 휴가는 시작 전에 신청 기한이 있어요. 신청일과 시작일을 함께 달력에 넣어 두세요

- [ ] 출산 뒤 할 일은 출산하자마자 페이지에서 미리 보기
  hzmzapp.com/events/birth

놓치기 쉬운 것

- [ ] 임신 중에도 육아휴직을 신청할 수 있는지 확인
  임신 중인 여성 근로자, 그리고 유산·조산 등 위험이 있는 임신 중 배우자를 돌보려는 남성 근로자도 육아휴직을 신청할 수 있어요. 급여 조건은 고용24에서 확인하세요

- [ ] 출산전후휴가 급여는 휴가가 끝난 날 이후 12개월 안에 신청
  기간을 넘기면 원칙적으로 받을 수 없어요. 신청은 고용24에서 해요

- [ ] 출산휴가 기간과 그 뒤 30일은 해고할 수 없다는 것 알아 두기
  근로기준법은 산전·산후 휴가 기간과 그 후 30일 동안 해고하지 못하게 해요. 사업을 계속할 수 없는 경우 같은 예외가 있어 다툼이 있으면 노무사나 고용노동부에 물어보세요

- [ ] 유산이나 사산을 겪으면 유산·사산휴가 청구
  근로자가 청구하면 회사는 휴가를 줘야 해요. 기간은 임신 기간에 따라 달라서 고용24에서 확인하세요

기한표

출산예정일: ____년 ____월 ____일. 내 날짜는 페이지의 기한 계산으로 구해 옮겨 적으세요.

할 일	안내	구분	내 날짜
보건소 임산부 등록·엽산 지원	임신 확인 후 바로. 엽산은 12주까지, 철분은 16주부터 지원하는 보건소가 많아요	권장	
임신기 근로시간 단축 (12주 이내)	근로기준법 기준 임신 12주까지(출산예정일 약 28주 전). 하루 2시간, 임금 삭감 없음. 시작 3일 전 신청	법정	
임신기 근로시간 단축 (32주 이후)	임신 32주부터(출산예정일 약 8주 전). 2025년 2월부터 적용. 고위험 임산부는 의사 진단으로 전 기간	법정	
출산전후휴가 시작 가능일	90일 중 출산 후 45일 이상이 되도록. 다태아는 120일. 회사·고용센터 확인	법정	
배우자 출산전후휴가 사용 기한	20일, 출산예정일 50일 전부터 출산 후 120일까지 사용합니다. 3회까지 나눠 쓸 수 있습니다. 120일은 실제 출산일부터 셉니다	법정	
출산전후휴가 급여 신청	휴가 시작 1개월 뒤부터 끝난 날 이후 12개월 안. 고용24	법정	
임신·출산 진료비 바우처 사용 종료	출산일(유산·사산은 그날)부터 2년이 되는 날까지. 이 날짜는 출산예정일로 셌으니 낳은 뒤 실제 출산일로 다시 세요. 남은 금액은 소멸	법정	

기록 양식

신청별 필요 서류 체크표

필요한 서류는 신청 기관과 회사 안내로 확인해 적으세요.

신청	준비한 서류	신청한 날	확인
임신·출산 진료비 바우처			
맘편한 임신 원스톱 서비스			
보건소 임산부 등록			
임신기 근로시간 단축			
태아검진 시간			
출산전후휴가			

회사 제출용. 회사 양식이 있으면 회사 양식을 쓰세요.

임신기 근로시간 단축 신청서

제출일	
이름	
부서	
임신 주수	
출산예정일	
단축 기간	
단축 후 근무 시간	
첨부 서류	

위와 같이 임신기 근로시간 단축을 신청합니다.

신청인 (서명)

회사 제출용. 회사 양식이 있으면 회사 양식을 쓰세요.

태아검진 시간 청구서

제출일	
이름	
부서	
검진 날짜	
검진 시간	
병원	

위와 같이 임산부 정기건강진단을 위한 시간을 청구합니다.

신청인 (서명)

검진·휴가 달력

일정	예정일	한 날	메모
다음 진료일			
단축근무 시작			
출산전후휴가 시작			
배우자 출산전후휴가			

공식 연락처

기관	전화	홈페이지
정부24	1588-2188	gov.kr
건강보험공단	1577-1000	nhis.or.kr
맘편한 임신 신청		gov.kr
복지로	129	bokjiro.go.kr
고용노동부	1350	moel.go.kr
고용24	1350	work24.go.kr

하자마자는 법률, 세무, 의료 판단과 서류 대행을 하지 않습니다. 이 양식은 기록을 돕는 용도입니다.
막히면 같이 합니다: hzmzapp.com/events/pregnancy
틀린 내용을 알려 주세요: sofar@hzmzapp.com · 카카오톡 채널 @hzmz
피알티디 · 서비스명 하자마자 · 사업자등록번호 706-01-04019