

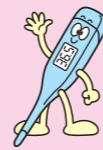
妊娠したら

◆妊娠届出に行きましょう

届出は、健康推進課内「子育て世代包括支援センターぎゅっと」まで妊娠届出書には、かかりつけ医療機関名・出産予定日などの記入が必要です。
本人のマイナンバーカード（なければ通知カードと運転免許証など）をご持参ください。
届出後に「母子健康手帳」と「妊婦一般健康診査受診票」などを交付し、専門職による面談、相談を行います。
代理での届出には、委任状が必要です。（妊婦さんには後日、連絡のうえ面談します。）

●あれ？妊娠かな？

一般的には妊娠2ヶ月では
・月経が止まる
・基礎体温の高温状態が続く
・お腹が張ったり、腰が重く感じる
・吐き気などのつわりの症状が始まる
・尿の回数が増える
などの症状が見られたら病院を受診しましょう。



●妊娠3ヶ月くらいでは…

・尿の回数が多くなる
・便秘になりやすい
・乳房や下腹部が張る
・乳頭や乳輪が黒ずんでくる
・基礎体温はまだ高温
・乳白色のおりものがふえる
などの症状がみられます。

●妊娠4ヶ月くらいでは…

・後半には基礎体温が下がってくる
・つわりが治まり食欲がでてくる
・足の付け根が痛んだり、つることがある
・お腹のふくらみがわかりはじめる
などの症状がみられます。

妊娠中は気をつけよう！

●妊娠中のタバコ、アルコールの摂取について●

タバコ、アルコールは母体だけでなく胎児の発育にも影響します。妊婦さんだけでなく、パートナーや周りの人も一緒に気を付けましょう。

●妊娠中の歯のこと●

妊娠中は、つわりなどの体調の変化により、丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンバランスも変化するため歯周病やむし歯が進行しやすい時期です。日常のケアに加えて、5〜7か月頃になったら歯科受診しましょう。受診の際には、妊娠中であることを伝えましょう。

出産準備について

●出産準備を始めよう

5〜6か月に入った頃には、入院準備品（ママのもの）と退院時準備品（赤ちゃんのもの）の二つを用意しておきましょう。

●リストを作っておくと安心

・出産予定日と出産予定の病院の連絡先
・パパ、ママ双方の実家の連絡先
・病院に向かう際のタクシーの連絡先

●ママのもの

母子健康手帳、健康保険証、診察券、パジャマ、印鑑、スリッパ、小銭、コップ、箸、秒針付き時計
産褥パッドなどのお産セットは病院で準備してあることも…予め聞いておきましょう。

●赤ちゃんのもの

とりあえず、病院から帰って来る時の衣類は必要です。
その他、お家で使うものとして、寝具、ベッド、ベビーカー、おむつ、授乳用品、お風呂用品など。

赤ちゃんが生まれたら

◆14日以内に出生届を提出しましょう

・出生届書（出生証明書）
・届出人の印鑑
・母子健康手帳 が必要です。
市民課、各支所地域課、本籍地・住所地または出生地の市町村まで。

子育て インフォメーション



妊娠・出産・子育てに関する最新情報は、こちらまで

阿波市ホームページ

阿波市

検索



とくしまはぐくみネット(徳島県)

とくしまはぐくみネット

検索



阿波市子育て支援アプリ ほがほが

母子モ

検索



●妊娠中のからだのことや子どもの発育・発達の相談をしたい時●

保健師・助産師・管理栄養士などの専門職が相談に応じます。
ゆっくり相談したい時は、事前にお問い合わせください。
【健康推進課内 子育て世代包括支援センター ぎゅっと】

●家事や育児のお手伝いをしてほしいとき●

子育て応援ヘルパーが家に来て、食事の準備や掃除の援助をしてくれます。
【子育て支援課】 ☎ 0883-36-6813

●子どもの発達が気になるとき●

お気軽に相談できます。
まずは保健師に相談してみましょう。
必要があれば専門の相談機関を紹介してくれます。
【健康推進課】 ☎ 0883-36-6815
【社会福祉課】 ☎ 0883-36-6812

●子どもに関するいろいろな相談をしたいとき●

家庭相談員が、子どもとその家族の悩みや心配ごとの相談に応じています。
【阿波市家庭児童相談室】 ☎ 0883-36-6820

●各種届出・申請【問い合わせ先】●

阿波市 子育て支援課 ☎ 0883-36-6813
阿波市 健康推進課 ☎ 0883-36-6815
(子育て世代包括支援センターぎゅっと)
阿波市 市民課 ☎ 0883-36-8710

●救急電話相談窓口●

徳島子ども救急電話相談 #8000
(ダイヤル回線は ☎ 088-621-2365)
受付時間：午後6時～翌日午前8時

●悩み事相談窓口●

阿波市家庭児童相談室 ☎0883-36-6820
中央こども女性相談センター ☎088-622-2205
こども家庭支援センターひかり (徳島児童ホーム内) ☎088-666-2211
徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ ☎0885-34-9001
徳島県発達障がい者総合支援センター アイリス ☎0883-63-5211

うき



授乳室・おむつ交換室

ミルクを作るときに必要なお湯が出る調乳器があります。

交流防災拠点施設 **アエルワ** は (阿波市役所の西隣) 子どもや子育て中の方が安心して利用できる設備が充実していますのでお気軽にご利用ください。



親子席

ホールには、小さな子どもといっしょにゆっくり観覧できる席があります。



こどもトイレ

小さな子どもでも使いやすいように形や大きさを工夫しています。

◆新生児と保護者向けに、さまざまなサポートが受けられます。

出産育児一時金⇒ 阿波市国保の場合は【国保医療課】 ☎ 0883-36-8712
出産祝い⇒【市民課】 ☎ 0883-36-8710
児童手当・あわつ子はぐくみ医療費助成⇒【子育て支援課】 ☎ 0883-36-6813
チャイルドシート購入補助⇒【企画総務課】 ☎ 0883-36-8700

