

妊娠したら

◆**妊娠届出に行きましょう**
届出は、こども家庭センターまで。
予約制になっています。来られる前にこども家庭センター（☎0883-36-6820）へお電話ください。
「妊婦のための支援給付」の手続きがありますので、本人の身分を証明するもの（マイナンバーカードが、通知カードと運転免許証）と妊婦さんの振込口座のわかるもの（通帳がキャッシュカード）をご持参ください。
届出時に専門職による面談、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か月では
・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か月くらいでは…**
・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ぶる
などの症状がみられます。

●**妊娠4か月くらいでは…**
・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、妊娠5～6か月頃に歯科健診を受けましょう。受診の際には、妊産婦歯科健康診査受診票をご利用ください。

★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。★

**子育て
インフォメーション**

子育て情報満載 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

とくしまはぐみネット(徳島県)
とくしまはぐみネット 検索

阿波市子育て支援アプリ ほかほか
母子モ 検索



市役所1階

ベビーケアルーム

授乳・おむつ替え
・離乳食などに使える
完全個室のベビーケアルームです。



キッズスペース

こども家庭センターの近くに、お子さんののびのびと過ごせるキッズスペースを設置しています。



オムツ交換・授乳室

調乳用のお湯を沸かすポットも準備しています。



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。

交流防災拠点施設 アエルワ
(阿波市役所の西隣)

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。

●**ママのもの**
入院に必要な物は、あらかじめ病院に聞いて準備しておきましょう。



●**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。

●**入院時のことを家族と話し合しましょう**
・病院へどのように向かうのか
・上の子の預け先 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）
・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。
出生届と同時にマイナンバーカードの申請も可能です。

◆**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
出産祝金⇒【市民課】☎0883-36-8710
児童手当・あわつ子はぐみ医療費助成⇒【子育て支援課】☎0883-36-6813
妊婦のための支援給付⇒【こども家庭センター】☎0883-36-6820
チャイルドシート購入補助⇒【企画総務課】☎0883-36-8700

●**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。
【こども家庭センター】☎0883-36-6820

●**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ます。
【こども家庭センター】☎0883-36-6820
【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**
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。
【こども家庭センター（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
阿波市こども家庭センター ☎0883-36-6820
阿波市市民課 ☎0883-36-8710

●**救急電話相談窓口**
徳島こども救急電話相談 #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**
阿波市こども家庭センター（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

