

「子育て世代包括支援センタースタッフより」
妊娠・出産を通して、おひとりおひとりが悩みや不安を抱えていることと思います。お話をお伺いしながら安心して、妊娠・出産・育児ができるようサポートしていきます。お気軽にご連絡ください。

子育て情報配信中

東温市では、子育てに関する情報を「とうおんメール」で配信中です。また、無料公式アプリ「とうおんNOTE」では、年齢別子育て支援メニューや子育てカレンダーなど子育て情報を掲載していますのでぜひ、ご利用ください。



妊娠・出産・子育てを
切れ目なくサポートします

東温市 子育て世代 包括支援センター

(健康推進課 母子保健係)



089-964-4407

担当

窓口 月曜日～金曜日
(土日祝日、年末年始はお休み)
時間 午前8時30分～午後5時15分まで
場所 東温市総合保健福祉センター1階
東温市見奈良 490 番地 1(市役所西側)

わたしの子育てプラン ～妊娠編～

作成者 _____

作成日 年 月 日



妊娠届出

妊娠

出産

前期 (0 週～15 週)

中期 (16 週～27 週)

後期 (28 週～40 週)

- 眠い・つかれる・だるいは、休養が必要なサイン
- アルコール・タバコ(受動喫煙)は止めましょう。
- 一人で頑張らずに周り人と相談しましょう

- 貧血予防(1日3食+α)
- 出産する病院を決めましょう。(里帰りをするなら主治医と相談を)

- おなかが張ったときには安静に。左側を下にして横になりましょう。
- 赤ちゃんとも乳のためにバランスのいい食事を心がけましょう。(1日3食+1食)
- いつでも出産に臨める準備をしておきましょう。

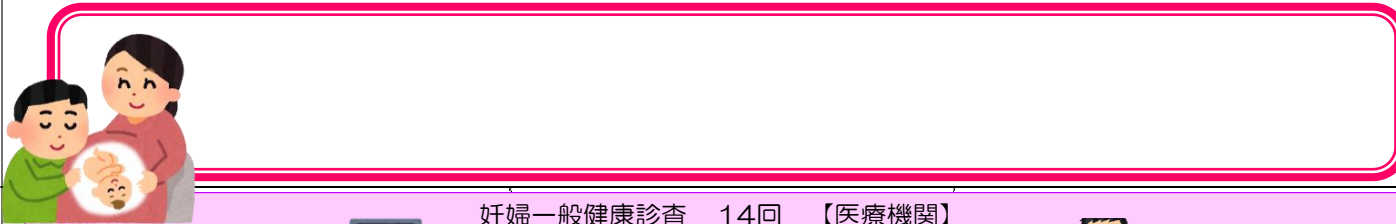
お誕生日 予定日 (年 月 日)

- 出生届を出しましょう

赤ちゃんセット

- ・予防接種手帳交付
- ・乳児一般健康診査受診票交付
- ・きらりファイル配布

ご自身やご家族が



健診事業

妊婦一般健康診査 14回 【医療機関】

妊婦歯科検診 【医療機関】

子育て支援等



東温市 パパ・ママ教室

魅力① 沐浴体験
魅力② 先輩ママたちと交流
魅力③ 地域の同じ妊婦さん達と交流

あなたの対象は 月です。

産前産後保育

一時保育

新生児聴覚検査 【医療機関】

産後ケア(宿泊・日帰り) (事前申請が必要です)

ファミリー・サポート・センター (事前登録が必要です)

切れ目ない支援のために、関係機関とプラン及びアンケート内容を共有することについて同意します。

(本人自署: _____)

※東温市の個人情報保護条例に基づき、個人情報の適正な取扱いを確保します。

子育て相談窓口 (学童期の子育て・DV・虐待・いじめ・不登校など)

専用ダイヤル: 089-964-4450