



かがわ

リトルベビーハンドブック

小さく生まれた赤ちゃんにご家族のための母子健康手帳サブブック



保護者の氏名

ふりがな

子の氏名

生年月日

年

月

日



かがわ リトルベリーハンドブック

この手帳は、香川県にお住まいのお子さんご家族のための手帳です。
対象となる方は

- ① 出生体重が1,500g未満の方
- ② ①以外の低出生体重児(2,500g未満)で手帳を希望される方

使い方

☆ この手帳はご家族が記録するノートです。

お子さんが生まれたころから満6歳までの成長や医療の記録ができるように作られています。市町で交付されたお手持ちの母子健康手帳は、妊娠期から子育て期まで、健診や予防接種などの記録がされますので、併せてご利用ください。

☆ 医療機関・市町母子保健担当の皆さんへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことの貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方はぜひ記録のお手伝いやメッセージの記入について、ご協力をお願いします。



第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ	1
先輩ママ・パパからのエールPart 1	3
出産後のママの気持ち	4

第2章 お誕生日から退院まで



小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	5
N I C Uでの治療について	6
入院中の赤ちゃんにご家族ができること	7
生まれた時の記録	9
N I C U・G C Uでの様子	10
赤ちゃんと家族のはじめての記念日	11
退院の時の記録	13
在宅医療ケアについて	14
修正月齢ってなに？	15
退院後の通院	16

第3章 成長・発達・育児の記録



成長の記録	17
発達の記録	23
先輩ママ・パパからのエールPart 2	33
育児の記録	34
先輩ママ・パパからのエールPart 3	51

第4章 知っておきたいこと

Q & A	52
こんなに大きくなったよ	57
リトルベビーの家族になった方へ	58
困ったときの相談先	59



第1章

小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

今日までお腹の中で大切にママが育ててくれたから、赤ちゃんは頑張って生きていきます。

想像していた出産とは違って、NICUで治療を受ける事になり、心にぽっかり穴が空いたように感じ涙が止まらなくなる事もあるでしょう。でも、懸命に生きている命はとてたくましく日々成長を見せてくれます。

母乳を湿らせた綿棒を吸ってくれた、呼吸器が外れた、保育器から出られた、初めて抱っこできた。

一つ一つの成長がとて大きく、嬉しく感じられるのは小さな赤ちゃんの家族になったからこそ感じられる喜びだと思います。

そんな素敵な贈り物をくれた、小さな赤ちゃんを誇りに思います。

娘は24週615gで産まれました。

産声は聞けないだろうと言われた出産でしたが、小さな産声を上げて産まれてきてくれました。

早産で産んでしまった自分を責めたり、母子健康手帳の途中から書けなくなった妊娠中の記録を見て悲しくなったりしました。それでもNICUに行くと、生きようと頑張っている娘の姿に励まされました。沢山の治療を乗り越え、退院する事ができ、今では保育園に通ってお友達と元気に走り回っています。

このリトルベビーハンドブックは、沢山の方の思いが込められています。

一つ一つのメッセージが皆さんの心に寄り添ってくれますように。

香川県リトルベビーサークル ぴっぴっ子
大西真子

ご出産おめでとうございます。

私は妊娠28週4日で、834gの娘を帝王切開で出産しました。

娘はこの先どうなるのだろうと、不安な気持ちを抱えながら、NICUへ面会に行っていました。何もできない自分に落ち込んだりすることもあり、当時は気持ちがとても不安定でした。

今、娘は保育園に通っています。クラスの中で小柄ですが、それが気になっているのは私だけです。小さくても娘のペースで日々成長をしています。

心配ごとや悩みがなくなったわけではありませんが、笑顔で過ごしている娘と共に私も強くなり、笑うことも増えました。

泣いてもいい、立ち止まってもいい、前を向けるスピードも人それぞれ。ゆっくりでいいのです。

このハンドブックは、お子さんの今の成長を書くことができます。その日、その時、その想いを、書きとめてくださいな。



香川県リトルベビーサークル ぴっぴっ子
高橋恵

【家族会の紹介】香川県リトルベビーサークル ぴっぴっ子

小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族のためのサークルです。

代表自身も28週で生まれ、娘を24週で出産した事をきっかけにサークルを立ち上げました。

不定期にお話し会や、ワークショップイベント、写真展を開催しています。

同じ経験をしたママやパパと、育児の事や今の気持ちを話しませんか？

ひとりじゃない、みんなで子どもたちの成長を喜び合いましょう！



PIPPIKO_KAGAHALITTLEBABY

先輩ママ・パパからのエール Part 1

ただただ、ありがとう。お腹の中でも、生まれてからも、たくさん、がんばってくれました。ありがとう。
(26週438gママ)



心配をよそに、まわりのたくさんの人に支えられ、すくすく育ててくれてありがとう！
(28週834gパパ)



我が家の長男！とってもせっかちで、予定日を待たずに私たち家族に会いに来てくれたね(笑)家族全員があなたの誕生を待っていました！ようこそ我が家へ。これから沢山の事を共有して一緒に成長しようね。(26週932gママ)



娘が生まれてから退院までの時間が今までで一番長く感じました。でもお家に帰ってきてから今日までの日々は一瞬で毎日が楽しいです。通院や検査も多く、嫌な事も多かったけど、いっぱい頑張ったね。これからも家族の楽しい思い出をみんなで作っていこうね。(24週615gパパ)



出産後のママの気持ち

ママになられたあなたに…

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育てワクワクするような期待をお持ちだったでしょう。ところが10ヶ月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に下記のような気持ちになることがありますが、あなただけではありません。自分を責める必要はありません。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

御家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後のママの健診で主治医や助産師に相談したりするなど、ひとりで抱え込まないようにしましょう

リトルベビーママのよくある産後の体調と気持ち

- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう。
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる。
- なぜ、自分たちの赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのか怒りを感じたり、どうしようもなくイライラしたりする。
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全てやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持つたりしてしまう。
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのでは自分を責めて落ち込んでしまう。
- 家族や他人から「頑張ってる」「大丈夫だよ」と言われたことで傷ついてしまったり、腹が立ったりすることがある。
- 赤ちゃんに会った時に、かわいいと思えないなど自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む。
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない。

第2章 お誕生日から退院まで

小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

脳

血管に脆い部分があったり血流が不足しがちで、脳の細胞が傷つきやすい状態にあったりします。

眼

網膜血管の未熟性があり、新しくできた血管が問題を起こすことがあります。

肺

肺が膨らみにくく、呼吸が早かったり酸素や人工呼吸を必要とすることがあったりします。



心臓

胎児期に開いている動脈管が自然に閉じず、心臓に負担をかけることがあります。

体温

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。

感染症

免疫力がまだ弱いため感染に弱い傾向があります。

NICUでの治療について

NICUは、「Neonatal Intensive Care Unit」の略で、新生児の集中治療室です。早く生まれた赤ちゃん、小さく生まれた赤ちゃん、呼吸の助けが必要な赤ちゃん、心臓などに病気がある赤ちゃんたちが治療を受けたり、成長をしていくためのお部屋です。GCUは、比較的狀態が安定した赤ちゃんのための「新生児回復室」のことで、病院によっては他の名称で呼ばれることもあります。

赤ちゃんはたくさんの機械などによって守られています。

保育器：赤ちゃんの体温を適切に保ちます。

人工呼吸器：呼吸が十分でないときにサポートをします。

モニター：呼吸や心拍、血圧などを観察します。

点滴：必要な水分やお薬を投与します。

栄養チューブ：お口で上手に母乳やミルクを飲めないときにチューブを入れて胃に直接栄養を届けてあげます。

感染対策：赤ちゃんに触れるものは滅菌・消毒されています。医師や看護師が赤ちゃんに触るときは、手洗いや手袋をしています。

入院中の赤ちゃんにご家族ができること

面会

NICUにおける面会は、ママやパパと赤ちゃんとの繋がりを深め、赤ちゃんの発達を支援するという大切な側面があります。ママやパパがお子さんに話しかけ、笑いかけてあげると、発達に良い影響をもたらしてくれます。状況によって赤ちゃんにしてあげられることが変わりますので、担当スタッフと相談して家族の時間にしてください。

面会の時間や人数などは、病院によって違いますので、それぞれの病院に確認してください。

母乳

小さく早く生まれた赤ちゃんにとって、母乳はいちばんの栄養です。授乳には、ママにとっても子宮の回復を促したり、糖尿病や高脂血症などの発症頻度を減らす効果があるといわれています。最初は口から母乳を飲むことが難しいため、ママは搾乳をします。

母乳の分泌や搾乳にはママの休息、睡眠、リラックスが大切です。周りのご家族は、搾乳器の消毒など、可能な範囲で、ママをサポートしてあげてください。暖かいお風呂に入ってもらったり、肩のマッサージなどをしてあげるのも良いでしょう。

搾乳が辛いときや、思うようにいかないときは、無理せずに、いつでも助産師や看護師にご相談ください。

また、母乳バンクと契約して、母乳の提供を受けている医療機関もあります。契約している病院かどうかは、病院にご確認ください。

赤ちゃんに触れてあげること

赤ちゃんは無菌状態で生まれてきます。母乳を飲むこと、家族に触れてもらうことなどによって、ご家族の常在菌が赤ちゃんの腸や皮膚に住み着き、病原菌から守ってくれます。また、手のひらから伝わる温もりは、親子ともに血圧や呼吸を安定させる効果があるとも言われています。ぜひ優しく、たくさん触れてあげてください。

注意点として、赤ちゃんに触れる前には手指消毒をしましょう。

お兄ちゃん、お姉ちゃんのこと

ママが急に入院になり、赤ちゃんが生まれたのに、おうちに帰ってこないことなどがわかると、お兄ちゃん・お姉ちゃんもなんとなく不安を感じ、寂しい気持ちになります。急に甘えん坊になったり、気持ちが不安定な様子になったりすることがあるかもしれません。これらは、お兄ちゃん・お姉ちゃんの発達の中で見られる反応です。

ご家庭では短時間でも、お兄ちゃんやお姉ちゃんだけに向き合って、主役となる時間を作ってあげてください。面会の様子を話したり、写真を見せてあげるのもいいかもしれません。

おじいちゃん、おばあちゃんにできること

ママ・パパは不安や心配事の中で日々過ごしています。おじいちゃん・おばあちゃんは、あたたかく見守ってあげてください。赤ちゃんにごきょうだいがいる場合には、お兄ちゃんお姉ちゃんの気持ちを否定せずに聞いてあげるなど、サポートもよろしくお願いします。

可能な範囲で、家事を手伝ってあげることも良いと思います。ご家族が、頑張りすぎて疲れているように感じるときは、お互いに休息をとるように心がけてください。



退院時の記録

退院日 _____年 _____月 _____日

入院期間 _____か月

身長 _____cm 体重 _____g

頭囲 _____cm 胸囲 _____cm

退院おめでとうございます

今日からおうちでの生活が始まります。不安はため込まずに相談してくださいね。病院スタッフをはじめ、地域の保健師、助産師、看護師、お子さんに関わる全ての人たちで、子育てをしていきましょう。



退院時の診断名

お薬の記録

在宅医療ケアについて

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページです。初めてかかる医療機関や緊急時にお子さんの状態を伝えるため、退院時の情報を記録しておきましょう。

<医療ケアの内容>

在宅酸素療法	流量	L / 分	投与時間	H / 日
経管栄養	チューブの種類		サイズ	
	挿入長	cm	固定方法	
	注入物	内容	注入速度	
	時間	量		
気管切開	カニューレの種類			
吸引	口鼻腔カテーテル	Fr	cm挿入	
	気管内カテーテル	Fr	cm挿入	
人口呼吸器	機種		設定	
	装着時間			
その他(アレルギー等)				

修正月齢ってなに？

早産児の発達や成長については、実際に生まれた日ではなく、もともとの出産予定日だった日を基準と考えていきます。これを修正月齢といいます。お子さんの状況によりますが、3歳までは修正月齢で発達や成長を考えることが多いです。

例) 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん

生後0か月 ➡ 修正月齢 マイナス2か月
 生後1か月 ➡ 修正月齢 マイナス1か月
 生後2か月 ➡ 修正月齢 0か月
 生後3か月 ➡ 修正月齢 1か月

お誕生日 1月1日、予定日 3月1日の場合
 ➡ 5月1日は月齢4か月、修正月齢2か月

低出生体重児とは？ 正常産児・早産児とは？

生まれた時の体重が

- 2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児
- 1,500g未満を極低出生体重児
- 1,000g未満を超低出生体重児といえます。

ママのお腹の中にいた期間が

- 37週以上42週未満の赤ちゃんを正常産児
- 37週未満の赤ちゃんを早産児といえます。

Small for gestational age (SGA) 児とは？

正常産児、早産児にかかわらず、ママのお腹の中にいる期間に相当する体格より、かなり小さく生まれた赤ちゃんをSGA児といいます。

退院後の通院

退院後も、外来で定期的にお子さんの成長や発達をみていきます。心配事や気になる事があれば、受診の際に担当医に相談してください。

- 必要に応じて、発達の度合いを確認するための検査(発達検査)を実施します。
- 発達検査によって、お子さんの得意な事や苦手な事などが推測できます。
- 3歳でSGA性低身長の場合には、成長ホルモンによる治療対象となることがあります。



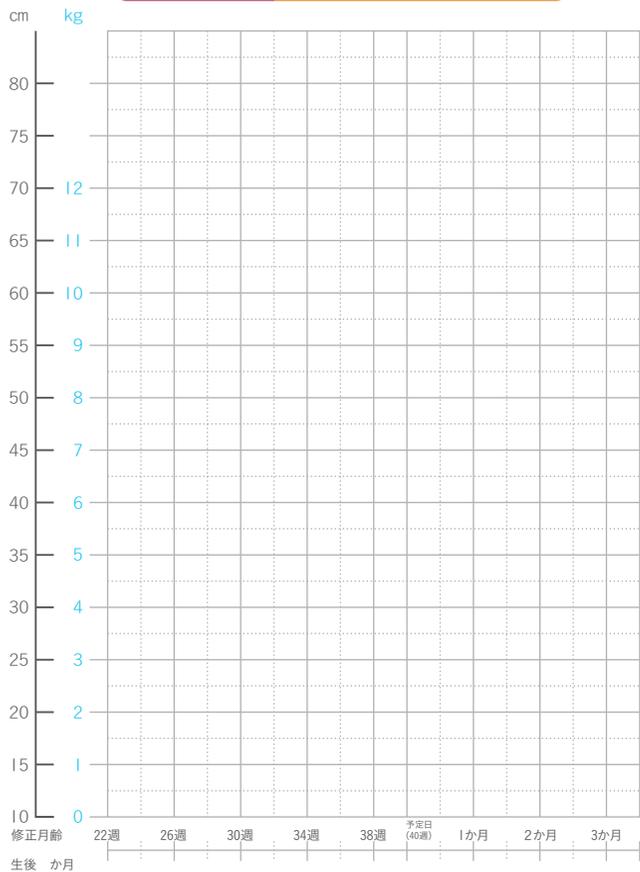
通院の例 (ハイリスク児フォローアップ研究会ホームページより)
 (URL <https://highrisk-followup.jp/schedule/>)

年齢	通院の頻度
退院後～1歳半まで	2～3か月毎
1歳半～3歳	6か月毎
3歳～6歳	年に1～2回
6歳～9歳	6歳～9歳 年に1回

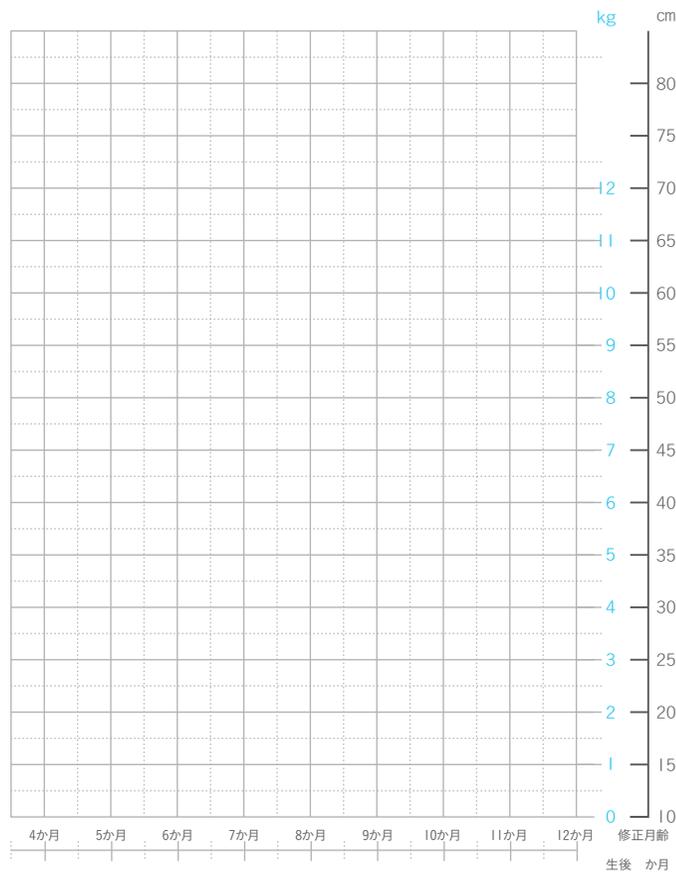
お子さんの状態によって、通院する年齢や通院の頻度は異なります。具体的な通院年齢や頻度は、担当医に確認してください

第3章 成長・発達・育児の記録

成長の記録 お誕生から修正月齢1歳まで



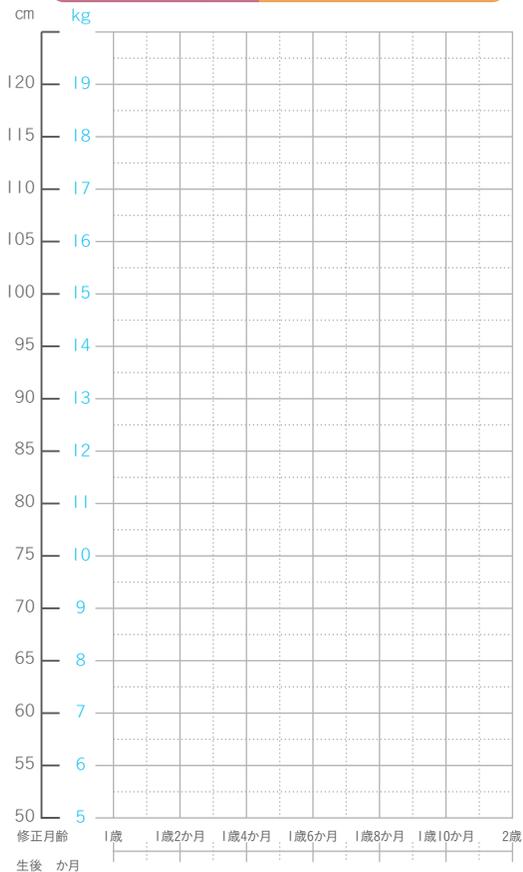
修正月齢で、1歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。



「修正月齢」の目盛の下に、お誕生日 (O/O) や、お誕生日を0日とした月齢も書き込めます。



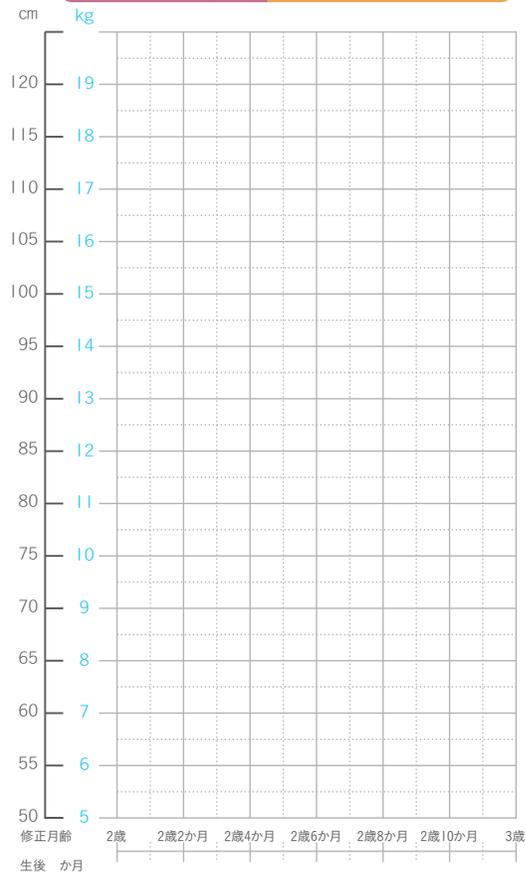
成長の記録 修正月齢 1歳～



前のページから続けて、身長と体重を記入してください。修正月齢で2歳までと3歳まで(右ページ)の成長を記録できます。



成長の記録 修正月齢 2歳～



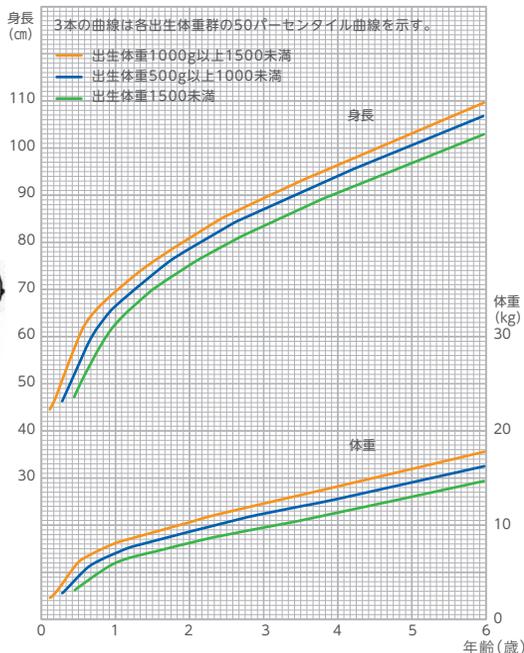
修正月齢の目盛の下に、お誕生日を0日とした年(月)齢も書き込めます。



医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線身長・ 体重の50パーセンタイル値(6歳まで)



男児



この発育曲線は、医療機関に入院した低出生体重児を対象とした調査により作成されました。50パーセンタイル値とは、例えば100人のお子さんを計測し、身長や体重が低い順に並べた場合に、50人目(真ん中)にあたるお子さんの数値です。

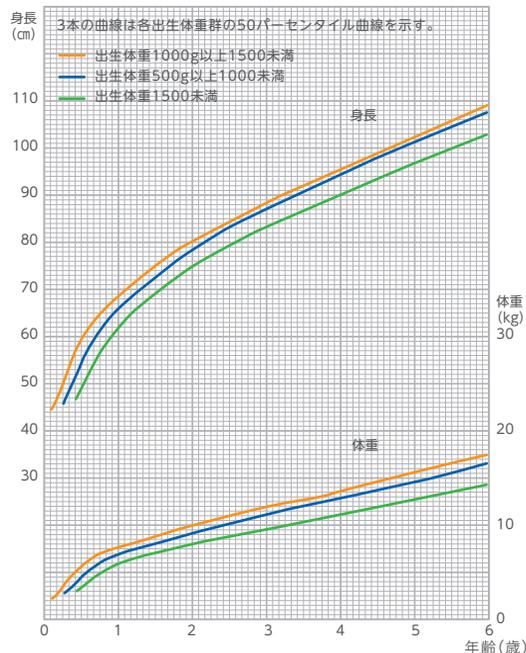
個人差もあるので、あくまでも「目安」としてください。

一人一人の状況に応じた発達となっているかどうか大切です。

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線 身長・体重の50パーセンタイル値(6歳まで)



女児



この発育曲線に合わせて、お子さんの身長・体重を記録したい場合は、ダウンロードして印刷が出来ます。

ホームページには、より詳しい出生体重別の身体発育曲線も掲載されています。

グラフ著作権：令和3-4年度厚生労働省科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)

「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班



発達の記録

~赤ちゃんの成長・発達を「みつけた!」

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載していきます。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

発達の記録のページの見方と記録方法の説明

確認したい項目です

確認した「みつけた!」日を記入しましょう。
「月 日」「生後 日目」
どちらでも良いです

しかめ顔などの表情をする
「表情が豊かなしです。次は必ず笑いますよ」

3月9日

確認したい項目(赤ちゃんの様子)は、発達の段階から見たときにどういう意味があるかななどを説明しています。

情緒と感覚
の発達

赤ちゃんの反応
「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする
「表情が豊かなしです。次は必ず笑いますよ」

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う
「自分以外の周囲のことを認識するようになりました」

ママの声やガラガラの音を聞いた瞬間に、
赤ちゃんの動きが止まる
「その方向に向かなくても、ママはどこかな?と考えています」

抱っこすると泣き止む
「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、リラックスできます」

哺乳ピンの乳首(またはおもちゃ)がくちびるに
触れると口で追って吸う
「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



運動の発達

①

仰向けでお顔をのぞいて「みーつけた!」

みーつけた!日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見た時に赤ちゃんが目が合う

「丁度焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください」

頭は左右のどちらかを向いていて、時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが替えられるようになります」

仰向けで上から見たときに、顔が正面を向いている

「仰向けでの頸座りが完成です。首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に「みーつけた!」その①

みーつけた!日

手足やからだ丸まるることができる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります
ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます
自分で口鼻がふさがらないようにできます」

ママがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることができるようになります」

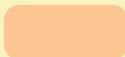


うつ伏せになった時に
「みつけた!」その②

みつけた!日

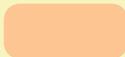
赤ちゃんの前方から呼びかけたりガラガラを
見せる(鳴らす)と見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音がするのか見つけることができ、背中の筋肉が強くなり
お座りの準備が始まりました」



ママがお手伝いして、赤ちゃんの手を肩より前に
出すと、手でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時間がだんだん増えてきて、ハイハイの準備です」



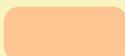
頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことでおへそ中心に回る準備です」



うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」



手や足の動きで
「みつけた!」

みつけた!日

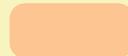
ママがお手伝いしてあかちゃんの手を口に
持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは自分の口なんです」



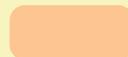
手のひらにママの指を入れるとぎゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは一時的な正常な反射です」



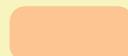
手どうしを握る

「手が反対の手を見つけました」



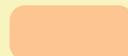
からだをくすぐると、伸ばした手足を曲げ
床から持ち上げる

「重力に対抗して手足を上げることが
出来るようになりました」



左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」



おもちゃで遊んで
「みつけた!」

みつけた!日

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて
触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり
唇につけたりする

「硬いやわらかい刺激を口で感じて調べてます」
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつけたりしますが、
口と手の距離を学んでいます」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると
赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向が分かるようになります」

おもちゃを両手で持って、
手の中で回しながら口で遊びます

「両方の手が協力してできるようになりました」



みつけた!日

片方の手におもちゃを持っているときに、
反対側の手におもちゃを持たせると、
両方の手に別々のものを握る

「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」

左右に持ったものを打ちつけて音を出す

「物と物との関係を調べ始めました」

うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす

「指をつかって回すことができるようになりました。
ガラガラなどのおもちゃだけでなく、
回転するおもちゃで遊んでみましょう」



運動の発達

2

首すわり
(両脇を下から支えると
首が安定する)
.....月 日

横向きにしてあげると
仰向けに戻る
.....月 日

仰向けから
横向きまで戻る
.....月 日


仰向けから左右どちらかに寝返る
(まだ手は抜けないが最初の寝返りは
これでよい)
.....月 日

床に手をついて立ち上がる
.....月 日


歩く!
最初は 2.3 歩でこける
.....月 日
10 歩であんよ達成
.....月 日


寝返りをして手が抜ける
.....月 日

伝い歩き
.....月 日

自分で座る
.....月 日

つかまり立ち
.....月 日

つかまって膝立ち
.....月 日


よつばいで移動する
.....月 日


よつばいで
体を揺する
.....月 日

うつ伏せで体を持ち上げる
.....月 日

うつ伏せで後方に進む
.....月 日

うつ伏せで体を回す
.....月 日





先輩ママ・パパからのエール Part2



妊娠中に特にわりも何のトラブルもなく、順調と思っていた矢先の7ヶ月、突然の破水、入院し、少しでも赤ちゃんがベストな状態の時に帝王切開をしようと言う事になり、3日間横になった状態で過ごし、1000g以下の超低体重児でしたが無事に取り上げてもらいました。NICUの先生は初めに様々な可能性を話してくれました。最初の72時間、1週間、2週間と様々な関門があり、一つ一つの単語はドキとするものもありました。ただ医療のケアは先生やスタッフさんがして下さるので、赤ちゃんの生命力を信じて、とにかく私は入院してからずっと赤ちゃん自身が安心できるよう、笑顔で声をかける事だけ意識して続けました。大丈夫よ、ゆっくり大きくなろうね、You will be all right!スポーツのイメトレと同じ感覚で。保育器の中でもとても小さかったけど、漠然とした安心感はずっとありました。それは多分いつも笑顔で迎えてくれるアットホームなNICUの雰囲気が大きかったかもしれません。お力添え頂いた皆さんとの出会いや色々な経験は、未熟児で生まれたからこそその有難い一生の宝物になりました。感謝の気持ちは子育ての中でも心の底辺にいつもあってチカラになっています。娘にも一緒に話して伝えていこうと思っています。(26週 956g ママ)

まずは、小さくても元気に生まれてきてくれてありがとう!初めて見た時、泣き声が聞こえたのでひと安心しました。かわいいというよりは、とにかく愛おしいという感情が強かったです。両手の手のひらに乗る位すごく小さかったので、早く大きくなってね、と思っていました。不安は多少あったけれど、嬉しい愛しい、そして大丈夫という漠然とした安心感がありました。生まれて3ヶ月間は離れていましたが、元気でがんばってね、といつも心に思っていました。今でもフォローアップ健診に病院へ通っていますが、お世話になったNICUの皆さんが親戚の人たちのような感覚で会いに行ったりもします。本当にありがたかったです。(26週 956g パパ)

育児の記録

生後 1 か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 **2** か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 **3** か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 4 か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 5 か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



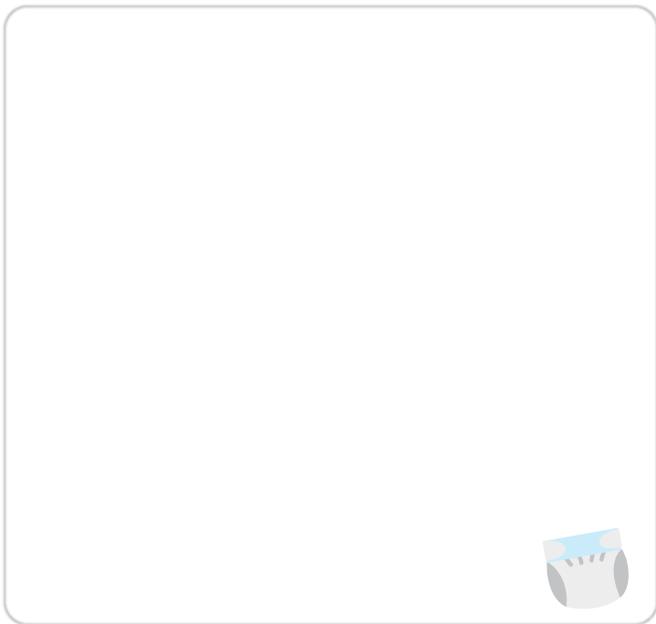
生後 **6** か月
修正

育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



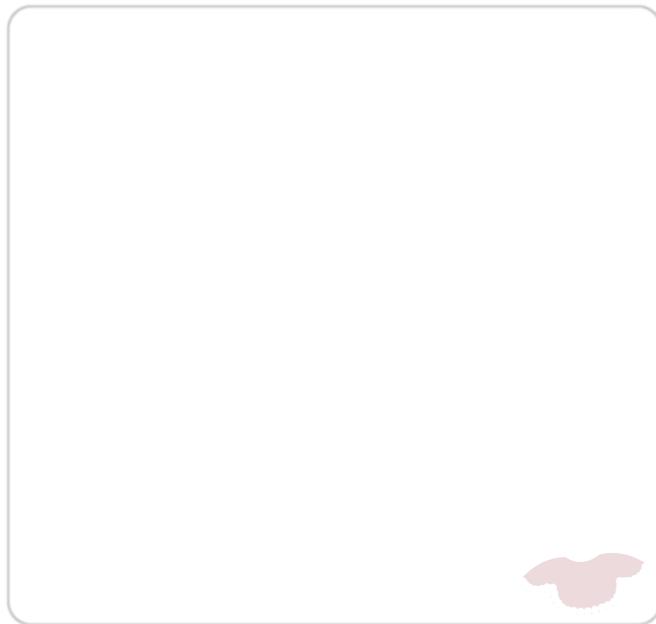
生後 **7** か月
修正

育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 **8** か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

生後 **9** か月
修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



生後 **10** か月
修正

育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



生後 **11** か月
修正

育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

1歳

修正

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

2歳

修正 歳
か月

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm





育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm





育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



育児の記録

年 月 日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm





先輩ママ・パパからのエール Part3



女の子の双子を出産した母です。「極低体重児」と言う言葉を、当初初めて聞きました。手のひらに乗るくらいの我が子が保育器の中において、沢山の見た事の無い器具やチューブに繋がっていて、初めて見た時は正直すごく不安で可哀想な事をしたと思いました。毎日、面会に行き母乳を届けることしか出来ない母ですが、必死に頑張っている我が子を見て、早く抱っこしたいと思いました。経過も良くなりカンガルーケアをした時赤ちゃんの暖かさを肌で感じて、生きたいって思っている赤ちゃんの生命力って凄いと感じました。今は医療がものすごく発達しているので、より良いケアをしていてと思います。我が子は2ヶ月後、先生と看護師さんのおかげで無事退院できました。「小さく産んで大きく育てる」と言う言葉は我が子にピッタリでした。最後にリトルベビーちゃんの生命力は凄い!!命の大切さ、子育ての大切さ、ありがとうの大切さを教えてくれるのもリトルベビーちゃんだと思っています。

(28週 1234g、1184g ママ)

生まれてしばらくは大変なことも多かったですが、今は元気に生活しています。子どもは強たくまいです。ベビーちゃん 頑張れ! (28 週 1204g ママ)



命も危険な状態で生まれた三男。口から全くミルクが飲めなくて胃管も8ヶ月頑張ったね。今ではミルクも離乳食も口から食べて、家中を動き回れるようになってすごいね。成長はゆっくりだけどお兄ちゃん2人にもみくちゃんにさながら大きくなってね!(33週2086gママ)

第4章

知っておきたいこと Q & A

Q1 ミルクを飲んででもすぐに吐いてしまいます。

個人差はありますが、生まれて間もない新生児、乳児では飲んだミルクが胃から食道に上がってきってしまう(胃食道逆流と言います。)ことがあり、小さく早く生まれたお子さんには、その特徴が目立つとされています。哺乳の途中で脱気(ゲップ)を出してあげて、吐くことが減らないかを確認しましょう。体重がしっかりと増えているのであれば問題はありませんが、毎回の哺乳ごとに大量に吐いてしまったり、噴水のようにすごい勢いで吐いてしまう場合には、かかりつけの小児科で相談しましょう。

Q2 予防接種はどうしたらいいでしょうか?

小さく早く生まれた赤ちゃんであっても、修正月齢ではなく、暦月齢(生まれた日を基準に数えた年齢・月齢)で接種することが勧められています。ワクチンの種類によっては受けられる期間が短いものもあるので、お住まいの市町からの案内をよく確認し、かかりつけの小児科医に相談しながらスケジュールを決めていきましょう。

Q & A

Q3 浣腸がやめられません。

新生児期、乳児期は排便リズムの個人差が大きく病気でなくても自力で十分に排便できず、肛門の刺激を必要とすることがあり、小さく早く生まれたお子さんでは特にその特徴が目立つと言われています。この時期に浣腸をしっかりとって正常な排便リズムを確立することで、成長に伴って多くは自分の力で排便できるようになっていき、将来の正常な排便習慣につながっていきます。無理に浣腸をやめようとして便秘になると、排便を嫌がることもあります。浣腸は、いずれやめられることがほとんどなので、焦らないでいきましょう。

Q4 頭の変形が気になります。

頭の歪みの原因は様々ですが、NICU入院中は長期に腹ばいで過ごすことが多く、その結果、頭の形が縦長になったり、左右非対称になったりすることがあります。向き癖がある場合は、よく向く方向の反対側を向けて授乳をする、こまめに向きを変えてあげるなど、なるべく一定の体位をとらないような工夫が大切です。ドーナツ型の枕を、呼吸が苦しくならないように使ってもいいです。最近は、医師の診断の下で行うヘルメット矯正治療などもありますので、気になる場合は、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

Q & A

Q5 反り返りが強いのですがどうしたらよいでしょうか？

反り返りが強いお子さんでは、頭が後ろに垂れた抱っこ姿勢は不安定で、余計に落ち着きにくくなります。首・背中・お尻をしっかりと支え、ママ・パパの身体に密着させるように抱っこすると落ち着くことがあります。

Q6 いつから外(お散歩)に出ても大丈夫ですか？

特に主治医から指示がない場合は、いつからでも大丈夫です。直射日光や気温、人混みには気をつけて、楽しんでお散歩をください。

Q7 離乳食はいつから始めたらよいですか？

離乳食の開始は、修正5-6か月(予定日から5-6か月)といわれていますが、離乳食の進みかたには個人差があります。より小さく早く生まれたお子さんは、進みがゆっくりになることがあります。お子さんの様子として、「家族が食べていると、じっと見つめて欲しそうにする」、「食べ物に手をのばす様子がある」、「口を閉じてもぐもぐする」、「くびのすわりが安定している」、「支えたと座りの姿勢ができる」などが、開始の目安として重要です。開始のタイミングを迷うときにはフォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

Q & A

Q8 食べる量が少なく、決まった物しか食べてくれませんか。

お子さんは食べることに慣れておらず、食べ慣れない物を怖く感じる場合があります。また、食べなくても、続けて出しているうちに食べ始めることもあります。焦らずに続けましょう。大切なことは、ママ・パパもお子さんもリラックスして、食べる時間を楽しむことです。新しい食べ物に慣れて、自然と興味がわくように、せかさずに見守ることも必要です。食事のことを専門にしている外来もありますので、困ったときは、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

Q9 意味のあることばをなかなか話しません。

個人差はありますが、出産予定日から修正1歳半頃までに、意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。場面にあった声かけをして、言われたことの理解を待ちましょう。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなることもあります。絵本などをゆっくりとした言葉で読み聞かせる、視覚情報と合わせて話しかけるなど、焦らず続けましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で、ゆっくり話して聞かせてあげましょう。

Q & A

Q10 成長、発達はいつ追いつくのでしょうか？

小さく早く生まれたお子さんも、成長や発達には個人差があります。身長・体重の成長の目安として、3歳ごろまでに正常産児に追いつく(キャッチアップする)ことが多いようです。出生体重が小さいほどもう少し時間はかかりますが、ほとんどが6歳ごろ、遅くとも9歳ごろまでには追いつくとされています。

また、3歳でSGA性低身長の場合には、成長ホルモンによる治療対象となることがあります。詳細については、フォローアップ外来の担当医に確認してください。発達の仕方やペースについては、さまざまです。できたことを認め喜びつつ、できないことは見守っていきましょう。気になることがある場合は、フォローアップ外来の担当医に相談し、発達支援の必要性などを考えていきましょう。

Q11 退院した病院の他に、地域でかかりつけ医を探す必要はありますか？

お住まいの近くで、予防接種を受けたり、少し体調をくずしたときなどにまず受診したり、継続的にお子さんの体調や成長発達を見守ってもらう「かかりつけの小児科医」の存在は大切です。

こんなに大きくなったよ

23歳になった元リトルベビーの方から

自分のこと

今まで大きな怪我や病気もせず、
学生時代は皆勤賞を取ることがで
きました。
今は就職して仕事とプライベート
の両立を目指して楽しく生活してい
ます。
大切に育ててくれてありがとう。

リトルベビーとご家族にエール
小さく生まれた子たちはとても強い頑
張り屋さんだと思います。あなたもお
子さんもご家族も、みんな頑張ってい
ます。決して自分を責めないで下さい。
そんな時は休んでください。
お子さんと同じように自分を大切に、あ
なたとお子さんご家族のペースで成
長していけたらいいのかなと思います。
周りの方が愛情深く育ててくれたおかげ
で、おさんは誰よりも強く優しい子に
なるはずです。
(1234g 23歳)

リトルベビーの家族になった方へ

とても早く生まれてきたけれど、自分のペースで成長してくれ
ればと、当時も今も願っています。何でもすぐに覚えて、出来る
ようになるので会うたびに驚きます。わがママを言って、じいじ
やばあばを困らせてもいいんだよ。これからも、いっぱい食べ
て、いっぱい遊んで、のびのびと大きくなあれ!

祖母



孫ちゃんが生まれて3日間とても心配しました。病院からのテレ
ビ電話で顔が見えた時、退院して初めて家で抱っこした時、初
めてじいじと呼んでくれた時、嬉しくて涙が出たのを今でも覚えて
います。週末に孫ちゃんと二人でお風呂に入ってお話する事
がじいじの楽しみです。

遊びに来る度にどんどん成長している孫ちゃんに驚いていま
す。これからも孫ちゃんペースでたくましく成長してくれる事を
祈っています。

祖父



新型コロナの中、離れた病院で7ヶ月で生まれたので、なかなか
顔を見ることも抱っこする事もできず、ヤキモキしましたが、小
さくても元気でいてくれるので、良かったと思います。

祖母



困ったときの相談先

市町の相談窓口 利用者支援事業(基本型・母子保健型)

保健師、助産婦などの専門職、子育て支援コーディネーターや子育て支援相談員などが連携して、子育てに関するさまざまな相談に応じています。気軽にご相談ください。



<https://kagawa-colorful.com/3171/>

助産師のほっと相談室

(一社)香川県助産師会では、何かと気がかりや心配事の多い子育て中のお母さんやこれから子育てをする妊婦さんを対象に、妊娠・出産・子育て全般の心配ごとや疑問点を気軽に無料で相談できる相談室を県内各地で開催しています。小児科医や助産師によるミニ講座も開催しています。

詳しくは、(一社)香川県助産師会087-844-4131
(月~金曜日10時~16時)までお問い合わせください。

小児救急ダイヤル

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷う場合、家庭での対処や、すぐに医療機関にかかる必要があるかなど、専任の相談員が電話で相談に応じます。(早産児など専用のダイヤルではありません。)

#8000 相談時間⇒毎日19時~翌8時

ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が042のプッシュ回線の場合は、#8000では繋がらないため、次の番号へ⇒**087-823-1588**

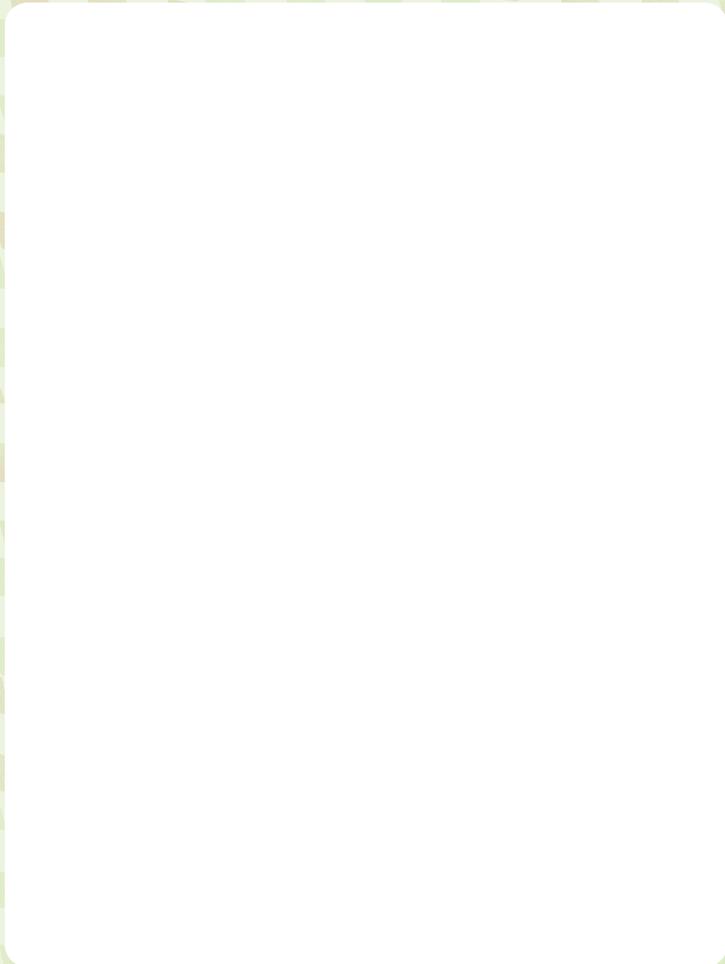
困ったときの相談先

医療費の助成

制度名	制度の概要	相談先
子ども医療費助成	他の制度の対象とならない医療費(保険診療分の医療費や薬代)を助成します。(市町村により対象年齢や所得制限などが異なります。)	市町*
未熟児養育医療	出生体重2,000g以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の一部を助成します。	市町*
自立支援医療(育成医療)	満18歳未満で身体に障がいがある児童や将来障がいを持つおそれがある児童が、手術等によって、障がいの改善が見込まれる場合、その医療費の一部を助成します。	市町*
小児慢性特定疾病医療費助成制度	小児慢性特定疾病にかかっている児童等について、健全育成の観点から、患児家庭の医療費の負担軽減を図るため、その医療費の自己負担分の一部を助成します。	 https://kagawa-colorful.com/%3Fp%3D1840

※お住いの市町にお問い合わせください。

成長の記録として、手形や足型をとるなど、自由に使ってください。



[引用・参考]

しずおかリトルベビーハンドブック[4、23~32 項]

かながわりトルベビーハンドブック[5~8、15~16、21~22(グラフを除く)、52~56項]

表紙・裏表紙のイラスト/ 大西 真子(香川県リトルベビーサークルびっぴっ子代表)
赤ちゃんのイラスト/ きしがみ まこと

[発行]令和6年3月

香川県健康福祉部子ども政策推進局子ども家庭課

所在地:香川県高松市番町四丁目 1-10

電 話:087-832-3285

