

しまね リトルベビーハンドブック



ふりがな

子どもの名前

生年月日

保護者の名前



お誕生おめでとうございます

しまねリトルベビーハンドブック とは？

この手帳は、出生体重が概ね1,500g未満のお子さんがある家族に向けて作成した手帳です。

赤ちゃんがすくすく成長していくこと、そしてママ、パパたち周りのご家族が笑顔で過ごせることを願って作成しました。

しまねリトルベビーハンドブックの使い方

- **この手帳はご家族が記録するハンドブックです。ご自由にお使いください。**

入院中から退院後、概ね6歳ごろまで、それぞれの時期の記録ができるように作成されています。

市町村で交付された母子健康手帳には妊娠中から子育て期まで、健康診査や予防接種等の記録がされますので、母子健康手帳と一緒にご活用ください。持ち物に母子健康手帳とある場合は、必ず母子健康手帳を忘れずに持参してください。

医療機関や地域の支援者の方に記載をしてもらいたい時には保護者からお声がけください。

- **医療機関・地域の支援者の方へ**

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、保護者から依頼があったときには、入院中や受診時の様子や健診時の記録など、記録のお手伝いやメッセージの記入にご協力をお願いします。





第1章 赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

しまねりトルベビーサークル縁 一同からの応援メッセージ	2
先輩ママからのメッセージ	4
先輩パパからのメッセージ	6
大きくなったトルベビーからのメッセージ	7
支援者からのメッセージ	8
出産後のママのころとからだ	10
NICUでの赤ちゃんの生活と、ご家族とのかかわり	12

第2章 生まれたときから退院までの記録

生まれたときの様子	14
入院中の治療等の記録	16
退院のときの記録	18

第3章 成長と発達の記録

月齢ごとの記録	20
身体計測の記録	46
初めてのきろく	52

第4章 知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんの治療のこと	54
退院したあとの注意点	55
お口の特徴	56
よくある質問	58
困ったときの相談先	60
ママ・パパたちの活動紹介	62

赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

しまねリトルベビーサークル縁 一同からの応援メッセージ

出産おめでとございます。

思いがけず突然の出産となり、「産まれてきてくれてありがとう」という気持ちの反面、戸惑いや不安な気持ちでいっぱいなのではないでしょうか。

どうしてこんなに早く産まれてしまったのだろう、何がいけなかったのだろうと自分を責めて、苦しんでいませんか。

周りに同じ境遇の人がなくて、一人で悩んでいませんか。

私も早産で出産しました。

思い描いていた妊娠生活・出産と違い、出産後すぐに我が子とは離れ離れ…。

本当に私は赤ちゃんを産んだのだろうか。

何もできない自分は母親失格なのではないか。これからの事について全く想像がつかず、不安な気持ちで押しつぶされそうになりながらも、“母親なんだから泣いてちゃいけない、この子なら大丈夫”と自分に言い聞かせながら、様々な感情が入り混じる日々涙を流すこともたくさんありました。

しかし、ゆっくりでも毎日確実に成長している我が子に何度も励まされました。

早産で産まれたからこそ、日々の小さな成長を大きな喜びとして思えるようになりました。



1日1日、元気に笑って過ごせることがなにより幸せなことだとい
うことを我が子が教えてくれました。

泣きたいときはたくさん泣いてください。

不安な気持ちや何気ない事を誰かに話してください。

みなさんの周りには、思いを聞いてくれる家族や支援者の方々が
います。

また、思いを共感してくれる同じような経験をした仲間が島根県内・
全国にもたくさんいます。

がんばりすぎないでください。

母親だからと、しっかりしなくて良いのです。

自分を責めないでください。

このハンドブックは同じ想いの仲間たちからのメッセージが沢山詰
まっています。

赤ちゃんの成長を楽しみにしていけるような、そしてご家族の不安
な気持ちが少しでも軽くなるようなものになれば幸いです。

ご家族が笑顔になれる瞬間が増えることを願っています。



全国の
先輩ママたちからの
メッセージ動画



先輩ママからのメッセージ



我が子のために医療従事者さんがとても頑張ってくれました。産後すぐは我が子に対して申し訳ない気持ちがあったのですが、担当医が「赤ちゃん見てるよ、お母さんがメソメソしてたら赤ちゃんだって元気出ないよ。赤ちゃんはお母さんの笑顔が見たいんだよ」という言葉にシャキッとしました。すぐには気持ちの整理が難しいかとは思いますが、担当医のおっしゃる通りだと思います。お母さんお父さん、赤ちゃんにたくさん笑いかけてあげてください。
(36週2日 2,415gで出生、現在2歳4か月)



早産で生まれた赤ちゃんのことを考えて母親の精神は不安定になっています。病院にはたくさんの専門医さんやサポートしてくれる助産師さんがいますが、ひとりぼっちで辛い時に家族と一目会えた時の安心感は専門的なアドバイスよりも安心して勇気づけられました。



この先、子どもが成長するにつれて想像もしていなかったたくさん問題と向き合わなければいけなくなると思います。わからなくて辛くて、どうしようもない事にぶつかったらとにかく信頼できる誰かに話してください。たくさん寝て、美味しいものを食べて、これからの事はそれから考えれば良いと思います。赤ちゃんはお母さんとお父さんが思いつめて悲しい顔をしているより笑顔の方が大好きだから。
(2,498gで出生)



小さく産まれた我が子を見て、愛おしい気持ちと同じく、心配で少しの変化が怖いと思います。私は自分で産んだのに離れた生活で親としての実感もなかなか湧かず、面会に行った時は涙を堪えるのに必死でした。でもNICU.GCUはとても温かく我が子が成長したら、こんなにたくさんの人に支えられていたんだよと伝えたいと思います。普通ならお腹にいる我が子に早く会えて、成長を見ることができて今は幸せでいっぱいです。(33週 1,760gで出生、現在2か月)



NICUに入院していた頃、担当の医師から「赤ちゃんの力は無限大なんですよ」と言われたことが忘れられず今でも心に響いています。どうしても他の子と比べて落ち込んでしまうことがあると思いますが、「慌てず、比べず、諦めず」で子どもの成長する姿を楽しんでください。どんな小さな成長も大きな喜びで感動させてくれるのはリトルベビーの特権です。(31週2日 850gで出生、現在18歳)



超未熟児で産まれた三女は、中学・高校・専門学校の8年間、1日も休まずに登校。現在は介護福祉士として元気に勤めています。あのときからまもなく26年の歳月がきます。生まれたときは担当医からたくさんの無理な高いハードルの説明を受けました。ご両親の気持ちは必ず伝わりますので、希望を持って、奇跡を信じて見守ってあげてください。とにかくできる限り会いに行き話しかけてください。(26週 838gで出生、現在25歳)

たくさんの先輩ママからのメッセージをいただいております。QRコードをご覧ください。また、各ページ下にもたくさんのメッセージが入っています。



先輩パパからのメッセージ



あまりにも突然の出来事だったため、気持ちの整理ができないまま、娘が誕生しました。出産した日も、妻は普通に仕事して帰ってから急変だったため、入院、出産の準備をしないまま病院へ直行しました。一時はどうなるかと思いましたが、先生や看護師の方々のお陰で、母子共に無事に出産することができました。2か月以上も早い出産になったため、とても小さな身体でしたが、私達家族にとっては大きな大きな命(宝)が誕生しました。数日が経過してだんだん気持ちの整理ができ、現実として受け止められるようになってきました。妊娠から出産にいたるまで、これまでも色々となり、何度も奇跡を起こして私達夫婦のところへ誕生してくれました。この子はきっと強い生命力を持っています。無事に成長してくれることを信じ、私達家族もしっかりサポートしていきたいと思います。

(28週6日 896gで出生、現在11歳)



早産と帝王切開ということもあり不安に思いながら、出産したと病院から連絡がある2時間がとても長く感じたのを覚えています。産まれた子は点滴や酸素のチューブ、心電図モニターなど色々なものがついていました。ただどんな姿で産まれても、ちっちゃい手で自分の小指を力一杯握ってくれてちっちゃいながらも力強く生きているんだと感じました。日々少しずつ成長する姿や仕草がとても可愛くて退院までが待ち遠しかったです。退院して年々少しずつ成長する姿に、子育ての大変さも感じながらもそれよりも嬉しく思いながら過ごして、父親らしくなるのではなく子ども達に父親にしてもらっているという事を実感しました。これからもたくさんの成長を見させてもらえることがとても楽しみです。

(30週0日 804gで出生、現在8歳)

大きくなったリトルベビーからのメッセージ

❁ わたしは三つ子で小さく生まれました。三か月も入いんしていたそうです。お母さんは、まい日会いにきていましたが、よるはびょういにとまれないので、ともしんぱいだったと言っていました。じょさんしさんは、ノートに三つ子のようすを書いてくれたり、しゃしんをはってくれたそうです。そのノートをお母さんがお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんに見せてあげて、みんながよろこんでいたと言っていました。

わたしたちのことをじょさんしさんはずっとみまもってくれたんだとおもいました。わたしはじょさんしさんに赤ちゃんのときはありがとうと小学二年生になって元気に大きくなっていることをつたえたいとおもいました。ありがとうのきもちをわすれないでください。(現在8歳)

❁ 私が生まれたとき、たくさんの方が関わってくださったと思います。その方々や育ててくれた両親への感謝の気持ちを持ちながらこれからも生活していきたいです。(現在15歳)



支援者からのメッセージ

産科医師

ご出産おめでとうございます。
急なことの連続で、戸惑いの出産だったと思います。
小さくても赤ちゃんの生命力を信じて。
ママの愛情が一番の応援となります。
赤ちゃんはママが一番大好き。
一緒に前へ進んでいきましょう。

助産師

ご出産おめでとうございます。妊娠中、幸せな気持ちと共に、辛いことや不安な気持ちも抱えながら、日々赤ちゃんのために過ごされました。お母さんやお父さんを選んで生まれてきてくれた赤ちゃんの成長を、ご家族と共に支えていきたいと思います。今後も心配なことがあればいつでもご相談ください。

小児科医師

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。
しばらくの間、新生児集中治療室・新生児室で治療やケアをさせていただきますが、赤ちゃんやご両親にとって育児の場所でもあって欲しいと思います。ご家族のまなざし、声かけや温もりは赤ちゃんにとって、とても大きな支えになります。
困ったこと、不安なこと、希望など、是非、スタッフに声かけして頂ければ嬉しいです。
赤ちゃんの成長していく姿は私達の働く原動力です。ご家族と一緒に赤ちゃんの成長を支えていきたいと思います。



NICU看護師

赤ちゃんは選んでそのタイミングで産まれてきてると思います。お父さん・お母さんの声やぬくもりは感じていますよ。私たちは、赤ちゃん・お父さん・お母さんの日々のふれあい、成長を一緒に見守り、支えています。不安なことなど遠慮なく声をかけてください。

市町村保健師

お子さんのお誕生おめでとうございます。

お子さんがお住まいの地域で安心して生活できるように、お母さんやお父さん、家族のみなさんが健康に生活できるように、お手伝いします。聞きたいことや不安なことがありましたらお住まいの地域の保健師にお気軽にご相談ください。

その他の支援者からのメッセージなど

出産後のママのころとからだ

- ママの身体は出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。からだもころも変化をしていく時期です。赤ちゃんが入院中ママのからだの回復に専念してください。
- 産後2週間、産後1か月の頃に実施される、産後健診も忘れずに受診しましょう。
- 出産後は気持ちが不安定になり、落ち込んだりイライラしたり、ネガティブな気持ちが起こることもあります。無理して気持ちを抑える必要はありません。
- 母乳は赤ちゃんが健康に育つために良い働きをたくさんします。ですが母乳を与えることは、お母さんにとっては大きな負担になることもあります。赤ちゃんにとって一番大切なことは、お母さんも元気でいることです。お母さんが無理のない範囲で、赤ちゃんに母乳を与えてあげましょう。
- ご家族や産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師など医療スタッフ、市町村や保健所の保健師など、みんながあなたを支えたいと思っています。一人で抱え込まないでくださいね。
- 赤ちゃんの退院後も産後ケア事業など地域のサービスを利用してみてください。詳しいことは各市町村の窓口へ問い合わせてください。(P60参照)



NICUでの赤ちゃんの生活と、ご家族とのかわり



※赤ちゃんの状態により異なります。NICUスタッフにお尋ねください

修正
週数

22

赤ちゃんのようす

ママのおなかの中に近い静かな環境
で1日のほとんどを寝て過ごします

皮膚がとても薄く、体温調節を助ける
ため保育器の中にいます

赤ちゃんが安心して過ごせるように
周りをクッションで囲み、うつ伏せ
になって過ごします



耳が聞こえ始めています

まだお口から飲むことができません



28

光を感じるようになります
少しずつ目を開けている時間がみ
られます

体温が少しずつ安定してきます
皮膚の感覚もできあがってきます

ご家族のかかわり

- ・そばにいて、そっと触れる
- ・母乳を運ぶ
- ・写真を撮る、成長を記録する

赤ちゃんが頑張っている姿を見守りま
しょう。この時期の赤ちゃんは、大き
な声や音にびっくりしてしまいます。
保育器の窓は静かに開閉しましょう。
生まれてから最初の3日間は特に安静
が大事です。

- ・優しく声掛け

ママやパパの声を聴いて、赤ちゃんは
安心します。発達にも良い影響を与え
ますので、優しくゆっくりと声をかけ
てください。

- ・母乳綿棒

赤ちゃんは胃まで入っているチューブ
から3時間ごとに母乳又はミルクを注
入したり、点滴で栄養を補っています。
母乳を少し浸した綿棒を口に含ませ
てあげることができます。赤ちゃんを感
染から守り、母乳の味やにおいで安心
することができます。

- ・ホールディング

手のひらで赤ちゃんを包み込んであげ
ましょう。保育器の中でも抱っこされ
ているようなぬくもりと安心感を与え
てあげることができます。

32

赤ちゃんのようす

起きている時間がはっきりわかるようになります
泣いている姿を見ることも増えてきます



35

そろそろ保育器を卒業し、ベッドに出ることができます

ミルクの時間になると、泣いて起きてくるが増えてきます



お口から少しずつミルクが飲めるようになります

泣いて意思表示をすることが増えてきます



37

起きている時間がだんだん長くなります

3時間ごとだった哺乳が、赤ちゃんが飲みたいときに飲む自律哺乳へと変わります



ご家族のかかわり

・カンガルーケア

ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせながらゆっくりとコミュニケーションをとるカンガルーケアができるようになります。赤ちゃんの体温が保たれ、呼吸が安定する効果があります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。

・オムツ替え

・抱っこ

・お風呂(シャワー浴や沐浴)



オムツ替えや抱っこ、お風呂ができるようになります。お風呂はママのおなかの中みたいで大好きです。

・母乳やミルクの哺乳

母乳やミルクを飲めるようになります。少しずつ練習をはじめて赤ちゃんのペースでゆっくり飲む量を増やしていきます。哺乳瓶で飲ませたり、おっぱいの練習もはじまります。



・おうちに帰る準備

自宅での生活をイメージし、パパとママが中心となって赤ちゃんのお世話をしてみましょう。退院に必要なものを揃えていきましょう。



赤ちゃんの成長には個人差があります

成長がゆっくりなこともあります、あせらず見守ってあげてください

生まれたときから退院までの記録

生まれたときの様子

「初めてのきろく」のページがあります。P52、P53

生年月日：_____年 _____月 _____日（_____）

出産予定日：_____年 _____月 _____日（_____）

在胎期間：_____週 _____日

計測値：体重 _____ g

身長 _____ cm

頭囲 _____ cm

胸囲 _____ cm



MEMO



自分を責めないでください。頑張りすぎないでほしいです。悩みや不安、たわいもない事など気にせず看護師さんや誰かにどんどん話してほしいです。そして赤ちゃんにいっぱい話しかけてあげてくださいね。

入院中の治療等の記録

人工呼吸器： なし・あり (チューブが外れた日)	年	月	日
酸素療法： なし・あり (終了した日)	年	月	日
保育器収容： なし・あり (保育器からでた日)	年	月	日
経管栄養： なし・あり (チューブが外れた日)	年	月	日
経口哺乳開始：	年	月	日～
輸血・血液製剤： なし・あり (詳細)			
頭部MRI検査： 実施・未実施 (検査した日) (結果)	年	月	日
未熟児網膜症： 治療なし・あり			
手術： なし・あり (詳細)			

記入に困ったら、医療者（主治医や看護師）に相談しましょう。

退院のときの記録

退院日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____)

生 後： _____ 日目 修正週数： _____

計測値：体重 _____ g

身長 _____ cm

頭囲 _____ cm

胸囲 _____ cm



その他：

パパ・ママメモ



恐怖との戦いで沢山泣いた…でも赤ちゃんに伝わるから泣くのはやめよう！と決意した。産まれて2回手術したけど今は2,500gを超え無事に退院予定。今の医療を信じて。



【 必要な医療的ケア、配慮が必要なこと 】

【 退院後も続ける薬 】

【 医療的ケアが必要なお子さんの主な相談先 】

相談窓口の詳細はP61へ

- **島根県医療的ケア児支援センター「どんぐり」**（島根大学医学部附属病院内）
お子さんの心身の状態やライフイベントに応じた適切な支援を受けられるよう、関係機関と連絡や調整をしながら支援します。
- **各保健所等**（松江市にお住まいの方は松江市へご相談ください）
保健所保健師が不安や悩みに寄り添い、退院後の生活に合わせた情報の提供や環境などについて一緒に考えます。入院中からお気軽にご相談ください。

成長と発達の記録

月齢ごとの記録

生後0か月の記録

初めて赤ちゃんに触った日、初めて赤ちゃんの声を聞いた日、初めて抱っこした日など初めてのできごとや、母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



なかなか一緒に過ごせずさみしい思いをされていたり、搾乳が必要な方は大変な思いをされていると思います。子どもはその子なりのペースでママパパのところに戻ろうと成長しています。まずは身体を大事にしてください。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



現代医療はすごいです。不安なことは抱え込まずに主治医などに相談してください。

生後1か月(修正 か月)のごろ記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年	月	日	生後	日(修正	週	日)
---	---	---	----	------	---	----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



面会に行くと、「このくらいミルク飲みました」「ご機嫌でした」などのミニコメントをいただけてよかったです。

メモ

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



25週で出産となり、初めて姿を見にNICUに行った時は、点滴や呼吸器の管に囲まれていて、退院するまでは心配な日々が続きました。でも会いにいくたびに成長する姿を見せてくれて、こちらも励みになりました。今は小1になりましたがとっても元気です。病院の先生や療育の先生、看護師さんなど色々な大人と関わることが多かったお陰か小学校でも年上の子や同級生とも積極的に話せる子になりました。

生後2か月(修正 か月)ごろの記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



産まれてすぐは不安でいっぱいだと思います。でも他のみんなよりゆっくりだけど大きくなって、出来ることも増えていきます。どうか自分を責めすぎないで、可愛い我が子との時間をのんびり過ごしてください。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



小さく産まれた我が子ですが、みんなに追いつくように元気に育っています。初めは心配で心配で、NICUに行く度に申し訳ない気持ちと「頑張って生きてくれるな～」という思いで涙が出ていました。今では標準体重で元気いっぱいです！

生後3か月(修正 か月)ごろの記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



出産はお母さんも赤ちゃんも「命懸け」という事を教えてくれました。当時はいつどうなるかわからない不安が無かったけど、9年たった今はパトルの毎日です。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



不安もあると思いますが、赤ちゃんの生命力といつもあたたかく愛情いっぱい
手厚く診てくださる先生方や看護師さんを信じてくださいね。パパママがたくさ
ん笑って過ごせますように。

生後4か月(修正 か月)ごろの記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



毎日毎日状態が変わって、たくさんの試練を受ける子どもの姿を見るのは辛いと思います。でも子どもの生命力はすごいです！大きくなった今も、周りの子に比べると体格は小さいですが、元気いっぱいです。たくさんの触れ合いを大切にしてください。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



産後友達から「言霊ってあると思うから想いは伝わると思うしその通りになるよ。素敵な名前も貰ってるからね」と言われ救われました。「大丈夫」と言いながら乗り切りました。

生後5か月(修正 か月)ごろの記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



一歩一歩、それが1か月になり、1年になっていきます。赤ちゃんをご家族と、
共に健やかに過ごされ、たくさんの喜びが訪れますように。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



“小さく産んでしまってごめんね” 誰もがそう思ってしまいます。でも赤ちゃんは必死で確実に大きくなろうとしてくれています。色々悩みは出てきますがその子なりの“できた！”をみんなで喜び合いましょう！

生後6か月(修正 か月)ごろの記録

赤ちゃん和妈妈・パパにとって初めてのできごとや、
母乳やミルクの量、体重などを自由に書いてみましょう

.....

年 月 日 生後 日(修正 週 日)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



病院スタッフの皆さんがあたたかく私も子どもも助けられました。今は不安かもしれませんが、笑顔で過ごせる日が必ずきます。頑張っている赤ちゃん、ご家族の方、応援しています。

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



思い描いていた出産ではなく、落ち込んだり、自分を責めたりしましたが、一生懸命成長する子どもに勇気づけられました。

生後7か月(修正 か月)ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



とても小さく生まれたけど、今となっては、こんなに小さく生まれたんだよーと自慢話になっています。いつかお子さんと思い出話が出来ますように。

生後8か月(修正) か月ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



早産で産んでしまったと毎日自分を責め、不安で心配な日々を過ごしました。でも、そんな日もあったなあと思えるようになりました。それは、沢山頑張ってくれた我が子のおかげです。今までの様々な思いを忘れずに大切に頑張っていきましょう。

生後9か月(修正) か月ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



小さく産まれたからこそ1つ1つの出来事がより特別に、より幸せを感じる
ことができる！赤ちゃんの生命力ってすごいんだよ！我が子の可能性を信じて前向き
に過ごしました。乗り越えた日々は人生の財産になります。

生後10か月(修正 か月)ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



リトルベビー…産まれは小さくても、可能性は無限大！ゆっくりかもしれないけれど、着実に成長していきます。その姿を楽しみに、私たちと一緒に子育てを楽しみましょう♪

生後11か月(修正) か月ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



双子育児はとても大変でした。今から思うと完璧を求めず、頼るところは頼り、適度に頑張ることが大切だなと思います♪ 大変さ2倍、でも何より可愛さ2倍な育児楽しんでください！

1歳おめでとう！
(修正 　　か月)ごろの記録

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



もっとお腹の中で大きく育てたかったと悩みましたが、親の心配をよそに3歳現在とても元気に育っています！不安も多いかと思いますが、子どもはちゃんと育ちます！育児楽しんでください！

2歳おめでとう！

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



あまり前向きな言葉は言えません。辛く、しんどい日々が続くと思います。ただ子どもの成長や笑顔はそれを超えるほどの幸せを私たちにくれます。



3歳おめでとう！



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



最初は風邪をよくひいて大変だけど、子どもの頑張る力を見てると、親も頑張ろうと勇気が出てきますよ。

4歳おめでとう！

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



色々なことが不安だと思いますが、周りの人に協力してもらって自分の時間、お子さんの兄弟の時間、夫婦の時間を大切にしてください。そして、しっかり休んでください。無理は禁物です。



5歳おめでとう！



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



発育発達がゆっくりで心配も不安も多かったけど、その分子育てを2倍楽しませてもらったと思っています。今はすべて宝物の時間です。



6歳おめでとう！



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

計測日	体重(g)	身長(cm)	頭囲(cm)	胸囲(cm)



小さく生まれたことが原因かわかりませんが、小学生のころ集団行動が取れず、悩んだ時期がありました。成長の過程は子どもそれぞれだと、今は少し長い目で見れるようになりました。お子さん、お母さん、お父さんみんなが幸せになれることを願っています。

身体計測の記録

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、修正月齢で経過を見ることがあります。

お子さんの状況によりますが、3歳くらいまで経過をフォローすることが多いようです。

暦年齢と修正月齢

誕生日から数える齢を、「暦年齢」といいます。NICUでは、年齢(〇歳)や月齢(〇か月)と同じように、日齢(生後〇日)を使用します。出生当日は「日齢0」または「生後0日」になります。

出産予定日から数える齢を、「修正月齢」といいます。早く生まれた期間を考慮して、発達や発育の評価を考えるときに使用します。1歳頃まではもともと成長速度が速い時期のため、早産で出生体重が小さい分の成長の差が特に際立ってしまいます。きょうだいや他の同級生と比べたりして不安になることがあるかもしれませんが、その子のペースが順調であれば問題はありません。定期通院を継続して成長を見守りましょう。

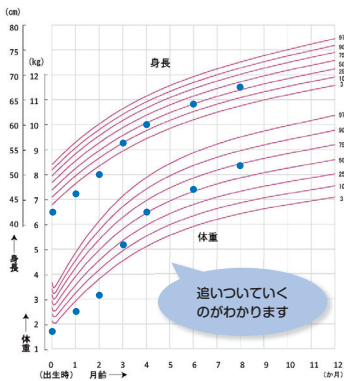
発育曲線

母子健康手帳には、子どもの身長や体重、頭囲の変化を経時的に図示した発育曲線が掲載されています。早産や出生体重の小さい子では、歴年齢に合わせて記入すると大きな差があると思いますが、修正月齢にあわせて記入するとその差は小さくなります。その後の成長とともにこの差はどんどん小さくなり、追いついていくようになります(右図)。

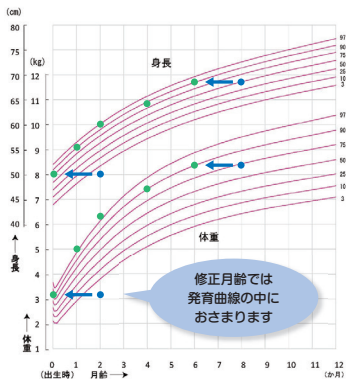
このハンドブックには性別と出生体重を考慮した早産児用の発育曲線を用意しています。性別と出生体重があう曲線を使用してください。

在胎32週0日、女兒 出生時 体重1,800g、身長42.0cm

暦年齢で記入したとき



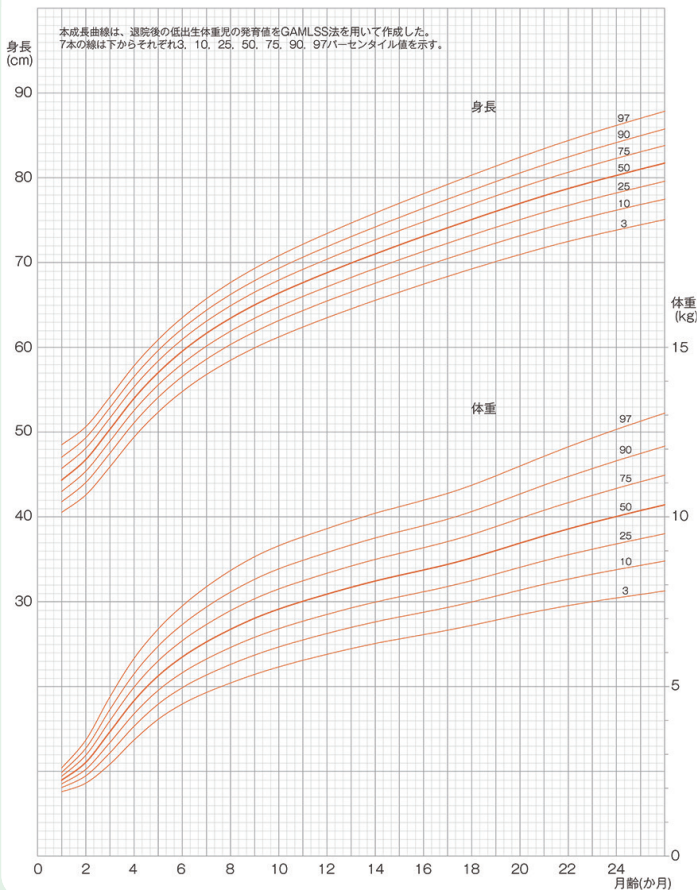
修正月齢で記入したとき



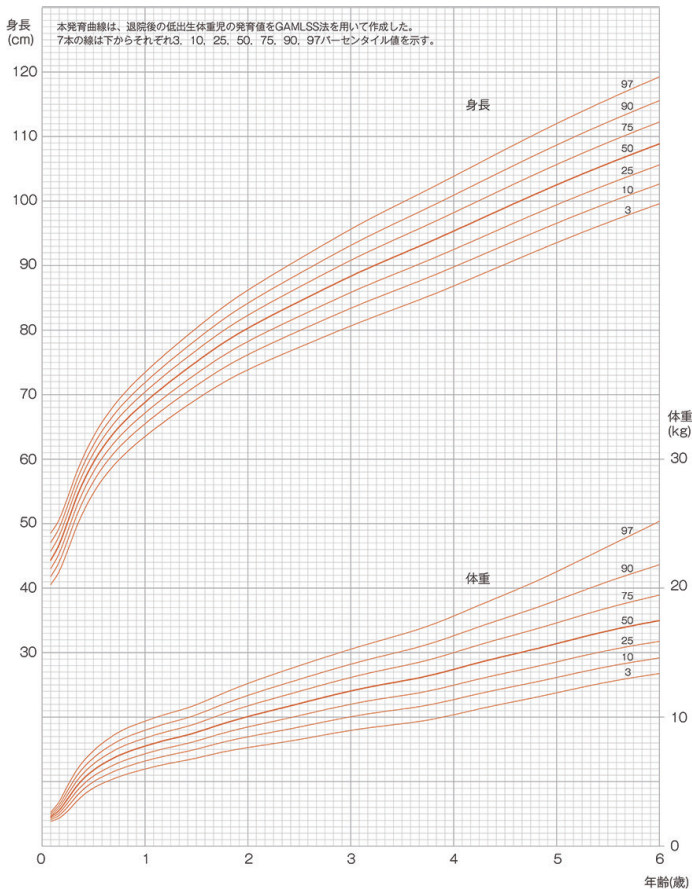


掲載元はこちら▲

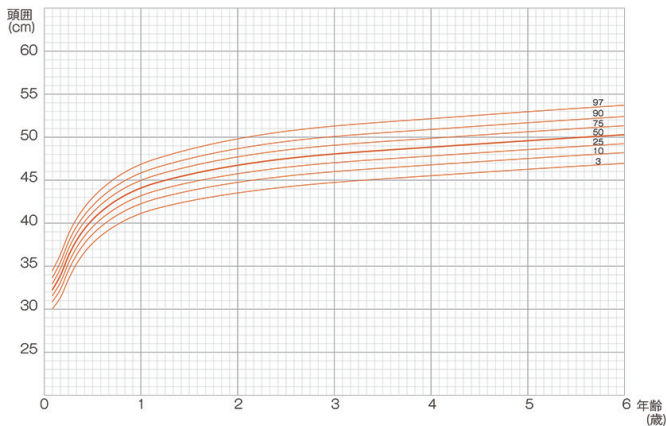
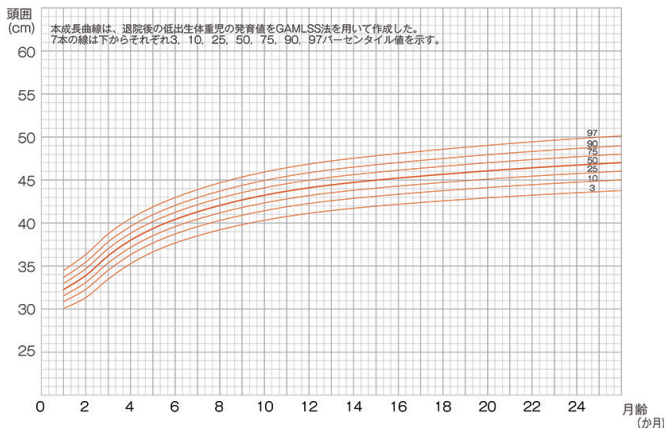
医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線 身長・体重(24か月まで)



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(6歳まで)



医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線 頭囲(24か月まで・6歳まで)



初めてのきろく

小児科受診や乳幼児健診、保育所入所時などによく聞かれる項目です。

できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

	できるようになった日			
首すわり	年	月	日	か月 (修正 か月)
寝返り	年	月	日	か月 (修正 か月)
すりばい	年	月	日	か月 (修正 か月)
はいはい	年	月	日	か月 (修正 か月)
お座り	年	月	日	か月 (修正 か月)
つかまり立ち	年	月	日	か月 (修正 か月)
つたい歩き	年	月	日	か月 (修正 か月)
ひとりで歩く	年	月	日	か月 (修正 か月)



発達に気になることがあれば、1人で悩まずに相談してほしい。焦ったり悩んだら話を聞いてくださる場所があります。

	できるようになった日			
指差しをする	年	月	日	か月 (修正 か月)
バイバイなど 身振りをする	年	月	日	か月 (修正 か月)
大人の簡単な 言葉の意味が わかる	年	月	日	か月 (修正 か月)
ママ、プー プーなどの 単語を話す	年	月	日	か月 (修正 か月)
テレビや大人 の身振りの 真似をする	年	月	日	か月 (修正 か月)
二語文を話す	年	月	日	か月 (修正 か月)
走る	年	月	日	か月 (修正 か月)
ひとりで階段 をのぼる	年	月	日	か月 (修正 か月)
自分の名前が 言える	年	月	日	か月 (修正 か月)



今後の子どもの発育の予想や関わり方、お母さんの身体の状態などについて父親にも説明する機会があると、お父さんにも早産で産まれた子どもへの心構えが持ちやすくなるかもしれないと思いました。

知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんの治療のこと

37週未満で生まれた赤ちゃんは「早産児」といいます。

また、出生体重が2,500g未満は「低出生体重児」、1,500g未満は「極(ごく)低出生体重児」、1,000g未満は「超低出生体重児」といいます。

早産であると、からだのいろいろな臓器が、より未熟な状態で出生することになります。そのため、出生後はさまざまなサポート(治療)が必要になります。

出生したその瞬間から、すべての赤ちゃんは自らの肺を使って呼吸を始めます。早産の赤ちゃんも同じですが、しばしば何らかの呼吸の補助が必要になります。また35週頃までは口からの哺乳も難しく、点滴や注入を使った栄養管理が始まります。

早産であるほど不安定で、たくさんの点滴をしています。安静も大事な治療で、出生後数日は特に落ち着いて過ごせるように、周りの環境を整えていきます。

同じ週数・体重でも、生まれたときの様子はひとつによって大きく異なります。担当の先生から詳しい説明を聞いてください。



退院したあとの注意点

基本的には、予定日近くで出生した赤ちゃんと同じです。38度以上の発熱が続くときや元気がないときは小児科を受診しましょう。風邪をひくと悪化しやすいため、人ごみは避けるようにします。

赤ちゃんの平熱は大人より高め(37度前後)の一方で、環境温の影響を受けやすく、出ている手足が冷たくなりやすいです。また厚着や掛物が多すぎると、熱がこもって体温があがり発熱と勘違いしてしまうことがあります。環境や衣服の状態にも目を向けてみましょう。

さらに詳しく知りたい方は以下の
WEBサイトをご覧ください。

はじめてのNICU (ATOM MEDICAL)

小さく早く生まれた赤ちゃんの育児で、お悩みのご家族に役立つ医師監修のサイトです。



はじめてのNICU

nicu.jp



Small baby.jp (AstraZeneca)

在胎37週未満で生まれた早産児と、保護者のための情報が満載の早産育児ポータルサイトです。



<https://www.small-baby.jp/>



お口の特徴



●歯の生える時期が遅い・順番が異なる

通常、最初に生えてくる乳歯は生後6か月ごろからで、下顎の前歯です。小さく生まれた赤ちゃんは、生える時期が遅くなったり、異なる順番で生えたりすることがあります。1歳頃に、まだ乳歯が1本も生えてないことも。1歳半過ぎて生えてこないときは、全身的な要因も考えられますので、歯医者さんに相談しましょう。

●エナメル質形成不全が多い

黄色い歯やでこぼこした形の歯が生えることもあります。歯の外側を作っているエナメル質が弱く薄くなっている状態で、エナメル質形成不全と呼びます。乳歯のエナメル質形成不全は通常は10～20%ですが、低出生体重児では、70～80%の子供に見られます。上顎の前歯に見られることが多いので、むし歯の予防をしっかりとしましょう。

●ゆごうし癒合歯

癒合歯とは、2本以上の歯がくっついてきて生えることをいいます。乳歯の癒合歯は通常は1～5%ですが、低出生体重児では、15～16%に見られます。下顎の前歯に多くみられます。溝があるためむし歯になりやすく、生え変わりがうまくいかないこともありますので、歯医者さんで定期健診を受けましょう。

●先天性歯

まし おにば
「魔歯」「鬼歯」とも呼ばれます。生まれた時から生えている、または生後1か月ほどの間に生えてくる歯を指します。そのほとんどが、下顎の前歯で、乳歯でも永久歯でもない過剰歯と呼ばれる多くでき

てしまった歯です。しっかり生えていて授乳に影響が無ければそのまま様子をみます。しかし、先天性歯は早く生えてくるため、歯の形成が未熟で、歯根も出来ていないことが多く、歯がぐらぐらして抜けそうな状態の場合もあります。そのため、自然に抜けて赤ちゃんが誤飲するのを防ぐために抜歯する場合があります。

歯の先端が尖っているために、授乳中に乳首を痛める、また赤ちゃんの舌の裏側に歯が当たることにより、舌の下に潰瘍(リガフェーデ病)を引き起こすことがあります。歯の尖った部分を丸める、歯を抜くなどの対応が必要になることがあります。

●お口が小さい

お口が小さく、歯並びが悪くなる傾向にあり、特に、下顎が小さいことが特徴です。

乳歯は赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいるところに形成されます。妊娠中に何らかのトラブルがあった場合は、乳歯に特徴的な症状がでますが、永久歯には影響が少ないことが知られています。ただし、歯の大きさが小さい、あごが小さいなどの特徴が永久歯になっても残ることはあります。

成長の過程において、最初は小さかった子もだんだんと他の子に追いついてくることがほとんどなので、気にしすぎることはありません。

心配なことがあれば、
お近くの歯科医院へ
ご相談ください。



よくある質問

● 予防接種について

予防接種の接種時期は、誕生日(暦年齢)を基準に考えます。保険は適応されず全額自費ですが、居住地(住民票がある)の市町村が費用を負担するため自己負担はありません。ただし、他の市町村にある医療機関で接種する場合はいったん支払いが発生する場合があります。接種前に市役所・役場に確認してください。

● 乳幼児健診について

成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われたりする場となるので受診しましょう。困りごとをお聞きしたり、修正月齢での受診ができることもありますので、お住まいの市町村へ相談してみてください。

● 医療費が心配

お子様の状態などに応じて受けられる医療費等の助成制度があります。詳しくは医療機関の医療ソーシャルワーカーやお住まいの市町村等へご相談ください。



●赤ちゃんの成長・発達が気になる

子どもの成長には個人差がありますが、お座りや歩行、発語がゆっくりなど発育、発達についてご不安や心配なことがあれば、かかりつけ医やお住まいの市町村の相談窓口へ相談しましょう。

市町村の相談窓口については次ページのQRコードから確認することができます。

●児童発達支援について

児童発達支援は、日常生活での基本的動作や知識技能、集団への適応など、自立に必要な支援を本人と家族が受けられる福祉サービスです。対象は0歳～6歳(未就学児)です。早産では、発達障がいの頻度が多いことが報告されています。児童発達支援を受ける＝障害確定ではありません。本人が小学校に入ったときに困らないように、気になる点に早くから対処していくのが目的です。担当の先生と相談し申請してください。

MEMO

困ったときの相談先

【 県内の相談窓口一覧 】

※各市町村では妊娠、出産、子育てに関する様々な相談に保健師等の専門職員が相談に応じます。

下記QRコードのリンク先をご覧ください。

【 各市町村で利用できる主な事業の紹介（一部）（令和5年度末現在） 】

●産前・産後訪問サポート事業

産前・産後の時期に一時的に家事・育児のサポートが必要な家庭に対し、訪問によるサービスを提供します。

「眠れない日が続き、周りに頼れる人もいない…」

「部屋の掃除をお願いしたいな」

「上の子を少しみていてほしいな…」

そんなときのお助け隊として、ご利用ください。

●産後ケア事業

助産師などの専門職に、産後の心身のケアや育児相談などができます。

※各市町村の産前・産後訪問サポート事業、産後のケア事業等施状況については下記QRコードのリンク先をご覧ください。

県内の相談窓口一覧・
各市町村で利用できる
主な事業の紹介のリンク先



【 医療的ケアが必要なお子さんの主な相談先 】

- **島根県医療的ケア児支援センター「どんぐり」**（島根大学医学部附属病院内）
島根県全域に暮らしている医療的ケア児ときょうだいを含めたご家族の希望が叶えられ、笑顔の多い暮らしが少しでもできるよう、支援の手を届けます。多くの支援者と連携をしながら応援をしたいと思います。お気軽にご相談ください。



- **各保健所等**（松江市にお住まいの方は松江市へご相談ください）
お住まいの近くにある保健所の保健師が、発達発育、育児、就園、就学についてのご相談、お子さんの状態やご自宅の状況に合わせた情報提供や環境調整のお手伝いをしています。必要に応じて訪問看護やリハビリテーションなどの相談や家族同士の交流会等のご案内もしています。入院中から退院後の生活について一緒に考えることもできます。お気軽に最寄りの保健所へご相談ください。



- **その他**

島根県 慢性疾病・医療的ケアのあるお子さんのためのガイド



【 地域の相談窓口 】

お住まいの市町村の相談窓口の連絡先、メモ等にお使いください。

ママ・パパたちの活動紹介

島根県



しまねリトルベビーサークル縁は、早産などで小さく産まれたお子さんとご家族の交流サークルです。

周りに同じような境遇の方がいなくて、1人で悩んでいませんか？

このサークルを通じて、小さく産まれたお子さんの育児をしている家族同士が繋がり、気軽に話をしたり情報交換をすることで、気持ちが少しでも軽くなり、孤独感を感じる事が少なくなるというなどと思っています。

お子さんの成長に伴い、悩みも変わってきます。誰かに話を聞いてほしい、誰かと繋がりたいと思うタイミングはそれぞれ違うと思います。

NICU・GCUに入院中、退院後、大きくなって保育園などへ通っている方など、どなたでも参加できます。

メール、Instagram、公式LINEへお気軽にご連絡、お問合せください。



Instagram



@SHIMANE.LITTLEBABY_EN

公式LINE



@774oncb

E-mail : shimane.en@ymail.ne.jp

全国

日本NICU家族会機構(JOIN)

全国の子ども(特にNICUに入院する子ども)と家族、家族会をつなげるネットワークです。

全国の家族会情報をはじめ、小さく生まれた子どもとその家族が、新生児病棟を退院後も安心して過ごせる社会を目指し情報を発信しています。



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【表紙イラストについて】

リトルベビーの先輩ママが作成されました。

～表紙に込められた意味～

赤ちゃんを通しての繋がり(ご縁)をハートと赤い糸で表しています。

表紙の裏に向けても繋がって行くご縁と上には赤ちゃんが一人ひとり大切な授かりものであるという意味を込めてコウノトリのイラストを入れました。背景は島根にちなんで島根のゆるキャラしまねっこをイメージするカラーと木漏れ日のように暖かく皆に見守られているのだということと同じ黄色で表現しています。

【 検討会構成団体 】

しまねリトルベビーサークル縁

島根県総合周産期母子医療センター(島根大学医学部附属病院)

島根県地域周産期母子医療センター(島根県立中央病院、松江赤十字病院、益田赤十字病院)

市町村(出雲市、浜田市)

保健所(松江、益田)

【 協力 】

島根大学歯科口腔外科

【 編集・お問い合わせ 】

島根県健康福祉部健康推進課

所在地：松江市殿町1番地 電話：0852-22-6130

このリトルベビーハンドブックは
閲覧、ダウンロードできます。



