

ふ く し ま

リトルベビーハンドブック

～小さく生まれた赤ちゃんと
ママ・パパのための母子手帳のサブブック～



(ふりがな)

こどもの名前

保護者の名前

生 年 月 日

年

月

日

福島県

ふくしまリトルベビーハンドブック

この手帳は福島県にお住まいのお子様と御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 未満の場合
- ② ①以外の低出生体重児で支援が必要な場合

使い方

✂ この手帳は御家族が記録するノートです。

お子さんが生まれたところから満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。御家族で御活用ください。また市町村で交付された母子健康手帳は妊娠中から子育て期まで、健診や予防接種などの記録がされますので、母子健康手帳と併せて使用してください。

✂ 医療機関・市町村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、入院中の様子や、健診時の記録など、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御協力をお願いします。

福島県



第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

出産後のママの気持ち	1
先輩ママからのメッセージ	3
家族からのメッセージ	5
支援者からのメッセージ	7

第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子	9
NICU・GCU での様子	10
退院の時の記録	11
育児と治療の記録	13

第3章 成長と発達の記録

発達の記録	33
身体計測の記録(発育曲線)	43
赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録	50

第4章 知っておきたいこと

小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	53
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応	59
ママ・パパたちの活動紹介(県内の家族会)	65
先輩Nっ子からのメッセージ	67
小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ	68
困ったときの相談先	69
医療費等に関する支援	70

出産後の ママの気持ち

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ていくような期待をお持ちだったでしょう。ところが小さく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。

とくに1,500g未満（極低出生体重児）で生まれた赤ちゃんは、厳しい状態で次々に乗り越えなければならぬことが起こってきます。赤ちゃんが厳しい状況が無事乗り切ったあと、ちょっと気持ちのゆとりが出てきた頃に、「小さく生んでしまった私が悪かった」と自分を責めたり、「いつになったら元気に退院できるのかしら」とあせったりするということをよく耳にします。それはごく普通の心の動きでしょう。赤ちゃんが予定日より早く生まれたり、障がいをもって生まれたりするのは、本当にいろんな条件が重なったために、たまたま起こった出来事です。自分が悪かったと後悔したり、自分を責めたりする必要はありません。出産後のいろんな気持ち、それはあなただけではありません。同じ悩みを持つ仲間がたくさんいますのでいくつか紹介します。

- 自分たち家族のこれからのことを思っ心配になる。
- なぜ、自分たちの赤ちゃんにこんなことが起こってしまったのか怒りを感じたり、どうしてもなくイライラしたりする。
- 母親として自分ができないことを看護師がすべ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もってしまう。
- 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あかちゃんが早く生まれたのではと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」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある。
- 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。

自分を責めないで

赤ちゃんを育てるということは、赤ちゃんの周囲の人がみんなで力を合わせていかなければいけないことですので、自分だけが特別にしっかりしなければいけないということはないのです。

無理にしっかりしようとせず、むしろ「赤ちゃんが大変な時期だから、つらい気持ちになり精神的に不安定になって頑張れないのは当たり前なんだ」と、自分を受け入れてもいいのです。自分ひとりで育児の責任を背負い込まず頑張るすぎないことが大切です。

たくさんの人の力を借りて、上手に息抜きしながら子育てしましょう。ご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、産後の健診などで主治医や助産師に相談するなどひとりで抱え込まないようにしましょう。

あなたの赤ちゃんはオンリーワン

赤ちゃんはひとりひとり個性を持って生まれてきます。発育状態や健康状態など、どの赤ちゃんでも多少は標準とは違う部分を持っています。赤ちゃんはマニュアルどおりに育つものではありません。たくさんの情報だけに惑わされず、赤ちゃん自身の個性を育てていきましょう。

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



ご家族の皆さまへ

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。

今回の出産でいろいろマイナスの感情にとらわれたり不安でいっぱいだったことでしょう。

でも今はそれでいいのです。無理にがんばろとしないで泣きたい時はいつでもNくらぶにアクセスしてくださいね。

同じ経験をした仲間がたくさんいます。

神様はあなたたち家族ならこの子を立派に愛情たっぷりに育ててくれると思いこの可愛い赤ちゃんを託されました。

他人と比べることなくゆったりと育てていってくださいね。

小さく産まれた赤ちゃんたちへ

その小さなからだでよくぞ頑張って産まれてきてくれたね。

あなたたちが笑顔いっぱいゆっくり大きくなれるようにワタクシたちは全力で応援サポートしています。

Nくらぶ(福島NICU親の会)初代会長 柳沼美果



リトルベビーハンドブックを受け取られたみなさんは気持ちの整理がつかないまま出産されたかもしれません。予期せぬ出産を経験し、さまざまな思いが交錯しているのではないのでしょうか。

2009年7月に366gの小さな男の子が生まれました。

結婚10年目にして授かった待望の息子です。

初めてNICUの保育器の中にいる息子を見た時は、『わぁ♡なんてかわいい』と、小さく生まれた体と管につながれた姿をよそに、一筋の光と希望を感じたことを今でも鮮明に覚えています。ところが息子が成長していく中で乗り越えなければならない沢山の試練がありました。子育てに自信が持てず、くじけたことが何度もありましたが、その都度たくさんの方に助けられ支えて頂きました。

ひとりひとりの出産ストーリーが違うように

赤ちゃんの成長もひとりひとり違います

「周りと比べなくても大丈夫」

そう思えることは簡単なことではありませんが、

『我が子の成長を楽しみ希望を持った育児につながりますように』

そんな思いを込めて、いちばん身近で寄り添い、支えてくれるものとして、リトルベビーハンドブックが今あなたの手元にあります。

このハンドブックが、小さく生まれた赤ちゃんとママ・パパの心の支えになりますように… 明るい未来が描けますように…

ひとりじゃないよ

赤ちゃんも周りのご家族も笑顔で過ごせることを願っています。

Nっ子ちゃん 代表 鈴木頼子

第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

家族からのメッセージ



先輩パパたちから

- 小さく生まれてきた我が子の子育ては様々な危機の連続で、一つ一つくぐり抜けてはまた新たな問題が立ちのぼるような終わりのない戦いでした。そのかわり、それらの問題を乗り越えた時の喜びは大きくて、多くの感動と勇気をもらいました。命の崖っぷちを乗り越えてきた我が子の生命力。痛みに耐えて出産し遠く離れた我が子のために母乳を絞り続けていた妻の愛情。いずれも限りなく偉大です。父親として、夫として、そして人間として、心から感謝の気持ちを伝えたい。本当にありがとう！
- 小さく生まれた双子たち、最初は不安しかありませんでした。毎週、担当医師から現在の状況への取り組みを聞き、まだ体が回復していない妻や日夜懸命に治療・看護してくれているNICUスタッフの努力に驚いていました。それに比べたら父親ができることは本当に限られていて、とても歯がゆい思いをするかもしれません。そんな時でも、子供たちや妻を精一杯サポート&応援してあげてください。
- 妊娠6ヶ月の時に妻が破水をしてしまい、命の選択を迫られました。私たちは救命を選び、妻は大学病院のMFICUへ救急搬送されました。その後、28週までお腹の中で頑張ってくれた息子は、798gで「生きて」生まれてきてくれました。1年が経ち、毎日元気に育ってくれている息子の生命力に驚くばかりです。息子の命の奇跡に心から感謝し、これからも等身大の息子を受け止め、私か

らは生きる勇気と自信を、妻からは生きる喜びと愛を、上の子たちからは生きる楽しさと好奇心をプレゼントし、家族みんなでありったけの愛を注いでいます。

きょうだい、祖父母から

- 家族みんなに早く会いたくて、早く生まれてきちゃったんだね。こんなに可愛く大きくなってきて本当にありがとう。(姉)
- 赤ちゃんは、コウノトリさんが運んでくるって言われているけど、この子は神様が運んで来てくれた天使ちゃんだね。(兄)
- 小さかったのに、ちゃんと生まれ元気に育ってくれてうれしいです。(姉)
- 面会に行くたびに小さいながらも頑張っていた2人。家で過ごせるのを待ち遠しかったよ。(双子・祖母)
- 孫が小さく産まれてきたから、娘もこれからが大変だなあと感じていました。元気に育って欲しいと毎日願っていました。(祖父)

第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

支援者からのメッセージ



●ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんが誕生した喜びと同時に、赤ちゃんと離れて過ごす時間がとても心配になったり、これからどんな風に成長していくのか想像がつかず、不安な日々を過ごされているかもしれません。

しかし赤ちゃんにはとても強い、生きる力があります。目に見える大きな成長でなくとも、赤ちゃんのペースで着実に1歩ずつ成長してってくれます。そして赤ちゃんは退院後、ママやパパと笑顔で生活したいという目標を持って治療を頑張ってくれています。その赤ちゃんの頑張りを一緒に応援していきましょう。ママやパパにしか出来ない事が沢山あります。今赤ちゃんにしてあげられることを一緒にしてあげましょう。

私たちはそんな赤ちゃんをママやパパをサポートする伴走者です。赤ちゃんがご家族と笑顔で過ごせるように全力でサポートさせていただきます。

話したいこと、聞きたいこと、どんなことでも良いのでぜひ気軽にお話してくださいね。

総合周産期母子医療センターNICU 看護師

●ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんは、ようこそこの世界へ！

ママとパパは小さな赤ちゃんに出会った時、かわいいと思う気持ちと不安や悲しみなどのさまざまな気持ちが湧いてきたかもしれません。混乱のさなかにある時は、どんな気持ちを持ったとしても、それは特別なことではありません。

赤ちゃんはママやパパの声、におい、ぬくもりにちゃんと気づいて、

指先ほどの小さな手できゅっと握り返してくれたり、からだをモゾモゾと動かして、いのちの強さを伝えてくれます。小さいけれど、手術のようなつらい治療さえも乗り越えるたくましさを持っています。そんな赤ちゃんの様子にママもパパも泣いて笑って、少しずつ元気になっていけます。それでも一人では抱えきれない気持ちになることがあるかもしれません。そんなときは遠慮なさらず、いつでも声をかけていただければと思います。赤ちゃんもママとパパのことも、ここから応援しています。

総合周産期母子医療センター 臨床心理士

- 赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。今は、赤ちゃんに会えた喜びや、不安やとまどいなど、いろんな思いでいっぱいなのではないかと思います。でも、今はそれでいいのです。ありのままの気持ちを否定せず、焦らずに、病院のスタッフやご家族、そして私たちになんでもお話してください。

私たち地域の保健師や助産師は、赤ちゃんにご家族に会えるのを楽しみにしています。退院した後は、赤ちゃんの体重をはかったり、ママやパパの話を聞いたりしながら、おうちでの生活が思うように過ごせるよう、全力でサポートします。

子育ては、ママやパパだけでやろうとするとうまくいかないこともあります。ひとりで抱え込まずに、たくさんの人の力を借りながら、みんなで一緒に子育てしていきましょう。いつでも、気軽にご連絡くださいね。

福島市保健師

第2章 育児と治療の記録

生まれたときの
様子

生年月日： 年 月 日

出産予定日： 年 月 日

在胎期間： 週 日

計測値： 出生体重 g・身長 cm

： 頭囲 cm・胸囲 cm

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ

*先輩ママからのメッセージ（在胎週数 出生時体重 現在の児年齢）



一進一退しながら治療を乗り越えた息子は、不安だった日々が嘘みたいに、家族みんなにたくさん愛されて、幸せな時間をもたらしてくれます。（28週 798g 1歳4か月）

NICU・GCUでの様子

- *人工呼吸器：なし・あり（チューブが外れた日）
- *酸素療法：なし・あり（終了した日）
- *輸血・血液製剤：赤血球・血小板・その他（）
- *保育器収容：なし・あり（コットに出た日）
- *GCUにうつった日： 年 月 日
- *経管栄養：なし・あり（チューブが外れた日）
- *経口哺乳開始： 年 月 日～
- *未熟児網膜症：なし・あり（治療なし・光凝固・その他）
- *未熟児貧血：なし・あり
鉄剤・エリスロポエチン・その他（）
- *頭部MRI：（ 年 月 日）所見（）
- *聴覚検査：（ 年 月 日）結果（）
- *手術：なし・あり

* 転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう



ゆっくりだからこそ気付くことのできた成長がたくさんありました。
そしてゆっくりだからこそ喜びも人一倍、思い出も人一倍です。
（29週 1394g/936g 13歳）

退院のときの記録

退 院 日： 年 月 日 （生後 か月）

計 測 値：体重 g 身長 cm

頭囲 cm 胸囲 cm

そ の 他：

退院時の記録

主治医の先生からのお話や退院後に気をつけること、アレルギーなどを記録しておきましょう。

退院後に地域で関わる人の情報をまとめておきましょう

	施設名・担当者	連絡先
医療機関		
医療機関		
訪問看護		
市町村		



息子の入院中は、罪悪感と不安で泣いてばかりの毎日でしたが、先輩ママたちの存在にとっても救われていました。同じ経験をした仲間がたくさんいますよ！（28週 798g 1歳4か月）

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様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様の状態を伝えるため、退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておきましょう。

※ケアを必要としないことがわかったら不要に☑をつけましょう

<呼吸>

医療ケアの内容	内 容	不要
人 工 呼 吸 器	機種 装着時間	設定
在 宅 酸 素 療 養	流量 投与時間	L／分 H／日
気 管 切 開	カニューレ種類	サイズ
吸 引	口鼻腔 カテーテル 気管内 カテーテル	F r／ F r／ cm挿入 cm挿入
吸 入	時間 薬・量	
SpO2 モニター (酸素飽和度)	装着時間	

<栄養>

医療ケアの内容	内 容	不要
経 管 栄 養 (経口・経鼻・十二指腸・胃ろう・腸ろう)	チューブの種類 挿入長さ 注入物 時間 内容	サイズ cm 固定方法 注入速度 量
食物アレルギー		



小さく産んでしまった申し訳なさで泣いてばかりでした。人と比較して落ちこむ事も。辛い気持ちは抱え込まず、いろんな人の助けをもらってくださいね (26週 958g 16歳)

育児と治療の記録
病院やお家での様子を
記録しておきましょう。

生後1か月
(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



出産できた幸せは大切な宝物です。心配は尽きないけど、それも含めて大切な時間を過ごしています。(24週 663g 1歳1か月)

生後2か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さく、細くて、のんびりで。いつも焦る母、でも出会った先生方に「ずっと見守ってて」と。ゆっくりでも大丈夫だよって
(29週 1356g 29歳)

生後3か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



たくさんの想いはちゃんとベビーに伝わっていると思います。そして
応えてくれると私は信じています。(24週 663g 1歳1か月)

生後4か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



抱っこもできず、触れることすら怖い程小さかった我が子。今は重すぎて抱っこできません(笑)子どもが嫌がってもハグしまくります!(28週 702g/708g 12歳)

生後5か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さく生まれた子どもですが今では誰よりも元気に走り回っています。この子のおかげで家族の絆はより深くなりました。
(33週 1,458g 3歳2か月)

生後6か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



いろいろあってもNっ子は意外とたくましいので心配しすぎないで、お母さんは自分のためにお茶を淹れることを忘れず、ゆったりと見守ってくださいね。(24週 676g 24歳)

生後7か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



昨日より今日、今日より明日、毎日少しずつ成長していく我が子に
いっぱい愛情を注いであげてください。必ず通じてますよ。

(33週 1,458g 3歳2か月)

生後8か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



真冬の入院のおっぱい届け、今では良い思い出になっています。
(31週 1330g 24歳)

生後9か月(修正： か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



早く生まれた分、一生の中でそれだけ長く一緒にいられると同じ事です。可能な限り、声をかけたり触れたりしてあげて下さいね！
(26週 966g 2歳7か月)

生後10か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



お母さんに早く会いたくて生まれて来たんだよ、という看護師さんの何気ない言葉に救われました。子ども達なりの成長が頑張っている証です。その成長に私もパワーをもらっています! (25週 758g/684g 25歳)

生後11か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さくても、ゆっくりでも、赤ちゃんは想像以上に強いです！信じて見守って、待っててあげて下さいね！（26週 966g 2歳7か月）

1歳おめでとう!!



年 月 日（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さく生まれたからこそその感動は数知れず。一つずつ、一歩ずつ頑張っている我が子にエールです。あなたはひとりじゃないです。応援しています（28週 868g 31歳）

1～2歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



焦らずゆっくりゆっくり子育てを楽しみながらお子さんの成長を見守ってくださいね。（29週 1,179g 12歳）

2歳おめでとう!!



年 月 日（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



3月に高等部を卒業しました。（23週 498g 18歳）

2～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



子供の生きる力は偉大です。少しずつ成長していく姿に喜びを感じて下さいね。(29週 1,179g 12歳)

3歳おめでとう!!



年 月 日 (修正月齢 か月)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



誰のせいでもなく、誰も悪くありません。私達の子供はちょっとせっかちだっただけ。自分を責めないで。未来はそんなに悪くはないですよ (28週 868g 31歳)

3～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



成長はゆっくりですが、出来るようになった時の喜びは人一倍ですよ。（24週 608g/466g 13歳）

4～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



生まれてから日々こどもは成長しています。看護師さんに「大きくなったねえ～」と言われてとてもうれしい気持ちになっていました。小さく生まれたからね。まだまだ大きくなります。今はもうハタチになりました。(24週 694g 20歳)

5～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



手のひらに乗るくらいの大きさでちゃんと成長していくのか不安
だったけど、その子なりのゆっくりのペースでがんばっているよ。
(24週 608g/466g 13歳)



心配な事があるけどだれかに聞いてほしいと思い、Nくらぶに電話して聞いてもらいました。ホッとしました。心が軽くなりました。私のよりどころです。(24週 694g 20歳)

第3章 成長と発達の記録

発達の記録



～赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた!」～

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ます。小児科やり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めてみましょう。

【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「みーつけた!」日を記入しましょう。
「 月 日」「生後 日目」
どちらでもよいです

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。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を説明しています。



不安で心配な日々・・・何度も泣きました。でも、沢山の人が味方になってくれます。そして、その子なりの生きる力、成長を信じてあげてください。（34週 1,825 g 6歳4か月）

情緒と感覚
の発達

赤ちゃんの反応
「みーつけた!」

みーつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。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聴いた瞬間に、
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」

哺乳ビンの乳首(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」



こどもは、どんな時もがんばっています。応援して過保護になっ
たっていいじゃないですか、過保護だって大人になるまではねえ～
(24週 694g 20歳)

運動の発達

1

仰向けでお顔を
のぞいて「みつけた!」

みつけた!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」



たくさん自分を責めたりもしましたが、それ以上に今は沢山愛情を注いでいます。(27週 796g/920g 4歳)

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」



未婚で出産しました。小さな赤ちゃんを前に、たくさんの不安で押し潰されそうになりました。それでも目の前の我が子に力をもらいました。一人じゃない! (24週 658g 14歳)

うつ伏せになった時に
「みーつけた!」その②

みーつけた!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」



今まで沢山苦労したぶん今は一日一日の成長を噛み締めながら、楽しく子育てをしています。(27週 796g/920g 4歳)

手や足の動きで
「みーつけた!」

みーつけた!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」



小さくて、触れることもできず、涙しか出てこない日々...それでも
母にさせてくれた我が子に、ありがとうと呟く。ただそばにいるだ
けで伝わっていますよ。大丈夫!! (24週 658g 14歳)

おもちゃで遊んで
「みーつけた!」

みーつけた!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」



想像していた出産とは違って、周りの気遣いすらも受け入れられない時があるかもしれません。ママ、そんな時は無理せず休んで大丈夫ですよ。(27週 642g 5歳)



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」



思わぬ出産に戸惑いもありましたが、主治医の先生や看護師さんに何でも相談に乗っていただいて、一つ一つ乗り越えて来ることができました。(25週 366g 12歳)

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
(か月)

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

月 日
(か月)

床に手をついて立ち上がる



月 日
(か月)

歩く!
最初は 2.3 歩でこける

月 日
(か月)

10 歩であんよ達成

月 日
(か月)

伝い歩き

月 日
(か月)

自分で座る

月 日
(か月)

つかまり立ち

月 日
(か月)

つかまって膝立ち



月 日
(か月)

よつばいで移動する



月 日
(か月)

仰向けから横向きまで戻る

月 日
(か月)



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
(か月)

赤ちゃんイスなどを使って座らせるとお座りできますが、ここは近道せず、順を追って発達するのが望ましいです。

寝返りをして手が抜ける

月 日
(か月)



うつ伏せで体を持ち上げる

月 日
(か月)

よつばいで
体を揺する

月 日
(か月)

うつ伏せで体を回す

月 日
(か月)

うつ伏せで後方に進む

月 日 (か月)

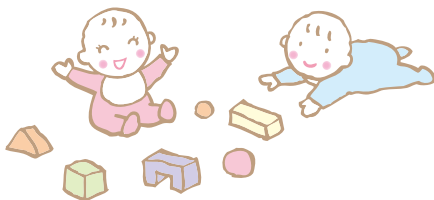
身体計測の記録（発育曲線）



☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

この発育曲線（平成4～6年度旧厚生省心身障害研究）は、全国の医療機関で1500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。赤ちゃんの成長は、御両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えて頂ければ良いです。

注意：周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのことに留意して頂くのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師にお尋ね下さいね。

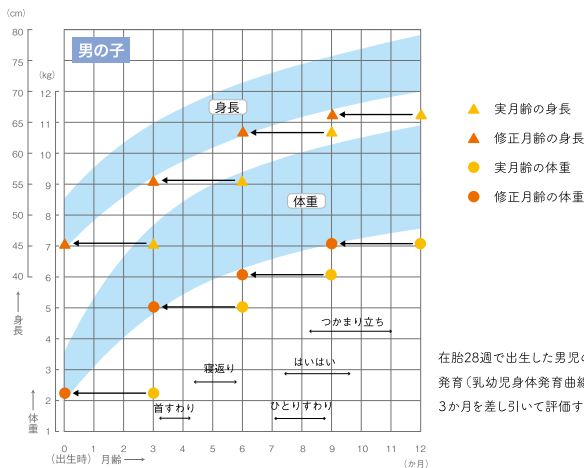


出産おめでとうございます。これからのことが不安で「出産おめでとう」の言葉が辛い時もあるかもしれませんが、でも大丈夫。赤ちゃんの生命力ってスゴイです。（27週 642g 5歳）

☆ 修正月齢による発育曲線の活用

修正月齢とは、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すもので、NICU退院後の発達や発育を未熟性を考慮して一般的な乳幼児の発育や発達を観察するために、外来でのフォローで3歳ごろまで使われることが多いようです。

発育曲線は、極低出生体重児発育曲線のほか、母子健康手帳に掲載されている発育曲線を修正月齢で記入する方法があります。



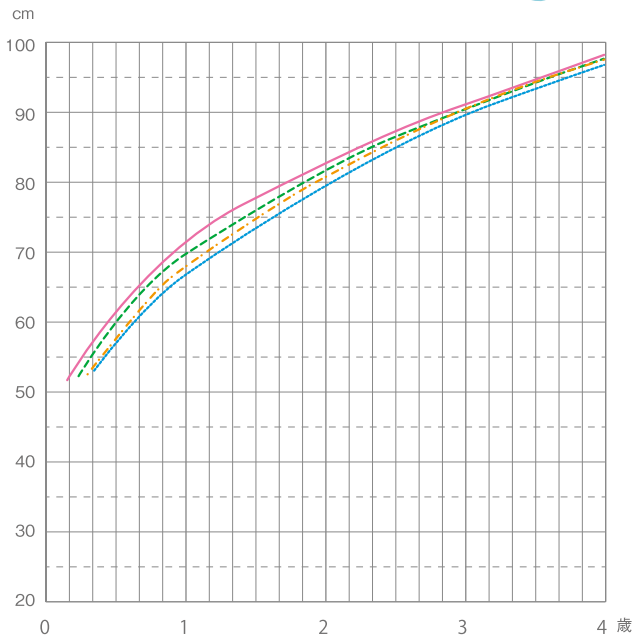
在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育（乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する）



我が子に会えるのを楽しみに毎日病院に通っていました。NICU・GCUで過ごした日々は今でもはっきり覚えています。いつかそのことが心の支えになります。（25週 366g 12歳）

☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

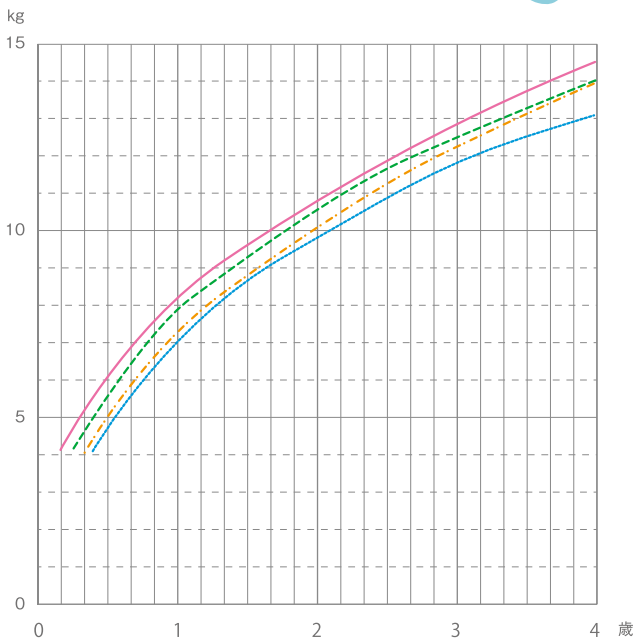
身長推移（各体重群の平均）：男児



出典：極低出生体重発育曲線
（厚生省心身障害者研究班）

--- 500~745g --- 1000~1249g
--- 750~999g --- 1250~1499g

体重の推移（各体重群の平均）：男児

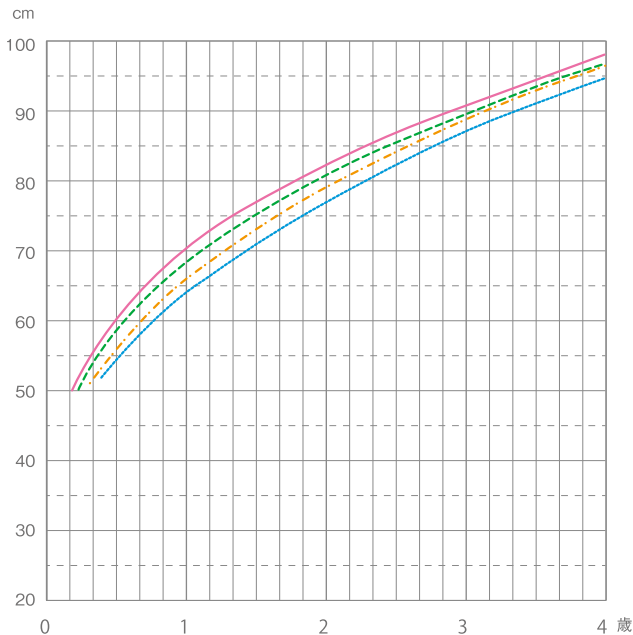


出典：極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)

500~745g 1000~1249g
750~999g 1250~1499g

☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

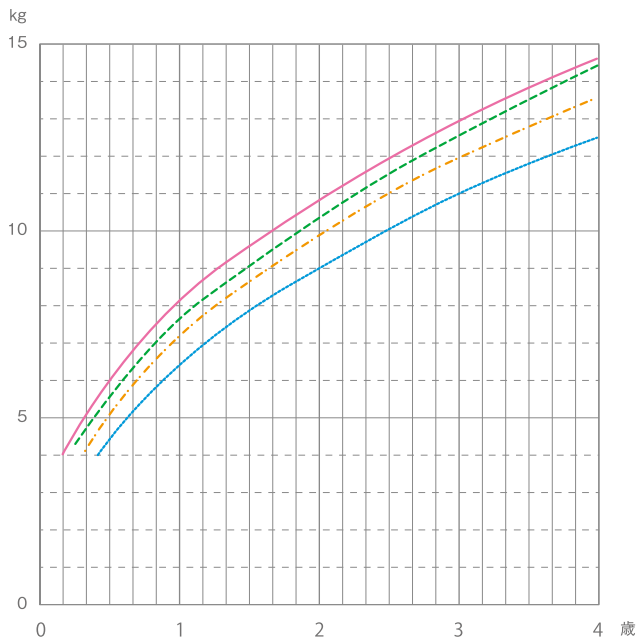
身長推移（各体重群の平均）：女児



出典：極低出生体重発育曲線
（厚生省心身障害者研究班）

--- 500~745g --- 1000~1249g
-.- 750~999g --- 1250~1499g

体重の推移（各体重群の平均）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)

500~745g 1000~1249g
750~999g 1250~1499g

赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて・・・」に出会います。たった一度の「初めて・・・」の出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんに触った日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんを抱っこした日

年 月 日（生後 日）

初めてチューブやテープが何もついて
いない赤ちゃんの顔を見れた日 年 月 日 (生後 日)

皆さんの「初めて・・・」の記録を自由どうぞ！

「例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など・・・」

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

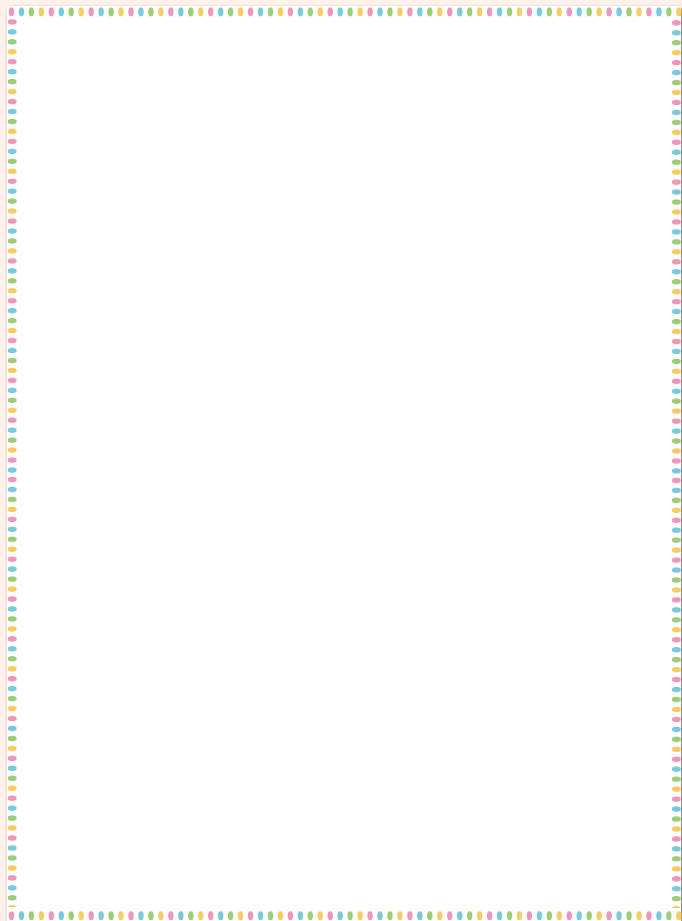
年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日



第4章 知っておきたいこと

小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

お母さん、お父さん 赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。

小さく早く生まれた赤ちゃんたちは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。ここでは、早く小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいことを記載しています。（赤ちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありません。）

医療スタッフは、できるだけのことをして、赤ちゃんとお母さん、お父さんを応援しています。赤ちゃんのことを、医療スタッフと一緒に話すことで、お母さんとお父さんの不安や心配が軽くなることもあると思います。不安なことやわからないことなど、遠慮せずに何でも聞いてみることをおすすめします。

1.呼吸窮迫症候群（こきゅうきゅうはくしょうこうぐん）

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産の赤ちゃんには、生まれて数日間、サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。サーファクタントの不足により肺胞が広がらず、酸素と二酸化炭素のガス交換が十分にできない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて人工肺サーファクタントを肺胞に投与する治療を行うと、肺胞が広がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。



NICUでどうしてもなく不安でたまらなかったけど、強がっていた私。そんな気持ちもただそのまま受け止めてよかったんだと今になって思います。（37週 2,288g 2歳1か月）



2. 未熟児無呼吸発作

早産の赤ちゃんたちは、呼吸を時々休んでしまうことがあります。直ぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟であることや気道が柔らかいため、呼吸の再開が遅れると、体の中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。無呼吸発作は、赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

3. 慢性肺疾患

赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくもあります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復されますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要なことがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなることがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を越えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。



自宅に一人でいるとき、私って出産したんだっけ？と軽くなったお腹を触りながら泣くことがあった。今は考える余裕もないほど大変でそれが何より幸せ。(30週 1,604 g/1,770g 8か月)

4.脳出血

脳の血管の発達が未熟な早産児では、生後5日頃までは脳の血管がもろいため脳内に出血を起こすことがあります。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症（脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態）の場合には後遺症も心配です。出血後水頭症の場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

5.未熟児動脈管開存症

子宮内では赤ちゃんが肺で呼吸をしていないことから、心臓から肺へ向かうほとんどの血流は、動脈管という血管を経由して大動脈から全身へ流れています。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始め心臓から肺への血流が増え、この動脈管は必要なくなり自然に閉じます。しかし、早産児では自然に閉じない場合があります。全身に流れるべき血液が肺へ流れてしまいます。この血流のバランスがくずれることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉じさせる薬を投与するのが一般的です。この薬の効果がないときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。



小さく産まれ先の心配ばかりしていましたが、今現在変顔で笑わせてくれる我が子に毎日ありがとうでいっぱいです。

（25週 827g 6歳）

6.壊死性腸炎（えしせいちょうえん）

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症などが重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早産児にとって母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があると言われています。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるため母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗菌薬を投与します。重症な場合には手術を必要とすることもあります。日本での発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

7.感染症

細菌やウイルスなどの病原体が体に悪影響を起こしている状態を感染症と呼びます。早産児は病原体から体を守る仕組み（免疫）が未熟なため感染症が起こりやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因になり得ます。赤ちゃんの感染症は進行が早いいため、早期に疑い早く治療を開始することが大切です。抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。

特に注意が必要な病原体の一つにRSウイルスという呼吸器感染症を引き起こすウイルスがあります。早く生まれた赤ちゃんに感染すると重症化することがあるため、在胎35週以下の早産児などで、RSウイルスによる重症化を抑える注射薬が推奨されます。詳しくは主治医にご相談ください。



小さく生まれてきた2人。不安ばかりだったが今は安心して留守番をまかせられます。成長してくれてありがとう。
(28週 702g/708g 12歳)

8. 未熟児網膜症

早産児では、眼の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合は良いのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。治療として、網膜レーザー治療やVEGF阻害剤の眼内注射などが行われます。ごく一部の赤ちゃんでは異常な新生血管を抑えられず、網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離になると失明することがあり、硝子体手術という手術が必要になることがあります。

9. 未熟児貧血

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産児は貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行う事がありますが、エリスロポエチンと鉄剤投与で、輸血を避けることや輸血の回数を選らすことが可能です。



辛く悲しい時は誰かに話してみるとスッキリします。家族、友人、カウンセラー、打ち明けたい人に話したら、ふっ、と肩の力が抜けました。（37週 2,288g 2歳1か月）

10.未熟児くる病

早産児を母乳栄養のみで栄養管理すると骨をつくるために必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足しがちです。これらの不足が続いた場合には、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加えることが一般的であり、ビタミンDも必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は、現在は少なくなっています。

☆退院後のフォローアップについて

NICUを退院した後は、定期的に外来でフォローアップを行い、長期的にお子様の発育、発達を見せていただきます。お子様の状況により、受診頻度や検査の内容などが異なりますので、担当医にご確認ください。

☆予防接種について

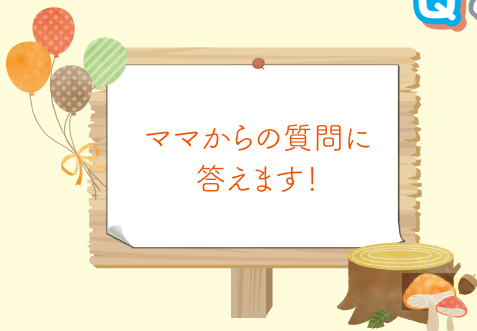
予定日より早く生まれていても、生まれた日からの月齢（暦月齢）で予防接種を始めるのが原則です。生後2カ月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には、NICU入院中に始めることもあります。詳しいことは担当医に聞いてみましょう。



退院してきた小さな弟たちにやきもちをやくこともあったお姉ちゃんが、今では「重くなったね～」と優しい顔でよしよしと抱っこしてあげています。（30週 1,604 g/1,770g 8か月）

小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応

Q&A



Q

入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたので、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなっていました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

A

授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲んでいるようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談して見ましょう。



突然のことで驚きましたが元気に育ってくれると信じていたおかげで心身ともに元気に優しい子になりました。

(24週 656g 5歳)



仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないのですぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？



通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻るのには1-2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったところに仰向けに戻れるようになります。



一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？



初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でもとに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをするので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。



孤独で不安な気持ちになることもあるけれど、必ずどこかで同じような思いをしている人がいて、必ずどこかで応援してくれる人がいます。(37週 2,288g 2歳1か月)

第4章 知っておきたいこと



お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？



うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいが出来なくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいきますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。



お座りがなかなか出来なくて、心配です。



赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや華奢なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんが支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをする中で、次第にお座りに必要な力が出来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。



赤ちゃんが入院中は、心配でも心穏やかに過ごして下さいね。読書や映画、ヨガもオススメです！
(26週 966g 2歳7か月)



ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。



小さく生まれた子どもには、小食のことがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて四回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感やにおいなどが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。



走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？



筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。



辛い時は子どもを安心できる人に委ねて、自分の好きなことをしてリフレッシュしていいんだよ。ママが元気な方がみんなも嬉しいから。(37週 2,288g 2歳1か月)

第4章 知っておきたいこと



手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？



箸を使う目安は鉛筆を三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。



お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり描きばかりで心配です。



個人差はありますが、出産予定日から3歳位になると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。



生まれた直後からいつも全力でがんばっている息子にすごい！の一言です。育ってくれてありがとう！幸あれ！！
(25週 366g 12歳)



意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか



個人差はありますが、出産予定日から1歳半ごろ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。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとすると余計に言わなくなってしまいます。場面にあった声掛けをして、言われたことの理解を発達させてあげましょう。また、ジェスチャ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。言葉を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話して聞かせてあげるとよいでしょう。



食事の時に席についてられないことや、集中して玩具で遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。



運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことが嬉しくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。



周りからのプレッシャーも感じながら、授乳しても飲まないことがに焦りました。でも、我が子は我が子のペースで、大きくなりました。（37週 2,288g 2歳1か月）

ママ・パパたちの活動紹介(県内の家族会)



Nくらぶ (福島NICU親の会)

Nくらぶの「N」は、NICU (新生児集中治療室) の「N」を意味します。早産、その他の理由により低出生体重で生まれたり、先天性疾患の治療を受けたりするために、NICUに入院した子どもをもつ親やその家族がお互いに情報交換しあい、活動しています。

本会は、子どもの健やかな成長を願うものが集い合い、育児に悩む方々の癒しになるような場をめざし、支援活動を行っています。

おひなまつりミーティングやクリスマスミーティングなど年に数回交流会を開いています。ご両親同士の情報交換はもちろん、お子様同士の交流、医療関係者との交流会や講演会を開催しています。



お問い合わせ

Nくらぶは、主に福島県内で活動しておりますが、どなたでも参加できます。興味をお持ちの方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

E-mail nkuraburenaku@yahoo.co.jp



Nっ子ちゃん

小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族の交流サークル (早産児・低出生体重児・NICU/GCU卒業生)

毎月1回、小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族の交流会を開催しています。同じ境遇の仲間同士でお子さんの発達や育児の不安や悩みについておしゃべりをしたり情報交換をしています。お子さんの成長を一緒に喜び合えたらと思います。

*奇数月第3日曜日…おしゃべり会を開催
(白河市マイタウン白河和室にて)

*偶数月…オンライン交流会を開催

*11月17日は世界早産児デー
(啓発イベントを開催)



お問い合わせ

NICU/GCUに入院中から卒業したお子さんとご家族はどなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

E-mail n.kko2019@gmail.com (代表 鈴木)

公式LINE @829blbzb

instagram n.kko2019

HP <https://lit.link/nkko2019>

または、右のQRコード



先輩Nっ子からのメッセージ

○28週 868g

早いもので、31歳になりました。（来年は本厄と知り、今から震えています…）生まれてから今までお世話になった沢山の方たちへの感謝を忘れず、これからも過ごしていきたいと思います。

○29週 1,358g

出生時から1歳半まで入院し、救急車のお世話になった私。今ではすっかり元気になり、2児の母をしています。

○25週 758g・684gの双子25歳

小さく産まれましたが、社会人として頑張っています！私たちの自慢は高校3年間無遅刻無欠席で表彰されたことです！

お父さん、お母さんに産んでくれたことに感謝しています！

○30週 1,496g 25歳

中学生の時に身長、体重が標準に追いつきました。

小さな命を一生懸命見守ってくれた

全ての人達に感謝しています。

そして今、社会人として日々奮闘しています。



小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

なんて声かけたらいいのかな、何かしてあげられることはあるかしら...



仕事で週末しか会えないし、何かしてあげられるかな...



赤ちゃんが生まれたけど面会できないし、実感がわかないな...



とにかく話を聞いてほしい。つらいことも、嬉しいことも、些細なことも。母としてできるだけことはしたいし、しているつもりだけど、うまくいかないこともある。それを責めずに頑張っているね。と励ましてほしい。

腫れものに触るのではなく、普通に接してくれたのが良かったです。

ママが周りの人たちにしてほしいこと ～先輩ママの体験から～



つらかったとき、家族から一人で悩まず、みんなで育てればいいと言われたのがうれしかった。今でも悩んだ時にふと思い出すと、一人じゃないんだと思えて気持ちが楽になります。

祖父母の子育ての体験をひとつのものさしとして、それより成長が遅くて当たり前。人並にできて喜びを感じるもの、と寄り添ってくれる環境があったかったです。



主人は子供に週末しか会えなかったのですが、毎日面会后、写メを送り、夜に様子を話し、良いことも良くないことも共有できるようにしました。

- ★「何かしてあげなければ」と力みすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ★買い物や家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいが時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。
- ★利用できるサポート事業を進めてあげることも一つの方法です。

困ったときの相談先

1 市町村子育て世代包括支援センター

各市町村の子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・育児に関する様々な相談に保健師等専門スタッフが相談に応じます。

お住まいの市町村の連絡先

福島県 子育て包括センター

検索



2 ふくしまの赤ちゃん電話健康相談

赤ちゃんの健康、母乳育児や子育てに関する不安など、様々な悩みに助産師がお答えします。

電話相談

フリーダイヤル 0120-80-2051
080-8741-8353

LINE相談
・
メール相談

福島県助産師会のホームページに
右のQRコードからアクセスして
ご相談ください。



3 急な子どもの病気に関する相談

まずは、かかりつけ医に相談してください。夜間でもかかりつけ医につながらない場合は、「福島県こども救急電話相談」に電話してください。

短縮ダイヤル

「#8000」または024-521-3790
相談時間：午後7時～翌朝8時

4 女性の健康相談

各保健福祉事務所で、面談（要予約）や専用電話「女性のミカタ健康サポートコール」により女性が抱えるからだや心の相談も行っています。



5 福島県子育て支援ポータルサイト「すくすくひろば」

県内の子育てに関する情報サイトです。

福島県 すくすくひろば

検索

医療費等に関する支援

※お子さま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。

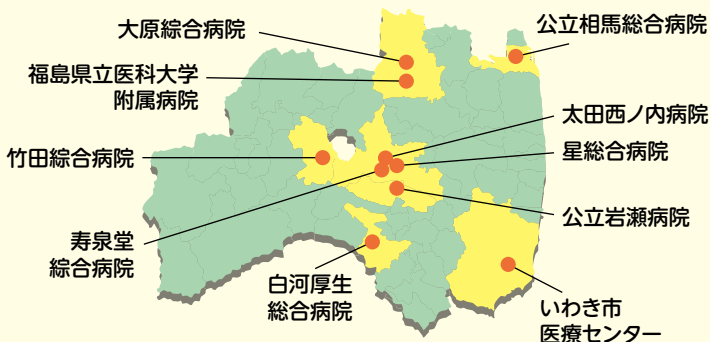
制度名	制度の内容	相談窓口
子ども医療費の助成	18歳まで(誕生日がきて最初の3月31日を迎えるまで)の医療費(保険診療分の医療費や薬代)の助成をしています。	市町村
未熟児養育医療	出生体重2,000g以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の給付制度が受けられます。	市町村
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障がいがある児童や、将来、障がいを持つおそれがある児童が、手術等によって、その障がいの改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。	市町村
小児慢性特定疾病 医療費助成制度	小児がんや慢性腎疾患等の特定の疾患にかかっていて、長期間の療養を必要とする児童等の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健福祉事務所 中核市
福島県軽度・中等度 難聴児補聴器 購入費等助成	身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の補聴器購入費等の一部を助成します。(※実施していない市町村もあります。)	市町村



成長の記録として、手形や足形をとるなど
自由に使ってください



県内のNICUまたはGCUのある医療機関



ふ く し ま

リトルベビーハンドブック

【ふくしまリトルベビーハンドブック作成協力者】

総合周産期母子医療センター(福島県立医科大学附属病院)

福島県助産師会

Nくらぶ、Nっ子ちゃん

福島市、須賀川市、会津保健福祉事務所

【参考文献等】

しずおかリトルベビーハンドブック

なごやリトルベビーハンドブック

ふくおか小さなあかちゃん親子手帳

【表紙イラスト】※紫色は、世界早産児デーのシンボルカラーです

Nっ子ちゃん／佐藤 理莉子

【作成・編集】

福島県こども未来局子育て支援課

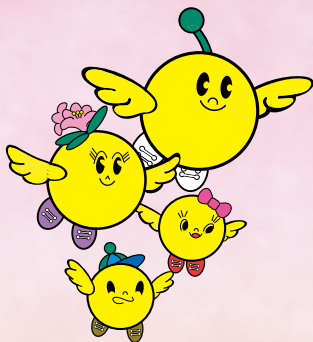
所在地:福島県福島市杉妻町2番地16号

TEL:024-521-8205



ふくしま応援!

「ペコ太郎」



ふくしまリトルベビーハンドブック

～小さく生まれた赤ちゃん和妈妈・パパのための母子手帳のサブブック～

令和4年3月 第一版発行

令和4年6月 第二版発行

令和5年3月 第三版発行

作成：福島県こども未来局子育て支援課

※このハンドブックは「福島県東日本大震災子ども支援基金」を活用し作成しています。