

ひょうご 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・パパのためのサブブック



生まれた日 年 月 日

(ふりがな)

こどもの名前

保護者の名前

はじめに

このたびはお子様のご誕生、おめでとうございます。
この手帳は小さく生まれた赤ちゃんとそのご家族のための手帳です。

対 象

- ① 出生体重が1,500g未満で出生されたお子さんとその家族
- ② 上記①以外の低出生体重児（2,500g未満）等で、手帳を希望される方

使い方

この手帳は主にご家族が記入するノートです

お子さんが生まれたところから概ね6歳までの成長や医療の記録が出来るように作成しています。ご家族でぜひご活用ください。

また市町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・市町母子保健担当の皆さんへお願い

この手帳への記録は、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となります。

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ご協力をお願いします。

目次

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	2
出産後のママの気持ち	3
コラム	5

第2章 育児と治療の記録

生まれた時の様子	6
NICU・GCU での様子	7
赤ちゃん和家人の「初めて…」のメモリー	8
退院のときの記録	10
NICU・GCU 退院後のフォローアップスケジュール	16

第3章 成長と発達の記録

身体計測の記録（発育曲線）	18
発達の記録	28
育児と治療の記録	38

第4章 知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	60
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A	64
ママ・パパたちの活動紹介（団体紹介）	68
困ったときの相談先	70
支援者からのメッセージ	71
大きくなったお子さんへのメッセージ	73
こんなに大きくなったよ！（フリースペース）	75
知事からのメッセージ	80

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

笑顔で迎えるはずだった妊娠・出産が、想像もしてなかった光景が目の前で起きて今は受け入れる事ができてない状態だと思います。「なんでこんな事になってしまったんだろう」、「どうして我が子なの?」、「これからどうなるの?」。そんな気持ちばかりが先走って、出産で消耗しているお母さんの身体は、さらに悲鳴をあげ続けていると思います。実際に私がそうでした。

3人の我が子は全員 2,500g以下で NICU 経験、下の双子は 604gと 1,196gで生まれ、難病を抱え手術の繰り返しをしています。現在双子は2歳半となり、入退院の繰り返しではありますが、少しずつ成長しています。

もちろん沢山制限はありますが、小さく生まれ、病気と闘っているからこそ経験し、親自身が成長できた部分は沢山あります。小さく生まれると心配事や通院・検査など、どうしても避けては通れないですが、本来なら見逃してたであろうちょっとした子どもの変化に気付くようになりました。

そして、当たり前だと思っていた小さな事がこんなにも有難いものなのかという事を、子ども達を通じて実感でき、感謝できるようにもなりました。そう思えるまで2年半かかり、今まで何度も余命宣告を受けていますが、その度に奇跡を起こして今笑ってくれています。

まずはお母さんが深呼吸して、ゆっくり心を落ち着かせてほしいです。小さく生まれる原因は様々ですが、お母さんが自分を責める事だけはしないで下さい。辛くなった時は、いつでも連絡ください。一人じゃない、沢山の味方がいます。

子どもの生命力は未知で、とてもパワフルです。時には先生方も驚かれるようなパワーを発揮します。

まず今親ができることは、我が子を信じてあげることじゃないかなと私は思います。心配事は尽きないかもしれませんが、ゆっくりと子どもの成長を見守りましょう。

Smile 😊 リトルベビーサークル HYOGO
代表 市村 愛貴 (いちむら あき)



出産後のママの気持ち

おなか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わくわくする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。

特に、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いけないことが起こってきます。赤ちゃんが厳しい状況を無事乗り切ったあと、少しだけ気持ちのゆとりが出てきた頃に、「小さく産んでしまってごめんね」と自分を責めたり、「いつになったら退院できるのだろう」と焦ったりしてしまいますが、それはごく普通の心の動きです。

赤ちゃんが予定日より早く生まれたりするのは、たくさんの条件が重なってしまい、たまたま起こった出来事です。自分を責める必要もありませんし、気持ちを抑える必要もありません。出産後に抱えるいろんな気持ち、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、38ページよりご紹介します。

あなたの気持ち・相談の記録

身体や気持ちのことなど、ご自由にお使いください。

● 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力で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ならない」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、頑張りすぎないことが大切です。たくさんのひとの力を借りて、上手に息抜きしながら子育てしましょう。ご家族や病院のスタッフ、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

赤ちゃんは一人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わけではありません。たくさんの情報に惑わされず、赤ちゃん自身の個性を育てていきましょう。

● 面会のこと

ママとパパにできることは、「赤ちゃんに会いに行く」ことです。お医者さんや看護師さんとは違うパパとママのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。でも、気持ちの整理がつかなくて、病院へ行けないこともあります。そういう時は、赤ちゃんの成長をおうちで祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。ママの笑顔が戻ったら、会えなかった時の分まで届けてあげてください。

● 母乳のこと

母乳がなかなか出ない、母乳は出るけどママや赤ちゃんの事情により、母乳をあげられない。産後、早い段階に直面する悩みとして、母乳のことがあると思います。せめて、赤ちゃんのために母乳を届けたい、そのように思うママもいると思いますが、ママや赤ちゃんの状態はそれぞれです。母乳をあげることは大切ですが、「少しでいいよ」「ミルクでも大丈夫だよ」という言葉をかけてあげたいな。母乳のことで悩んだら、助産師さんに相談してみよう。

コラム：おっぱいが痛くなったら。

産後のおっぱいのトラブルとして、乳頭損傷（乳首が切れること）や乳腺炎が聞かれます。乳腺炎には、母乳のうっ滞によって炎症がおこるうっ滞性乳腺炎（うつ乳）と、うっ滞性乳腺炎が悪化して細菌が感染した化膿性乳腺炎があります。適切な対処で改善するので、慌てずに、以下の対応を取ってみてください。

	乳頭損傷	うっ滞性乳腺炎	化膿性乳腺炎
おきやすい時期	授乳中はいつもおこりうるが、特に産後早期の授乳に慣れていない時期に多い。	授乳中はいつもおこりうるが、特に産後3～4日目以降に発症することが多い。	授乳中はいつもおこりうるが、特に産後2～3週間ごろに発症することが多い。
症状	授乳時や触れた時に感じる、乳頭の痛み、傷。	（通常、片方の）おっぱいに痛みを伴う張りがおこり、母乳がうっ滞している部分が硬く触れる。	（通常、片方の）おっぱいの硬く張っていた部分が赤くなって激しく痛む。発熱し、だるさを感じるなど体調も悪化。
原因	赤ちゃんがうまくおっぱいに吸着できていないことによって生じる乳頭の傷。	母乳が乳腺の中に溜まることによって生じる炎症。 <ul style="list-style-type: none"> ● 授乳間隔が空きすぎた ● 赤ちゃんのおっぱいへの吸着がうまくいかず、母乳が上手に飲み取れなかったなど 	乳腺に細菌が感染して生じる炎症。
対処法	赤ちゃんが飲みやすい授乳の姿勢（ポジション）になっているか気をつけ、おっぱいのくわえ方を確認してみましょう。特に、深くくわえているかをチェックしましょう。	まずは赤ちゃんのポジションや吸着を確認し、赤ちゃんが上手に飲んでいるかを確認してみよう。 その上で、以下の方法を試みましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ● 不快感がとれる程度に軽く搾乳をする ● 休息を十分にとって頻回授乳をし、授乳間隔を空けすぎない ● 症状がひどい場合は、鎮痛薬が処方されることがあります ● 乳房マッサージによって、おっぱいの血行を改善させ、乳管の開通をよくします 	化膿性乳腺炎は抗菌薬による治療が必要になりますので、疑われた場合は医師の診察が必要です。 温めると冷やすのとどちらがよいかわからない場合は、授乳を続けても大丈夫が、授乳する場合はどちらのおっぱいから授乳し始めるのがよいが、担当医に相談しましょう。

（出典：厚生労働省／令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業『授乳・離乳の支援ガイド』の普及啓発に関する調査研究）

授乳で気になることがあれば、産後ケア事業で対応できることもあります。
お住まいの市町へぜひ相談してみてください。

<参考> ドナーミルクについて

様々な検査基準をクリアした、健康で母乳がたくさん出るお母さんから寄付いただいた「善意の母乳」を母乳バンクで安全に処理した母乳をドナーミルクと言います。

ドナーミルクの使用の可否は医師の判断に基づきますので、NICU スタッフに相談してみてください。

（出典：ちいさく生まれた赤ちゃんのためのドナーミルクを知っていますか？／一般社団法人日本母乳バンク協会・日本財団母乳バンク）