



## 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）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

～先輩ママからのメッセージ～

25週4日548gで出産しました。その娘も、春に小学校に入学します。  
たくさんの心配と不安と「ごめんなさい」。今振り返ると、家族や周りの方々、娘に、「ありがとう」と感謝してきた日々でした。悩み苦しい時は一緒なので、どうぞ抱え込まず、時々肩の力を抜いてくださいね。

生後 **2** か月（修正： ..... か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

生後 3 か月（修正：      か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

小さく産んでしまったこと、なんでだろうって沢山悩んでいると思います。でも、精一杯、目を輝かせて生きようとしてくれています。我が子なりの成長を見守ってあげましょうね。

生後 4 か月（修正： ..... か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

生後 5 か月（修正：      か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

4ヶ月早く娘を出産しました。574g でした。小さな小さな我が子の姿に不安いっぱいでしたが、何より生きて産まれてきてくれたことが奇跡なんだと思いました。どうかたくさんのお愛で包みこんであげてくださいね。

生後 6 か月（修正： ..... か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

生後 7 か月（修正：      か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

3ヶ月も早く生まれた時にはとても心配でした。その心配を吹き飛ばしてくれるような孫の生きる力に感動しました。予定より早く退院して来てくれました。ママとパパの前向きで頑張る姿にこちらも勇気をもらいました。

生後 8 か月（修正： ..... か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

生後 9 か月（修正：      か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

今は不安な事がたくさんあると思います。私も3人 1,000g 未満で産みました。たくさんの経験と人とのつながりをもって一緒に成長しています。苦しくなったり悲しくなったりしますが、成長が見えるとすごくうれしいですよ。息抜きしながら我が子の成長を見守ってあげてくださいね。

生後 10 か月（修正： ..... か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

生後 **11** か月（修正： \_\_\_\_\_ か月）のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

小さな我が子を見ると不安や心配でいっぱいだと思います。でもこどもの生命力は本当に強く、その子のペースで成長していってくれます。しんどい時は周りに頼りつつ、無理せず毎日を過ごして下さいね



# 1 歳

おめでとう!!

年 月 日 (満1歳)

.....

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

## 1歳～2歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

25週 894g で子どもが生まれ、先生の説明や検査の結果を聞くのが不安で先のことの心配ばかりでした。看護師さんとなんでも話せた NICU での4ヶ月と、退院後 YOYO クラブで出会って仲良くしているママ友たちに元気ももらって子育て奮闘中です。小さく生まれた息子は、乗り物大好きな元気な3歳児となって毎日弟と走り回っています。

2歳

おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

## 2歳～3歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

32週 1,644g で生まれました。小さく生まれたことも我が子の個性かな。これから成長を見守っていくね。家族の一員としてこの世に生まれてきてくれてありがとう。

3 歳

おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

### 3歳～4歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

4 歳

おめでとう!!

年 月 日 (満4歳)

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

## 4歳～5歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

5 歳

おめでとう!!

年 月 日 (満5歳)

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

5歳～6歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |

6 歳

おめでとう!!

年 月 日 (満6歳)

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 備考 |
|-----|----|----|----|----|----|
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |
|     | g  | cm | cm | cm |    |