

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和妈妈・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



兵庫県

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 1,500 g 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（2,500 g 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	24
育児と治療の記録	34

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	56
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A	60
ママ・パパたちの活動紹介（団体紹介）	64
困ったときの相談先	66
支援者からのメッセージ	67
大きくなったお子さんへのメッセージ	69
こんなに大きくなったよ！（フリースペース）	71

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で力を合わせていかなければいけないことです。「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ましょう。

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（うっ乳）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	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後早期の授乳に慣れていない時期に多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後3～4日目以降に発症することが多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、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み、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。 ● 授乳間隔が空きすぎた ● 赤ちゃんのおっぱい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てください。 その上で、以下の方法を試みましょう。 ● 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）

第2章 育児と治療の記録

気持ちが落ち着いてから書いてあげましょう。



生まれた時の様子

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

出産した病院 :

その他 :

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ

.....



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・新鮮凍結血漿・グロブリン・
その他（）
- 保育器収容：なし・あり（コットに出た日）
- GCUに移った日： 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
- 黄疸治療：なし・光療法（ ）日・交換輸血（ ）回・
その他（ ）
- 未熟児網膜症：なし・あり（治療無し・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（ ）
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



赤ちゃん和家人の「初めて…」のメモリー

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

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

皆さんの「初めて…」メモリーを自由にどうぞ！

(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



退院のときの記録

●退院日： 年 月 日（生後 ヶ月）

●計測値：体重 g ・ 身長 cm

頭囲 cm ・ 胸囲 cm

●その他 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機関

	施設名・担当者	連絡先
医療機関		
かかりつけ医		
訪問看護		
保健センター（保健師）		
その他		



退院おめでとう！

～病院の方からのメッセージ～

.....

～ご家族の方からのメッセージ～

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 設定 装着時間	
在 宅 酸 素 療 養	流量 L / 分 投与時間 L / 日	
気 管 切 開	カニューレ種類 サイズ	
吸 引	□鼻腔 カテーテル Fr / cm挿入 気管内 カテーテル Fr / 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)	チューブの種類 サイズ 挿入長さ cm 固定方法 注入物 時間 注入速度 内容 量	
食物アレルギー		

●退院後にかかった医療機関一覧

日付 (何歳何か月)	医療機関名	内容

● パリビズマブ（シナジス）および予防接種の記録

薬剤名	接種年月日	メーカー／ロット	注射部位等	接種者名

コラム：RS ウイルスとパリビズマブ(商品名:シナジス)

RS ウイルス感染症は RS ウイルスの感染による呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返しますが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の児がRS ウイルスに少なくとも1度は感染するとされています。

症状としては、軽い風邪様の症状から重い肺炎まで様々です。しかしながら、初めて感染発症した場合は重くなりやすいといわれており、乳期、特に乳児期早期（生後数週間～数カ月間）にRS ウイルスに初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。そのため、特に乳児期早期（生後数週間～数カ月間）のお子さんがいらっしゃる場合には、感染を避けるための注意が必要です。

予防方法として、35週以前に生まれた赤ちゃんは、遺伝子組換え技術を用いて作成されたモノクローナル抗体製剤であるパリビズマブ（商品名：シナジス）の投与が有効とされています。RS ウイルス感染症の流行初期に投与し始めて流行期も引き続き1か月毎に筋肉注射することにより、重篤な下気道炎症状の発症の抑制が期待できます。詳しくは主治医にご相談ください。

NICU・GCU 退院後のフォローアップスケジュール

医療側からのご挨拶

この度は赤ちゃんの退院、誠におめでとうございます。今後は健診（発育外来）の場からお子様の成長の過程を診させていただくことになります。早産児、特に出生体重 1,500 g 未満で出生されたお子さま（極低出生体重児）の退院後の健診スケジュールは全国共通で概ね統一されており、これからはお子さまもそのスケジュールに則ってフォローアップさせていただきます。この章では健診の大まかなスケジュールを呈示いたします。もちろん、お子さまの状況により多少の変更があることを何卒ご了承ください。

健診（発育外来）のスケジュール

● 退院から 1 歳半まで

概ね 1 ～ 3 か月に 1 回の受診となります。（はじめのうちは毎月のことも少なくありません）。医師の診察に加え、身体計測や状況に応じての血液検査や頭部 MRI 検査を行います。また、必要な方は眼科や耳鼻科の健診を継続していただきます。（他院にご紹介することもあります）

● 1 歳半以降から 5 歳（年中さん）

概ね半年～1年に1回程度の受診となります。医師の診察と発達検査（主に臨床心理士が担当します）、状況に応じて血液検査（ホルモン検査を含む）や頭部 MRI 検査を行い、支援・介入が必要と思われた場合は適宜対応いたします。

●就学前総合健診

年長さん（小学校入学前年）の時にに行います。発達検査、血液検査、簡単な運動機能チェックを行います。（就学相談を含め）小学校入学につながる重要な健診であり、全てのお子さまに受診を呼びかけております。

●学童期以降

小学校3年（9歳時）、6年（12歳時）に受診をお勧めします。主に生理機能（肺活量や血圧）血液、尿検査を行い、思春期までの発育のフォローを必要に応じて継続いたします。また低身長や肥満、生活習慣病などのリスクがあれば適宜対応いたします。また本人及びご家族のご希望を踏まえたうえで知能検査や各種発達検査、高次機能検査を考慮します。（専門施設にご紹介することもあります）。

療育（訓練）に対する考え方

概ね極低出生体重児のお子さんの成長はゆっくりめであり、健診の過程で担当医から訓練をご提案することもあります。そのこと自体はしばしば行われることであり、お子さまの発達の「病的な遅れ」を意味しているわけではないことを何卒ご了承ください。訓練には運動訓練や言語・作業訓練などがあり、その時のお子さまの状況やご自宅の住所（利便性）を踏まえたうえで療育施設をご紹介します。お子さまの発達の状況で療育の終了や継続が決定されます。



第3章 成長と発達の記録

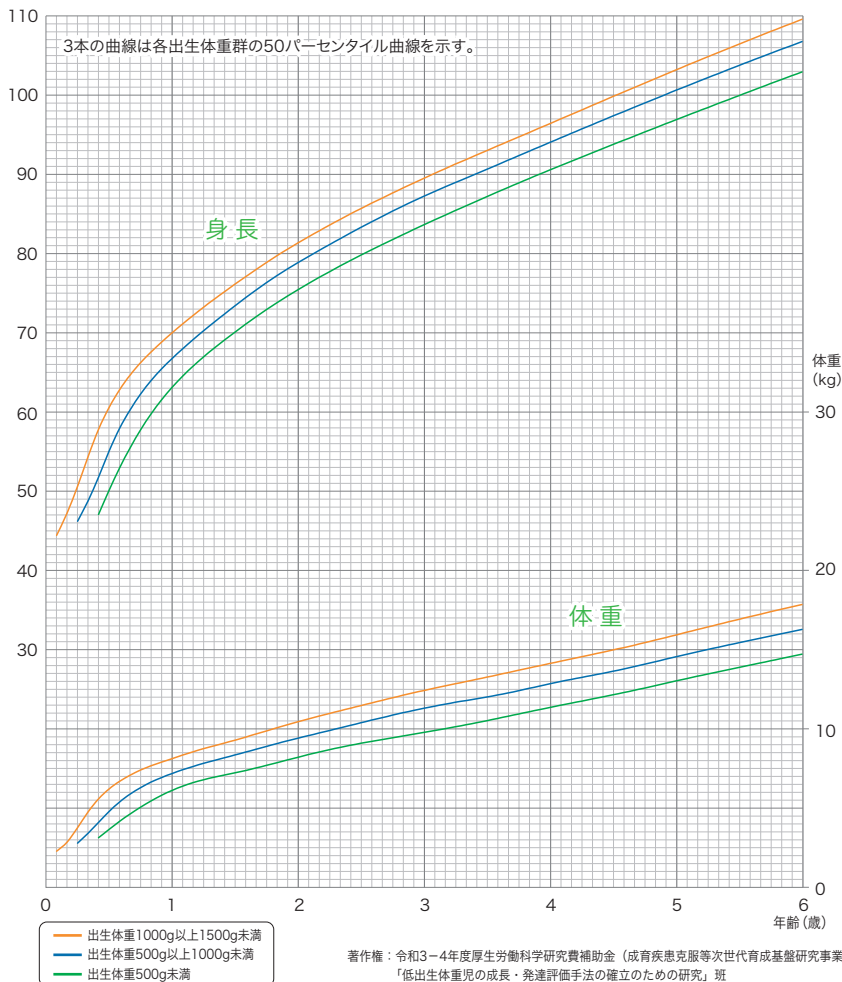


身体計測の記録（発育曲線）

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）

身長
(cm)

男の子（出生体重グループ別）



著作権：令和3～4年度厚生労働科学研究費補助金（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

※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。

女の子（出生体重グループ別）



身長
(cm)

110

3本の曲線は各出生体重群の50パーセンタイル曲線を示す。

100

90

80

70

60

50

40

30

身長

体重
(kg)

30

20

10

体重

0

1

2

3

4

5

6

年齢(歳)

- 出生体重1000g以上1500g未満
- 出生体重500g以上1000g未満
- 出生体重500g未満

著作権：令和3～4年度厚生労働科学研究費補助金（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



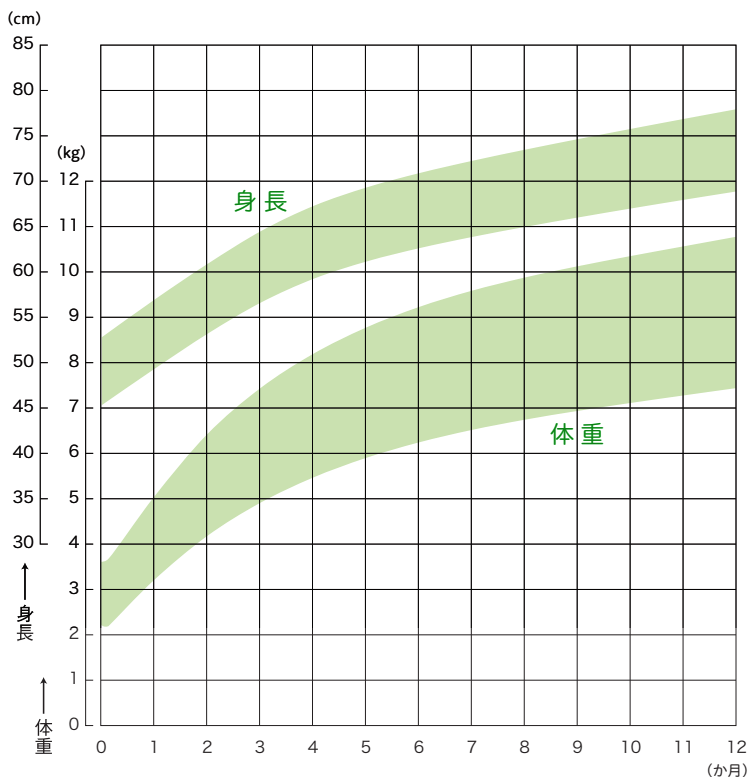
修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：男児



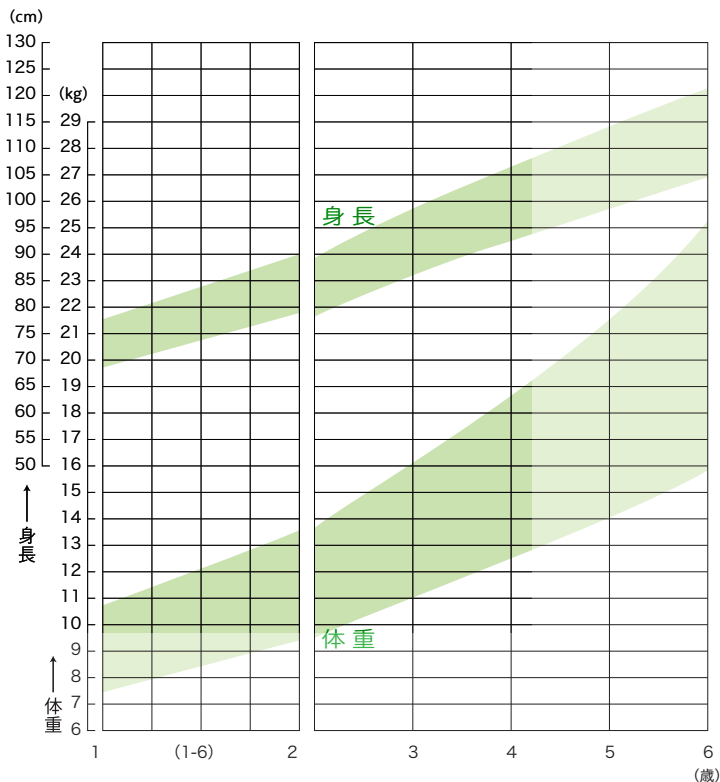
(令和5年調査)

修正月齢でお子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう



出産予定日を0日とした場合の月数（修正月齢）

幼児身体発育曲線：男児



出産予定日を0日とした場合の月数（修正月齢）

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典：こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告



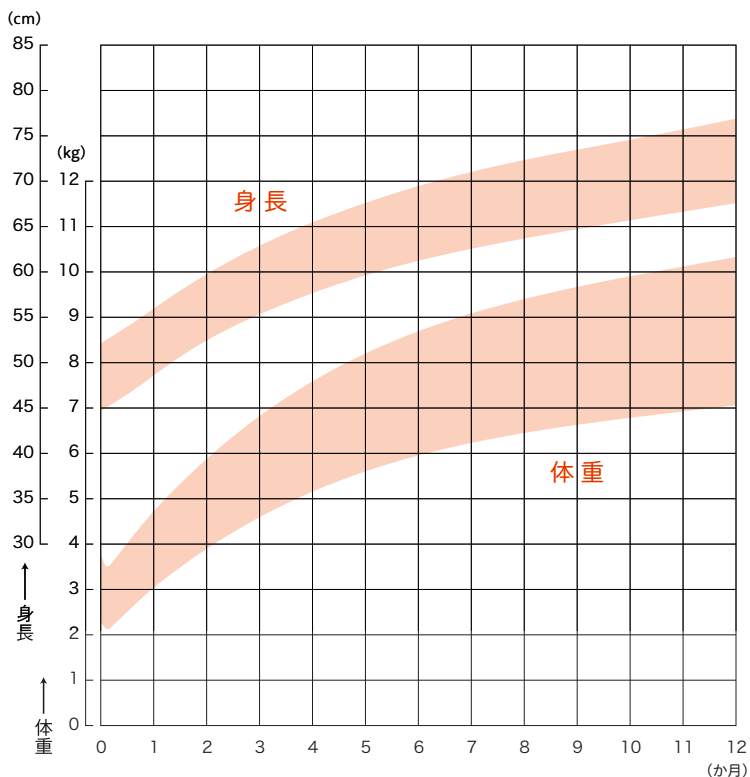
修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：女兒



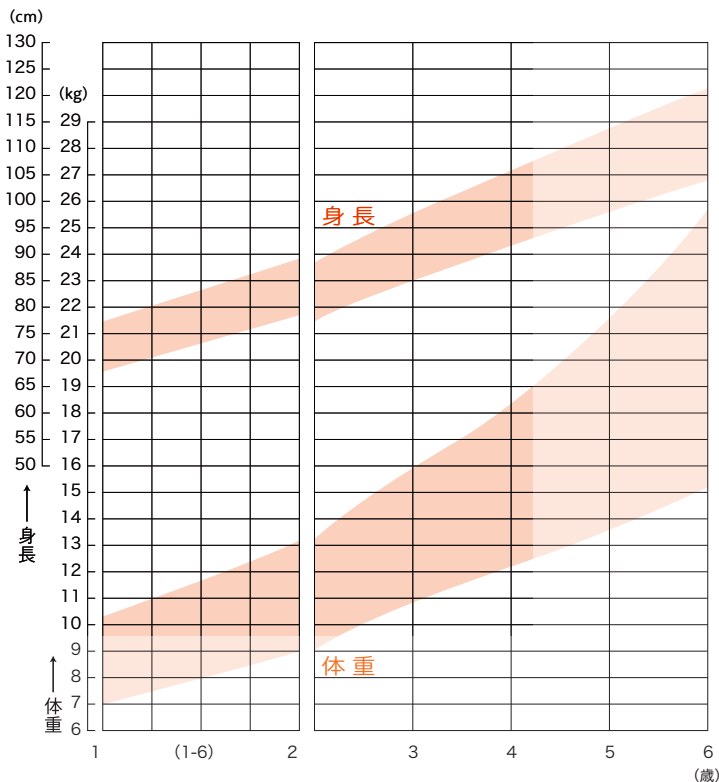
(令和5年調査)

修正月齢でお子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう



出産予定日を0日とした場合の月数（修正月齢）

幼児身体発育曲線：女児



出産予定日を0日とした場合の月数（修正月齢）

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典：こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告



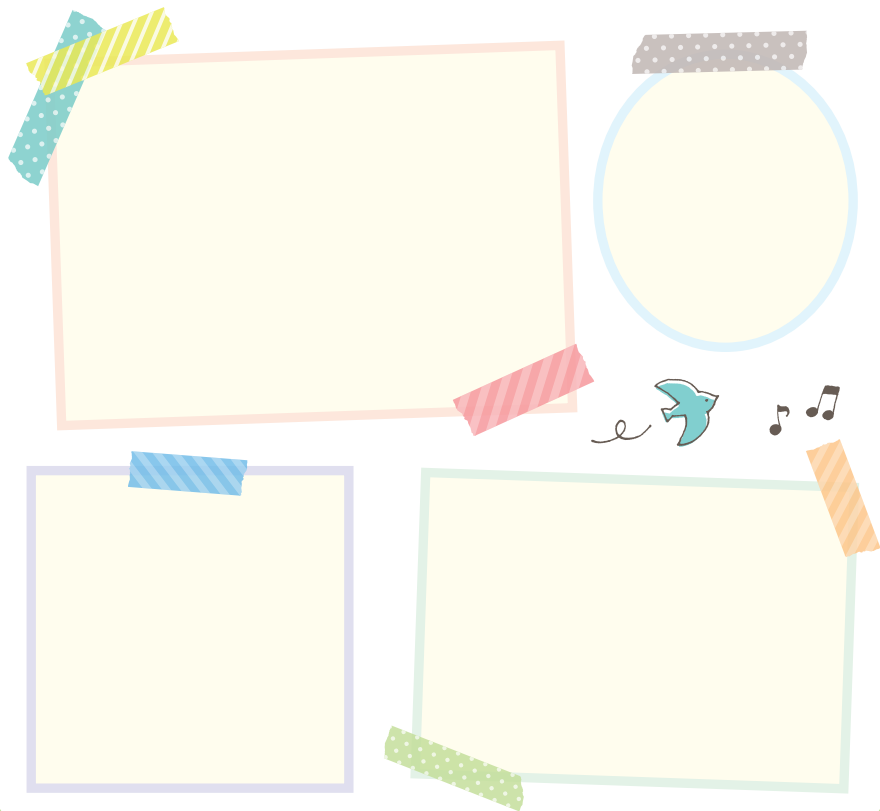
発達記録



～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。

ちゃんの成長記録 (写真を貼付するなどご自由にお使いください)



赤ちゃんの反応 「みーつけた！」

●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。」

年 月 日

(生後 か月)

●人の顔や動くおもちゃを 目で短時間で追う

「自分以外の周囲のことを認識するようになりました。」

年 月 日

(生後 か月)

●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。」

年 月 日

(生後 か月)

●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。」

年 月 日

(生後 か月)

●哺乳瓶の乳首（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。」

年 月 日

(生後 か月)

運動の発達 ①

仰向けでお顔を のぞいて「みつけた！」

- 赤ちゃんの顔を正面から 20 cm くらい
離して見た時に赤ちゃんが目が合う

年 月 日

「丁度焦点が合う距離です。

(生後 か月)

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

年 月 日

「首がしっかりしてくると頭の向きが
変えられるようになります。」

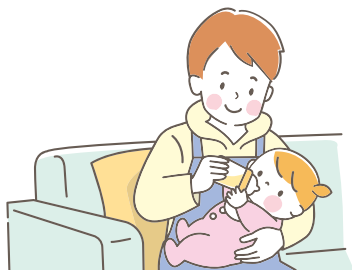
(生後 か月)

- 仰向けで上から見た時に、顔が正面を
向いている

年 月 日

「仰向けでの頭座りが完成です。
首座りまであと一歩。」

(生後 か月)



うつ伏せになったときに 「みつけた！」その①

●手足やからだを丸めることができる

「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はじまります。」

年 月 日

(生後 か月)

●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。」

年 月 日

(生後 か月)



●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。」

年 月 日

(生後 か月)

●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。」

年 月 日

(生後 か月)

うつ伏せになったときに 「みつけた！」その②

- 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

年 月 日

（生後 か月）

「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

年 月 日

（生後 か月）

「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

年 月 日

（生後 か月）

「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

年 月 日

（生後 か月）

「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 「みーつけた！」

- ママがお手伝いして赤ちゃんの手を口
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。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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。」

年 月 日

(生後 か月)

- 手どうしを握る

「手が反対の手を見つけました。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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。」



年 月 日

(生後 か月)

- 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。」

年 月 日

(生後 か月)

おもちゃで遊んで 「みつけた！」



- 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、手の感覚を学ばせて
あげましょう。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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
調べています。」

「はじめは距離がわからなくて頭にぶついたり
しますが、口と手の距離を学んでいます。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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わかるよう
になります。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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。」

年 月 日

(生後 か月)

- 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

年 月 日

(生後 か月)

「見ていない方の手もちちゃんと握って、見比べたりします。」

- おもちゃを他方の手に持ち替える

年 月 日

(生後 か月)

「後に『ちょうだいというと渡してくれる』に発展します。」

- 左右に持ったものを打ち付けて音を出す

年 月 日

(生後 か月)

「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

年 月 日

(生後 か月)

「指を使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

小児科や健診を受診したとき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。
心配なことがあれば、主治医や保健師に相談してください。

首のすわり

年 月 日
(生後 歳 か月)

寝返り

年 月 日
(生後 歳 か月)

お座り

年 月 日
(生後 歳 か月)

ずりばい

年 月 日
(生後 歳 か月)

はいはい

年 月 日
(生後 歳 か月)

つかまり立ち

年 月 日
(生後 歳 か月)

つたい歩き

年 月 日
(生後 歳 か月)

大人の簡単な言葉の意味が 分かる

(おいで、ちょうだい など)

年 月 日
(生後 歳 か月)

バイバイ、こんにちはなど 身振りをする

年 月 日
(生後 歳 か月)



ひとりで歩く

年 月 日
(生後 歳 か月)

指差しをする

年 月 日
(生後 歳 か月)

ママ、ブーブーなどの
ことばを話す

年 月 日
(生後 歳 か月)

テレビや大人の身振りの
マネをする

年 月 日
(生後 歳 か月)

二語文を話す
(わんわん、きた など)

年 月 日
(生後 歳 か月)

走る

年 月 日
(生後 歳 か月)

ひとりで階段をのぼる

年 月 日
(生後 歳 か月)

自分の名前が言える

年 月 日
(生後 歳 か月)

声かけをしたら振り向く

年 月 日
(生後 歳 か月)

年 月 日
(生後 歳 か月)



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 548 g 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ら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!!

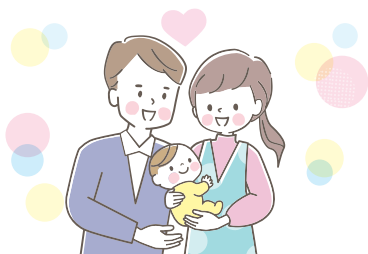
年 月 日 (満6歳)

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	

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

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。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が、赤ちゃんのことを考えて不安や心配になってしまうこともあると思います。NICU スタッフは出来るだけのことをして、赤ちゃんともママ・パパを応援しています。医師や看護師と一緒に話すことで、ママとパパの不安や心配が軽くなることもありますので、気になることは何でも聞いてみることをお勧めします。



1. 新生児呼吸窮迫症候群

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を膨らめ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。このように、肺胞での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分に出来ない状態を新生児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へ投与すると肺胞が膨らみ呼吸状態は改善します。

2. 未熟児無呼吸発作

早産の赤ちゃんたちは、呼吸をときどき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軟らかいため呼吸を再開するのが難しい場合には、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。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しやすくなりますが、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超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

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。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。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。治療としては、網膜レーザー治療を行うのが一般的です。多くの赤ちゃんでは、予定日頃には軽快してきますが、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。網膜剥離に進行した場合には失明することがあり、硝子体手術という特別な手術が必要になることがあります。

6. 未熟児動脈管開存症

子宮内では赤ちゃんは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液は、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ると、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、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崩れることで、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、動脈管を閉鎖させる薬剤を投与するのが一般的です。この薬の効果がなくなるときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7. 壊死性腸炎

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症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は壊死性腸炎の発症を減らす効果があるといわれています。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、細菌に対する抗生剤を投与します。重症な場合には手術を必要とすることもあります。近年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。

8. 感染症

細菌など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免疫力が未熟なため感染症が起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はなり得ます。赤ちゃんたちの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。免疫力を補うための血液製剤（免疫グロブリン）を投与することもあります。

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ことがありますが、エリスロポエチンの皮下注射と鉄剤内服で、赤血球輸血を避けることや赤血球輸血の回数を減らすことが可能です。

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作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。

● 予防接種について

予定日より早く生まれていても、生まれた日からの換算した月齢（暦月齢）で予防接種を始めるのが原則です。生後 2 か月以降で、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。



Memo

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に、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めて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みましょう。

Q. 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？

A. 通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは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、眠ってしまったら、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。

Q. 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？

A. 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意志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。

Q. 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？

A. うつ伏せ状態で頭も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、よつばいができなくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、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。

Q. お座りがなかなか出来なくて、心配です。

A. 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細身なことが多いため、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ことで、次第にお座りに必要な力が出てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

Q. ごはん（離乳食）をなかなか食べてくれません。

A. 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4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。中には食感やにおいなどが敏感なために食べられないものや、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。

Q. 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？

A. 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、なかなか直らないときには、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。

Q. 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？

A. 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。

Q. お絵描きに興味がなく、書いてもなぐり書きばかりで心配です。

A. 個人差はありますが、出産予定日から3歳くらい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。

Q. 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？

A. 個人差はありますが、出産予定日から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。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。

Q. 食事の時に席についていられないことや、集中しておもちゃ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。

A. 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。



ママ・パパたちの活動紹介（団体紹介）

YOYOクラブ

YOYOクラブは、1,500g以下で生まれた極低出生体重児とご家族への支援を目的とした子育て教室です。出産予定日から数えて3か月から概ね2歳半のお子様とご家族が対象となります。



1980年から1990年にかけて、日本の周産期医療は急速に発展し、小さく生まれた子ども達の多くがNICUから退院できるようになりました。しかし、保護者にとっては、「他の子ども達と一緒にやっていけるのか？」との不安が大きくなっていました。

このような保護者を支援するため、1994年に多職種協働型の子育て支援事業としてYOYOクラブが設立されました。2023年4月には30年目を迎えますが、600名以上の極低出生体重児が教室から巣立ちました。

プログラムの内容は、親子で一緒に身体を動かしたり、製作したりする通常プログラムに加え、夏祭り、遠足（秋）、クリスマス会など、季節ごとに楽しめる行事を行っています。

また、保護者にはピアサポートを中心に、保護者同士のお話の中で心配な事は何でも相談できるよう極低出生体重児の子育てに関わる専門家（小児科医師、助産師、公認心理師、保育士等）を配置しています。この間は、お子様は別室で保育スタッフが保育プログラムを行っています。

こうした専門性の高いサポート体制を整え、また、同じように小さく生まれたお子様を持つ保護者の方々が共に支えあい、情報共有することで、お子様の姿をありのままに受け入れ、育児を楽しむことを目指しています。

YOYO クラブの HP

<https://yoyolub1-lbw.jimdofree.com>



Smile😊リトルベビーサークルHYOGO

現在、Instagramにてサークル活動や情報共有などの提供の他、グループラインを設けており、その都度不安になった事などを共有しあい、情報交換の場となっております。



SNSをやっておられない方でも、直接やりとりができるので、1番使いやすいかと思えます。あとは不定期ですが、Zoomにて交流会なども行っております。

コロナなどで外出が難しい場合でも、顔をみて話せるだけで気持ちが落ち着くという方も多くいらっしゃいます。

サークルとしては、他県みたいにイベントに力を入れるというよりは、不安な時に逃げ場所・心の拠り所・沢山の味方がいる事で少しでも不安な気持ちが取り除くことができるればいいなと思っております。



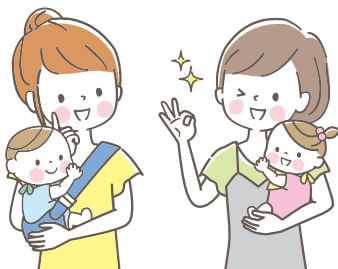
公式LINEアカウント

グループライン参加希望の方はこちらからご連絡ください



公式Instagram

@smile_littlebaby_hyogo





困ったときの相談先



①子どもの発達やママの体調

各市町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ています。産後ケアのご利用についても受付をしておりますので、まずはお住まいの市町へお問い合わせください。

②医療費に関する相談

お子様の状況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へご相談ください。

①、②について

小さく生まれた赤ちゃんの育児について（健康増進課）

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/boshiaka.html>



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。かかりつけ医につながらない場合や、夜間などは子ども医療電話相談（＃８０００）に電話をしてください。

＃８０００（医務課）

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf15/hw11_000000013.html



④子育てに関する相談

子育てに関する相談について、電話またはLINEで保育士がお聞きします。必要に応じて、看護師、助産師、栄養士、歯科衛生士などの専門家によるオンライン相談や家庭訪問も無料で受けることができます。（※通信料はご負担ください）

ひょうご子育て相談（こども政策課）

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf11/soudan.html>



✂ 支援者からのメッセージ ①

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。

生まれる前から育児についてイメージトレーニングをされてきたことでしょう。

いざ育児が始まり、小さく生まれた赤ちゃんに接すると希望ばかりではなく、不安も感じられる親御さんは多いと思います。

今日では様々な方法で多くの情報を得ることが可能ですが、かえって混乱してしまうこともあります。おひとりで解決しようと頑張りすぎず、気軽に相談できる協力者を探すようにしましょう。

(新生児科 医師)

ご出産おめでとうございます。妊娠・分娩ならびに入院生活お疲れ様でした。

初めて経験されることが多くて、不安やストレスが多々あったことと思います。退院後はご実家またはご自宅で無理をせずにゆっくり少しずつ慣らしていきましょう。

お子様と一緒に生活できるまで、少し時間がかかるかもしれません。いろいろとご不安やご心配はあると思います。

困ったことやご質問等ございましたら、我々医療者（医師、助産師、看護師）や地域の保健師さんに遠慮せずにご相談ください。

(産科 医師)

ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんが小さく生まれ、ご自身が思い描いていた出産と違うことに、戸惑いと、不安を感じていることと思います。

赤ちゃんはママやパパの手や肌のぬくもり、優しい声掛けで安心します。遠慮せず、たくさん声をかけてあげてくださいね。

私たち医療スタッフも、赤ちゃんの成長とご家族をサポートする仲間です。成長を一緒に見守り続けたいと思っています。何でもご相談してくださいね。(NICU 看護師)

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。

産後はお母さんの身体が大きく変化します。無理をなさらず、身体と心を労ってくださいね。

ご両親が思っている時期より少し早く会いにきてくれたお子さんの成長を、私たちも一緒に見守っていきたいと思っています。いつでも遠慮せずに頼ってくださいね。

(産科 看護師)

✂ 支援者からのメッセージ ②

ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんとの生活は、日々の成長の喜びとともに、心配になること、悩まれることもあると思います。特に小さく生まれた赤ちゃんは、ご心配が多いかもしれません。私たち保健師は、お子様とご家族が地域で安心して生活できるように、育児やお子様の成長発達の支援をしています。そして、ご家族の気持ちに寄り添い、お子様の成長を一緒に見守っていきたいと思っています。

些細なことでも構いません。いつでも気軽にご相談くださいね。 (市保健師)

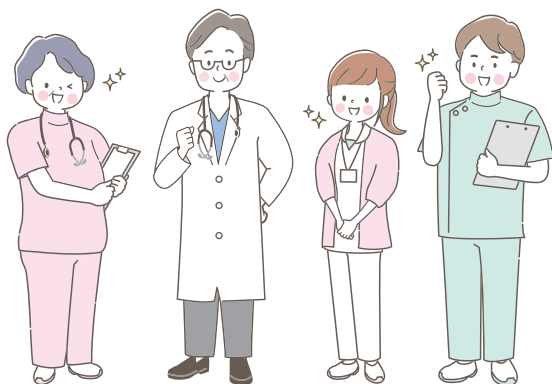
ご出産おめでとうございます。妊娠と出産お疲れ様でした。

今、休息をとることはできていますか。少しでもご自身の体と心を休める時間を作ってくださいね。

今後、お子さんが退院されるにあたって、いろいろな不安や心配を抱えておられるかもしれません。

病院のお医者さん、看護師さんと共に、私たち地域の保健師もぜひ頼ってください。お子さんとご家族の支援をしています。お子さんの成長発達を一緒に確認するとともに、地域の社会資源をご紹介します。いつでもお気軽にご相談くださいね。

(市保健師)





大きくなった

ちゃんへメッセージ

.....

大きくなったね！

(写真貼付スペース)

こんなに大きくなったよ！

(フリースペース)

お子さんの写真や手形・足形など、ご自由にお使いください。

Memo

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和妈妈・パパのためのサブブック～

令和5年2月発行

<協力>

- ・兵庫県立こども病院
- ・Smile😊リトルベビーサークル HYOGO 代表 市村 愛貴

<引用・参考文献>

- ・しずおかリトルベビーハンドブック（平成30年3月発行）
- ・さがリトルベビーハンドブック（令和3年3月発行）
- ・ふくしまリトルベビーハンドブック（令和4年3月発行）
- ・あまっこすくすく手帳（令和3年3月発行）
- ・ふくおか小さなあかちゃん親子手帳 令和4年3月改訂（令和2年5月発行）
- ・あげお Little Baby Handbook（令和4年1月発行）

<作成・編集>

兵庫県保健医療部健康増進課 保健・栄養指導班

所在地：神戸市中央区下山手通 5-10-1

電話：078-341-7711（内線 3251）

hyogo little baby handbook



令和 5 年 2 月発行

作成：兵庫県保健医療部健康増進課