

山形市

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・パパのための手帳



保護者氏名

ふりがな
子の氏名

生年月日 年 月 日



山形市リトルベビーハンドブック

この手帳は、お子さんとご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未満のお子さんとそのご家族
- ② ①以外の低出生体重児（2,500g未満）で手帳を希望される方

使 い 方

この手帳はご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概ね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。ご家族でご活用ください。ま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ご使用ください。

医療機関の皆さんへお願い

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ご協力をお願いします。

山形市

もくじ



第1章	赤ちゃんのママになったあなたへ	3
	出産後のママの気持ち	3
第2章	育児と治療の記録	5
	生まれたときの様子	5
	NICUでの様子	6
	退院時の記録	7
	育児と治療の記録	10
第3章	成長と発達の記録	34
	発達の記録	34
	身体計測の記録（発育曲線）	44
	赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録	54
第4章	知っておきたいこと	56
	小さく早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	62
	医療費等に関する支援	68
	困ったときの相談先	69
	先輩パパ・ママから一言メッセージ	（各ページ）



第1章 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 ・ ・

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10か月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきて不安な気持ちになってしまいます。

出産後に次のような気持ちになることがありますが、あなただけではありません。自分を責める必要はありませんよ。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 眠れない、すぐ目が覚めてしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜ自分たちの赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのか怒りを感じたり、どうしようもなくイライラする
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全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持ってしまう
- 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赤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
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

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、産後のママの健診で主治医や助産師に相談するなど一人で抱え込まないようにしましょう。

母乳のこと

おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげることができなくても自分を責めないでください。

「母乳が一番」かもしれないけど、「少しでもいいよ」、「ミルクもあるよ」、「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」、「ママの体を大切にしてくね」っていろんな言葉をかけてあげたいな。

面会のこと

ママとパパにしかできないことは「赤ちゃんと一緒に過ごすこと」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。そういう時はお家で赤ちゃんの成長を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ときの方まで届けてあげてください。

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



手のひらサイズの我が子がとっても愛しかった。



NICU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（　　）

★転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう



生きる力ってすごいなあ実感しました。



退院時の記録

退院日（ 月 日）
（生後 か月 日）

- 主治医の先生からのお話を記録しておきましょう。
（症状、今後の検査や治療、お家で気をつけることなど）

退院後に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
相談支援事業所	
保健師	
その他	

ミルクも飲まず離乳食も食わず食事も中々進まない今ですが、
現在3歳とても元気な女の子です。



退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さん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さん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	
在宅酸素療法	流量 L/分 投与時間 H/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	

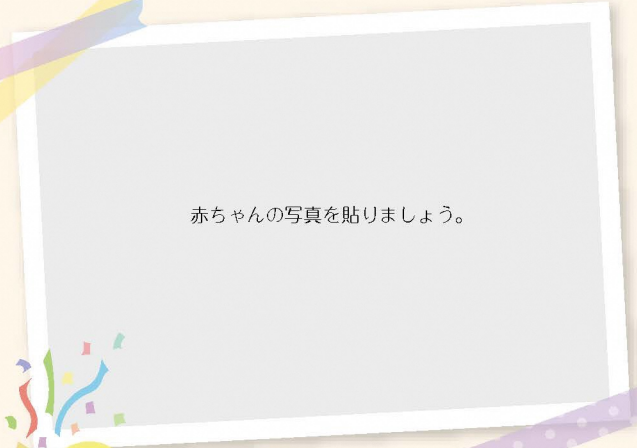
●栄養

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・腸ろう)	チューブの種類 挿入長さ cm 固定方法 注入物 時間 内容 注入速度 量	
食物アレルギー		

毎日毎日の生活・育児が本当に心から楽しいと思えます。



お誕生おめでとう



赤ちゃんの写真を貼りましょう。

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



保護者の記録



医師や看護師の記録



当たり前の事が本当に嬉しかった。



計測日	日 齢	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	
	日	g	cm	cm	cm	

産後すぐ保育器に入って、抱きしめてあげることもできない、母乳を出すことくらいしか母親になった実感がわきませんでした。だけど、面会して見守ってあげることも母親にしかできない特別なことだと思います。
赤ちゃんはママのことがしっかりわかっています。



生後2か月（修正： か月）のころの記録



保護者の記録

医師や看護師の記録



最初は不安しかないと思います。周りがいくら励ましてくれても何を言ってくれても受け入れられない時期もある人はいれると思います。



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

小さく産んだこと、帝王切開になったこと、自分を責めてしまうこともあったけど、助産師さんに「それもひとつの立派なあなただけの出産の形だよ。」と言われてうれしかった。



生後3か月（修正： か月）のころの記録



保護者の記録

医師や看護師の記録



どんなに不安であろうと私はずっと子どもを信じ続けてきました。
そしていっぱいいっぱい子どもに話しかけました。想いは必ず通じる！
そう思います。



生後4か月（修正： か月）のころの記録



保護者の記録

A large rectangular record sheet with an orange border. On the left side, there is a grey binder clip and a vertical line of small circles. The top-left corner has a small red and white checkered square. The rest of the sheet is blank white space for writing.

医師や看護師の記録

A large rectangular record sheet with a green border. On the left side, there is a grey binder clip and a vertical line of small circles. The top-left corner has a small blue and white checkered square. The rest of the sheet is blank white space for writing.

低体重児特有の病気や食欲の無さに、心配は尽きませんでした。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



子どもの生きる力を信じ、共に頑張る事で、確実に、
一歩ずつ前に進めていると実感しています。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



最初は現実が受け入れられず、塞ぎこむ毎日でした。
でも今は、あの時より確実に笑顔が増えました。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



今は笑えなくても、きっと前を向ける時が来ると思います。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



最初はまだお腹の中にいるような夢を見ているような気持ちでした。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



でも今は、息子を産んだことを幸せだと言えます。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



低出生体重児特有のゆっくりした成長が悩ましくもあり、
また愛しくも思う毎日です。



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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



初めて抱っこしたとき本当に愛しくて嬉しくて、
初めてお母さんになれた気がしました。





年 月 日 (満1歳)

体 重	身 長	頭 囲	胸 囲
g	cm	cm	cm

看護師さんに「この子はママに早く会いたかったんだね。
この子がこの誕生日を選んだんだよ。」と言われ救われました。



1歳～2歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

退院できる日を指折り数えて待ってたよ。
初めて君と一緒に寝た夜、うれしくて朝まで眠れなかった。





年 月 日 (満2歳)

体 重	身 長	頭 囲	胸 囲
g	cm	cm	cm

この子たちが小さく生まれてきた事で、私たち夫婦の絆はより強いものになり、夫婦でいろんな事を相談して決められるようになりました。



2歳～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

点滴の管やミルクのチューブ、呼吸器などひとつずつ外れて、
かわいい顔が見れた時は本当に嬉しかったな。



年 月 日 (満3歳)

体 重	身 長	頭 囲	胸 囲
g	cm	cm	cm

体重が10gでも増えていると嬉しかった。

3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

今では「早く会いたかったんだよ」と笑って言えます。早く産まれて心配も多かったけど、逆にN|CUで授乳、オムツ、沐浴等を教えてもらえてラッキーでした。パパも自信をもって育児に参加してくれています。



4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



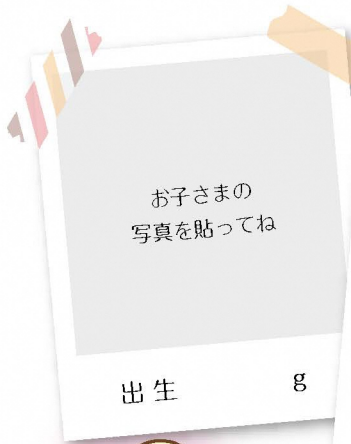
離乳食を全然食べてもらえず、辛い日々が続いたけど、
今ではおかわりもするくらいたくさん食べます。



5歳～6歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

周りと比べて身体はまだ小さいけど、周りと同じくらい
元気いっぱい過ごしています。



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。

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。

先生に「ちょっとお話があります」と言われるたびに
心臓が飛び出しそうだった。

「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」

運動の発達

①

仰向けで顔をのぞいて

「みーつけた！」

みーつけた！日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
見た時に赤ちゃんとも目が合う

「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」



搾乳で行き詰まったとき、
助産師さんの温かい手と言葉に癒されました。

うつ伏せになった時に

「みつけた! ①」

みつけた! ①

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」

たくさんのスタッフの方に良くしてもらって
本当に感謝しています。



うつ伏せになった時に

「みーつけた! 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」

看護師さんの笑顔にどれだけ勇気もらったかわかりません。

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意識するのは
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」

『ママと握手ね』と乗せてくれた娘の手のひらは私の親指の先と同じ
大きさだったけど、今は家事を手伝ってくれる優しい娘になりました。

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かけたりしますが、
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」



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

「両方の手で協力してできるようになりました」

保育器の中は最適な温度に保たれて気持ち良さそうに眠っていて、
まるでママのお腹にいるみたい。



みつけた！日

片手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ょうど握って、
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」

うつ伏せや座位で

回転するおもちゃをまわす

「指をつか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」



赤ちゃんが小さく生まれた事で、かわいい時期が
長く続いて嬉しかった。

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

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

月 日

床に手をつけて立ち上がる

月 日



歩く！
最初は2、3歩でこける

月 日

10歩であんよ達成

月 日



伝い歩き

月 日

自分で座る

月 日

つかまり立ち

月 日

よつばいで移動する

月 日

つかまって膝立ち

月 日



幼稚園に入るまでは周り比べて凹む事もあったけど、
だんだん気にしなくなりました。

仰向けから
横向きまで戻る

.....
月 日

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

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

うつ伏せで体を持ち上げる

.....
月 日

よつばいで体を揺する

.....
月 日

うつ伏せで体を回す

.....
月 日

うつ伏せで後方に進む

.....
月 日



保健師さんが近所で同じ悩みを持つママを紹介してくれて
ママ友になりました。



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1,500g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、ご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ください。

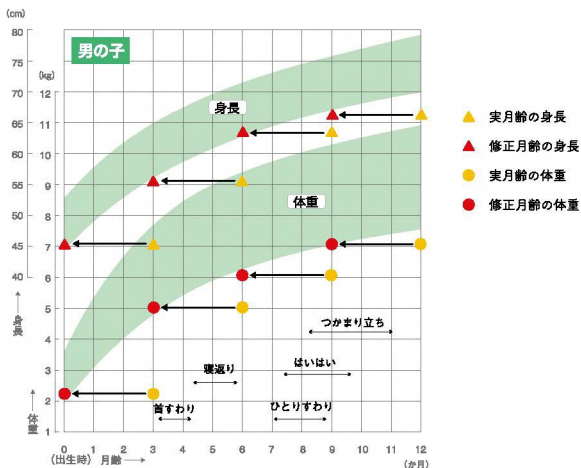


小さかったことを忘れてしまいそうなくらい、今は楽しい毎日です。

● 修正月齢による発育曲線の活用

修正月齢とは、出産予定日から何か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。



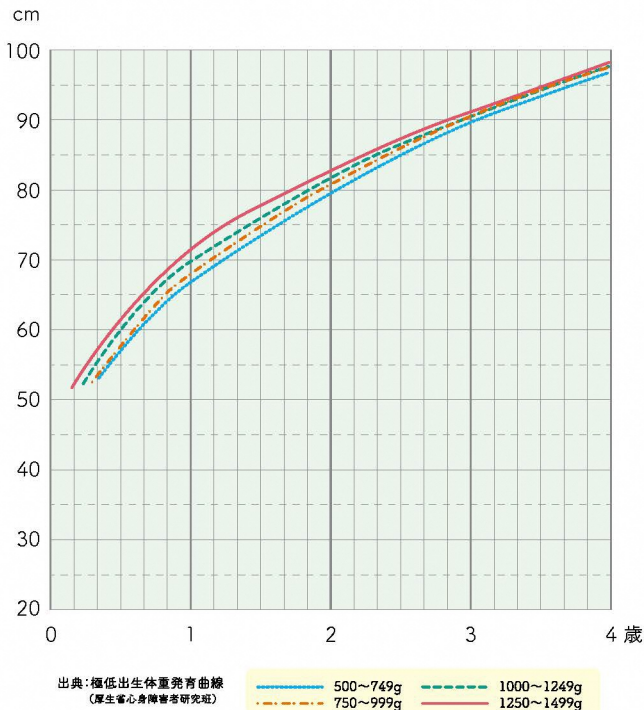
在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育
(乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する)

何もかも前向きに明るく考えられるように
強いママにしてくれたのは小さな小さな娘です。



● 極低出生体重児（1,500グラム未満） 発育曲線

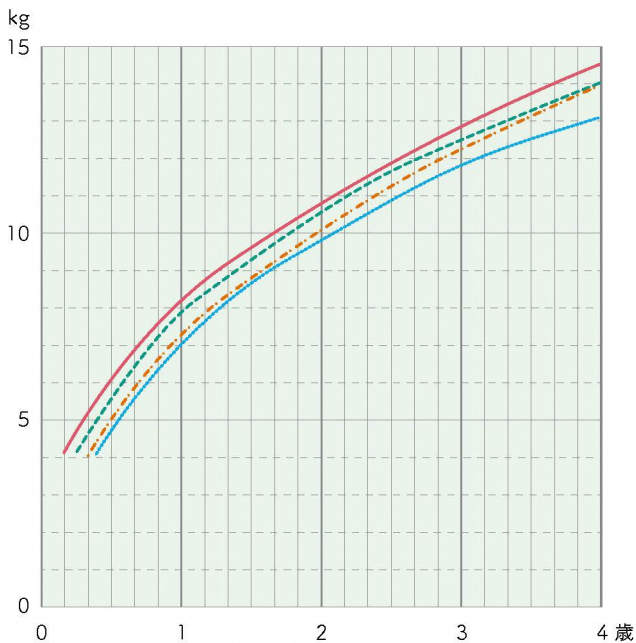
身長推移（各体重群の平均）：男児



今までたくさんの悩みや困難にぶつかってきました。でも、私は娘に選ばれて、私にしかできない事がある！と前向きに進んできました。



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会)

— 500~749g - - 1000~1249g
- - 750~999g — 1250~1499g

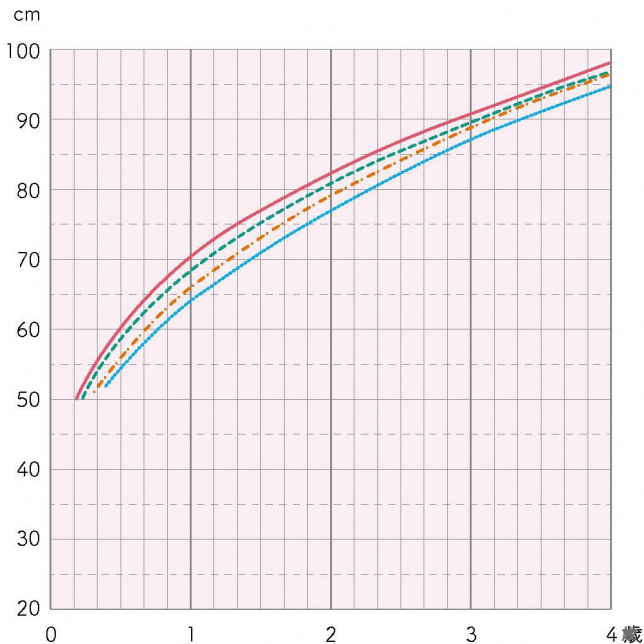


時に泣いて、前向きに素敵な子育てが待っています。



● 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）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線
〔厚生省心身障害者研究会〕

— 500~749g

- - 1000~1249g

- - 750~999g

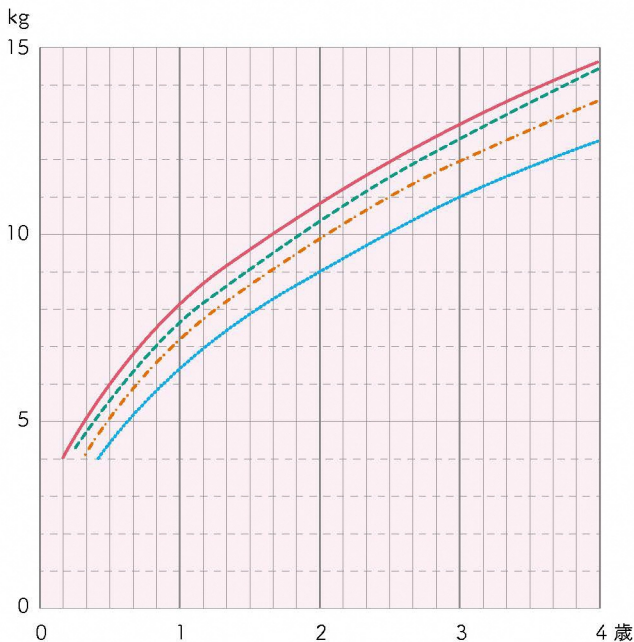
— 1250~1499g

23週で生まれた娘の言葉です。

「今度こそママに会いたくて早く出てきたんだよ。」



体重の推移（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)

— 500~749g - - - 1000~1249g
- - - 750~999g — 1250~1499g



もうごめんなんて思う事ない。私達は選ばれたんだもの。
この子達の自慢のママなんだもの。

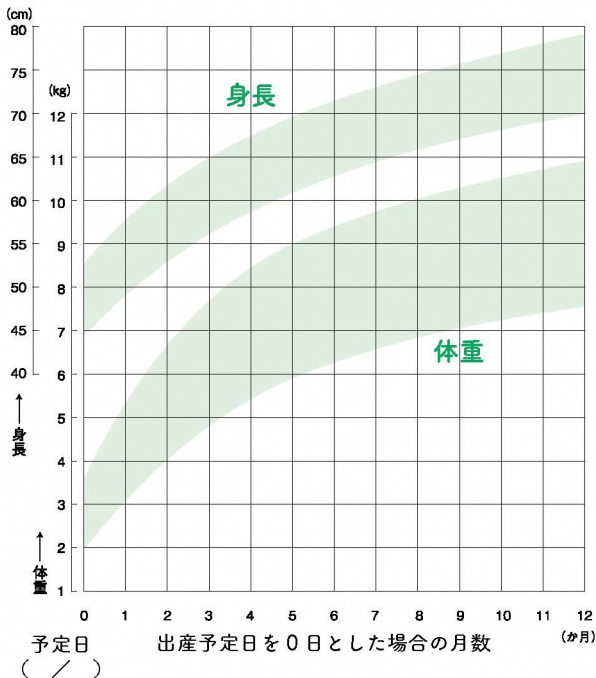


●修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



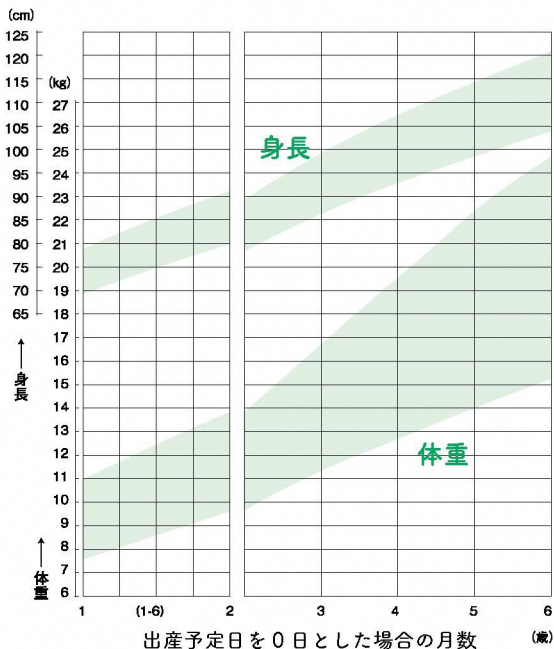
いろいろな事に興味をもってもらえるように、パパにも地域の子育てサークル等のイベントに積極的に参加してもらいました。



乳児身体発育曲線：男児

(平成 22 年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



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ので、このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省 平成 22 年乳幼児身体発育調査報告



生まれた時は小さすぎてどうなっちゃうかと心配したけど、こどもの成長がひとつひとつとても嬉しく感じます (パパ)

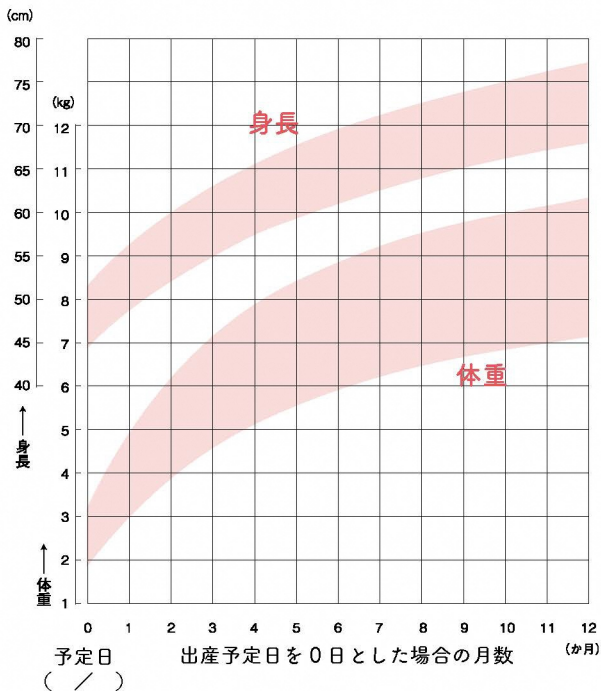


● 修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：女兒

(平成 22 年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



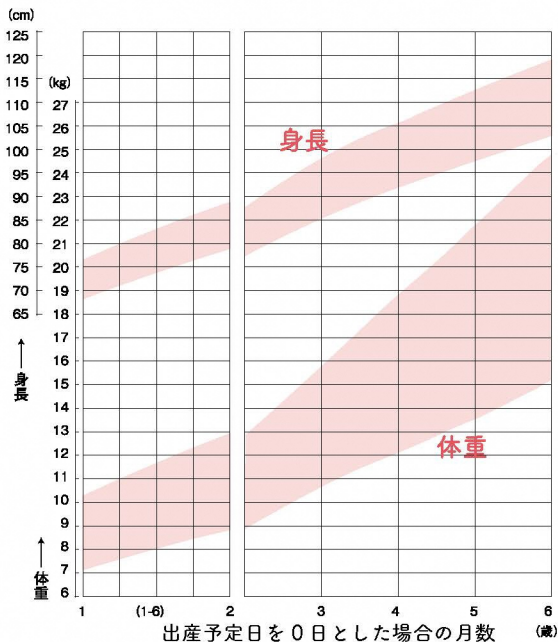
母乳が出せないのが悔しい (パパ)



乳児身体発育曲線：女兒

(平成 22 年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



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：厚生労働省 平成 22 年乳幼児身体発育調査報告



PT、OTでは発達を促す方法を教えてもらい遊びの中で沢山取り入れました。



赤ちゃんと家族の「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

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

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

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

離乳食を食べない時は、かーか（ママ）食べるよー！って自分が食べる場所を見せるとマネして食べてくれました。
食べられた時は沢山沢山褒めてあげてくださいね。



皆さんの「初めて…」の記録を自由にどうぞ！

●例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など…

初めて

日

初めて

日

初めて

日

初めて

日

初めて

日



旦那さんに、外来受診と一緒に来てもらい、先生からの回答や発達の状況を共有出来たので良かったです。



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

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、赤ちゃんとママ、パパを応援しています。大切な赤ちゃんのことを、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. 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。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、人工サーファクタントを肺胞へ投与することで治療すると肺胞が拡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。

ウンチが出るって素晴らしい事なんだ！と
看護師さんから教わりました。

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弱い場合には、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。

母乳を一生懸命しぼって届けました。
でも出ない日も寝ちゃって絞れない日もありました。



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、目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よいのですが、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。



ママが1人で頑張すぎないように、
小さな赤ちゃんは家族みんなで育てましょう！



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經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。この血流が多い場合は、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お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。

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。



初めてオムツ替え、体や口を拭くことができたとき嬉しかったです。



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。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。

私は初めて抱っこした日が一番いまでも印象に残っています。突然のことでなかなか現実を受け入れられずにいた私が初めて母として実感が持てたというか…すごく嬉しかったのを覚えています。

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。

同じくらいに生まれた赤ちゃんでも一人ひとり状況は違う。比較せずマイペースでお互い頑張らしましょう。

小さく生まれた赤ちゃんの 発達の特徴と対応



ママからの質問に答えます

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しまいました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

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みましょう。

A

たくさんのスタッフの方々の愛情で大きく育った幸せな子

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？

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ママ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。

A

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？

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。

A

「生きていてくれればそれでいい」と常に思っていたので、ひとつひとつの成長が、すべて喜びになりました。

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？

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。

A

Q

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ママ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来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

A

保育器の中で「生きるんだ」とがんばっている小さな命がメソメソママを逆に励ましてくれました。

Q

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。中には触感や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。無理強いさせず、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。

A

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？

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。

A

生まれた時の感動をいつも忘れないようにしている。

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、どうしたらよいのでしょうか？

箸を使う目安は鉛筆を3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。

A

Q

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。

A

うちの子自慢、泣き声が超大きい

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。

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間かせてあげるとよいでしょう。

A

Q

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。体をたくさん動かすことが好きなお子さんもいます。食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。

A

全ての赤ちゃんが、自分にとって一番良い日を選んで生まれてくるのだと思います。

医療費等に関する支援

※お子さまの状態等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ソーシャルワーカーや下記相談窓口にお問い合わせください。

制度名	制度の内容	相談窓口
子ども医療給付制度	山形市に住民登録をしている0歳児～中学3年生までのお子さんを対象に、医療機関を受診した場合の医療費（自己負担分）を給付する制度です。	山形市 こども家庭支援課 TEL：023-641-1212 （代表電話）
未熟児養育医療	未熟児（出生時の体重が2,000g以下等）で入院養育が必要とされるお子さんの医療費の自己負担分を給付する制度です。	山形市母子保健課 TEL：023-647-2280
小児慢性特定疾病医療費助成制度	小児慢性特定疾病にかかっている児童等が、指定医療機関で受けた小児慢性特定疾病に係る医療費の自己負担の一部を助成する制度です。	山形市母子保健課 TEL：023-647-2280
自立支援医療（育成医療）	身体障がいをもつ18歳未満の児童（放置することで将来障がいを残すと認められる疾患がある児童）について、その障がいを軽くしたり、取り除くために行われる医療等に給付する制度です。	山形市 障がい福祉課 TEL：023-641-1212 （代表電話）

※山形市子育てガイド抜粋

困ったときの相談先

1. 母子保健相談支援

保健師・助産師等の資格を持つ専門職が、母子保健に関する専門性を生かして、妊娠中から子育て期にわたり、多種多様な相談に応じます。

電話番号：023-647-2280

相談時間：8時30分から17時15分

／火曜日～日曜日（開庁日：月曜・祝日）

※日曜日・月曜日が祝日の場合は火曜日も閉庁

2. おやこよりそいチャットやまがた

子育て中のさまざまな困りごとやお悩みに、暮らしや子育てにくわしい「よりそいスタッフ」がお返事いたします。右の二次元コードから相談できます。
相談時間：平日9時から18時



3. 休日・夜間の診療案内

山形市消防本部では、休日・夜間の医療機関情報をお知らせしています。

電話番号：023-634-1198

ホームページ：<https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/>

「メニュー」→「いざというときに」→「医療機関の情報」

4. 24時間健康・医療相談サービス（小児救急相談含む）

市内在住の方を対象に「けが」や「病気」等で119番通報に迷う場合や健康面・医療面で不安がある場合の相談について、年中無休24時間体制で医師や看護師などの電話相談を無料で受けることができます。

電話番号：0120-023-660

5. 夜間の小児救急電話相談

おおむね15歳未満の児童に対する発熱・嘔吐や下痢、その他急な病気についての電話相談です。

電話相談：#8000または023-633-0299

相談時間：午後7時～翌朝8時

※1.3.4.5は山形市子育てガイド抜粋

連絡先メモ

名 称	電 話	住 所



▼▼ スタンプ台や墨などを足につけて押します ▼▼



左足

右足

手形や足形をとったときの思い出などを記入してみましょう



●山形市リトルベビーハンドブック作成協力者

一般社団法人山形市医師会

一般社団法人山形県助産師会

●引用参考文献

提供：しずおかリトルベビーハンドブック
(静岡県健康福祉部)

参考：ふくしまリトルベビーハンドブック

●作成・編集

山形市健康医療部 母子保健課(山形市保健所内)

所在地：山形県山形市城南町1-1-1 霞城セントラル3階

電話：023-647-2280

令和5年3月発行







Little Baby Hand Book

