



©NARA pref.



なら

# 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・パパのための親子手帳～

(ふりがな)

氏 名

保護者氏名

生年月日

年

月

日

奈良県

## なら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・パパのための親子手帳～

令和5年2月発行  
発行/奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課  
協力/Petit Faon 奈良

禁無断複製・転載



## なら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・パパのための親子手帳～

この手帳は奈良県にお住まいのお子様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未満の場合
- ② ①以外の低出生体重児でサポートが必要な場合  
かつ奈良県民のお子様・ご家族

### 使い方

☆ この手帳はご家族が記録するノートです。

お子様が生まれた時から6歳までの成長や医療の記録を保護者が記載できるように作られています。

本冊子は、低出生体重児特有の発育・発達に配慮した内容になります。市町村で交付された母子健康手帳の補完的冊子として併せて使用ください。



## もくじ

<b>第1章</b>	<b>小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ</b>	
	先輩ママからのメッセージ	2
	出産後のママの気持ち～小さな赤ちゃんのママになったあなたへ～	4
	小さな赤ちゃんのパパになったあなたへ	6
<b>第2章</b>	<b>育児と治療の記録</b>	
	生まれたときの様子	8
	母乳のケアと母乳について	10
	ティベロップメンタルケア	12
	NICU入院中の赤ちゃんの「初めて…」の記録	14
	NICUでの様子	16
	退院までにママとパパが一緒にすること	17
	入院中の記録	18
	退院時の記録	20
	(コラム) 予防接種について	21
<b>第3章</b>	<b>成長と発達の記録</b>	
	退院後の発達についてどのように考えたらいいですか	22
	発達の記録	23
	身体計測の記録(発育曲線)	33
	(コラム) 体重増加不良	42
	(コラム) SGA 性低身長症について	43
<b>第4章</b>	<b>知っておきたいこと</b>	
	小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	44
	小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A	51
	困ったときの相談先	56
	小さく生まれた赤ちゃんのこと、みんなで話そう! 考えよう!	57
<b>第5章</b>	<b>育児の記録</b>	
	育児の記録(生後1か月～6歳)	58
	先輩ママ・パパ・家族、先輩リトルベビーからの一言メッセージ(各ページ)	

## 先輩ママからのメッセージ

頑張って生まれてきてくれた赤ちゃんのご家族の方へ

このハンドブックを手に入れているみなさんは想像していた出産ではなかった方や、突然の出産で不安や戸惑いの気持ちを持っておられる方も多いかもしれません。

たくさんの気持ちが交錯していることと思います。

私もそうでした。2019年に胎盤早期剥離で584グラム、手のひらサイズの小さな女の子を出産しました。出産後は真っ暗な出口の見えないトンネルの中にいるようで、いつか抜け出す事ができるのだろうか、この先どうなるのだろうかと不安で押しつぶされそうなきもありません。

医療スタッフの方をはじめ、先輩リトルベビーのご家族やたくさんの人に支えられ、たくさんの事を乗り越え、子どもと一緒に成長させてもらうことができました。

抱っこやオムツ交換、赤ちゃんに触れる事すら思い通りにいかなかった事もたくさんありましたが、そんな時を経て今は当たり前の事が一番幸せな事だと心から思っています。大勢の方の温かさ・優しさに包まれて育った事を将来、娘に伝えていきたいと思っています。

頑張って生まれてきてくれた赤ちゃんを信じてあげてください。必ず周りにあなたの味方や理解者はいますので、心配しないでください。

ママが責任を感じないでください。

無理に頑張らないでください。

涙は我慢しないでください。

悩みや不安は溜め込まず吐き出してください。

お子さんと笑顔で過ごせますように。



## 出産後のママの気持ち

## ～小さな赤ちゃんのママになったあなたへ～

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たのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に右頁のような気持ちになることがあります。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。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

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

ママにしかできないことは母乳をあげること！と頑張っても、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。」「ミルクでも大丈夫だよ。」「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おね」っていろんな言葉をかけてあげたいな。

- 疲れやすく、何をしても嫌になってしまう
- 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、どうして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」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

## 面会のこと

ママとパパにしかできないことの二つ目は「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分まで笑顔を届けてあげてください。



小さな赤ちゃんのパパになったあなたへ

赤ちゃんの誕生、おめでとうございます。小さな赤ちゃんのパパになり、嬉しい気持ちより、戸惑いや不安な気持ちでいっぱいかもしれません。

そんな気持ちを抱えながらも、NICU で赤ちゃんの病状説明を受けたり、色々な手続きをしたり、ママのサポートや他のご兄弟のお世話など、大変な日々だと思います。

初めてのことばかりで、NICU で赤ちゃんに会っても、最初は保育器の中の赤ちゃんに何をしたらいいのか、わからないかもしれません。

そんな時は、赤ちゃんに声をかけたり、触れたりしてみてください。赤ちゃんはパパの声もおいもわかっていますよ。パパも赤ちゃんに会うたびに、赤ちゃんの成長を実感することができるはずです。



もし、赤ちゃんに会えない日があっても、家でママやご家族と赤ちゃんの話をしてください。赤ちゃんは NICU で入院していますが、リッパな家族の一員です。

パパと赤ちゃんのことを話すことで、ママの気持ちも癒されますし、赤ちゃんも喜びます。パパにしかできないことです。

パパも、不安なことや疑問などあれば、遠慮なく NICU のスタッフに質問や相談をしてください。



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

Blank lined area for writing messages.

赤ちゃんの誕生、おめでとうございます。不安ですよ。心配ですよ。でもまずは自分の体と心を労ってください。

出産おめでとうございます。いろいろな気持ちを2人で抱え込まず周りの方と一緒に成長を見守っていきましょう。

母乳のケアと母乳について

早期授乳について

生後早期（特に生後24時間以内）に母乳による早期授乳を開始することは赤ちゃん、特に1500g未満で生まれた赤ちゃんにとって、

- ①正常な腸内細菌叢が早く整い、感染を予防する
- ②腸の萎縮を予防し、消化管ホルモンを分泌しやすくする
- ③壊死性腸炎\*の予防効果がある
- ④腸の動きが良くなる
- ⑤早くに経口哺乳ができるようになる

など、たくさんのメリットがあります。赤ちゃんにとっては自分のお母さんの母乳が最も良い栄養です。しかし、様々な理由によりお母さんの母乳が得られない、またはお母さんの母乳が出るまでの間、状況に応じてドナーミルク\*\*を使用することもあります。

\*壊死性腸炎 解説P.47参照

\*\*ドナーミルクとは、感染症がない、たばこを吸わないなど多くの基準をクリアした健康な女性から善意でいただいた母乳を低温殺菌処理したもらい乳のことです。

超早期（22週）からのおっぱいケア

早くお産されたママの母乳には、予定日頃に産したママの母乳の成分とは少し異なり、赤ちゃんの臓器を成熟させてくれる大切な成分が含まれています。早産の赤ちゃんにとって母乳は消化吸収を促したり、感染から守ったり、また神経発達を促進する働きがあり、早期にチューブを使って赤ちゃんのお腹に入るようにします。ママの体調が良ければ産後できるだけ早期におっぱいを搾ることで早く出るようになるといわれています。1日7回以上の搾乳を目指し、ママが退院してからは生活の中で無理なく搾乳回数を確保しましょう。母乳の分泌には個人差があり、産後の日数、搾乳した時間や回数、ママの気分によっても変わりますので、焦らずに搾乳を継続していきましょう。赤ちゃんとの面会中の搾乳、赤ちゃんの写真や匂いのついたタオルなどを嗅ぎながら搾乳することも良いでしょう。搾乳器を使用することもおすすめです。

退院後のおっぱい・ミルクについて

退院後は「母乳が飲めているのかな?」「体重が増えているのかな?」など不安になることがあると思います。母乳やミルクが十分に摂取できているサインとして

- ①赤ちゃんが1日に8~12回以上または飲みたいたいだけおっぱいを飲んでいる
- ②赤ちゃんはいきいきとして手足を活発に動かしている
- ③授乳と授乳の間は満足している様子である
- ④1日に3~8回以上の排便がある、月齢が進むと便の回数は減り、1回量が増えることもある
- ⑤薄い色の尿で、1日6枚以上のおむつを濡らす

母乳が足りているかどうか、ミルクを補足する目安については外来担当の医師または助産師や看護師と相談しましょう。



小さく産んでしまった自分を責めないでください。選ばれたパパとママなんだと胸を張ってください。



看護師さんからママに早く会いたくてフライングしちゃっただけよと言って貰えたことで凄く気持ちが楽になりました。

ディベロップメンタルケア (DC)

ディベロップメンタルケアとは

子どものしぐさ（行動）を基本にしなが、光や音などの刺激を減らすやさしい環境づくりで赤ちゃんの成長・発達を支える働きかけ、家族や赤ちゃんとのふれあいによる相互関係づくりを目的としています。

修正週数	22週	24週	26週	28週	32週	34週	36週
発達		声が届く	口に入ってきたものを吸う(吸啜反射) 手をにぎる(把握反射)	光を感じる	瞬きをする	じっと見る	
環境	保育器			状態を見ながら、ご家族と一緒に体を拭いたり、保湿剤を塗ったりできるようにします	コット	ミルクがお口から飲めるようになる	保育器から出たら、パパとママと一緒にできる赤ちゃんのお世話が増えてきます
保育器カバー							
口腔内母乳塗布			母乳を綿棒に含ませお口に入れます				
D タッチング・ホールディング		両手で包み込み、手のぬくもりを感じさせます					
C カンガルーケア							
保育器内抱っこ			保育器内で抱っこをします				肌が触れあい包み込むように抱っこをします
タッチングケア					コットに出してから行います		

赤ちゃんの目はいつごろから見えますか

赤ちゃんは妊娠28週ごろから光を感じるようになり、形は34週ごろから、その後、動いている物に反応するようになります。最初はモノクロの世界で、生後2ヶ月ごろから徐々に、色を感じるようになっていわれています。抱っこしておっぱいをあげるぐらいの距離が一番よく見えます。予定日から1~2ヶ月すると、視線が合うことが増え、その後追視ができるようになり、お母さんの顔真似をして、だんだん笑ったり、「く〜」「あ〜」などのかわいい声がでてきます。自分に興味向けられていないと、ぐずったりもするようになり、お母さんとの言葉のやりとりの始まりです。

入院中の赤ちゃんとできることはありますか

赤ちゃんの触覚や嗅覚の発達も早く、お母さんの手で優しく包みこんでもらうだけで、肌の温度、感覚、匂いなどたくさんの特別な刺激を受けて、とても心地良いと言われています。また、声かけをしてもらうと、お腹の中で経験していたことを思いだし、さらに安心します。これこそ、お母さんやお父さんにしかしてあげることができないことです。ぜひ、たくさん触って、声をかけてください。

## NICU入院中の赤ちゃんの「初めて…」の記録

赤ちゃんは、小さく生まれても、NICUの中で日々成長していきます。その中で家族との「初めて…」をたくさん経験していきます。たった一度の「初めて…」の出来事やその時の気持ちを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

初めて保育器から出てきた日

ママ 年 月 日  
( ) 年 月 日

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

赤ちゃんがとても小さく生まれて不安に思われることも多いと思います。でも、赤ちゃんの生命力はとても強いのです！

赤ちゃんをここまで育てて偉かったですね。がんばりましたね。これからは医療に頼ってください。

### NICUでの様子

- ・人工呼吸器：なし・あり
- ・酸素療法：なし・あり
- ・輸血・血液製剤：赤血球・白血球・その他 ( )
- ・保育器収容：なし・あり
- ・経管栄養：なし・あり
- ・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)
- ・「パリピズマブ(シナジス)」投与：なし・あり
- ・頭部MRI：(年 月 日)所見 ( )
- ・聴覚検査：(年 月 日)(右 ( )  
(左 ( )
- ・先天性代謝異常検査：(年 月 日)備考 ( )
- ・手術：なし・あり ( )

\*転院した場合は転院後の様子も記録しましょう (P.18～19)

### 退院までにママとパパと一緒にすること

状態が落ち着いたら徐々に、看護師や助産師と一緒に赤ちゃんのお世話をしましょうと声がかかります。最初は小さな赤ちゃんに触れることさえ怖いかもしれません。ゆっくりで構いません。ママとパパのペースで、赤ちゃんのことをいっぱい知っていきましょう。わからないこと、不安なことがあればいつでもスタッフに声をかけてください。

ママとパパがお世話する内容

- ・抱っこ
- ・おむつ交換
- ・清拭 (体を拭きます)
- ・衣服交換 (服を脱がせたり着せたりします)
- ・沐浴
- ・哺乳瓶哺乳
- ・直接母乳
- ・内服投与 (薬を溶かして飲ませたりします)

とても不安で心配な気持ちもあると思います。子どもはそれ以上に沢山の喜びと感動をくれます。


少し早くママに会いたくてフライングした赤ちゃんを産んだお母さん。自分を責めずに、人より長く子育てを楽しめると考えてみてください。

## 入院中の記録

Blank area for recording hospital stay notes.

## 入院中の記録

Blank area for recording hospital stay notes.

 沢山「ごめんね。」も思います。それ以上に「ありがとう!」「大好き!」を伝えていきたいと思います!!

 どんどん思ったことは口にだして、抱え込まないでください。

## 退院時の記録

退院日:       年       月       日(修正※       )  
計測値: 体重       g       身長       cm  
          頭囲       cm  
その他:

※修正月齢とは、暦月齢ではなく出産予定日からの日数で日齢や月齢を数える方法です。

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

Blank area for recording discharge information.

## ならりトルベビーハンドブック

### 予防接種について

早産のお子さんの予防接種に関しては、修正月齢ではなく、生まれた日から数えた月齢で、接種をすすめていくことが推奨されています。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。生後2か月からヒブ、肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス、生後3か月から四種混合、生後5か月からBCG、1歳を過ぎればMR、水痘、(おたふくかぜ:任意)の接種が始まります。低出生体重だからといって、ワクチン接種における副反応が増加することはありません。


接種可能かどうかを主治医に確認し、問題なければ通常どおり接種をすすめていきましょう。


### ★早産児だけの予防接種★

早産児は特別な予防接種として、RSウイルスに対する注射があります。早産児では、RSウイルス感染症が重症化しやすいとされているので、重症化を軽減するために、この注射をRSウイルスの流行中に月に1回、筋肉注射を行います。

在胎週数、生まれてからの月齢、合併症などにより、注射を受けるかどうか異なりますので、主治医の先生と相談してください。



 熱心な病院スタッフがいてくれること、同じ思いや経験をしている保護者が沢山いることを忘れないでください。あなたは1人じゃありません。

 産まれたばかりの頃はこれからどうなるのかと不安で搾乳した母乳を病院に届ける毎日でしたがNICUとGCUで大切に育ててもらい少しずつ回復していき無事に大きくなっています!

### 第3章 成長と発達の記録

退院後の発達についてどのように考えたらいいですか

早産で出生した赤ちゃんの場合、身長や体重といった体格はもちろんのこと、首のすわりやひとり歩きなどの運動発達なども、予定日からの月齢（修正月齢）で考えます。運動機能に関しては、出生体重がより小さいお子さんほど、修正月齢よりも遅くなる傾向があります。このように、お子さん一人一人の発達は個人差がとても大きいので、気になることがあればフォローアップ外来で医師に確認しましょう。大切なことは、その子のペースでの成長です。のんびりタイプやせっかちタイプなど、いろいろなお子さんがいます。

**【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」「修正月齢 日」などの書き方でよいです。

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

生後 日目

修正月齢 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ときにどういう意味があるかを説明しています。

何もできないことがないと思わないでください。あなたの手の温もりでいいんです。離れている時間が長くても赤ちゃんはお母さんだとわかってくれます。

### 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（各項目ごとに）順を追って記載していきます。小児科やリハビリテーション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いきましょう。

**情緒と感覚の発達** 赤ちゃんの反応 「みーつけた！」その①

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」

みーつけた！日

かわいいベビーの誕生に、喜びと共に不安もたくさんあるかと思いますが、でも、これから日に日に成長していくベビーに幸せを感じる日々が待っています！

#### 情緒と感覚の発達

#### 赤ちゃんの反応 「みーつけた！」その②

みーつけた！日

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」

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の目が合う  
「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  
「仰向けでの首座りが完成です。首すわりまであと一歩」

#### 運動の発達

#### 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」

頭を一時持ち上げる  
「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」

小さなからだでも、すっごく頑張っているこの世に生まれてきてくれたこと、そのことだけでもとてもありがたいことです。

不安だと思いますが、お子さんを信じてあげてください。ご両親にしか出来ないことがたくさんあります。

うつ伏せになった時に  
「みつけた!」その②

みつけた!B

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」

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」

手や足の動きで  
「みつけた!」

みつけた!B

ママがお手伝いしてあかちゃんの手を口に持ってくと吸う

「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」

リトルベビーの子育てを楽しみましょう。

辛かった分だけ幸せを感じれます。ご自身を責めるのだけはやめて下さいね。どうかご自身のお心を大切になさってください。

おもちゃで遊んで  
「みつけた!」その①

みつけた!B

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りたりしますが、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

「両方の手が協力してできるようになりました」

おもちゃで遊んで  
「みつけた!」その②

みつけた!B

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

「物と物との関係性を調べ始めました」

うつ伏せや座位でおもちゃで遊ぶ

うつ伏せや座位の姿勢が安定するようになりました。周囲のおもちゃに手を伸ばしていきます。

まさか自分が早産になるとは思わず毎日泣いたり自分を買めたりと辛い毎日でしたが、子どもが大きくなったり出来るが増え子どもの生命力に励まされ感動しました。

色んな心配はあると思うけど、あなたは1人じゃないよ。



赤ちゃん和家人の「みつけた！」

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで確実に成長していきます。その中でたくさん「みつけた！」に出会います。赤ちゃんがはじめてできたことやはじめての行事等を書いてみましょう。

はじめて記念日を記載しましょう  
例) はじめての散髪

みつけた日





小さく生まれたことを私も息子も、今は誇らしく思っています！

パパ、ママに早く会いに来てくれて“ありがとう”という気持ちを大切にこれから始まるベビーちゃんとの貴重な日々を楽しんでください。

身体計測の記録 (発育曲線)

極低出生体重児 (1,500g 未満) 発育曲線

このハンドブックの成長曲線 (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子どもの成長を基に作成されました。個人差もあるので、あくまで「目安」と思ってください。このハンドブックの発育曲線のほか、母子健康手帳の発育曲線に修正月齢で記入するなど、自由にご活用ください。

修正月齢

修正月齢とは、暦月齢ではなく出産予定日からの日数で日齢や月齢を数える方法です。発育 (からだの成長) や発達 (首のすわりなど) については、修正月齢で評価するとよいでしょう。例えば、在胎32週出生のお子さんは8週早く生まれていますので、生後4か月の時に修正2か月になります。首のすわりは通常生後4か月頃に完了しますが、暦月齢が4か月であっても修正2か月であればまだすわっていないと問題ありません。通常3歳頃までは修正年齢を用いた発育・発達の評価が行われます。

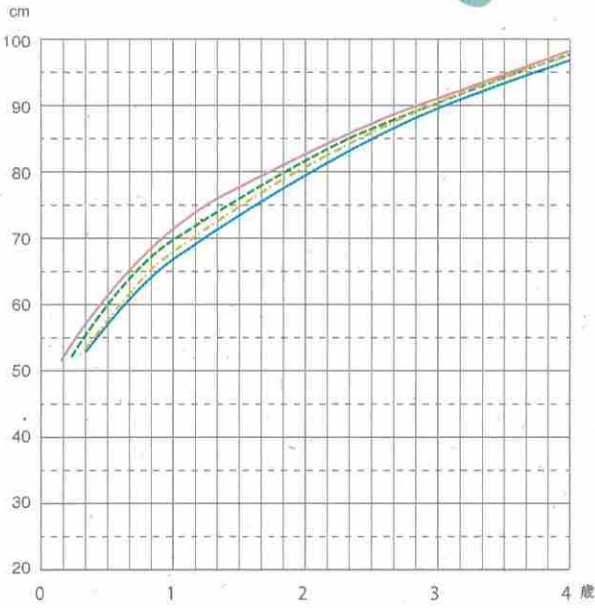



今後の成長や発達についても、ただ不安を感じるばかりでしたが、NICUの方々、小児科の先生方が全身全霊で娘の成長をサポートしてくださいました。

赤ちゃんのお母さんとお父さんは2人だけですが、リトルベビーの保護者はたくさんいます。仲間がたくさんいます。

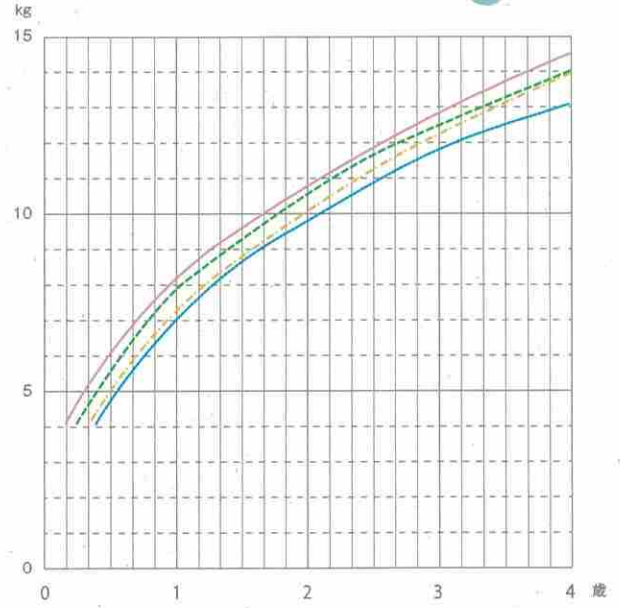
☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

身長推移（各体重群の平均）：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）

体重推移（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）

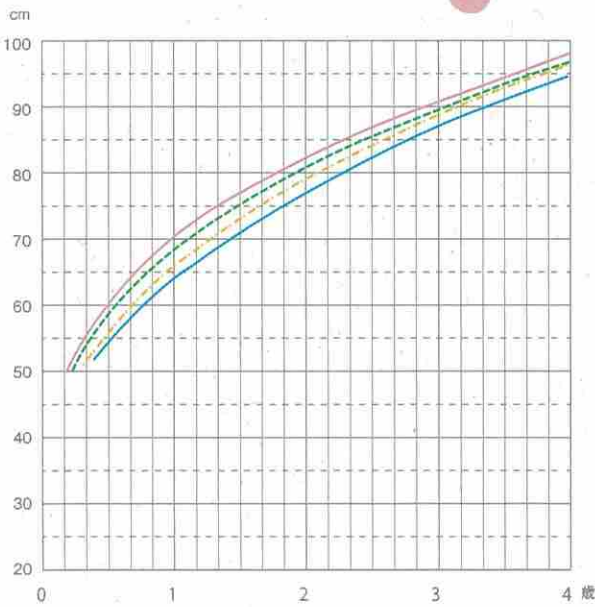


他の子と同じではないかもしれない。けど、誰よりも愛してくれる人がいれば大丈夫！一緒にゆっくり頑張っていきましょうね！

退院した今、成長をそばで見ることが幸せに思います。

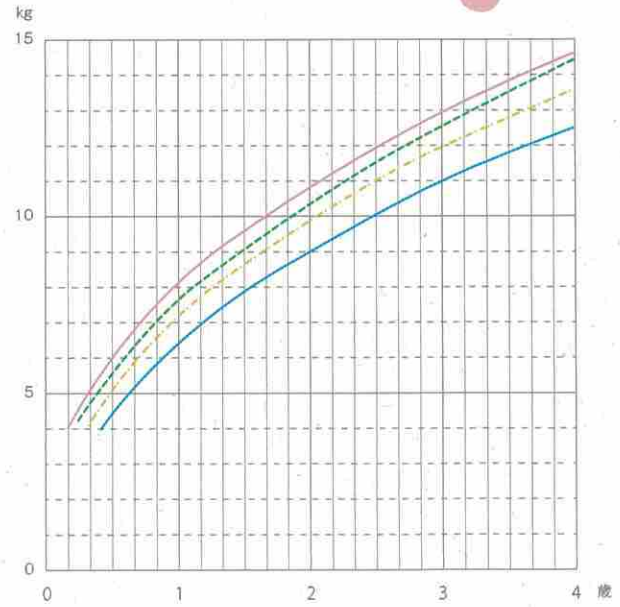
☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

身長推移（各体重群の平均）：女児



出典：極低出生体重発育曲線（厚生省心身障害者研究班）

体重推移（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）



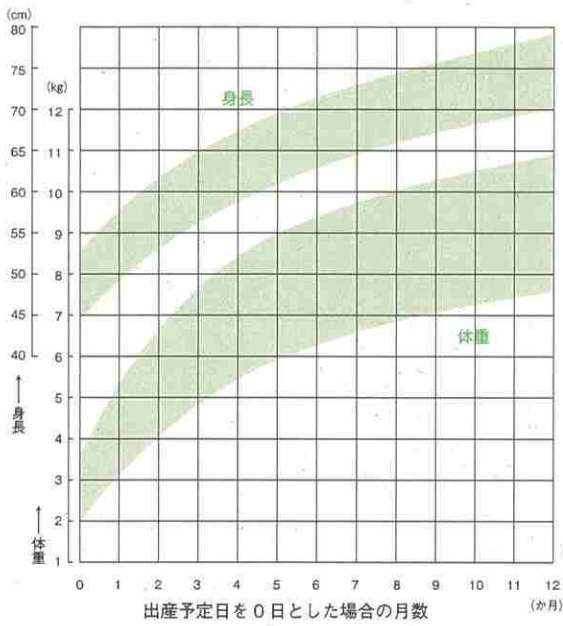
辛かったNICUでの入院も今や自慢話です。どうか落ち込まずに楽しんで下さいね。一緒にゆっくり頑張っていきましょうね！

生まれたときはとても不安でしたが、今ではとても元気に成長しています。赤ちゃんの生きる力は本当に凄いです。

修正月齢による発育曲線の活用

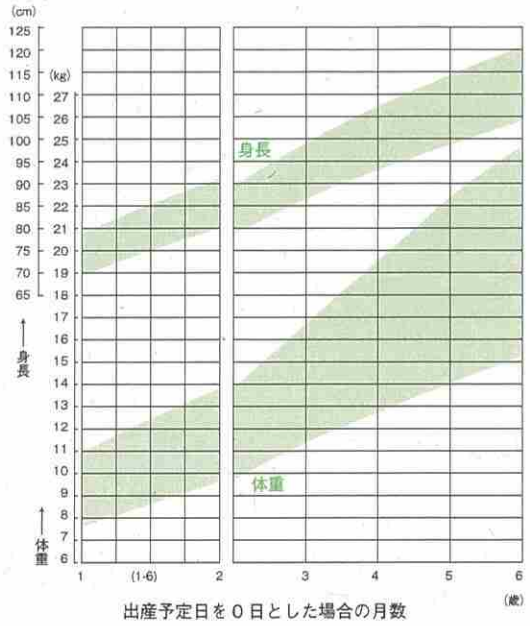
乳児身体発育曲線：男児  
(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



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が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



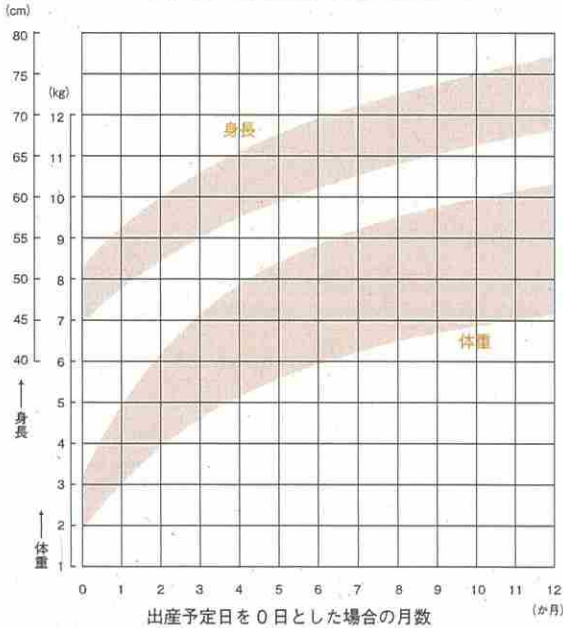
リトルベビーの集まりがあることを知って同じような境遇を持つ方との交流が出来る場があることを嬉しく思っています。

小さく生まれたけど凄く頑張りやさんで、今では元気に走り回る我が家の自慢の娘です。

修正月齢による発育曲線の活用

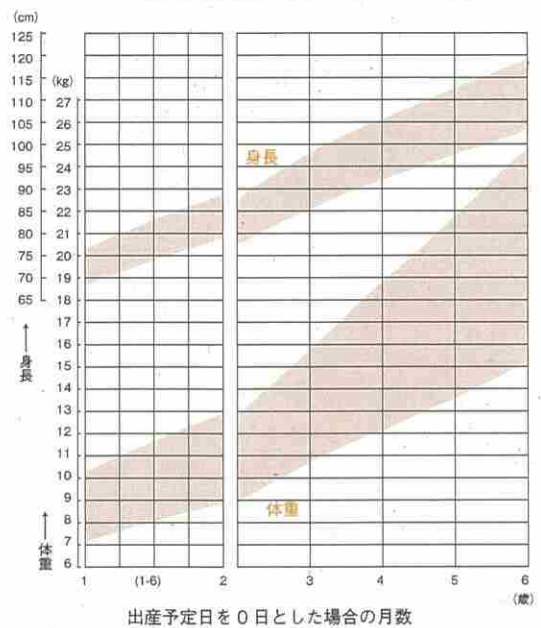
乳児身体発育曲線：女児  
(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



乳児身体発育曲線：女児  
(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が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



不安と心配の日々が続くと思いますが、たくさん触れてたくさん話しかけてあげてくださいね！

予定よりも早く小さく生まれて、NICUにお世話になり、退院後は大きな病気もなくもうすぐ3歳になります。

～体重増加不良～

体格の評価は前述のとおり修正月齢で行われます。(P.33「修正月齢」参照。)本冊子にも掲載されている乳幼児身体発育曲線で予定日を0日とした修正月齢で体重をつけていきましょう。もし体重があまり増加せず発育曲線からそれていくようなら、まずは母乳やミルク、離乳食などの摂取不足が考えられます。一度与える量を増やしてみましょう。

与えても食べて(飲んで)くれない場合や摂取量を増やしても体重が増加しない場合は、「おなかのガスが張って飲むのがしんどい」、「筋緊張が弱くうまく飲めない」、「ミルクアレルギーで栄養を吸収できない」、などから原因がある場合もあります。主治医の先生と相談しましょう。



～SGA 性低身長症について～

在胎週数ごとに決められている出生体重および身長の基準値に比べて小さく生まれることを、「SGA」と言います。

SGA のお子さんは、多くが生後に標準の体格に追いつきます(キャッチアップ)が、早産 SGA のお子さんの場合はキャッチアップ率が低いとされています。

3 歳になっても身長が標準範囲より下回る場合「SGA 性低身長症」と言われ、決められた条件を満たせば成長ホルモン治療を受けることができます。成長ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、体組成の改善や頭脳の成長、知能指数改善などさまざまな効果が報告されています。



我が子を信じ、明るい未来を信じてください。心より応援しています。

早く会いに来てくれたりトルベビーとの時間を大切に、成長を楽しんでください。

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いますが、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 スタッフはできるだけことをして、赤ちゃん和妈妈、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。

脳

血管にもろい部分があったり、血流調整が未熟なことがあります。

心臓

胎児期には開いている動脈管がなかなか閉鎖しないことがあります。

血液

黄疸が進行しやすいったり、貧血になることがあります。



感染

お母さんから十分に抗体をもらっていないため、感染に弱い傾向があります。

肺

肺が膨らみにくく、呼吸が速かったり、酸素や呼吸器が必要になることがあります。

体温

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。

1. 呼吸窮迫症候群

肺は、肺胞という小さな風船のような構造物で成り立っています。肺胞はしほまないように内側を粘液(肺サーファクタントといいます)で覆われています。早産児、特に 35 週より早く生まれた赤ちゃんではこの粘液がまだ十分産生されないため、肺胞がうまく膨らまず、呼吸がしんどくなることがあります。このような病態を新生児呼吸窮迫症候群といい、肺サーファクタントを補充する治療をすることがあります。妊娠中のお母さんにステロイドの注射をすることで赤ちゃんのサーファクタントの産生を促すこともあります。

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柔らかいため呼吸を再開するのが難しい場合には、体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、出産予定日近くなると消失することがほとんどです。



産まれてから一緒に暮らせるまで 100 日以上かかったけど、僕にとって自慢の元気 いっぱいのおてんばな妹です。

9 年前に小さく産まれました。僕は元気で毎日楽しく暮らしています。野球チームで頑張っています。

### 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う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。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のがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を過ぎて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

### 4. 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押し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。

### 5. 未熟児動脈管閉存症

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開始し、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鎖します。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。血流のバランスが崩れることで、心臓や肺への負担が大きくなり、状態が悪化することがあります。治療としては、動脈管を閉鎖させる薬を投与するのが一般的です。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。

### 6. 壊死性腸炎

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、場合によっては腸に穴が空いてしまう病気です。発症すると命に関わるがあるので注意が必要です。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ています。発症した場合は、腸を休ませるために栄養の注入を中止し、点滴による静脈栄養、抗生剤治療を行います。腸に穴が空いてしまった場合には手術が必要になることもあります。



全てのリトルベビーちゃんが無事健やかに育ってくれますように！

子供の生命力は強いです！！  
きっと元気に育つと信じてください。

### 7. 感染症

細菌など病原体が体に悪影響を起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なり得ます。赤ちゃんたちの感染症は進行が早いので、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗生剤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。

### 8. 未熟児貧血

骨髓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、骨髓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、鉄剤を毎日服用します。貧血が進行した場合に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。

### 9. 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。

### 10. 頭蓋内出血

早産児では、脳の血管構造がもろい部分があり、呼吸循環状態の影響が加わって出血を起こすことがあります。生後5日くらいまでが最も危険な時期です。小さな出血は後遺症とあまり関係がありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症（出血により脳脊髄液の流れが悪くなり脳室が拡大してしまう状態）の場合には、後遺症も心配です。出血後水頭症の場合は、たまった脳脊髄液を抜く手術が必要になることもあります。



娘の生きる力と周囲の方々のお陰で、今は本当に元気な4歳の女の子に育っています。  
生まれてきた赤ちゃんの力を信じていいんだよ。

30週6日の1352グラムで生まれましたが今生後5ヶ月修正3ヶ月、体重7kgもあり  
元気に大きくスクスク育っています。

11. 脳室周囲白質軟化症

在胎 33 週未満の早産児の約 5% に脳室周囲白質軟化症という脳性麻痺の原因になる病気が発症します。脳室周囲白質軟化症とは、側脳室の周囲の一番血流が届きにくい脳の白質部分に生じる病気で原因は不明です。早産児脳性麻痺の多くの原因と言われており、症状に併せてリハビリテーションを行う必要があります。

memo

小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A



Q 離乳食はいつから？

A 基本的には離乳食も修正月齢に沿って進めます。ただし、超低出生体重児の場合や発達のゆっくりなお子さんの場合は、修正月齢より 1~2 か月遅く始める場合もあります。離乳食開始の目安としては、首がすわっている、支えると座れる、スプーンを口に入れても舌で押し出さない、食事に関心があるなどです。



32 週で緊急搬送され帝王切開でした。不安より大きくなれと願いながら授乳してきました。現在は小6。おとなしいですが芯の強い娘です。

714g で生まれた娘も 1 歳になり、まだまだ小さいけれど、笑ったり泣いたり、悪戯したりと元気に過ごしています。

Q 離乳食って？食べるって？

A 多くの人にとって食べることが楽しみであり、お子さんにも食べることが好きになってほしいのではないのでしょうか。離乳食だから・・・と難しく考えることはありません。母乳やミルクをうれしそうに飲んでいる赤ちゃんに「食べることも楽しいよ」と伝えれば良いのです。食事の開始時期、形態、内容など考えるより前に、まずは楽しい雰囲気ですることを大切にしましょう。それには、食事の時にママさんがリラックスできることも大事です。

Q 赤ちゃんの浣腸は癖になりませんか？

A 小さく生まれた赤ちゃんは、大きくなっても便が出にくかったり、よくいきむことがあります。便は直腸（肛門の近く）にたまり、たまると圧がかかり便意をもよおすしくみになっています。うまく出せないと便が溜まった状態のまま便が固まって出にくくなったり、直腸に便が溜まって伸びた状態が長く続くと便意を感じにくくなり、便秘になってしまいます。綿棒浣腸や浣腸をかけることで、「便意をもよおす」「便が軟らかくなる」などの効果があり、毎日続けることが良い排便につながります。

Q でべそはそのままでいいの？

A でべそ(臍ヘルニア)は日本人では4-10%が出現すると言われていて、小さく生まれた赤ちゃんに出やすいといわれています。2歳になるまでに90%が自然に治るといわれています。治る可能性を高くするための方法として、圧迫法という方法があります。綿球やスポンジで出ているお臍のところを圧迫し絆創膏などでとめ、出るのを防ぐ方法です。圧迫を行う時はミルクを飲んだすぐ後や泣いている時は避け、寝ている時などお臍がしぼんでいる時に行ってください。

Q よく泣くので心配です

A 赤ちゃんは泣くことで色々なサインを出してくれます。おなか为空いていないか、お腹が張って苦しくないか、おむつが濡れていないか、お部屋が暑い、または寒くないかなどをまずは確認してみましょう。げっぷが出ないときや、排便前に泣くこともあります。どうしても泣きやまないときは、あせもや虫刺されなどがいないか全身も確認しましょう。赤ちゃんは眠たいときや、甘えたいときも泣きます。そのようなときはだっこして、あやしてあげましょう。いつもと違ってみたことがないほど激しく泣いたり、逆に弱々しかったり「今日は様子が変わるか」と感じたり、泣き続けること以外に発熱や嘔吐がある、顔色が悪いなどの症状があれば医療機関に相談しましょう。



息子も 1000 グラムにも満たない体重で産まれましたが、2 歳半になった今は標準より大きくなって、元気に走り回っています。

歩き始めるまではゆっくり成長していましたが、お喋りを始めた頃からは発達外来でも月齢以上と言っていただけの成長をしています。

**Q** 退院後の相談はどうしたらいい？

**A** お家に帰ってから、心配事やわからないことが出てくると思いますが、小さく生まれたから？と思うこともあるかもしれません。そんな時、誰に聞いたら？と疑問に思うこともあると思います。そんな時は、新生児外来・発達外来の看護師や助産師になんでも聞いてください。もちろん、地域の保健師にも。お子さんのことじゃなくても、お母さんのことも相談してくださいね。すぐにお答えできなくても、情報を共有して一緒に考えたり、解決できるようにお手伝いします。P.56～57には相談先や地域の活動も掲載していますので、参考にしてください。

**Q** 退院後の受診はどのようにしたらいいでしょうか

**A** 入院していた医療機関でのフォローアップ外来で発育・発達の相談ができます。予防接種や風邪などの受診は近くのかかりつけ医でよい場合も多いので、退院前に主治医と相談し、かかりつけ医を決めましょう。かかりつけ医はできれば、「小児科」を標榜しているところがよいです。小さく生まれた赤ちゃんは、感染症が重症化しやすいため、風邪症状がありミルクが飲めないなどの症状がある際には早めに受診しましょう。

**Q** 乳幼児健診は受けたほうがよいのでしょうか

**A** 成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので受診しましょう。修正月齢での受診ができることもありますので、おすまいの市町村保健センターへ相談してみてください。

memo 

---



---



---



---





---



---




 手のひらサイズで産まれた娘は3歳、毎日笑顔で元気に走り回っています！  
一人じゃないよ！

 今の頑張りは、未来の幸せに繋がります。大丈夫。  
小さく生まれた我が子が元気に一年生になりました！

困ったときの相談先

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専門スタッフ（保健師、助産師、保育士等）が対応します。おすまいの子育て世代包括支援センターは、こちらから検索してください。

母乳やミルクは  
足りているのかな？

育児に疲れて  
話を聞いてほしい

離乳食のすすめ方  
を知りたい

きょうだいの赤ちゃん  
返りの相談をしたい



奈良県子育て世代包括支援センター **検索**

memo

連絡先  
担当者名  
備考

産後ケア事業

保護者の心や体の不調や育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができる支援を助産師等が行います。市町村に申請すると利用出来る場合があります。詳しくはおすまいの子育て世代包括支援センターでご相談ください。

おっぱいやミルクに  
関する相談をしたい

家での沐浴や  
授乳等、育児に  
不安がある

産後の体について  
相談したい

memo

連絡先  
担当者名  
備考

小さく生まれた赤ちゃんのこと、みんなで話そう！考えよう！

県内で活動されているグループや団体を紹介しています。

つくしんぼ

奈良県総合医療センター NICU を卒業された方および発達外来フォロー中の方を対象に、親子で集まったり、子育てやいろいろなことを、親同士や NICU スタッフと気軽におしゃべりをしたり、相談できる場があったらいいな…という想いから 2014 年に誕生したのが「つくしんぼ」です。毎月第3金曜日の10時～12時に開催しており、様々な職種のスタッフの協力も得て、ベビーマッサージや絵本の読み聞かせなども行っています。

【活動の場所】 奈良県総合医療センター内



Petit Faon 奈良（リトルベビーの会）

対象：奈良県内の早産児（在胎週数 37 週未満）・低出生体重児（極低出生体重児・超低出生体重児、2,500g 未満）のリトルベビーとご家族

活動：個別でのお話・交流会を開催

小さく産まれたことへの不安や悩み、成長の喜びをみんなで一緒に共有できれば良いと思っています。

サークルにはたくさんのリトルベビーのご家族がおられます。

『一人じゃありません！！』

お気軽にご連絡ください。



## 第5章 育児の記録


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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

 小さな赤ちゃんもお父さん、お母さんに会いたくて生まれてきてくれたんです。  
自分を責めず、赤ちゃんに愛を注いであげてください。


 自分を責めないで。ママに早く会いたくて仕方なかったんです。  
大丈夫。私達が思うより子どもはとっても強い。


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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

 ママがそばで声をかけてくれること、見守ってくれることが、赤ちゃんにとっては  
最大の応援になるはずだよ。それが当時の私にかけたい言葉です。

 赤ちゃんの生命力は本当に凄いです！！こちらがとても励まされます！  
色々な壁を乗り越えて成長していく我が子は私にとって、とても誇らしい存在です。





生後5か月（修正： か月）のころの記録

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	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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	

 不安なことは溜め込まず、ご家族や病院のスタッフの方々に頼りましょう。


 仮死状態で生まれた息子の命も、ボロボロだった私の心と身体も医療従事者の方々に救っていただきました。


生後7か月（修正： か月）のころの記録

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	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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	

 小さく生まれても、子供のやりたい事を思いっきり楽しませて希望を持って育てていって下さい。子供は自然と成長します。


 赤ちゃんにたくさん触れてあげてください。たくさんお話してあげてください。きっと気持ちは伝わります！


生後9か月（修正： か月）のころの記録

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	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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	

 小さく生まれても大きく育ちますよ。親とともに成長します。

 周りに頼りながら、子供の生命力を信じて奇跡の連続を起こしましょう！


生後11か月（修正： か月）のころの記録


1歳おめでとう!! 

年 月 日（満1歳）


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	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

 2ヶ月半NICUでお世話になりましたが、その間の医師、看護師のみなさんとの会話で不安は払拭されました。

 はじめての沐浴も洗面器でおさまるくらいの、あの小さかった我が子。毎日息子を思い、3時間おきに搾乳をし、病院まで届けていたあの頃を懐かしく思います。


1歳～2歳までの記録


2歳おめでとう!! 

年 月 日 (満2歳)


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	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

 不安な時はたくさん泣いてください！  
そしてたくさんお子さんに話しかけて信じてあげてください。きっと大丈夫です！

 10年前に、早産低体重で生まれて来た息子の父です。肺も小さく、呼吸も困難と言われ、不安な気持ちもありました。そんな息子も小2から始めた野球を元気に楽しんでいます。


2歳～3歳までの記録


3歳おめでとう!! 

年 月 日 (満3歳)

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	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

 当初は産声を聞くこともできず、掌に収まる我が子に不安が募る日々もありましたが、一生懸命に生きようと奮闘する姿を目にすると、自然に不安も吹き飛びました。

 明日の子供の成長を、10年後の子供の成長を楽しみになさってください。暗い暗いトンネルもいつか出口がきます。

3歳～4歳までの記録



年 月 日 (満4歳)

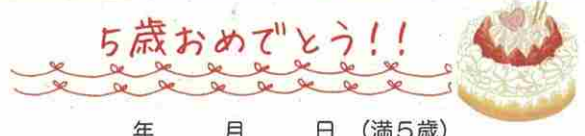
計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

娘は今7歳です。振り返ると辛い事より、幸せの方が断然多いです。娘の生命力に感謝し周りに感謝し今の自分があります。

不安、辛い事もあると思います。産まれてすぐ大きな壁を乗り越えて行く我が子は、どんな困難にも立ち向かえる強い子になるでしょう。

4歳～5歳までの記録



年 月 日 (満5歳)

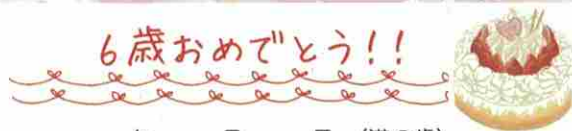
計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

我が子の成長を、当たり前前の成長を、幸せだと感じる事ができ感謝する事ができます。

そばで見守れることの喜びを胸に、これからも家族で共に笑いあって過ごして行きたいと思っています。

5歳～6歳までの記録



年 月 日 (満6歳)

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	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

29週2日。789g→20kg 小学2年生です。元気一杯学校通学しています。

退院後も呼吸器をつけ、発育検査も定期的に行っていた息子は今は小学4年生。地域の少年野球ではキャッチャーで1番バッター。小さい身体でも精一杯のプレーを見るたびに、遅く成長してくれたと嬉しく思っています。



「大きくなーれ」の願いを込めて作成しました。  
ママ・パパを支える一冊となりますように。  
奈良県



利用された方へ今後の改善に向けてアンケートを実施しています。  
上記のQRコードよりアンケートの回答にご協力ください。  
(もらった時、使い続けたとき等、一人複数の回答も可能です)

【ならりトルベビーハンドブック作成検討会】

奈良県立医科大学付属病院総合周産期母子医療センター (奈良県総合周産期母子医療センター)  
奈良県総合医療センター周産期母子医療センター (奈良県地域周産期母子医療センター)  
日本小児科学会 奈良地方会  
奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課

【協力】

Petit Faon 奈良  
しずおかリトルベビーハンドブック  
ひろしまリトルベビーハンドブック

【事務局】

奈良県福祉医療部医療政策局健康推進課  
奈良市健康医療部母子保健課



660gで生まれた息子はたくさん心配したけれど小さい頃肺炎で数回入院した以外は大きな病気をすることなく強く逞しく育ちました。今は中2で元気にバレー部で日々汗を流しています。