



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



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も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？

きょうだいの赤ちゃん
返りの相談をしたい

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



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…という思いから 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）のリトルベビーとそのご家族

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。



instagram



公式 LINE



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 | |



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。

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 | |



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 | |



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。