



(ふりがな)

氏 名

保護者氏名

生年月日

年

月

日



## 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。





## 第1章 小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ	2
出産後のママの気持ち～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

## 第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子	8
母乳のケアと母乳について	10
デ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

## 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	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

## 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	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

## 第5章 育児の記録

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なさ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ときもありました。

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。

抱っこやおムツ交換、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ワクワク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。

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、何をするの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だけをしたために、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

## 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。