



なごや 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・パパたちのためのサポートブック～

生年月日

年

月

日生

子どもの名前

保護者の名前



はじめに

このハンドブックは、出生体重が概ね1,500g未満のお子さんがある保護者のために作成したものです。母子健康手帳と併せて、入院中から退院後、概ね3歳頃まで、それぞれの時期の記録にご活用ください。

目次

| | |
|-----------------------|----|
| 小さな赤ちゃんのママ・家族になったあなたへ | 1 |
| 生まれたときの記録 | 4 |
| 小さく早く生まれた赤ちゃんの特徴 | 5 |
| NICUでの治療や検査の記録 | 6 |
| 入院中の初めてメモリー | 7 |
| 退院時の記録 | 8 |
| 退院後の相談先 | 9 |
| 赤ちゃんの成長と発達 | 10 |
| 発育曲線 | 11 |
| 発達の記録 | 12 |
| 生後1か月～3歳、3歳以降の記録 | 20 |
| Q & A、先輩ママからのメッセージ | 28 |

小さな赤ちゃんのママになったあなたへ(1)

「今後どうなっていくの?」「うちの子だけ?」といった不安な気持ちもあると思います。今後の見通しの参考となるよう、同じように小さな赤ちゃんのママである先輩に話を聞いてみました。

先輩ママからのメッセージ

出産直後は不安と心配しかありませんでしたが、日々成長するわが子の姿がだんだん愛おしくなりました。普通ならお腹にいて見れない時期の姿を実際に見ることになるので、足や手、指爪などのあまりの小ささが逆にかわいく見えたりします。

NICU・GCUへの毎日の通院・搾乳も初めは楽しいけど辛くなることも……。子どもが入院中、たまには周りに甘えて自分をリフレッシュできる・させる時間をもつのも大事だと思います。

いま思うのは、出産直後と入院生活での辛いことを思えば、これから先、何がおきても「何とかなる!」と思って頑張れるということ。入院生活を頑張った子どもにも「この先、何があっても大丈夫だよ」と言ってあげたいと思います。

25週2日、出生体重740g・483g(双胎)
現在2歳10か月



812gで生まれた息子ですが、現在は就職して日々元気に働いています。今では超未熟児で生まれた面影はありません。小さい頃から野球が好きで高校でも硬式野球をし、社会人になった今も会社の野球部に所属し野球を続けています。

今、まさに懸命に生きようがんばっている我が子の生命力を信じて寄り添ってあげてください。もうすでに十分がんばっているママにがんばれば酷ですね。そのまま大丈夫です。甘えられるところには甘えて、してあげられることだけすればよいと思います。他の子と成長を比べて心配したり落ち込んだりせず我が子の“できた”の小さな一歩ずつを喜び幸せを味わってください。

24週5日、出生体重812g
現在25歳



小さな赤ちゃんのママになったあなたへ (2)

先輩ママの体験より

保育器に入っているの、抱っこも恐る恐るで不安しかなかった。母の自分がやれることがなく、看護師さんがやっていることにもかしさを感しました。
(33週1,696g・1,818g 双胎、現在3歳)

母ひとりでの退院。「おめでとう」と言われ少し暗いというか寂しい気持ちに。子どもの状態が気がかりで複雑な心境でした。
(25週2日740g・483g 双胎、現在2歳10か月)

子どもの状態が良い日の面会は「あーかわいかった」と笑顔で帰れたけれど、よくない日は帰りの車の中で泣き、ちゃんと産めなかつた自分を責めてしまいました。まわりの妊婦さんを見るのも辛かったし、搾乳もせつなくなるがありました。
(28週5日1,370g、現在1歳11か月)

チューブだらけの姿を見るたびに泣けてきて……。NICUの看護師さんが毎回「今、一番つらいことは何？」と聞いてくれたのが心の整理につながりました。最初は誰とも話す気がしませんでした。NICUにはいろんな人がいて、授乳室で搾乳しているとだんだん顔見知りになり話すことができました。自分の少し後小さく産んでショックを受けているお母さんがいたので「うちも同じくらいで生まれたけど大丈夫だよ」と声をかけたら、後で「声をかけてもらって前向きになれた」と言われました。人の話を聞いたり、自分の状況を話すことが、気持ちの回復につながると思います。

(25週6日753g・703g 双胎、現在4歳)

出産後は気持ちが不安定になったり、ネガティブな気持ちがわき起こることもあります。少し体を休めたり、誰かに話をすることで気持ちの整理がついてくるかもしれません。

まずは「自分の気持ち」を言葉にしてみましょう。家族、産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師、ソーシャルワーカー、保健センターの保健師、みんながあなたを見守り支えたいと思っています。



医療機関によっては、「こころのサポート」してくれる臨床心理士というスタッフもいますよ。

先輩ママからのメッセージ

臨床心理士さんが寄り添ってくれました。辛いとき困ったとき、医師からの病状説明を受けるときも同席してくれて、中立的な立場で客観的にアドバイスしてくれました。外来へいくと当時の心理士さんがいるので、今も声をかけて下さり、心強い存在です。

NICUに通う間、本当に心細くてひとり違う世界へ行ってしまった気分でした。そんな中、同じような境遇のママのブログを見つけて、普通の日常が送れていることがわかり、そこから一気に気持ちが落ち着きました。

小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

まわりのみんなも戸惑いが・・・

(パパ)
仕事で週末しか会えないし、何があげられるかな・・・

(おじいちゃん・おばあちゃん)
なんて声かけたらいいのかな、何しかしてあげられることはあるかしら・・・

(きょうだい)
赤ちゃんが生まれたけど面会できないし、実感がわかないな。

ママが周りの人たちにしてほしいこと ~先輩ママの体験から~

とにかく話をきいてほしい。つらいことも、嬉しいことも、些細なことも。母としてできるだけのことはしたいし、しているつもりだけど、うまくいかないこともある。それを責めずに頑張っているね、と励ましてほしい。

腫れものに触るのではなく、普通に接してくれたのがよかったです。

主人は子どもに週末しか会えなかったの、毎日面会后写メを撮り、送って夜に様子を話し、良いことも良くないことも共有できるようにしました。

祖父母の子育ての経験をひとつのものさしとして、それより成長が遅くて当たり前、人並みにできて喜びを感じるもの、と寄り添ってくれる環境があったかったです。

つらかったとき、家族から一人で悩まず、みんなで育てればいいと言われたのがうれしかった。今でも悩んだ時にふと思い出すと、一人じゃないんだと思えて気持ちが楽になります。

「何かしてあげなければ」とかみすぎず、まずは「ママの気持ち」を受けとめてあげて！ 買い物などの家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだい時間がもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。利用できるサポート事業をすすめてあげることも一つの方法です。

医療機関スタッフからの応援メッセージ



ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんが小さく早く生まれNICUに入院することになり、とても驚かれているかもしれませんが、生まれてすぐにママから離れ、治療を頑張る赤ちゃんを見るのがつらいこともあるかもしれませんが。産科の医師、助産師(看護師)、新生児科の医師、NICUの看護師(助産師)はチームで情報を共有しています。不安なことがあるときは、遠慮なくいつでも医療スタッフにお話ししてくださいね。出産直後と赤ちゃんの退院が近づくと頃では、不安の内容も変化すると思います。産科のスタッフはママの体調の変化や気持ちの変化、母乳に関する内容が得意です。NICUのスタッフは赤ちゃんの受けている治療や赤ちゃんにしてあげられること、赤ちゃんのこれからの成長発達に関する内容が得意です。不安の気持ちの内容に合わせて、いろいろな医療スタッフに相談してください。赤ちゃんがNICUに入院していても、ママとしてできることはたくさんあります。赤ちゃんの状態に合わせて抱っこやおむつ交換、授乳などもママができる方法があります。赤ちゃんとママ・パパが笑顔でうちに帰ることができるよう、医療スタッフ全員でサポートさせていただきます！

生まれたときの記録

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
 頭圍 cm 胸囲 cm

その他 :

赤ちゃんへのメッセージ

先輩ママからの メッセージ

ママの体調のこと

数時間おきに搾乳をしないと母乳が出なくなるのではと不安になるけれど、睡眠をとらないと体がしんどくなるので搾乳ばかりに気をとられなくてもよいのかもしれない。周りに母乳で育てている人がいると比べてしまったりもしましたが、自分のペースが大事だと思います。

産後2週間くらいは、やはり体がつかったです。赤ちゃんのために、と毎日ががんばりすぎていたかも。家族や病院に頼れるところは頼っていいと思います。まずは自分の体調回復を第一に！



☆休養と栄養

産後は、6～8週間くらいかけてゆっくり妊娠前の状態に戻っていきます。急な出産、目まぐるしい環境の変化で頑張りがすぎいませんか？体も気持ちも疲れているかもしれません。短い時間でもよいので体を横にしたり、おいしいものを食べたりお茶を飲んだり、ホッとする時間をつくってみましょう。

☆産婦健診

産後2週間前後と1か月前後の2回、ママの健診も忘れずに。

小さく早く生まれた赤ちゃん

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのお腹の中にいた期間が37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。

脳

血管にもろい部分があったり、血流調節が未熟なことがあります。

心臓

心筋が未熟だったり血管の構造が整っていないことがあります。

肺

肺が膨らみにくく、呼吸が速かったり皮膚の色が悪いことがあります。



血液

黄疸が進行しやすかったり、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。

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。



体の機能が未熟で医療的フォローが必要だったり、発達もゆっくりだったりしますが、同じ早産児でも、経過はその子その子で様々です。起りやすい症状や成長の見通しなど、医師や看護師に相談してみましょう。

退院のときの記録

退院日： 年 月 日
 計測値： 体重 g 身長 cm
 頭囲 cm 胸囲 cm

その他：

退院後に気をつけることなど

★在宅療養が必要な場合 退院時の在宅医療ケア情報をまとめておきましょう。

| 医療ケア | 内容 |
|------------------------------|----|
| 人工呼吸器 | |
| 在宅酸素療法 | |
| 気管切開 | |
| 吸引 | |
| 吸入 | |
| SpO ₂ モニター（酸素飽和度） | |
| 経管栄養 | |

★アレルギーやその他注意すること、訪問診療や訪問看護、医療機器業者の連絡先など

医療機関には、社会福祉士（医療ソーシャルワーカー、ケースワーカーなど呼び名は各施設で違う可能性があります）といて、福祉サービスの紹介や退院後の相談先への調整など、相談につけてくれるスタッフもいます。

ソーシャルワーカーさんに制度のことや退院に向けての準備、地域の保健師さんの紹介などいろいろ教えてもらいました。

退院の日に、病院のリストバンドをはずしてもらうときは感無量でした。

標準体重で出産しても大変な育児、小さく生まれたらなおさらです。育児書に書いてあるように最初から母乳やミルクに吸いついてくれないこともあります。でも、お互い慣れてくればきっとたくさん飲めるようになります。

先輩ママからのメッセージ

家での育児のスタートは遅れてしまいましたが、退院してからが本番。焦りは無用です！

退院後はどこに相談したらいいんだろう？

自宅へ帰れるのはうれしいけれど不安もいっぱい・・・という声をききます。病院のフォローアップ外来で相談したり、保健センターで相談ができますよ。かかりつけ医は決めましたか？予防接種やちょっとした風邪の時など、地域の小児科の先生は心強い味方です。

医療機関

医療機関名 _____ TEL _____ 休日など _____

医療機関名 _____ TEL _____ 休日など _____

保健センター

小学校区ごとに担当の保健師がいて、家庭訪問をしたり継続した支援を行っています。管理栄養士、歯科衛生士へ離乳食や歯の相談などもできます。

あなたの担当は

_____保健センター _____ 学区担当保健師 _____ TEL _____

子育て総合相談窓口（子育て世代包括支援センター）

保健師、子育て相談員、妊娠・出産期サポーターが電話や面接での相談にのっています。



ママだけ先に退院された場合も、電話や家庭訪問で相談にのっています。「赤ちゃんを家に迎える準備は?」「自分の体調が・・・」などご相談ください。