



# あげお Little Baby Handbook



## 【あげおリトルベビーハンドブック作成検討会構成員】

小さく産まれた子どもと家族の会「一歩」  
認定NPO法人彩の子ネットワーク  
上尾市健康福祉部健康増進課

## 【監修】

上尾市発達クリニック 担当医師 清水正樹  
(埼玉県立小児医療センター 総合周産期母子医療センター長 新生児科科長)

## 【参考文献等】

しずおかリトルベビーハンドブック  
ひろしまLittle Baby Handbook  
さがりトルベビーハンドブック

## 【作成・編集】

認定NPO法人彩の子ネットワーク  
所在地: 埼玉県上尾市本町2-13-8 根貝戸団地1階  
電 話: 048(770)5272  
上尾市健康福祉部健康増進課  
所在地: 埼玉県上尾市緑丘2-1-27 東保健センター  
電 話: 048(774)1414

発行: 2022年1月

このハンドブックは令和3年度上尾市協働のまちづくり推進事業で作成されています。

(ふりがな)

子どもの名前

---

保護者の名前

---

生年月日

年

月

日



## ●●● はじめに ●●●

### 対象

- ① 出生体重が1,500g未満、もしくは33週未満で出生された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、上尾市にお住まいのお子さんご家族のための母子健康手帳のサブブックです。

お子さんが生まれたときから満3歳までの成長や医療の記録ができるようになっていきます。ご家族でご活用ください。また、市で交付された母子健康手帳は、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使用してください。

### 医療機関・市町母子保健担当の皆さんへのお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことがわかる貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方は、記録やメッセージの記入についてぜひご協力をお願いします。

## ●●● もくじ ●●●

先輩ママからのメッセージ	2
出産後のママの気持ち	3
支援者からのメッセージ	5
生まれた時の様子・NICU・GCUでの様子	7
赤ちゃん和家人の「初めて…」の記録	9
退院のときの記録	11
NICU・GCU退院後のフォローアップスケジュール	13
1か月ごとの育児記録	15
発達の記録(みつけた)①②	31・39
身体計測の記録(発育曲線)	41
小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	51
小さく生まれた赤ちゃんによくある質問Q&A	53
医療費助成・相談窓口・支援サービス・つどいの場	59
こんなに大きくなったよ!	65

## 先輩ママからのメッセージ

私は26週897gで次女を出産しました。不妊治療を経て授かり、妊娠初期はつわりで入院、その後切迫流産から切迫早産となり、25週で破水し、26週で出産となりました。思い返せばトラブルばかりの妊娠期間でした。第一子も切迫早産だったので覚悟はしていましたが、1人目も正期産で生まれているから、きっと今回も大丈夫だろう…そんな思いで過ごしていました。

26週で緊急帝王切開をすることになった時、とにかくまだ出たくない、まだ一緒にいたい、私から取り上げないで…そんな思いでいっぱいでした。出産後は、救急車の音でフラッシュバックしたり、生んだ実感もなかったり、お腹の大きな妊婦さんを見ることがつらかったです。

でも、そんな私を支えてくれたのが、頑張って生きようとしている娘の姿でした。目が開くようになったり、便が出たり、自力で呼吸ができるようになったり、抱っこできるようになったり。当たり前だと思っていたことが、この子にとってはすごいことで、調子を崩して後戻りしながらも確実に少しずつ進んでいくその小さな変化が、私の気持ちを前向きにしてくれたように思います。

このハンドブックを手にしているみなさんは、自分の思い描いていた妊娠や出産とは違ったかもしれません。こんなはずじゃなかった、もっとこうしていれば、私がいけないんだと、思っているかもしれません。

でも、あなたはひとりじゃありません。小さく生まれた赤ちゃんや家族をサポートしたい、この地域でみんな育てたい。そんな温かい思いがたくさん詰まったものが、このハンドブックです。このハンドブックが、同じように小さく生まれた赤ちゃんやその家族との架け橋になれば良いなと思ってます。

小さく産まれた子どもと家族の会「一歩」  
代表 川満ひとみ



## 出産後のママの気持ち

新たな命が宿ったことを知った時、どんな気持ちでしたか？ 予定日はいつだろう、男の子かな女の子かな、どんなマタニティライフが待っているのかな。喜びや不安、色々な感情があったことでしょう。

そして、小さく早く赤ちゃんを出産することになった時、どんな気持ちでしたか？ 気持ちの整理ができないまま、想像していなかったいろいろなことに直面したと思います。小さい赤ちゃんを出産したママたちは、次にあげるような気持ちになることがあるかもしれませんが、それはあなただけではありません。その気持ちを無理に抑えたり、そう感じてしまう自分を責める必要もありません。小さい赤ちゃんを出産することになった理由は人それぞれですが、ママがお腹の中に命を宿してここまで守ってこられました。たくさんの消化しきれないあなたの思いを受け止めてくれる人が、きっといるはずです。ひとりでは抱えきれない思いも、他の人に助けてもらいながら、一歩ずつ進んでいけたらいいと思います。

- 「おめでとう」という言葉を言われるのがつらい。または、「おめでとう」と言ってもらえなくてつらい。
- 産んだ実感や自分の赤ちゃんだと実感できない。また、赤ちゃんに会うのが怖い。
- お腹の大きな妊婦さんを見るのがつらく、羨ましいと思ってしまう。
- 赤ちゃんのために母乳を届けないと、と思っているが、搾乳がつらくて頑張れない。また、母乳が出ないことで自信をなくしてしまう。
- なぜこうなってしまったのか、自分がいけなかった、あの時の行動がいけなかったのかと自分を責めてしまう。

### 面会のこと

ママとパパにできることは「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。そういう時は赤ちゃんの成長をお家で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、会えなかった時の分まで届けてあげてください。

- なぜ自分の赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのかと怒りを感じ、赤ちゃんに申し訳ないと思ってしまう。
- 自分の赤ちゃんなのに自由に会えず、赤ちゃんの成長を目の前で見ることができずにつらい。
- 産まれたことを周りの人に報告できず、誰に話したら良いのかわからず孤独。
- 赤ちゃんの未来を想像することができず、今後どのような後遺症が出るのか心配。
- 他の赤ちゃんと比べてしまい、我が子の成長を素直に喜ぶことができず、落ち込んでしまう。
- 小さく産まれた赤ちゃんに対する情報がなくて、どう育てていいのかかわからず不安。
- 医師や看護師、保健師になかなか心をひらけない。
- 泣けない自分は冷たい人間なんじゃないかと思ってしまう。

### パパや祖父母、きょうだいの気持ち

- 祖父母もはじめての経験で、つらい思いをしている娘になんと声をかければ良いのか、自分の気持ちをどう整理したら良いか悩んでいる。
- パパは、家族を守るために、落ち込んでいるママを支えようと時に楽観的に振舞ったり、パパ自身が弱音を吐けなかったりすることもある。
- 急にお兄ちゃんやお姉ちゃんになったきょうだいは、急なママの入院や病院に通うパパママの様子をみて、子どもなりに状況を理解しようとする。赤ちゃんに会える日までに少しずつお兄ちゃんお姉ちゃんになる準備をしていく。

### 母乳のこと

母乳がなかなか出ない、母乳は出るけどママや赤ちゃんの事情により、母乳をあげられない。産後、早い段階に直面する悩みとして、母乳のことがあると思います。せめて赤ちゃんのために母乳を届けたい、そのように思うママもいると思いますが、ママや赤ちゃんの状態はそれぞれです。母乳をあげることは大切ですが、「少しでもいいよ」「ミルクでも大丈夫だよ」という言葉をかけてあげたいな。母乳のことで悩んだら、助産師さんに相談してみよう。

## 支援者からのメッセージ

小さい赤ちゃんを出産されたママ・パパ達へ

まだ予定日は先なのに陣痛が来たり、破水したりする妊婦さんが少なからずいらっしゃると思います。そして意図せずお産にむかひ現状を受け止めきれないまま、赤ちゃんと対面されたママ・パパも多いことと思います。予想もしていないことの連続で、心や体をどんなに痛めているかとても心配です。出産予定日はあくまでも予定日で、その子その子の、自分が産みたい日があるのです。お誕生日は赤ちゃんが決めます。そして赤ちゃんたちは自分の人生をこれから精一杯生きていきます。幸せは人生の長さとは関係ありません。それは数時間の命であったとしても同じです。

赤ちゃんの心配でママ自身のことに気持ちが回らないかもしれませんが、産後の心と体はかなりダメージがきています。ママもゆっくり休むことが大切です。赤ちゃんとの面会や搾乳などで大変だとは思いますが、ママにしか出来ないことのみ動きましょう。気持ちが不安定だったり、母乳のことで悩んでいたら上尾市の「産後ケア」を利用して下さい。力になれる助産師があなたの側にもいるはずですよ。

ナラヤマレディースクリニック  
助産師 伊藤匡子

母親になることは、誰もがやっている当たり前のことと思われがち。だけど、大変だと思うことを批判や否定されずに安心して言葉にできる中で、赤ちゃんが生まれてきたことを大切に、ともに育てたい、ともに育っていききたいという思いで、子育て支援施設を運営しています。

私は、この冊子を作る会合に参加して、小さな赤ちゃんを出産した母親たちの、震えるような不安な気持ちを抱えながらも最善を尽くして寄り添う姿に触れました。そして、小さく生まれた赤ちゃんたちが、こんなにも力強く育っていることを知りました。

どんなひとつのいのちも大切にしていけるよう、できることはやっていきたい。「ひとりじゃないから大丈夫」、そのことを伝えたくて、みんなでの冊子をつくりました。

認定NPO法人彩の子ネットワーク 代表  
上尾市つどの広場あそぼうよ 施設長 鈴木玲子

小さいあなたを産んで

25週と4日745g初産でした。30年以上の月日が流れ、超未熟児であったことを忘れるほど成長し、普通に結婚して2児の父親となりました。今でも第三者からの厳しい視線と言葉を忘れることはありません。ただひたすら「他者と比べない・自分は自分の良さを見つめる事」「お母さんはいつも笑顔でいる事」に徹する日々でした。誰よりも目をかけられ心配してもらい、心優しい励ましの言葉に感謝の思いが蘇ります。本当に大変な経験だったけれど、人には味わえない幸せを頂いたという思いを今も募らせています。お世話になった方々のお陰で今があること、今の保育の仕事に真摯に携わることになった経緯は、超未熟児「小さいあなたを生んで」こそが原点になっています。様々な子ども達に関わる際、「何とかしてお母さんの気持ちに寄り添いたい」という思いを経験した私だからできることがあると感じています。今後も地域に貢献していきたいと思えます。

ゆうゆうくじら保育園  
園長 本田直子

ご出産おめでとうございます。

ご自身やご家族が考えているよりも早い入院や出産になり、戸惑われたことと思います。それでもお子さまは、ママやパパに会えたことをきっと喜んでくれると思います。

このハンドブックの作成を通し、小さく生まれた子を持つご家庭の思いに触れ、その思いに寄り添った支援の大切さを再確認させていただきました。さまざまな思いや葛藤する気持ちがあるかもしれません。そんな時、保健センターを思い出してぜひ利用してください。「こんなこと相談していいのかな？」なんて遠慮はせずに相談してください。それから、お子さんの成長を、ママやパパの気持ちをお聞かせください。

それぞれのペースで、ひとつずつ進んでいきますよう、私たちは地域で子育てを応援し、お子さまの成長を一緒に見守りたいと思っています。

上尾市保健センター保健師

## 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  
その他：

### ママ・パパから \_\_\_\_\_ へのメッセージ

☆お子さんのお名前を記入してください

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### 病院の方からのメッセージ

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## NICU・GCUでの様子



- 人工呼吸器：なし・あり(抜管された日 )
- 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 )
- 経管栄養：なし・あり (チューブがいなくなった日 )
- 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( )
- 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



## 赤ちゃん和家人の「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

初めてチューブやテープが何もついていない赤ちゃんの顔を見られた日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

「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

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて \_\_\_\_\_ 日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて \_\_\_\_\_ 日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて \_\_\_\_\_ 日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

## 退院のときの記録



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

その他：

### 退院時の記録

主治医の先生からのお話や退院後に気をつけること、アレルギーなどを記録しておきましょう。

-----

-----

-----

-----

-----

退院後に地域で関わる人の情報をまとめておきましょう

	施設名・担当者	連絡先
医療機関		
かかりつけ医		
救急病院		
保健センター		
訪問看護		
医療機器業者		

## 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

退院後、在宅医療ケアが必要になった場合は、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、情報を記録しておきましょう。

\*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	
在宅酸素療養	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	口鼻内 カテーテル Fr/ 気管内 カテーテル Fr/	cm挿入 cm挿入
吸 入	時間 薬・量	
SpO <sub>2</sub> 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 サイズ 挿入長さ cm 固定方法 注入物 時間 注入速度 内容 量	
その他（アレルギー等）		

退院後も続ける薬をまとめておきましょう

薬 名	服用をやめた日

## NICU・GCU退院後のフォローアップスケジュール



早産児、特に1,500g未満の体重で生まれた極低出生体重児は、生まれたときにはすべての体の機能が未熟な状態であるため、いろいろな病気を合併しやすく、時には障害が残ることや命を落としてしまうこともあります。しかし、現在わが国では極低出生体重児の生存率は90%以上で適切な治療を受ければ退院できます。一方ある程度の割合でさまざまな合併症・後遺症は避けることができませんので、退院後も定期的な外来通院による経過観察と必要に応じた医療的介入が必要となります。一般的には極低出生体重児であれば就学前(5歳ごろ)まで、より未熟な超低出生体重児(1,000g未満)の場合は就学後(9歳ごろ)まで通院による経過観察が必要があります。長期にわたる経過観察が必要となりますが、子どもたちがより良い将来を過ごすために重要なことでもありますので、ご両親におかれましてはご理解とご協力をお願いいたします。

上尾市発達クリニック 担当医師 清水正樹  
(埼玉小児医療センター 総合周産期母子医療センター長 新生児科科長)

### 健診(発育外来)のスケジュール

#### ● NICU退院から1歳半まで

概ね1~3か月に1回の受診となります(はじめのうちは毎月のことも少なくありません)。医師の診察に加え、身体計測や状況に応じての血液検査や頭部MRI検査を行います。また、必要な方は眼科や耳鼻科の健診を継続していただきます(他院に紹介することもあります)。

#### ● 1歳半以降5歳(年中のころまで)

概ね半年~1年に1回程度の受診となります。医師の診察と発達検査(主に臨床心理士が担当します)、状況に応じて血液検査(ホルモン検査を含む)や頭部MRI検査を行い、支援・介入が必要と思われる場合は適宜対応いたします。なお、一旦眼科健診が終了されているお子さまも、3歳児以降にお近くの眼科でチェックを受けていただくように紹介状をお渡ししています。

#### ● 就学前総合健診

年長さん(小学校入学前年)の時にいきます。発達検査、血液検査、簡単な運動機能チェックを行います(就学相談を含む)。小学校入学につながる重要な健診であり、全てのお子さまに受診を呼びかけております。

#### ● 学童期以降

小学校3年(9歳時)、6年(12歳時)に健診のご案内をお送りしています。主に生理機能(肺活量や血圧)血液尿検査を行い、思春期までの発育のフォローを継続いたします。また低身長や肥満、生活習慣病などのリスクがあれば適宜対応いたします。また本人及びご家族のご希望を踏まえたうえで知能検査や各種発達検査、高次機能検査を考慮します(専門施設にご紹介することもあります)。

### 療育(訓練)に対する考え方

極低出生体重児のお子さんの成長は、概ねゆっくりであり、健診の過程で担当医から訓練をご提案することもあります。そのこと自体はしばしば行われることであり、お子さまの発達の「病的な遅れ」を意味しているわけではないことを何卒ご了承下さい。訓練には運動訓練や言語・作業訓練などがあり、その時のお子さまの状況やご自宅の住所(利便性)を踏まえたうえで療育施設をご紹介しています。お子さまの発達の状況で療育の終了や継続が決定されます。





## 育児の記録

病院やおうちでの様子を記録しておきましょう。

生後1か月（修正：   か月）の記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



ママパパも泣いても大丈夫。ひとりで不安を抱え込まないでください。  
(23週 503g 1歳児の母)

生後2か月（修正：   か月）の記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



今でも保育器に向かって歌っていた歌を聴かせると泣き止みます。愛も声もちゃんと届いていますよ。  
(25週 787g 1歳児の母)

生後3か月(修正:   か月)の記録

生後4か月(修正:   か月)の記録

病院の方から

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



赤ちゃんが病院にいても、我が子への愛をあげられるのはママだけ。ママのこと、きちんと分かっていますよ。



ママの笑顔は赤ちゃんの元気の源。自分を責めるより目の前の赤ちゃんをたっぷり可愛がってあげて。

生後5か月(修正:     か月)の記録

生後6か月(修正:     か月)の記録

病院の方から

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



25週787gで産まれても元気いっぱい!「ママ」「ママ」とうるさいほどです。



大丈夫。自力で呼吸できなかった娘はたくさんの人に守られて、1日1日を一生懸命生きてるよ。

生後7か月(修正:     か月)の記録

生後8か月(修正:     か月)の記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



想像していた妊娠生活、出産ではなかったかもしれません。妊娠出産は十人十色。他人と比べるものではないよ。




この先どうなるのだろうと産まれたばかりの時は不安で仕方なかったですが、今は将来の娘の姿を思い浮かべられるようになりました。

生後9か月(修正:  か月)の記録

病院の方から


計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

 つらい時につらいと素直に言える人が、誰か1人でもあなたのそばにいますように…  
(26週 897g 2歳児の母)

生後10か月(修正:  か月)の記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

 自分を責めて不安で押しつぶされそうな毎日でしたが、今では体重が生まれた時の10倍に！ 息子の成長を見るのが今の楽しみに。(23週 724g 1歳児の母)

生後11か月(修正: か月)の記録

1歳おめでとう!!

年 月 日 (満1歳)



病院の方から

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



少し小さいくらいだから弱音を吐いちゃいけないと思って言えなかった。何gだろうとつらいと思ったら言ってもいいんです。自分の心を大切に、甘やかしてあげましょう。(40週 2464g 2歳児の母)



生まれた時は一つ一つ山を越えるのが1日1日長く感じましたが、今の娘の成長がどなたかの励みになればと思います。(26週 555g 2歳児の母)

## 1歳～2歳の記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



26週で生まれた娘は現在2歳半。10キロちょっとと小柄ちゃんではありませんが、とてもありがたいことに、すくすく育ち、とても元気に走り回ってます！

## 2歳おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)



病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



ゆっくりな成長に心配もあるけど、息子の笑顔を見ていると、この子なりのペースで成長できていると思えるようになったよ、ありがとう。

(25週 614g 2歳児の母)

## 2歳～3歳までの記録

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さな命は1分1秒一生懸命歩み、確実に成長しています。妊娠22週428gで生まれた娘は今年で9歳です。  
(22週428g 8歳児の母)

## 3歳おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)



病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



家族のみなさん、自分を責めないで！ 生まれたい日に産まれたんだよ。  
(助産師)



## 発達の記録①



### 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録します。小児科や「ハピリ」の診察で確認することが多い項目なので、ママ・パパも赤ちゃんと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

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。

しかめつらなどの表情をする

「表情が豊かなるしです。  
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。

情緒と感覚  
の発達

赤ちゃんの反応  
「みつけた！」

「みつけた！」日

しかめつらなどの表情をする

「表情が豊かなるしです。  
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・パパの声やガラガラの音を聞いた  
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・パパはどこかな？  
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」



お腹で育てる方がずっと楽。早く生まれた赤ちゃんを育てるって本当に大変なこと。その頑張りやに圧倒されています。  
(助産師)



みんなで支え合いながら子育てできる環境を作っていきましょう！ひとりじゃない！と伝えたい。  
(発達、教育関係)

## 運動の発達

仰向けでお顔を  
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が目が合う

「ちょうど目の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  
変えられるようになります」

仰向けで上から見た時に、  
顔が正面を向いている

「仰向けでの頭座りが完成です。  
首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に  
「みーつけた！」

「みーつけた！」日

手足やからだを丸めることができる

「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はじまります」

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す。  
おしりがういてしまうので、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・パパがお手伝いして、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」



先天性の病気を抱え産まれてきました。診断がつくまでは不安でいっぱいでしたが、いろんな人に出会い、大事にもらえ、今では病気もひっくるめて愛しています。



ママの息抜きは大事です。自分に優しく！一緒に子育てしましょう！

うつ伏せになった時に  
「みーつけた！」

「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・パパがお手伝いをして、  
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あげる

「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

「完全にまたが伸びてきます。たっちの準備です」

手や足の動きで  
「みーつけた！」

「みーつけた！」日

ママ・パパがお手伝いして赤ちゃんの手を  
口に持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは  
自分の口なんです」

手のひらにママ・パパの指を入れると  
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めました」

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」



一緒に過ごす時間が少しずつ自信になります。大丈夫。  
(助産師 36週 2.554g 4歳児の母)



力になりたい人は思いのほかたくさんいます。色々聞かせてください。  
(産後ケア従事者)

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  
触れたときにつかむ

「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」

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います」  
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつかり  
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  
わ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」

「みーつけた！」日

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、  
見くらべたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「のちに『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」



17週で破水してしまい人工羊水の中でも元気に動いて23週までもちこたえた奇跡の息子。壊死性腸炎のため人工肛門造設など6度の手術を受けましたが、今はなんともなく元気に学校に通っています！！



奇跡は起こります。あなたの子どもは強いです。あなたを選んで来てくれたから。  
(23週 617g 11歳児の母)

## 発達の記録②



小児科を受診したときや健診のときなどによく聞かれる項目です。  
できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

首すわり  
(支えなしで首が  
ぐらつかない)

年 月 日・ か月 (修正 か月)

寝返り

年 月 日・ か月 (修正 か月)

ずりばい

年 月 日・ か月 (修正 か月)

はいはい

年 月 日・ か月 (修正 か月)

お座り  
(支えがなくても座れる)

年 月 日・ か月 (修正 か月)

つかまり立ち

年 月 日・ か月 (修正 か月)

つたい歩き

年 月 日・ か月 (修正 か月)

ひとりで歩く

年 月 日・ か月 (修正 か月)

大人の簡単な言葉の  
意味がわかる

年 月 日・ か月 (修正 か月)



指さしをする

年 月 日・ か月 (修正 か月)

パイパイなどの  
身振りをする

年 月 日・ か月 (修正 か月)

ママ、プープーなど  
の単語を話す

年 月 日・ か月 (修正 か月)

テレビや大人の  
身振りのまねをする

年 月 日・ か月 (修正 か月)

二語分を話す  
(ワフンキタなど)

年 月 日・ か月 (修正 か月)

走る

年 月 日・ か月 (修正 か月)

ひとりで  
階段をのぼる  
(足を交互に出して)

年 月 日・ か月 (修正 か月)

自分の名前が言える

年 月 日・ か月 (修正 か月)



自分も890gの超低出生体重児で生まれ、ゆっくり元気に育ちました。この1ルベピーハンドブックがたくさんの方のお役に立つことを願っています。  
(34週 890g 34歳)



600gで産まれた息子。今は体重が10倍になり、日々成長を感じられてとても嬉しいよ。

## 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過程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」と考えていただければ良いです。

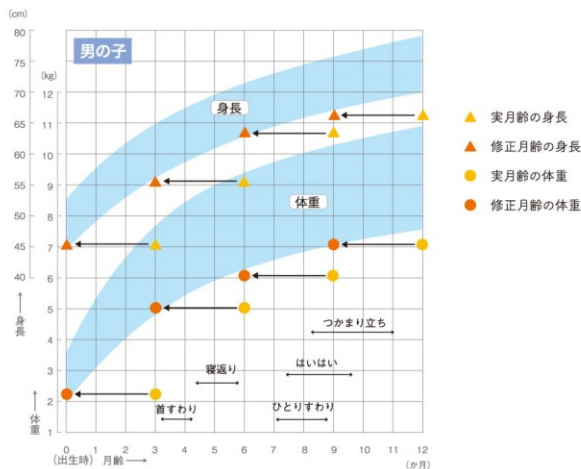
注意:週産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのごことに留意して頂くのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師にお尋ね下さい。



### ☆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(乳幼児身体発達曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する)



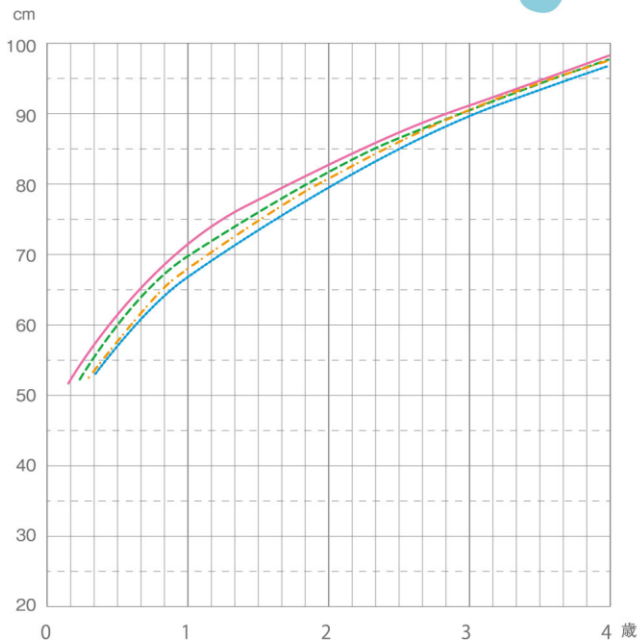
全国で「トルペビー」への支援の輪が広がってきています。あなたはひとりじゃないよ。



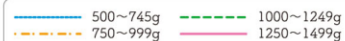
今でも不安や心配は尽きないけど、成長を見るたびにあなたの強さを感じているよ。  
(23週 603g 10か月児の母 NICU看護師)

## ☆極低出生体重児(1,500グラム未満)発育曲線

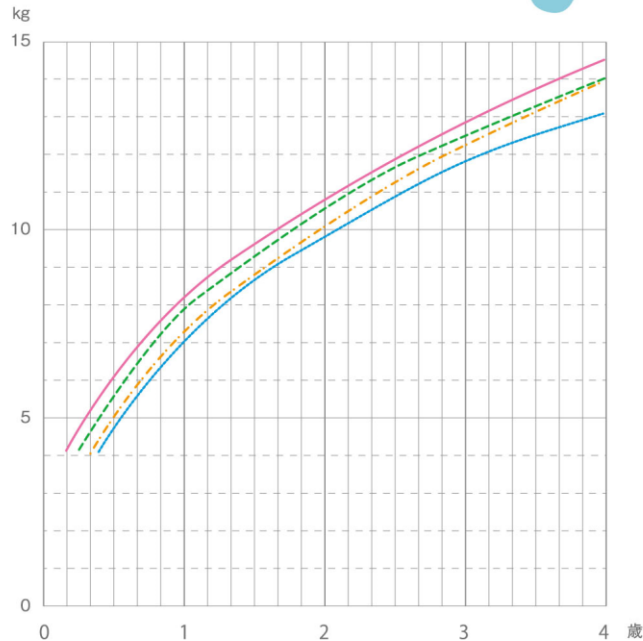
身長推移 (各体重群の平均) : 男児



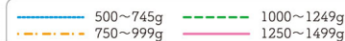
出典: 極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)



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)



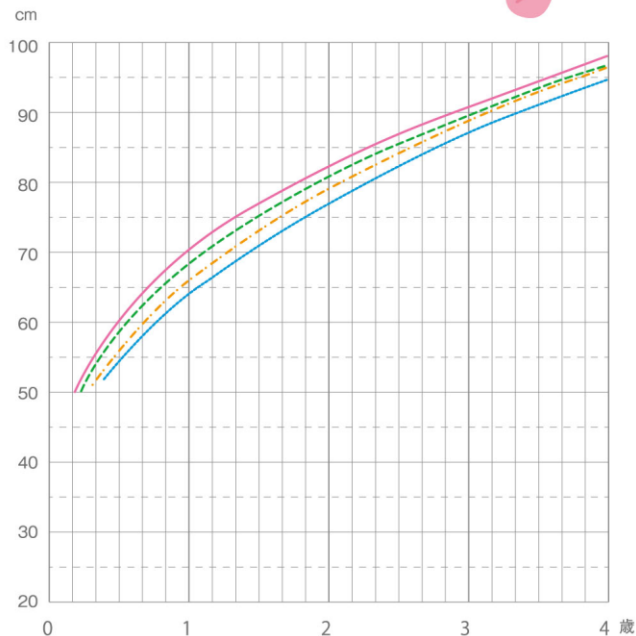
私は常位胎盤早期剥離を経験しています。人生で一番でいいほどつらくて悲しくて不安な時期ですよ、「もう大丈夫！」って思える日が来ることを願っています。



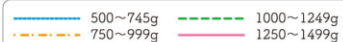
今、娘はこども園に通い、生意気で活発すぎる程です。当時は搾乳 & 不安抱れてでしたが、今は怒り疲れに変わってます。全国の早産ママがあなたの同志です。  
(31週 1,493g 3歳児の母)

## ☆極低出生体重児(1,500グラム) 発育曲線

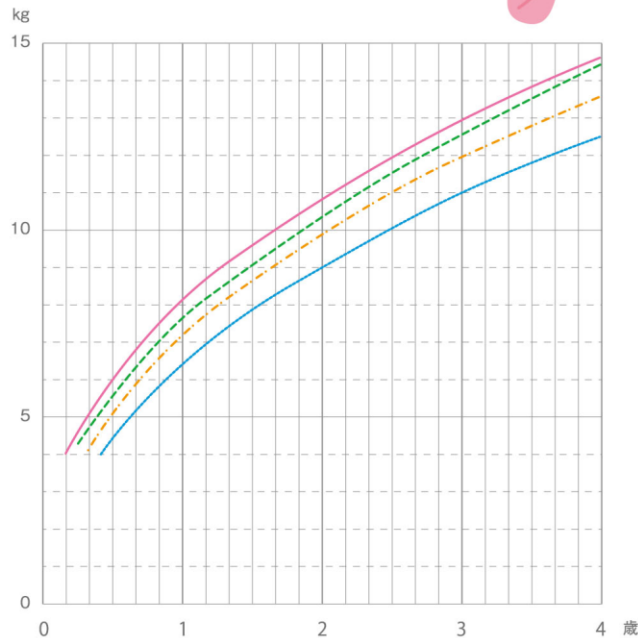
身長推移 (各体重群の平均) : 女児



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)



生まれてきてくれてありがとう！ 小さく生まれたけど、生きる力はとっても大きい！ ひとりひとり、成長のスピードは違っていいんだよ♡  
(22週 608g 6歳児の母)



出産直後は明日のことすら怖くて考えられませんでした。今は、どう成長してくれるのが楽しみでなりません。  
(27週 952g 1歳児の母)



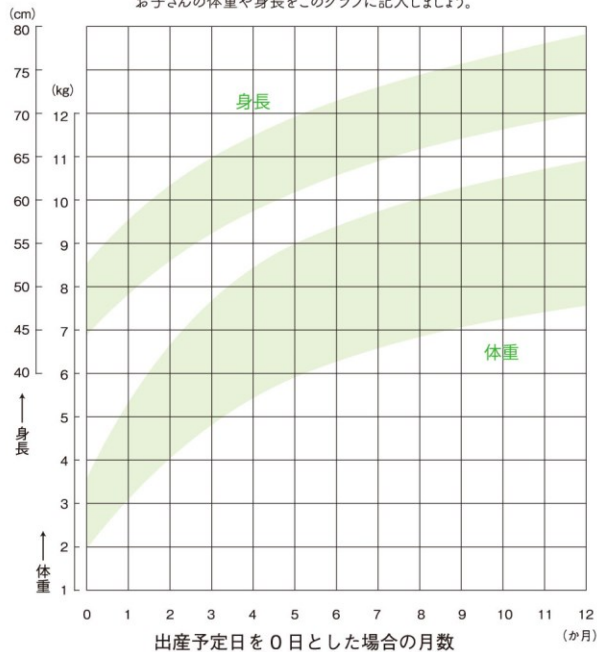
## ☆修正月齢による発育曲線の活用

### 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。

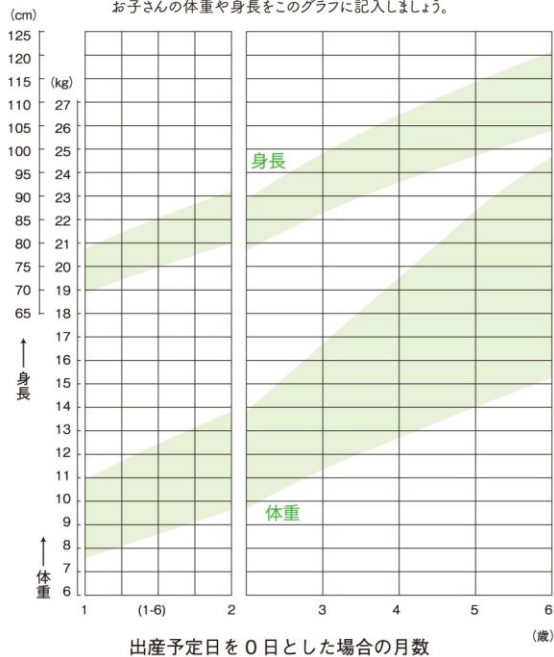


### 乳児身体発育曲線：男児

(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



生きて生まれる確率が10パーセント、生きて退院できる確率が40パーセントと言われた娘も、今はとっても元気な小学生です♪

(22週 397g 9歳児の母)



不妊治療でやっと授かった小さな命。不安や心配で押しつぶされそうでしたが、我が子の「生きる力」の強さにたくさんのごことを教わりました。

(24週 582g 5か月児の母)

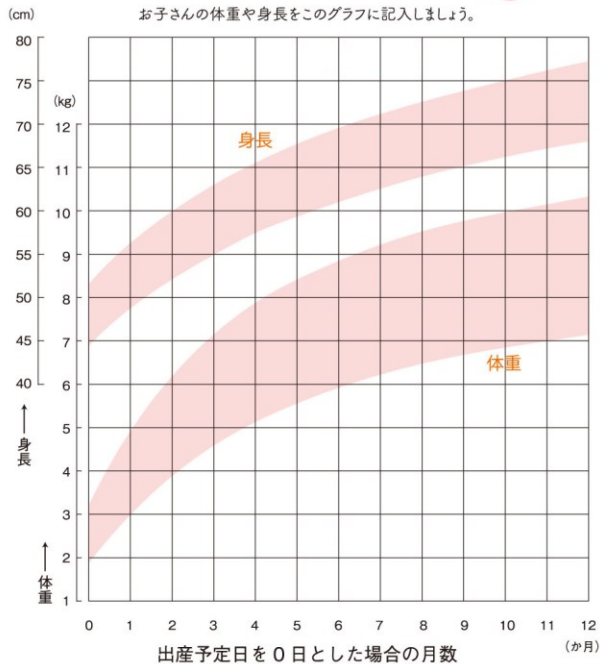
## ☆修正月齢による発育曲線の活用

### 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。

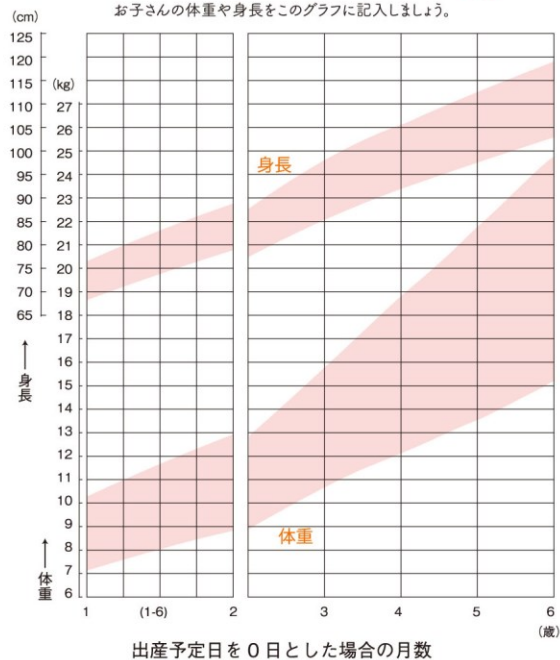


### 乳児身体発育曲線：女児

(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。このグラフを一つ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



上の子の半分にも満たない息子を見て、何がいけなかったんだろうと自分を責めました。今は姉と喧嘩するほどヤンチャで元気な男の子に成長しました！ 大丈夫ですよ。  
(29週 1290g 2歳児の母)



どんな状況に生まれても、その子の可能性いっぱい育てたい。できることはしていきたい。その願いは誰もがきっとわかるから、皆と一緒に育てたい。  
(子育て支援拠点職員)

## 小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと



小さ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スタッフはでき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。

### 呼吸窮迫症候群

赤ちゃんは呼吸をするために肺を膨らませますが、早産で生まれるとその準備ができていないことがあります。肺を膨らませるサーファクタントという薬を空気の通り道（気管）に細いチューブを入れて投与して治療します。

### 未熟児無呼吸発作

早産で生まれた赤ちゃんはときどき呼吸をお休みしてしまうことがあります。呼吸の調整がうまくできない時や具合が悪い時に起こり、顔色が悪くなったり（チアノーゼ）、心臓の動きが遅くなったり（徐脈）することがあります。薬や酸素をつかい、呼吸を助ける治療をします。

### 慢性肺疾患

早産児で生まれると、呼吸の調整がうまくできなときや胎児期に肺の成長がうまくいかなかったときに、長い間呼吸の状態が不安定になることがあります。

1 か月以上酸素を使ったり、退院後も自宅で酸素や人工呼吸器を使ったりする場合もまれにあります。

### 脳出血

早産児、特に1,500g未満の赤ちゃん（極低出生体重児）の脳の血管は非常にもろい血管で、生後早期は呼吸や心臓の動きが安定しないと出血しやすい特徴があります。極低出生体重児の約20%に生じるとされています。軽度の場合は予後良好ですが、重度の場合は神経学的障害が残る可能性があります。

### 未熟児網膜症

早産児に起こる目の病気です。網膜は、目が見えるためにとても重要な役割をしていますが、早産で生まれると網膜の血管の発育がうまくできなくて視力に影響が残ることがあります。視力が極端に下がる（弱視）ことや網膜剥離が起きるため、レーザー治療や特殊な薬を使って治療をします。

### 未熟児動脈管開存症

動脈管とは赤ちゃん（胎児）がお母さんのおなかの中で体を育てるために使う重要な血管です。胎児は呼吸をしていないので胎盤を通してお母さんからもらった「酸素」を体へ送る仕組みで、通常生まれた後、数日でこの動脈管はふさがります。早産児ではこの血管が生まれた後もふさがらず、心臓に負担がかかったり呼吸が悪くなったりするため、薬や手術で治療をします。

### 壊死性腸炎

早産児の消化管、特に小腸はとても薄くて細く柔らかいので傷みやすく、いろいろな原因でその小腸に炎症がおこる病気です。時には小腸に穴が開いてしまい、おなかの中に空気がうんち（便）が漏れてしまいます。その場合には緊急で手術による治療が必要になります。

### 感染症

感染とはいろいろな「ばい菌（細菌）」によって体の具合が悪くなる病気です。早産で生まれた赤ちゃんは細菌と戦う力「免疫力」が弱いため感染症にかかりやすく、障害が残ることや命を落としてしまうこともあります。生まれるときに赤ちゃんの通り道（産道）で感染や命を脅かすいろいろな治療のための道具（チューブなど）や手技でも細菌に感染してしまうことがあります。薬で治療をしますが、細菌がつかないように、予防（手洗いなど）することが大切です。

### 未熟児貧血

赤ちゃんはお母さんのおなかで育つ間（胎児期）は胎盤を通してたくさんのお養分（鉄分など）をもらって、血液（赤血球・赤い血液）を作ります。早産で生まれると赤ちゃんは自分自身で血液を作りますが、必要な量を十分に作る事ができず、貧血になります。薬（鉄剤など）で治療をしますが、どうしても足りない（高度貧血）の場合には輸血をすることがあります。

### 未熟児くる病

赤ちゃんはお母さんのおなかで育つ間（胎児期）は胎盤を通してたくさんのお養分（カルシウムやリンなど）をもらって、体の骨格「骨」を作ります。早産で生まれるとその骨が十分にできあがっていないため、骨が溶けてしまったり柔らかくなって折れてしまったり（骨折）することがあり、このような状態になる病気を「くる病」といいます。薬で治療をすれば成長や機能に影響は残りません。

### RSウイルス感染症

RSウイルス感染症とは冬場に流行る感染症で、インフルエンザウイルス感染症と似たような呼吸器の感染症です。インフルエンザと違うのは、大人やきょうだいが罹っても鼻かぜ、軽い咳、微熱程度ですみませんが、新生児期に人工呼吸管理や長期間酸素療法を受けた早産児（特に極低出生体重児）がかかると重い呼吸障害がおこり、再び入院治療や人工呼吸器管理が必要となってしまうことがあります。予防するワクチンが無いので、毎月1回（通常8月～翌3月の間）「パルビズマム（シナジス）」という抵抗力（免疫力）を高める薬を筋肉注射して重症化を防ぎます。予防にはまわりの家族が手洗い、マスク、うがいをすることが重要です。

## 小さく生まれた赤ちゃんに よくある質問Q&A

### 退院まで

**Q** 退院の目安はいつ頃ですか。

**A** 病院の方針やその子の容態、季節にもよりますが、出生予定日～予定日の1・2か月後に退院となるケースが多いようです。体重は2,500g前後、また呼吸がある程度安定していること、哺乳がスムーズに行えることも退院する際のポイントです。

**Q** 退院に向けて準備することはありますか。

**A** 赤ちゃんの寢床を整える、家を清潔にしておくなど、基本的には正期産で産まれた赤ちゃんと同じです。面会や搾乳は大変ですから、無理なく楽しめる範囲で赤ちゃんに必要な物をそろえ、環境を整えましょう。お洋服については、退院の際にどれくらいのおかさか見当がついてから揃えても良いですが、大きめなら少し折れは着せてあげられるので、素敵な物を見つけたら楽しみのひとつとして買っておくのもありでしょう。また物質的な準備以外に、退院してからの役割分担を家族で話し合ったり、かかりつけ医を探したり、お散歩や遊びに行ける場所を見つけておいたりすることも大切です。しかし退院してから足りない部分を補うこともできるので、楽しめる程度に準備をすませておけると良いでしょう。

### ミルクと食事

**Q** 母乳が思うように出ないのがつらいです。

**A** 母乳の分泌を促すコソは、1日7～8回程度のこまめな搾乳です。短い時間でOKなので、一度にたくさん絞るよりもわずかでも良いので、こまめに搾乳（授乳）してみましょう。搾乳が大変なときは、マッサージだけでも効果があります。産院の母乳外来なども上手に利用しましょう。母乳の出る、出ないは体質によるもので、努力しても出ないのはママのせいではありません。今のミルクは栄養もしっかりしているので、母乳が出ないことを必要以上に気に病まなくて大丈夫です。壊死性腸炎の予防には、消化に良い母乳が良いと言われていますが、壊死性腸炎を起こしやすい時期は、生後1～2週間です。2週間をすぎたら母乳との混合やミルクだけでも大丈夫です。ママが元気で赤ちゃんに触れ合えることが一番です。

また、小さく生まれた赤ちゃんにとって、脳の発育には、母乳やミルクに含まれる脂質が必要です。脳の発育が活発な1歳2か月までは脂質を与えられるように、母乳やミルクを十分にあげてください。生後10か月から（概ねお母さんの月経が再開したら）母乳の質が変わり、脂質やたんぱく質が低下するので、脳の成長を助けるために、ミルクを併用することをおすすめします。1歳2か月までは、フォローアップミルクより最初に赤ちゃんに飲ませるような育児用ミルクをが推奨されています。

**Q** ミルクをあけてもむせたり嫌がったりしてしまい、うまく飲めません。

**A** 脱水症状になっておらず、体重が増えていれば大丈夫です。半日おしっこが出ていなかったり、唇がかさかさだったりすると、脱水の可能性があるので受診が必要ですが、そうでなければあまり神経質になる必要はありません。ただ、飲むのに時間がかかる場合は、乳首の穴が小さすぎることがあり、逆に飲んでる最中にむせる場合は、穴が大きすぎる場合があります。哺乳瓶のメーカーを変えてみたり、乳首を柔らかいものに変えてみたり、乳首の大きさを変えてみたり、ミルクの種類を変えたり、回数をごまめに分けたりすることで飲むようになる場合もあるので色々試してみよう。小さく生まれた赤ちゃんは嚥下機能が弱く、哺乳が得意なこと多いです。

**Q** 退院後、薬をうまく飲めるか心配です。

**A** 哺乳瓶の乳首をくわえさせ、そこに薬を垂らして飲ませる、白湯で溶いた薬をスポイトであげる、小さなスプーンであげるなど、様々な方法があります。入院中に見護師さんと相談しながら、その子に合う方法を試してみよう。薬の性質が栄養補助的なものであれば、多少は吐き戻したりしても心配いりません。心臓や腎臓の働きを助ける薬等は、ミルクに混ぜて飲ませると、ミルクを飲み残してしまうことがあるので避けましょう。

**Q** 離乳食を始めるのはいつ頃ですか？

**A** めやすとして修正（出産予定日から数えた月）6～7か月頃からですが、その子のペースに合わせてみましょう。首すわりやお座りの姿勢を維持できるようになり、親の食べる様子をみてよだれが出たり、飲み込む力や噛む力がついてきたら少しづつ始めてみましょう。

**Q** 離乳食を始めましたが、食べてくれません。落ち着き無く動きまわったり、好き嫌いが激しかったりして困っています。下痢をしてしまうこともあるのですが、このまま続けて大丈夫でしょうか。

**A** 特に初期は、無理に続ける必要はありません。ミルクをしっかり飲めていれば栄養は取れていますので、「食べる練習」程度に捉えて、食べたくなさそうなときや体調が悪いときは、離乳食はお休みしましょう。離乳食が進んでも、食が細い・好みが激しい・食に集中できない子もいますが、小さく生まれた赤ちゃんだけがそうなのではありません。焦らず、食べられないときは時間を置いてチャレンジしましょう。小さく生まれた赤ちゃんは、離乳食も少しゆっくり進んでいくことが一般的なようです。消化器官の発達がゆっくりなので下痢になりやすかったり、思ったように進まないこともあると思いますが、医療機関と相談しながら焦らずミルクを使いながら進めていきましょう。

**Q** 離乳食を食べないので、ミルクをやめるのが怖いです。いつまで続けていて良いですか。

**A** 体重の増え方にもよるので、かかりつけ医と相談して決めるのが良いでしょう。目安としては修正1歳半前後にやめることが多いですが、少食の場合は2歳過ぎやそれ以上でもミルクを続けることもあります。ミルクには脂肪分や鉄分も多く、脳の成長にとっても良い必要な栄養がたくさん含まれています。小さく生まれた赤ちゃんは、長くミルクを続けることもよくあります。一般の育児書を見て焦らずに、その子自身の食べる量や発達・発育に応じて専門家と相談しながら卒乳をすすめていきましょう。

## 発達・発育

**Q** よりよい発達のためにうちで何かできることはありますか。

**A** どんな赤ちゃんも同じように、ママやパパとのふれ合いは大切です。入院中における検査や処置にともなう痛みも、タッチング（赤ちゃんに触れること）で和らぐことが分かっています。退院後も、たくさん抱っこや声かけをし、スキンシップをはかりましょう。とはいえ、ママやパパが無理して疲れてしまったり、お互いにとても良いことではありませぬ。時にはおしいちゃんやおぼあちゃん、保育士さんにお任せして息抜きすることも大切です。多くの人とのおふれ合いが発達を促すこともあります。いろいろな人の手を借りて、赤ちゃんにとって良い刺激となる環境をつくっていきましょう。

**Q** 身長や体重がなかなか増えずに悩んでいます。

**A** なかなか体重が増えないと心配になりますよね。しかし、小さく生まれてもそうでなくても、発育のスピードには個性があります。体重も身長も停滞したり一気に成長したりと一定のスピードではありません。活気があり、おしっこが出ていれば大丈夫です。月単位、数か月単位でみて、その子なりの成長を感じてください。3~6歳くらいまでに成長曲線の範囲内に追いつく子もいれば、そうでない子もいますが、低身長の可能性が高い場合は成長ホルモンの投与などで対応することがあるので、病院のフォローアップをしっかりと受けましょう。

**Q** 寝返りやお座りをなかなかしません。

**A** 小さく生まれた赤ちゃんは、どうしても発達が遅くになりがちです。自然な発達をおおらかな気持ちで見守りつつ、いつもと違う向きで寝かせてみる、おもちゃで視線を誘導し色々な方向をむかせる、手で足を触らせる、身体を支えながらお座りの姿勢を経験させてみるなどの動きかけを、理学療法士と相談しながら行うのも良いでしょう。

**Q** 反応に乏しく、模倣や指さしをしません。大丈夫でしょうか。

**A** 表情の多さや模倣・指さしを好むかどうかは、個性によるところも大きいので、それだけで心配する必要はありません。愛情があるからこそ、できないことが目が行きがちですが、その子の好きな遊びや動きかけでたくさん接してあげましょう。

**Q** ひとりで立つこと、歩くことができずに心配です。

**A** 目安としては、修正1歳3か月~1歳半頃までに立つ・あんよができるようになることが多いのですが、それぞれのペースがあります。つかまり立ちができれば、壁つたいに歩く練習や、つかまっている物から物へ移動させることで筋力を鍛えたり、両手をつないで歩く練習をして歩く楽しさを味わわせたりするのも効果的でしょう。主治医と相談しながら、その子のペースを見守りましょう。

**Q** 意味のある言葉を話しません。

**A** 言葉の発達は個性による差が非常に大きいですが、概ね3歳までにはお話ができるようになります。「あ〜」「う〜」だけでなく「バ」「ブ」等の子音のある喃語が出たり、「ちょうだい」「おいで」が分かる等言葉を理解している様子があれば、いずれ話すようになります。ただし言葉を理解していない、音に反応しない場合は、難聴でないかを主治医に診てもらいましょう。難聴の場合、早期の対応によって治療効果が高く出ることがあります。

**Q** 小さく生まれた我が子を育てていけるのか不安です。

**A** 小さい赤ちゃんを連れて帰って、不安になる気持ちは当然のもので、何も分からず不安でいっぱいなのが当たり前です。ママやパパが自分だけで頑張らなくて大丈夫です。赤ちゃんは社会の未来であり、宝物です。小さなことでも遠慮せずに保健センターの保健師、かかりつけ医や助産師などに相談しましょう。また、小さく生まれた赤ちゃんの保護者によるサークルがあったり、同じ立場の保護者とSNSなどを介して繋がる方もいます。気持ちを共有し合い、情報交換をすることもできるので、つらいときは一人で悩まないでください。

## 健康・受診

**Q** 退院後のかかりつけ医はどう決めたら良いですか。

**A** 基本的には、すぐ受診できるよう自宅近くの小児科にしましょう。主治医に相談して問題なければ、入院時の経過や服薬等の情報を共有するため必ず紹介状を書いてもらいましょう。実足を運んでみて雰囲気を確認し、共働きの場合は休みの日に受診できるかもチェックすると良いでしょう。

**Q** 入院中はいつでも主治医や看護師さんに相談できましたが、退院したらどこに相談すれば良いでしょうか。

**A** 退院後、初回外来まででしたら入院していたNICUやGCUで質問に答えてくれることがあるので確認しておきましょう。また、保健センターでは、地区ごとに担当の保健師がいるので、疑問に思うことがあれば、相談してみよう。在宅酸素の場合は、訪問看護師にも相談することがあります。哺乳についての困りごとは、近くのクリニックにある母乳外来や「埼玉県助産師会」でも相談できます。詳しい相談先については、64ページをご参照ください。

**Q** 小さく生まれた赤ちゃんは、風邪などが重症化しやすいと聞きました。少しでも具合が悪いときはすぐに受診した方が良いですか。

**A** 確かに、RSウイルス等の重症化リスクは高いです。赤ちゃんが眠れなかったり、ミルクを飲めなかったりとしの変化に不安を感じることもあるかと思います。受診するか迷ったら、まずはかかりつけの病院に電話で相談してみましょう。受付時間外の場合は小児救急電話相談（#8000）等に相談するのも良いでしょう。

**Q** 予防接種はどのようなスケジュールで接種するのでしょうか。

**A** 正期産で生まれた子と同じように母子健康手帳のスケジュール通りに接種しましょう。入院中の場合は主治医に確認し、退院後も計画的にスケジュールを組んで接種しましょう。

**Q** 小さく生まれた赤ちゃんでも、予防接種やかかりつけ医として診てもらえる病院はありますか。

**A** 受診ができる市内の病院についてお困りでしたら、保健センターに相談することもできます。東保健センター TEL：048(774)1414

**Q** 乳幼児健診の通知が送られてきましたが、問診票にはできないことばかり。修正で受けることはできませんか。

**A** 上尾市の場合は、1歳6か月児健診までは修正で受けていただけます。また、修正で受けない場合でも、4か月児健診は対象日の次の次の健診日まで、10か月児健康相談は対象月とその翌月まで、1歳6か月児健診は生後2歳まで等、受けられる期間に幅があります。保健師や主治医、かかりつけ医等と相談して、その子の発達に合ったペースで健診を受けましょう。また、赤ちゃんが入院していた病院でのフォローアップを受け、発達や育児を確認しましょう。

## コラム

### 「超低出生体重児の保活」

出産は普通にできると考えていたし、出産後は保育園に預けて仕事復帰を当然のように考えていました。しかし5月末に22週 397gで生まれた娘の入園は感染のリスクが高く、主治医から慎重に検討する必要があると言われました。私は自分で条件を作り、合わない園には無理して入園させない（＝希望を出さない）と決め、保育園探しを始めました。その条件は、①生後57日から預けられる②少人数③家から無理なく通える距離。生後57日から預かる保育園であれば、安心してお願いできると考えたのです。11月3日に退院、11月中に母のみで保育園を見学し、翌12月には娘を連れて市役所に申し込みに行きました。担当の方は「小さく生まれた」ことを特別視することなく受付を進めてくださいました。そして入園許可通知が届き、翌年4月に保育園の0歳児クラスに入園し、大きく体調を崩すことなく、6年間温かく見守っていただき、2019年3月に卒園することができました。

(H.M)

## ● お役立ち情報 ●

### ★ はじめてのNICU (ATOM MEDICAL)

小さく生まれた赤ちゃんの育児で、お悩みのご家族に役立つ医師監修のサイトです。



### ★ Small baby.com (AstraZeneca)

在胎37週未満で生まれた早産児と、保護者の為の情報が満載の早産児育児ポータルサイトです。

<https://www.small-baby.jp/>



### ★ 日本母乳バンク協会 (<https://jhmba.or.jp/>)

小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすい壊死性腸炎のリスクを減らすと言われている母乳。「日本母乳バンク協会」は、たくさんの母乳が出るお母さんと、治療として母乳が必要と判断された赤ちゃんとの架け橋となっています。

### ★ 育児記録アプリ「びよログ」(<https://www.piyolog.com/>)

びよログは、リアルタイムで共有できる育児記録アプリです。修正月齢での記録にも対応していて、小さく生まれた赤ちゃんにも便利な機能があります。



## ✿ 医療費助成

### ①未熟児養育医療給付事業

出生体重が2,000g以下、あるいは生活力や身体の発育が未熟なまままで生まれ、入院を必要とする赤ちゃんに対して、その治療に必要な医療費（おむつ代、リネン代など、保険適用外の医療費は除きます）を市が負担する制度です。ただし、指定養育医療機関での入院治療に限られます。この制度は、お子さんが1歳になる前々日まで受けられます。

**問** 子ども支援課（市役所 5階）TEL：048(775)5120

### ②こども医療費の助成

中学校修了前までの子どもが医療機関にかかる場合、保険医療費の自己負担額を助成します。

**問** 子ども支援課（市役所 5階）TEL：048(775)5120

### ③自立支援医療（育成医療）給付事業

身体に障害のある児童、またはそのまま放置すると将来障害を残すと認められる疾患がある児童（18歳未満）で、確実な治療効果が期待できる方が指定医療機関において医療を受ける場合に給付が受けられる制度です。ただし、事前の申請で指定育成医療機関での治療に限られます。

**問** 子ども支援課（市役所 5階）TEL：048(775)6819

### ④小児慢性特定疾病医療費給付制度

小児慢性特定疾病にかかっている方のうち、18歳未満の児童を対象として各種保険の自己負担分の一部を助成します。

**問** 埼玉県鴻巣保健所 鴻巣市東4-5-10 TEL：048(541)0249

## ✿ 相談窓口

### ①上尾市東・西保健センター

ご自宅での療養や日常生活上の相談や子育ての悩みなどについて、地区担当保健師が相談をお受けしています。未熟児養育医療給付制度をご申請された方へ、地区担当保健師がご連絡し、訪問させていただきます。

**問** 東保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(774)1414  
西保健センター 春日2-10-33 TEL：048(774)1411

### ②子ども家庭総合支援センター（子育て世代包括支援センター併設）

妊娠期から子育て期の相談や30歳代までの子ども・若者の相談に、福祉・母子保健の専門の資格を持つ職員が対応します。

**問** 子ども家庭総合支援センター（市役所5階）TEL：048(775)5294

### ③発達支援相談センター

ことばや運動機能の発達に不安や課題のある乳幼児等を対象に、個別に訓練・相談、親子教室を行っています。

- ・言語訓練・相談（対象年齢：概ね3歳から就学前までの幼児）
- ・作業訓練・相談（対象年齢：概ね3歳から就学前までの幼児）
- ・理学訓練・相談（対象年齢：就学前までの乳幼児・小中学生）
- ・心理相談（対象年齢：就学前までの幼児、小学生まで）
- ・親子教室（ことばが遅い、落ち着きがない、友達と遊べないなど、の発達に関する心配や、病気・障害のあるお子さんと保護者のための教室）

**問** 発達支援相談センター 本町4-13-1（上尾保育所2階）  
TEL：048(776)6166

### ④上尾市内未熟児予防接種受け入れ医療機関

市内の受け入れ医療機関に関する情報は、東・西保健センターにお問い合わせください。

**問** 東保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(774)1414

## ＊ 支援サービス

### ①訪問看護ステーション

人工呼吸器や胃ろう、たんの吸引や経管栄養などの医療的ケアに対応可能な市内の訪問看護ステーション

小児在宅患者対応：基本的に対応可・・・★ 内容次第で対応可・・・◆

★上尾中央訪問看護ステーション（柏座 1-10-3-15-102号室・103号室）  
TEL：048（776）2922

★エルサ上尾訪問看護ステーション（藤波三丁目 266 番 1）  
TEL：048（787）8689

◆あげお愛友の里・訪問看護ステーション（西門前字南前 727-3）  
TEL：048（772）9651

◆サイサン訪問看護ハートワン埼玉（二ツ宮 1104）  
TEL：048（771）3033

< 埼玉県HP 訪問介護ステーション一覧（2021.10 月現在） >

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/135219/01r2houmonkangostation2.pdf>  
（埼玉県ホームページ ページ番号 135219 内）



### ②産前産後ヘルパー派遣

産前産後ヘルパー派遣事業では、産前から産後の育児不安や心身の不調等で、家事や育児の負担軽減を図る必要がある世帯に対して、ヘルパーを派遣します。

問 子ども家庭総合支援センター（市役所 5階） TEL：048(775)5294

### ③産後ケア（宿泊型・デイサービス型）

産後、心身の不調や育児不安等があり、ご家族から支援が受けられない母と子を対象に、市内産科医療機関において宿泊または日帰り、体や心のケア、授乳指導や育児相談を実施します。

問 東保健センター 緑丘 2-1-27 TEL：048(774)1414

### ④あげおファミリー・サポート・センター

育児の援助を行いたいボランティア会員が、援助を受けたい会員に対して、保育園・幼稚園への送迎や一時預かりなどの援助を有償で行う地域の会員組織です。

問 あげおファミリー・サポート・センター事務局（上尾市社会福祉協議会内）  
平塚 724 TEL：048(777)0941

### ⑤上尾市シルバー人材センターによる家事援助

問 上尾市シルバー人材センター 平塚 3001 TEL：048(779)5525

### ⑥小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付（※給付のみの制度で修理はありません）

小児慢性特定疾病医療費給付制度の認定を受けた児童のうち、日常生活に著しく支障のある児童に対し、日常生活の用具を給付します。

問 障害福祉課（市役所 2階） TEL：048(775)5122



### 埼玉県内の小児在宅医療に対応可能な医療・福祉施設

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0T03/zaitaku/syounizaitakushisetu201808.html>





## ＊ つどいの場

### のびのび♥キッズ（低出生体重児のつどい）

2,500g 未満で生まれた未就学児とその保護者を対象に、親子遊びや参加者同士の交流、身長・体重測定、相談を実施します。

会場：東保健センター（開催日の日程などの詳細は、健康カレンダーまたは市のホームページをご覧ください。）

問 東保健センター 緑丘 2-1-27 TEL：048(774)1414

### 地域子育て支援拠点

乳幼児（主に0歳～3歳）と保護者が気軽に利用できる交流スペースがあり、子育てに関する講座やイベント、育児相談を行っています。

問 子ども支援課（市役所5階）TEL：048(783)4962

地域子育て支援拠点一覧（上尾市ホームページ）  
<https://www.city.ageo.lg.jp/page/024111101401.html>



### 小さく産まれた子どもと家族の会「一歩」

「一歩」は、早産や胎児発育不全により、低出生体重（2,500g未満）で生まれた子どもとその家族が繋がれる場所です。メンバーのお子さんは、まだ入院中の赤ちゃんから小学生までいるので、少し先をゆく先輩ママたちに相談することもできます♪歩みはそれぞれ違っても、その子なりに一歩一歩進んでいくその姿と一緒に喜びあえる、そんな会を目指しています。



定期的にオンラインや対面での交流会を実施します。タイムリーに今の悩みを助産師さんや先輩ママに相談できます。

詳しくは、家族会公式ページをご覧ください。  
Eメール：ippo1117saitama@gmail.com



### 日本 NICU 家族会機構 (JOIN)

全国のNICUに入院した子どもと家族、全国の家族会を繋げるネットワークです。全国の家族会情報をはじめ、小さく生まれた子どもとその家族が、NICU退院後も安心して過ごせる社会を目指し情報を発信しています。

ホームページ： <https://www.join.or.jp/>

### 一般社団法人 埼玉県助産師会

助産師が運営する職能団体です。母乳相談・育児相談・産後入院等、地域の助産師があなたの体と心を支えます。お気軽にご連絡ください。まずはホームページからアクセスして下さい。

ホームページ： <http://mw-saitama.com/>

### ハンディっ子家族グループ ハミング

上尾市に住む未就学のハンディを抱えたお子さんを持つ家族の会です。医療ケア児・障がい児を育てるママさん、みんなで集まってお話ししましょう♪

☆問い合わせは、ハミングのInstagramにDMをお送りいただくか、下記メールアドレスへご連絡下さい。

インスタ：humming\_ageo

Eメール：humming.ageo@gmail.com（代表 市川）

### 認定NPO法人彩の子ネットワーク

子育て中の母親たちが、みんなで子育てをしていきたいと願い、自分たちに必要な場や関係を自分たちで作ろうと1999年に発足。0～2歳の親子が、交流や相談、学べる子育て支援拠点「上尾市つどいの広場あそぼうよ」「さいたま子育て支援センターみぬま」を運営しています。小さく生まれた赤ちゃんは10人に1人。ひとりひとりの成長を一緒に考え喜びたいと思い応援しています。

〒362-0014 上尾市本町 2-13-8 根貝戸団地 1階  
TEL：048(770)5272 Eメール：office@sainoko.net  
ホームページ： <http://www.sainoko.net/>



## こんなに大きくなりました！



26週 897g で生まれたカホちゃん

上尾市で、1,500g 未満で生まれる子は、全体の 0.8%、そんな中に入ってしまったのだと思う日もあったけど、この子の笑顔や成長、生きる力にどれだけ励まされたか。手のひらに乗るくらい小さく生まれたけど、たくさんの方の力と愛情でここまで大きくなりました。まだまだ心配は尽きないけど、あなたなら大丈夫！



22週 397g で生まれたメグちゃん

早産が避けられないという事実に直面した際、生きて生まれる確率が、10%。22週 397g で無事生まれた際、生きて退院できる確率が 40%といわれた娘も、今はとっても元気な小学生です♪



## 大きくなったお子さまへのメッセージ

## 生まれたときの写真

## 現在の写真