



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及び改訂構成員】

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(現:こども保健センター)

【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)
自治医科大学附属さいたま医療センター小児科非常勤 新生児専門医
佐藤千穂(一歩サポーター)

【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
さがリトルベビーハンドブック
ながのリトルベビーハンドブック「たいせつなきみ」

【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
上尾市こども未来部 こども家庭保健課
所在地:埼玉県上尾市緑丘2-1-27 こども保健センター
電 話:048(778)8768

発行:2025年4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、令和6年度改訂しています。

(ふりがな)

こどもの名前

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1,500 g 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（2,500 g 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、とにかくまだ出したくない、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入れているみなさんは、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、この地域でみんなで育てたい。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います。

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、搾乳がつかなくて頑張れない。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。
- 家族や他人から言われた悪気ない言葉に傷ついてしまう。

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ただけでも、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

早くに出産したママにとって、母乳がなかなか出なかったり、赤ちゃんが入院していて直接あげることができなかったりということもあり、早い時期から悩むママも多いです。特に、早く生まれた赤ちゃんにとって、母乳はとても大切です。ほんの少し、1滴でもよいのです。ぜひ、赤ちゃんに届けてあげてください。搾乳の方法や回数など、助産師さんやNICUの医療者とも相談しながら、ぜひ、よい方法を考えていきましょう。

支援者からのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

医療者は、赤ちゃんがご家族との生活をはじめるまでの間、大切にお預かりさせていただきます。NICUは赤ちゃんの治療の場であるとともに生活の場でもあり、ご家族にとっては、新しい生活をはじめるための準備や練習の場所でもあります。NICUを退院された後でも、医療者は外来などを通して、支援を行っています。

ぜひ、赤ちゃんご自身のことでなく、生活のことやママ、パパご自身のこと、きょうだいさんのことなど、医療者にご相談ください。一緒に考えていきましょう。

自治医科大学附属さいたま医療センター小児科非常勤 新生児専門医
佐藤千穂（一歩サポーター）

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、みんなでこ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
上尾市つどいの広場あそぼうよ 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3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ける事」「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います。

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、ご家族に会えたことをきっと喜んでいると思います。

このハンドブックの作成を通して、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けますよう、私たちは地域で子育てを応援し、お子さまの成長と一緒に見守りたいと思っています。

こども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：

家族から

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）
- 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

初めてチューズやデーズ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

退院時の記録

[illegible]

	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。

医療ケアの内容	内 容			不要
人工呼吸器	機種 装着時間			
在宅酸素療養	流量 投与時間		L／分 H／日	
気 管 切 開	カニューレ種類		サイズ	
吸 引	□鼻内 カテーテル 気管内 カテーテル	Fr／ Fr／	cm挿入 cm挿入	
吸 入	時間 薬 ・ 量			
SpO ₂ モニター (酸素飽和度)	装着時間			

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 挿入長さ 注入物 時間 内容	サイズ cm 固定方法 注入速度 量
その他（アレルギー等）		

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1,500 g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（1,000 g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ながります。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
(埼玉県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(就学にむけての相談を含む)。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ぎましょう。

生後1か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後2か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



ママも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)



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ますよ。
(25週 787g 1歳児の母)

生後3か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

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。

生後4か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



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:)
(年 月 日 記録)

生後6か月(修正:)
(年 月 日 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:)
(年 月 日 記録)

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。

生後8か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



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:)
(年 月 日 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:)
(年 月 日 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 724 g 1歳児の母)

生後11か月(修正:)
(年 月 日 記録)

病院の方から

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)

1歳おめでとう!!

年 月 日 (満 1 歳)
修正: (年 月 日 記録)



病院の方から

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



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(修正:
(年 月 日 記録)

2歳おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)
修正: (年 月 日 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



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すが、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います!



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(修正:
(年 月 日 記録)



3歳おめでとう!!

年 月 日 (満3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



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)



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。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目なので、ご家族も赤ちゃんと一緒にし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

「表情が豊かなしるしです。
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と
ど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」

家族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」

乳首やおもちゃなどがくちびるに 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。その頑張りに圧倒されてます。
(助産師)



みんなであそびながら子育てできる環境を作っていきましょう！ひとりじゃないよ！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「みつけた！」

「みつけた！」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
「みつけた！」

「みつけた！」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
うまくなります」



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ないようにできます」

家族がお手伝いして、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、大事にしてもらえ、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、
背中の筋肉が強くなりお座りの準備が始まりました」

家族がお手伝いをして、
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

家族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」

手のひらに家族の指を入れると
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けたり
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
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おもちゃと握って、
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
發展します」

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)

バイバイなどの
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)

二語文を話す
(ワンワンキタなど)

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。
このリトルベビ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

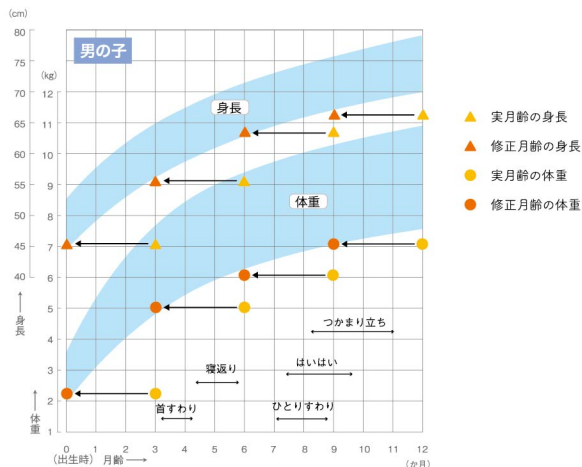
この発育曲線 (令和3～4年度「低出生体重児の成長・発育評価手法確立のための研究」) は、全国の医療機関で1,500 g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。赤ちゃんの成長は、ご両親の体格や成長過程など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えていただければ良いです。
注意: 周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、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、出産予定日から何カ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ヵ月を差し引いて評価する)



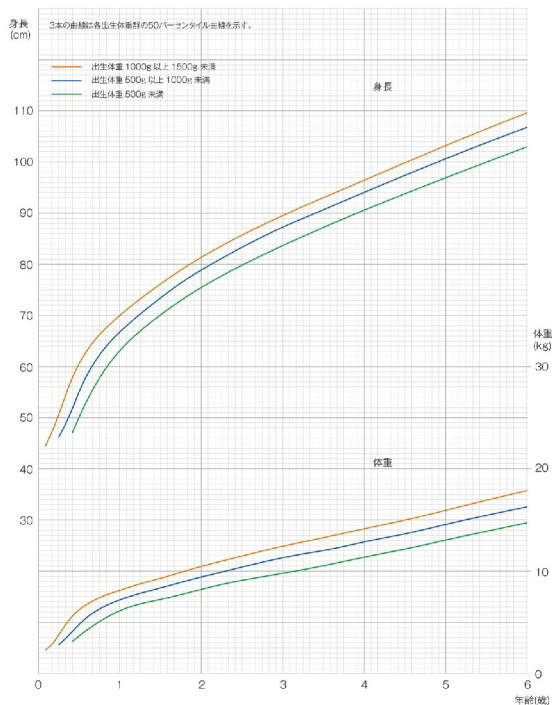
全国でリトルベビーへの支援の輪が広がってきています。あなたはひとりじゃないよ。



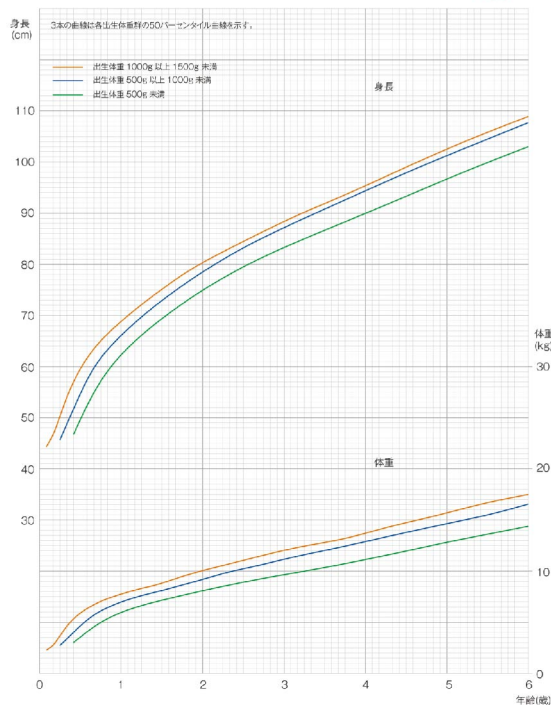
今でも不安や心配は尽きないけど、成長を見るたびにあなたの強さを感じているよ。
(23週 603g 10ヵ月児の母 NICU看護師)

☆極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

身長・体重の推移（各体重群の平均）：男児



身長・体重の推移（各体重群の平均）：女児



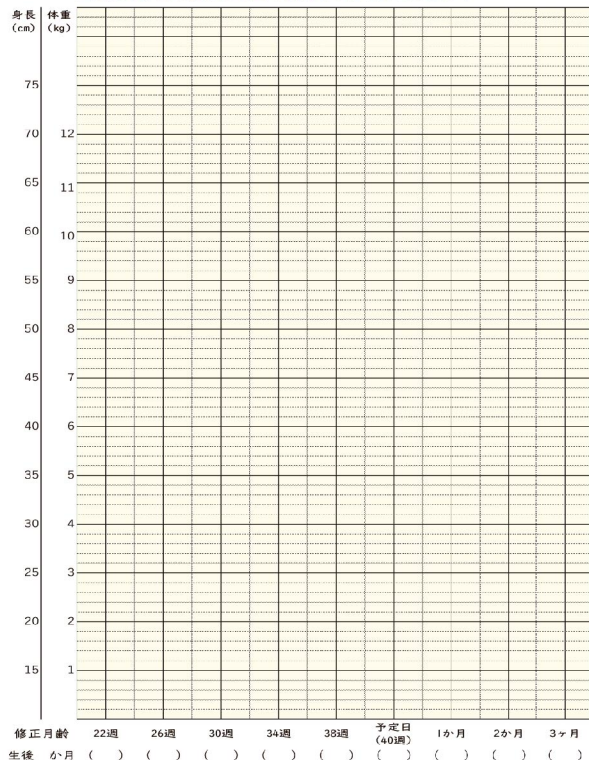
私は常位胎盤早期剥離を経験しています。人生で一番よくていいほどつらくて悲しくて不安な時期ですよ。もう大丈夫！って思える日が来ることを願っています。



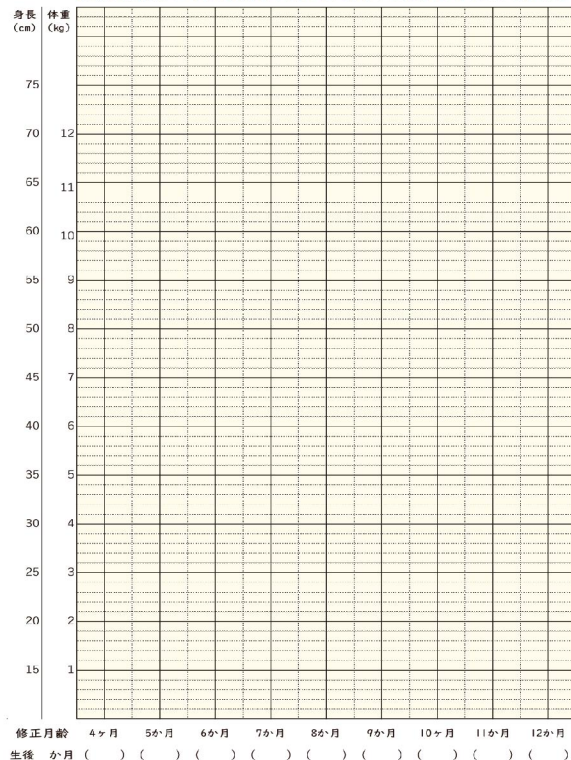
今、娘はこども園に通い、生意気で活発すぎる程です。当時は搾乳&不安疲れでしたが、今は怒り疲れに変わってます。全国の早産ママがあなたの同志です。
(31週 1,493g 3歳児の母)

☆成長の記録（出生～修正月齢12か月）

生まれてからの身長や体重の記録をつけてみましょう！



乳幼児健康診査や育児相談の時にもスタッフに記入してもらいましょう！



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)

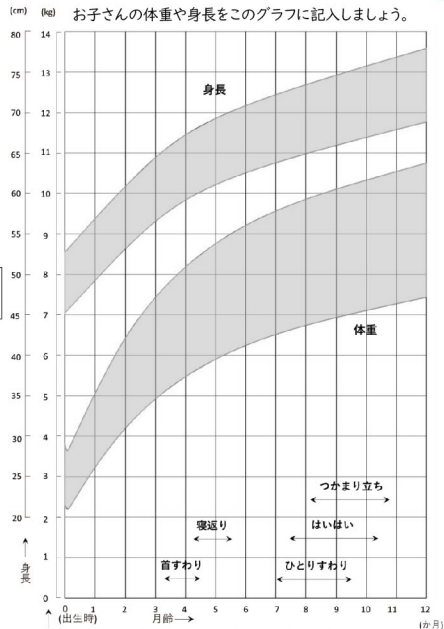


出産直後は明日のことすら怖くて考えられませんでした。今は、どう成長してくれるのか楽しみでなりません。
(27週 952g 1歳児の母)

☆修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：男児

(令和5年調査)

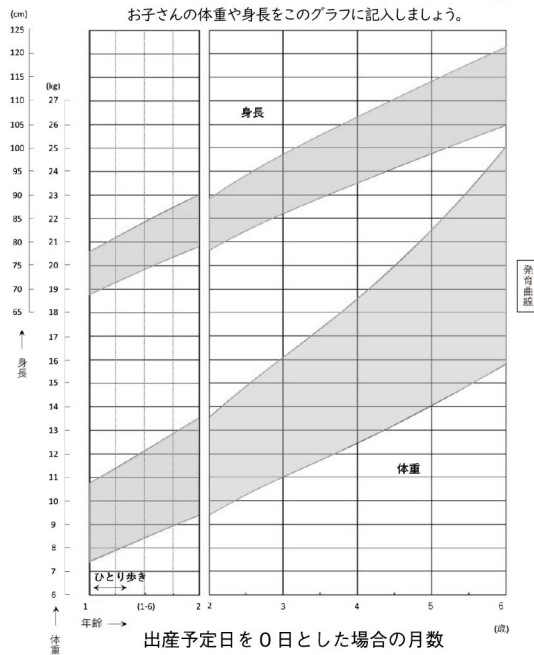


出産予定日を0日とした場合の月数

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩き
の矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもが
できるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときに矢印を記入しましょう。

乳児身体発育曲線：男児

(令和5年調査)



出産予定日を0日とした場合の月数

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントのこどもの値が
入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安と
してください。なお、2歳未満の身長は原則寝かせて測り、2歳以上の身長は
立たせて測ったものです。

出典：こども家庭庁令和5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)

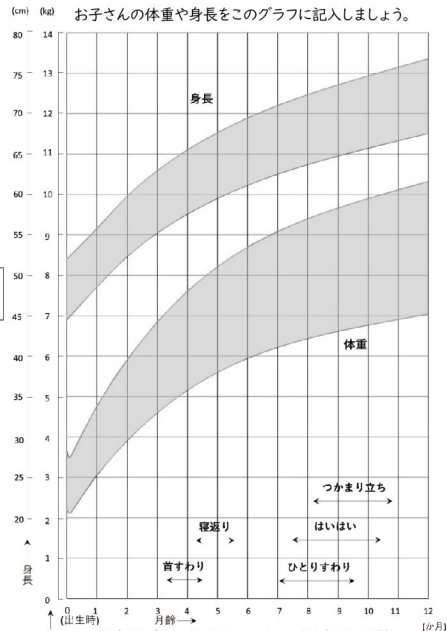


不妊治療でやっと授かった小さな命。不安や心配で押しつぶされそうでしたが、
我が子の「生きる力」の強さにたくさんのことを教わりました。

(24週 582g 5か月の母)

☆修正月齢による発育曲線の活用

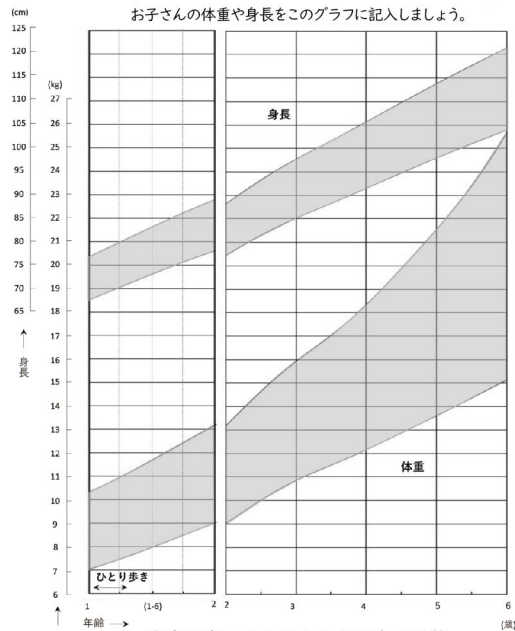
乳児身体発育曲線：女児
(令和5年調査)



出産予定日を0日とした場合の月数

首すわり、寝返り、ひとり歩き、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

乳児身体発育曲線：女児
(令和5年調査)



出産予定日を0日とした場合の月数

身長と体重のグラフ：常の中には、各月・年齢の94パーセントのこどもの値が入ります。乳児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は原則寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

出典：こども家庭庁令和5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が、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ていけるよう、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、皆と一緒に育てていこう。
(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、赤ちゃんやママ・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い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」を体に送る仕組みで、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つち(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、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)で感染する場合や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栄養(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ことができず、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栄養(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、微熱程度ですみますが、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。予防方法として、早産児や特定の疾患のある乳児に投与(筋肉注射)し抵抗力(免疫力)を高めるモノクローナル抗体製剤「ベイフォータス」「シナジス」があります。また、妊娠中に接種して免疫力を胎盤を通して新生児に移行させるワクチン「アプリスボ」があります。詳細はそれぞれ担当医にご相談してください。予防には先ずまわりのご家族が手洗い、マスク着用、うがい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 赤ちゃんの寝床を整える、家を清潔にしておくなど、基本的には正産期で産まれた赤ちゃんと同じです。面会や搾乳は大変ですが、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きかえが必要かについてから揃えても良いですが、大きめなら少し折れれば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置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すめ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 赤ちゃんに母乳をあげたいけれどもうまくいかず、つらい気持ちをお感じになることもあるかと思います。早くご出産をお迎えになった場合には、母乳の分泌が最初のうちはなかなか増えないことも多いです。できるだけ母乳の分泌を促すための、いくつかの工夫をお伝えします。

- できるだけ早く搾乳をはじめましょう。最初の2週間は、特に大切な時期とも言われています。
- 産後2週間までは1日7回以上、産後2週以降は1日5回以上の搾乳を目標にしましょう。手でも、搾乳機を使ってでもよいので、いちばん心地よい方法を用いましょう。
- 搾乳で困ったことや、どうしてもわからないことも、NICUで相談できます。
- 赤ちゃんを感じながら搾乳を行うと、分泌が増えることが知られています。

赤ちゃんの動画や写真、身につけていた肌着など、赤ちゃんとのひとときを共有できるものをそばに置いて、搾乳してみませんか？もし、NICUで可能なら、赤ちゃんのそばで搾乳してみるのもよいかもしれません。

リトルベビーにとって、母乳はとても大切な、命を守ってくれる強力なものでもあります。医療者とも相談しながら、上記のような方法をとってみましょう。ご自宅での搾乳では、ご家族のサポートも大切になってきますね。どうしても母乳が足りない場合には、適切なミルクのあげかたや量なども、医療者と相談しながら練習していきましょう。

Q ミルクをあげ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ため受診が必要ですが、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と、乳首の穴が小さすぎることがあり、逆に飲んでいる最中にむせる場合は、穴が大きすぎることがあります。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、乳首の大きさを調整してみたり、ミルクの種類を変えたり、回数をこ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ましょう。小さく生まれた赤ちゃんは嚥下機能が弱く、哺乳が不得意なことも多いです。

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。入院中に看護師さんと相談しながら、その子に合う方法を試してみましょう。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。その子のペースに合わせましょう。首すわりやお座りの姿勢を維持できるようになり、親の食べる様子を見てよだれが出たり、飲み込む力や噛む力がついてきたら少しず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、無理にたくさん食べる必要はありません。栄養のほとんどは母乳がミルクから摂ることができています。赤ちゃんにとって、離乳食（補完食ともいいます）は、まだまだなじみのない、不思議で警戒してしまうものでもあります。中でも、リトルベビーの中には、口にものを入れることや、何かに触ることに対してとても慎重なお子さんもあります。まずは、ママやパパとの食事の場と一緒に座ることを楽しめるようにしましょう。食べ物を手でさわったり、口に持っていったら、いっぱいほめてあげて、おいしいね、楽しいね、と声をかけてあげてください。触ったり、口にに入れることに慎重なお子さんでしたら、まずはパパやママの指で手や口の周りを少しさわってあげたり、食べ物を指に少しつけて唇につけてあげましょう。離乳食（補完食）の進みはひとりひとり異なりますし、お子さんによってはとても難しく感じることもあります。

医療機関とも相談しながら、その子にあった方法を一緒に見つけていきましょう。



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・育児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・育児

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。入院中に受ける検査や処置にもなう痛みも、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えば、お互いにとっても良いことはありません。時にはおしいちゃんやおばあちゃん、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、一定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あげてください。3〜6歳ぐらいまでに成長曲線の範囲内に追いつく子もいれば、そうでない子もありますが、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考えていきましょう。

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、どうしても発達がゆっくりになりがちです。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おかせる、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働きかけを、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、個性によることも大きいので、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、できないことが目立ちがちですが、その子の好きな遊びや働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ようですが、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 意味のある言葉をお願いします。

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よ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です。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、できるだけ近く、通いやすい小児科がおすすめです。NICU退院までにみつけておきましょう。実際に足を運んでみて、雰囲気やルートを確認しておけるといいですね。予防接種や、病気になった時などにすぐに受診できるよう、NICU入院中の経過や、内服薬などの情報が記載されている紹介状を主治医に書いてもらいましょう。

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ところ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、相談してみましょう。在宅酸素の場合は、訪問看護師にも相談することができず。哺乳についての困りごととは、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少しの変化に不安を感じることもあるかと思いますが、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、こども保健センターに相談することもできます。こども保健センター TEL: 048 (778) 8768

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、発達や発育を確認しましょう。

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もなく、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 ●

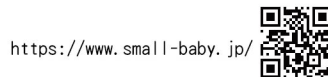
★ はじめてのNICU (ATOM MEDICAL)

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。



★ 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、たくさんのお母さんとお母さんと、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「ぴよログ」(https://www.piyolog.com/)

ぴよログは、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でに生まれ、入院を必要とする子どもに対して、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、子どもが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子ども医療費の助成

18歳到達後、最初に迎える3月31日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子ども保健センター

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 子ども保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(778)8768

②子ども家庭保健課（子ども家庭センター併設）

妊娠期から子育て期の相談や30歳代までのこども・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 子ども家庭保健課（市役所 5階）TEL：048(783)4964

③子ども発達センター

こどもの発達に関する相談に応じ、発達面や行動面に不安や課題のあるこどもに対して、支援を行っています。

問 子ども発達センター 吾丁目東22-1（AGECOCO内）
TEL：048(725)3373

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、子ども保健センターにお問い合わせください。

問 子ども保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(778)8768

⑤就学相談

年長になる幼児を対象とした就学相談では、特別な支援を要する幼児の保護者が発達等の状況について確認し、望ましい就学先を判断するための相談を行っています。相談の中では、必要に応じて知能検査を実施するとともに、行動観察や保護者からの聞き取りを行っています。さらに、保育所や幼稚園、認定こども園、学校等を訪問し、集団における行動観察をするるとともに担当者からの情報収集を行います。それらをもとに、上尾市就学支援委員会において望ましい就学先についての審議を行い、その結果を保護者に情報提供しています。

教育センター（青少年センター 1階） 上町2-14-19
TEL：048(776)7600

＊ 支援サービス

①小児在宅医療に対応可能な医療・福祉関連施設

埼玉県では、NICU（新生児集中治療管理室）を退院した後も、医療的ケア児（※）と呼ばれる小児が地域で安心して暮らすことができるよう、小児在宅医療の担い手の育成や多職種顔の見える関係づくりなどを中心に、地域における小児在宅医療体制の構築に取り組んでいます。

医療機関や訪問看護ステーション、発達支援事業所等の一覧が掲載されています。

＜埼玉県内の小児在宅医療に対応可能な医療・福祉関連施設＞

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/zaitaku/syounizaitakushisetu201808.html>



※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が必要な児のこと。

②子育て世帯訪問支援事業

家事・子育て等に対して不安や負担を抱える子育て家庭・妊産婦・ヤングケアラー等がいる家庭を訪問支援員が訪問し、不安や悩みを傾聴するとともに家事・子育て等の支援を行います。

問 こども家庭保健課（市役所 5階）TEL：048(783)4964

③産後ケア事業（宿泊型・デイサービス型・アウトリーチ型）

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 こども保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(778)8768

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



＊ 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：こども保健センター（開催日の日程などの詳細は、アッピーファミリーカレンダーまたは市のホームページをご覧ください。）

問 こども保健センター 緑丘2-1-27 TEL：048(778)8768

地域子育て支援拠点

乳幼児（主に0歳～3歳）と保護者を対象に遊びの場の提供、子育てに関する講座や催し、育児相談を行っています。

問 こども支援課（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>



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♪歩みはそれぞれ違うけど、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：ippo.saitama.littlebaby@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。

Instagram：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」やさいたま市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と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、たくさんの人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と直面した際、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