

お お い た

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、ご家族のためのサポートブック～



(ふりがな)

氏 名

生年月日

年

月

日

保護者氏名

大分県



おおいた リトルベビーハンドブック

この手帳は大分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支援が必要な場合

使い方

☆この手帳はご家族が記録するノートです。

お子さんが生まれてから概ね6歳までの成長や医療の記録ができるように作られています。ご家族でご活用ください。また市町村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ご活用ください。

☆医療機関・市町村母子保健担当の皆さんへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことの貴重な記録になりますので、入院中の様子や、健診時の記録など、お子さんに関わった方はぜひ記録のお手伝いやメッセージの記入についてご協力をお願いします。

大分県



もくじ

第1章 小さな赤ちゃんを迎えたあなたへ

先輩ママからのメッセージ	2
先輩パパからのメッセージ	4
ご家族や周囲の方へのメッセージ	6
出産後のママの気持ち	8

第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子	10
NICU での様子	11
退院時の記録	12
育児と治療の記録	14

第3章 成長と発達記録

赤ちゃんの成長と発達	36
------------	----

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	48
小さく早く生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A	56
おっぱいのことについて	62



こんなに大きくなったよ	64
先輩リトルベビーの皆さんから	67
県内の相談窓口	68



第1章 小さな赤ちゃんを迎えたあなたへ

先輩ママからのメッセージ

赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。

このハンドブックを受け取ったみなさんは、突然の出産にきっと大きな不安を感じておられることでしょう。こんな事になったのは自分のせいと胸がおしつぶされるような気持ちかもしれません。

私は2012年に29週2日で1242g、1200gの双子を、2021年に24週2日で608gの女の子を出産しました。2回の出産とも切迫流早産で長期の寝たきり入院を経てのことでした。

初めて目にしたわが子は、小さな小さな体でたくさんの点滴やチューブに繋がれ、湿度で曇る保育器の中に横たっていました。自分の赤ちゃんなのに、抱くことも触ることもできず、ただ保育器の横で涙が溢れないように必死で目を見開いて立っていたのを覚えています。あの時は自分の子どもなのに、不安と動揺でかわいいと思えず、今まで自分に繋がれていた点滴をわが子におしつけてしまったような感覚に苦しみました。あなたも同じ気持ちになるかもしれません。

でも赤ちゃんのがんばりはとても力強く、愛しい気持ちが日に日に強くなりました。

小さかった上の双子は、今ではもう10歳。元気いっぱい小学校に通っています。もっと小さかった末っ子は1歳。身体は小さいですが、

家中ヨチヨチ歩いて毎日いたずら三昧です。

低出生体重児を産み育てるということ、様々な困難に直面することもあるでしょう。でも本来ならまだ会えない時期からその表情や成長を見守ることができ、小さな幸せや周囲の優しさに気づくことができます。悲しい事よりも幸せが断然上回っていると感じる時が必ず来ます。

小さなわが子を見ると、辛い思いが溢れる時があるかもしれません。でもその辛さを癒してくれるのもまたわが子です。

周りの子とは成長のペースが違うこともあります。そんな時世と比べる必要はありません。顔や性格が違うように、みんなそれぞれのペースで成長していきます。

この手帳には、大分県の低出生体重児ママパパの思いやエールが散りばめられています。あなたは1人ではありません。仲間たちはいつもあなたの味方です。

大分リトルベビーハンドブックが、月の光の様に暗闇を優しく明るく照らしてくれる存在となりますように。

大分リトルベビーサークル つきのひかり
幸野 江美

大分リトルベビー
サークル
つきのひかり
のご紹介

低出生体重児のいる家庭を中心に設立されたサークル団体。当事者家族が孤独にならず、繋がることを目的として、低出生体重児の子育て体験や子育てに関する情報を発信している。代表の幸野 江美さん自身も、2012年に1,200グラム台(29週)の一卵性双生児を出産後、2021年に608グラム(24週)の第3子を出産した。

先輩パパからのメッセージ

妻が切迫早産で緊急入院し、不安ではあったものの少し産まれるまでの時間があったので、その間に心の準備をしておこうと思っていました。

毎日病院からの電話にソワソワしたものです。どれくらい小さいのだろうか？と想像をし、不安な姿は妻には見せないよう過ごしていました。

その時がやってきて、わが子の姿を見た時は、「ありがとう」「良かった」「大丈夫かな」「嬉しい」「かわいい」などの感情が一気に込み上げてきたのを覚えています。

妻はずっと自分を責め「ごめんね。」と泣いていました。どう声をかけてあやめるのが正解か、何をしてあやたら良いのか、全くわかりませんでした。

だから自分は「いつも通り、普通でいよう」と思いました。妻がまだ NICU に面会に行けない時は自分が行って「かわいかったよ」「手をバタバタさせてたよ」など赤ちゃんの様子を伝え、なるべく妻とたくさん話をしました。

これから先も共に子育てをしていく中で、大変なことがあると思います。

でもあの時を2人で乗り越えたのではないかとお互い支え合いながら親としての時間を楽しみたいと思います。



お母さんのからだと心をいたわりましょう

小さく早く産んでしまった自分を責めているお母さんは少なくありません。

妊娠、出産という大仕事を果たしたことに、まずは、ねぎらいの言葉をかけましょう。

お母さんは自分のからだを休めることや慣れない育児に対する不安でいっぱいです。

退院後1か月ぐらいは、元気そうに見えても無理をすると産後のからだの回復がスムーズに進まないことがあります。また、ホルモンの影響でイライラしたり、涙もろくなるなど精神的に不安定になりがちです。そんな時に「頑張って」の励ましは、かえって重荷に感じる場合があります。

「気楽にやっていこう」という気持ちを伝えることでお母さんの負担が減ることも多いのです。

お母さんの気持ちに寄り添い、いたわりましょう。



できる人ができることから始めましょう



育児はお母さんだけでできるものではありません。誰が何をできるのか、それぞれの家庭で違います。

一人きりの育児は心身ともにつらいものです。喜び、つらさを共有できるだけで楽になることもあります。

おむつを替えたり、ミルクを与えたり、お風呂に入れたり、一緒に育児を行いましょう。

お互いのやさしい声かけだけでも、ほっとした気持ちになるものです。

お母さんは自分のからだのことや慣れない育児に対する不安でいっぱいです。思うように外出ができなかったり、計画的に1日を過ごすことがむずかしくなります。

心の支えになるとともに、買い物や掃除、日常のこまごましたことを、互いに思いやりをもって、協力して行いましょう。

出産後のママの気持ち

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わくわく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。

出産後に次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。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。

-  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ことをしたために、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

ママの声

- ★産後、自分を責めたり後悔することがあった
- ★先のことを思い悩んで沢山泣いて眠れない日々を過ごしました
- ★自分が情けなくて泣き続けました
- ★周囲の人に「おめでとう」と言われても素直に受け入れられなかった
- ★赤ちゃんを残して、自分だけが退院の日。なんとも言えない寂しさがこみ上げてきました
- ★心配や不安、申し訳ない気持ちで何度涙したかわかりません
- ★自分の赤ちゃんよりあとに生まれた他の赤ちゃんを見て、「どうして私の子は・・・」と思わずにはいられませんでした
- ★赤ちゃんや夫、みんなに悪いという思いで胸がひき裂かれそうでした
- ★痛々しい姿をしているこどもを見るのがつらくてNICUに行きたくなかった
- ★NICUでの我が子は、今にも呼吸が止まってしまいそうで器械のアラームが鳴るたびにドキドキしました
- ★わが子が小さく生まれてきたことで学ばせてもらったことはたくさんあるし、なにか意味のある事ではないかと思う
- ★我が子に命の尊さと力強さを教えられました。宝物です
- ★赤ちゃんの力強さに励まされ前に進んでいこうと思った
- ★小さな体で頑張っている姿を見て、メソメソしていたらこどもに恥ずかしいと思った
- ★この子を絶対に守る、私のできることをやっけていこう

第2章 育児と治療の記録

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

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ



NICUでの様子

- * 人工呼吸器：なし・あり（チューブが外れた日）
- * 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（チューブが外れた日）
- * 経口哺乳開始： 年 月 日～
- * 網膜症：なし・あり（治療無し ・ 光凝固 ・ その他）
- * 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



退院時の記録

主治医の先生からのお話を記録しておきましょう。

(病状、今後の検査や治療、お家で気をつけることなど)

退院時に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	



退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページです

初めてかかる医療機関や緊急時にお子様の状態を伝えるため、退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておきましょう。

※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 装着時間	設定
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	口鼻腔 気管内	カテーテル Fr/ cm挿入 カテーテル Fr/ cm挿入
吸 入	時間 薬・量	
SpO2 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 挿入長さ 1回量	、サイズ cm、注入物 ml、回数 回/日
食物アレルギー		



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	



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	



夜中の搾乳が辛い時もあるけど、そのがんばりがわが子を大きくしたんだよ！と、胸をはってね！

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	



生後4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	



赤ちゃんもママもよく頑張ったね。今は小さくて心配かもしれないけど、すぐ大きくなってビックリするよ。大丈夫。

生後5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	



生後6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	



生後7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	



生後8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	



しっかり飲んで大きくなってほしいのに、飲むのに時間がかかったり、飲まなくなったり、沢山悩むよね。でも大丈夫。ちょっとずつ大きくなってよ。

生後9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	



生後10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	



昨日より今日、今日より明日、変わらないように見えても、確実に成長してくれています。少しを積み重ねて将来を信じて一緒に成長しましょう。

生後11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	



1歳おめでとう!!



年 月 日(満1歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm



月齢とにらめっこになることも多々あります。でもあなたの笑顔を見ると、とても心が洗われます。あなたのペース、ただそれだけ。今日もあなたは可愛い。

1歳～2歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



2歳おめでとう!!



年 月 日(満2歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm



生まれたときは、不安でいっぱいでした。でも、自分たちのペースで日に日に成長してくれて今は幸せいっぱいです！

2歳～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



HAPPY BIRTHDAY

3歳おめでとう!!



年 月 日(満3歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm



体は小さくても大きく力強い泣き声に「この子なら大丈夫」って不思議とそう思えた1歳までの日々。小さかった我が子も3歳になりました!

3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



4歳おめでとう!!



年 月 日(満4歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm



4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	





5歳おめでとう!!



年 月 日(満5歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm



不安や心配はもちろんありましたが、NICUで小さいのに頑張っている姿を見て、この子は大丈夫だ！私もやれる事をしよう！と、逆に励まされていました。

5歳～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



6歳おめでとう!!



年 月 日(満6歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

人と比べる人生だった私。我が子を他のお子さんと比べることは、いかに無意味なことかを体感しています。あなたが愛おしくてたまりません。

第3章 成長と発達の記録

赤ちゃんの発育と発達は個人差が大きく、それぞれのペースで成長していきます。あせらず、温かく見守りましょう。赤ちゃんと遊びながら、「こんな発達が見られるようになったんだ～」と気づいたら、日付けや気持ちを記録しておきましょう。

こころの発達

抱っこすると泣きやむね

年 月 日

目が合ったね

年 月 日

目が合って笑うようになったね

年 月 日

音のする方を向いたね

年 月 日

指しゃぶりをするようになったね

年 月 日

目でおもちゃを追うようになったね

年 月 日

声を出して笑うようになったね

年 月 日

なんご
喃語(赤ちゃん特有のことば)がでてきたね

年 月 日

人見知りが始まったね

年 月 日

ママやパパの後を追いかけるようになったね

年 月 日

指さしをするようになったね

年 月 日

バイバイなど身振りの真似ができるようになったね

年 月 日

名前を呼ばれると顔を向けるようになったね

年 月 日

意味のある言葉が話せるようになったね(マンマ等)

年 月 日

二語文を話せるようになったね
(ワンワンいた等)

年 月 日

おもちゃを独り占めするようになったね

年 月 日

何でも自分でしたがるように
なったね

年 月 日

名前が言えたね

年 月 日

ごっこ遊び(なりきり遊び)が
できるようになったね

年 月 日

順番がわかるようになったね

年 月 日

絵本のストーリーがわかるよ
うになったね

年 月 日

友だちと1対1で遊ぶことが
できるようになったね

年 月 日

からだの発達

ママやパパの指をぎゅっと握ることができたね

年 月 日

仰向けで、左右に頭を向けることができたね

年 月 日

うつ伏せ時に頭を少し上げることができたね

年 月 日

手を眺めたり、両手を触れ眺めるようになったね

年 月 日

おもちゃに手を伸ばして握るようになったね

年 月 日

首がすわったね

年 月 日

左右どちらかに寝返るようになったね

年 月 日

うつ伏せでからだを回すことができたね

年 月 日

四つん這いでからだをゆすることができたね

年 月 日

ハイハイできたね

年 月 日

お座りできたね

年 月 日

つかまり立ちができたね

年 月 日

伝い歩きができたね

年 月 日

一人で立ち上がることが
できたね

年 月 日

2、3歩、歩けたね

年 月 日

10歩、転ばずに歩けたね

年 月 日

走れたね

年 月 日

スプーンですくうことが
できたね

年 月 日

両足でジャンプできたね

年 月 日

物を放り投げるのができたね

年 月 日

グーチョキパーができたね

年 月 日

積み木やブロックを重ねて
遊べたね

年 月 日

丸が書けたね

年 月 日

三輪車がこげたね

年 月 日

記念日 自由に記念日を追加してください

初めてお家へ帰ったよ
おかえり！

年 月 日

パパ(ママ)とお風呂に入ったよ

年 月 日

ミルクやおっぱい以外の味を
知ったよ

年 月 日

歯を発見したよ

年 月 日

水遊びしたよ

年 月 日

うみたまごに行ったよ

年 月 日

動物園デビューしたよ

年 月 日

公園デビューしたよ

年 月 日

トイレに挑戦したよ

年 月 日

温泉に入ったよ

年 月 日

年 月 日

年 月 日



年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

MEMO欄

A series of horizontal dotted lines for writing.

赤ちゃんの成長と発達

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、修正月齢で経過をみる場合があります。お子さんの状況によりますが、3歳くらいまで経過フォローすることが多いようです。



修正月齢とは？

実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考えていきます。(退院日を基準に考える場合もあります。)

修正月齢の考え方

(例) 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん

- ・ 生後0か月 → 修正月齢 マイナス2か月
- ・ 生後1か月 → 修正月齢 マイナス1か月
- ・ 生後2か月 → 修正月齢 0か月
- ・ 生後3か月 → 修正月齢 1か月

赤ちゃんの発達を育児書などで見るときは修正月齢で見るとよいでしょう。

発育曲線とは？

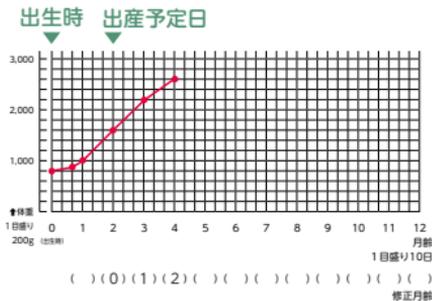
身長・体重の値をグラフに記録することで、発育のペースがわかりやすくなります。このハンドブックの体重の発育曲線は、ママたちの声をもとに目盛りを細かくし、修正月齢も記録したり、自由に記録できるようにしました。

母子健康手帳の発育曲線と併せて、ご活用ください。

発育曲線(見本)

在胎32週で生まれた赤ちゃんの場合
(2か月早く生まれた赤ちゃん)

記入例の値	出生体重	800g
	生後20日	900g
	生後30日	1000g
	生後2か月(修正0か月)	1600g
	生後3か月(修正1か月)	2200g
	生後4か月(修正2か月)	2600g

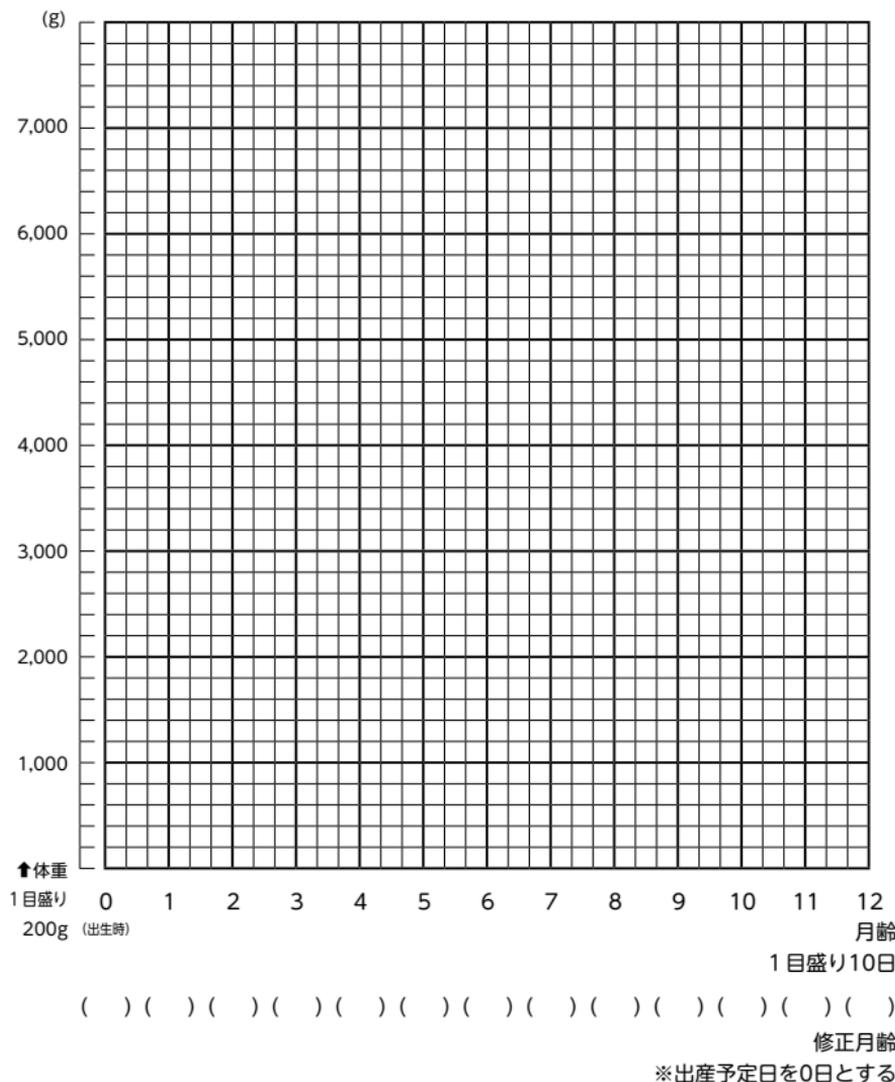


出生時 1,500g 前後の双子でしたが、NICUでの約 40 日にわたる手厚い医療と 2 人の生命力でスルスクと成長しました。生まれてくれて感謝です。

発育曲線



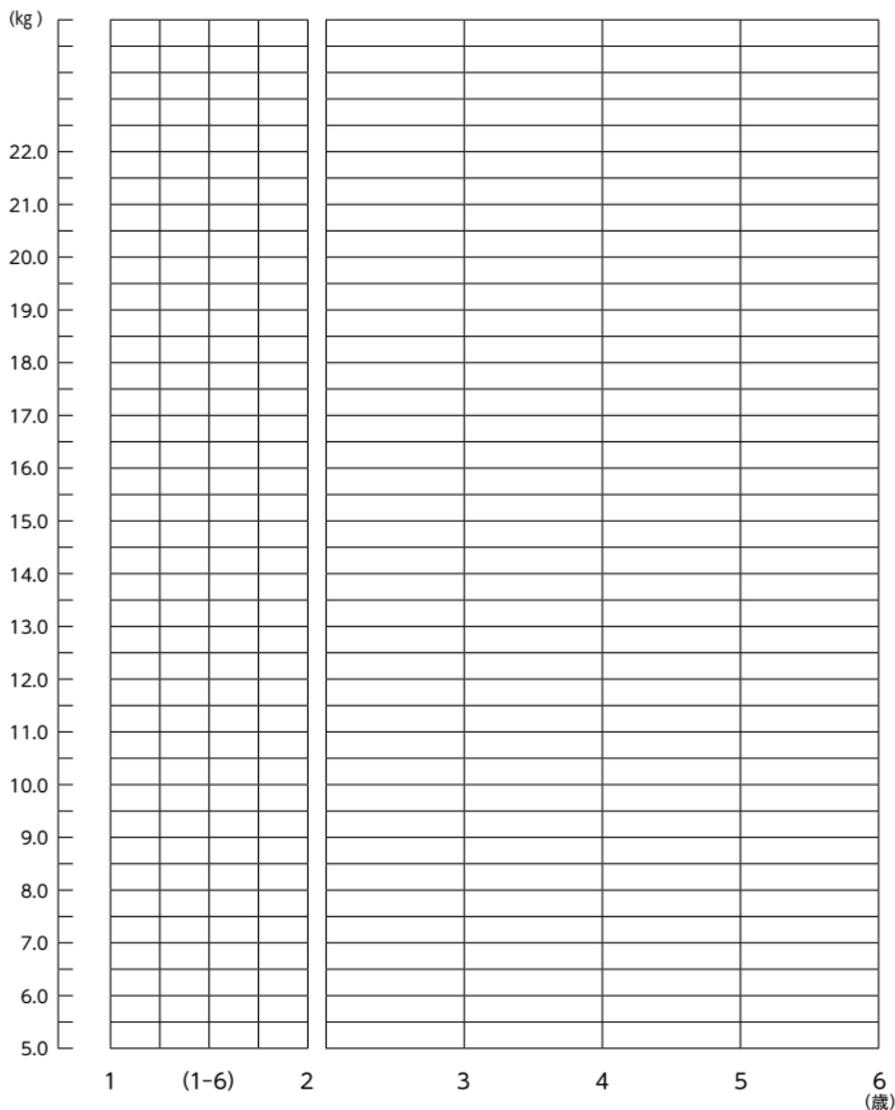
お子さんの体重をこのグラフに記入しましょう。



発育曲線

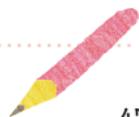


お子さんの体重をこのグラフに記入しましょう。



MEMO欄

Blank writing area with horizontal dotted lines.



小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

小さく早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。

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、ママやパパは赤ちゃんのことを考えると不安や心配になってしまうことがあると思います。

大切な赤ちゃんのことを医療スタッフや地域の保健師などと一緒に話すことで、ご家族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。

こきゅうきゅうはくしょうこうぐん

1. 呼吸窮迫症候群

早く生まれた赤ちゃんは、肺を膨らませておくためのサーファクタントという物質を十分につくれず、生まれた直後は呼吸が苦しいことがあります。息の通り道に入れたチューブから、人工サーファクタントを肺にいれることで膨らみがよくなり、呼吸の状態が改善します。

生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントをつくり続けるようになります。

むこきゅうほっさ

2. 無呼吸発作

早産の赤ちゃんは呼吸をとどき休んでしまい、顔色が悪くなったり、心臓の動きがゆっくりになることがあります。

呼吸を手助けする器械をつけたり、呼吸中枢を刺激する薬を使って呼吸の手助けをします。個人差はありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

まんせいはいっかん

3. 慢性肺疾患

子宮のなかで感染がおこったり、生まれたあとに人工呼吸や高い濃度の酸素投与を受けることで未熟な肺はダメージを受けてしまいます。生後28日をこえても酸素吸入が必要なくらいの呼吸のきつさがある場合を慢性肺疾患といいます。成長とともにダメージを受けた肺が修復するのを待ちますが、予定日を超えても酸素投与が必要な赤ちゃんもいます。

ずがないしゅっけつ

4. 頭蓋内出血

早産の赤ちゃんは脳の血管の発達が未熟なため、生後3～5日くらいに頭の中に出血することがあります。

小さな出血は後遺症とあまり関係がありませんが、大きな出血や脳実質への出血、出血後水頭症(脳室という場所に脳脊髄液が過剰にたまった状態)を起こすと後遺症が心配です。

もうまくしょう

5. 網膜症

眼の網膜血管が未熟な状態で生まれると、網膜血管が発達していく段階で異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この状態を網膜症と呼びます。病状が進行すると網膜剥離や視力障害につながるため、進行をくいとめるために網膜光凝固術や抗血管内皮増殖因子といった薬で治療することがあります。

どうみやくかんかいぞんしょう

6. 動脈管開存症

お母さんのお腹の中にいるとき、赤ちゃんは肺で呼吸をしていないため、肺に多くの血液を流す必要がありません。心臓から肺へ送りだされる血液のほとんどは、動脈管という血管を経由して全身へ流れていきます。

生まれたあとは、呼吸を始めるので肺への血流が増え、動脈管は自然に閉じていきます。しかし、早産の赤ちゃんでは動脈管が自然に閉じない場合があります、動脈管を介して肺に過剰な血液が流れ続けるため、肺出血や心不全などを起こす場合があります。動脈管を閉じる薬を使いますが、効果がないときには手術が必要になることもあります。

えいせいちょうえん

7. 壊死性腸炎

壊死性腸炎とは、腸への血流減少や細菌感染症などが重なって腸の組織が壊死する病気であり、発症すると命に関わることがあります。発症した場合は、腸を休ませるために栄養の注入を中止し、点滴による栄養補給を行い、抗菌薬を投与します。腸に穴があいてしまうと手術が必要になります。予防法は確立していませんが、母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があると言われています。

かんせんしょう

8. 感染症

細菌などの病原体が体に悪影響を起こしている状態を感染症と呼びます。早産の赤ちゃんは病原体から体を守る免疫力が未熟なため、感染症が起こりやすくなっています。点滴や栄養のために必要なチューブが感染症の原因になることもあります。

赤ちゃんたちの感染症は進行が速いので、早く治療を開始することが大切です。抗菌薬を投与するのが治療の基本で、免疫力を補うための血液製剤(免疫グロブリン)を投与することもあります。

ひんけつ

9. 貧血

早産の赤ちゃんは骨髄で赤血球を作る力が未熟で、赤血球を作るための材料となる鉄も欠乏しやすいため貧血になりやすい状態です。

そこで、骨髄での赤血球産生を増やすエリスロポエチンというホルモンを注射したり、鉄剤を内服したりします。可能な限り輸血を避けるように治療をしますが、赤ちゃんの状態によっては輸血が必要になることもあります。

くるびょう

10. くる病

早く生まれた赤ちゃんを母乳のみで栄養管理すると、骨をつくるために必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足しがちです。

これらの不足が続くと、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加え、ビタミンDも必要に応じて補給します。



予防接種について

予定日より早く生まれていても、生まれた日からの換算した月齢(暦月齢)で予防接種を始めるのが原則です。生後2か月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には、NICU入院中に始めることもあります。詳しいことは担当医に聞いてみましょう。

健診について

乳幼児健診は、お子さんの成長発達を確認する節目の機会です。発育・発達をみているかかりつけ医と相談して健診を受けましょう。

早産で生まれたお子さんは、暦年齢では問診の内容にできない項目もあるかもしれませんが、お子さんのペースでの成長発達を見守っていきましょう。市町村によって受診方法等が異なりますので、詳細についてはお住まいの市町村にお問い合わせください。

RSウイルス

RSウイルスは呼吸器感染症を起こす原因ウイルスのひとつです。シナジス(パリビズマブ)という薬を注射することでRSウイルス感染の重症化を防ぐ効果が期待できます。早産児や肺・心臓に病気があるお子さんなどが対象になります。他の予防接種と同時接種が可能です。



小さく早く生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A



気になる質問に
答えます!

Q

入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたので、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなってしまいました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

A

授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談してみましょう。

Q

仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないのですぐに仰向けに戻してあげた方が良いですか。

A

仰向けからうつ伏せになった後、自分で仰向けに戻れるようになるまでに通常1～2か月かかります。目が覚めている状態のうつ伏せでは、首をもち上げようとするだけで運動発達が促されるので、慌てて仰向けに戻す必要はありません。好きなおもちゃの音やお母さんの声で励ましてあげましょう。しかし、眠ってしまったら、鼻がふさがりそうなときは戻してあげましょう。



第4章 知っておきたいこと

Q

お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？

A

うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいが出来なくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。

Q

お座りがなかなか出来なくて、心配です。

A

小さく生まれた赤ちゃんは、頭の大きさのわりに体がやや華奢なことが多いため不安定になりやすい体型です。うつ伏せやよつばいをすることで、次第にお座りに必要な力ができてきます。体幹を少し支えながらお座りの姿勢で遊んであげたり、うつ伏せで遊んであげたりしましょう。



Q

離乳食の開始時期はいつ頃ですか。

A

目安として修正(出産予定日から数えた月)6~7か月頃からです。医師と相談しながら、お子さんの消化能力やしゃく力の発達に合わせてゆっくりと進めていきましょう。

Q

ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。

A

初期は「食べる練習」程度にとらえて、食べなくなさそうなときや体調が悪いときは離乳食をお休みしましょう。離乳食が進んでも、食が細い、好き嫌いが激しい、食に集中できないといったお子さんもいますが、焦らず時間をおいてチャレンジしましょう。小食の場合は四回食にしてみるのもよいかもしれません。

Q

走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

A

筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

第4章 知っておきたいこと

Q

手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

A

箸を使う目安は鉛筆を三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が描けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障がいがある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。

Q

お絵かきに興味がなく、なぐり描きばかりで心配です。

A

個人差はありますが、出産予定日から3歳位になると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせてほめたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。

Q

意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか。

A

個人差はありますが、出産予定日から1歳半頃までに意味のある言葉がひとつでもでてきているかが目安です。「バ」「ブ」などの子音のある喃語が出たり、「ちょうだい」や「おいで」がわかるなど、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様子がみられたり、音への反応が乏しい場合は難聴でないかを主治医にみてもらいましょう。言葉の発達がゆっくりな場合は、正しい発音で無理に言わせようとすると余計に言わなくなってしまいます。周囲の大人が正しい発音で話して聞かせてあげるとよいでしょう。

Q

食事の時に席についていられないことや、集中しておもちゃで遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

A

動けるようになったことがうれしくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば、心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかの確認も必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないか確認してみてください。体を沢山動かすことが好きなお子さんは、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。また、食事の席についたときにはいっぱいほめてあげましょう。

おっぱいのことについて

赤ちゃんにとって母乳は大切な栄養であり、たくさんの免疫成分などを含んでいるため色々な感染症や病気から守ってくれます。

入院中の赤ちゃんがお口から飲めるようになるまでには時間がかかるかもしれません。直接授乳ができない期間は搾乳という方法があります。一日数回数 ml でも搾乳してみましょう。分泌は少しずつ良くなっていきます。

ただ、母乳の出方は個人差が大きく、お母さんが思うように出ないこともあります。そんなときは助産師に搾乳の仕方を相談してみましょう。また、母乳を与えられないときは赤ちゃんの状態にあわせて、ミルクを使うこともできます。

分からないことや心配なことは産婦人科や小児科、助産師、もしくはお近くの助産所に相談してください。

なお、お近くの助産所は、以下の助産所マップもしくは大分県助産師会HPで確認できます。



助産所
マップ



大分県
助産師会
HP

ママの体験談



赤ちゃんがそばにいない中での搾乳は本当に寂しく、わびしさもありました。特に夜中の搾乳はその気持ちが強くなり、段々搾乳が辛くなった時期があったのも覚えています。



先に退院して搾乳しては凍らせて絞れば絞るほど出てくる母乳。病院へ持って行っても娘には面会出来ず…何度か繰り返していると他の赤ちゃんをみただけで悲しい気持ちになり、他の赤ちゃんを見て悲しくなる自分にも嫌気がしました…



退院したときに飲めるためには、今自分の手で刺激をして、いつか直母できるようになったときのために！母乳を、途絶えさせるわけにはいかない!!!!
そんな思いで絞ってました。

搾乳器について

おうちに帰っての搾乳を楽にするために、いろいろな搾乳器が市販されています。

入院中に助産師と相談して、自分に合った搾乳器を購入すると良いでしょう。

こんなに大きくなったよ!

今3年生です
まい日友達たちと遊んで
楽しいです

ち、ちかく生徒の時の音楽を
聞くのが好きです
いろんなことをがんばります

9歳 1729

こんなに大きくなったよ!



25週 1,000g以下で双子の女の子を出産した。医師、看護士とのみでエクステル産み、元日に50種園に通った。元日下の子は、元日に香かき給てりおんたに贈り物。

こんなに大きくなったよ!



1192g
5才4

先輩リトルベビーの皆さんから

小さいころ、病院に通っていたことは漠然と記憶にありましたが、中学生の時に両親からそのことを伝え聞き、新生児医療に携わりたと思いました。そして、親の支えのおかげで無事に医師になれました。これからも親への感謝を胸に、少しでも赤ちゃんの手助けができるよう精進していきたいと思います。生んでくれた両親には、感謝しかありません。自分にとって、両親が一番の誇りです。

(924g、Aさん)

幼いころ、しゃべることができず、舌打ちや手話を使いながら話し、「出会い」「別れ」「経験」とともに成長しました。いろんな事で悲しく苦しい時、悩んでいる時、そばで見守り支えてくれたことを覚えています。現在、22歳になり仕事をしています。人として、未熟ですが、これからどんな時も一生懸命がんばろうと思います。生まれてくれたことに感謝しています。

(600g 未満、Bさん)

早くママに逢いたくて、7か月で低体重児で生まれました。諦めた方が良いと言われながらもパパ自ら医大に運び助けられた命です。幼少期からずっと思い通りにいかない私に寄り添い愛情を注いでくれました。今は、2児の母となりました。子どもは両親を選んで生まれて来るのだと思います。笑いあり涙あり毎日が本当に幸せです。

(1,470g、Cさん)

私は26週と5日で生まれました。2歳から大学生までが所属する合唱団に8歳から入団し、活動してきました。幼い子と関わる中で夢を見つけ、今は保育士を目指して頑張っています。毎年誕生日には、母から小さい頃の話聞いています。沢山の愛情に感謝しながら日々を過ごしています。

(910g、Dさん)

県内の相談窓口

	市町村担当課名・保健所	所在地	電話番号
市町村	大分市保健所 健康課 中央保健センター	〒870-8506 大分市荷揚町6番1号	097-536-2516
	大分市保健所 健康課 東部保健福祉センター	〒870-0103 大分市東鶴崎1丁目2番3号	097-527-2143
	大分市保健所 健康課 西部保健福祉センター	〒870-1155 大分市玉沢743番地の2	097-541-1496
	別府市健康推進課	〒874-0931 別府市西野口町15-33	0977-21-1117(直通)
	中津市地域医療対策課	〒871-8501 中津市豊田町14-3	0979-22-1170(直通)
	日田市子ども家庭相談室	〒877-8601 日田市田島2丁目6-1	0973-22-8230(直通)
	佐伯市健康増進課	〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号(和案内)	0972-23-4500(直通)
	臼杵市子ども子育て課 臼杵市子ども・子育て総合支援センター 「ちあぼーと」内	〒875-8501 臼杵市大字臼杵72-50	0972-86-2258(直通)
	津久見市健康推進課	〒879-2435 津久見市宮本町20-15	0972-82-9523(直通)
	竹田市子育て世代包括支援センター (社会福祉課内)	〒878-8555 竹田市大字会々1650	0974-63-4823(直通)
	豊後高田市子育て支援課	〒879-0604 豊後高田市美和1335-1 (健康交流センター花いろ内)	0978-23-1840(直通)
	杵築市子ども家庭センター 「ハートベアルーム」	〒873-0005 杵築市大字猪尾956番地 (健康推進館内)	0978-64-2525(直通)
	宇佐市子育て世代包括支援センター (子育て支援課内)	〒879-0492 宇佐市大字上田1030-1	0978-27-8145(直通)
	豊後大野市子育て支援課	〒879-7198 豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1021(直通)
	由布市子育てサポートセンター	〒879-5498 由布市庄内町柿原302番地	097-582-1120(直通)
	国東市子育て世代包括支援センター	〒873-0502 国東市国東町田深297-12	0978-73-2525(直通)
	姫島村健康推進課	〒872-1501 国東東郡姫島村1560番地-1	0978-87-2177(直通)
	日出町子育て世代包括支援センター (子育て支援課内)	〒879-1592 速見郡日出町2974番地1	0977-73-3232(直通)
	九重町健康福祉課(保健福祉センター)	〒879-4803 玖珠郡九重町大字後野上17-1	0973-76-3838(直通)
玖珠町子育て健康支援課	〒879-4492 玖珠郡玖珠町大字帆足268番地の5	0973-72-2022(直通)	
保健所	東部保健所	〒874-0840 別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511(代表)
	東部保健所国東保健部	〒873-0504 国東市国東町安国寺786-1	0978-72-1127(代表)
	中部保健所	〒875-0041 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171(代表)
	中部保健所由布保健部	〒879-5421 由布市庄内町大字柿原337-2	097-582-0660(代表)
	南部保健所	〒876-0844 佐伯市向島1-4-1	0972-22-0562(代表)
	豊肥保健所	〒879-7131 豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162(代表)
	西部保健所	〒877-0025 日田市田島2-2-5	0973-23-3133(代表)
	北部保健所	〒871-0024 中津市中央町1-10-42	0979-22-2210(代表)
北部保健所豊後高田保健部	〒879-0621 豊後高田市是永町39	0978-22-3165(代表)	

発育・発達に関するご相談については、かかりつけ医に相談して、お住まいの市町村母子保健担当窓口にご連絡してください。



子育てのタネ

大分県子育て支援ポータルサイト



<https://kosodatenotane.jp>

【協力】

大分リトルベビーサークル つきのひかり

大分県医師会

大分県産婦人科医会

大分県小児科医会

大分県助産師会

大分県看護協会

大分市

大分県

【参考・引用】

しずおかリトルベビーハンドブック

ふくおか小さなあかちゃん親子手帳

なごやリトルベビーハンドブック(名古屋市子育て支援課)

やまなしリトルベビーハンドブック

【発行・編集】

大分県福祉保健部こども未来課

所在地:大分市大手町3-1-1

電話:097-506-2672



おおいた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、ご家族のためのサポートブック～

表紙・背表紙デザイン/イラストレーター 古庄 美花

第2刷 令和5年6月

発行：大分県福祉保健部こども未来課

所在地：大分市大手町3-1-1

電話：097-506-2672