




えひめ

Little Baby Handbook

小さく生まれた赤ちゃんと
ご家族のための母子手帳サブブック



(ふりがな)

こどもの名前：

生 年 月 日：

年

月

日

保護者の名前：

はじめに

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。

この手帳は愛媛県にお住まいのお子さんご家族のための手帳です。

対 象

- ① 出生体重が1,500g未満の方
- 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

① この手帳はご家族が記録するノートです

お子さんが生まれたときから満6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、市町で発行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。

② 医療機関・市町母子保健担当者の皆さんへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分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のお手伝い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。

※記録の協力をしていただきたい箇所は「えんぴつマーク」のあるところです。(9～12ページ)





もくじ



第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ	・・・	3
出産後のママの気持ち	・・・	5
出産後のママのからだ、面会のこと	・・・	6
母乳・ミルクのこと	・・・	7
ママの産後ケアの記録	・・・	8

第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子	・・・	9
NICU・GCU での様子	・・・	10
NICU・GCU 退院時の記録	・・・	11
病院を退院するときに医療的ケアを必要とするお子さん	・・・	12
赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録	・・・	13
退院後のフォローアップの記録	・・・	15
医療機関にかかった時の記録	・・・	16

第3章 成長と発達の記録

身体計測の記録（发育曲線）	・・・	17
赤ちゃんの成長・発達を「み～つけた！」	・・・	23
情緒と感覚の発達	・・・	24
運動の発達①	・・・	25
運動の発達②	・・・	31
育児と成長の記録	・・・	33

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	・・・	55
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A	・・・	60
困ったときの相談先	・・・	64
ママ・パパたちの活動紹介（団体紹介）	・・・	68



こんなに大きくなったよ	・・・	69
リトルベビーの家族になった方へ	・・・	70
支援者からのメッセージ	・・・	72

先輩ママ・支援者からのメッセージをページ下部に掲載しています

先輩ママからの場合は「生まれたときの様子」（または「保護者」）を、
支援者からの場合は「職種」を文末に記載しています。

先輩ママからのメッセージ

このハンドブックを受け取った今
不安と戸惑いの中で
今にも涙が溢れだしそうな瞬間なのかもしれません。

私は今から約10年前
長期の管理入院を経て、早産で出産しました。

私の妊娠・出産は自分が思い描いていたものと全く異なるもので
「きっと、大丈夫だから…」という気持ちと
「どうして私だけがこんな思いをしなければいけないの…」
という気持ちの狭間の中で胸が押しつぶされそうになっていました。

保育器の中にいるわが子の姿。

揺れ動く感情の中
初めてその身体に触れた時

小さな小さな手が
私の指先を驚くほどの強さで握り返してくれました。

その力は「お母さん、一緒に頑張ろうね」と私を励ましているようで
母として「今目の前のできることから少しずつ、
一緒に成長していこう！」と心に決めました。



それでも、時に必要以上に不安に思い
他の人と比べて自分を責めてしまい
自分自身の不甲斐なさに何度も嫌になりました。

そんな時

かわらず微笑んでくれるわが子の笑顔を見て思ったことがあります。

「良いお母さんになれなくてもいい、
一緒に泣いたり笑ったり怒ったりしながら
その日一日の小さな幸せを大切にしていきたい」

早く会いに来てくれたおかげで
毎日の成長が奇跡のように思えて
家族や周りの人たちの温もりを知り
愛の深さを知ることができたと今になって感じています。

「この世に生まれてきてくれて、ありがとう」
「私のところに来てくれて、ありがとう」

このハンドブックは同じ想いの仲間たちのメッセージが
沢山詰まっています。
綴ったメッセージが小さく生まれた赤ちゃんとお母さんの心に
虹を掛けてくれますように。



えひめリトルレインボー

出産後のママの気持ち

赤ちゃんがお腹に宿ったことが分かってから、ドキドキワクワクしながら過ごしていたのではないのでしょうか。小さく生まれてきた赤ちゃんに「生まれてきてくれてありがとう」という思いと共に、不安や戸惑いといった複雑な気持ちを抱えられているかと思います。出産後、下記のような気持ちになることがあるかもしれませんが、それはあなた一人だけではありません。気持ちを無理して抑えなくて構いません。

- 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
- 赤ちゃんを抱えたお母さんに会うと目を逸らしたくなる
- 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、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

あなたの周りにはご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や子育てサークルの先輩ママなど、応援してくれる人がたくさんいます。一人ですべての事を抱え込んで悩まないで、みんなの力を借りながら上手に息抜きしながら子育てしましょう。



小さい我が子を見て自分を責めてしまうかもしれませんが、でも、この日までずっとお腹で守ってきた自分自身を誉めてあげてください。よくがんばったね、何も悪くないよ。
(32週1581g/1671g、双子)


出産後のママのからだ

妊娠・出産はママのからだに大きな変化をもたらします。からだ
が妊娠前の状態に戻るには約6～8週間かかります。しんどいなあ
と思いながらも頑張りすぎていませんか？産後ケアなどを活用してマ
マのからだも大事にしてくださいね。産婦健診も忘れずに受診しま
しょう。

面会のこと

お医者さんや看護師さんとは違うママやパパ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
院に行けないこともあります。そういう時は、お家でゆっくり赤ちゃん
の成長を祈ってあげてください。きっと赤ちゃんにも届くはずで
す。会いに行けた時には笑顔を届けてあげてください。



 小さく産んでしまい、自分を責めて泣く日々…あなたに会いたくて1日2回毎日面会に行くのが私の日課になり会うたびに強くなれた!あの頃は言えなかった「産まれてきてくれてありがとう。」(24週655g)

母乳・ミルクのこと

母乳は大事だけど、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。もし、不安なことがあれば助産師、看護師、保健師などに相談してみましょう。

「母乳が一番」かもしれないけど、「少しでもいいよ」

「搾乳が辛くなったら一休みしてもいい」

「母乳があげられないときは低体重児用のミルクもあるし、大丈夫だよ」

「ママのからだも大切にね」

搾乳について

搾乳の方法や保存方法など、産後入院中に支援を受けることができます。まずは入院されている施設で助産師に相談しましょう。退院後も定期的な搾乳を続けることで母乳の分泌が維持され、スムーズな授乳へとつながります。長期的な搾乳の際には搾乳器を使用することも方法の一つです。レンタルもありますので、搾乳器の種類やレンタル先などを入院施設で確認しましょう。退院後は出産された施設だけでなく助産院などでも母乳（搾乳）の支援を受けることも可能です。また、母乳の分泌を維持するためには質の良い睡眠や休息、栄養が大切です。お子さんが入院中であっても産後ケアを受けることができます。

お近くの助産院について、こちらからご確認ください。



ママの産後ケアの記録

ママが産後に受けたケアの記録などを書きとめておきましょう。

(記入例)

日付	施設名	内容
〇月〇日	〇〇助産院	おっぱいのマッサージを受けて搾乳のアドバイスをもらった。


産後ケアとは・・・

搾乳が上手くいかない、赤ちゃんが退院した後お世話や授乳ができるか心配、沐浴を手伝ってほしい、身体を少し休めたい・・・このような不安や悩みはありませんか？

産後ケアとは、出産後4か月または1年まで^{*}の母子が受けられる、心身のケアや育児のサポートなどのことを言います。産後ケアはお子さんが入院中であっても受けることが可能です。宿泊型（ショートステイ）だけでなく、日帰り型（デイサービス）やご自宅に助産師が訪問する方法（アウトリーチ型）もあります。

対象月齢や期間、利用上限、費用、サービス方法などは自治体によって異なりますので、お住まいの市町ホームページ等でご確認ください。

※出産予定日を基準にした修正月齢を参考にした利用が可能な場合があります。

 何気ない言葉に辛くなったり自分を責めてしまう日もあるかもしれませんが、それだけ我が子が大事な証拠。そんな気持ちも全部含めて「私ちゃんとお母さんなんだな」と思っていました。(26週713g)