

さがりトルベビーハンドブック



佐賀県子育て応援キャラクター
さがっぴい



さがりトルベビーハンドブック

〔第1版〕令和3年3月発行

〔第2版〕令和8年3月発行

作成 佐賀県 男女参画・こども局 こども家庭課

協力 Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)

国際母子手帳委員会 事務局長 板東 あけみ

ふりがな
こどもの名前

ふりがな
保護者の名前

生 年 月 日 年 月 日

さがりトルベビーハンドブック

この手帳は佐賀県にお住まいのお子さまとご家族のための手帳です。

対象となる方

- 1 出生体重が 1,500g 未満のお子さまとそのご家族
- 2 1 以外の低出生体重児でこの冊子を希望される方

使い方

この手帳はご家族が記録するノートです。

お子さま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ます。ご家族でご活用ください。また、市町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。健診時に本手帳を持参していただければ、医療側とご家族の情報共有に役立ちます。何かありましたら、健診担当の医師・看護師に遠慮なくご相談ください。

※多くの記載欄を準備しておりますが、すべての項目を記載していただく必要はありません。日頃の生活の中でご家族が実感されたり、お気づきになったことをご記載ください。

医療機関・市町母子保健担当の皆さんへお願い



支援者マーク

お子さま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。入院中や健診時に赤ちゃんに関わられた医療機関の方、市町の母子保健担当の方は、左に記載されている「支援者マーク」があるページの記入にご協力ください。

佐賀県

もくじ

第1章

小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

NICUでの赤ちゃんの生活と、ご家族のかかわり	02
赤ちゃんの栄養について(母乳やミルクのこと)	04
先輩ママからのメッセージ	06
出産後のママの気持ち	08
家族からのメッセージ	10
支援者からのメッセージ	11
ご家族や周囲の方へのメッセージ	12
こんなに大きくなったよ	14

第2章

育児と治療の記録

生まれたときの様子	16
NICUでの様子	17
医療機関スタッフからの応援メッセージ	18
赤ちゃん和家人の初めてメモリー	19
退院時の記録	24
退院後の医療(療育)と福祉の記録	26

第3章

成長と発達の記録

NICU退院後のフォローアップスケジュール	28
赤ちゃんの成長・発達を「みつけた!」	30
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A	40
身体計測の記録(発育曲線)	46
成長と発達の記録	54

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	71
小さく生まれても、笑顔のお口育ては大きく!	77
予防接種について	79
お子様の成長を将来に繋げるために	80
1歳以降の計測値の記録	81
これまでの病院等での治療や訓練の記録	82
医療費等に関する支援	83
県内の相談窓口	84
県内の支援情報	85
災害時の対応	86

MEMO欄	88
先輩ママから一言メッセージ	各ページ

第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

NICUでの赤ちゃんの生活と、ご家族とのかかわり

※赤ちゃんの状態により異なります。NICUスタッフにお尋ねください

修正
週数

赤ちゃんのようす

ママのおなかの中に近い静かな環境で1日のほとんどを寝て過ごします

22

皮膚がとても薄く、体温調節を助けるため保育器の中にいます

赤ちゃんが安心して過ごせるように周りをクッションで囲み、うつ伏せになって過ごします

耳が聞こえ始めています

まだお口から飲むことができません



28

光を感じるようになります
少しずつ目を開けている時間がみられます

体温が少しずつ安定してきます
皮膚の感覚もできあがってきます

ご家族のかかわり

- ・そばにいて、そっと触れる
- ・母乳を運ぶ
- ・写真を撮る、成長を記録する

赤ちゃんが頑張っている姿を見守りましょう。この時期の赤ちゃんは、大きな声や音にびっくりしてしまいます。保育器の窓は静かに開閉しましょう。できるだけ早くおっぱい(母乳)を与えることが大事です。

・優しく声掛け

ママやパパの声を聴いて、赤ちゃんは安心します。発達にも良い影響を与えますので、優しくゆっくりと声をかけてください。

・母乳綿棒

赤ちゃんは胃まで入っているチューブから2~3時間ごとに母乳又はミルクを注入したり、点滴で栄養を補っています。母乳を少し浸した綿棒を口に含ませてあげることができます。赤ちゃんを感染から守り、母乳の味やにおいで安心することができます。

・ホールディング

手のひらで赤ちゃんを包み込んであげましょう。保育器の中でも抱っこされているようなぬくもりと安心感を与えてあげることができます。

修正
週数

赤ちゃんのようす

32

起きている時間がはつきりわかるようになります
泣いている姿を見ることが増えてきます



35

そろそろ保育器を卒業し、ベッドに出ることができるようになります

ミルクの時間になると、泣いて起きることが増えてきます



お口から少しずつミルクが飲めるようになります

泣いて意思表示をすることが増えてきます

37

起きている時間がだんだん長くなります

2~3時間ごとだった哺乳が、赤ちゃんが飲みたいときに飲む自律哺乳へと変わります



赤ちゃんの成長には個人差があります
成長がゆっくりなこともあります、あせらず見守ってあげてください

ご家族のかかわり

・カンガルーケア

ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせながらゆっくりとコミュニケーションをとるカンガルーケアができるようになります。赤ちゃんの体温が保たれ、呼吸が安定する効果があります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。

・オムツ替え

・抱っこ

・お風呂(シャワー浴や沐浴)



オムツ替えや抱っこ、お風呂ができるようになります。お風呂はママのおなかの中みたいで大好きです。

・母乳やミルクの哺乳

母乳やミルクを飲むようになります。少しずつ練習をはじめて赤ちゃんのペースでゆっくり飲む量を増やしていきます。哺乳瓶で飲ませたり、おっぱいの練習もはじまります。

・うちに帰る準備

自宅での生活をイメージし、パパとママが中心となって赤ちゃんのお世話をしてみましょう。退院に必要なものを揃えていきましょう。

赤ちゃんの栄養について(母乳やミルクのこと)



小さく生まれた赤ちゃんは、生まれてすぐにおっぱいを飲むことが難しく、また管を使って胃の中に乳汁を与えても消化が難しいことがよくあります。

赤ちゃんの身体の大きさや、呼吸の状態、体力によって、栄養の取り方はさまざまです。

思うようにいかないときも、それは決してお母さんのせいではありません。

授乳について

母乳で育てることは、赤ちゃんの栄養の吸収や母子の相互関係の促進の面で推進されています。

一方で、早く出産した場合など、母乳がすぐにに出にくいことや、量が増えにくいこともよくあります。身体やこころの回復に時間がかかることもあり、決して珍しいことではありません。

赤ちゃんが直接おっぱいを飲めない時期には、搾乳(さくにゅう)した母乳を使ったり、母乳が足りない場合にはドナーミルクや強化母乳、未熟児用ミルクを使用することもあります。



搾乳とは

赤ちゃんがまだ直接飲めない間は、自分で母乳を搾る、いわゆる「搾乳」した母乳をチューブや哺乳びんで与えることがあります。

毎回たくさん出なくても大丈夫です。お母さんの身体や心と相談しつつ、疲れているときは無理をしないようにしましょう。

搾乳の方法などは、助産師、看護師に聞いてみましょう。



ドナーミルクとは

母乳を必要としている赤ちゃんのために、ほかのお母さんから提供され、検査を受けた安全な母乳のことです。

[参考ホームページ]
一般社団法人
日本母乳バンク協会
<https://jhmba.or.jp>



[参考ホームページ]
一般社団法人
日本財団母乳バンク
<https://milkbank.or.jp>



強化母乳とは

母乳は小さく生まれた赤ちゃんにとって大変有用ですが、母乳単独では足りない成分を補ってくれるものとして、強化パウダーを添加することがあります。

未熟児用ミルクとは

母乳が得られないときに使用します。通常のミルクより熱量やたんぱく質、ミネラルなどが豊富に含まれています。

どの方法も赤ちゃんの成長や安全を考えた大切な選択肢です。一つにこだわらず、赤ちゃんとお母さんの状態に合わせて進めていきましょう。



先輩ママからのメッセージ



私の初めての出産は突然、家での破水から始まりました。頭の中が真っ白で、何が起きているのか理解しきれないまま出産。すぐにあわただしくNICUへ運ばれる我が子を見て、喜んでいいのかわからないほど混乱し、複雑な気持ちでした。

初めてNICUに面会に行き、目のあたりにしたのは保育器の中で眠る我が子。子どもはすぐ目の前にいるのに、抱っこできない。ただ涙があふれ「ごめんね」としか声をかけられませんでした。初めてのことばかりで戸惑いながらも、必死に自分にできることをするしかないとNICUに通いました。

退院してからでも心配や悩みが尽きなくて、周りとは比べては落ち込んでしまう。

前向きになれない自分が嫌になることも、たくさんありました。

そんな日々の中で我が子なりにゆっくりゆっくりながらも、不器用ながらも懸命に成長しようとする姿を見ながら思ったことがあります。

「子どももゆっくりゆっくり成長する、ママだってゆっくりゆっくりでいいんだ」と。

「焦らなくていい、ママだって不安に思うことがあれば不安だと、つらいときはつらい、苦しいと声にしていんだ」と。

早く小さく生まれてきた我が子は、小さい体で大切なことを気付かせてくれました。そして、子ども自身の成長を信じて一緒に成長していこうと思いました。

私たちは、ゆっくりゆっくり、不器用で時々つまづき、迷いながらも一緒に日々成長中です。これからも、私たちのペースで。

時々、見返している1冊のノートがあります。NICUでの成長や初めての記録、当時感じていたこと、担当看護師さんとのやり取り…見返す度にゆっくりでも子ども自身のペースの成長をあらためて感じ、たくさんの方に支えられているんだと励まされています。

この『さがりトルベビーハンドブック』が手にされたママ、パパ、ご家族にとって、そんな1冊になればと願っています。

●Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)
代表 江口 玉恵



妊娠したときから早産の確率は50%、順調にいったとしても37週に計画分娩、ハイリスク妊娠、出産だと医師から告げられました。

26週で出産し初めて娘に会えたときは、私のせいでこんなに小さく産んでしまったと申し訳ない気持ちでいっぱいでしたが、助産師さんの「お母さんのせいじゃないですよ。赤ちゃんはママに早く会いたくて我慢できなかったんですよ。せっかちちゃんですね♡」と言う言葉に救われました。

赤ちゃんは自分が生まれる日を自分で選んで生まれてくる。

早く生まれた分、たくさん愛情を注いで大切に育てていこうと思います。

小さく生まれた全ての赤ちゃん達が、すすく元気に育ちますように。

●Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)
副代表 小松 彩

出産後のママの気持ち

お腹に宿った小さな命を知った日から、やがて対面する日を指折り数えて、ワクワクドキドキでいっぱいな日々を過ごされたことでしょう。ところが小さく生まれてきて不安な気持ちになってしまいます。とくに、1,500g未満(極低出生体重児)で生まれた赤ちゃんは、厳しい状態で次々に乗り越えなければいけないことが起こってきます。赤ちゃんが厳しい状況を無事乗り切ったあと、少しだけ気持ちのゆとりが出てきた頃に、「小さく産んでしまっごめんね」と自分を責めたり、「いつになったら退院できるのかしら」と焦ったりしてしまいますが、それはごく普通の心の動きです。赤ちゃんが予定日より早く生まれたり、障がいを持って生まれたりするのは、たくさんの条件が重なってしまい、たまたま起こった出来事なのです。自分を責める必要ありませんし、気持ちを抑える必要ありません。出産後に抱えるいろんな気持ち、それはあなただけではありません。同じ悩みを持つ仲間がたくさんいますのでご紹介します。

- 自分たち家族のこれからのことを思っ心配になる
- なぜ、自分たちの赤ちゃんにこんなことが起こってしまったのか
怒りを感じたり、どうしようもなくイライラしたりする
- 母親として自分ができないことを看護師がすべてやってしまうと
無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの
複雑な気持ちをもってしまふ
- 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ふ
- 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
- 赤ちゃんに会ったときに、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

〇自分を責めないで

赤ちゃんを育てるということは、赤ちゃんの周囲の人がみんなで力を合わせていかなければいけないことです。自分だけが特別にしっかりしなければいけないということはないのです。無理にしっかりしようとせず、むしろ「赤ちゃんが大変な時期だから、つらい気持ちになり精神的に不安定になって頑張れないのはあたり前なんだ」と自分を受け入れてもいいのです。自分ひとりで育児の責任を背負い込まず頑張りすぎないことが大切です。たくさんの人の力を借りて上手に息抜きしながら子育てしましょう。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、産後の健診などで主治医や助産師に相談するなど、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

〇あなたの赤ちゃんはオンリーワン

赤ちゃんは一人ひとり個性を持って生まれてきます。発育状態や健康状態など、どの赤ちゃんでも多少は標準とは違う部分を持っています。赤ちゃんはマニュアルどおりに育つわけではありません。たくさんの情報だけに惑わされず、赤ちゃん自身の個性を育てていきましょう。

家族からのメッセージ

先輩パパたちから

- 母親は自宅で背中を丸めて母乳をしぼって冷凍して、それを自分(父)が病院へ届ける。ただ「運ぶこと」しかできないと思っていたけど、毎日のその「運ぶこと」が自分の子どもの命を育んでいる大切なことだと思うと、じわじわと熱い実感がわいてきた。
- 予定日まで2か月、正直まだ心の準備ができていませんでした。早産は想定外で、気づけば無事に生まれてくれた我が子と自分とは対照的にすでに母になり、我が子を抱いた妻の姿を目のあたりにして、ただただ涙が止まりませんでした。それから子どもがNICUを退院するまでどんなに仕事も忙しくても、ほんの数分でも毎日欠かさず会いに行きました。できることはそれくらいしかなかったけど、生まれてきてくれた我が子と、そして妻に感謝です。
- 初めで我が子を見たときは、本当にこの子は生きていけるだろうか、24時間の山を乗り越えてくれるだろうか、色んなことが頭をよぎりましたが今ではそんな心配をしていたことが嘘のようにすくすく成長してくれています。人一倍頑張った娘が可愛くてしょうがないです。私たちのところに生まれてきてくれてありがとう。
- 私はお腹の中で子どもがなかなか大きくならないことで、自分を責めていた妻の姿を見ていたので、子どもが無事に生まれたときは、妻にも子どもにも「ありがとう。よく頑張ったね。もう大丈夫だよ」の気持ちしかありませんでした。子どもが小さく生まれたことで、不安な部分もあると思いますが、周りではなく我が子の成長と向き合っていくと日々感動することばかりですよ。

きょうだい児、祖父母から

- 小さいからで頑張って、でてきてくれた赤ちゃんにも、生まれるまでお腹の中で守ってくれたママにも、お疲れ様とありがとう！
- 早く画面越しじゃなくて腕の中で見たい、触りたい、抱っこしたいと思いました。
- 赤ちゃんに出会わせてくれたママに感謝です。ママと赤ちゃんが愛おしくてたまりません！
- 小さく生まれた赤ちゃんも心配、でも自分の娘もとても心配だった。自分の娘が落ち込んでいる姿を見て、なんと声をかけてあげたらいいかと思っていた。

支援者からのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

この度、ご縁があり関わらせていただきました。普段正期産しか扱ったことのない私にとって、リトルベビーやNICUは未知の世界。

いったい私に何ができるんだろう…何もしてあげられないと思っていましたが、今では寄り添う気持ちさえあれば何もできなくても、それでいいんだと思うようになりました。子供たちの生命力の強さ、ママやパパの愛情の深さに毎回感動で学ぶことばかりです。驚くことに、このハンドブックは我が子のために創られるものではありません。

次に生まれてくるリトルベビーちゃんとママ、パパへ「一人ひとりが、みんな違ってみんないい♡世の中の人々がみな繋がり、お互い助け合って、さらに優しい未来ができますように」

そんな思いを込めて。

● Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)
サポーター 太田 薫(助産師)

赤ちゃんのご出産、おめでとうございます。

ママが思っている時期より少し早くお生まれになり、不安と戸惑いがあったと思います。

しばらくはNICUで過ごしますが、赤ちゃんはママやパパの手や肌のぬくもり、やさしい声かけで安心します。遠慮せずたくさん声をかけてあげてくださいね。

私たち医療スタッフも、赤ちゃんの成長とご家族をサポートする仲間です。

成長と一緒に見守り続けていきたいと思っています。

これから、先の見えない不安や自分を責めてしまう気持ちになることがあるかもしれませんが、それは特別なことではありませんよ。色々な思いがあって当然です。

一人で頑張らなくても大丈夫です。困ったときにはいつでも相談してください。

● 医療従事者(助産師)

ご家族や周囲の方へのメッセージ

小さな赤ちゃんのご家族へ

小さく生まれてきた赤ちゃん、赤ちゃんを産んでくれたママのことを、
たくさん家族が愛おしく見守っています。



何かしてあげたいけど、
どうしたらいいのかわからなくて
手が出せない

何て言ってあげたら
いいのかわからなくて
声がかけられない

ママが辛そうだと
自分もつらい

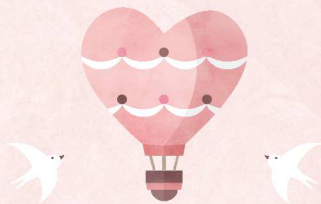
赤ちゃんに触りたいし、
抱っこもしたい

など、その思いは様々ではないでしょうか。

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多いものです。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。そんなときに「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。「気楽にやっいていこう」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。

思いやりをもって、お母さんの気持ちに寄り添いましょう



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。誰が何ができるのか、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、ミルクをあげたり、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。



こんなに大きくなったよ！



出生 1,458g



現在 9歳

マイペースに成長中です。
ゆっくりながらも一つひとつ、大きくなってくれている姿を見て
たくましく感じています。



出生 588g



現在 2歳3か月

26w1d・588gで生まれた我が子も今ではこんなに大きくなりました。
生まれてすぐは、大きくなってくれるのか不安で心配でたまらない日々を
過ごしました。退院後もしばらく在宅酸素療法でいつ酸素が外れるの
か不安でしたが、1歳半のころに酸素療法卒業しました。現在、2歳3か
月になり追いつけない速さで走り回っています。成長スピードはゆっくり
ですが、しっかり成長してくれています。将来がすごく楽しみです。

お子さまの
お写真を貼ってね

出生

9

お子さまの
お写真を貼ってね

歳



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		
計測値	出生体重	g	身長
	頭 囲	cm	胸 囲
		cm	cm

ママ・パパから

ちゃんへのメッセージ



NICUでの様子



- 人工呼吸器 なし・あり(チューブがいなくなった日))
- 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)
- パリピズマブ(®シナジス)投与 なし・あり
- 頭 部 M R I 所見: (年 月 日)
- 聴 覚 検 査 結果: (年 月 日)
- 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



生まれてから約1年の入院生活、手術、点滴が手離せない日々、この先この子はどうなってしま
うのかと自分を責めたくさん泣きましたが、今はその何百、何千倍も笑って過ごしてます！
(26W/671g/2歳)



入院生活でたくさんの出会いがありました。これも我が子がくれた贈り物です。
(26W/671g/2歳)



入院中の様子(医療機関記載)や
医療機関スタッフからの応援メッセージをご記入ください。



赤ちゃん和家人の初めてメモリー

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで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…」のできごとやそのときの気持ちなどを記録しておきましょう。

たとえば…

- ・はじめて赤ちゃんに会った日
 - ・はじめて赤ちゃんに触った日
 - ・はじめて赤ちゃんの声を聞いた日
 - ・はじめて抱っこした日
 - ・はじめて母乳・ミルクをあげた日
 - ・はじめて沐浴した日
 - ・はじめてチューブやテープが何もついていない
赤ちゃんの顔を見ることができた日
- など、いろいろありそうですね。



赤ちゃんと
家族のみなさんの
「初めて…」の記録を
ご自由どうぞ！

○ 初めて	した日	年	月	日
○				
○				
○				
○				
○				

○ 初めて	した日	年	月	日
○				
○				
○				
○				
○				



先天性疾患を抱え、8か月間NICUでお世話になりました。Nでは前進したり後退したりを繰り返しながら心配な日々でしたが、今では元気におうちで過ごしています。
(36W/2, 172g/2歳)



NICUで頑張る赤ちゃんの可能性は無限大です。
(36W/2, 172g/2歳)

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○



私は切迫早産にて少し早めに出産することになりました。初産で何もかも不安で、小さく生まれた我が子で心配でしたが、NICUに通い一生懸命大きくなろうと頑張る姿を見て、一緒に頑張っていこうと思いました。(35W/2,226g/7歳)



辛いことも不安なこともあると思います。そんなときは一人で抱え込まず看護師さんや周りの家族、色んな人に相談して頼ってください。(35W/2,226g/7歳)

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○

○ 初めて した日 年 月 日

○

○

○

○



子どもはママやパパの笑顔が大好きです。
(35W/2, 226g/7歳)



とても小さく早く生まれて、心配で不安でたくさん泣いたけど、今となっては思い出。
(22W/312g/2歳)

退院時の記録



退院日 年 月 日

計測値 体重 g 身長 cm

頭囲 cm 胸囲 cm

●退院後に気を付けることなど

●退院後地域で関わる施設・担当者

施設名(連絡先)/担当者

医療機関	
医療機関	
訪問看護	
医療機器	
地域担当保健師	

●MEMO

退院時に在宅医療ケアを必要とする
お子さま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さま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チェックをつけましょう。

●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	
在宅酸素療法	流量 L/分 投与 H/日	
気管切開	カニューレ種類 サイズ	
吸引	□鼻腔カテーテル Fr/ cm挿入 気管内カテーテル 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 サイズ 挿入長さ cm 固定方法 注入物 時間 注入速度 内容 量	
食物アレルギー		



その子のペースでゆっくりゆっくり成長していくから、パパとママ、焦らず見守っていてね！
(22W/312g/2歳)



小さく生まれたことで大変なこともあるけれど、色んな人が助けてくれるし、力になってくれるから、一人で抱え込まないで！(22W/312g/2歳)



退院後の医療(療育)と福祉の記録

退院後はたくさんの方とお会いする機会があります。頭の整理のために、メモしておくと便利です。医療機関を受診したことや各種相談したことをご記入ください。

相談日	相談場所	相手の氏名・職業	相談(報告・共有)や治療の内容



誕生から入院期間は半年、その間は超低出生体重児として産んでしまったことが申し訳なくて、私の心は不安定でした。でも退院してからは、娘のかわいい笑顔に癒される毎日を送っています。(W25/830g/1歳)

相談日	相談場所	相手の氏名・職業	相談(報告・共有)や治療の内容

記入欄が不足する場合は、このページをコピーしてご利用ください。



周りに頼ることの大切さを改めて痛感しました。一人で抱えず頼りながら育児と一緒に楽しんで行きましょう。
(W32/1,005g/1,483g/双子3歳)

第3章 成長と発達の記録

NICU退院後のフォローアップスケジュール

医療側からのご挨拶

この度は赤ちゃんの退院、誠におめでとうございます。今後は健診(発育外来)の場からお子さまの成長の過程を診させていただくことになります。早産児、特に出生体重1,500g未満で出生されたお子さま(極低出生体重児)のNICU退院後の健診スケジュールは全国共通で概ね統一されており、これからはお子さまもそのスケジュールに則ってフォローアップさせていただきます。この章では健診の大まかなスケジュールを呈示いたします。もちろん、お子さまの状況により多少の変更があることを何卒ご了承ください。

- 独立行政法人国立病院機構 佐賀病院
小児科医 高柳 俊光

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(他院にご紹介することもあります)。

● 1歳半以降5歳(年中さん)

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た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歳時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)の時にを行います。発達検査、血液検査、簡単な運動機能チェックを行います。(就学相談を含め)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

概ね極低出生体重児のお子さんの成長はゆっくりめであり、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ください。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。



先生でも看護師さんでもいろんな人に相談して、ママとパパは子育てを楽しんでね。
(22W/312g/2歳)



出産直後は落ち込みましたが、保育器で頑張るたくましい姿に勇気をもらいました。
様々な治療と半年間の入院を経て、今は元気に笑っています。(24W/393g/2歳)

赤ちゃんの成長・発達を

“みーつけた!”



赤ちゃんの成長と発達は個人差が大きく、それぞれにペースがあります。
その赤ちゃんの持つひとつの個性として温かく、ゆっくり見守ることが大事です。
ママも赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

発達の記録ページの見方と記録方法の説明

確認したい項目です

確認した「みーつけた」日などを
記入しましょう

しかめ顔などの表情をする
表情が豊かなしです。次は必ず笑いますよ

3/10

確認したい項目(赤ちゃんの様子)は、

発達の段階からみ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 “みーつけた!”

- しかめ顔などの表情をする
表情が豊かなしです。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

- ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に
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吸う
反射ですが、将来の離乳食にもつながります



ママも無理をせず、ゆっくり成長する赤ちゃんを信じて寄り添ってあげてください。大丈夫。
(24W/393g/2歳)



赤ちゃんのときは「手をかけて」
幼児のときは「目をかけて」
成長したら「心をかけて」 (30W/1,828g/20歳)

運動の発達①

仰向けで顔をのぞいて“みーつけた!”

- 赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見たときに赤ちゃんが目が合う
丁度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
替えられるようになります



- 仰向けで上から見たときに、顔が正面を向いている
仰向けでの首すわりが完成です。
首すわりまであと一歩



自分自身を悩ませることはないと思う。赤ちゃんが親を選んで産まれてきたのです。
「私はこの夫婦(家族)のところに生まれたい」って。(30W/1,828g/20歳)

うつ伏せになったときに“みーつけた!” その①

うつ伏せをしているときは、赤ちゃんから目を離さないで!

- 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。
おしりが浮いてしまうので少しおさえて
あげるとまくできます



- 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



何かに縛られることなく、ゆっくりゆっくり時間をかけても大丈夫です。
ゆっくりゆっくりな分、「絆」は太くて強いものになると思います。(30W/1,828g/20歳)

うつ伏せになったときに“みーつけた!” その②

うつ伏せをしているときは、赤ちゃんから目を離さないで!

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、
背中筋肉が強くなり、お座りの準備がはじまりました

- ママがお手伝いして、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上げる
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
完全に股が伸びてきています。たちの準備です

手や足の動きで“みーつけた!”

- ママがお手伝いして、
赤ちゃんの手を口に持ってくと吸う
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
重力に抵抗して手足を上げることができるようになりました



息抜きも大切!今はいろんな産後サポートもあります。いっぱいになる前に利用して
自分の時間をもつのもいいかな、と思います。(33W/1,458g/8歳)



孤独に感じたこともあったけど、たくさんの方との出会いに支えられてきたのも息子のおかげ
です。ひとりじゃないよ。(33W/1,458g/8歳)

おもちゃで遊んで“みーつけた!”

- 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

/

- 片手でつかんだおもちゃを、口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ぶつかけたりしますが、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

両方の手が協力できるようになりました

/

- 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ちゃんと握って、見比べたりします

/

- おもちゃを他方の手に持ち替える

後に「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はじめました

/

- うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす

指を使って回すことができました。
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

/

運動の発達②

お子さまの病状により、記載どおりに発達しないこともあります。赤ちゃんのペースで発達することをあせらず温かく見守りましょう。ご心配な場合はひとりで悩まず、病院や保健所に相談してみるとよいでしょう。

首すわり
両脇を下から支えると
首が安定する

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

仰向けから横向きまで戻る

仰向けから左右どちらかに
寝返る(まだ手は抜けないが
最初の寝返りはこれでよい)

床に手をついて立ち上がる

歩く!最初は
2,3歩でこける

赤ちゃんイスなどを使って座らせるとお座りはできますが、こは近道せず、順を追って発達するのが望ましいです。

寝返りをして手が抜ける

つたい歩き

10歩であんよ達成!

自分で座る

うつ伏せで
からだを持ち上げる

つかまり立ち

つかまってひざ立ち

よつばいで移動する

よつばいで
からだを揺する

うつ伏せで
後方に進む

うつ伏せで
からだを回す

小さく生まれた赤ちゃんの 発達の特徴と対応

Q&A



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。ときには、ミルクを残してしまうこともあります。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んでいるの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、その逆ができません。すぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

A 通常、寝返りは、仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻るようになるまで1〜2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったら、鼻がふさがったりしたときのみ戻してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったところに仰向けに戻れるようになります。

Q 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？

A 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分で元に戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをし、その後自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りをはじめます。



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、よつばいができなくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいきますので、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 お座りがなかなかできなくて、心配です。

A 赤ちゃんは頭が大きく、とくに低出生体重児は頭部が大きくからだやや華奢なことが多いため、不安定になりやすく、お座りや抱っこでお母さんが支えていることが多くなりがちです。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ついてきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。



Q ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれませんか。

A 小さく生まれた子どもは、小食であることがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は、時間をしっかりと決めて4回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いがでてくるのは発達の証でもあります。中には、触感や嗅覚などが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。

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、走ったり、遊具で遊んだりすることなどが上手くできないことがあります。運動が上手くできるためには、自分のからだについて知り、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、食事のときの道具の操作などで発達が促されます。なかなか治らないときには、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。

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3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、鉛筆で小さな丸が書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、書いても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褒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歳半ごろまでに意味のある言葉が1つでもでていくのが目安です。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなってしまいます。場面にあった声かけをして、言われたことの理解を発達させてあげましょう。また、ジェスチャーはからだで話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉話して始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして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 食事のときに席についていられないことや、集中して玩具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 運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことが嬉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も確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていたりしないようにしましょう。子どもの中には、からだをたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさんからだを動かして遊ばせてみましょう。

身体計測の記録(発育曲線)

修正月齢について

修正月齢とは、早く生まれた赤ちゃんの成長や発達を評価するために、出産予定日を基準にして計算した月齢のことです。NICU退院後の発達や発育の未熟性を考慮して、一般的乳幼児の発達や発育を観察するために、外来でのフォローで3歳頃まで使われることが多いようです。

例 出産予定日より2か月早く生まれた場合
 予定日：3月1日
 実際の誕生日：1月1日(予定日より2か月早い)
 今日：6月1日(生後5か月)
 → 修正月齢は 5か月 - 2か月 = 3か月



【参考ホームページ】

健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト(こども家庭庁)
 未熟児・多胎・外国人等への支援

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)
<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>
 出典：(公社)日本新生児成育医学会

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究
 (成育疾患克服等次世代育成基礎研究事業)
 「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」
 班作成



最初は小さく産んでしまったことを、ごめんね。と何度も何度も思っていました。それが今じゃ、やんちゃ過ぎるほどに元気に育ってくれてありがとう。と思う日々です。(28W/862g/2歳)

発育曲線について

発育曲線とは、お子さんの身長や体重などの成長の様子を、年齢ごとにグラフで示したものです。記録は、「低出生体重児の身体発育曲線」を活用する方法や、母子健康手帳に掲載されている発育曲線に修正月齢で記入する方法などがあります。



- 本ハンドブックに掲載されている発育曲線は、修正月齢を記入できるようにし、目盛りも細かくしてあります。

赤ちゃんの成長は個人差があり、その子なりの成長があります。あくまで「目安」として考えてください。

- 「低出生体重児の身体発育曲線」を活用する方法や、母子健康手帳に掲載されている発育曲線に修正月齢で記入する方法は52～53ページを参考にしてみてください。

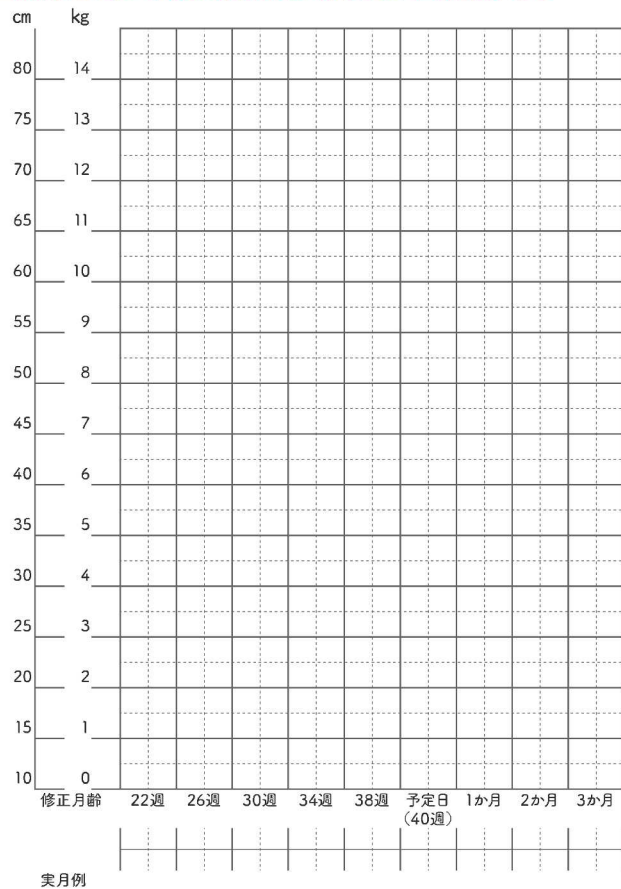
注意

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、とく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ま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。お子様の成長を評価する場合、これらのことに留意していただ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ください。

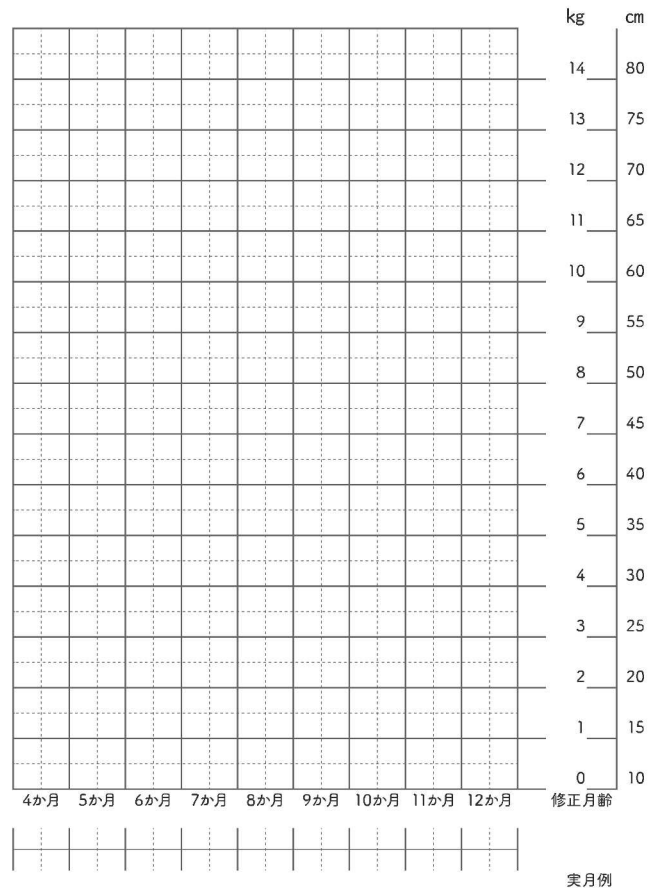


心配もたくさんあると思いますが、子どもは想像しているより強いですよ！(28W/862g/2歳)

■お誕生月から修正月齢12か月（修正年齢1歳）まで

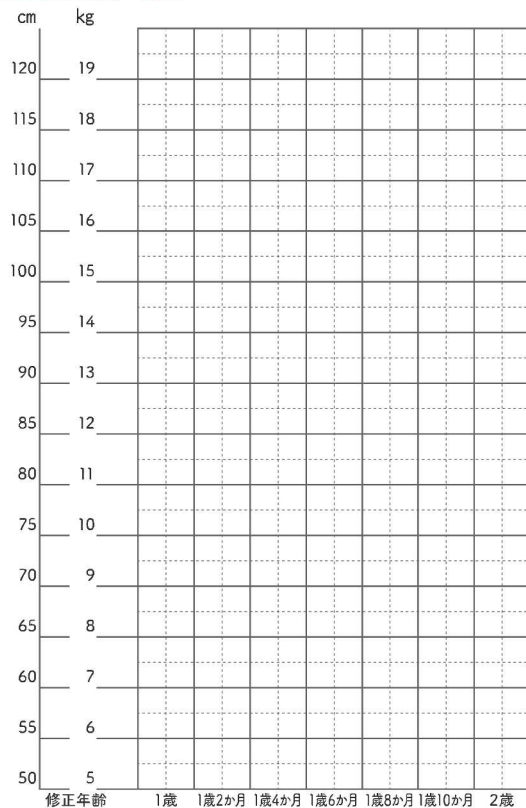


修正月齢で、1歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。



「修正月齢」の目盛の下に、お誕生日(○/○)や、お誕生日を0日とした月齢も書き込めます。

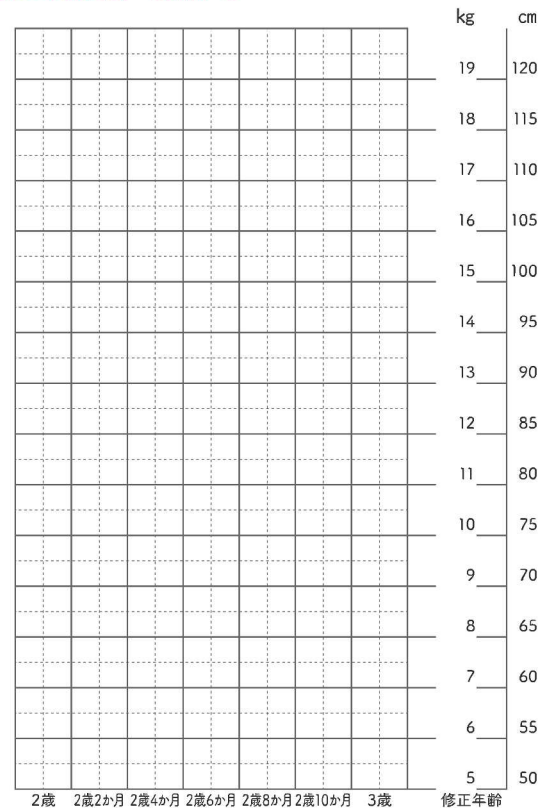
■修正年齢1歳～2歳



実年齢

前のページから続けて、身長と体重を記入してください。
修正年齢で2歳までと3歳まで(右ページ)の成長を記録できます。

■修正年齢2歳～3歳まで



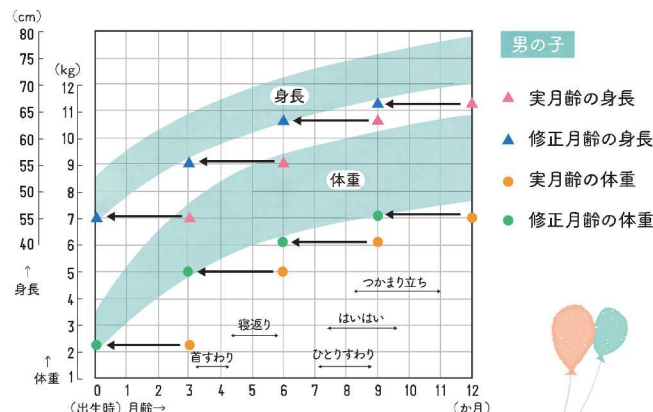
実年齢

「修正年齢」の目盛りの下に、お誕生日を0とした実年(月)齢も書き込めます。

参考

母子健康手帳に掲載されている
発育曲線に修正月齢で記入する方法

お手元の母子健康手帳に直接記入します。46ページの例を参考に、
お子さんの修正月齢を算出し、記入してみてください。



在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育
(乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する)

参考

「低出生体重児の身体発育曲線」を活用する方法

お子さんの身長と体重を、男女別の「50パーセンタイル発育曲線」へ記入していく記録の方法です。

「50パーセンタイル発育曲線」とは、お子さんの身長や体重の成長を示すグラフで、「平均値(50パーセンタイル)」を線で表したものです。つまり、同じ年齢の子どもの半がこの値より大きく、半が小さいという「ちょうど真ん中の目安」です。

赤ちゃんの成長は個人差があり、その子なりの成長があります。あくまで「目安」として考えてください。

この発育曲線に合わせて、お子さんの身長・体重を記録したい場合は、以下のページから「男女別50パーセントタイル発育曲線(手帳等向け)」よりダウンロードして印刷ができます。また、より詳しい「出生体重別身体発育曲線」もダウンロードできます。



【発育曲線のダウンロードリンク】

【参考ホームページ】

健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト(こども家庭庁)
未熟児・多胎・外国人等への支援

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)
<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>

出典:(公社)日本新生児育成医学会

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究(成育疾患克服等次世代育成基礎研究事業)
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成

成長と発達の記録

病院やうちでの様子を記録しておきましょう

生後 **1** か月(修正月齢 か月) ころ

修正月齢とは出生予定日から何か月経過したかを表す月齢です

生後 **2** か月(修正月齢 か月) ころ

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

生後 **3** か月（修正月齢 か月）ころ

生後 **4** か月（修正月齢 か月）ころ

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

生後 **5** か月（修正月齢 か月）ころ

生後 **6** か月（修正月齢 か月）ころ

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

生後 **7** か月(修正月齢

か月) ころ

生後 **8** か月(修正月齢

か月) ころ

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

生後 **9** か月(修正月齢

か月)ころ

生後 **10** か月(修正月齢

か月)ころ

測定日 体 重 身 長 頭 囲 胸 囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体 重 身 長 頭 囲 胸 囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

生後 **11** か月(修正月齢 か月) ころ



1 歳

(修正月齢 か月)

年 月 日 (満1歳)

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm _____

年 月 日 g cm cm cm _____





2歳

(修正月齢 か月)

年 月 日 (満2歳)




測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	





3歳

(修正月齢 か月)

年 月 日 (満3歳)




測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	





4歳

年 月 日 (満4歳)




測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	





5歳

年 月 日 (満5歳)




測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	



 6歳

年 月 日 (満6歳)

測定日 体重 身長 頭囲 胸囲 記録者

年 月 日 g cm cm cm

年 月 日 g cm cm cm

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

小さく早く生まれた赤ちゃんは、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。ここでは、小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいことを記載しています(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)。医療スタッフはできるだけのことをして、赤ちゃん和妈妈・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。赤ちゃんのことを考えて不安や心配になってしまうとき、気になることがあるときは、何でも聞いてみることをおすすめします。

1. 呼吸窮迫症候群 [こきゅうきゅうはくしょうこうぐん]

肺には肺胞(はいほう)という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産の赤ちゃんには、生まれて数日間、サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。このように、肺胞での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分にできない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて、人工サーファクタントを肺胞へ投与することで肺胞が拡がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、赤ちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。

2. 未熟児無呼吸発作 [みじゅくじむこきゅうほっさ]

早産の赤ちゃんは、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。すぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟な場合や気道が軟らかいため呼吸を再開することが難しい場合には、からだの中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

3. 慢性肺疾患 [まんせいはいしっかん]

赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくなります。からだが大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復しやすくなりますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要になることがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなることがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を超えても酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

4. 脳出血 [のうしゅけつ]

脳の血管の発達が未熟な早産の赤ちゃんは、生後5日ごろまでは脳の血管がもろいため脳内に出血を起こすことがあります。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、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貯留した状態）の場合には後遺症も心配です。とくに、出血後水頭症の程度が強い場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

5. 未熟児網膜症 [みじゅくじもうまくしょう]

早産の赤ちゃんは、目の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合はよいのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。治療としては、網膜レーザー治療を行うのが一般的です。多くの赤ちゃんでは、出産予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんは、異常な新生血管を抑えられず網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離に進行した場合には失明することがあり、硝子体手術という特別な手術が必要になることがあります。

6. 未熟児動脈管開存症〔みじゅくじどうみゃくかんかいぞんしょう〕

赤ちゃんは、生まれる前のお母さんのお腹の中では肺で呼吸をしていないため、心臓から肺に向かうほとんどの血液は、肺の動脈から動脈管という血管を経由して全身に流れます。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸をはじめると、心臓から肺への血流が必要になるために、この動脈管は通常自然に閉じます。しかし、早産の赤ちゃんでは、この動脈管が自然に閉じない場合があります。全身に流れるべき血液が、この動脈管を通じて逆に肺に過剰に流れてしまいます。この血流のバランスがくずれることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉鎖させるインドメタシンという薬を投与するのが一般的です。この薬の効果がなくなときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7. 壊死性腸炎〔えしせいちょうえん〕

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症が重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早産の赤ちゃんにとって母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があるとされています。壊死性腸炎を発症した場合には、腸を休ませるために母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗生剤を投与します。重症の場合には手術を必要とする場合もあります。近年の発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

8. 感染症〔かんせんしょう〕

細菌など病原体がからだ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からだを守る免疫力が未熟なため、感染症が起りやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因になりえます。赤ちゃんの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。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。

9. 未熟児貧血〔みじゅくじひんけつ〕

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産の赤ちゃんは貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行うことがあります。エリスロポエチンの皮下注射と鉄剤内服で、赤血球輸血を避けることや赤血球輸血の回数を減らすことが可能です。

小さく生まれても、 笑顔のお口育ては大きく！

ママパパが知っておきたいお口ケアのポイント

1

10. 未熟児くる病 [みじゅくじくるびょう]

早産の赤ちゃんを母乳栄養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。これらの不足が続いた場合は、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たり、ビタミンDも必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は現在は少なくなっています。

11. 脳室周囲白質軟化症 [のうしつしゅういはくしつなんかしょう]

主に早産児に起こりうる合併症で、わかりやすく言うと、「赤ちゃんの脳梗塞」です。発症時期の特定は難しく、はっきりとした赤ちゃんの全身状態の変化は伴わないため、NICU入院中から退院後にかけての放射線の検査(頭部超音波検査やMRI検査)で診断されます。乳幼児期の運動障害(脳性麻痺)との関連性が指摘されており、注意が必要な病態です。

歯の育ち方の特徴



[歯の生える時期]

前歯から生え始め、一般的には生後6か月から1年くらいまで個人差があります。小さく生まれた赤ちゃんは生え始めが遅れることも。「なかなか生えない…」と心配になるかもしれませんが、1歳6か月を過ぎても生えない場合は歯医者さんに相談しましょう。

[歯の質]

ママのおなかの中で歯がうまく育たなかった場合、歯が薄くなったり、形がでこぼこしたり、黄色っぽい色で生えてくることがあります。こうした歯はむし歯になりやすいので、早めのケアが大切です。

[特別な生え方をする歯]

歯がくっついて生える、生まれたときから歯がある、生えるはずの歯が作られていない…など個性的な歯が見られることも。

でも心配しすぎなくて大丈夫！かかりつけの歯医者さんに相談して一緒に見守っていきましょう。

小さく生まれても、 笑顔のお口育ては大きく！

2

ママパパが知っておきたいお口ケアのポイント

お口のケアの始め方

ポイントは、①温かい手で口口にタッチ、②口口が見えやすいようにお膝にゴロン、③楽しくスマイル。「歯みがき＝楽しい&気持ちいい」になるような歯みがきタイムを作りましょう。

〔歯が生える前〕

授乳後などに、ガーゼを指に巻いて口の中をやさしく拭いてあげましょう。こうした習慣は、歯みがきに慣れる練習にもなります。



〔歯が生えてきたら〕

一本でも生えてきたら早速むし歯予防を始めましょう。

○歯みがきは“みがく”より “なでる”くらいの力で

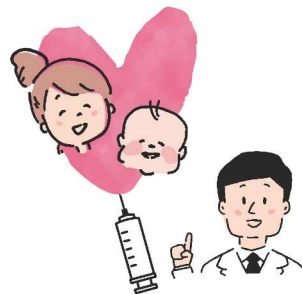
赤ちゃんのお口の汚れは歯ブラシでなでるくらいで十分取れますので、力を抜いて気持ちいい歯みがきを心がけましょう。こども用のフロスを使って、むし歯になりやすい歯と歯の間も忘れずに汚れを取りましょう！

○フッ化物(フッ素)を使って 歯を強く育てよう！

「歯みがき＝むし歯予防」と思われがちですが、赤ちゃんのお口は小さく、歯みがきだけではむし歯予防が難しいです。

そこで頼れるのがフッ化物(フッ素)。歯を強く育ててくれて、むし歯予防にとっても役立ちます。歯医者さんで塗ってもらう以外に、毎日使う歯みがき粉やうがい液もドラッグストアで購入できます。積極的にフッ化物を使って、むし歯に負けない歯を育てましょう。

予防接種について



予定日より早く生まれていても、生まれた日から換算した月齢(暦月齢)で予防接種をはじめるのが原則です。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入院中にはじ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。

●MEMO

小さくお生まれになった
お子さまも学童期を経て、やがては思春
期・成人期を迎えられます。

そして、その時の健康状態に関する関心も高まっ
ています。多くのお子さまはご家族の手を離れ、自立
した生活を送られる方も多いでしょう。その時、自分自
身の成長の歩みを簡潔に振り返ることができ、もし仮に
将来、何らかの疾病に罹患された時の参考となるよう
成長発育の歩みに加え、疾病の既往歴や療育訓練
の記録など、適宜書き込んでいただき、お子さま
の記録としてください。医療側にも必要時、
記録にご協力させていただきます。

そして、その時の健康状態に関する関心も高まっています。多くのお子さまはご家族の手を離れ、自立した生活を送られる方も多いでしょう。その時、自分自身の成長の歩みを簡潔に振り返ることができ、もし仮に将来、何らかの疾病に罹患された時の参考となるよう成長発育の歩みに加え、疾病の既往歴や療育訓練の記録など、適宜書き込んでいただき、お子さまの記録としてください。医療側も必要時、記録にご協力させていただきます。

80

[illegible]

82

お子さまの状態などに応じて受けられる医療費等の助成制度を紹介します。
助成によって自己負担の軽減を図っています。

83

県内の相談窓口

● 妊娠・出産・育児に関する相談

各市町母子保健担当

お子さまのことで気になることがありましたら、
まずはご相談ください。

※産後ケア事業、乳幼児健診、予防接種については
各市町母子保健担当課へお尋ねください。

【相談窓口】

二次元コードからご確認ください。



佐賀県HP



● 母子保健福祉に関すること、

小児慢性特定疾病医療費 助成に関する相談

各保健福祉事務所母子保健福祉担当

担 当 部 署	管 轄 す る 市 町
佐賀中部保健福祉事務所	佐賀市、多久市、小城市、 神埼市、吉野ヶ里町
鳥栖保健福祉事務所	鳥栖市、基山町、上峰町、 みやき町
唐津保健福祉事務所	唐津市、玄海町
伊万里保健福祉事務所	伊万里市、有田町
杵藤保健福祉事務所	武雄市、鹿島市、嬉野市、 大町町、江北町、白石町、 太良町



佐賀県HP



【相談窓口】 二次元コードからご確認ください。

県内の支援情報

● Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)

公式LINE



Instagram



● 子育てし大県 さが

公式HP



Instagram



● 多胎支援情報

佐賀県では、ふたごやみつごの多胎妊産婦さんやご家族が
安心して出産・育児ができるよう、いろいろな支援に経験者
のみなさんと取り組んでいます。

佐賀県多胎支援HP



さが多胎ネットHP





災害時の対応



●こんなことを考えておきましょう

- ・赤ちゃんに必要なものは何か
(ミルク、母乳、医療用品、おむつなど)
- ・災害時の避難先や連絡方法
- ・病院やかかりつけの連絡先
- ・電気・ガス・水が止まった場合の対応
- ・ガソリンや携帯電話等の充電はできるだけいつも満タンを心掛ける

すべてを一度に準備しなくても大丈夫です。
できるところから、少しずつ始めましょう。

●避難先

memo

●避難方法

避難先への移動方法、避難先への移動が難しい場合の
在宅避難対策なども検討しておきましょう。

memo



赤ちゃんの生活用品

	紙おむつ・おしりふき
	着替え
	おくるみ・毛布
	ガーゼ・タオル
	抱っこ紐

赤ちゃんの栄養に関するもの

	育児用ミルク
	哺乳びん
	ミルク用の水
	搾乳に必要なもの (搾乳器、保存容器、消毒用品など)

医療・健康に関するもの

	母子健康手帳・さがりトルベビーハンドブック
	お薬・処方内容のメモ
	通院先・NICU・かかりつけ医の連絡先
	医療機器を使っている場合の説明や設定メモ
	身分証や医療証のコピー

その他持ち出す物



memo

memo

〔監修〕

独立行政法人国立病院機構 佐賀病院 小児科医 高柳 俊光

〔参考文献等〕

- しずおかリトルベビーハンドブック
- ふくおか 小さな赤ちゃん親子手帳
- なごやリトルベビーハンドブック
- しまねリトルベビーハンドブック
- みやぎリトルベビーハンドブック

〔表紙イラスト〕

Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ) 代表 江口 玉恵

〔作成・編集〕

佐賀県 男女参画・こども局 こども家庭課 母子保健担当

所在地:佐賀県佐賀市城内1丁目1番59号

TEL.0952-25-7568