

川越市

Little Baby

こいたまけん
Handbook



リトルベビーハンドブック

ふりがな
名前

ふりがな
保護者の名前

生年月日

もくじ



はじめに	1
先輩ママからのメッセージ	3
出産後のママの気持ち	5
支援者からのメッセージ	7
生まれたときの記録	9
NICU/GCUでの記録	10
赤ちゃん和家人の「はじめて」の記録	11
退院のときの記録	13
在宅医療ケアの記録	14
退院後も続ける薬	15
病院等の連絡先	16
育児の記録	17
赤ちゃんの成長・発達「みーつけた！」	33
発達の記録	41
身体計測の記録(発育曲線)	43
小さく生まれた赤ちゃんに起こやすいこと	49
小さく生まれた赤ちゃんによくある質問	52
埼玉県内の家族会情報	58
医療費助成・相談窓口	59
生まれた時のあなた・大きくなったあなた	61

★当ハンドブックの表紙・裏表紙・挿絵イラストは、元リトルベビーの皆様
に「小さく生まれたわたしと、わたしの宝物」というテーマで御協力いただきました。
(左から 表紙:ヒカルさん、裏表紙:かなめさん、挿絵:トモルさん)



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。突然の破水から緊急帝王切開。「まだ一緒にいたい」と涙の中で迎えた出産でした。生まれた娘はたくさんの管につながれ、そっと体を動かすだけで精いっぱい。それでも、目が開いた、呼吸ができた、便が出た…そんな小さな変化が私の心を支えてくれました。

小さく生まれた赤ちゃんも、時間はかかっても確かに前へ進んでいきます。今、このハンドブックを手に行っているあなたも、不安や孤独を抱えているかもしれません。でも、あなたは一人ではありません。近くには、同じように頑張る家族がいます。

どうか、お子さんの小さな成長やあなたの想いを、このハンドブックに残してみてください。それはきっと「歩んできた軌跡」となり、家族の宝物になります。

ご出産、本当におめでとうございます。あなたと赤ちゃんが、これからも一歩ずつ進んでいけますように。

「小さく産まれた子どもと家族の会『一歩』」

代表 川満 ひとみ



2021年に小さな息子を出産しました。全く先がみえず、不安と孤独を感じました。親として何もできない自分が無力で嫌になりました。たくさん泣き、笑えないときもありました。ひとりで頑張ろうと考えすぎていました。息子は今、幼稚園と療育に通っています。たくさんの方々を支えてもらいながら、毎日たのしそうに成長しています。

我が子が小さく産まれた当時は、周りまで不安な気持ちにならない様に、とにかく前向きに☆と考えていました。気持ちを外に出さず、悪夢を見ることもありました。数年を経た今、かつての自分に伝えたいのは「悩んだり、怖くなったりするのは当然だよ。気持ちを誰かや、何かに預けてみても良いんだよ」という事。こどもも親も歩む速度はそれぞれ。この本はあなたとあなたの子だけの世界。あなたの気持ちに寄り添える物になります様に。

チュッチュクラブ
さちえ&のぞみ

小さく生まれたわが子に、私が最初にかけた言葉は「ごめんね」でした。

出産したことをしばらく誰にも言えませんでした。

ちゃんと生きていけるかな。これからどうなるのか。

そんな不安な毎日を過ごしました。

今これを読んでいるあなたも、不安な気持ちでいっぱいかもしれません。

ゆっくりでいい。時間がかかっていい。

わからないことや不安なことは、看護師さんや支援者、私たちリトルベビーの仲間達に遠慮なく聞いてみてください。

誰かと一緒に考えることで、少しずつ、安心につながっていくと思います。

わが子もたくさんの方に見守られながら、自分のペースで大きくなりました。今では喧嘩をしたり、笑い合ったり賑やかに過ごしています。

この「リトルベビーハンドブック」が、赤ちゃんのご家族にそっと寄り添い、あたたかなご縁をつなぐ一冊となりますように。

赤ちゃんとおあなたのペースで、小さな一歩を大切に積み重ねていきますように。



NPO法人さいたま多胎ネット
花俣 美加



出産後のママの気持ち

小さく生まれた赤ちゃんを迎えて、
こんな気持ちになることはありませんか？

でも、それはあなただけではありません。
その気持ちを無理におさえたり、
そう感じてしまう自分を責める必要もありません。

- ・赤ちゃんを産んだ実感が無い。
- ・赤ちゃんに申し訳ない。
- ・「おめでとう」と言われるのがつらい。
- ・おなかの大きな妊婦さんを見るのがつらい。
- ・搾乳をがんばりたいけど、がんばれない。
- ・赤ちゃんに会いに行くのが怖い、行きたくないと思ってしまう。
- ・そんな自分を責めてしまう。



あなたは、生まれてきた赤ちゃんを、ここまで大切に守ってきました。

そんなあなたを、家族、医療スタッフ、地域の保健師、同じように小さな
赤ちゃんを育ててきた先輩家族など、たくさんの人が応援しています。

一人では抱えきれない思いを受け止めてくれる人が、
きっといるはずです。

いつでも相談してくださいね。



パパ、きょうだい、家族の気持ち

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と思います。

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家族の様子をみて、子どもなりに一生懸命に状況を理解しようとします。だからこそ、我慢したり、無理をしたりすることもあるでしょう。

パパもきょうだいも、まずは、自分の健康を大切にしましょう。赤ちゃんのお話だけではなく、家族に自分自身の話題を話してみよう。

家族にとっては、赤ちゃんも大切ですが、パパもきょうだいも、おじいちゃんおばあちゃんも、『みんなみんな』が大切な存在です。

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ちから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、無理をせず、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。



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多いと思いますが、ママや赤ちゃんの状態はそれぞれです。

母乳のことで悩んだら、お医者さんや助産師さんに相談してみよう。

大変なこともあります、その何倍も楽しいことが「必ず」やってきます。(18歳 父)

支援者からのメッセージ

新生児集中治療科(NICU)の医師からのメッセージ

お子さまのお誕生をお喜び申し上げます。お子さまは出産予定日よりおよそ2か月早く生まれたため、早産児として新生児医療が必要となりました。このハンドブックを手にしたころは、おそらくお子さまはまだご入院されていることと思います。

早産児、特に1500g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からだ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いです。しかし現在わが国の極低出生体重児生存率は90%以上で、適切な新生児医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(フォローアップ)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多重量児(1000g未満)の場合は就学後(9歳ごろ)まで通院によるフォローアップが必要となります。

長年にわたる外来受診、フォローアップが必要となりますが、お子さま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、ご家族におかれましてはご理解とご協力をお願いいたします。



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
新生児科診療部長 清水正樹

医療機関スタッフからのメッセージ



保健センター保健師からのメッセージ

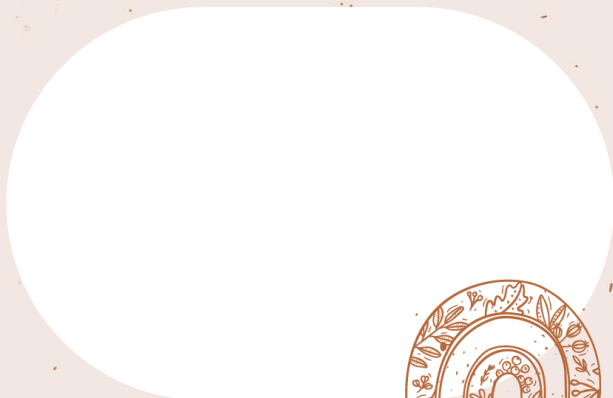


生まれたときの記録

生まれたときの _____ ちゃん

生年月日	年	月	日	
出産予定日	年	月	日	
在胎期間	週 日			
計測値	体重	g	身長	cm
	頭囲	cm	胸囲	cm
その他				
記録者				

MEMO



NICU/GCUでの記録

転院後の様子も記録しておきましょう。

人工呼吸器	なし ・ あり 抜管した日()
酸素療法	なし ・ あり 終了日()
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(終了日)
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 ()

ちゃんと家族の「はじめて」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「はじめて」に出会います。たっ
た一度の「はじめて」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。

____年 ____月 ____日

はじめて____ちゃんと会った日



____年 ____月 ____日

はじめて____ちゃんに触った日

____年 ____月 ____日

はじめて____ちゃんの声聴いた日

____年 ____月 ____日

はじめて____ちゃんを抱っこした日

「はじめて」の記録を自由に書いてください。

例えば・・・「はじめて、母乳やミルクをあげた日」、「はじめて、チューブやテープが何もついていない顔がみられた日」

____年 ____月 ____日

____年 ____月 ____日

____年 ____月 ____日

____年 ____月 ____日

____年 ____月 ____日

____年 ____月 ____日



産まれた時はどんなに小さくか弱くても必ず大きくなります。心配で涙の日々でも安心してね。(1歳10ヶ月 ママ)

退院のときの記録

退院日	年	月	日
計測値	体重	g	身長
	頭囲	cm	胸囲
その他			
記録者			

主治医の先生からのお話や、退院後に気を付けること



在宅医療ケアの記録

医療ケア	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 投与時間	
気管切開	カニューレ種類	
吸引	口鼻内カテーテル 気管内カテーテル	
吸入	時間 薬 量	
酸素飽和度 モニター	装着時間	

主治医の先生からのお話や、退院後に気を付けること



退院後も続ける薬

[illegible]

病院等の連絡先

[illegible]

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 (年 月 日 記録)

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

こどもの生命力はすごい。それぞれ、その子のペースで成長するよ。

生後2か月

修正 か月（ 年 月 日 記録）



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

小さな手、小さな体。今でも鮮明に覚えています。いとしいです。
ママ、大丈夫。一緒に頑張ろう。(11歳 母)

生後3か月

修正 か月（ 年 月 日 記録）

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

不安ですよ。たまには、息抜きしながら、ゆっくり子育てしていこうね。(13歳 母)

生後4か月

修正 か月（ 年 月 日 記録）



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

小さく産まれてもパパ・ママに会いたくて産まれてきたんだよ♡大変
だけど、子供は心配するほど弱くないよ♡(4歳 ママ)

生後5か月

修正 か月 (年 月 日 記録)

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後 6 か月

修正 か月 (年 月 日 記録)



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

ご家族の皆様いつもお疲れ様です！小さな光はさらに大きく輝きます！（6か月 母）

生後7か月

修正 か月（ 年 月 日記録）

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

そこまで心配しなくても、子どもは元気にすくすく育ちます。安心して見

23 守ってあげて。(1歳 母)

生後 8 か月

修正 か月 (年 月 日 記録)



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

不安を数えればいくらでもあるけれど。大丈夫だから、信じてあげて。

(8か月 父)

生後 9 か月

修正 か月 (年 月 日 記録)

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

生後10か月

修正 か月（ 年 月 日 記録）



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

不安も心配もあります。でも、子どもの成長は本当にすごい。大丈夫、不安もいつかは笑い話になります。（5歳 母）

生後11か月

修正 か月（ 年 月 日 記録）

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

赤ちゃんは想像以上の力を持っています。手のひらサイズからでも、元気な赤ちゃんになります。自分を責めないでください。赤ちゃんを信じて、たくさん愛しているって伝えてください。(11か月 母)

1 歳

おめでとう



修正 か月 (年 月 日 記録)

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

パパとママに会いたくて早く産まれてきた赤ちゃんはとても愛おしいですね。心配も不安もたくさんあると思いますが、ゆっくりと成長を見守って、たくましく育ってほしいです。(6歳 母))

1歳～2歳

修正 か月（ 年 月 日記録）

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

悩んでいるのはひとりじゃないよ。味方はいっぱいいるし。

29 悩むだけ悩んで、時には泣いてスッキリしよう。(2歳 母)

2 歳

おめでとう



修正 か月 (年 月 日 記録)

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

不安や心配は尽きませんが、子どもの無限の可能性を信じています。

(2歳 母)

2歳～3歳

修正 か月（ 年 月 日記録）

測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

「産まれてきてくれてありがとう」「出産おめでとう」「大丈夫、少しずつでも前に進める」3年前の自分に伝えたいことを、たくさんの人に、何度でも伝えたい。(3歳 母)

3 歳

おめでとう 修正 か月 (年 月 日 記録)



測定日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

出産お疲れ様でした。ここまで、よく頑張りました。自分自身を褒めてあげましょう。これからのことが不安かもしれないけれど、元気に育っていくから大丈夫ですよ。(3歳 母)

赤ちゃんの成長・発達「みーつけた！」

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、赤ちゃんと遊びながら見つけてみましょう。

赤ちゃんの反応、みーつけた！

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。

月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

家族の声やガラガラ音を聞いたときに、動きがとまる

★その方向を向かなくても、ママや
パパはどこかな？と考えています。



月 日
生後 日

抱っこすると泣き止む

★ママのおなかの中の無重力と同じ
感覚のため、リラックスできます。

月 日
生後 日

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。



____月 ____日
生後 ____日

あおむけで顔をのぞいて、「みつけた！」

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
みた時に、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。

____月 ____日
生後 ____日

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。

____月 ____日
生後 ____日

あおむけで上から見た時に、顔が正面を向いて
いる

★あおむけでの頭すわりが完成です。
首すわりまであと一歩。

____月 ____日
生後 ____日

うつぶせになったときに、「みーつけた！」

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。



月 日
生後 日

頭を一瞬持ち上げる

★うつぶ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うまくできます。



月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

家族がお手伝いをして、赤ちゃんのこぶしを
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



月 日
生後 日

初めは心配して毎日かかさず目と足のマッサージをしたけど普通に
育っているのだから安心してください(17才 パパ)

うつぶせになったときに、「みーつけた！」



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

★どこで音がしてい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。



月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

うつぶ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。



月 日
生後 日

手や足の動きで、「みーつけた！」



家族がお手伝いをして、
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。

月 日
生後 日

手のひらに家族の指を入れるときゅっと握る

★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。

月 日
生後 日

手どうしを握る

★手が反対の手を見つけました。

月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

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

月 日
生後 日

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

★自分でつかみにいけるようになりました。

ミトンなどをはずして、手の感触を
学ばせてあげましょう。

月 日
生後 日

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、
顔にぶつかけたりしますが、
口と手の距離を学んでいます。



月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

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。

月 日
生後 日

おもちゃで遊んで、「みつけた！」



片方の手で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、
見比べたりします。

月 日
生後 日



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。

月 日
生後 日

左右に持ったものを打ちつけて音を出す

★物と物の関係を調べ始めました。

月 日
生後 日



うつぶせやお座りで回転するおもちゃを回す

★指を使って、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

月 日
生後 日

MEMO



発達の記録

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。

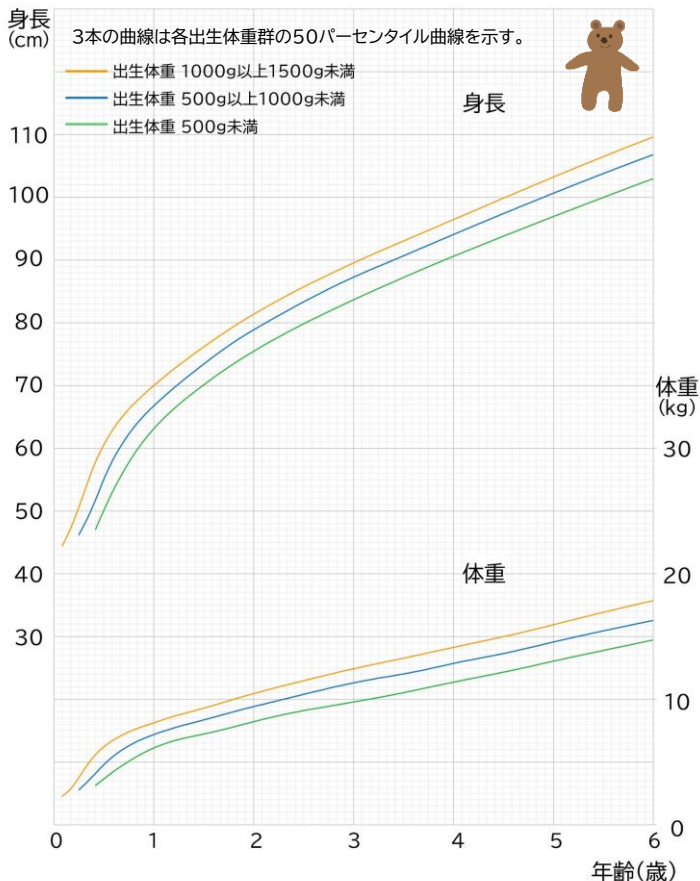
首すわり (支え無し)	年 月 日	か月 (修正 か月)
寝返り	年 月 日	か月 (修正 か月)
ずりばい	年 月 日	か月 (修正 か月)
はいはい	年 月 日	か月 (修正 か月)
おすわり (支え無し)	年 月 日	か月 (修正 か月)
つかまり立ち	年 月 日	か月 (修正 か月)
つたい歩き	年 月 日	か月 (修正 か月)
ひとりで歩く	年 月 日	か月 (修正 か月)

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、ブーブーなど 単語を話す	年 月 日	か月 (修正 か月)
テレビや大人の 身振りをまねる	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)
一人で階段を のぼる (足を交互に出す)	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)

産まれた時は小さくて驚いたけど一生懸命生きようとする姿にとても感動しました。毎日、幸せです！(5歳1ヶ月 3つ子ママ)

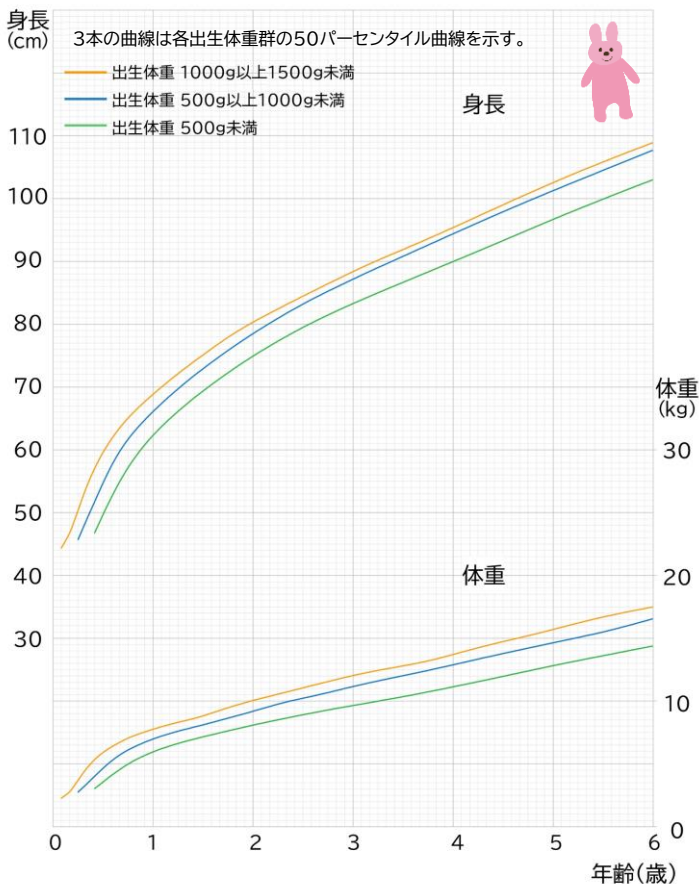
身体計測の記録

低出生体重児の発育曲線(男の子)



身体計測の記録

低出生体重児の発育曲線(女の子)

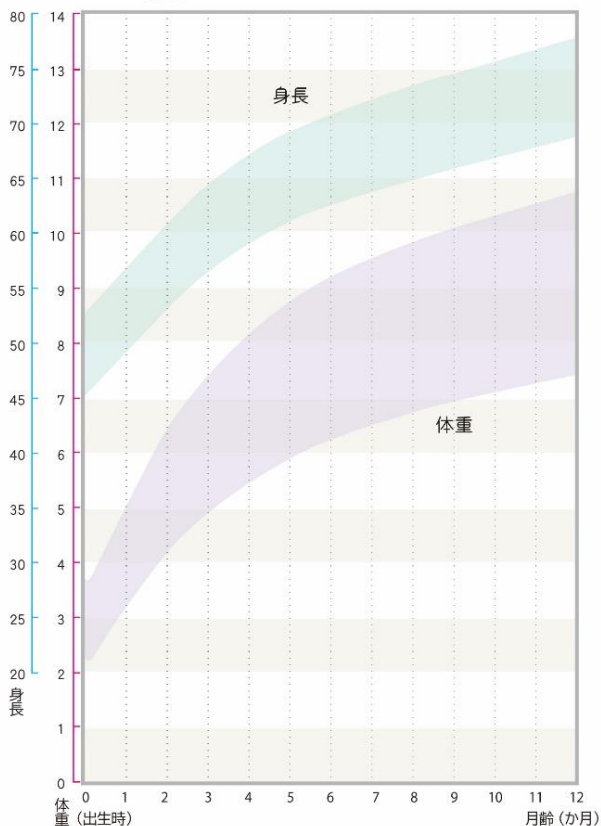


赤ちゃんの成長は、ご両親の体格や成長過程など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えてください。

(cm) (kg)

男の子 乳児身体発育曲線（令和5年調査）

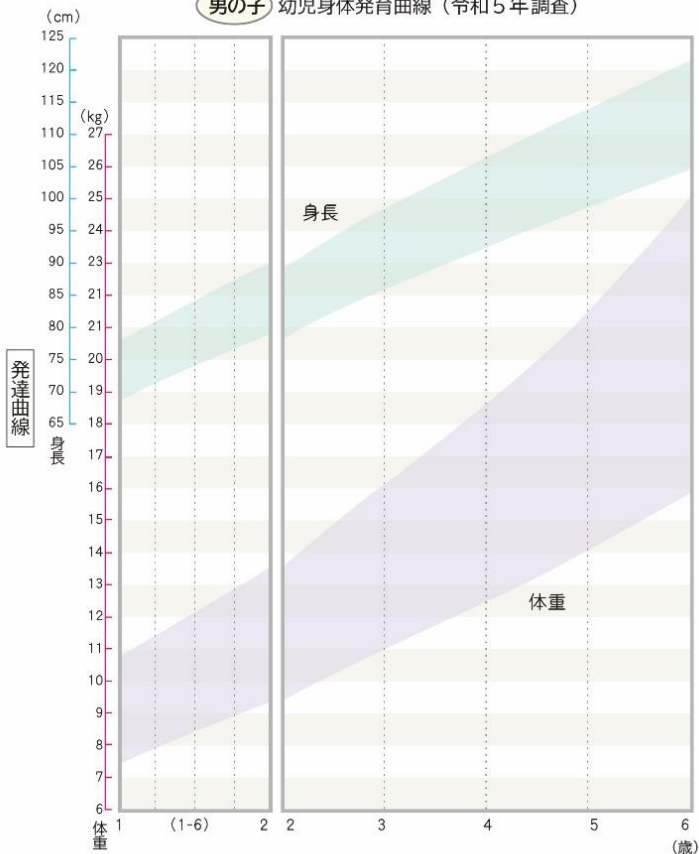
発達曲線



(出典)こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告

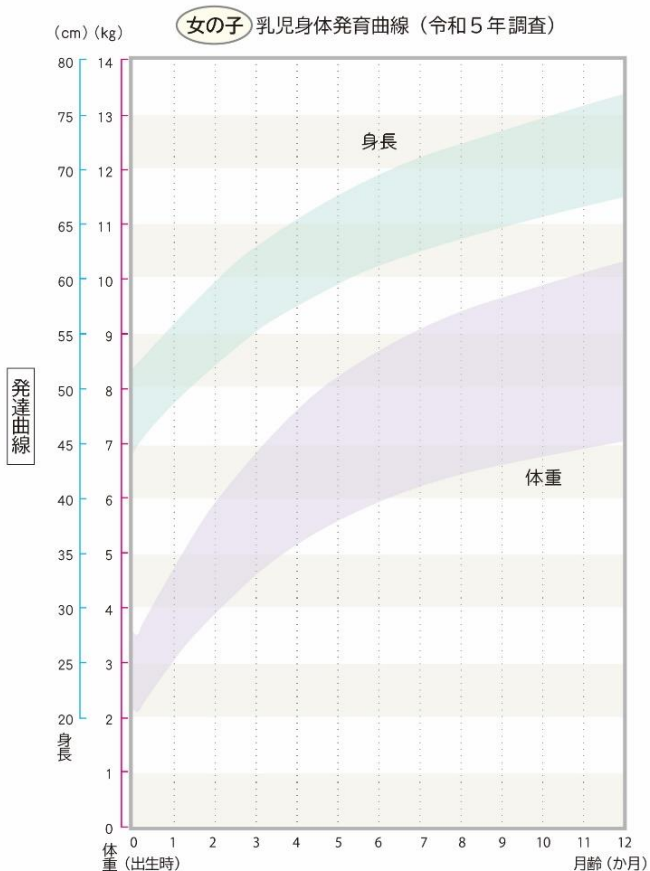
修正月齢による発育曲線:「修正月齢」とは、実際の誕生日ではなく、出産予定日から何か月経過したかを表すものです。発達や発育の未熟性を考慮して、3歳ごろまで使われることが多いようです。

男の子 幼児身体発育曲線（令和5年調査）



(出典)こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告

発育曲線には、実月齢ではなく、修正月齢で記載します。発育曲線は、お住まいの市町村で交付される母子健康手帳にも掲載されています。

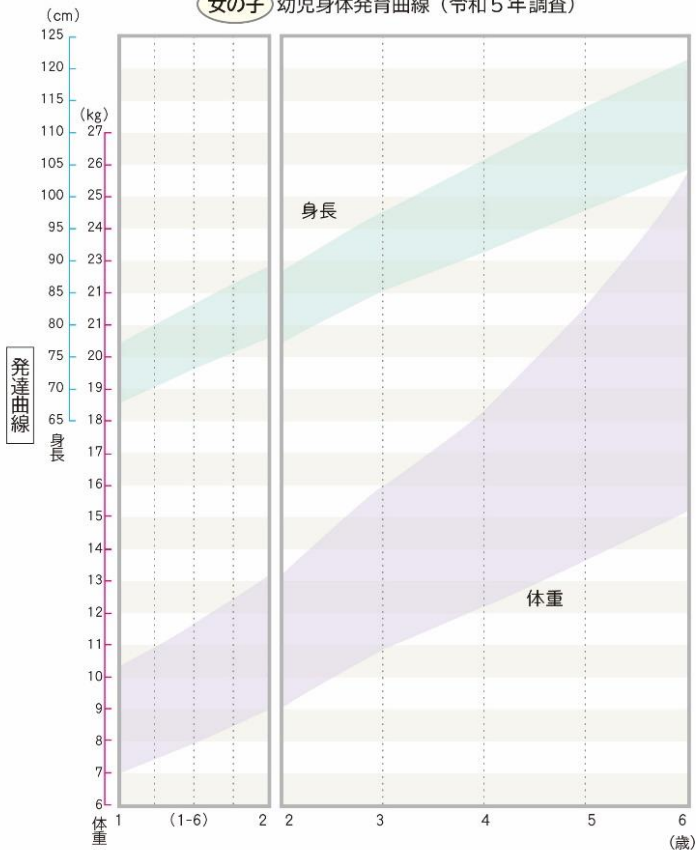


(出典)こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告

小さく産まれても、今はそんなに変わらないし、自慢話に出来るよ

47 (9歳 元リトルベビー)

女の子 幼児身体発育曲線（令和5年調査）



(出典)こども家庭庁令和5年乳幼児身体発育調査報告

小さくてもおっきなおっきな希望を運んでくれてありがとう！

(13歳 ふたごママ)

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、赤ちゃん和家人を応援しています。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、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。肺をふく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)に細いチューブで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。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。薬や酸素を使い、呼吸を助ける治療をします。

慢性肺疾患

早産で生まれると、呼吸の調整がうまくできなかつたり、胎児期に肺の成長がうまくいかなかったりすると、長期間、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ことも、時々あります。

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く、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。胎児は呼吸していないので、胎盤を通してお母さんから「酸素」を送ってもらっています。通常生まれた後、数日でこの動脈管はふさがります。早産の場合、この動脈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、薬や手術で治療します。

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っ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て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起こることがあります。まれに小腸に穴が開いてしまい、おなかの中に空気やうんち(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。

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事ができず、貧血になることがあります。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もあります。



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。

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」が弱いので感染症にかかりやすく、障害が残ることやいのち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、手指のアルコール消毒など)することが大切です。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症とは冬場に流行する感染症で、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かかっても鼻風邪・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。予防するワクチンが無いので、NICU退院時あるいは初回外来受診時に「ニルセビマブ(バイフォータス)」という抵抗力(免疫力)を高める薬を1回筋肉注射して重症化を防ぎます。効果はおおよそ1シーズン継続するとされています。合併する疾患や施設によっては「パリーブizam(シナジス、毎月1回(通常8回接種))」を接種することがあります。感染予防のためには、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。

保育器は分厚い壁のようだった。その中で懸命に生きようとした、

小さく生まれた赤ちゃんによくある質問

以下の内容は、一般的なものになります。
赤ちゃんの発達や状況には個人差があるので、
詳しくは主治医に御相談ください。
※右記埼玉県ホームページでもお読みいただけます。



退院の目安はいつ頃ですか。

病院の方針やその子の容態、季節にもよりますが、出生予定日から予定日の1～2か月後に退院となるケースが多いようです。
体重は2500g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。



退院に向けて準備することはありますか。

赤ちゃんの寝る場所を整える、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大ささか見当がついてからそろえても良いですが、大きめなら少し折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おくのも楽しいと思います。

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おぎな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。

母乳が思うように出ないのがつらいです。

母乳は小さく生まれた赤ちゃんにとって、免疫力を高め、壊死性腸炎などの重い病気にかかるリスクを減らすなどの利点があります。しかし、母乳の出る、出ないは人それぞれです。ママの体調によっては母乳が出ない場合や、ママが病気の治療中で母乳があげられない場合もあります。

母乳の分泌を促すコツは、1日7～8回程度のこまめな搾乳です。一度に絞る量は少なくとも良いので、こまめに絞ることが大切です。搾乳が大変なときは、助産師さんなどに相談してみましょう。

また、病院によっては、「ドナーミルク(※)」を使用している場合があります。詳細についてはNICU等のスタッフに確認してください。ドナーミルクの使用可否については医師の判断に基づくものであり、病院によっても異なります。まずは、スタッフに相談してください。

※ドナーミルクとは…様々な検査基準をクリアした、健康で母乳がたくさん出るママから寄付いただいた、母乳バンクで安全に処理した母乳のことです。

一般財団法人
日本財団母乳バンク公式サイト
<https://www.milkbank.or.jp/>



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ういました。

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。赤ちゃんの機嫌がよく、母乳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。

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。

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、唇がカサカサだったりすると、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場合があります。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、乳首の穴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。

退院後、薬をうまく飲めるか心配です。

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などの場合は、ミルクに混ぜて飲ませると、ミルクを飲み残してしまったときに、薬も残してしまうことになるので避けましょう。

離乳食を始めるのはいつ頃ですか。

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。

ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。

小さく生まれた子どもは、小食の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。

好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感やにおい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。

食事の時に席に座ってられないことや、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に心配です。

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。

目的を持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。パパやママが、落ち着きやすい環境を整えてあげることも大切です。

よりよい発達のために、おうちで何かできることはありますか。

どんな赤ちゃんも同じように、パパやママとのふれ合いは大切です。

入院中に受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)で和らぐことがわかっています。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、パパやママが無理をして疲れてしまっては、お互いにとっても良いことではありません。時にはおじいちゃんやおばあちゃん、保育士さんにおまか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。

なかなか身長や体重がなかなか増えずに悩んでいます。

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、その子なりの成長尾感じてあげてください。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。

寝返りやお座りをなかなかしません。

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。

あお向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないときは、すぐにあお向けに戻してあげた方がよいですか。

通常、あお向けからうつ伏せになった後、再度あお向けに戻れるようになるには1~2か月かかります。その時期が、うつ伏せの発達を促します。あわてて、あお向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ戻してあげましょう。

一度寝返りができたのですが、できなくなりました。

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「自分でもとに戻れないから」とパパやママがすぐにあお向けに戻してしまうことが多いと、うつ伏せの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がりず不快な思いをするので、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することもあります。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始めます。

ひとりで立つこと、歩くことが苦手で心配です。

転びやすかったりするのですが、大丈夫でしょうか？

目安としては、修正1歳3か月~1歳半頃までに立っち・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、壁づたいに歩く練習や、つかまっている物から物へ移動させることで筋力をきたえたり、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。

反応に乏しく、模倣(もほう)や指さしをしません。

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、できないことに目が行きがちですが、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。

お絵描きに興味がなく、書いてもなぐり書きばかりで心配です。

個人差はありますが、出産予定日から3歳くらいになると、人の顔らしい絵が描けるようになってきます。絵を描くことが楽しいと感じ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、将来文字を書く力につながっていきます。

意味のある言葉を話しません。

言葉の発達は個性による差が非常に大きいですが、おおむね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」がわかる等、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。難聴の場合は、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。

小さく生まれた我が子を育てていけるのか不安です。

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す。何も分からず不安でいっぱいなのが当たり前です。パパやママ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。

退院後のかかりつけ医はどう決めたら良いですか。

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。実際に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。



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のでしょうか。

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、相談してみましょう。在宅酸素を使う場合は、訪問看護師にも相談することができます。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。

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。

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。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。

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。

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。

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。

受診ができる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。

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…。修正月齢で受けることはできませんか。

お住まいの市町村によっては、修正月齢で健診を受けることが可能な場合もあります。保健センターや主治医、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。

埼玉県内の家族会情報



小さく産まれた子どもと家族の会 「一步」

家族会一步は2020年に上尾市で始まりましたが、市内にとどまらず埼玉県の家族会として活動を広げています。オンラインや対面の交流会などを通して、「繋がりたい時につながれる場所」「ふと誰かと話したくなった時に立ち寄れる場所」として、家族の安心できる居場所づくりを大切にしています。当事者だけでなく、助産師や医師、発達支援の専門職の方々も一緒に支えてくれています。



公式ページ
<https://lit.link/ipposaitama>

チュッチュクラブ

チュッチュクラブは「小さく産まれた子と家族の為にサークル」です。埼玉県北部、熊谷で活動しています。子どものことだけでなく、自分自身のことでも大丈夫。時に泣き、時に笑いながら一緒に「おしゃべり」のできるサークルを目指しています。詳しくはInstagramをご覧ください。



Instagram
@CHUTCHU2023



NPO法人さいたま多胎ネット

NPO法人さいたま多胎ネットは、埼玉県内において多胎（ふたご・みつご以上）を妊娠・育児中のママとそのご家族を支える団体です。多胎家庭はリスクが高く管理入院が長い、未熟児で生まれる、授乳やオムツ替えが倍…など周囲の理解が得られづらく、外出困難などから孤立しやすいです。そんな皆さんを同じ経験をした多胎家庭や行政・医療機関などの専門家へと繋げ、多胎育児を「不安」から「楽しみ」へ変えるお手伝いをします。



リンクツリー
[https://lit.link/saitamatamet](https://lit.link/saitamatatamet)

メールアドレス
saitama.tatainet@gmail.com

医療費助成・相談窓口

未熟児養育医療給付事業

出生体重が2000g以下、あるいは生活力や身体の発育が未熟なままで生まれ、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）を市町村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。

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。

小児慢性特定疾病児童等日常生活用具の給付

小児慢性特定疾病医療費助成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て、日常生活の用具を給付しています。購入前に、あらかじめお問合せください。

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。



※各制度の給付条件等、詳しくは下記までお問い合わせください。

合わせください。

<お問い合わせ> 川越市 健康管理課 049-229-4124

こども医療費の助成

お子さん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。※市町村によって、年齢や助成内容が決められています。

<お問い合わせ> 川越市 こども政策課 049-224-6278



使えるサービスは何でも使いましょう。一人で抱え込まないで。

川越市の相談窓口

川越市保健センター

ご自宅での療養や日常生活上の相談、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。

川越市 母子保健課 049-229-4125

川越市産後ケア事業

産後ケア事業は、赤ちゃんを産んだお母さんが体と心の健康をしっかりと回復し、赤ちゃんと一緒に健やかに過ごせるように支えるサービスです。

対象となる方、実施内容及び利用料金は各市町村ごとに異なります。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/sangocare.html>



その他

埼玉県内の小児在宅医療に対応できる 訪問看護ステーション

退院後、人工呼吸器や胃ろう、たんの吸引や経管栄養などの医療ケアをご自宅に訪問して対応します。

※利用を希望する場合は、必ず事前にお問合せください。

※各訪問看護ステーションによって、対応可能なケアは異なります。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/zaitaku/station-children.html>



埼玉県内の小児在宅医療に対応可能な 医療・福祉施設

※受診・利用を希望する場合は、必ず事前に各関連施設へお問い合わせください。

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



イメージしていた出産、子育てとは違って頭を整理するだけで大変かと思いますが、NICUの先生やスタッフの方たち、ご両親みんなで見守って1人ではないことを胸に留めて日々を過ごして欲しいです。(3歳 母)

生まれたときのあなたへ
メッセージ



赤ちゃんとの思い出など
ご自由にお使いください

大きくなったあなたへ
メッセージ





埼玉県Little Baby Handbook

令和5年3月初版発行

令和8年3月第2版発行

●監修●

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

新生児科診療部長 清水正樹

国際母子手帳委員会事務局長 板東あけみ

●参考文献●

しずおかリトルベビーハンドブック

かわぐちびよびよブック

あげおLittle Baby Handbook

●協力●

埼玉県内低出生体重児の保護者の皆さん

小さく産まれた子どもと家族の会「一歩」

チュッチュクラブ

NPO法人さいたま多胎ネット

●作成・編集●

埼玉県保健医療部健康長寿課