

やまぐち にじいろ親子ノート

～小さく早く生まれた赤ちゃんと
ママ・パパのためのサポートブック～



ふりがな

お子さんの名前

生年月日

年 月 日

山 口 県

やまぐち にじいろ親子ノート



この手帳は山口県にお住まいのお子さん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 未満のお子さんとそのご家族
- ②・①以外の低出生体重児で支援が必要な方

【使い方】

この手帳はご家族が記録するノートです。

お子さんが生まれたときから満9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（親子）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（親子）健康手帳と併せて使用することもできます。

【医療機関・市町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、以下の記録の記入についてぜひご協力をお願いします。

- ・9ページ 【NICU・GCU での様子】
- ・13ページ 【在宅医療ケアに関する内容】

もくじ

第1章 小さな赤ちゃんの家族となったあなたへ

| | |
|----------------|---|
| 先輩ママたちからのメッセージ | 2 |
| 出産後のママの気持ち | 4 |

第2章 育児と治療の記録

| | |
|---------------|----|
| 生まれたときの様子 | 8 |
| NICU・GCUでの様子 | 9 |
| 退院時の記録 | 10 |
| 退院後の治療や訓練の記録 | 14 |
| 身体計測の記録(発育曲線) | 15 |
| 育児と治療の記録 | 18 |

第3章 成長と発達の記録

| | |
|-------------------|----|
| 発達の記録 | 40 |
| 赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録 | 46 |

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 | 47 |
| 小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A | 52 |
| 県内の相談窓口一覧 | 55 |
| ママ・パパたちの活動紹介 | 57 |
| ● 先輩たちからのイラスト・コメント | 59 |
| ● 先輩ママ・パパから一言メッセージ(各ページの下欄に記載) | |

【先輩ママたちからのメッセージ】

〔先輩ママからのメッセージ〕

赤ちゃんご誕生、おめでとうございます。

突然の出来事に戸惑い、どのように受け止めたらいいのか、不安でいっぱいになってしまいませんか。

私は娘を23週でこんなに小さく生んでしまったと自分を責めていました。

たくさんの管に繋がった我が子を目の前に、「ごめんね」としか出てこない言葉、溢れる涙を止められず、保育器の前で泣く事しかできませんでした。

握ると折れてしまいそうな腕や指、触ると破れてしまいそうな皮膚…

保育器の中も外もたくさんの機械に囲まれ、何か音が鳴るたびに怖くなり、ただただ見守る事しかできなくて、先の見えない状況に不安で押し潰されてしまいそうになることもありました。

でも毎日必死に生きようと成長を見せてくれる我が子を前に、いつの間にか「頑張れ！大きくなーれ、元気になーれ」と声をかけていました。

初めて娘を抱っこしたときは「生まれてきてくれてありがとう」と嬉しい気持ちでいっぱいでした。

退院が近くなると自宅に帰れる喜びもありましたが、それ以上に不安もありました。

当時同じような境遇の方が周りにおらず、先の見えない育児に悩んでいました。

周りの子と比べて落ち込んだり、成長がゆっくりで自分一人が焦ってしまっていましたが、今は身近に同じように頑張っている仲間と繋がることで共感しあったり、情報交換でき救われています。

育児の中で戸惑いや気持ちが落ち込むこともあります、自分を責めないでください。

あなたは一人じゃないからいつでも周りの人を頼ってくださいね。

このノートがママやパパ、ご家族にとって少しでも支えになりますよう。

〔医療スタッフからのメッセージ〕

赤ちゃんのご出産おめでとうございます。

私は看護師3年目でNICUに配属になりました。厳重に手洗いをし、NICUに初めて入った日の事は今でも鮮明に思い出されます。保育器の中にいる小さな赤ちゃんを見て、小さな命を守る責任の大きさと重圧を感じました。

看護師である私ですら、緊張するNICUで、たくさんの機械に囲まれ、小さな体でたくさんの点滴に繋がれた姿を見たご家族の衝撃はとても大きいことと思います。しかし、赤ちゃん達は、たくさんの困難を乗り越える強い生命力を持っています。赤ちゃんの生命力はすごいです！赤ちゃんを信じてあげてください。

新生児科の医師、看護師は、赤ちゃんが健やかに、1日でも早くご家族の元へ帰られるようにと一丸となってケアにあたっています。

お母さん、お父さん、心配なこと、気になること、悲しかったこと、嬉しかったこと、何でも看護師へ相談してくださいね。入院中も退院してからも、看護師はいつでも側にいます。

山口県 NICU 入院児支援コーディネーター 看護師 松本ゆかり

〔母乳をあげることができないママへ〕

様々な理由から母乳をあげることができず、ミルクを選択しているママもいると思います。私もその一人でした。

私の場合、自身の病気の治療に必要だった薬の中に、赤ちゃんへの安全性が確認できないものがあったからです。

赤ちゃんにしてあげられることは、面会と母乳を届けることしかないと思っていた私はショックでしたが、助産師さんから「母乳はあげることができなくても、愛情はたくさんあげができるよね」と声をかけられ、ハッとしたしました。今は、子どもが元気に育っていくことの方が大事だと。

NICUに入院している我が子に母乳を届けることができず、傷付き苦しんでいるママがいたら、どうか思いつめないで、心の中にある赤ちゃんへの愛を、たくさんたくさん届けてあげてくださいね。

山口県リトルベビーサークル「なーれ」 先輩ママより

【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。ところが小さく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。

出産後に以下のような気持ちになることがあります、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。

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、あなたを応援しているたくさん的人がいます。一人で抱え込まず、みんなの力をかりて上手に息抜きしながら子育てしましょう。

- 自分たち家族のこれからのことについて心配になる。
- 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。

【母乳のこと】

母乳は赤ちゃんの健康と発達や、スキンシップのために大切なものです。

しかし、NICU・ICUに入院する赤ちゃんが、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。

また、「お母さんにしかできないことは母乳をあげること！」と頑張っても、おっぱいの状態は人それぞれです。お母さんが思うように、母乳が出ないこともあります。搾乳しても体調や気分がすぐれず赤ちゃんのところに届けられないこともあります。

そんな時、一人で考え込んだり、おっぱいをあげることができなくても、自分を責めたりしないようにしましょう。

【あなたの赤ちゃんはオンリーワン】

赤ちゃんはひとり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ではありません。

たくさんの情報に惑わされず、赤ちゃん自身の個性を育てていきましょう。

【相談・支援をしています】

病院には、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士、ケースワーカー等と呼ばれることがあります）や担当支援看護師・保健師がいます。入院中～退院後の心配事や、福祉サービスの紹介、退院後の相談先との調整などについて相談できます。

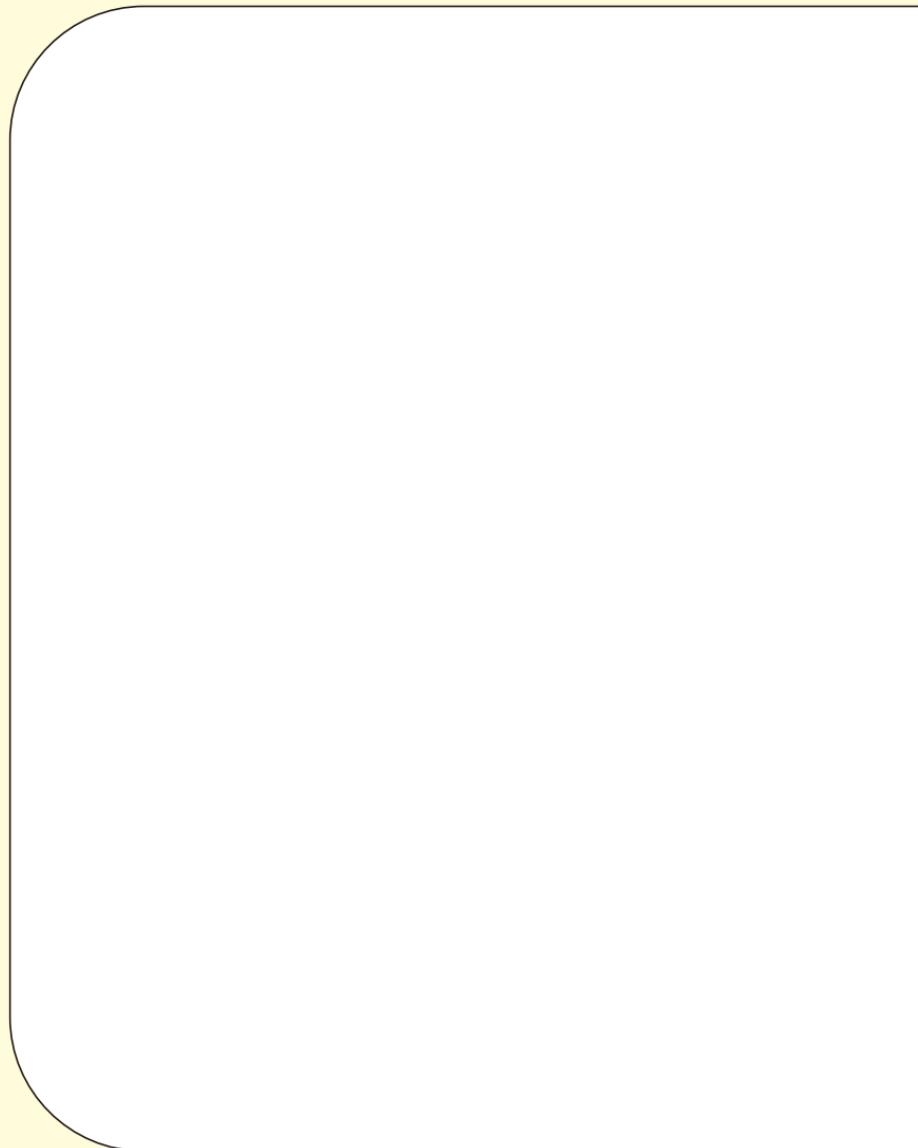
すぐに相談したいことがないという方もいらっしゃると思いますが、病院内の相談窓口として覚えておかれるといいと思います。

相談場所：

連絡方法：



入院期間中の医療機関との情報交換等ご自由にお使いください。





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

その他

〔

へのメッセージ〕

お子さんの名前を記入しましょう

【NICU・GCUでの様子】 *医療機関のスタッフに書いてもらいましょう

- **人工呼吸器** なし・あり
(ありの場合) 気管チューブ: なし・あり
(チューブがいらなくなった日)
- **酸素療法** なし・あり(終了した日 年 月 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 年 月 日)
- **経管栄養** なし・あり
(チューブがいらなくなった日 年 月 日)
- **経口哺乳開始** 年 月 日 ~
- **未熟網膜症** なし・あり(治療なし・光凝固・その他)
- **早産児の貧血** 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
右 合格 • 要精密
左 合格 • 要精密
年 月 日、結果
右 合格 • 要精密
左 合格 • 要精密
- **先天性代謝異常等検査** 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 *保護者記入

【退院時の記録】 *保護者が記入するページです

退院日 年 月 日

計測値 体重 g 身長 cm
頭囲 cm 胸囲 cm

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)

退院後に地域で関わる施設や担当者の情報をまとめておきましょう

| | 施設名・担当者 | 連絡先 |
|---------------|---------|-----|
| かかりつけ 小児科 | | |
| かかりつけ医 () | | |
| かかりつけ医 () | | |
| | | |
| 専門医療機関 | | |
| | | |
| 訪問看護 | | |
| 保健センター | | |
| 医療機器業者 | | |
| | | |
| その他 | | |
| | | |

【NICU/GCU 退院後のフォローアップ外来について】

NICU や GCU を退院後のフォローアップ外来（予約制）では、退院後の発育と発達を評価し、お子さんにふさわしいアドバイスをします。発育と発達は、3歳までは出生予定日から数えた修正月齢（p.15 参照）で評価され、3歳以降は実年齢で評価されます。

発育と発達の伸長度（伸び具合）は、お子さんによってそれぞれ違うので、フォローアップ外来へ受診し、出産前後の状況も踏まえて評価することが大切です。

一般的に、出生体重 1,500g 未満で出生したお子さんは、精神発達を評価する目的で、臨床心理士による発達検査（修正 1 歳 6 か月、実年齢 3 歳）、知能検査（6 歳、9 歳）が行われます。

【フォローアップ外来での発達に関するチェックポイント】

● 修正 4~6 か月

- ・くびのすわりなどの発達
- ・哺乳や離乳食に関する相談

● 修正 9~12 か月

- ・おすわり、ハイハイなどの発達
- ・離乳食に関する相談
- ・情緒面に関する相談

● 修正 1 歳 6 か月チェック

- ・立つ、座る、歩くなどの発達
- ・栄養に関する相談
- ・ことばに関する相談
- ・情緒面に関する相談

● 3 歳（3 歳以降は実際の年齢で判断します）

園生活などで生活の場が広がっていく時期です

- ・日常生活（食べる、着がえる、トイレなど）に関する相談
- ・人との関わり、興味、自我などに関する相談

● 6 歳

園児から学童に移行する時期です

- ・集団生活での様子や、日常生活での困りごとなどの相談
- ・就学に関する相談

● 9 歳

思春期の発来が近づく時期です

- ・学校での様子、お友達との関係、家庭での様子などの相談

【かかりつけ小児科について】

成長とともに、お子さんは感染症にかかったり、ケガをしたり様々なことが起きます。また、予防接種や乳幼児健康診査（健診）は、出生日から数えた暦月齢によって公費負担可能かどうかが決まるので、日頃の些細な体調の相談ができる「かかりつけ小児科」を決めておき、予防接種や各種健診の計画を立てましょう。

早産や低出生体重児を管理する病院は大きな病院が多く、ちょっとしたことで小児科を受診するのは大変です。日頃の体調管理を相談できる「かかりつけ医」と、発達の相談をする医師（フォローアップ外来）をうまく使い分けるとよいでしょう。もし、入院や専門的な治療が必要になった場合には、かかりつけ医から必要な医療機関へ紹介されますので、安心してかかりつけ小児科を受診してくださいね。

公的負担の健診、ワクチンの助成内容は自治体によって異なる場合があるため、お住まいの市町のホームページなどで確認しましょう。

【地域との連携について】

退院後、ママたちが地域で安心して子育てできるよう、地域におけるきめ細かい支援が受けられるように関係機関と連携をとる場合があります。

退院後の生活や子育ては、多くの喜びがある反面、様々な不安を伴うものです。家の生活に向けて、地域の保健師等により、それぞれのご家族にあったサポートを受けられるよう、関係機関がご希望を伺いながら調整しています。

例えば、保健センターにいる保健師は、育児相談やこころの問題にも向き合ってくれる頼れる存在です。なかなか外出できない場合でも、自宅や近くの保健センターで話をしたりできます。誰に相談して良いかわからない日々の育児での不安なども保健師に相談することでアドバイスを得られるかもしれません。

また、お子さんの状態によっては、NICU 入院時支援コーディネーター や医療的ケア児等コーディネーターなどが中心となって福祉サービスや在宅医療サービスの調整をすることもあります。

自治体によって受けられるサービスが異なりますので、お住いの地区的公的機関のホームページなどを確認しておくとよいでしょう。



〔退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページです〕

*医療機関のスタッフに在宅医療ケアに関する内容を書いてもらいましょう

退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておくことで、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ことができます。

● 呼吸

| 医療ケアの内容 | 内 容 | | |
|----------------------------------|------------------------|------------|----------------|
| 人工呼吸器 | 機種 装着時間 | 設定 | |
| 在宅酸素療法 | 流量 投与時間 | L/分 H/日 | |
| 気管切開 | カニューレの種類 | サイズ | |
| 吸引 | 口鼻腔 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 | | |

● 栄養

| 医療ケアの内容 | 内 容 | | |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--|
| | チューブの種類 | サイズ | |
| 経管栄養 (経口・経鼻・ 十二指腸・ 胃ろう・腸ろう) | 挿入長さ 注入物 内容量 | cm 固定方法 時間 注入速度 内 容 量 | |
| 食物アレルギー | | | |

【退院後の治療や訓練の記録】

| 年月日（年齢） | 診断名 | 治療・訓練内容 | 病院・施設名 |
|---------------------|--------|----------------------|--------|
| 例) 2022.4.1 (3歳) | 気管支喘息 | 内服、ステロイド吸入 (3~7歳) | 〇〇病院 |
| 例) 2023.7.1 (4歳) | ことばの遅れ | 言語訓練 (4~6歳) | 〇〇センター |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

【身体計測の記録（発育曲線）】

● 赤ちゃんの成長と発達

早産で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、修正月齢で経過を見ることがあります。

● 修正月齢とは？

実際に生まれた日ではなく、出生予定日（分娩予定日）を基準に考えた月齢のことです。

小さく生まれた赤ちゃんは退院後も身長の伸び方・体重の増え方がゆっくりなことが多いです。しばらくの間は、実際の誕生日でなく「修正月齢」で発達や発育の様子を見ていきましょう。

★修正月齢の数え方の例

出生予定日：10月1日

実際の出生日： 7月1日（在胎期間26週6日） の場合、

12月1日時点では、

誕生日から数える暦月齢：生後5か月

出生予定日から数える修正月齢：修正2か月



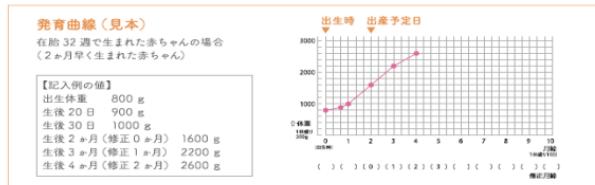
● 発育曲線とは？

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「やまぐち にじいろ親子ノート」の頭囲・身長・体重の発育曲線は、ママ・パパたちの声をもとに目盛りを細かくし、修正月齢も記載したり、自由に記録できるようにしました。

発育曲線を見る上での注意点は、体型や成長のしかたは個人差が大きいということです。気にしそうな、長期的な視点を持ってお子さんの成長を見守ってあげましょう。

● 発育の目安

まず、頭の大きさ（周囲）が正期産児に一番早く追いつきます。そして、身長の方が体重よりも先に大きくなっています。もし体重の増え方がゆるやかだとしても頭の大きさと身長が順調に増えれば徐々に体重が追ついてくるでしょう（1歳半～3歳までに追いつくことが多い）。在胎週数に比して出生体重が著しく小さい児であれば小学校低学年までに追いつくといわれています。

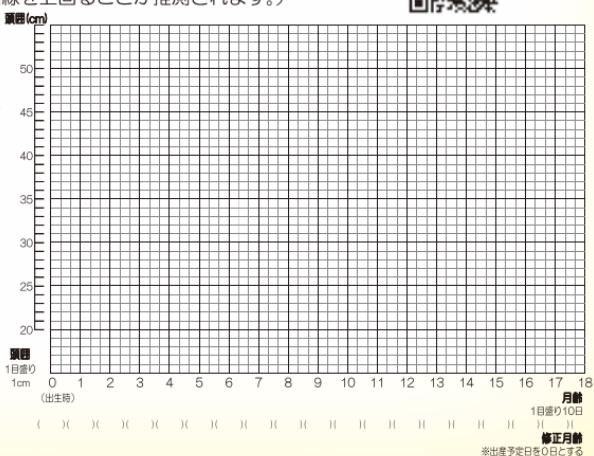


- 発育曲線の目安については、こちらからご確認できます。
(周産期医療の進歩や栄養管理の変化に伴い、曲線が作成された時期によっては、曲線を上回ることが推測されます。)



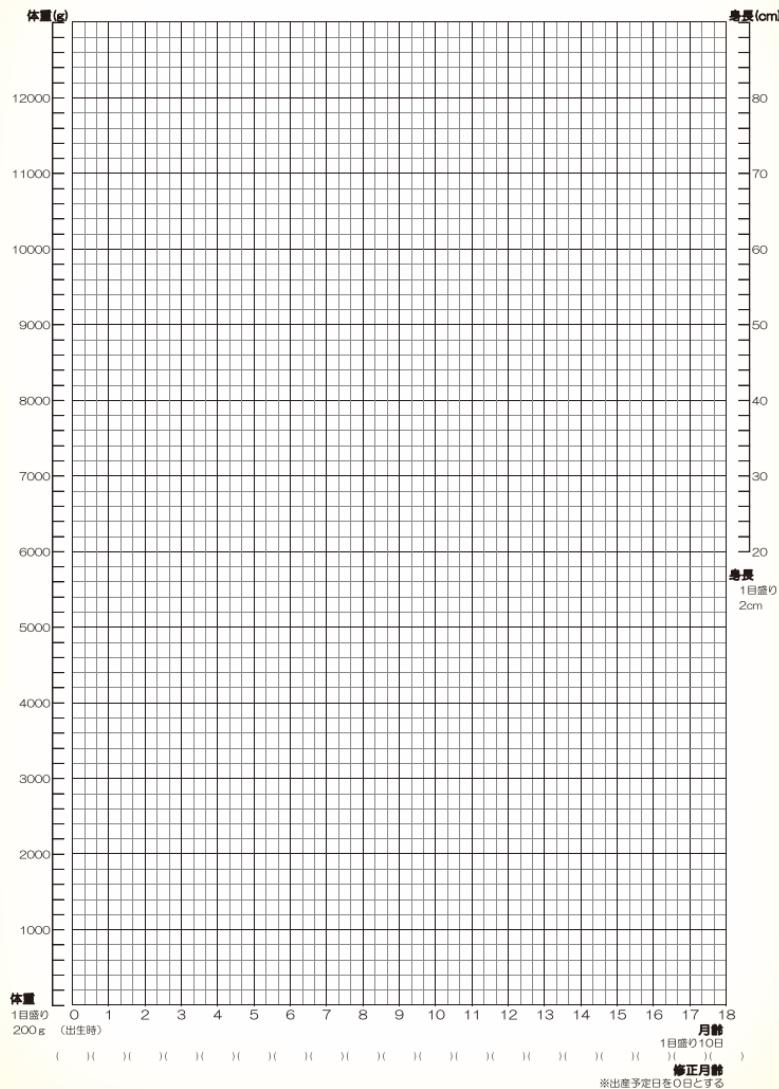
● 発育曲線

お子さんの頭囲について記入しません。



● 発育曲線

お子さんの体重・身長について記入しましょう。



【育児と治療の記録】

病院やおうちでの様子を記録しておきましょう

*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 1 か月ころの記録 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 生後 2 か月ころの記録 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 生後3か月ころの記録 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

MEMO

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 生後4か月ころの記録 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ 生後5か月ころの記録 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ 生後6か月（修正月齢： か月）ころの記録 ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

MEMO

■ ■ ■ 生後7か月（修正月齢： か月）ころの記録

■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ 生後8か月（修正月齢： か月）ころの記録

■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ 生後9か月（修正月齢： か月）ころの記録 ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

MEMO

■ ■ ■ 生後 10 か月（修正月齢： か月）ころの記録 ■ ■ ■

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

■ ■ ■ 生後 11 か月（修正月齢： か月）ころの記録 ■ ■ ■

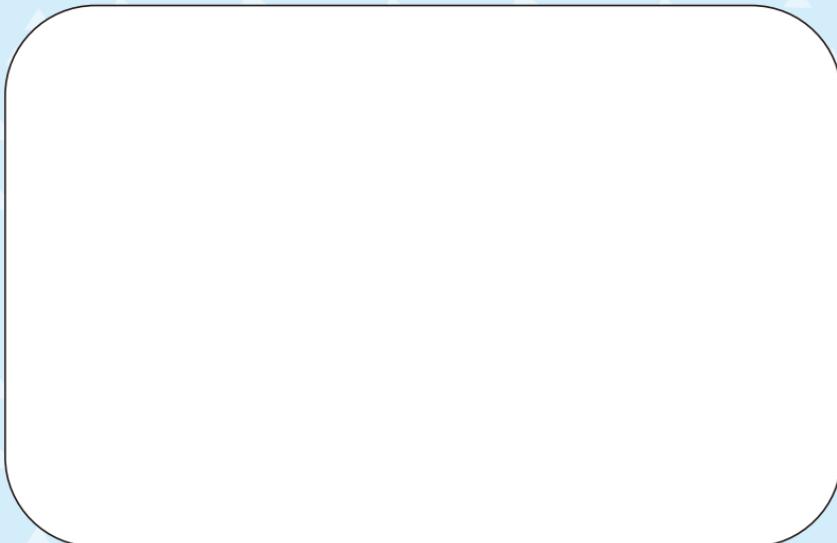
| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

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 |



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

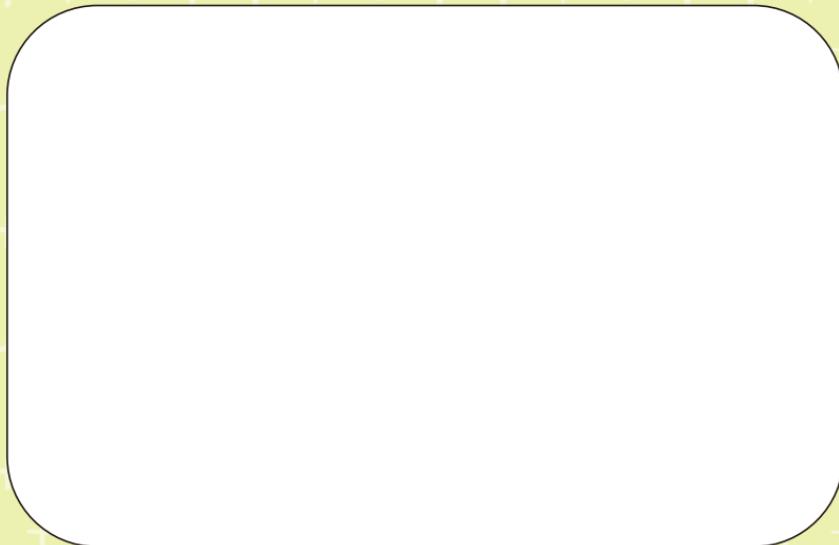
2歳おめでとう!!

年　月　日（満2歳）



| 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 |
|----|----|----|----|
| g | cm | cm | cm |

2歳～3歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | |

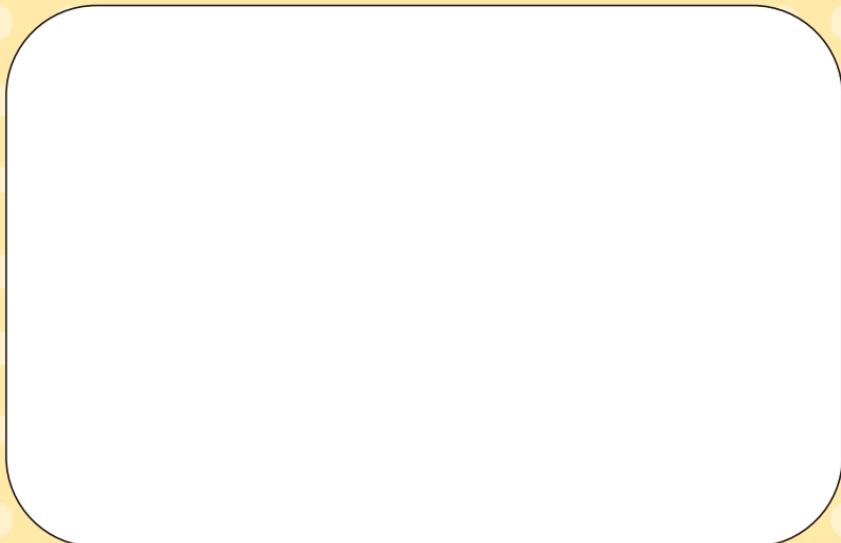
3歳おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

3歳～4歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|-----|
| | | | | |

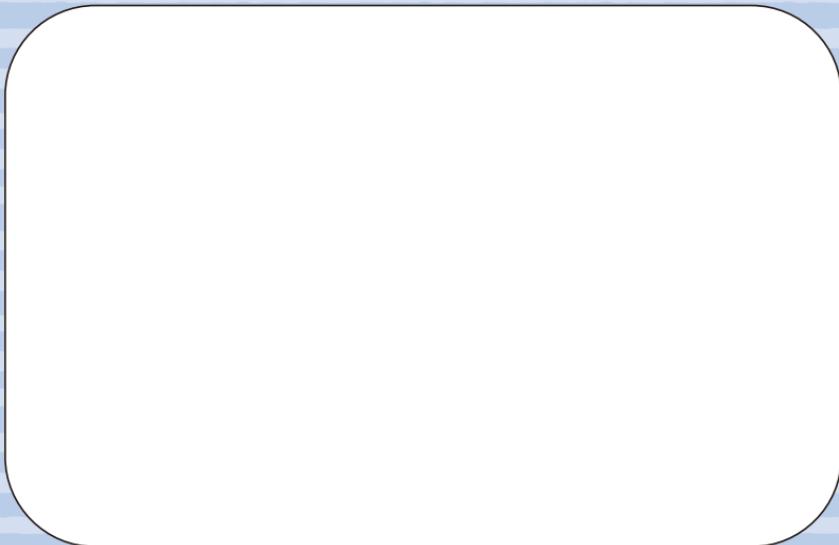
4歳おめでとう!!

年　月　日(満4歳)



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

4歳～5歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|-----|
| | | | | |

5歳おめでとう!!

年 月 日（満5歳）



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

5歳～6歳までの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|-----|
| | | | | |

6歳おめでとう!!

年 月 日 (満6歳)



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

7歳おめでとう!!

年 月 日（満7歳）



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

8歳おめでとう!!

年 月 日（満8歳）



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

9歳おめでとう!!

年 月 日（満9歳）



| 体重 | 身長 | 頭囲 |
|----|----|----|
| g | cm | cm |

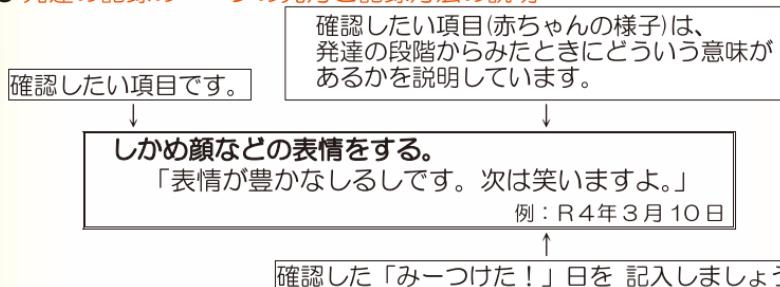
MEMO

第3章 成長と発達の記録

【発達の記録】

赤ちゃんの成長と発達は個人差が大きく、それぞれのスピードで成長、発達していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追つて記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみたので、ママ・パパも赤ちゃんと一緒に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の説明



● 情緒と感覚の発達

| | |
|--|---|
| しかめ顔などの表情をする。 (表情が豊かなしるしです。次は笑いますよ。) | 年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・パパ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。) | |

✿先輩ママ・パパから一言メッセージ

頑張りすぎて疲れたら、気分転換をしたり体を休めて下さいね。

● 運動の発達①

仰向けでお顔をのぞいて「み一つけた！」

| | |
|--|--|
| 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と目が合う。 (ちょうど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。) |
| 年 月 日 | 年 月 日 |

● うつ伏せになったときに「み一つけた！」 その① うつ伏せをしている時は、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始まります。) | 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。おしゃ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。) |
| 年 月 日 | 年 月 日 |



子育てで不安なことは、フォローアップ診察の時に先生に相談してみてください。安心しますよ。

● 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時は、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、背中の筋肉が強くなり、お座りの準備が始まりました。) | ママ・パパがお手伝いして、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。) |
| 年 月 日 | 年 月 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。) | うつ伏せのまま足を伸ばす。 (完全に股が伸びてきます。たっちの準備です。) |
| 年 月 日 | 年 月 日 |

● 手や足の動きで「みーつけた！」

| | |
|--|---|
| ママ・パパ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。) | 手のひらにママ・パパ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。) |
| 年 月 日 | 年 月 日 |
| 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ができるようになりました。) |
| 年 月 日 | 年 月 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。) | |
| 年 月 日 | |



年齢ごとに悩みは変わってくるけれど、一緒に悩み、解決策を考えてくれる人はきっといます。

● おもちゃで遊んで「み一つけた！」

| | |
|---|---|
| <p>おもちゃをどちらか一方の手に近づけて 触れた時につかむ。</p> <p>(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。)</p> | <p>片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。</p> <p>(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。)</p> |
| <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>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。</p> <p>(手が自由に動き始めて距離や方向が分かるよう になります。)</p> | <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>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。</p> <p>(両方の手が協力できるようになりました。)</p> |
| <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>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。</p> <p>(見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたり します。)</p> | <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>おもちゃを他方の手に持ち替える。</p> <p>(後に『ちょうどいと言うと渡してくれる』に発展し ます。)</p> |
| <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>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。)</p> | <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p>うつ伏せや座位で回転するおもちゃをま わす。</p> <p>(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はなく、回転するおも ちゃで遊んでみましょう。)</p> |



少食なのに元気な娘。うまく省エネしているようです。不思議なパワー
で毎日小学校へ通っています。

● 運動の発達②

お子さんの病状により、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のを、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、保健センターや子育て世代包括支援センターに相談してみるとよいでしょう。



子どもが小さく生まれたことでつらい思いもたくさんしたけれど、優しい人にもたくさん出会うことができました。ありがとうございました。



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)



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

よつばいで体を揺する



寝返りをして手が抜ける



うつ伏せで後方に進む



うつ伏せで体を持ち上げる



うつ伏せで体を回す



【赤ちゃんと家族の「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 |
| 初めて赤ちゃんに触った日 | ママ () | 年 | 月 | 日 |
| 初めて赤ちゃんの声を聞いた日 | ママ () | 年 | 月 | 日 |
| 初めて赤ちゃんを抱っこした日 | ママ () | 年 | 月 | 日 |
| 初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られた日 | ママ () | 年 | 月 | 日 |

皆さんの「初めて・・・」の記録を自由にどうぞ！

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |
| 初めて | 年 | 月 | 日 |



赤ちゃんはママを選んで生れてきたよ。ママのことが大好きだよ。

【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)。

医療スタッフは出来るだけのことをして、赤ちゃんとママ・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。

赤ちゃんのことを考えて不安や心配になってしまふとき、気になることがあるときは、何でも聞いてみることをお勧めします。

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(はいぼう)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出来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 無呼吸発作(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(ちゅううすう)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、体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。



小さく生まれたけど、ママへの愛は誰よりも大きいよ。

3 慢性肺疾患(まんせいはいしあん)

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っています。体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(のうしゅっけつ)

脳の血管の発達が未熟な早産の赤ちゃんは、生後5日頃までは脳の血管がもろいいため、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。特に、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 未熟網膜症(みじゅくもうまくしょう)

早産の赤ちゃんは、眼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。



周りとついつい比べてしまう。でもね、この子はこの子なの。

6 動脈管開存症（どうみゅ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始めると、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、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します。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シクロオキシゲナーゼという酵素の働きを阻害するお薬（インドメタシンなど）を投与するのが一般的です。これらのお薬の効果がないときには、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言われています。壊死性腸炎を発症した場合は、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、細菌に対する抗生素を投与します。重症の場合には手術を必要とすることもあります。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とても低いため、感染症が起こ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。免疫力を補うために、血液製剤(免疫グロブリン)を投与することもあります。



「助からない」と言われた息子もたくましい中学生になりました！

9 早産児の貧血(そうざんじのひんけつ)

骨髄で赤血球を作る力が弱く、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。

10 早産児代謝性骨疾患（そうざんじたいしゅせいこつしきかん）

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などの成分が不足し、骨の形成が遅れます。また、それらの成分が既に不足した状態で生まれてくる赤ちゃんもいます。早産児代謝性骨疾患では、赤ちゃんの状態によっては骨折することもあります。そのため、赤ちゃんの状態に応じて、母乳にカルシウムやリンを加える、あるいはビタミンDを補充するなどの予防的治療を行います。



大好きなサッカー、小さな体で転んでもすぐに立ち上がる姿に感動！

【予防接種について】

予定日よりも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。

【RSウイルス】

RSウイルスは呼吸器感染症を引き起こす原因ウイルスの一つです。RSウイルス感染症は毎年流行します。人が感染した場合は軽い風邪様症状のみでおさまることが一般的ですが、早く生まれた赤ちゃんに感染すると重症化することがあります。詳しくは主治医に相談しましょう。

【SGA (small for gestational age)】

SGAとは、「在胎期間（お母さんのお腹の中にいた期間）に相当する身長・体重よりも小さく生まれること」を意味しています。成長曲線に沿って大きくなっているかを曲線に記録していきましょう。SGAで生まれ、3歳での身長が基準より小さい場合には検査を行うこともあります。検査の結果、成長ホルモン補充療法の適応となる場合がありますので、主治医に相談してみましょう。



まさか自分が早産ママになるとは…生命力に感謝。産まれてくれてありがとう。

【小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q & A】 (ママ・パパからの質問に答えます)

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、仰向けに戻れるようになるまで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、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。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始めます。

Q ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。

A 小さく生まれた子どもは、少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。少食の場合は、時間をしっかりと決めて四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。



大丈夫です。同じ想いをしてきた私達仲間が、応援しています。

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。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。

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とも、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。矯正箸は、手に障害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。



外出するとよく何ヶ月？って聞かれていつもごまかしたりしてたけどある時からなんで隠さないといけないのかなと思うようになり実際の月齢を言うようになりました。ずっとモヤモヤしてたのでスッキリ！！

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 早産・低出生体重児の場合、運動発達だけでなく言葉の発達も生後の月齢で考えると遅くなるので、修正月齢（出生予定日から考えた月齢）で考えましょう。早産・低出生体重児では、運動や言葉の発達の遅れやアンバランスがよくみられ、成長にともなって追い付いてくることがあります。

言葉の発達は複雑で、聴力、口腔機能、知能、運動発達、周囲に関心を持っているなど、心と体のさまざまな機能が関係しています。このうちどれかの発達がゆっくりであったり妨げられている場合、言葉も遅くなります。

言葉の発達は個人差が大きいものです。言葉の数よりも、言葉を理解しているかどうかが重要です。なかなか話し出さなかった子が急に話し出すこともあります。一緒に楽しく遊んだり、たくさん話しかけたりしながら、長い目で見守ってあげましょう。気になることがあれば、かかりつけの小児科・保健センターに相談してみましょう。

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 落ち着きがない子どもを育てるのに苦労しているママ・パパが心配してしまうのが、「もしかして ADHD？」と発達の問題を抱えていないかどうかかもしれません。

一般的に1～2歳前後は、興味の向くまま落ち着きがないのがごく当たり前で、何にでも興味を示し、大人の言うことも聞かずに興味のある方へ手を伸ばしてしまうので、周りから「落ち着かない子」と言われてしまうこともあります。

落ち着きがない行動は子どもの専売特許とも言えますが、なかには発達の遅れや極端な偏りといった問題が原因で、周りのサポートを必要とするケースもあります。

子どもに発達障害の傾向があると「私のせいなのでは…」と悩んでしまう親もいます。心配な場合は、2歳以降になってからかかりつけの小児科・保健センターに相談してみましょう。早いうちから相談することで、お子さんにあった療育を早期から受けられることがあります。どうか、ご自分を責めないでくださいね。



早く小さく生まれても元気に成長！たくさんの人たちに感謝！

【県内の相談窓口】

各市町の保健師や助産師は、お母さんや赤ちゃんをはじめ、ご家族の健康等についての相談をお受けしています。

少しでもお母さんと赤ちゃん、またご家族が良い関係を築くお手伝いができればと考えています。必要に応じて家庭訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

● 県内の子育て世代包括支援センター等窓口一覧

| | 名 称 | 電話番号 | 所在地 |
|-----------|------------------------------------|----------------|--|
| 岩国・柳井 | 岩国市子育て世代包括支援センター ほっと！（あい） | (0827)29-0404 | 岩国市室の木町 3-1-11 |
| | 和木町子育て世代包括支援センター すくすく | (0827)52-7290 | 和木町和木 2 丁目 15 番 1 号 |
| | 柳井市子育て世代包括支援センター やなでこ相談室 | (0820)22-8705 | 柳井市南町 6-12-1 |
| | 子育て世代包括支援センターOhana | (0820)73-5511 | 周防大島町大字土居 1325-1 日良居庁舎 健康増進課内 |
| | 上関町子育て世代包括支援センター | (0820)62-0184 | 上関町大字長島 583-1 |
| | 田布施町子育て世代包括支援センター 2525(にこにこ)たぶせ | (0820)-53-2525 | 田布施町大字下田布施 2210-1 |
| | 平生町子育て世代包括支援センター カンガルールーム | (0820)25-1884 | 平生町大字平生村 178 |
| 周南 | 子育て世代包括支援センター ハピスタくだまつ | (0833)41-5007 | 下松市中央町 21-1 |
| | 光市健康増進課 | (0833)74-3007 | 光市光井 2-2-1 |
| | 周南市こども・子育て相談センター | (0834)22-0850 | 周南市児玉町 1-1 |
| 山口・防府・萩 | やまぐち母子健康サポートセンター | (090)6840-8585 | 山口市糸米 2 丁目 6-6 |
| | 子育て世代包括支援センター 子育て応援室まんまるほうふ | (0835)24-8811 | 防府市鞠生町 12-1 |
| | 萩市子育て世代包括支援センター HAGU | (0838)25-2022 | 萩市大字江向 510 |
| | 阿武町子育て世代包括支援センター おひさま | (08388)2-2200 | 阿武町大字奈古 2636 阿武町役場 健康福祉課内 |
| 宇部 小野田 | 宇部市子育て世代包括支援センター Ube (うべ) ハピ | (0836)31-1732 | 宇部市琴芝町 2 丁目 4 番 25 号 宇部市多世代ふれあいセンター 1 階 |

| | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---------------|--|
| 下 関 ・ 長 門 | 美祢市子育て世代包括支援センター | (0837)53-0304 | 美祢市大嶺町東分 345-1 |
| | 山陽小野田市子育て世代 包括支援センター ココシエ | (0836)82-2526 | 山陽小野田市拂山 1-4-3 子育て総合支援センター ミライックス 内 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (健康推進課 母子保健係) | (083)242-5485 | 下関市南部町 1-1 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (唐戸保健センター) | (083)231-1233 | 下関市南部町 1-1 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (新下関保健センター) | (083)263-6222 | 下関市秋根南町 2-4-33 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (山陽保健センター) | (083)246-3885 | 下関市長府松小田本町 4-15 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (彦島保健センター) | (083)266-0111 | 下関市彦島江の浦町 1-3-9 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (菊川保健センター) | (083)287-2171 | 下関市菊川町大字下岡枝 1480-1 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊田保健センター) | (083)766-2041 | 下関市豊田町大字殿敷 1918-1 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊浦保健センター) | (083)772-4022 | 下関市豊浦町大字川棚 6166-2 |
| | 下関市妊娠・子育てサポートセンター (豊北保健センター) | (083)782-1962 | 下関市豊北町大字滝部 3140-1 |
| | 長門市産前産後サポートステーション | (0837)27-0077 | 長門市東深川 1326 番地 6 |

※ お住まいの市町の子育て世代包括支援センター等相談窓口は、こちらからもご確認できます。

| | |
|-----------------|--|
| 山口県 子育て 包括 センター | |
|-----------------|--|



生まれた時はごめんねと涙を流すことばかりだったけど、幼稚園に行き始めてたくさんのお友達や先生に出会いができることが増えて嬉しくて涙で溢れます。

【ママ・パパたちの活動紹介】

● 地域での活動

✿ 山口県リトルベビーサークル「なーれ」

〔活動内容〕

対面交流会 2回/年程度

オンライン交流会 不定期

11月17日世界早産児デー写真展

〔実施場所〕

下関市

〔一言メッセージ〕

小さく生まれた赤ちゃんとご家族が交流できるサークルです。

同じ経験をしたから話せることや、不安な気持ちや悩み、嬉しかったことを一緒におしゃべりしませんか？

お問い合わせ先

【代表者】松村 美弥

【電話】090-4575-0630

【Instagram】



【公式LINE】



✿ NICUママネット のびっこ

〔活動内容〕

NICUを体験された方を対象に、当事者同士の交流の場を設けたり、NICUに贈る「おひるねアート」作品の制作を行っています。

〔実施場所〕

山口市及び宇部市

〔一言メッセージ〕

NICUママネットは、NICUを体験された方によるボランティアグループです。

NICUに通うご家族が笑顔になれるよう、小さな赤ちゃんサイズの可愛い季節の品を制作し、NICUへお届けしています。また、制作の場は、当事者同士の交流の場としてオープンにしています。

NICUママネットでできる手仕事を通して、NICUに通っておられるご家族や小さな赤ちゃんにエールが届きますように。

お問い合わせ先

【代表者】佐々木 綾子

【電話】090-2866-1469 【メール】nobikko.nicu@gmail.com

【所在地】山口市

【ブログ】<https://blog.canpan.info/nobikko-nicu/>



✿ げんきっこ教室

〔活動内容〕

山口市にお住まいの方を対象に、年6回（偶数月1回）、育児支援（ふれあい遊び、からだと心の発達、ことばの発達、食事についてなど）やご家族同士の情報交換が行える教室を開催しています。

〔実施場所〕

山口市保健センター

〔一言メッセージ〕

山口市では、小さく生まれたお子さんの育児支援やご家族同士の情報交換を目的に『げんきっこ教室』を開催しています。毎回テーマを決め、ふれあい遊び、理学療法士や言語聴覚士を招いての講話なども企画しています。

教室のスタッフとして保健師、助産師、保育士がいますので、育児や授乳についての相談もでき、講話の間はお子さんの見守りも行います。

毎回お母さん同士の交流の時間もありますので、ゆっくり情報交換することができます。同じ経験をしたお母さん方と「うれしかったこと」「大変だったこと」「困っていること」等お話ししてみませんか。お互いに分かり合えることが多いはず。先輩お母さんの話を聞くこともできます。

お問い合わせ先

【代表者】 山口市子育て保健課 【電話】 083-921-7085

【所在地】 山口市糸米2-6-6（山口市保健センター）



カンガルーケアーで娘を抱いた時とても温かく命を感じました。
今でもその温もりは忘れません。

●先輩たちからのイラスト・コメント



生まれて 62 日目に初めて泣き声を聞き、75 日目に初めてこの腕で娘をしっかりと抱っこしました。今まで当たり前と思っていたことがこんなに幸せなことなんだと、教えてくれた娘に感謝しています。

29週、534g／9歳

友達がいっぱい出来てうれしい！毎日すごく楽しいです！

30週、554g／11歳

僕はカメラマンになって、外に出られない人に綺麗な写真をと
どけたい。

30週、1,400g／11歳

僕は元気な子に育ちました。



小さく産んでごめんねと自分を責めてました。でもたくさんの人達と
繋がり一人じゃないとわかり気持ちが少し楽になりました。

24週、599g／16歳

自分で決めた進路で、得意なこと、好きなことを追求しています！



31週、1,482g／16歳、女性

両親からは、3歳までは何度も病院のお世話になったと聞きました。そんな私ですが、小学生の時はスポ少でサッカーを、中学・高校では卓球部に入り、毎日楽しくJKしています。

成長はゆっくりだけど1日1日一生懸命生きてるよ。

25週、770g／21歳、男性

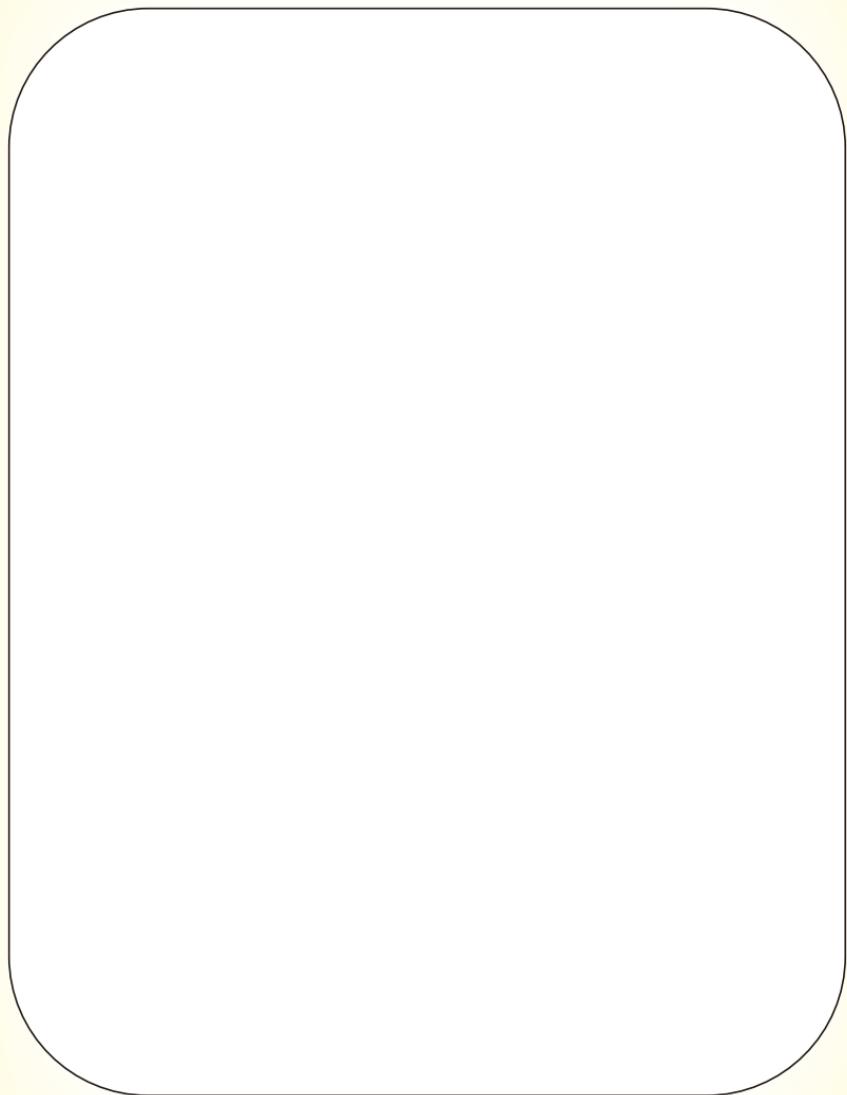
現在、大学に進学し、希望の職種に就くために頑張っています。
昔は病弱でしたが、今では風邪知らずです。
縦には伸びませんでしたが、横にすくすく育ってます。

28週、1,425g／62歳、男性

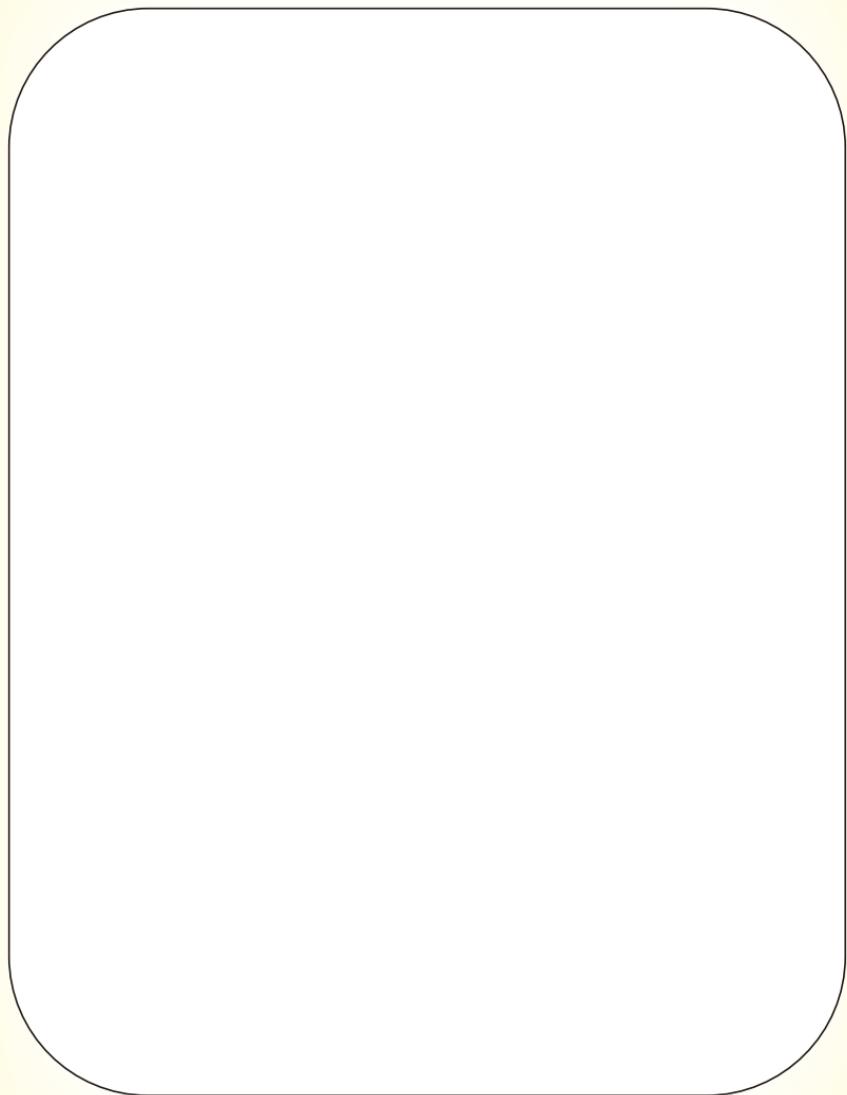
自宅で産まれ、助産院の保育器で数日過ごしたようです。
小さい頃から特に大病もせず育ち、今は定年を迎え、趣味の釣り
をしながら楽しく過ごしています。



MEMO



MEMO



〔やまぐちリトルベビーハンドブック作成検討委員会 構成員〕

山口県医師会 山口県産婦人科医会 山口県小児科医会
山口県立総合医療センター総合周産期母子医療センター
山口県リトルベビーサークル「なーれ」
山口県市町保健師研究協議会

〔参考文献等〕

しずおかリトルベビーハンドブック
なごやリトルベビーハンドブック
さがリトルベビーハンドブック

〔表紙・裏表紙、イラスト〕(五十音順・敬称略)

うさぎくっきー
ERAN (エレン)

〔作成・編集〕

山口県健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課
所在地：山口県山口市滝町1－1
電話：083-933-2947

アンケートのお願い

よりよい低出生体重児向け手帳にしていくため、利用された方のアンケートを実施しています。下記のQRコードからアンケートに御協力ください。





令和5年3月発行

作成／山口県健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課
(やまぐちリトルベビーハンドブック作成検討委員会)