

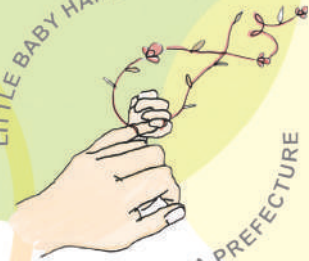
OSAKA



おおさか リトルベビーハンドブック

～小さく生まれた赤ちゃんのご家族のためのサポートブック～

LITTLE BABY HANDBOOK



OSAKA PREFECTURE

(ふりがな)
子どもの名前

保護者の名前

はじめに

この手帳は、大阪府内にお住いの出生体重が概ね1,500g未満のお子様とご家族のための手帳です。

【使い方】

☆この手帳はご家族が記録するノートです。

- ・お様が生まれたころから、概ね3歳ころ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お手持ちの母子健康手帳は乳幼児健診や予防接種等の結果が記録されますので、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様へお願い

お様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、お子様に関わった方は、ぜひメッセージの記入についてご協力をお願いします。

もくじ

小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ	P 1
出産後のママの気持ち	P 3
生まれたときのようす・NICUでのようす	P 6
母乳について	P 8
NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす	P 10
赤ちゃんのご家族の「初めて…」のきろく	P 12
退院時のきろく	P 14
育児と治療のきろく	P 16
赤ちゃんの成長と発達（修正月齢・発育曲線）	P 36
発達のきろく	P 40
リトルベビー応援団からメッセージ	P 44
退院時の医療的ケアを必要とするお子様のためのきろく	P 46
知っておきたい医療費助成制度	P 47
情報コーナー	P 48

小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

先輩ママからの メッセージ

思いがけない突然の出産。

理想の出産とはかけ離れていて

辛くて、怖くて、苦しくて、止まることのない涙。

毎日この先の不安に泣きながら面会へ通う日々。

「小さく産んでしまってごめんね」

そう思ったことは何度もあります。

心の中にしまっている感情は今もふと思い出すと

胸がギュッと痛くなることもあります。

しかし、子どもの成長と共にその感情よりも愛おしい気持ちや

幸せな気持ちが大きく大きく膨らんでいきました。

産後、光のない暗いトンネルに入った気持ちになっていた私たちに

「トンネルには必ず出口がある。必ず光がある。」

そう伝えてくれた沢山のNICUを卒業した

お子さんのいるママ達が居ました。

そして

「ありのままの姿で輝ける明るい未来が必ず待っている」

そう教えてくれたのは子どもたちでした。

小さく赤ちゃんを出産したのはあなた1人じゃないよ！

沢山の仲間と味方が居るからね！

同じ経験をしたご家族の想いが

このハンドブックを通じて

少しでも多くの方の心に届きますように。

22週6日 470g 2歳

25週6日 950g 2歳

(先輩ママのサークル情報はP48をご参照ください)

先輩パパからエール

手のひらに乗るくらい小さく
産まれた娘は、
今では毎日元気に保育園に
通っています。
公園に遊びに出かけた時は、
笑顔で蝶々を追いかけたり
すべり台で遊んだり、
楽しそうにしています。
NICUに入院していた頃は
心配で何度も涙を流しましたが、
親の想像を越えて成長してくれている
娘には遅しさを感じています。

24週528g 2歳7ヶ月

不安や心配事は尽きませんが
大丈夫。

赤ちゃん達には凄い生命力で
満ち溢れています。

22週6日 470g 2歳2ヶ月

心配事も尽きませんが、
一つまたひとつ
成長してくれる姿を見て、
生まれてきてくれてありがとう
産んでくれてありがとうと
思っています。

31週3日 1198g 1歳8ヶ月

赤ちゃんは早く家族に
会いたかったのかも
しれないです。
心配事は尽きませんが
産まれたことに感謝。
だって最愛の赤ちゃんだもの。

25週6日 950g 2歳2ヶ月

心身共に負担のかかっている
ママのサポートをするのも
パパの大事な役目です。
面会で子どもに会うと仕事の疲れも
吹っ飛びますよ！

25週4日 576g 4歳7ヶ月

出産後のママの気持ち

ママになられたあなたに・・・

お腹の中で赤ちゃんの胎動を感じながら、
これから迎える出会いや生活に夢を膨らませてこられていたことでしょう。
ところが、思いがけず、予定よりも早くに小さな赤ちゃんとお会うことになったこと
で、ママだからこそ胸を痛め人知れず涙されることもあるかもしれません。
わが子の様子に不安になることもあれば、後述のリトルベビーママたちの体調や
気持ちのようになることがあるかもしれません。産後のからだところは、思っ
ている以上にデリケートです。
もし、涙が込み上げてきたり、心配な気持ちが膨らんできたりしたときには、ひと
りで我慢しないで、周りにいる人に包んでもらいましょう。

リトルベビーママのよくある産後の体調と気持ち

- 自分が出産した実感がわかない。
- 疲れやすく、何をしてもイヤになってしまう。
- 物事に集中できない。眠れない。食欲がない。
- 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、
何が悪かったのだろうと考えて、悲しくなったり、イライラしたり、
自分を責めて落ち込んでしまう。
- 自分たち家族のこれからを思うと、悪いことばかり考えてしまう。
- 家族や他人から言われた些細なことばに傷ついたり、腹が立ったりする。
- 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、さらに落ち込む。
- 赤ちゃんがしっかりと成長していくのかどうか不安でたまらない。

これらは全ての人に当てはまるわけではありません。愛情豊かに赤ちゃん
と楽しく日々を重ねておられる人も多いです。ただ、これらのことが少しでも当
てはまる場合には一人で抱え込まずに相談してくださいね。



どんなに小さく産まれても、命の重さはみんな同じ。大切なことを教えてくれてありがとう。
31週 /1442g と 1162g の双子 /2歳

あなたの気持ちも大切に…

苦しい気持ちはひとりで抱え込まないようにしましょう。
ご家族はもちろん、ママの気持ちをよくわかってきている病院の先生・看護師・助産師・心理師、地域の保健師や先輩ママたちに気持ちを聞いてもらって、ゆっくと分かち合ってもらいましょう。
それだけで、気持ちがやわらかくなります。赤ちゃんもやさしく包まれてホッとするかもしれません。

だから自分を責めないで

ごめんね・・・と溢れるままに涙しても、赤ちゃんの温もりややわらかさに包まれて、ささやかな幸せがとても愛おしく感じることもあるでしょう。
きっと赤ちゃんもママと同じ。ママの温もりを感じて、安心感とたくさんの元気をもらっていることでしょう。
どれも大切な宝物。大切なことは、この出会いを愛しんで大きく育んでいくことです。

あなたの赤ちゃんはオンリーワン

あなたの赤ちゃんは、きっと頑張り屋さん。
生まれるまであなたのお腹の中で護られていたのだから…。
最初はゆっくりだけど赤ちゃんのペースで着実に成長していきます。
ご家族のたくさんの愛情とともに、豊かな成長を見守り、きらりと光る個性を育てあげてくださいね。

～ひとりで抱え込まないで～

産後うつなどころろが不安定になったとき市町村母子保健担当窓口で
ご相談を受付けています。



大阪府HP

小さく産んでしまったと、何度も自分を責めて毎日泣いていたけど、赤ちゃんは、日に日に成長を見せてくれました。赤ちゃんのひたむきで一生懸命な姿に助けられ、勇気づけられました！ 33w/1528g/3ヶ月

あなたの気持ち・願い

あなた自身の相談のきろく

身体や気持ちのことなどご自由にお使いください



たくさん抱きしめて一緒に笑う。
全て当たり前に行えることじゃないと知ったからこそ、そんな毎日が幸せです。28週 /394g/2歳

生まれたときのようす

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

ご家族から

ちゃんへメッセージ



スタッフより

赤ちゃんがお家に帰るまでの頑張りや歩みを一緒に見守らせていただきます。赤ちゃんの成長と子育てをみんなで応援しています。ママも、パパも相談してくださいね。

(担当スタッフ名)

NICU でのようす

- 人工呼吸器：なし・あり（チューブが外れた日 年 月 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（チューブが外れた日 年 月 日）
○経口哺乳開始： 年 月 日～
○未熟児網膜症：なし
：あり（治療なし・眼内注射・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（ ）

転院した場合は転院後のようすも記録しておきましょう



あなたのもとに生まれた子はとても強い子です。小さいときからたくさんの試練を乗り越えるのだから。
28w4d/712g/1歳9ヶ月

慢性肺疾患で在宅酸素療法も行いましたが、現在は元気な小学生。走るのが大好きな男の子です！
26w/998g/8歳

母乳について



母乳は小さく生まれた赤ちゃんにとって、免疫力を高め、感染症や腸の病気から守ってくれる薬のようなものです。壊死性腸炎などの重い病気にかかるリスク、重症化を低減するなどの利点があります。

しかし、おっぱいの状態は人それぞれであり、ママの体調によって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。

そんな時はどうか一人で考え込まず、NICUスタッフに遠慮せず相談してみてください。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。

「ドナーミルク」って何？

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/) <https://www.milkbank.or.jp/>

※ドナーミルクの使用可否については医師の判断の基づくものであり、病院によっても異なります。まずは、NICUスタッフに相談してください。



赤ちゃんに、どうやって母乳(ミルク)を与えるの？

まだお口から母乳(ミルク)を飲むことのできない赤ちゃんには、胃に入っているチューブを通して与えます。そのほかに、綿棒に母乳をしみこませて、赤ちゃんのお口にふくませることもできます。母乳に含まれる免疫物質により感染予防効果があるほか、母乳のおいしさにより赤ちゃんの安心感が得られる効果があります。母乳綿棒を希望される場合は、一度NICUスタッフに相談してみてください。

なかなか母乳量が増えないと不安ですね。大丈夫。ママの愛情はしっかりとあかちゃんに伝わりますよ！ 25w4d/576g/4歳7ヶ月

搾乳について

母乳分泌を促し維持するために、ママの体調が落ち着いたら、できるだけ早期に搾乳を開始しましょう。また、生活リズムに合わせて、1日8~10回は搾乳するようにしてください。最初は分泌が少ないかもしれませんが、0.1mlでも赤ちゃんに味わってもらうことができます。搾乳は大変な作業です。市販のもので手動や電動の搾乳器もあります。詳細な搾乳方法については、NICUスタッフに相談してください。

搾乳の届け方

届ける際は冷凍した状態で、溶けないようクーラーBOXに入れるなどしてNICUスタッフに届けてください。詳細についてはNICUスタッフに確認してください。

【搾乳量の記録】



大阪府HP

日付	/	/	/	/	/	/	/
搾乳回数	時間量 (ml)	時間量 (ml)	時間量 (ml)	時間量 (ml)	時間量 (ml)	時間量 (ml)	時間量 (ml)
①	:	:	:	:	:	:	:
②	:	:	:	:	:	:	:
③	:	:	:	:	:	:	:
④	:	:	:	:	:	:	:
⑤	:	:	:	:	:	:	:
⑥	:	:	:	:	:	:	:
⑦	:	:	:	:	:	:	:
⑧	:	:	:	:	:	:	:
⑨	:	:	:	:	:	:	:
⑩	:	:	:	:	:	:	:

昼夜問わず搾乳生活の始まり。産後大変な中、搾乳をするということは誰よりも最高で素敵なママです。 22w6d/470g/2歳2ヶ月

NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす（一例）

*赤ちゃんの状態や医療機関により異なりますので、NICUスタッフにお尋ねください

修正
週数

22

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、ほとんどを寝て過ごします

体温調節を助けるため保育器の中にいます



耳が聞こえ始めています

まだ、おくちからミルクが飲めません

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した
皮膚の感覚もできあがってきました

ご家族のかかわり

そばにいる そっと触れる
母乳を運ぶ
お写真・成長を記録

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、大きな声や音にびくりしてしまいます。保育器の窓は、静かに開け閉めしましょう。

ママタオル・パパタオル

ママやパパのにおいは赤ちゃんの安心につながります。
ママタオル、パパタオルを用意してみましょう。

優しく声かけ

ママやパパの声聞いて、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。

母乳を浸した綿棒

赤ちゃんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳（ミルク）を注入したり、点滴で補っています。母乳を少し浸した綿棒をなめさせてあげることができます。そうすることで、赤ちゃんを感染から守り、母乳のにおいや味により赤ちゃんが安心できます。

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す。
保育器の中で、抱っこされているようなぬくもりと安心感を赤ちゃんに与えてあげることができます

保育器の外で抱っこ カンガルー抱っこ

ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせることで、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。
赤ちゃんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果もあります。
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。

修正
週数

32

赤ちゃんのようす

起きている時間がはっきりわかるようになってきます
泣いている姿を見ることも増えてきます

34

そろそろ保育器を卒業し、コット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、少しずつ増えてきます

おくちから少しずつミルクが飲めるようになります



37



40

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

ご家族のかかわり

ベースン浴

赤ちゃんの状態にあわせて、週に1~2回、保育器の外でお風呂に入ることができます。

おむつ替え



抱っこ 沐浴

抱っこや沐浴ができるようになります。赤ちゃんにとって、抱っこした時の顔の距離が最も見えやすい距離といわれています。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

母乳やミルクを飲めるようになります。
最初はまだ上手に飲めないで、無理せず赤ちゃんのペースで少しの量から始めます。



おうちに帰る準備を始めます。

育児に必要なものはそろっていますか？
おうちに帰ってからのことで心配なことがあれば、病院のスタッフに相談しましょう



保育器の中でモゾモゾと動いたりうつ伏せで踏ん張る姿をみて赤ちゃんの生きる力強さを感じました。
23w5d/338g/1歳2ヶ月

沢山自分を責めたけど我が子を信じてあげることが1番だと1年経ってやっと気づくことができました。
27w3d/1167g/1歳2ヶ月

赤ちゃんのご家族の「初めて…」のきろく

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。初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。

初めて赤ちゃんに会った日 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日 年 月 日

子どもの成長は無限大！一つ一つの成長と一緒に喜びましょう！おめでとうございます!!!
31w2d/960g/3歳

見つけた初めてをご自由に記録しておきましょう。

初めて母乳やミルクをあげた日、沐浴した日など

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

初めて抱っこをしたとき小さいながらも温かったのを今でも覚えています。それが今ではずっしり重くてめちゃくちゃ大きくなったな～と日々感じています！ 24w3d/616g/3歳

退院時のきろく

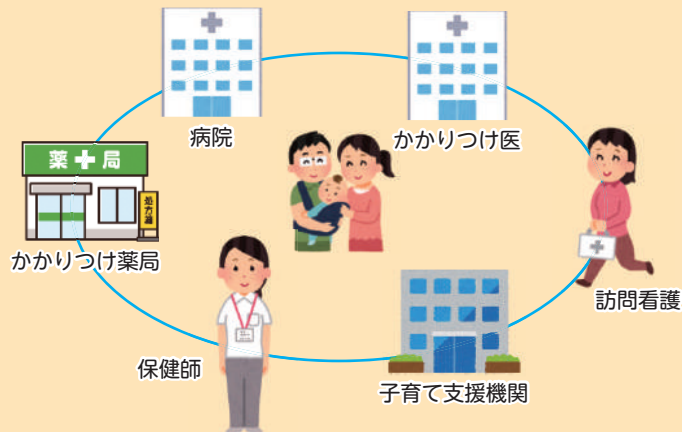
退院日： 年 月 日（修正 歳 か月）

計測値：身長 cm 体重 g
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）

ご家族から ちゃんへメッセージ スタッフから ちゃんへメッセージ

お住いの地域には、担当の保健師がいます。



保健師は、医療機関や地域の関係機関等と連携してサポートします！

赤ちゃんが入院中でもご相談できます。何でもご相談ください。

例えば

- ☆ママの体調で心配なこと
- ☆母乳や授乳のこと
- ☆退院後の乳幼児健康診査や予防接種のこと
（乳幼児健康診査は修正月齢でも受けられます。）
- ☆育児や赤ちゃんの発育・発達等に関すること
- ☆育児支援サービスの紹介など

ご家庭に訪問したり、面談や電話などでご相談をお受けしています。
まずは、お住いの市町村母子保健担当窓口にご連絡ください。



大阪府HP

退院後に地域で関わる機関の情報

	施設名・担当者	連絡先
かかりつけ医		
保健師		

おめでとうございます！子どもの可能性は無限大！小さなことでも日々の変化や成長がとてうれしく感じます。 31w2d/960g/3歳

沢山泣いた分、今では家族や関わる先生方から愛情を沢山もらい笑顔いっぱい成長しています！
一人で抱え込まないで下さいね。 25w/1012g/7歳

育児と治療のきろく

生後 7 か月（修正 か月）の
ころのきろく

病院やおうちでの
ようすを記録して
おきましょう

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

この子達は無限の可能性を持ち、次々と凄まじい力を発揮してくれます。会えるときはめいっぱい楽しんでください。 22w/475g/1歳

生後 2 か月（修正 か月）のころのきろく

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

保育器の中で少しずつ成長する姿を見て『大好きだよ』と毎日言葉をかけていました。今もたくさん
の幸せを運んでくれています。 28w/883g/0歳7ヶ月

生後 ③ か月（修正 　か月）のころのきろく

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

NICU入院中、ハンドタオルがお布団代わりになるくらい小さかった我が子。たくさんの治療を乗り越えて今ではそのタオルをぶんぶん振り回して笑ってます！ 25w/824g/1歳

生後 ④ か月（修正 　か月）のころのきろく

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

産まれた時は小さくて小さくて大丈夫かな？と毎日不安で心配したけど自分のペースで日々育ってくれています。 24w/654g/1歳

生後 5 か月（修正 月）のころのきろく

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

毎日、赤ちゃんに話しかけて小さな小さな手を握りに行きました。今は沢山お話をしてしっかりおててを握ってくれます。 22w6d/444g/1歳10か月

生後 6 か月（修正 月）のころのきろく

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

半年の入院中4度の手術をし沢山頑張ってくれた我が子は、ヤンチャで笑顔の絶えない優しい子に育ってくれています。 25w6d/772g/3歳8ヶ月

生後 7 か月（修正 月）のころのきろく

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

沢山の管、手術、点滴。1つ1つ大きな壁を乗り越えてくれて今では毎日笑顔です。頑張る赤ちゃんの生命力は無限大です。 27w3d/916g/2歳

生後 8 か月（修正 月）のころのきろく

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

吐き戻しが多くて心が折れそうになるけど、成長するにつれてなくなってきたよ。子どもの成長って本当すごい！ 23w4d/524g/1歳 11か月

生後 9 か月（修正 月）のころのきろく

生後 10 か月（修正 月）のころのきろく

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

不安と心配でいっぱいかもしれませんが毎日少しずつ成長しています。日々その変化を見つけるのが楽しみです。 23w5d/338g/1歳2ヶ月

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

3ヶ月も早く生まれた息子ですが、多くの方々に助けられ、今では元気な笑顔で動き回る姿に励まされる毎日です！ 25w/704g/1歳3か月

生後 **77** か月（修正 か月）のころのきろく

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

小さく産んでしまったと、何度も自分を責めて毎日泣いていたけど、赤ちゃんは、日に日に成長を見せてくれました。 33w/1528g/3ヶ月

7歳おめでとう！！ 年 月 日（満1歳）



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

3か月も焦って会いに来た、小さな小さな瞳に宿った力。信じ続けた1年後、わんぱく小僧は今日も大暴れです。 25w/704g/1歳3か月

1歳から2歳（修正 か月から か月）までのきろく

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

子どもの心配と同時に妻の心理的負担も心配になりました。様々なことを妻子共に強く乗り越えてくれました。 25w/824g/1歳

2歳おめでとう！！ 年 月 日（満2歳）

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

小さく生まれた不安で泣いてしまうこともありましたが、今の息子との生活は笑顔でいっぱい、大笑いもいっぱいです！ 26w/701g/2歳3ヶ月

2歳から3歳（修正 か月から か月）までのきろく

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

片手で収まるほどの小さな身体、早く産んでしまったことを毎日後悔していましたが、今ではすくすくと育ってくれています。 25w/694g/2歳

3歳おめでとう！！ 年 月 日（満3歳）

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

生まれる前から生まれた後も不安な毎日でしたが、そんなことを忘れるぐらい幸せな日々を送っています！元気で居てくれてありがとう！ 28w/470g/3歳

4歳おめでとう！！ 年 月 日（満4歳）

5歳おめでとう！！ 年 月 日（満5歳）

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

産まれてすぐ小さな体で沢山の困難を乗り越えてくれました。ゆっくり発達していく姿は愛おしく
りです。 25w5d/662g/1歳5ヶ月

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

NICU通いや双子が家と病院離れ離れの期間は辛かったけれど、今は毎日ニコニコ元氣いっぱい
とっても仲良しな双子です！ 31w1d/798gと1440gの一卵性双生児/5歳

6歳おめでとう！！ 年 月 日（満6歳）

Memo

計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	
	cm	g	

小指ほどの小さな手が一緒に手を繋げるほど大きく力強くなりました。あなたの成長が私の一番の幸せです。 25w6d/950g/2歳3ヶ月

たくさん泣いて悩んだその時間が、今たくさん笑って幸せな時間を過ごす糧になっています。泣いても良い、その分笑える日が待ってるから。 25w6d/950g/2歳3ヶ月

赤ちゃんの成長と発達

○修正月齢による発育曲線の活用

早く小さく生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達を確認できるように、おおよそ3歳ごろまでは修正月齢でフォローしていきます。
3歳までは成長・発達を見守っていく必要があります。

○修正月齢とは

実際の誕生日からの月数を実月齢と言います。出産予定日を0として数えた月数を修正月齢と言います。

(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の場合

- ・ 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

○発育曲線とは

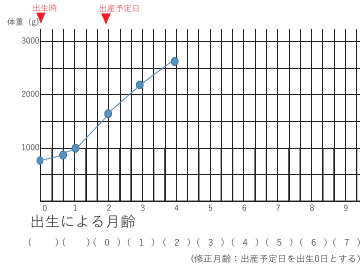
身長・体重の値を記入することで、発育のペースがわかりやすくなります。赤ちゃんの成長や発達のことによって不安がある場合は、主治医に相談しましょう。
このハンドブックの体重の発育曲線（P38、P39）は、メモリを細かくし実月齢でも修正月齢でも自由に記入できるようにしています。母子健康手帳と併せてご活用ください。

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)

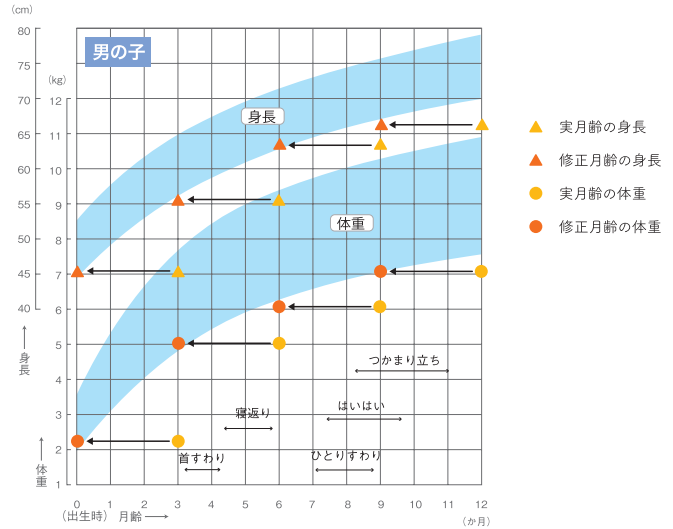
記入の仕方

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)	1,600g
生後3か月 (修正1か月)	2,200g
生後4か月 (修正2か月)	2,600g



母子健康手帳の発育曲線の使い方

乳幼児健康診査の計測値については母子健康手帳の発育曲線を活用していきます。実月齢と修正月齢を分けて記入する方法をご紹介します。



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：極低出生体重児（1,500g未満）発育曲線（平成4～6年度旧厚生省心身障害者研究班）

この発育曲線は全国の医療機関で1,500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子様達の成長を基に作成されたものです。赤ちゃんの成長は、個人差もありますので、あくまでも目安と考えて参考にしていただいて、不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当医師にお尋ねください

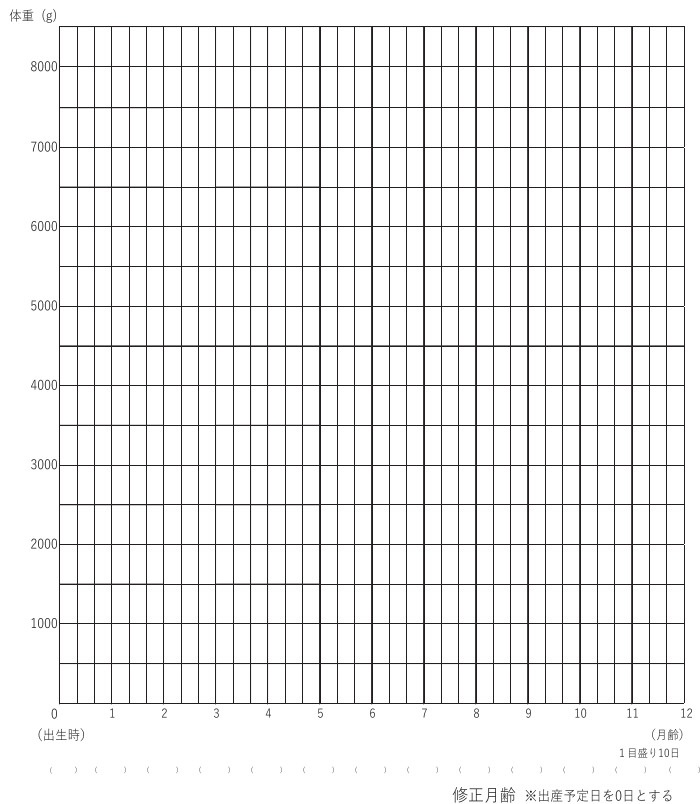


大阪府HP

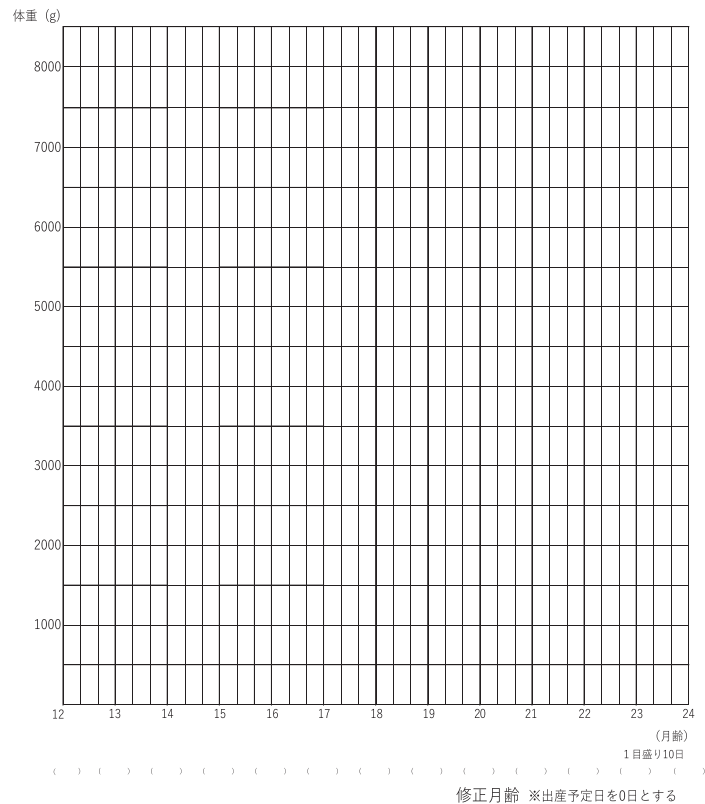
1日経つごとにビックリするぐらいに成長し変化していきます。不安もあると思いますが、赤ちゃんの生命力は凄まじいです。安心して、成長を楽しんでください。 33w/1528g/3ヶ月

予定よりも小さく早く産まれた娘も、もうすぐ10歳。10年前には想像出来ない位すっかりお姉さんになりました！ 27w/1047g/9歳

発育曲線 お子様の体重をグラフに記入しましょう。



面会に行く度に数gずつ大きくなっていく息子を見て、泣いてばかりのママも頑張らな!って元気をもらいました。 31w3d/1198g/1歳8ヶ月



小さく産まれたけれど、いくつもの壁を乗り越えて元気に育ってくれてありがとう。この子の成長が誰かの希望となりますように。 26w5d/602g/4歳1ヶ月

発達のきろく

小児科や健診を受診した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。
心配なことがあれば、主治医や保健師に相談してください。

首のすわり 年 月 日（生後 歳 か月）
（支えなしで首がぐらつかない）

寝返り 年 月 日（生後 歳 か月）

お座り 年 月 日（生後 歳 か月）
（支えがなくても座れる）

ずりばい 年 月 日（生後 歳 か月）

はいはい 年 月 日（生後 歳 か月）

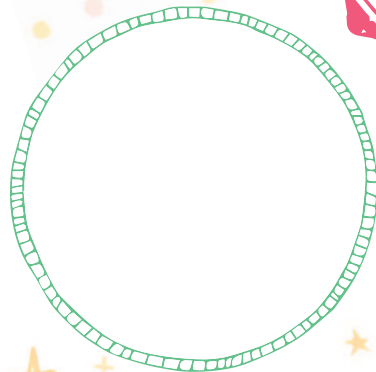
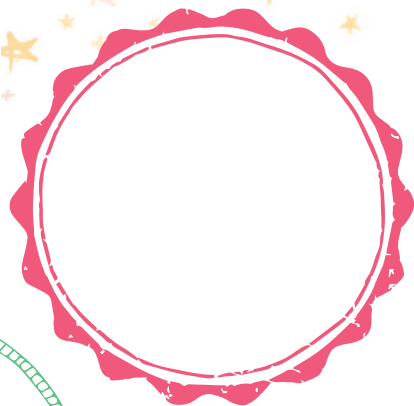
つかまり立ち 年 月 日（生後 歳 か月）

つたい歩き 年 月 日（生後 歳 か月）

大人の簡単な言葉の意味が
わかる 年 月 日（生後 歳 か月）
（おいで、ちょうだいなど）

バイバイ、こんにちはなど
身振をする 年 月 日（生後 歳 か月）

赤ちゃんの写真を貼るなどご自由にお使いください



育児のヒント

おなかの中で守ってきた赤ちゃんと出会えたことは、とても素晴らしいことです。あなたの赤ちゃんとの愛情いっぱい
の交流をたくさん積み重ねて、成長を楽しんでください。
赤ちゃんは、眠たいときや安心してくつろぎたいときは、抱っ
こを求めます。

100日の入院生活でした。入院中から、足の強さが自慢の息子！すごくよく笑い、家族みんな笑顔の毎日です！ 27w6d/1171g/7ヶ月

たくさんビデオや写真を撮ってあげてください。小さいからこそ生命力の強さ、日に日に成長している姿を感じれますよ。 26w/1,057g/1歳11ヶ月

発達のきろく

ひとりで歩く	年	月	日	(生後 歳 か月)
指差しする	年	月	日	(生後 歳 か月)
ママ、ブーブーなどの ことばを話す	年	月	日	(生後 歳 か月)
テレビや大人の身振りの マネをする	年	月	日	(生後 歳 か月)
二語文を話す (わんわん、きたなど)	年	月	日	(生後 歳 か月)
走る	年	月	日	(生後 歳 か月)
1人で階段をのぼる (交互に足をだして)	年	月	日	(生後 歳 か月)
自分の名前が言える	年	月	日	(生後 歳 か月)

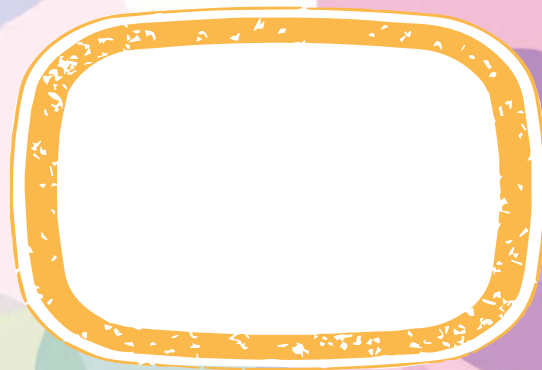
育児のヒント

ご家族と一緒に体験を分かち合ってもらえると、気持ちが強くなります。赤ちゃんにとって笑顔が増えるご家族との交流は、楽しくて仕方がないことでしょう。身体を使う楽しさを刺激されて、遊びが広がります。育児は時に大変なこともあるかもしれませんが、周りを頼って育児を楽しみましょう。

週数よりも小さく産まれて大きくなるのか不安もありましたが、今は毎日走り回ってすくすく成長しています! 30w/711g/1歳



赤ちゃんの写真を貼るなど
ご自由にお使いください



突然の陣痛がきて、はやく、小さく産まれてきた娘。毎日、可愛い姿をみせてくれて、家族は幸せいっぱいです。 26w/975g/0歳

リトルベビー応援団からのメッセージ

新生児科医師

赤ちゃん和妈妈とパパ、ご家族の皆様へ
生まれてきてくれてありがとう、そして退院までよく頑張りました、すごいわね！
まだまだ心配なこともあるかもしれませんが、大丈夫。赤ちゃんの応援団は
たくさんいます。これからもスクスク育つ君を見守っていきますよ！

NICU 看護師

多くの壁を乗り越えてきた強くてカッコいい赤ちゃん、たくさんの人に見守
られすぎてきな未来が待っていますよ。ママ・パパ、いつでも周りには頼れる
人がいます。あたたかく楽しい育児ができることを願っています。

NICU 助産師

小さな成長がご家族の大きな喜びになり、たくさんの方の幸せを運んできてくれ
ます。ママには味方がたくさんいます。我が子の成長を楽しみ、希望を持っ
た育児につながりますように。

NICU 心理師

大切ないのちが大きく羽ばたくように、赤ちゃんの成長と子育てを応援して
います。心豊かに育て笑顔が溢れる毎日となるように願っています。心配
なことや気になることがあれば、相談してください。ひとりじゃないよ。み
んなで育てようね。

市町村保健師

ご家庭での赤ちゃん成長や発達を一緒に見守っている保健師がいます。
子育ての心配や不安なこと、悩んでいること、ご家族の健康のことなどを
お聞きし、一緒に考えサポートしています。ひとりで悩まずに、いつでも相談
してくださいね。

府保健所保健師

いろんな事を乗り越えて生まれてきた大事ないのち。家庭
訪問でお会いできるのを楽しみにしています。子育ての不安
や悩み、一緒に考えます。赤ちゃんのご家族が「もう大
丈夫」と言う時まで、成長を一緒に見守らせてください。



Memo



息子は今とっても元気に小学校へ通っています♪子どもの生きる力は無限大！ママ＆パパ大丈夫ですよ！！ 29週1日/838g/9歳

1300gで生まれた私の父も65歳を超えても元気です!! だから、娘のこの先も大丈夫と思えます!! 24w5d/743g/1歳3ヶ月

退院時に医療的ケアを必要とするお子様のためのきろく

- *退院時の医療的ケアの情報をまとめておきましょう。
- *小児慢性特定疾病医療費助成を受けているお子様は、小児慢性特定疾病児童手帳も併せてご活用ください。
- *心配なことがあれば、主治医や訪問看護師、担当保健師等に相談してください。

○呼吸

医療ケアの内容		必要
人工呼吸器	種類 設定 装着時間	
在宅酸素療法	流量 L/分 投与時間 H/日	
気管切開	カニューレ種類 サイズ	
吸 引	口腔 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		必要
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 () 挿入の長さ (cm) 固定方法 () 注入物 時間 () 注入速度 () 内容 () 量 ()	
食物アレルギー		
その他		

医療ケアがおうちでできるようになったから一緒に暮らせて今がある。この努力は家族にしかできない大切な子育てのひとつなのです。 25w6d/950g/2歳2ヶ月

知っておきたい医療費助成制度

制度名	内容	窓 口
乳幼児医療費助成制度 (こども医療費助成)	乳幼児を育てる家庭に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。	お住いの市町村
未熟児養育医療	種々の未熟性があり、入院治療を必要とする認められた未熟児に対して、医療費の給付が受けられます。	お住いの市町村
自立支援医療制度 (育成医療)	満18歳未満で身体に障がいがある児童や、そのまま放置すると将来障がいを残すと認められる疾患がある児童が、手術等によって、その障がいの改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。	お住いの市町村
小児慢性特定疾病 医療費助成制度	特定の疾患にかかっていて、長期間の療養を必要とする児童等の医療費の自己負担分の一部を助成する制度です。 ※小児慢性特定疾病児童手帳を配布しています。(お子様の健康状態の記録や治療経過等を記載し、医療機関や保育園・幼稚園・学校等との連絡時にご活用ください。)	府保健所 政令市中核市の 場合は、 お住いの市

手の甲の点滴の跡は、沢山沢山頑張った証だと誇らしく思います。
24週/908g/3歳

小さく生まれた赤ちゃんの 子育てについて



大阪府 HP



- 赤ちゃんに起こりやすいこと
- 予防接種について
- 極低出生体重児の発育曲線
(平成4～6年度旧厚生省心身障害研究班)
- 搾乳の記録表について
- お住いの市町村の母子保健担当窓口
- 先輩ママ、先輩パパのメッセージ
- ママ・パパたちの活動紹介



キラリベビーサークル 共同代表

澁谷 珠名 2020年22週6日 470g

草野 可南 2020年25週6日 950g



キラリHP

心配なことがあれば、
主治医や保健師に相談してください

【おおさかりトルベビーハンドブック作成ワーキング構成員】

キラリベビーサークル	共同代表	澁谷 珠名
		草野 可南
大阪母子医療センター	新生児科主任部長	和田 和子
	母子保健調査室長	馬場 幸子
	新生児棟 副看護師長	藤原ようこ
	心理師	川野 由子
関西医科大学	小児科学講座 講師	峰 研治
関西医科大学附属病院	NICU 病棟 看護師	徳田 祥子
淀川キリスト教病院	NICU 主任看護師	岡田 晶子
大阪市、堺市、豊中市、東大阪市、交野市、柏原市、太子町 大阪府泉佐野保健所		
(敬称略)		

【参考・引用】

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

【デザイン協力】

キラリベビーサークル

【編集・発行】

大阪府健康医療部保健医療室地域保健課母子グループ

令和5年1月発行

