



## みえ リトルベビーハンドブック

発行日 令和5年3月

作成 三重県子ども・福祉部  
子育て支援課



# LITTLEBABY HANDBOOK

## みえリトルベビーハンドブック



小さく生まれた  
赤ちゃんと  
ご家族のための  
サポートブック

子どもの名前：

生年月日： 年 月 日

保護者の名前：

三重県

# ご出産おめでとうございます。

「みえりトルベビーハンドブック」は、三重県にお住まいの  
小さく生まれたお子さんとご家族のための手帳です。

## この手帳の対象

- ① 出生体重が 1,500g 未満のお子さん（保護者の方）
- ② ①以外の低出生体重児（2,500g 未満）で、手帳を希望される  
お子さん（保護者の方）

## 使い方

- この手帳は、ご家族が記録するノートです。  
お子さんが生まれてから、18歳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。市町で交付された母子健康手帳には、妊娠中から子育て  
期までの健診や予防接種などの記録がされますので、母子健康手帳とあわ  
せて使用してください。  
お子さんの成長の記録を残すため、またその記録を健診や診察時、入園時  
などに医師・保健師・助産師・看護師・保育士に知ってもらうために、ご家  
族で活用してください。
- 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の貴重な記録になります  
ので、入院中の様子や、健診の記録など、お子さんに関わられた方はぜひ記  
録のお手伝いや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



## 第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママの想い……………	2
出産後のママのこころとからだ……………	4

## 第2章 育児と治療の記録

生まれたときの記録……………	6
NICU・GCU でのようす……………	7
退院時・退院後の記録……………	8
在宅医療ケア……………	9
これまでにかかった病気など……………	10
産後ケアの記録……………	12
予防接種の記録……………	14

## 第3章 成長と発達の記録

お子さんとご家族の「初めて」記念日……………	15
発達の記録……………	18
身体計測の記録（発育曲線）……………	23
成長の記録……………	28

## 第4章 知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと……………	51
よくある質問 Q&A……………	52
困ったときの相談先……………	53
きょうだいを育てるとのこと……………	58

## 第5章 メッセージ集

リトルベビーの家族になった方へ……………	60
大きくなった先輩リトルベビーから……………	61
ハンドブック作成に携わった医療従事者から……………	62

## ～先輩ママの想い～

あなたが生まれてくるまでは、  
十月十日を待って生まれてくるものだと思っていました。  
あなたが生まれてくるまでは、  
NICUもGCUの言葉もどんな所なのかも知りませんでした。

仕事が終わって一息ついた夜のこと…  
突然の破水  
それは妊娠23週のことでした。  
胎動が感じられ始めた頃です。  
その日から立つことはもちろん、顔を上げることすら  
NGになりました。

どうして…。  
何が悪かったのだろうか…。  
振り返りました。

出産してからも  
受け止めきれない事ばかり…不安でした。  
自分を責めました。

今までの人生で一番泣き  
今までの人生で一番願ひ続けました。

あなたはそんな不安をよそに、  
負けじと幾度も危機を乗り越え、手術を乗り越え、  
私たちのもとへ帰ってきてくれました。

あなたの背中には小さいけれど、とっつてもかっこよく、  
頼もしいものでした。  
小さく生まれたあなたが、実は誰よりも一番、  
生きる勇気と希望を与えてくれている存在でした。

おかえり！  
私ね、あなたの母になれて良かったよ。  
私をあなたの母にしてくれてありがとう。  
何より、生まれてきてくれてありがとう！  
これからも、あなたのペースでいいんだよ。  
私たちのペースで歩んでいこうね。

大切な大切な我が子へ…。  
あなたを心から尊敬しています。  
そして、心から愛しています。

リトルベビーサークル lien-絆-

## 出産後のママのころとからだ



### ママの気持ち

出産後は気持ちが不安定になり、落ち込んだりイライラしたり、ネガティブな気持ちが起こることもあります。無理して気持ちを抑える必要はありません。

ご家族や産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師など医療スタッフ、地域の保健師、みんながあなたを支えたいと思っています。一人で抱え込まないくださいね。

### ママのからだ

ママの身体は出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。からだもころも変化をしていく時期です。

ママのからだのことも大事にしてくださいね。

産後2週間、産後1か月のころに実施される産婦健診も忘れず受診しましょう。



### 母乳・ミルクのこと

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。でも、おっぱいの状態は人それぞれで、母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげることができなくても、自分を責めないでください。

「母乳が一番」かもしれないけど「少しでいいよ」「ミルクでも大丈夫」「ママのからだも大事にしてね」

もし、不安なことがあれば、助産師、看護師、保健師などに相談してみましょう。

### 面会のこと

お医者さんや看護師さんとは違う、ママやパパのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。

でも気持ちの整理がつかなくて病院へ行けないこともあります。そういう時は、お家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、ママやパパの気持ちは赤ちゃんにきつと届きます。ママやパパに笑顔が戻ったら、会えなかったときの分までその笑顔を届けあげてください。



生まれたときの記録

生まれたところ(施設名)

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

※気持ち落ち着いてから書いてあげましょう

NICU・GCUってどんなところ？

**【NICU】** 新生児集中治療室のことです。治療を受けたり、元気に育つために、お母さんのおなかの中にいる状態に近い環境で過ごします。

**【GCU】** 新生児回復室のことです。おうちに帰る準備をする赤ちゃんが過ぎします。

NICU・GCU でのようす

- \*人工呼吸器：なし/あり (チューブがいなくなった日) ( )  
 (経鼻マスクがいなくなった日) ( )
- \*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 ( )
- \*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/エリスロゲチン/その他：) ( )
- \*パリビズマブ (シナジス®) 投与：なし/あり ( )
- \*光線療法：なし/あり ( )
- \*頭部MRI：( 年 月 日) 所見 ( )
- \*聴覚検査：( 年 月 日) 結果 ( )
- \*先天性代謝異常検査：結果 ( )
- 手術：なし/あり ( )

手術日	病名	手術の内容等

# 退院おめでとう!

## 退院時の記録

主治医の先生や助産師さん、看護師さんから聞いたこと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)

退院日： 年 月 日

修正月齢： か月 日

計測値：体重 g 身長 cm

：頭囲 cm 胸囲 cm

その他：

## 退院後に関わる機関をまとめておきましょう

かかりつけ小児科、訪問看護、  
発達支援・療育機関など

医療機関等の施設名	担当者名	連絡先

各ページ下部のメッセージは、このハンドブック作成にあたって先輩ママ・パパやご家族の思いをお寄せいただいたものです。お子さんが無事に成長されますように。

## 退院後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

初めて医療機関にかかるときや、緊急時にお子さんの状態を伝えるため、退院後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☑をつけましょう。

### <呼吸>

医療ケア	内 容	不要
人工呼吸器	(機種・メーカー) (設定) (装着時間)	
在宅酸素療養	(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)	
SpO <sub>2</sub> モニター (酸素飽和度)	(装着時間)	

### <栄養>

医療ケア	内 容	不要
経管栄養 (経口・経鼻・ 胃ろう・腸ろう)	(チューブ種類) (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		

### 災害時の対応について

いつ起こるかかわからない災害に備え、「災害時対応ノート」を作成しておきましょう。右のQRコードリンク先で、ノート利用のためのマニュアルとあわせてご覧いただけます。(作成：三重県小児科医会)



このハンドブックを手にとられたという事は、もう一人ではありません。困った時は周りに頼って、SOSを出して下さいね。

これまでにかかった病気などを書いておきましょう

年月日 年齢 (修正月齢)	医療機関名	診断や治療等の内容

年月日 年齢 (修正月齢)	医療機関名	診断や治療等の内容



産まれてから沢山の苦難を乗り越えてきた、あなたは私のヒーローです!



初めてのことでだけ不安、心配がつきものですが、赤ちゃんの生命力はすごいです!  
自分を決して責めないでください!きっと大丈夫。

## 産後ケアについて

出産後のお母さんは心身ともに不安定になりやすい時期です。産後ケアは出産を頑張られたお母さんのことからだを回復させて、助産師などの専門のスタッフからおっぱいのケアや育児のアドバイスを受けられるサポートのことです。

産後ケアには専門のスタッフがお家に来てくれてケアを受けられる訪問型と、日帰りでケアを受けられる通所型、病院や助産所に宿泊してケアを受けられる宿泊型の3種類があります。

産後ケアを受けられる施設は、右のQRコードからご確認ください。(詳しくは、お住まいの市町母子保健担当窓口にお問い合わせください。)



## 産後ケアの内容を書きおきましょう

日時	場所	内容

日時	場所	内容

## 育児に不安を感じたら ～みえ出産前後からの親子支援事業～

三重県では、県医師会を中心にお母さん・お父さんの子育てへの不安を少しでも解消するため、産婦人科・小児科が連携して相談を受ける取組みを行っており、場合によっては精神科とも連携しています。  
詳しくは、出産された医療機関へご相談ください。



この先どうなるのか不安だった日々も愛おしく思える日が来るよ。

大きな愛で支えてくれるたくさんの方々に日々感謝です。



### それぞれの「初めて」を見つけてみましょう。

例えば、「初めてミルクをあげた日」「初めて沐浴をした日」など…

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

### それぞれの「初めて」を見つけてみましょう。

例えば、「初めてミルクをあげた日」「初めて沐浴をした日」など…

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日

初めて

(お母さん) 年 月 日  
( ) 年 月 日



初めて抱っこをした日は本当に嬉しかったです！  
不安だけでしたが、今では小さかった事を忘れてしまいう日々です。



名前…気に入ってくれるといいなあ。



※ 赤ちゃんの成長と発達には個人差が大きく、それぞれのペースがあります。ここからは、発達に関して小児科やリハビリの診察で確認することのある項目を参考に記載していますので、赤ちゃんの「初めてできた」を見つけたら、記録しておきましょう。

## 感覚・運動の発達

確認した日を記入しましょう。「年月日」「月齢（修正月齢）」いずれでも構いません。

人の顔や動くおもちゃを短時間目で追う。

抱っこすると泣き止む。

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見たときに目が合う。

手足や体を丸める。

うつ伏せで頭を一瞬持ち上げる。

うつ伏せのまま足を伸ばす。

手のひらに指を入れるときぎゅっと握る。

自分の手どうしを握る。

左右の足の裏をこすりつける。

ガラガラを見えるところで振ると手を伸ばす。

おもちゃを両手で持って、手の中で回しながら口で遊ぶ。

左右に持ったものを打ち付けて音を出す。

## 修正月齢とは

実際に生まれた日ではなく、出生予定日を基準に数えた月齢のことです。赤ちゃんの成長や発達をみるときに、修正月齢を使用することがあります。

## 運動の発達

お子さんによって、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、病院などに相談してください。

首すわり  
(両脇を下から支えると  
首が安定する)

.....月 日

横向きにしてあげると  
仰向けに戻る

.....月 日

仰向けから  
横向きまで戻る

.....月 日



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)

.....月 日

床に手をついて  
立ち上がる

.....月 日



歩く!  
最初は 2.3 歩でこける

.....月 日

10 歩であんよ達成

.....月 日

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

寝返りをして手が抜ける

.....月 日



伝い歩き

.....月 日

自分で座る

.....月 日

うつ伏せで体  
を持ち上げる

.....月 日

つかまり立ち

.....月 日

よつばいで移動する

.....月 日

よつばいで  
体を揺する

.....月 日

つかまって膝立ち

.....月 日



うつ伏せで後方に進む

.....月 日

うつ伏せで体を回す

.....月 日

# Memo

メモのほかお子さんの手形やお絵かきなど、ご自由にお使いください。

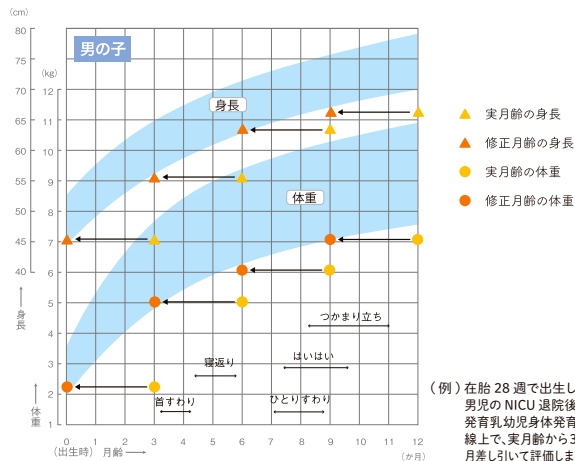


## 身体計測の記録（発育曲線）

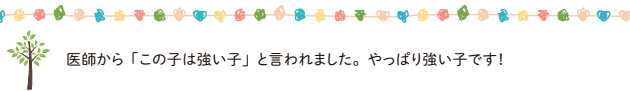
小さく生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達が確認できるよう、修正月齢（実際に生まれた日ではなく、出生予定日を基準に数えた月齢）でみていくことがあります。

個人差がありますが、暦年齢3歳ぐらまで、修正月齢でみていくことが多いようです。

身長・体重を次ページ以降のグラフに記録して、お子さんの成長をみていきましょう。（母子健康手帳の発育曲線とあわせてご活用ください。）



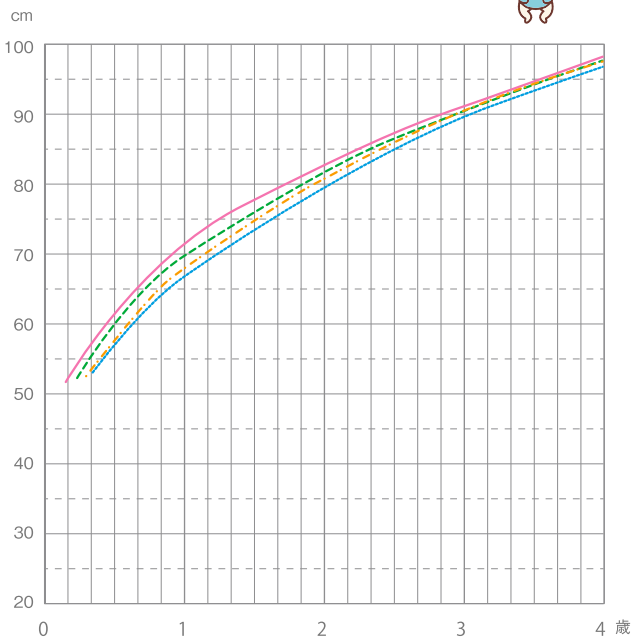
次ページ以降に掲載している極低出生体重児の発育曲線  
は、今後の研究成果をもとに更新されることがあります。  
新しい発育曲線が公表された場合は、三重県ホームページ  
上でお知らせします。



医師から「この子は強い子」と言われました。やっぱり強い子です！

## 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

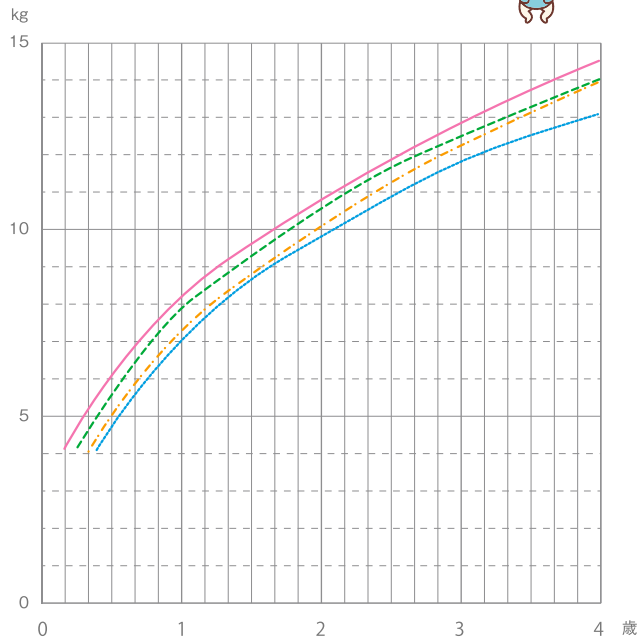
身長の推移（各体重群の平均）：男児



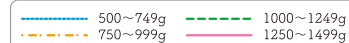
出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）



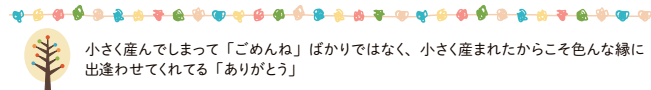
体重の推移（各体重群の平均）：男児



出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）



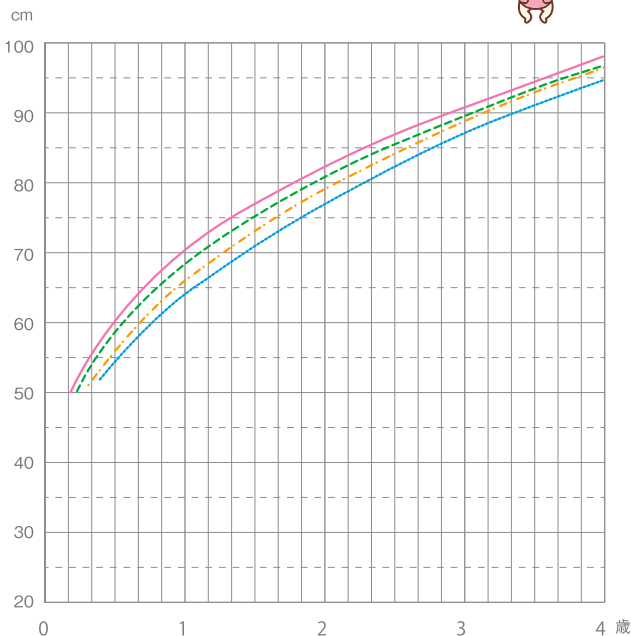
我が子の持っ力は無限大。



小さく産んでしまって「ごめんね」ばかりではなく、小さく産まれたからこそ色々な縁に出逢わせてくれる「ありがとう」

## 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

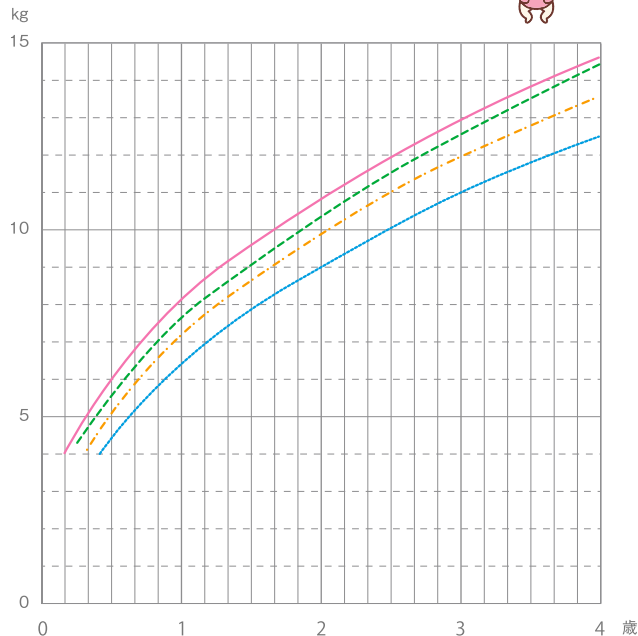
身長推移（各体重群の平均）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）



体重推移（各体重群の平均）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）



親子でともに成長して行こう！



そばにいてあげたいという気持ちを込めて、お守りを作って保育器に貼ってもらいました。今では家宝になっています。

## 成長の記録

病院やお家でのようす、  
ママ・パパの気持ちなどを  
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あらわす月齢です。(19、23 ページ参照)

生後1か月（修正月齢：  か月）のころの記録

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



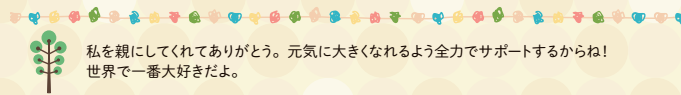
なによりも生まれてきてくれたことに感謝!

生後2か月（修正月齢：  か月）のころの記録

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

生後3か月（修正月齢：  か月）のころの記録

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



私を親にしてくれてありがとう。元気に大きくなれるよう全力でサポートするからね!  
世界で一番好きだよ。



生後4か月（修正月齢： か月）のころの記録

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

生後5か月（修正月齢： か月）のころの記録

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



今の小さな君の事を、成長した君に早く伝えたい。  
で、「大変だったんだぞー」って言ってやりたい。

生後6か月（修正月齢： か月）のころの記録

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

生後7か月（修正月齢： か月）のころの記録

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



あなたがいるから、知れた世界、繋がったご縁は私たち家族の宝です！

生後8か月（修正月齢： か月）のころの記録

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

生後9か月（修正月齢： か月）のころの記録

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



大丈夫!大丈夫!子どもにも私自身にもずっとそう唱え続けてきました。

生後10か月（修正月齢： か月）のころの記録

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

生後11か月（修正月齢： か月）のころの記録

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



自分達を選んでくれてありがとう。



1歳おめでとう!!



年 月 日  
(修正月齢 か月)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



あなたが産まれてきた日の事は忘れません。  
産まれてきてくれた事で沢山の縁をもらいました。

## 1歳～2歳の記録

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



両手で収まる程小さく産まれた息子、退院までの5ヶ月間不安だらけだったけど、  
今では10歳になり、小さく産まれたとは思えない程やんちゃで元気一杯です!



2歳おめでとう!!



年 月 日  
(修正月齢 か月)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



先輩ママさんから「赤ちゃんの生命力を信じてあげて」という言葉をかけてもらい、  
何度もこの言葉に救われました。

2歳～3歳の記録

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



『ぼく、おかあさん、だーいすき♡』の言葉が励みです。



3歳おめでとう!!



年 月 日  
(修正月齢 か月)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



産まれた頃は、パパもママも不安が大きかったですが、娘はとても頑張ってくれ、少しずつ体も大きくなり、できることも増えていき、日々の成長を感じることができ、とても幸せな毎日です。

3歳～4歳の記録

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



心配ばかりで、この先大丈夫なのかと思っていました。今では産まれた時の心配より嬉しさがいっぱいです。



4歳おめでとう!!



年 月 日  
(満4歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



可愛い笑顔が見ることが何よりの幸せです。

## 4歳～5歳の記録

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



何があっても彼は私たちの息子です。





5歳おめでとう!!



年 月 日  
(満5歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



あなたの親になれて良かった。  
選んでくれてありがとう。強くくれてありがとう。

## 5歳～6歳の記録

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



子どもの成長が自分達、親の成長をさせてくれているのを実感する。



6歳おめでとう!!



年 月 日  
(満6歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



小さい手で私の指をしっかりと握り返してくれたその頼もしいお返事を  
今でも忘れないよ。

6歳～7歳の記録

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



奇跡を起こした母と、この子に感謝しています。



入学おめでとう!!



年 月 日

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 7歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 8歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 9歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	



ゆっくりかもしれませんが、少しずつ大きくなっていきますよ。  
子どもの生きる力はすごいです。信じましょう。

## 10歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 11歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 12歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 13歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 14歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 15歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 16歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 17歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 18歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
		cm	cm	cm	

## 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、以下のWebサイト等で説明され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。

## こちらの情報サイトをご活用ください

## ★ はじめてのNICU (ATOM MEDICAL)

小さく生まれた赤ちゃんの育児で、お悩みのご家族に役立つ医師監修のサイトです。



## ★ Small Baby.jp (AstraZeneca)

在胎 37 週未満で生まれた早産児と、保護者のための情報が満載の医師監修のポータルサイトです。

<https://www.small-baby.jp/>

## 小さく生まれた赤ちゃんによくある質問 Q&A

**Q** 予防接種はどうすればいいの？

**A** 生まれた日からの月齢で予防接種を受けることが勧められているので、生後2か月から接種を行うことができます。

赤ちゃんの体調によってはスケジュールどおりにならないこともあります。かかりつけ医との相談のうえ、進めていきましょう。

**Q** 乳幼児健診は受けた方が良い？

**A** 成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので、かならず受診しましょう。

修正月齢での受診ができることもありますので、医療機関やお住いの市町保健センターへ相談してみてください。

**Q** 離乳食の進め方は？

**A** 離乳食の開始は、修正月齢を参考に、お子さんの発達とともに食べる機能（唇や舌などの動き）をみながら離乳食をはじめましょう。

体重増加や食べる意欲がある場合には、修正月齢にかかわらずお子さんに合わせて早く進めてもよいでしょう。

市町保健センターや  
子育て世代包括支援センター、県保健所は、  
子どもの発育・発達・健康に関する支援をしています。  
お気軽にご相談ください！

## 困ったときの相談先

**Q** 子どもの発達やママの体調のこと  
どこに相談したらいいの？

**A** お住いの市町母子保健担当窓口もしくは  
子育て世代包括支援センター  
妊娠期から子育て期の発育・発達など様々な悩みを、身近な市町の保健師にご相談ください。

お住いの市町母子保健担当窓口  
及び子育て世代包括支援センターの一覧



**A** 子どものこころの相談電話  
☎ 059-253-2030

お子さんの発達の遅れや偏り、  
心の問題に関する相談電話です。



**Q** 急に子どもが病気になった。どうしよう ...。

**A** ▶ まずは、かかりつけ医に電話してください。  
▶ かかりつけ医につながらない場合は、  
「#8000」（小児救急電話相談）  
に電話してください。









## Q 医療費が心配だな ...。

**A** 「未熟児養育医療」「乳幼児医療費助成制度」などの医療費助成が受けられます。

ほかに「自立支援医療費」や「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請など、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや申請先の市町、保健所へご相談ください。

制度名称	制度の内容	相談窓口
未熟児養育医療	出生体重 2,000 g以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の給付制度を受けられます。	市町 
乳幼児医療費助成制度	乳幼児等の医療費を公費で負担する制度です。市町によって対象年齢などが異なりますので、詳しくは市町窓口にお尋ねください。	市町 
自立支援医療費 (育成医療)	満 18 歳未満で身体に障害がある児童や、将来、障害をもつおそれのある児童が、手術などによって、その障害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。	市町 
小児慢性特定疾病医療費助成制度	慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等の小児慢性特定疾患にかかっている小児の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健所 

## Q ママ同士の交流の場がほしいな ...。

**A** 早産・低出生体重で産まれたお子さんとご家族のためのサークルがあります。

### リアン リトルベビーサークル三重 lien-絆-



突然の出産に戸惑いと不安を感じていることと思います。この気持ち誰に話せばいいのかな？ こういう時どうしたらいいのかな？など。その気持ちを是非話してください。同じ境遇の方達と不安や喜びを共有しましょう。lien-絆-では、沢山の奇跡に恵まれたお子さんとご家族の絆を大切にしています。

#### 活動内容

- \* LINE や zoom でのオンライン交流
- \* 世界早産児 DAY の展示・開催
- \* リトルベビーハンドブックへの要望
- \* 親子で参加できるイベント など...



三重県初 世界早産児 DAY・2022



国際母子手帳委員会事務局長の板東あけみ先生と lien 代表3名



気軽にフォロー・DMして下さいね♡

A

重症ケア児者（医療的ケア・重症心身障がい）の  
家族会があります。

## 三重県重症ケア家族会



会員募集中

対象

全会員会費なし  
※イベント等で参加費が  
いる場合があります。

三重県全域

○本人会員  
医療的ケア児者  
重症心身障がい児者

○メイト会員  
医療的ケア児者・重症心身障がい児者を  
離脱された方やその家族等

○家族会員  
保護者・兄弟姉妹・親戚

○サポート会員  
教育・医療・福祉等専門的な立場からサポートして  
いただける方、または会の目的・活動に賛同して  
いただける個人及び団体

活動内容



Instagram

- SNSを利用して、悩みを相談したり情報提供し合える場  
(LINEグループ、Instagram、Facebook)
- 三重県など様々なところへ家族会として要望を伝える
- 勉強会 ○イベント etc...



Facebook

全国医療的ケアネットワーク『**アイライン**』と繋がっています!!

※アイラインとは、各都道府県の医療的ケア等の家族を繋ぐ全国規模のネットワークのこと



- ①入会申込み ⇒ QRコードまたは下記URL  
<https://forms.gle/aFucu3VVhZt7gao7>
- ②入会申込みフォームにアクセスできない、またはご質問がある方  
下記メールアドレスにお問い合わせください。  
[mie.smile2022@gmail.com](mailto:mie.smile2022@gmail.com)

## Memo

メモのほかお子さんの手形やお絵かきなど、ご自由にお使いください。



# きょうだいを育てるということ

下の子が生まれたことで、上の子が不安定になったりできたことができなくなったりして困ってしまうことがあります。「赤ちゃん返り」と言われるものです。特に、下の子がお腹にいる時からママは入院し離れての生活となります。そして下の子が生まれてからも NICU に入院となりママもパパも面会に通うなど上の子も今までにない生活を強いられることになります。

「赤ちゃん返り」とは何か、どう対処すると良いのかについてお話しします。

## 1. なぜ赤ちゃん返りするのでしょうか？

例えば…

- ・抱っこをせがむことが増える
- ・赤ちゃん言葉が増える
- ・夜泣きをする
- ・おもしろが増える
- ・搾乳中におっぱいを欲しが（哺乳瓶で飲みたがる）
- ・言動が乱暴になる（逆によく泣いて不安定になる）
- ・保育園、幼稚園、学校に行くのを嫌がる
- ・下の子をいじめる



こんな姿が見られるようになります。

赤ちゃんが生まれると、周りの大人がみんな赤ちゃんに注目してしまいがちです。上の子は急に「もうお兄ちゃんなんだから」「もうお姉ちゃんでしょ」と言われ、戸惑ったりします。下の子が生まれたからといって、すぐにお兄ちゃんお姉ちゃんになれるわけではないのです。

いつも自分に向いていた両親や祖父母の愛情を下の子に取られてしまう嫉妬心と、もっと自分に構って欲しい、もっと甘えたいという気落ちから赤ちゃん返りしてしまうのです。

## 2. 赤ちゃん返りの対処法

『不安な気持ちを受け止めて認めること』

例えば、着替えができるのにできない、やって!という場合は、一緒に手伝ってあげてその後「できたね!」と認めてあげましょう。

『見て、聞いてあげること』

見て!聞いて!と声をかけてくれることが多くなります。自分を見てほしい、聞いてほしい、自分に注目してほしいという表れです。可能なら「なあに?」と聞いてあげましょう。その時手が離せなくて「後でね」という時や無理な時は、後でも良いので「さっきの話は何だったかな」と聞いてあげましょう。

大人も子供との約束を守るという意味でも大切なことです。

『下の子が生まれる前からの接し方を変えないこと』

例えば上の子の呼び方を「お兄ちゃん、お姉ちゃん」ではなく、今まで通り名前と呼んであげましょう。きょうだいの中で優劣・上下をつけなくて同じように接することが大切です。

下の子が生まれると、ママがお世話にかかりきるになることが多くなります。できるだけ、周りの大人に下の子を託し上の子との時間を作りたいさん関わってあげて欲しいと思います。

赤ちゃん返りをしない上の子も中にはいます。甘えたいのに我慢して言えないだけかもしれません。そんな時は、ママとパパが特に気にしてあげることも必要です。



## 最後に…

赤ちゃん返りは悪いことではないということ。

つまり赤ちゃんのように何もできなくても、自分の存在は大切なんだ、ということへの自信につなげることが大切なのです。

上の子にとっては下の子が生まれて嬉しい気持ちと不安な気持ちで複雑かもしれませんが、大きな成長の一步となるよう必要以上に気をつかい過ぎることなく、まずはスキンシップ、触れ合い、言葉かけを大切に過ごしていただきたいと思います。

## リトルベビーの家族になった方へ



リトルベビーを家族に迎えられたおじいちゃん、おばあちゃんなど、ご親族の方からもその時の思いなどメッセージをお寄せいただきました。



退院まで、どれほど通い  
どれだけ心待ちにし、  
どれだけ喜んだことか、  
家族が一番よくわかっているよ。  
産まれてきてくれて  
本当にありがとう。

(祖母)

一時はどうなるかと  
ずっと心配だったけど、  
本当に可愛くて  
愛おしい。

(祖母)

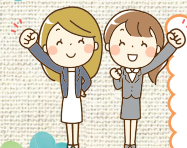
あんなに小さかったけど  
一つ一つの成長に日々、  
驚きと喜びを  
涙山もらっています。

(祖父)

生まれてくれてありがとう！  
パパ・ママの献身的な愛情を  
心から感謝しています。  
これからの成長を楽しみにしています。

(祖母)

## 大きくなった先輩リトルベビーの方からのメッセージ



私は、30週・990グラムの  
極小ベビーとして生まれました。  
両親は、いろいろ心配をしたと思います。  
現在、30歳になり、3人の子どもに恵まれ、  
介護の仕事をしてながら、  
毎日を元気に暮らしています。(^^\*)



## Memo

メモのほかお子さんの手形やお絵かきなど、ご自由にお使いください。





## ハンドブック作成に携わった 医療従事者からのメッセージ



お母さんのおなかの中で始まったあなたとご家族の人生は  
たくさんの人に支えられながら、ここまで続いてきました。  
我々医療者はあなたとご家族の幸せな姿に支えられて  
働き続けることができています。

みなさまの幸せがいつまでも続くよう我々は支え続けます。

( 新生児科医師 )

ご出産おめでとうございます。成長・発達する姿を、  
ご家族のもとに帰るその日まで一緒に見守らせて頂きます。  
お子さんとご家族のペースで楽しく育児をしていきましょう。

( NICU 看護師 )

ご出産おめでとうございます。不安や心配なことも多いと思います。  
いつでも、たくさんお話聞きますよ。  
ご家族と一緒に赤ちゃんの成長を見守らせていただきます。

( NICU 看護師 )

ご出産おめでとうございます。  
赤ちゃんにご家族にエールを送ります。  
不安や心配がある時はひとりで抱え込まないで、  
頼ってくださいね。あなたのそばに助産師がいます。

( 助産師 )



## Memo

メモのほかお子さんの手形やお絵かきなど、ご自由にお使いください。



# Memo

メモのほかお子さんの手形やお絵かきなど、ご自由にお使いください。



## みえりトルベビーハンドブック検討会議構成員（所属）

リトルベビーサークル Lien ～絆～  
桑名市総合医療センター  
市立四日市病院  
三重県立総合医療センター  
三重大学医学部附属病院  
三重中央医療センター  
伊勢赤十字病院  
三重県小児科医会  
三重県助産師会  
津市  
四日市市

## 引用・参考

しずおかリトルベビーハンドブック  
やまなしリトルベビーハンドブック  
ひろしまリトルベビーハンドブック  
ぎふすくすく手帳  
あげおリトルベビーハンドブック

## 助言

国際母子手帳委員会

## 表紙・裏表紙イラスト

リトルベビーサークル Lien・Mari

## 作成・編集 ※令和5年4月以降の連絡先

三重県子ども・福祉部子どもの育ち支援課  
〒514-8570 三重県津市広明町13番地  
（電話）059-224-2248  
（E-mail）sodachi@pref.mie.lg.jp

令和5年3月発行



このハンドブックについて、  
受け取った時、  
実際に使ってみた時など、  
その折々に何度でも  
ご意見をおきかせください。