

赤ちゃんご家族のための非常用物品

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時慌てないように、使い慣れたものをすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

	非常用物品	メモ欄
赤ちゃんに必要な物品	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療受給者証 <input type="checkbox"/> みやぎリトルベビーハンドブック <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの生活用品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ミルク用飲料水 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 <input type="checkbox"/> 大判スカーフ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おもちゃ <input type="checkbox"/> 子ども用の薬 など	
生活用品等	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話のために小銭を含める) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 飲料品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> ヘルメット、ホイッスル <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ビニール袋(大・中・小) <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 雨具、軍手 <input type="checkbox"/> マスク、タオル <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 <input type="checkbox"/> 身体を保温するもの(おくるみ、カイロ等)	
その他		

※水や飲料は1人3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

※普段から持ち歩く、車に乗せておくなどすると、外出時に被災しても役立ちます。

令和5年3月発行



みやぎ リトルベビー ハンドブック

小さく生まれた赤ちゃんご家族のためのサブブック

生 年 月 日 年 月 日生

(ふりがな)

子どもの名前

保護者の名前

宮城県

もくじ

第1章	小さな赤ちゃんのママになったあなたへ	
	出産後のママのきもち	3
	メッセージ	4
第2章	育児と治療の記録	
	生まれたときの様子	8
	NICUでの様子	9
	退院の時の記録	11
	退院後の医療と福祉の記録	13
	育児と治療の記録	16
第3章	成長と発達の記録	
	成長と発達の記録(説明)	36
	体重計測の記録(発育曲線)	37
	赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた!」	38
	赤ちゃんと家族の「初めて」の記録	44
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	48
	小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A	54
	相談先について	60
	医療費助成制度について	60
	ママ・パパたちの活動紹介(県内の家族会)	61

みやぎリトルベビーハンドブックってなに

宮城県にお住まいのお子様とご家族のための手帳です。

対象となる方は

- ①宮城県で生まれたところから概ね6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。ご家族でご活用ください。また、市町村で交付された母子健康手帳は、妊娠中から子育て期までの、健診や予防接種などについて記録されますので、この手帳は母子健康手帳と併せて使用してください。
- ②低出生体重児(2,500g未満)のご家族で手帳を希望される方

使い方

- ご家族が記録する手帳です。

お子様が生まれたところから概ね6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。ご家族でご活用ください。また、市町村で交付された母子健康手帳は、妊娠中から子育て期までの、健診や予防接種などについて記録されますので、この手帳は母子健康手帳と併せて使用してください。

- 医療機関・市町村母子保健担当の皆さんへのお願い

お子様が多くの人に愛され、成長を見守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。

宮城県



第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

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のではないのでしょうか。ところが10ヶ月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまうのも当然です。

出産後に右ページ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。

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、産後のママの健診で主治医や助産師に相談するなど1人で抱え込まないようにしましょう。

母乳のこと

おっぱいの状態はひとそれぞれです。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、「少しでもいいよ」「ミルクでも大丈夫だよ」「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」「ママの体を大切にしていね」といろんな言葉を届けたいです。

出産後の ママのきもち

こんな気持ちになったことはありませんか？

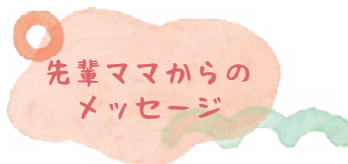
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜ自分たちの赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのか怒りを感じたり、どうしようもなくイライラする
- 母親として自分ができないことを看護師がすべてやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持ってしまう
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのではと自分を責めて落ち込んでしまう
- 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある
- 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、さらに気持ちがおちこむ
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

面会のこと

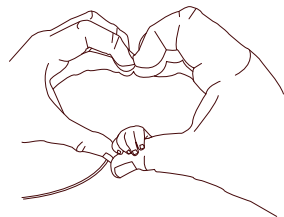
ママとパパにしかできないことの二つ目は「赤ちゃんに会いに行くこと」です。お医者さんや看護師さんとは違うパパとママのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。でも気持ちの整理がつかなくて病院へいけないこともあります。そういう時はお家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。ママの笑顔が戻ったときの分まで届けてあげてください。



メッセージ



先輩ママからの
メッセージ



ご出産おめでとうございます！

おめでとうと言われても…このハンドブックを手にしている皆さんは思いがけない出産となり、不安な気持ちや心配な気持ち、小さく産まれたわが子への想いなど様々な感情があふれているのではないのでしょうか。

私は出産時、コロナ禍での入院生活に耐えられず、「早く家に帰りたい」と毎日思っていました。緊急帝王切開が決まった時、「早く帰りたいと思っていたからだ」と自分を責めました。

25週1日、571gで産まれた娘は産声をあげてくれました。

その産声を聞いて「何があってもこの子は大丈夫！」と思えたのです。

入院中は手術や輸血などたくさんのかかりごとを乗り越えてくれました。

小さく産まれたことで発達や成長など不安や心配もたくさんありますが、子どもの笑顔に救われています。

「みんなちがって、みんないい」

そう思えるまでかなりの時間がかかりましたが、娘のおかげで今まで知らなかったことを知ることができ、たくさんの人と出会うことができました。

ひとりじゃないよ！

出産も赤ちゃんの成長もひとりひとり違います。

その成長をこのハンドブックを通じて楽しんでほしいと思います。

infinity ~宮城リトルベビーサークル~

代表 村上 理美

おにいちゃん、 おねえちゃんからの メッセージ

小さく生まれて
すぐ入った妹と
いつ会えるか心ばいだっけど、
今は元気に会えてうれしいです。
小さな赤ちゃんたち、
がんばれ!

はじめてあったとき、
てをぎゅっしてくれてうれしかったよ。
なかよしくなりたいとおもったよ。

妹が産まれて、
最初はママを取られたようで
寂しかったけど、
今はママにも妹にも
ありがとうって言いたいです。

双子の妹2人が生まれたときは
すごくうれしかったのを
覚えています。
これからもたくさんあそぼうね。

おじいちゃん、 おばあちゃんからの メッセージ

その小ささに初めは
とても驚きました。
しかし、今では随分、
成長しましたね。
ママもよく頑張りました。
生まれてきてくれて、
ありがとう。

初産で我が子を超未熟児で
産まなければならなかった時、
娘(ママ)がどのような気持ち
だったかと思うと胸が痛みました。
早く母子共に元気に退院
できる事だけを願っていました。

とても元気で天使のような笑顔で
私達を和ませてくれます。
ママの子育ては並大抵の事ではないし
母の強さと信念を感じます。
これからもかわいい孫の成長を
見守りたいです。

低体重で生まれ 大人になった 皆さんからのメッセージ

1,500gに満たない低体重児でしたが、すくすくと成長し
大切な人や好きなものとたくさん出会えました。

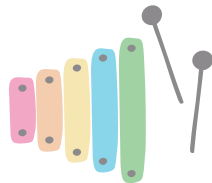
(34週 1,470g 35歳)

5歳で器械体操を始め、小学校に入ると有り余った
体力を外遊びで消費しました。大人を困らせるほど元気
に成長しました。

(38週 2,205g 20歳)

小学校2年生から水泳を始めて現在も続けています。
大きな病気をすることなくここまで成長しました。

(38週 1,498g 20歳)



第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子

※気持ち落ち着いたら書いてみましょう。

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

出産した医療機関名:

ママ・パパからメッセージ

ちゃんへ

～保護者の皆さんからのメッセージを掲載しています～

赤ちゃんもお母さんも命がけの出産、本当にお疲れ様でした。赤ちゃん、ご家族にこれからもたくさんの幸せが訪れますように。(23週4日 327g 1歳8か月 ママ)

NICUでの様子

治療の記録をしてみましょう。空欄にはパパやママの気持ちなどを自由に書いてみましょう。

人工呼吸器: なし・あり

チューブが外れた日のこと (年 月 日)

酸素療法: なし・あり

終了した日のこと (年 月 日)

輸血・血液製剤: なし・あり

保育器収容: なし・あり

コットに出た日のこと (年 月 日)

経管栄養: なし・あり

チューブが外れた日のこと (年 月 日)

経口哺乳開始

経口哺乳を開始した日のこと (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

頭部MRI: なし・あり

聴覚検査

実施した日 (年 月 日)

結果

手術: なし・あり

その他

○転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう。

息子が生まれた日、突然の出産となり自分を責めて不安で泣き続けた日々でした。今はとっても元気に育ってくれています!大丈夫です! (30週0日 1,497g 1歳9ヶ月 ママ)

NICUでの様子

ご自由にご使用ください

退院時の記録

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機関】

かかりつけ医	施設名	担当医
訪問看護	施設名	担当者
保健師	施設名	担当者
その他	施設名	担当者

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のための記録

初めてかかる医療機関や緊急時にお子様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		
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	
	ポンプの使用(有・無)		
食物アレルギー			

<その他>

医療ケアの内容	内 容	不要
非常用電源		

退院後の医療と福祉の記録

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、メモしておく便利です。医療機関を受診したことや各種相談窓口に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・ 職種	相談(報告・共有)内容
(例) 令和5年 4月1日	〇〇市役所 〇〇課	宮城太郎さん or 保健師 等	未熟児養育医療のことで分からないことを確認し申請手続きを行った。

退院後の医療と福祉の記録

相談日	相談場所	相手の氏名・ 職種	相談(報告・共有)内容

退院後の医療と福祉の記録

相談日	相談場所	相手の氏名・ 職種	相談(報告・共有)内容

まずは、お子様の誕生おめでとうございます！みんなと同じ出産をすと当たり前に来てもらえるこの言葉が、案外聞けなかったりします。(34週0日 1,514g 5歳 ママ)

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いきましょう。(妊娠32週 1,005g 1,483g双子 3歳 ママ)

育児と治療の記録

病院やお家での様子を記録しておきましょう。

生後1ヶ月(修正: ヶ月)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	

自分の力が及ばないことに対してあれこれ心配したり不安になるのを止めたら心が楽になりました。
(26週1日 792g 8歳 ママ)

生後2ヶ月(修正: ヶ月)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	

一人一人成長はゆっくりでも大きくなります。不安や悩みは、子どもの成長と笑顔で消してくれると信じています。(30週1日 1,076g 6歳 ママ)

生後3ヶ月(修正: ヶ月)のころの記録

生後4ヶ月(修正: ヶ月)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	

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

最初は指先もつかめない手だったのに、今は手を繋いで歩いている。最初はずっと閉じていたまぶたが、今は顔を見てパパと言ってくれる。日々大きくなっていく姿を見て目を細めています。(25週1日 571g 2歳 パパ)

泣いてもいい、つらいと言ってもいいよ。すっきりしたら前を見て。目の前の子どもの成長はとても頼もしい。(26週1日 616g 7歳 ママ)

生後5ヶ月(修正: ヶ月)のころの記録

生後6ヶ月(修正: ヶ月)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	

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

小さく産まれてきた命。それでも強く生きる姿を見ると、どんな障がいがあっても娘の未来を支えようと強く思います。(35週0日 1,761g 6歳 パパ)

不安はたくさんありました。でも、子どものパワーは凄いです。一人で抱え込まずに周りにも協力してもらいながら見守ってあげて下さいね。(35週0日 1,761g 6歳 ママ)

生後7ヶ月(修正: ヶ月)のころの記録

生後8ヶ月(修正: ヶ月)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	

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

不安で泣いてばかりのあの頃の自分に教えてあげたい。
今、私もこの子も毎日笑って過ごしているよ。(25週1日 592g 1歳7ヵ月 ママ)

歩けますように…との願いを込めて名付けた我が子、今は元気いっぱい駆け回っています。
色々あるけど大丈夫! (23週5日 607g 8歳 ママ)

生後9ヶ月(修正: ヶ月)のころの記録

生後10ヶ月(修正: ヶ月)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	

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ヶ月(修正: ヶ月)のころの記録



1歳おめでとう!!

年 月 日 (満1歳)



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

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

1歳～2歳までの記録



2歳おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)



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

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

緊急帝王切開で怖くて不安に押しつぶされそうな時、先生から「大丈夫、産んだら何とかなる!」という言葉に救われました。あ、私にはこの子を助けてくれる人達がたくさんいるんだと思いました。(25週6日 787g 2歳1ヶ月 ママ)

お姉ちゃんと動物園を走り回っていました。小さく生まれてNICUで過ごしたあの時は、こんな日が来るとは想像もできませんでした...今では元気いっぱい育ってくれています! (30週0日 1,497g 1歳9ヶ月 ママ)

2歳～3歳までの記録



3歳おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)



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

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

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	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
/	g	cm	cm	cm	
/	g	cm	cm	cm	

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

生まれた瞬間から多くの試練が待ち受けていました。それを1つずつ越えていく息子の姿にたくさん勇気をもらいました。(25週6日 787g 2歳1ヶ月 パパ)

赤ちゃんの生命力はすごい!小さな身体だけど、毎日一生懸命に生きて、少しずつ成長していく姿に日々感動しています。(29週6日 1,547g 1歳 ママ)

6歳おめでとう!!

年 月 日 (満6歳)



フリースペース

写真を貼ったり 家族の思い出を書いたり ご自由にお使いください

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

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

あまりに早く出産となった為、母子共に命の危険があり、不安と心配でしかたがなかったです。
命をつないで頂いた病院関係者や頑張ったママに感謝です。(23週1日 257g 3歳6ヶ月 パパ)

ゆっくりな成長に焦りもあるけれど、子どもなりのペースで成長していると分かるだけでも、最近ではどん
と構えることができてきた気がします。(27週2日 649g 2歳6ヶ月 ママ)

第3章 成長と発達の記録

赤ちゃんの成長と発達には個人差があります。

小さく生まれた赤ちゃんの場合は、生後の日数を修正月齢で経過をみることがあります。

このグラフでは修正月齢を記入できるようにしたり、目盛りを細かくしています。

修正月齢ってなに？

赤ちゃんの誕生日ではなく、出産予定日から数えた月数のことを「修正月齢」といいます。小さく生まれた赤ちゃんや早く生まれた赤ちゃんの発育基準に使います。

たとえば、出産予定日より2ヶ月早く生まれてきた場合、生後2ヶ月で「修正月齢0ヶ月」、生後半年で「修正月齢4ヶ月」と数えます。

■ 出産予定日より2ヶ月早く生まれた赤ちゃんの場合(例)

生まれた日から数えた月齢	修正月齢
生後0ヶ月	修正月齢マイナス2ヶ月
生後1ヶ月	修正月齢マイナス1ヶ月
生後2ヶ月	修正月齢0ヶ月
生後3ヶ月	修正月齢1ヶ月

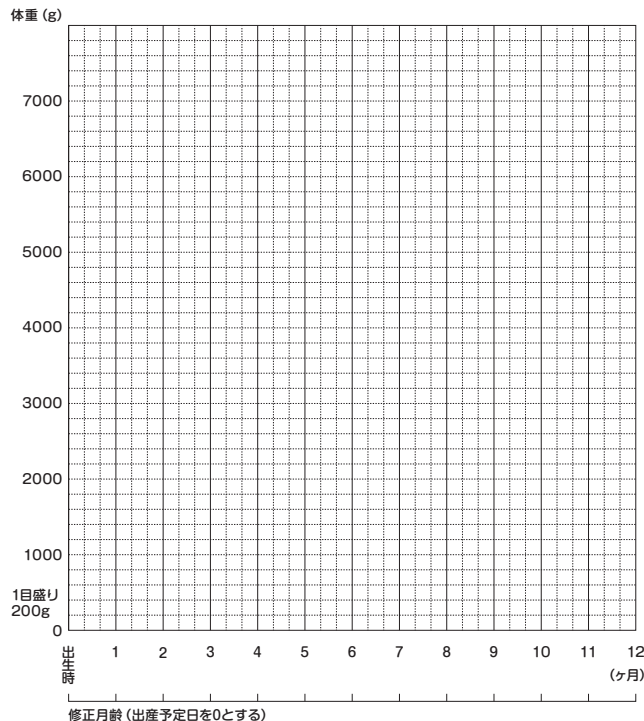
極低出生体重児(1,500g未満) 発育曲線
はこちらからご覧いただけます。

※こちらはあくまで「目安」です。



発育曲線

赤ちゃんの体重と修正月齢を記入してみましょう。



成長と発達の記録

～赤ちゃんの成長・発達を「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ていきます。

ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。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ましたので、ママも赤ちゃんと一緒に遊びながらつけてみましょう。

<発達の記録のページの見方と記録方法の説明>

確認したい項目の例です。
40ページからはママがみつけたことをご記入ください。

確認した「みーつけた!」日を記入しましょう。「月 日」「生後 日目」どちらでもよいです。

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。次は必ず笑いますよ」

9/12

確認したい項目(赤ちゃんの様子)は、発達の段階から見たときにどういう意味があるかを説明しています。

※どんなことを書けばいいの?と迷ったらこちら→
具体例を見ることができます。



情緒と感覚の発達

赤ちゃんの反応「みーつけた!」

みーつけた!日

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、リラックステキです」



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追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



赤ちゃんの反応「みーつけた!」

みーつけた!日

(例) 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が目が合う。

「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」

/

/

/

/

/

/

赤ちゃんの反応「みーつけた!」

みーつけた!日

(例) ママ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」

/

/

/

/

/

/

運動の発達

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
りてきますが、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

つかまり立ち

..... 月 日

自分で座る

..... 月 日

うつ伏せて
体を持ち上げる

..... 月 日

よつばいて
移動する

..... 月 日

よつばいて体を揺する

..... 月 日

うつ伏せて体を回す

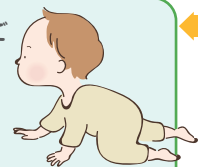
..... 月 日

つかまって
膝立ち

..... 月 日

うつ伏せて後方に進む

..... 月 日



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を記録しておきましょう。

＊初めて赤ちゃんにあった日

年 月 日

＊初めて赤ちゃんに触った日

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

* 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

* 初めて

年 月 日

* 初めて

年 月 日

* 初めて

年 月 日

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。

1. 呼吸窮迫症候群

肺には肺泡（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を膨らませ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、肺泡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泡へ投与することで治療すると肺泡が広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

早産の赤ちゃんたちは、呼吸をとくとき休んでしまうことがあります。直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であることや気道が軟らかいため呼吸を再開するのが難しい場合には、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、出産予定日近くなると消失することがほとんどです。

3. 慢性肺疾患

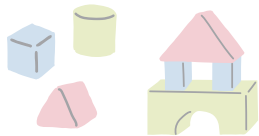
赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくもあります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復しやすくなりますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要なことがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなることがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

4. 脳出血

脳の血管の発達が未熟な早産児では、生後5日頃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。出血後水頭症の場合には、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

早産児では、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、予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんで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

子宮内では赤ちゃんは肺で呼吸をしていないことから、心臓から肺へ向かうほとんどの血液は、動脈管という血管を經由して大動脈から全身へ流れています。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始め心臓から肺への血流が増えると、この動脈管は必要なくなり自然に閉じます。しかし、早産児では自然に閉じない場合があり、全身に流れるべき血液が肺へ流れてしまいます。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るときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7. 壊死性腸炎

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、早産児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おります。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるため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。重症な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

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。早産児は病原体から体を守る免疫力が未熟な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はなり得ます。赤ちゃんたち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

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、早産児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. 未熟児くる病

早産児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ることが一般的であり、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。

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。



小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q&A

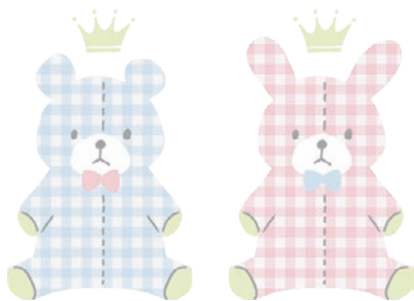
Q1

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いました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいのて心配です。

A1

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よ。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よう。

\\ Hello New World //



Q2

仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないのですぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

A2

通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは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ところに仰向けに戻れるようになります。

Q3

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？

A3

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。



Q4

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？

A4

うつ伏せて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けますので、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。

Q5

お座りがなかなかできなくて、心配です。

A5

赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体が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常に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できてきますので、うつ伏せて遊んであげましょう。



Q6

ごはん（離乳食）をなかなか食べてくれません。

A6

小さく生まれた子どもには、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。

Q7

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？

A7

筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手くてできないことがあります。運動が上手くてす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。ただし、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。



Q8

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？

A8

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。

Q9

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。

A9

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。

Q10

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。

A10

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一つも出ているかどうかが目安です。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。場面にあった声掛けをして、言われたことの意味を発達させてあげましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉を話し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。

Q11


食事の時に席についてられないことや、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で心配です。

A11


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ないようにします。子どもの中には、体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体を動かして遊んでみましょう。



こんなときはどこに相談すればいいの？

お困りごと	内容	相談窓口
妊娠・出産・産後ケア・育児に関する様々な相談	<p>(例)「地域の遊び場に行ってみたくけど色々不安だな…」</p> <p>「はじめての育児で慣れないことばかり、産後なんだか体調がすぐれないけど、どうすればいいんだろう…」</p> <p>「子どもの発達が気になるけど、どこに相談すればいいの？」</p> <p>など、不安なことやわからないことがあれば、市町村の担当窓口にご相談ください。保健師等の専門スタッフが対応しています。</p>	<p>宮城県のホームページに市町村の相談窓口のリンクを掲載しています。</p> 

医療費助成制度について

制度名称	制度の内容	相談窓口
未熟児養育医療	出生体重2,000g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、医療費を公費で負担する制度です。	<p>宮城県のホームページに各制度の相談窓口のリンクを掲載しています。</p> 
子ども医療費助成制度	子どもの医療費を公費で負担する制度です。市町村によって対象年齢などが異なりますので、詳しくは市町村窓口にお尋ねください。	
自立支援医療(育成医療)	満18歳未満で身体に障害がある児童や、現在の状態をそのままにすると、将来、障害を残すと認められる児童が、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。	
小児慢性特定疾病医療費助成制度	慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患などの、小児慢性特定疾病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。	

親の会を開催している市町村紹介

仙台市事業

「Miracle kids club ～ちいさく生まれた子の親の会～」

仙台市では、宮城野区役所を会場に年に1～2回、親の会を開催しています。会の内容は、講師を迎えての講話や先輩ママさんとの交流、心理士・栄養士・保健師との相談などを行っており、先輩ママさんたちで構成される実行委員会にて検討しています。

興味のある方はお気軽に下記連絡先までお問い合わせください。

対象者：仙台市内にお住まいで胎週数28週未満または出生体重1,000g未満で生まれたお子さん(未就学児)の保護者

連絡先：お住まいの区家庭健康課または区総合支所保健福祉課

青葉区家庭健康課	022-225-7211
青葉区宮城総合支所保健福祉課	022-392-2111
宮城野区家庭健康課	022-291-2111
若林区家庭健康課	022-282-1111
太白区家庭健康課	022-247-1111
太白区秋保総合支所保健福祉課	022-399-2111
泉区家庭健康課	022-372-3111



親の会を開催している市町村紹介

富谷市事業

「小さく生まれたお子さんとママの集い」

富谷市では、平成25年度に「小さく生まれたお子さんとママの集い」を立ち上げました。育児のこと、言い難い不安でいっぱいだった日々のこと、今の生活や悩みについてなど、ママ同士つながりを持ちながら情報交換ができる場として、現在年2回開催しています。お子さんの成長を一緒に喜び合い、今後の育児における活力となっていただけることを目指しています。

対象者：養育医療をご利用になられた出生体重1,500g以下のお子さんで、現在お子さんが小学校1年生までの方

連絡先：とみや子育て支援センター TEL 022-343-5528

※親の会がない場合でもお住まいの市町村の専門スタッフが個別に相談対応しています。



ママ・パパたちの活動紹介

infinity ～宮城リトルベビーサークル～

宮城県内（地域問わず）でNICU・GCUを卒業したお子様とご家族、今頑張っているお子様とご家族のサークルです。出生体重や医療ケア・障がいの有無、お子様の年齢は問いません。

月に一回程度、仙台市内での対面交流会やオンラインでの交流会を行っています。交流会では兄弟姉妹はもちろん、パパの参加も大歓迎♪

同じ境遇の人が近くにいない、誰かに話を聞いてほしい、医療ケアについて聞きたい、こういう時はどうしたらいいの？など一緒にお話しませんか？同じ境遇の仲間がサークルにはいます!!

Instagramや公式LINE、メールアドレス等から連絡お待ちしております!

連絡先：infinity_miyagi_lbh@yahoo.co.jp

公式LINE



Instagram



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

みやぎリトルベビーハンドブック

[助 言] 東北大学病院 周産母子センター
仙台赤十字病院

[協 力] 宮城県立こども病院

[参考文献等] しずおかリトルベビーハンドブック
徳島県「防災ノート～赤ちゃんとママを守るために～」

[作成・編集] 宮城県保健福祉部子ども・家庭支援課
所在地：宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号

この手帳を作成するにあたり、infinity～宮城リトルベビーサークル～の皆様、県内の低出生体重で生まれた皆様、ご家族の皆様からご協力をいただきました。ありがとうございました。



みやぎリトルベビーハンドブックページへ➡