



びわこリトルベビーハンドブック

—小さく生まれた赤ちゃんと家族のための手帳—

(ふりがな)
なまえ

生年月日

年 月 日生

保護者名

はじめに

このハンドブックは、小さく生まれた赤ちゃんと家族の不安や心配が少しでも軽くなり、成長を感じることができるようにと願って、滋賀県内のみんなで考えて作りました。

このリトルベビーハンドブックは、もらってすぐに書かなくても大丈夫です。気持ちが落ち着いてから、書いてあげましょう。

このハンドブックをもらえる人

- ① 35週未満で生まれた子
- ② 2,500g未満で生まれた子

※このハンドブックはおおむね1,500g未満で生まれた子を主な対象に考えて作成しています。

つかい方

-  ... 情報提供のページです。
-  ... 家族が記入してください。
-  ... 医療従事者が記入してください。

医療機関・市町の皆さんへのお願い

 のマークがあるところへのご記入に、ご協力をお願いします。

びわこリトルベビーハンドブック

～もくじ～

✿	小さく生まれた赤ちゃんの 家族になったあなたへ	2
♡	うまれたときの記録	6
♡	入院中の記録	8
♡	入院中のときのこと	11
♡	退院のときの記録	12
♡	退院のときに在宅医療ケアを必要とする 子どものためのページ.....	14
♡	おおきくなったよ(身長・体重の記録).....	16
♡	家族のはじめてメモリー	18
♡	成長の思い出*みつけた!	20
♡	成長の記録.....	22
♡	家族メモリアル.....	24
✿	小さく早く生まれた赤ちゃん.....	53
♡	病院等での治療やリハビリの記録.....	54
✿	医療費のこと.....	56
✿	母乳のこと.....	57
✿	こんなときはどこに相談する?.....	58
✿	同じような経験をした人と話がしたい.....	60



滋賀の健康づくり
キャラクター「ハグ&クミ」



小さく生まれた赤ちゃんの 家族になったあなたへ

先輩ママより

ご出産おめでとうございます。

私は、2019年に1,412gで第一子を出産しました。想像とかけ離れた出産に「おめでとうございます」の言葉ですら、戸惑いを覚えたのを思い出します。

「私だけなんで？」という思いがめぐり、目の前の現実を少しでも良いほうに理解したいのに、誰に聞いたらいいかわからない。何を聞いたらいいかわからない。そんな状況のとき、たまたまSNSで見つけた同じ境遇の少し先輩ママの投稿やそのお子さんの成長に勇気をもらいました。

娘が退院してしばらく経ったあと、他県にリトルベビーハンドブックがあることを知り、手に入れることができました。「出産した当時、欲しかった」と強く思い、滋賀県でもリトルベビーハンドブックの作成をお願いしました。その思いは私だけでなく、多くの滋賀のリトルベビーママたちが賛同してくれました。

その結果、滋賀のリトルベビーハンドブック作成にあたって、多くの滋賀県内でリトルベビーを育てるママたちからのアンケートを県に提出しました。各ページ下段にあるメッセージは県内の35人の先輩ママパパやそのご家族が寄せてくださいました。リトルベビーハンドブック作成委員の方々は、当事者の不安な気持ちに寄り添ったものを作ろうとしてくださりました。また、想像以上に私たちの力になりたいと考えてくださっている方が地域にも多くいてくださることを実



感しています。先輩ママパパも、専門職の人も地域の人も皆、小さくうまれた命を応援しています。それが形になったものが、この「びわこリトルベビーハンドブック」です。

びわこリトルベビーハンドブックには「初めて記念日」というページがあります。お子さんとやりたいことを思いついたときに書き記してみてください。滋賀県らしく琵琶湖に触れるなんていかがでしょうか？お子さんの「初めて記念日」をたくさん記録して子育てを楽しんでください。

最後にもう一度、滋賀の先輩ママの代表として「ご出産おめでとうございます。誕生おめでとうございます」を言わせてください。滋賀の先輩ママパパ、そして大きくなった元リトルベビーが、小さくうまれた命とその家族を応援しています。

【滋賀のリトルベビーサークルCOAYU 小島かおり】

先輩パパより

私の息子は29週1,312gでうまれました。しかし私たちの想像よりもはるかに息子は強かったです。大丈夫。父親にできることは妻と子どもを信じること。そして家族を幸せにする勇気をもって、前へ進んで行ってください。

きょうだいより

ママはお腹が小さくなって退院してきたけど、妹たちはまだでした。それから1か月して妹たちが退院してきた日の事は、今でも忘れません！小さいけど可愛かった。初めて指を握ってくれて嬉しかった。三つ子のお兄ちゃん頑張っています。ママ、妹たちを産んでくれてありがとう。(兄)



おじいちゃん・おばあちゃんより

家族みんなが待っていた孫の誕生。小さくうまれてきて心配しなかったとは言えないけれど、それより孫の誕生が嬉しく、おばあちゃん同士2人で喜び合い、これからの成長を喜びました。かかよ、お疲れさま。いつでもおばあばはあなたの味方です。

本人より

双子で予定より1か月早く1,574gでうまれた僕は高校生になりました。

家族からNICUにいた時の話を聞いたり、当時の写真を見せてもらうことがあります。もちろん当時の記憶はありませんが、誇らしく思っています。私たちの誕生に関わってくださった医療関係者、家族を始め全ての人々への感謝を最近になって気づくことができました。

医療機関より

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

おうちでママ、パパ、ご家族の皆さまと一緒に過ごせるようになるまでは少し時間が必要ですが、私たち医療スタッフは赤ちゃんの成長を一緒に見守り、支え、またご家族の皆さまをサポートいたします。

困ったこと、不安なことがあればいつでも相談してください。NICU、GCUの医師・看護師、また産科の医師・助産師・看護師などの医療スタッフ、市町の保健師、みんなが赤ちゃんとママ、パパ、ご家族の皆さまを支えたいと思っています。



地域の助産師より

ご出産おめでとうございます。

予想していなかった出産、小さな赤ちゃんとの対面は、お母さんやそのご家族にとって大変な驚きであり恐怖であったと思います。

現在も赤ちゃんの成長を見守る中で様々な気持ちが交錯し、決して楽観的ではいられない状況にあると思います。私たち助産師は、少しでも育児を楽しんでいただけるようにお手伝いします。

赤ちゃんと一緒に生活が始まると、授乳や遊び、ねんねの時間、どんな場面においても不安は出てきますから、そんな時はあなたの近くにいる助産師を頼ってみてください。

辛い時も嬉しい時もあなたに寄り添う助産師、あなたのそばに助産師がいます。

市町の保健師より

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

思ったよりも小さく早くおうまれになり、不安や戸惑いがあったことと思います。

私たち地域の保健師たちもお父さま、お母さまたちと一緒に赤ちゃんの成長を見守りながら安心しておうちへ帰るためのお手伝いができればと思っております。そして地域に戻られ、赤ちゃんにお会いできる日を楽しみに待っておりますので、困ったときはいつでも相談してくださいね。



うまれたときの記録

うまれた日： 年 月 日

出産予定日： 年 月 日

おなかのなかにいた期間： 週 日

うまれたときの計測値：

身長 _____ c m 体重 _____ g

頭囲 _____ c m 胸囲 _____ c m

うまれたところ：

産科の医師名：

助産師・看護師名：



NICUとGCUのこと

NICU(新生児特定集中治療室)

予定日より早くうまれたり、小さくうまれたり、なにかの病気のある赤ちゃんを集中的に治療・管理するお部屋です。

GCU(新生児回復室)

NICUで治療を受け、状態が安定してきた赤ちゃんが引き続きケアをうけるお部屋です。おうちに帰る準備を始めます。赤ちゃんの状態によっては、はじめから入る場合もあります。

大丈夫。パパとママ、家族の信じる気持ちと笑顔溢れる愛情で幸せはいくらでも作っていきます！落ち込む時は落ち込む。辛い時は泣く。でもママの笑顔のパワーは凄い力を持っているんだって事は忘れないでいてください！



写真を貼ってね

写真を貼ってね



ちゃんへのメッセージ

27週4日、1,040gで生まれた私は、14歳になりました。今、友達と毎日楽しく中学校生活を過ごしています。お母さん、私を産んでくれてありがとう。



入院中の記録

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
保育器収容： なし・あり (保育器からでた日)	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～
輸血・血液製剤： なし・あり (詳細)			
光線療法： なし・あり			

辛い時は周りを頼って。

抱っこできなくても我が子に会って触れてあげるだけでいいんだよ。



聴覚検査： 実施・未実施
(検査した日) 年 月 日
(検査機器) AABR・OAE・ABR
(結果)

頭部MRI検査： 実施・未実施
(検査した日) 年 月 日
(結果)

タンデムマス・スクリーニング検査： 陰性・要精査
精密検査受診日 年 月 日
(結果)

未熟児網膜症： 治療なし・あり

手術： なし・あり
(詳細)

自動搾乳器で4時間おきにしていました。子どもが小さくて母乳がそんなに飲めなくて、破棄することも多く切なかったです。滋賀県内でも母乳バンクドナー登録が最近できるようになったようで、当時もう少し気楽にできたなら協力したかったです。



シナジス： なし・あり

退院時点の服薬： なし・あり
(詳細)

(医療機関記入用)自由記載欄

毎日の面会はやっと会える楽しみな気持ちと今日も元気かな？とちょっと不安な気持ちの両方あり、毎回ドキドキしながら通いました。

何枚もある写真や看護師さんとの交換ノートは宝物です。



入院中のときのこと(家族の記録)

検査結果を貼ったり、先生から聞いた説明を記入したりできます。



看護師さんが作ってくださった日々の記録と写真を眺めながら搾乳をしていました。今でも宝物です。初めて抱っこした時の息子の小ささ、暖かさ、幸せな気持ちは忘れられません。



退院のときの記録

退院した日： 年 月 日(生後 日)

退院したときの計測値：

身長 _____ c m 体重 _____ g

頭囲 _____ c m 胸囲 _____ c m

退院後に気を付けること：

退院後の相談先

市町：

(母子保健担当窓口) (TEL:)

医療機関：

(TEL:)

※困りごと、不安なことは、主治医や地域の保健師に相談しましょう。

市町の母子保健担当窓口一覧→母子健康手帳別冊p.28



退院のメッセージ

約3か月の入院でした。退院の時に撮って頂いた写真を今も娘と何度も見返しては「こんなにたくさんの人に愛されて大きくなったんだよ」と話しています。



入院中の日々の楽しみ

初めて触れた日、初めて抱っこができた日...

一つ一つの初めてが特別に感じました。

毎日のスタッフさんからの日記が楽しみで、イベント事や1か月ごとのお祝いが出来たことが、今ではかけがえない大切な思い出です。一緒に過ごすことが出来なくて面会すら辛く感じる日もありました。そんな日は無理しなくてもいいんですよ。

ママの体調のこと・授乳のこと

出産後の身体、気持ち、こんなにしんどいとは...

搾乳がこんなに大変だとは...経験して初めて知りました。少しでもいいから...

ミルクにも頼りながら...

子どもを思う気持ちが何よりの栄養になるはず！

落ち込んだり、悩んだりしているのは頑張っている証。

まずは、ママの体調を整えて下さいね。

ママの気持ち・こころのこと

たくさん落ち込むと思います。たくさん自分を責めると
思います。でも本当に赤ちゃんは強いです！びっくりする
くらいの成長を見せてくれます！奇跡も起こしてくれます！
同じような言葉で先輩ママに励ましてもらい、当時は信じる
ことが出来ませんでした。今は本当にその通りだと思いま



退院のときに在宅医療ケアを必要とする子どものためのページ

初めてかかる医療機関や緊急時に子どもの様子を伝えるため、退院時の在宅医療についてご記入ください。

※家族の方へ(♥)ケアがなくなったら「不要」に☑をつけましょう。

医療的ケアの内容 (🩸)		不要	
呼吸	人工呼吸器	機種・装着時間・設定	
	在宅酸素	流量	
	吸引	口腔内・気管内 Fr/ 挿入	
	気管切開	カニューレ種類・サイズ	
栄養	経管栄養 投与経路 ()	チューブの種類・サイズ・挿入の長さ・ 注入速度・量	
その他	アレルギー (食物・薬物・ その他)		
	その他		

NICUに3か月、GCUに1か月、合計4か月お世話になり、在宅酸素での退院だったけれど、退院できることがとても嬉しくて、酸素があることも、この子の一部だと思ってた。今では酸素の頃のお顔が懐かしくて愛しいです。

退院について医療機関用自由記載欄

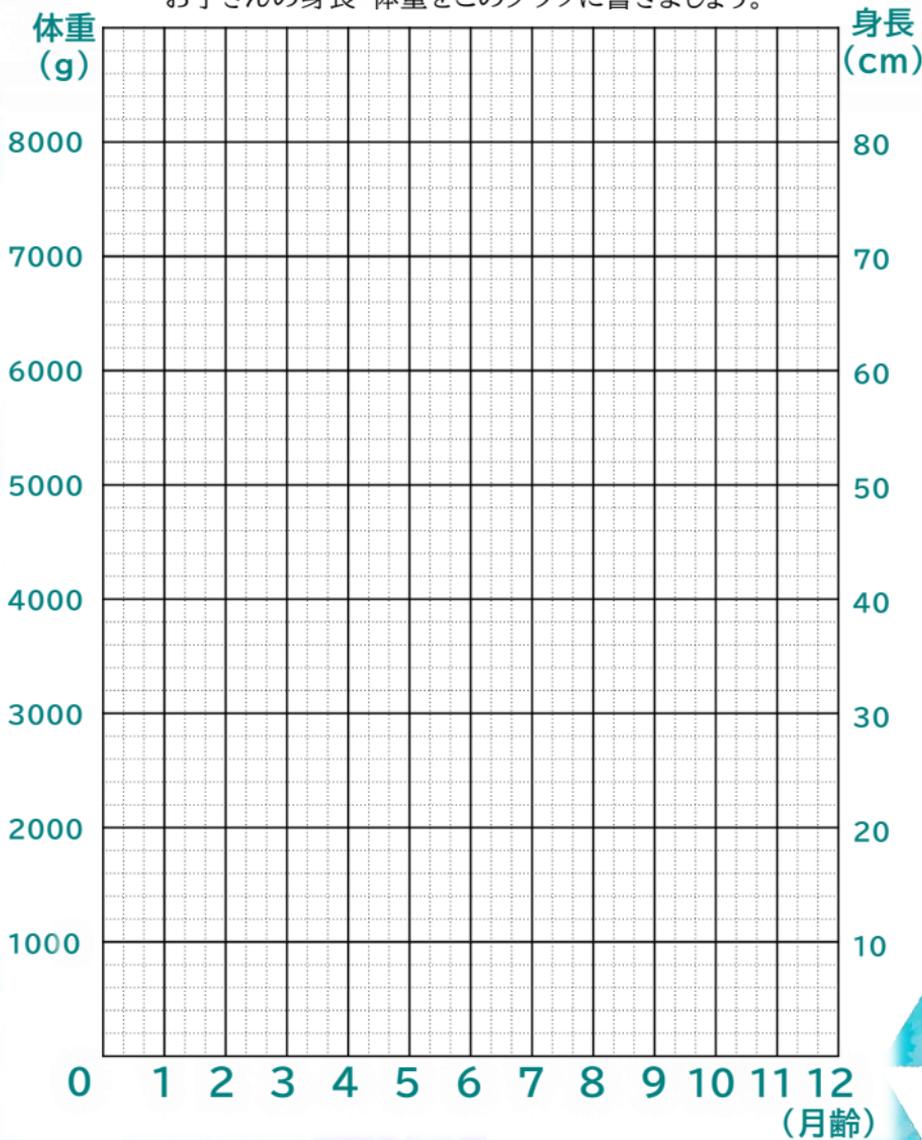


(SpO₂、吸入の他、経管栄養・気管切開に関する情報等、他院を緊急に受診する際に参考となる情報を、ご記入ください)

退院するとき、先生や看護師さんのケアが無くなることへの不安と、心臓病も持っている息子のお世話をしていく緊張、初めて一緒に外に出た喜びで胸がいっぱいになっていました。

おおきくなったよ(身長・体重の記録)

お子さんの身長・体重をこのグラフに書きましょう。



826gの大人の両手に乗る小さな娘は10歳になり、372gで生まれたさらに小さな弟を日々愛おしそうに可愛がる優しい娘に育ちました。

ちゃんと家族の はじめてメモリー

子どもはそれぞれの早さで、成長しています。
その中でいっぱい「はじめて」に出会います。
そんな「はじめて」のできごとや気持ちを書いておきましょう。

はじめて _____ ちゃんに
あつた日

ママ
/

パパ
/

/

/

はじめて抱っこした日

ママ
/

パパ
/

/

/

はじめてほ乳瓶で母乳や
ミルクをあげた日

ママ
/

パパ
/

/

はじめて沐浴した日

ママ
/

パパ
/

/

初めてカンガルーケアができた時、胸の上でモゾモゾ動いた感触が、妊娠中に感じていた胎動と同じ感じがして、すごく嬉しかった。

はじめてチューブなど何もついていない赤ちゃんの顔をみることができた日(/)

はじめて服をきせた日(/)

はじめてびわ湖にふれた日(/)

はじめてさんぽした日、はじめて動物にふれた日など、家族だけの「はじめて…」を自由に書いてください。

はじめて _____ (/)

はじめて _____ (/)

はじめて _____ (/)

はじめは保育器に指を入れてそうとなでるだけだったけど、生後1か月で初めての抱っこはとっても嬉しかった。初めての哺乳瓶、初めての沐浴。ゆっくりだった分、初めてがとても特別に感じました。

成長の思い出 みいつけた！

ここでは、保護者が子どもの成長でみつけたことを書きましょう。どんな【みいつけた】がありましたか？

しかめっつら みいつけた！
どんなときにしかめっつら？

/

えがお みいつけた！
どんなふうに笑っていた？

/

なみだ みいつけた！
どんなときに泣いた？

/

オムツのサイズアップ みいつけた！
どのサイズに
なったかな？

/

/

/

/

かわいい声 みいつけた！
はじめて声を聞いたときの感想は？

/

かわいい歯 みいつけた！
どこからはえてきた？右下？左下？

/

ミルクの量や体重が少し増えただけ、まだまだ市販にない小さなオムツだけでサイズアップしただけで凄く嬉しかった！



____ちゃんだけのみいつけた！を書いてみましょう。

たとえば…[はじめての髪の毛カット][手でつかむ][手をなめる][びっくりする][おもちゃを目で追う]など。

____みいつけた！

/

____みいつけた！

/

____みいつけた！

/

____みいつけた！

/

修正月齢ってなに？

実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考える月齢です。1月1日生まれ（出産予定日は3月1日）の赤ちゃんは、4月1日には、暦月齢3か月、修正月齢1か月、と考えます。発達や成長はこの修正月齢で考えることが多いです。

大丈夫。他にもたくさん仲間がいるよ。今しか見られない我が子の姿をよく見てあげてね。

成長の記録

小児科を受診した時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。

	できるようになった日	
首すわり	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)
お座り	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	年 月 日	か月 (修正 か月)
ひとりで歩	年 月 日	か月 (修正 か月)

歩けるか分からないと言われた息子。修正1歳半の日、歩き始めました！
ゆっくりだけど日々成長をみせ続けてくれます。



	できるようになった日	
指差しをする	年 月 日	か月 (修正 か月)
バイバイなど 身振りをする	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)
ママ、ブー ブーなどの 単語を話す	年 月 日	か月 (修正 か月)
テレビや大人 の身振りの 真似をする	年 月 日	か月 (修正 か月)
二語文を話す	年 月 日	か月 (修正 か月)
走る	年 月 日	か月 (修正 か月)
ひとりで階段 をのぼる	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)

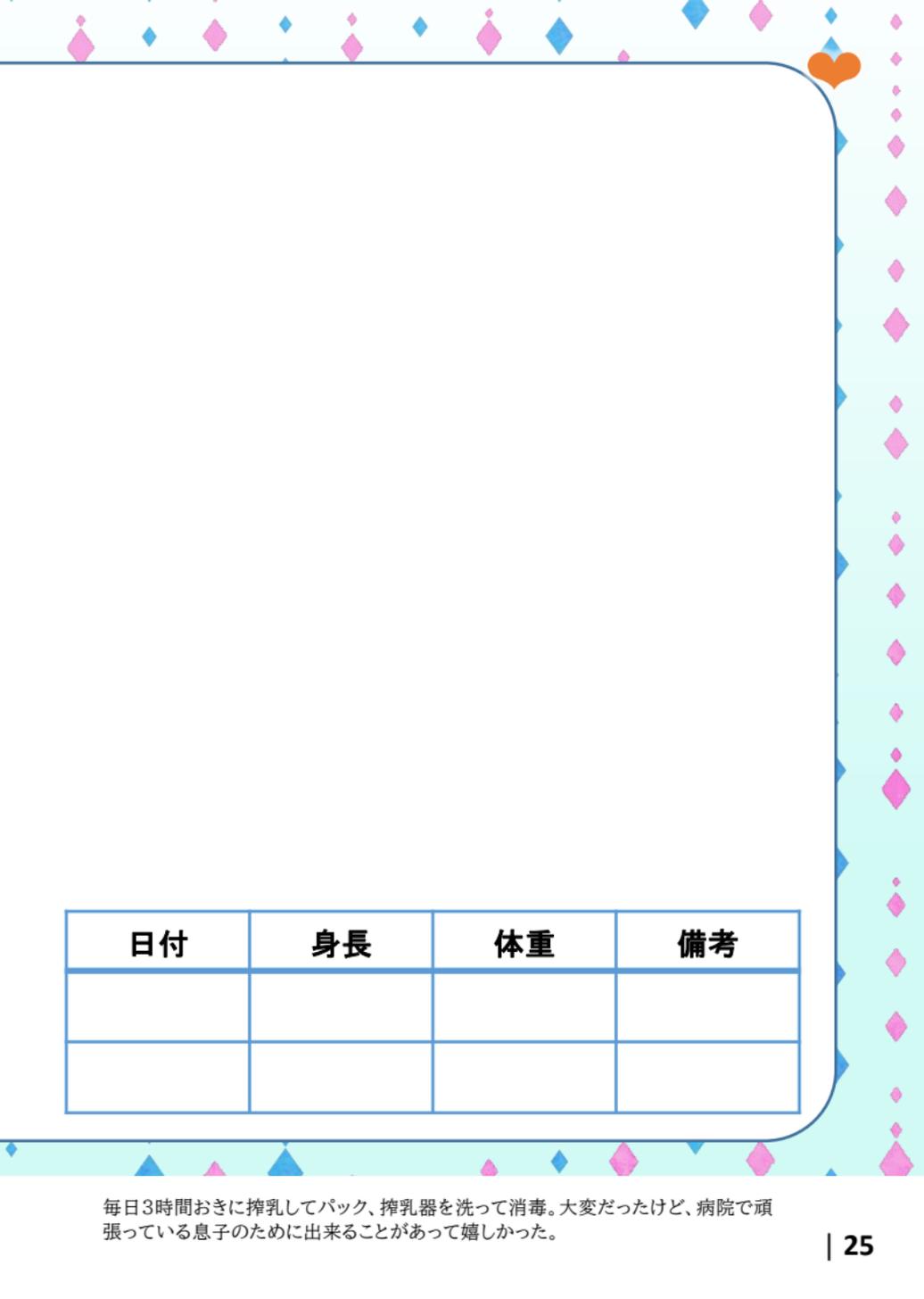
赤ちゃんは「自分のタイミング」でいろいろなことができるようになるよ。焦らない、周りと比べない。

家族メモリアル

生後1か月(修正月齢 か月)のころ

病院やおうちでの様子、かかった病気、家族のイベント、あつたことを記録しておきましょう。

泣きたい時は泣いていいよ。自分も赤ちゃんもありのままの姿で笑顔になれる時が来るよ。近くにもリトルベビーの先輩が沢山いるよ！希望の光だね！



日付	身長	体重	備考

毎日3時間おきに搾乳してバック、搾乳器を洗って消毒。大変だったけど、病院で頑張っている息子のために出来ることがあって嬉しかった。

家族メモリアル

生後2か月(修正月齢

か月)のころ

予防接種がはじまります。

早産になったことで自分を責めていました。パパに泣きながら話を聞いてもらい受け止めてもらって安堵しました。つらいこと溜めずに周りの人を頼ってくださいね。

日付	身長	体重	備考

「618グラム？小さすぎる！」で会えない毎日が続き、心配の日々。沢山の先生や看護師さんの温かいお世話を受け、危険状態をクリアしていくよこびと、毎日のママの愛の深さ。貴女に届いたんだね。ありがとう。よく頑張りましたね。(祖母)

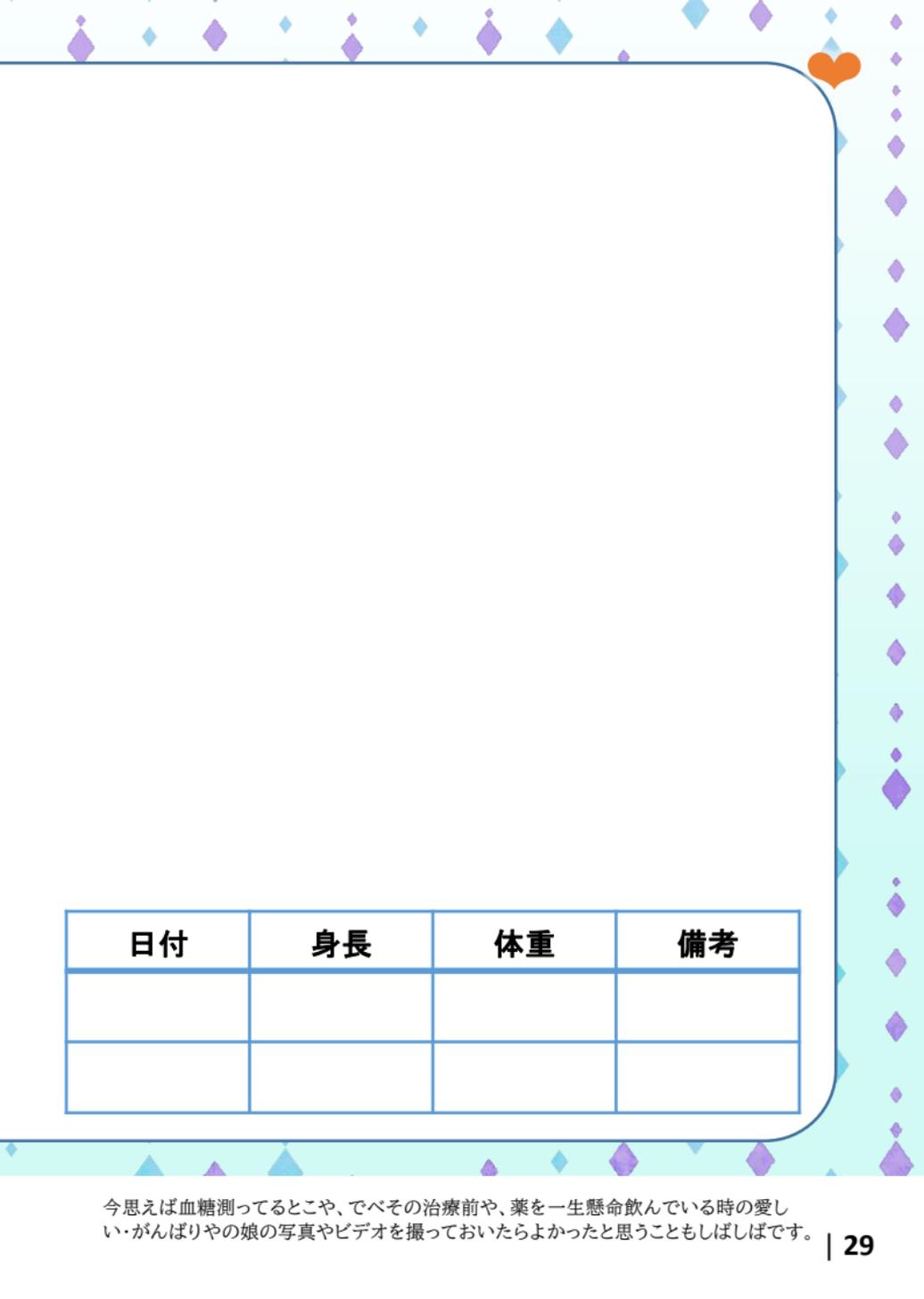
家族メモリアル

生後3か月(修正月齢

か月)のころ

母乳のトラブルは大丈夫？

直母できず、3か月で母乳が出なくなりとてもショックを受けていました。今となってはもっと気楽に過ごせたらよかったのかなと思いました。ミルクの力に頼ってもいいんだよ。母乳だけが全てじゃないとあの頃の自分にも言ってあげたいです。



日付	身長	体重	備考

今思えば血糖測ってるとこや、でべその治療前や、薬を一生懸命飲んでいる時の愛しい・がんばりやの娘の写真やビデオを撮っておいたらよかったと思うこともしばしばです。

家族メモリアル

生後4か月(修正月齢 か月)のころ

4か月児健診どうしたらいいかな？悩んだら市町に相談してね。退院後に時期をずらすなど、相談することができるよ。

生後117日目に退院しました。やっとお家につれて帰れる！と嬉しかったけど、同時に私に育てられるのかと不安な時もありました。

日付	身長	体重	備考

「あんなに頑張ったんだから、次は私達に頑張らせてね」
NICUの看護師さんに言われた言葉は忘れません。

家族メモリアル

生後5か月(修正月齢 か月)のころ

チャームポイントはどんなところ？

5か月半も弟は入院。その間一度も会えず寂しかったよ。

退院日のシミュレーションを沢山したのに当日会えた時は嬉し過ぎて沢山泣いてしまったよ。本当に本当に嬉しかったです。(姉)

日付	身長	体重	備考

2時間おきの搾乳や初めての母乳パックで疲労困憊したのも今では素敵な思い出。母乳添加剤やマクトンオイル・粉ミルクも使って娘は大きく成長出来ました。

家族メモリアル

生後6か月(修正月齢 か月)のころ

ハーフバースデー おめでとう！

小さく生まれたことも、ひとつの個性だなと感じます。うまれてきたことが奇跡。成長を信じて見守っていきたいです。(パパ)

日付	身長	体重	備考

看護師さんが作ってくれる毎日日記は家族の宝物。当時は何も書けなかったけど、一言でも気持ちを残しておくとうよかったです。

家族メモリアル

生後7か月(修正月齢 か月)のころ

あわてない、あわてない。一休みひとやすみ。

息子は痛い注射に治療に沢山頑張ってくれました！そんな姿を見て、当初は可哀想だと思っていた気持ちも「息子が頑張ってるから私も頑張るぞ」と気持ちを切り替えることができました。今振り返ると全てが大切な経験と思い出です！

日付	身長	体重	備考

944gと1,118gの双子でした。小さく生まれたけど、今は元気に2人で遊んでいます。マラソン大会も最後まで歩かずに走れました、大きく成長してくれてありがとう。

家族メモリアル

生後8か月(修正月齢 か月)のころ

嬉しかったことはどんなこと？

娘も息子も超未熟児で、ママに何かあれば毎回心配でしたが、母親の偉大なパワーで子どもたちが無事成長してくれて、家族と過ごせる当たり前の毎日に幸せを感じています。(パパ)



日付	身長	体重	備考

医療的ケアが必要で、訪問看護を利用しています。
ささいなことも相談でき、たくさんの事を教えてもらってます。心強い存在です。

家族メモリアル

生後9か月(修正月齢 か月)のころ

最近、どんなことで笑いましたか？

私の罪悪感や不安をふき飛ばすように、愛嬌いっぱい元気な男の子に成長しました。お兄ちゃんともけんかするけど、大の仲良し。そんな2人の姿に、私はどれだけ救われてきたかわかりません。

日付	身長	体重	備考

808gで産まれたわが子。早く産まれたことで早生まれとなり、学年がひとつ上になってしまったけど、今ではそんなことを感じさせないくらい元気いっぱいの小1女子です。

家族メモリアル

生後10か月(修正月齢 か月)のころ

10か月児健診を受ける時期に悩んだら、市町の母子
保健担当窓口にご相談してね。

ダンスが大好き！チアを習っているのでみんなの前でかっこよく踊るのが楽しみ。
どこかでチアを元気に踊る子を見かけたらその中に元リトルベビーがいるかも。

日付	身長	体重	備考

32週の時に1,784gと1,118gで産まれた双子が元気に1歳を迎えました。
2人ともあった心疾患も自然治癒で完治しました。

家族メモリアル

生後11か月(修正月齢 か月)のころ

「ありがとう」の言葉をだれに伝えたいですか？

40年前に君は私の親として私のもとに来てくれました。君からたくさんのことを教えてもらい、私は君に育ててもらいました。私の元に来てくれてありがとう。

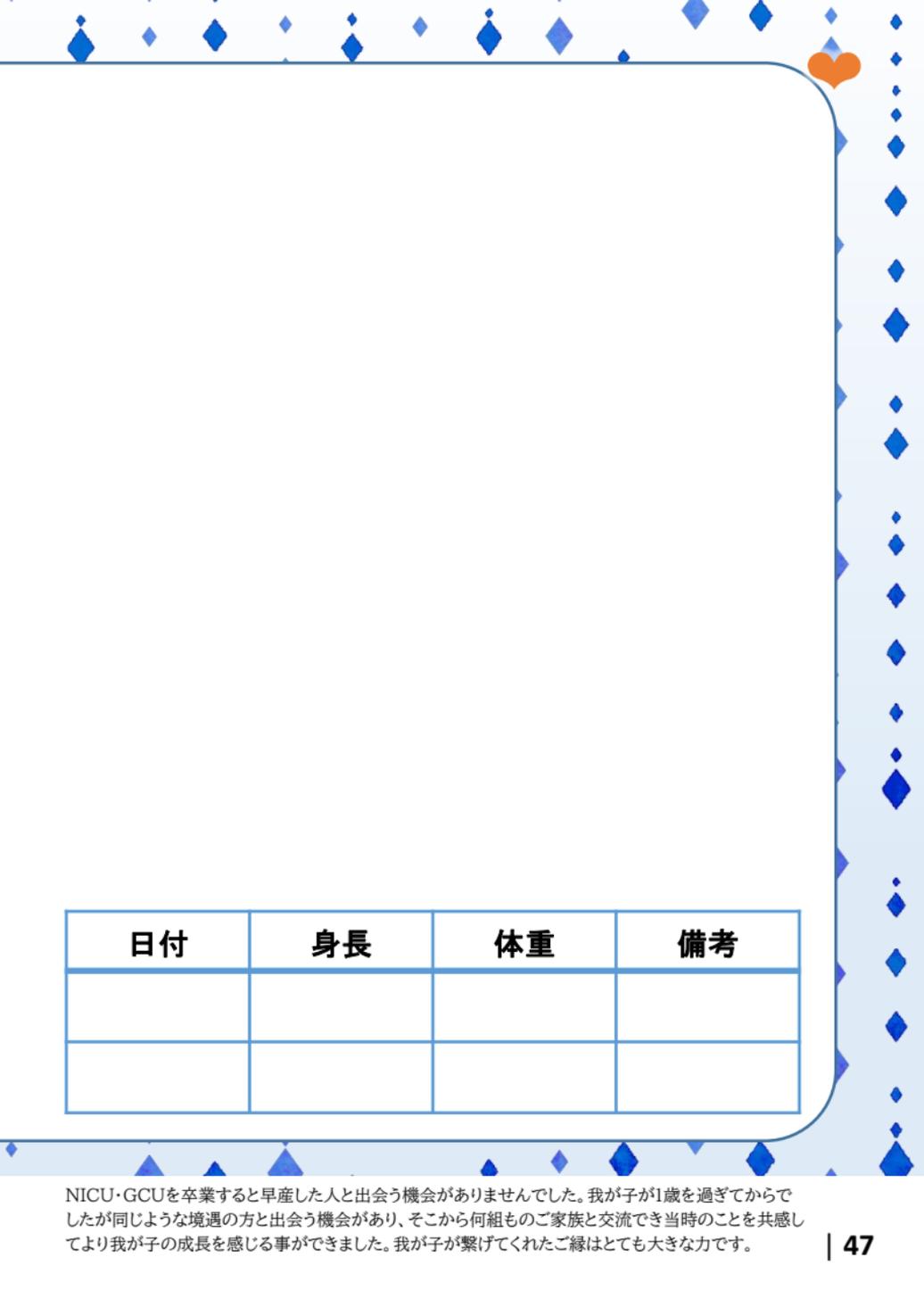
日付	身長	体重	備考

私も未熟児でうまれたけど、大きくなって、もう30代。
産んでくれて、マイペースな成長を見守ってくれてありがとう。

家族メモリアル 1さいのころ

おたん生日 おめでとう！

私は63年前に1,200gと1,600gの双子を産んだ84歳のおばあさんです。電熱を借りて退院した当時を思えば、今は医療も発展していると思います。不安の多いお産・子育てでしたが、今はひこ(ひ孫)もいて幸せです。突然の出産で不安と思いますが、応援しています。



日付	身長	体重	備考

NICU・GCUを卒業すると早産した人と会う機会がありませんでした。我が子が1歳を過ぎてからでしたが同じような境遇の方と会う機会があり、そこから何組ものご家族と交流でき当時のことを共感してより我が子の成長を感じる事ができました。我が子が繋げてくれたご縁はととても大きな力です。

家族メモリアル 2さいのころ

最近、どんな写真を撮りましたか？

日付	身長	体重	備考

23週6日、600gで産まれてもうすぐ2歳。毎日走り回って遊んでいます。

家族メモリアル 3さいのころ

どんなあそびが好きですか？

日付	身長	体重	備考

私は双子で予定より1か月早く1,692gでうまれました。今は高校生になり友達や勉強で充実した生活を送れています。自分が小さく生まれたなんて信じられないぐらい健康に暮らせていて幸せだと感じています。

家族メモリアル 4さいのころ

好きなものは何ですか？

日付	身長	体重	備考

24週2日、587gでうまれました。現在4歳。幼稚園に毎日通い、家では兄弟3人で毎日パワフルに遊んでいます。

家族メモリアル 5さいのころ

出産した当時の自分にどんな言葉をかけたいですか？

日付	身長	体重	備考

24週1日、618gで生まれ、3歳まで在宅酸素も必要でしたが、現在は元気いっぱい幼稚園の年長クラスに通っています。

家族メモリアル 6さいのころ

もうすぐ小学校入学だね。おめでとう！

日付	身長	体重	備考

28週5日、1,028gで生れた我が子は来年1年生。おかあさん大好き！おかあさんデートしよう！って言うてくれて、立派な小さな彼氏です。今となっては、不安ばかりだった日々が勿体ないくらい元気。その時しかない可愛さを、目一杯感じてほしい！



小さく早く生まれた赤ちゃん

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのおなかのなか にいた期間が37週未満の赤ちゃんを早産児といいます。

脳

血管にもろい部分があったり、血流調節が未熟なことがあります。

体温

体温調節が未熟で、低体温になりやすいです。

心臓

心筋が未熟だったり、血管の構造が整っていないことがあります。

肺

肺がふくらみにくく、呼吸が速かったり皮膚の色が悪いことがあります。

血液

黄疸がすすみやすかったり、貧血になることがあります。

感染

お母さんから十分に抗体をもらっていないため、感染に弱い傾向があります。



※心配なことがあれば、主治医に相談しましょう。

体の機能が未熟で、医療的フォローが必要だったり、発達もゆっくりだったりしますが、同じ早産児でも経過はその子その子それぞれです。起りやすい症状や成長の見通しなど、医師や看護師に相談してみましょう。

(赤ちゃんのイラスト:リトルベビーママ白澤裕子)

27週5日、634gと週数でも小柄で生まれたけれど、誰よりも元気いっぱい他の子を泣かすくらいまでになりました。

病院等での治療やリハビリの記録

年月日	どこで	診断名・治療・リハビリ等の内容
例) 2022. 4月	〇〇病院	気管支喘息 4/3~4/5 入院 内服(~2023.2/20)今は治療なし

私は826gでうまれて10歳になりました。両耳とも聴こえなくて人工内耳を装着しているけど、今普通に学校に通えて友だちも沢山いて病気に強い元気な子になりました。



年月日	どこで	診断名・治療・リハビリ等の内容

私は超未熟児を2人産み、1人は障がい児、1人は病気を沢山抱えています。色々ありますが、沢山の人やサービスと関わりを持つことがまず一番です。自分だけじゃないと思える何かと繋がれると気持ちの持ち方は必ず良い方に向かうと思います。



Q & A

医療費のこと

○未熟児養育医療の助成

体重2,000g以下など小さく生まれ、入院による医療が必要とされた場合、医療にかかる費用の助成が受けられます。
詳しくは、市町の母子保健担当窓口に相談してください。

○福祉医療費の助成

医療費の一部を助成します。
市町により対象年齢や給付方法が異なります。
詳しくは、市町の窓口に相談してください。

○小児慢性特定疾病医療費の助成

長期間にわたり治療を必要とする病気について、医療にかかる費用の自己負担の一部を助成します。
詳しくは、最寄りの保健所に相談してください。

○自立支援医療(育成医療)の助成

身体に障害のある子どもや、そのまま放置しておく将来に障害を残す可能性がある病気のある子どもに対し、その障害をのぞいたり、軽減したりする手術などの医療費について、助成を受けられる場合があります。
詳しくは、市町の母子保健担当窓口に相談してください。



未熟児養育医療



小児慢性特定疾病

※母子保健担当窓口一覧は母子健康手帳別冊に掲載しています。市町母子保健担当窓口→p.28 ・ 保健所一覧→p.27

不安ばかりでSNSで検索ばかりしていました。

COAYUもですが、同じ境遇の方の話を聞くととても励みになりました。



母乳のこと

ママの母乳は、小さな赤ちゃんや早く生まれた赤ちゃんには、とても大切な栄養です。しかし、母乳の分泌や赤ちゃんの飲み方はママ・赤ちゃんそれぞれです。

「ママにできることは母乳をあげること」「しぼった母乳を届けよう」と頑張っても、ママが疲れてしまうと母乳の分泌も減ってしまいます。しぼるのが辛い、しんどいと思ったらママの心もからだも黄色信号、少し休みましょう。一人で頑張らなくていいですよ。母乳が出るように助産師がマッサージなどのお手伝いをします。

退院後も、からだを休めたい、育児の相談がしたい、母乳やミルクについて不安などがあれば、助産師が希望に合わせて一緒に考え対応いたしますよ。

以下でも相談を受け付けていますので、連絡してくださいね。

○子育て・女性健康支援センター(滋賀県助産師会)

妊娠・出産・授乳・育児のことなど、
どんな些細なことでも相談してください。
助産師がみなさんを応援します。

TEL:077-553-3931(電話相談は無料)



医療ネット滋賀



子育て・女性
健康支援センター

○地域の助産所を探す

医療ネット滋賀のトップページ「助産所を探す」から検索できます。

○母乳バンク(日本母乳バンク協会・日本財団母乳バンク)

「ドナーミルク(寄付された母乳)」を
低温殺菌処理、細菌検査、冷凍保管し、
小さく早く生まれた赤ちゃんが自分
の母親から母乳を得られない場合に、
NICUの要請に応じて提供されます。
利用できるかは、入院先の医療機関に
相談してください。



日本母乳
バンク協会



日本財団
母乳バンク

私にできることは搾乳だけ。この思いが強く、夜中に起きれず自己嫌悪になる日もありました。「頑張りすぎないで、1回くらい休んでも大丈夫だよ。」あの日の自分に伝えたいです。



こんなときはどこに相談する？

○乳幼児健診はいつ頃受けたらいいかな？

市町の母子保健担当窓口に相談してみましょう。

○予防接種は、いつから受け始めたらいい？

医学的に安定している場合は修正月齢ではなく暦月齢での接種が望ましいです。いつから何の予防接種を受け始めるか、かかりつけ医と十分に相談しましょう。

予防接種全般に関する相談は、滋賀県
予防接種センターでも受け付けています。

TEL:077-582-6296



滋賀県予防接種センター

○体の大きさは大丈夫かな？

かかりつけ医に相談しましょう。身長・体重の計測は市町の母子保健担当窓口でも行っています。

○離乳食はいつから始めたらいいかな？

子どもの成長をみながら、かかりつけ医と相談して開始時期を決めましょう。

○発達について不安がある。どこに相談したらよい？

かかりつけ医、または市町の母子保健担当窓口に相談してみましょう。適切な機関を案内します。

○急な発熱。受診した方がいいのかな？

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

通院でのフォローアップの他に、訪問看護やリハビリ等、必要に応じて紹介していただきます。気になることは担当の先生や看護師さんに相談してみてくださいね。



○自分の体調のこと、育児について不安がある

市町の母子保健担当窓口にご相談してみましょう。

利用できるサービスがあるかもしれません。

子育て・女性健康支援センター

母乳に関すること、育児に関すること、自分の体調のこと、助産師が相談に応じています。

産後ケア事業

出産後の心身のケア、育児のサポートをうけることができます。ママだけの利用もできます。

詳しくは、市町の母子保健担当窓口へ。

○歯が生えてきたけど、歯みがきなどのケアのことはどこに相談したらよい？

かかりつけ歯科医をもちましょう。

市町でもブラッシング指導等を行っています。

○保健センターと保健所って違うの？

保健センターは住民に身近な

保健サービスを提供する市町機関で、

保健所は広域的・専門的な

保健サービスを行う県機関となります。

ただし、大津市のみ保健センターと保健所の機能を兼ね備えています。



入院中は、搾乳したばかりの母乳を直接あげることができました。退院してからは、うまく搾乳できなかつたり、トラブルもありました。そんな時、地域の助産師を頼ってマッサージや指導をしてもらって無理なく続けられるようにしてくださいね。



同じような経験をした人と話がしたい

リトルベビー(低出生体重児)

滋賀の
COAYU



ふたご・みつご(多胎)

Käsikäsi
(カシカシ)



NICUに入院した子ども

日本NICU
家族会機構
(JOIN)



多胎児
サークル
twinkle

〈問合せ先〉
米原市社協
TEL 0749-
54-3105

医療的ケア児

びわこ
ファミリー
レスパイト



日本多胎
支援協会



流産・死産・新生児死
を経験した方

さぼてん
のはな



リトルベビーの情報収集、
同じ境遇の方と繋がりがたくてSNSを
始めました。気持ちを共感してくれたり、
アドバイスをもらったり、経験談
を教えてもらったり、優しい先輩ママ
さん、頑張ってるママさんが
たくさんいます。ひとりじゃないんだ、
みんな頑張ってるんだ、
とっても心強いです。

多胎児さんへ
双子サークルを通じて
リサイクルを利用したり
してました！各市町に
問い合わせさせてね！



【検討委員】

滋賀県リトルベビーハンドブック検討会

滋賀のリトルベビーサークルCOAYU、国際母子手帳委員会、
滋賀県産科婦人科医会、滋賀県助産師会、
滋賀医科大学附属病院、大津赤十字病院、
近江八幡市立総合医療センター、長浜赤十字病院、
びわこ学園、滋賀県立小児保健医療センター、
滋賀県内の市町、保健所

【参考・引用文献等】

- ・(参考)しずおかリトルベビーハンドブック
- ・(引用)さがリトルベビーハンドブック(p.54 p.55)
- ・(引用)ながさきリトルベビーハンドブック(p.57母乳バンク)
- ・(引用)なごやリトルベビーハンドブック(名古屋子育て支援課)
(p.22 p.23 p.53)

【表紙イラスト】滋賀のリトルベビーサークルCOAYU

リトルベビーだった子どもたちとリトルベビーママ先輩たち
みんなの木。

一人でなくとも、木の実や根っこや木陰や、そこに息を
してくれるだけで安心という存在感をくれたり、それぞれが
持っているギフトがより集まって、暮らしているような社会

【お願い】

このリトルベビーハンドブックをより良いものにするために、
使用した皆様の率直な感想をぜひ聞かせてください。
受け取られたとき、実際に使ってみたときなど、何回送って
いただいても大丈夫ですので、
ご意見をよろしく願います。

アンケートはこちらから→



健康

みんなで作ろう!

しが



Mother
Lake

滋賀県

びわこリトルベビーハンドブック

発行 令和5年3月

発行 滋賀県 健康医療福祉部