

わかやま 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～



わかやまり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～

【発行】令和6年4月 和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

(ふりがな)

なまえ

生年月日

年

月

日

保護者名

和歌山県



はじめに

このハンドブックは和歌山県内にお住まいのお子様とご家族のための手帳です。母子健康手帳と併せて使用してください。

このハンドブックは、もらってすぐには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。

対象となる方は和歌山県にお住まいで

- ① 出生体重が1,500g未満の場合
- ② ①以外で出生体重が2,500g未満などで支援が必要な場合

使い方



…家族が記入してください。



…医療従事者・市町村が記入してください。



…情報提供のページです。

医療機関・市町村の皆さんへお願い



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。

もくじ

1. 小さく生まれた赤ちゃんの家族になったあなたへ … 3	
…先輩ママからのメッセージ	3
…出産後のママの気持ち	5
2. 育児と治療の記録 … 6	
…生まれたときの記録	6
…NICUの記録	8
…退院時の記録	9
…退院のときに在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページ	10
…フォローアップ機関の記録	11
…育児と治療の記録	12
3. 成長と発達の記録 … 32	
…発達の記録	32
…身体測定の記録	41
…赤ちゃん和家人の初めての記録	45
4. 知っておきたいこと … 47	
…小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	47
…医療費のこと	50
…リトルベビーの家族になった方へ	52



1. 小さく生まれた赤ちゃんの家族になったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

22週516gで生まれたわが子は今22才の女の子です。

正常に生まれた子と同じように、心配や不安は日々やってきます。

小学生の間は、みんなに体力的な事が追いついたと喜んでいても、中学校、高校、成人と年齢が上がるにつれて体と心が追いつかなくなってきました。でも、その度に、学校の先生やスクールカウンセラーさんや精神科の先生に相談し寄り添っていただき今に至ります。思春期の友達関係や家族関係など、色んな事がおこると思いますが、助けてくれる人は必ずいます！

今私は色々な方に心の支えになっていただいています。辛い事があっても、いつか笑いあえる日が来ます。

小さく産んでしまったからと自分を責めてしまうのは今でも正直あります。

でも、辛い事以上に楽しい事、うれしい事はたくさんあるから今を生きる事に感謝して一緒に前を向いていきましょう。



☕ 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ていくような期待をお持ちだったでしょう。ところが10カ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います。

出産後に苦しい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。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一人で抱え込まないようにしましょう。

よくある産後の体調と気持ち

- 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
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全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」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
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

2. 育児と治療の記録

📅 生まれたときの記録

生まれた日:	年	月	日	
出産予定日:	年	月	日	
在胎期間:	週	日		
計測値:	身長	cm	体重	g
	頭囲	cm	胸囲	cm





生まれたときの記録

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ

写真を貼ってね

NICUの記録

- 人工呼吸器: なし ・ あり
- 酸素療法: なし ・ あり
- 輸血・血液製剤: 赤血球・血小板・その他()
- 保育器収容: なし ・ あり
- 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(治療無し・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)
- 聴覚検査: (年 月 日)
- 手術: なし ・ あり
- 自由記載欄



☰ 退院時の記録

病状、今後の検査や治療、退院後に気を付けること

退院後の相談先


市町村： (TEL:)

医療機関： (TEL:)

退院のメッセージ

☰ 退院のときに在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページ

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 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	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	□鼻腔	カテーテル	F r / c m挿入	
	気管内	カテーテル	F r / c m挿入	
吸入	時間			
	薬・量			
SpO ₂ モニター	装着時間			
栄養	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		
その他 (アレルギー等)				



フォローアップ機関の記録

地域の医療機関を受診したり、健診、リハビリ、療育教室、言葉や発達の相談などに行ったときの様子や経過を記録しましょう。

施設名	年 月 日 (歳)	内容


育児と治療の記録

生後 1 か月 (修正: か月) のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

※(修正: か月)には、修正月齢(出産予定日から何か月経過したかを表す)を記入します。

生後2か月(修正: か月)のころの記録



日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後3か月(修正: か月)のころの記録



日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後4か月(修正: か月)のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後5か月(修正: か月)のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後6か月(修正: か月)のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後7か月(修正: か月)のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	


生後8か月(修正: か月)のころの記録

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後9か月(修正: か月)のころの記録

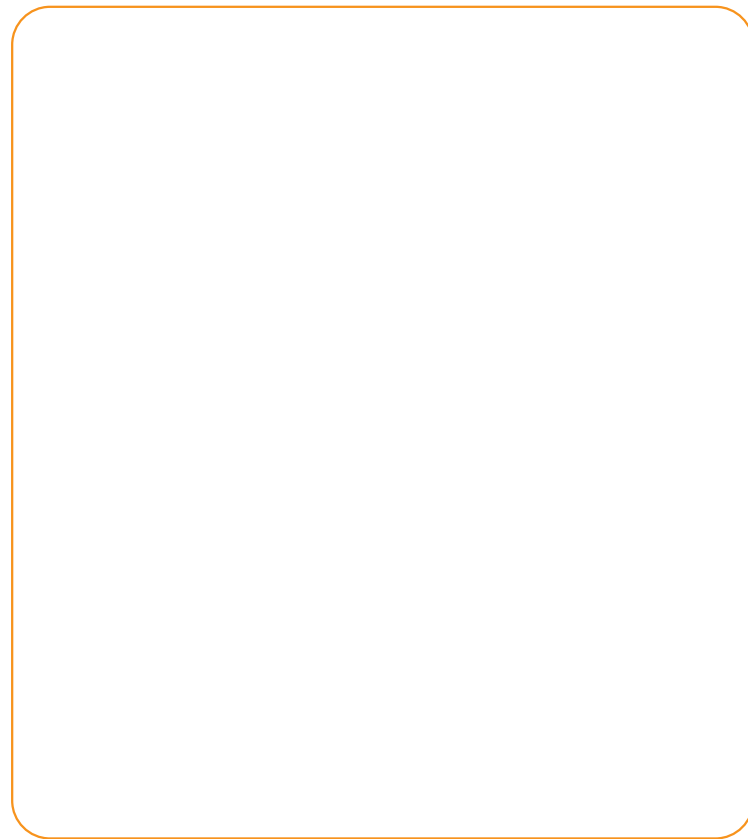
日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後10か月(修正: か月)のころの記録



日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

生後11か月(修正: か月)のころの記録



日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

1歳おめでとう!! 年 月 日(満1歳)



Large empty rounded rectangular box for recording the child's growth and development during their first birthday.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

1歳～2歳までの記録

Large empty rounded rectangular box for recording the child's growth and development from their first to second birthday.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

2歳おめでとう!! 年 月 日(満2歳)



Large empty rectangular area for writing a message or notes.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

2歳～3歳までの記録

Large empty rectangular area for writing a message or notes.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

3歳おめでとう!! 年 月 日(満3歳)



Large empty rectangular area for writing a message or drawing.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

歳おめでとう!!
年 月 日(満 歳)

Large empty rectangular area for writing a message or drawing.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

歳おめでとう！！

年 月 日(満 歳)

Large empty rounded rectangular box for writing a message.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

歳おめでとう！！

年 月 日(満 歳)

Large empty rounded rectangular box for writing a message.

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	

HAPPY BIRTHDAY

歳おめでとう！！

年 月 日(満 歳)

日付	身長	体重	備考
	cm	g	
	cm	g	



3. 成長と発達の記録

👤 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、赤ちゃんと遊びながら見つけてみましょう。

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、リラックスできます」

哺乳ビンの乳首（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」



運動の発達

①

仰向けでお顔をのぞいて
「みーつけた！」

みーつけた！日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見た時に
赤ちゃん目と目が合う

「丁度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替えられるようになります」



仰向けで上から見たときに、顔が正面を向いている

「首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に
「みーつけた！」 その①

みーつけた！日

手足やからだ丸まることができる

「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」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます
自分で口鼻がふさがらないようにできます」



ママやパパがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを
口に近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることができるようになります」





うつ伏せになった時に
「みーつけた！」その②

みーつけた！日

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」

ママや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」

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」



手や足の動きで「みーつけた！」

みーつけた！日

ママや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」

手のひらにママやパパの指を入れるときゅっと握る

「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」

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

「重力に対抗して手足を上げることが出来るようになりました」

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」



おもちゃで遊んで「みーつけた！」

みーつけた！日

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

「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」



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

「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かりますが、
口と手の距離を学んでいます」



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

「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」



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

「両方の手が協力してできるようになりました」



おもちゃで遊んで「みーつけた！」

みーつけた！日

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

「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」



おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」



左右に持ったものを打ちつけて音を出す

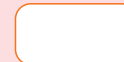
「物と物との関係を調べ始めました」



うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす

「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なく、回転するおもちゃで
遊んでみましょう」



運動の発達②

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。



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
横向きに戻るまで

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ができますが、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



よつばいで体を揺する

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



うつ伏せで後方に進む

月 日

うつ伏せで体を回す

月 日





👤 身体測定の記録

☆極低出生体重児(1,500g未満)発育曲線

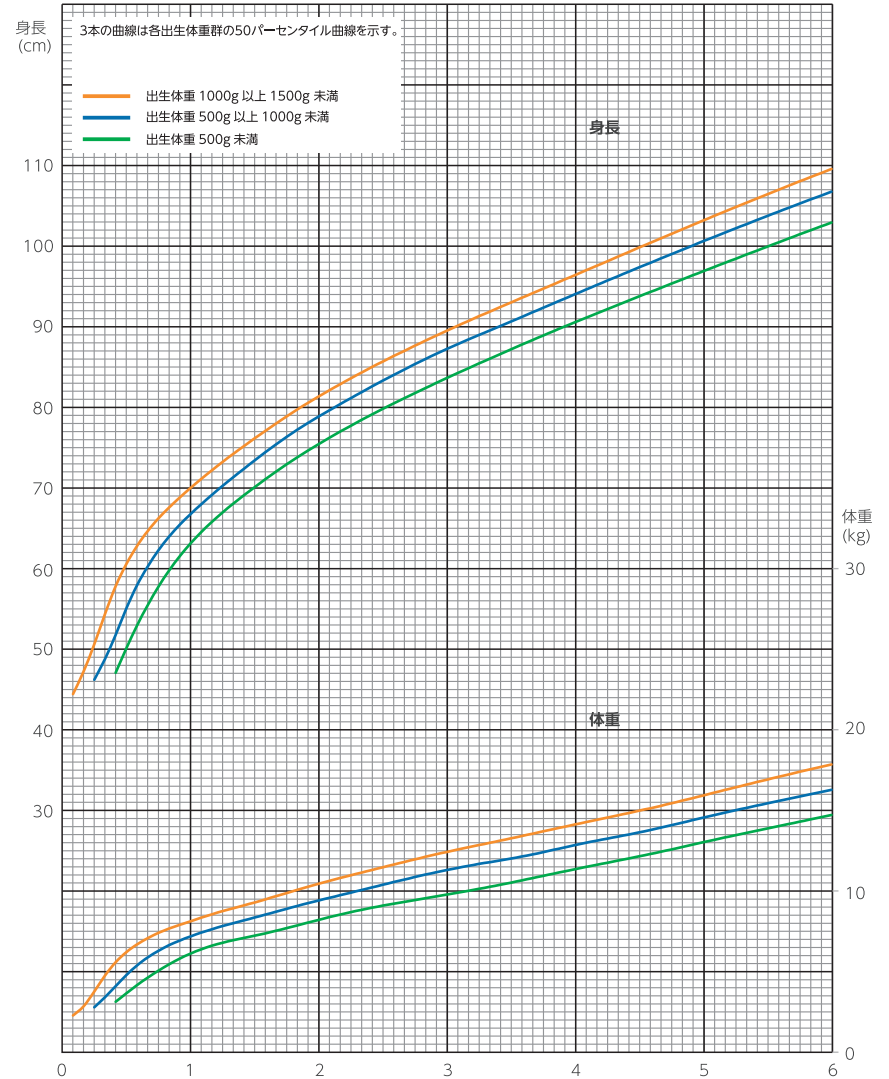
この発育曲線(令和3~4年度厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班)は、全国の医療機関で1,500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。赤ちゃんの成長は、両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えて頂ければ良いです。



身長と体重の推移(各体重群の平均):男児

男の子/出生体重グループ別

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)

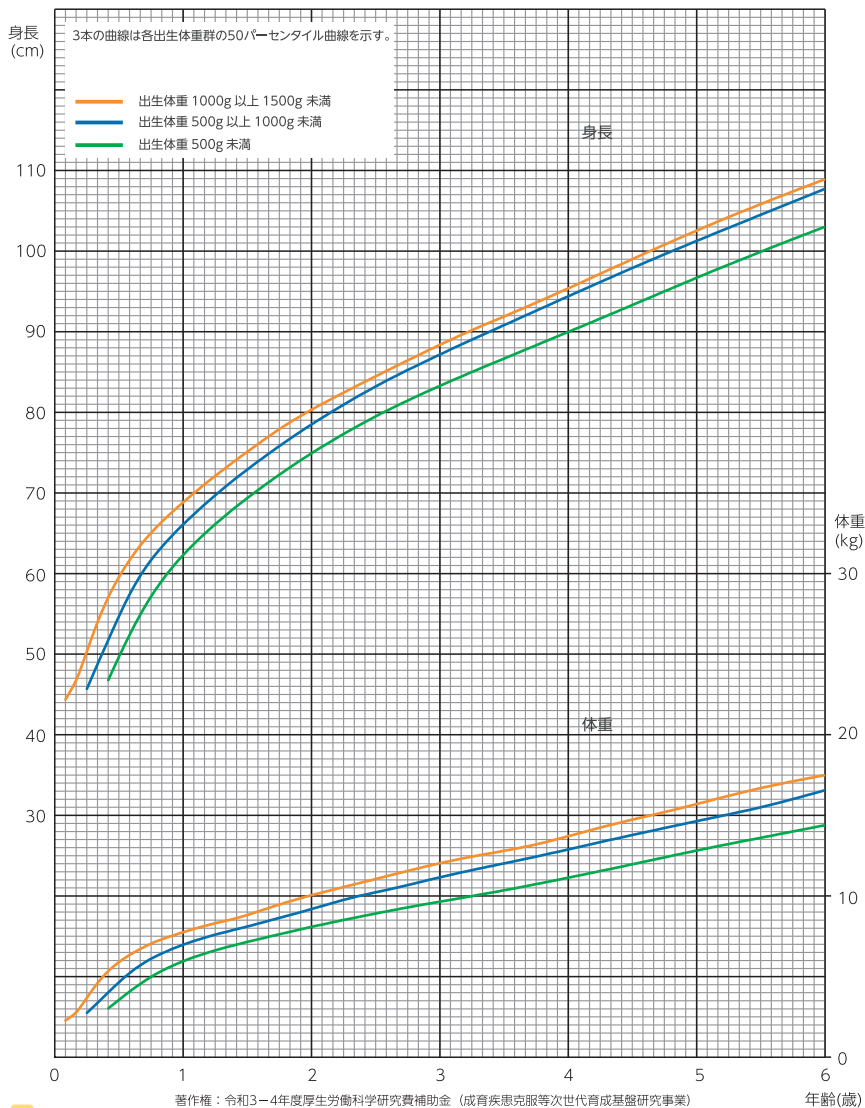


著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

身長と体重の推移(各体重群の平均): 女兒

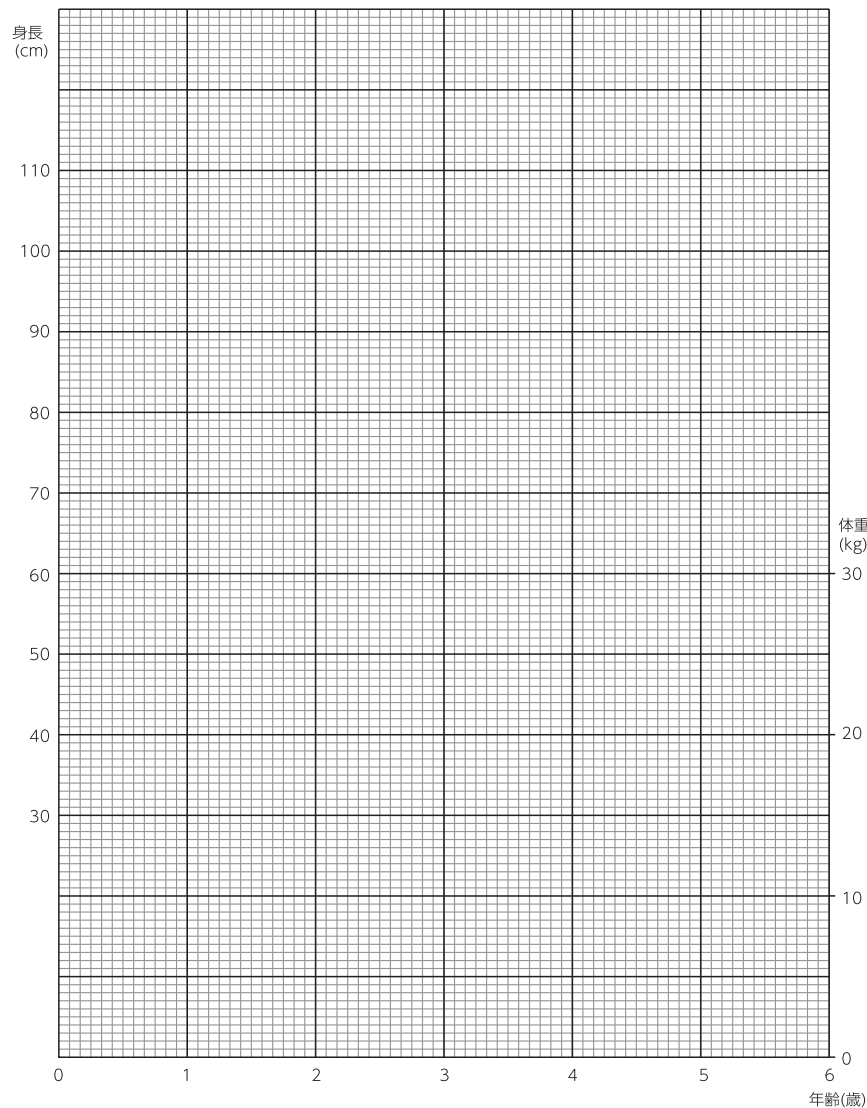
女の子/出生体重グループ別

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)



身長と体重の記録

お子さんの身長・体重をこのグラフに書きましょう。





赤ちゃん和家人の初めての記録

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。

初めて赤ちゃんに出会った日 ママ 年 月 日
 () 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日 ママ 年 月 日
 () 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日 ママ 年 月 日
 () 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日 ママ 年 月 日
 () 年 月 日

初めてチューブやテープが何も ママ 年 月 日
ついていない赤ちゃんの顔を () 年 月 日
見れた日

皆さんの「初めて…」の記録を自由にどうぞ!

「例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など…」

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

4. 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

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、お母さんのお腹の中にいた期間が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、血流調整が未熟なことがあったりします。

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。

心臓

心筋が未熟であったり、出生後閉じる動脈管がなかなか閉鎖しないことがあります。



肺

肺が膨らみにくく、呼吸が速かったり、酸素や呼吸器が必要になることがあります。

血液

黄疸が進行しやすかったり、貧血になることがあります。

体温

体温調整が未熟で低体温になりやすいです。

RSウイルス感染症について

RSウイルスは、乳幼児期に呼吸器感染症を起こす原因ウイルスのひとつです。2歳までにほとんどのこどもがRSウイルスにかかると言われていいます。大人の場合は軽い風邪の症状のみでおさまりますが、乳幼児期早期に感染すると重症化し急激に重い肺炎や気管支炎を起こし入院が必要となることがあります。今のところRSウイルス感染症に有効な治療薬はありません。

特に重症化しやすいとされている赤ちゃん(早い妊娠週数で生まれた赤ちゃん・生まれつき心臓の病気がある赤ちゃん・免疫不全症やダウン症候群の赤ちゃん)では、RSウイルスが流行する時期に重症化を防ぐために、シナジスという注射を行う方法があります。

通常の予防接種は体の中で抗体が作られるよう誘導しますが、シナジスはRSウイルスに効果がある抗体成分を精製したものを注射し、効果は約1か月です。そのためRSウイルスが流行する時期は毎月注射を行います。なお、他の予防接種と同時接種することも可能です。RSウイルスの流行期は人混みをさける、手洗いやうがいをごまめに行うなど、ご家族がなるべく風邪をひかないように気を付けてお過ごしください。



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。

その他、小さく早く生まれた赤ちゃんやNICUに入院する赤ちゃんに起こりやすい症状や病気についてはこちらをご覧ください。



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。

🗨️ 医療費のこと

1. 未熟児養育医療費

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児が入院治療を必要とする場合、公費で医療が受けられます。なお、所得に応じて自己負担がありません。くわしくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

2. 乳幼児医療費

乳幼児に医療費を給付しています。なお、対象年齢などは市町村によって異なりますので、くわしくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

3. 小児慢性特定疾病

小児が厚生労働省で指定されている病気にかかり医療機関で治療を受けた場合は、公費で医療が受けられます。なお、所得に応じて自己負担がありません。くわしくは、保健所にお問い合わせください。





4. 自立支援医療費(育成医療)

肢体不自由、視覚・聴覚・平衡機能、音声・言語・そしゃく機能、心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害及び先天性の内臓の障害(心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう若しくは直腸・小腸又は肝臓機能障害を除く)、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害による疾患で、治療により回復の見込みのある児童が指定医療機関で入・通院治療を受けた場合、医療費の一部が支給されます。なお、原則医療費の1割が自己負担となりますが、所得に応じて自己負担の上限があります。くわしくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

●各市町村問合せ窓口



●各県立保健所・支所問合せ窓口



💬 リトルベビーの家族になった方へ


新生児科
医師からの
メッセージ

小さく生まれたキミへ
家族みんなと離れても、一生懸命治療を頑張ってきました！小さかったキミはプクプクと大きくなって、やっと大好きなお父さんお母さんと一緒に生活できるまで成長したね。これから広がる世界には、もっともっとたくさんの楽しい事がキミを待っているよ。すくすく元気に成長するキミをみんなで一緒に応援しています。また外来で会おうね。

NICU
助産師からの
メッセージ

お腹の中にいる時から、赤ちゃんとママが頑張っている姿をみてきました。生まれてきてくれてからも、赤ちゃんとママがたくさん壁を乗り越えている姿をみてきました。私たちはそんな赤ちゃんとママの姿に心打たれました。

頑張った分、壁を乗り越えた分、赤ちゃんもママも成長しています。自信を持ってください。私たちはこれからも大切な赤ちゃんとママの力になりたいです。応援しています。

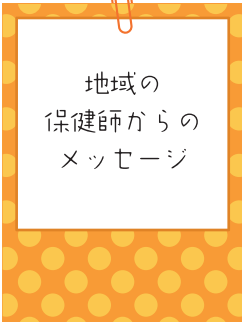


NICU
看護師からの
メッセージ

小さく生まれたBabyだけど、みんな大きな生命力を持っています。

私たちはBabyがその子らしく成長していけるように、Babyの生きる力・育つ力を精一杯サポートします。

ママとパパ、Babyが生まれた幸せと同時に不安もあるでしょう。私たちはいつでもあなた方の味方です。心配事や気持ちは気軽にご相談してくださいね。Babyがたくさん笑顔に囲まれ成長していきますように。



地域の
保健師からの
メッセージ

赤ちゃんとの生活は、日々の成長の喜びとともに、不安や戸惑いもあるかと思います。特に小さく生まれた赤ちゃんには、心配になることが多いかもしれません。

地域には、赤ちゃんの成長や発達を一緒に見守る保健師もいます。心配事があれば、ひとりで抱え込まずに、気軽に相談してくださいね。話すことで、気持ちが整理されることもあると思います。

【検討委員】

和歌山県母子保健運営協議会の委員

【参考・引用文献等】

- ・しずおかリトルベビーハンドブック
- ・おおさかりトルベビーハンドブック
- ・びわこリトルベビーハンドブック
- ・いわてリトルベビーハンドブック