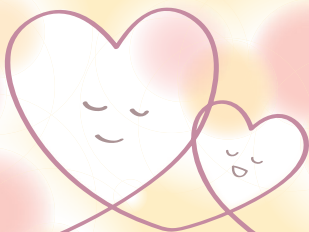


# つなぐ 手帳

いしかわ  
リトルベビーハンドブック



ふりがな  
子どもの名前

---

ふりがな  
保護者の名前

---

生 年 月 日

年

月

日

## つなぐ手帳

### いしかわりトルベビーハンドブック

この手帳は石川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

- ① 出生体重が1,500g未満の場合
- ② ①以外の低出生体重児（出生体重2,500g未満）で必要とされる場合

### 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、市町で交付された母子健康手帳は妊娠中から子育て期まで、健診や予防接種等の記録がされますので、母子健康手帳と併せて使用してください。

- 医療機関・市町母子保健担当の皆さんへのお願い

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、健診時の記録等、お子さん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。

石川県

監修：石川県医師会





## 第1章 ママになったあなたへ

- 先輩ママからのメッセージ ..... 2
- 産後のママの気持ちやからだのこと ..... 3
- パパや祖父母、きょうだいの気持ち ..... 5

## 第2章 育児と治療の記録

- NICU・GCUを退院するまでの様子・目安 ..... 6
- 生まれたときの様子 ..... 8
- NICUでの様子 ..... 9
- 退院時の記録 ..... 10
- 生後1か月までの記録 ..... 11
- 育児と治療の記録 ..... 13
- 病院等での治療や療育の記録 ..... 34

## 第3章 成長と発達の記録

- 発達の記録 ..... 36
- 身体計測の記録（発育曲線） ..... 46
- 赤ちゃんと家族の記念日 ..... 56
- 赤ちゃんへのメッセージ ..... 58

## 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 ..... 60
- 小さく生まれた赤ちゃんの発達と特徴の対応Q&A  
..... 66
- 退院後の相談先 ..... 71
- 医療費などの助成 ..... 72

✿ 先輩ママや関係者からの一言メッセージ … 各ページ

# 第1章 ママになったあなたへ


## 先輩ママからのメッセージ


今つなぐ手帳を読んでいるあなたは、きっと思いもよらない出産となり、気持ちの整理がつかないままこの手帳を渡されたのではないのでしょうか。

想像していた出産と違ったことで「どうして私が」「ごめんね」「これからどうなるの」など不安と罪悪感を感じている方が多いと思います。私も出産した直後、そのように思い何度も涙を流しました。

ですが私の心配をよそに、娘は娘のペースでゆっくりゆっくりと日々成長を見せてくれています。口から母乳を飲めること、大きな声で泣けること、目を合わせられること、家族みんなで過ごせること、命があること…これまで気に留めなかった小さな幸せや大切なことを、娘に気づかせてもらいました。

そして、この手帳を手にしたあなたは、もう独りではありません。ここには同じように小さな赤ちゃんを産んだママ、その家族、医療スタッフ、地域の方々がたくさんいて、あなたの支えになりたいと思っています。辛いことはみんなで手を取り合って乗り切りましょう。小さな赤ちゃんの強い生命力を信じて。

- 
- Chamomile 石川リトルベビーサークル 中嶋 麻美
  - 2020年11月 第二子を在胎27週1日911gで出産



## 産後のママの気持ちやからだのこと

新たな命が宿ったことを知った時、どんな気持ちでしたか？喜びや不安、いろいろな感情があったことでしょう。

そして予定よりも早くに赤ちゃんを出産することになった時、どんな気持ちでしたか？気持ちの整理ができないまま、想像していなかったいろいろなことに直面することもあったかもしれませんね。

同じような体験をしたママたちが産後に感じた気持ちを下にあげてみました。あなたも同じような気持ちになることがあるかもしれませんが、その気持ちを無理に抑えたり、そう感じてしまう自分を責めたりする必要もありません。

小さい赤ちゃんを出産することになった理由は人それぞれですが、ママのお腹に命を宿してからここまで大事に守ってこられました。

たくさん消化しきれないあなたの思いを受け止めてくれる人がきっといるはずです。ご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師・臨床心理士、地域の保健師・助産師、子育てサークルの先輩ママなどあなたを応援したい人はたくさんいます。みんなの力をかりて息抜きしながら子育てしましょう。

- 産んだ実感がわからない。自分の赤ちゃんだと実感できない
- なぜこうなったのか？何がいけなかったのだろう？と自分を責めて落ち込む
- 母親としてできないことを看護師がすることに対して無力感やうらやましさを感じてしまう
- お腹の中で大きくすることや必要な時期まで守ってあげることができなかったと涙が止まらなくなる
- 産まれたことを周りの人に報告できず、誰に話したらよいかわからず孤独
- 赤ちゃんと離れていることから、愛情がわくのか不安になる
- 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言葉に傷ついたり、腹が立ったりする
- 気持ちの整理がつかなくて、赤ちゃんに会いに行くのが怖い、行きたくないと思ってしまう

## 出産後のママのからだ

ママのからは、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。からだもこころも大きく変化していく時期です。ママのからだのことも大事にしてくださいね。

## 母乳・ミルクのこと

母乳は出産した週数に関係なく胎盤が外に出ることによって出始めます。早産や低出生体重児を出産したママの母乳には、成長に合わせた成分が多く含まれています。

せめて赤ちゃんのために母乳を届けたいと思うママもいると思いますが、ママや赤ちゃんの状態はそれぞれです。

母乳が一番かもしれませんが、少しでも大丈夫！母乳があげられない時は低体重児用のミルクもあります。ミルクでも大丈夫！搾乳がつかなくなったらひと休みしてもいい！まずはママのからだを大切にしてください。不安なことがあったら、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

医師や看護師とは違う、パパや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、きっと赤ちゃんに届きます。

パパやママに笑顔に戻ったら会えなかった時の分までその笑顔を届けてあげてください。

## ご家族や周囲の方へ

「何かしてあげなければ」と力みすぎず、まずはママの気持ちを受け止めてあげてください。

買い物や家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいがある時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。

利用できるサポート事業をすすめてあげることもひとつの方法です。

# パパや祖父母、きょうだいの気持ち

- パパ、祖父母も初めての経験で、ママと同じように不安が大きいものです。
- パパは、落ち込むママを支えようと楽観的に振舞ったり、パパ自身が弱音を吐けなかったりすることもあります。
- お兄ちゃんやお姉ちゃんとなったきょうだいは、急なママの入院や病院に通う両親の姿を見て、子どもなりに状況を理解しようとします。

周り  
からの

## 先輩ママの体験談

これが嬉しかった！ & こうして欲しかった！

「赤ちゃんにできることをしてあげよう」と力強い言葉に救われた。

とにかく話を聞いて欲しかった。  
赤ちゃんの些細な成長も、辛い気持ちも。

腫れ物を触るようにはなく、ごく自然に接してもらえた時が嬉しかった。

「大丈夫、大丈夫」や「楽しいこと考えよう」と前向きな言葉をかけてもらえると、自分も明るくなった。



産後の体調不良だけでなく、3時間毎の搾乳や通院などママの1日のスケジュールを把握してもらいたかった。

## 第2章 育児と治療の記録

### NICU・GCUを退院するまでの様子・目安

お誕生

赤ちゃんの様子

治療や検査など

感覚の発達

保育器で過ごします

ママのおなかの中に近い状態にしています  
(光、音、環境、うつ伏せの姿勢)

ママの母乳の匂いが分かります

痛みを感じます

お口から管を入れて、呼吸器でサポートします

点滴で栄養を補います

胃チューブから、母乳やミルクを注入します

お鼻につけた呼吸器でサポートします

黄疸：光線療法



甘い苦いがわかります

30週頃

点滴が抜けます

明るいとまぶしがります

呼吸器が外れて酸素を使うこともあります

34週頃

仰向けの姿勢が多くなります

無呼吸発作：お薬を飲みます

お口から母乳やミルクを飲みます

眼の検査

羊水のような温度を好みます

発達：理学療法士・作業療法士

目を合わせます

貧血：注射やお薬を飲みます

脳の検査 (MRI検査)

耳の検査

退院

予定日頃

※赤ちゃんと家族の状況により経過は異なります





お誕生

パパ・ママができること

保育器で過ごします

- 赤ちゃんに会いに来ます
- 声かけや見守り
- 赤ちゃんに触れます
- 身体を拭きます
- 綿棒で母乳をお口に含ませます  
(母乳塗布)
- 搾乳します (冷凍母乳を届けます)
- 保育器の中で抱っこします



30週頃

- カンガルーケア
- 搾乳したおっぱいをなめてもらいます



34週頃

コットで過ごします

- 抱っこ おむつ交換 赤ちゃんをあやします

- ママから直接おっぱいを飲ませます  
哺乳瓶でお口から飲ませます

- お風呂に入れます

- お薬を飲ませます 綿棒浣腸 爪切り

- 赤ちゃんと長く過ごす時間をつくり、  
家での生活の練習を行います



退院



その子の一つ一つの成長を噛みしめながら育児を楽しんでいきましょう。  
(27w1d/911g/1歳8ヶ月)

生まれた  
ときの様子

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

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ





NICU  
での様子



人工呼吸器 なし・あり（チューブが外れた日）

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（チューブが外れた日）

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）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様子も記録しておきましょう



## 退院時の記録

退院日 年 月 日

計測値 ● 体重 g ● 身長 cm

● 頭囲 cm ● 胸囲 cm

### その他

主治医の先生からのお話や退院後に気をつけること、アレルギーなどを記録しておきましょう。

### 退院後に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	





生後1か月  
までの記録



生後1週間

2週間

赤ちゃんの様子

体重

ママの体調・気持ち

計測日      月      日  
\_\_\_\_\_

g

計測日      月      日  
\_\_\_\_\_

g



温かい気持ちで優しく言葉をかけたなら笑顔いっぱいな子に成長するよ。  
きっと大丈夫！（子育てサポーター）

	3週間	4週間
赤ちゃんの様子		
体重	計測日 月 日 g	計測日 月 日 g
ママの体調・気持ち		



## 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2か月（修正：      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：     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4か月（修正：     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：     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6か月（修正：     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	



母乳を口から飲めてお尻からうんちが出るという、当たり前感じていたことが素晴らしいことだと知りました。（27w1d/911g/1歳8ヶ月）

## 生後7か月（修正：     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8か月（修正：    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	



色々な病気や障害と一緒に生きている娘ですが、長い長い赤ちゃん期、本当に可愛いです。（35w5d／1301g／1歳10ヶ月）

## 生後9か月（修正：     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10か月（修正： 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：　　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	





1歳おめでとう!!

年 月 日 (満1歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



毎日胸が張り裂けそうな中、NICUに貼ってあった1年先輩の写真を見て心を奮立たせていました。(31w2d/1613g/4歳)

## 1歳～2歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



2歳おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



たくさんの不安もNICUで頑張っている命に救われました。  
大丈夫、ひとりじゃないよ。(29w0d/1075g/9歳)

## 2歳～3歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



3歳おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



生まれた日と出産予定日の2つ誕生日があるね、と2回誕生日をお祝いしました。  
(24w2d/624g/5歳)

## 3歳～4歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



4歳おめでとう!!

年 月 日 (満4歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



大変な時は助けてもらってくださいね！ママを助けたいと思って手を差し伸べている人たちが周りで必ず見守っていますよ！（子育てサポーター）

## 4歳～5歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	





5歳おめでとう!!

年 月 日 (満5歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



小さく生まれた娘も、今では「大人になったらご飯作ってあげるね」と言ってくれます。(30w4d/946g/4歳3ヶ月)

## 5歳～6歳までの記録

計測日	体 重	身 長	頭 囲	胸 囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



6歳おめでとう!!

年 月 日 (満6歳)



体 重

身 長

頭 囲

胸 囲

g

cm

cm

cm



面会に行くと、すぐに「うちの子だ」とわかるくらい大きな声で泣いていたのが懐かしいです。(35w5d/1301g/1歳10ヶ月)





## 第3章 成長と発達の記録

### 発達の記録

赤ちゃんの成長・発達を  
みつけた!



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。小児科やり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見つけてみましょう。

発達と発育は個人差が大きく、書いてある項目通りにいかない場合もあります。発達・発育について心配なことがあれば、医療スタッフや地域の保健師に相談してみましょう。

#### 発達の記録のページの見方と記録方法の説明

確認したい項目です

確認した「みつけた!」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

3月9日

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。



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



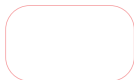
◆ 人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う

自分以外の周囲のことを認識するよう  
になりました



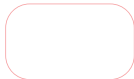
◆ ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に、  
赤ちゃんの動きが止まる

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



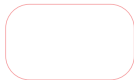
◆ 抱っこすると泣き止む

ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、  
リラックスできます



◆ 哺乳ピンの乳首(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



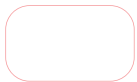
仰向けでお顔をのぞいて みつけた!

みつけた!日

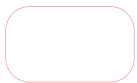
- ◆ 赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見た時に赤ちゃんが目が合う  
丁度焦点が合う距離です  
おもちゃを見せてみてください



- ◆ 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  
仰向けでの頸座りが完成です  
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

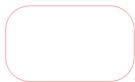
◆ 手足やからだ丸まることができる

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



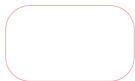
◆ 頭を一瞬持ち上げる

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



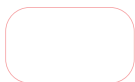
◆ どちらか一方に頭を回す

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



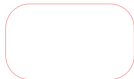
- ◆ ママがお手伝いして、赤ちゃんの手を肩より前に出すと、手でからだを支えて頭を上げる

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



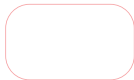
- ◆ 頭を上げたまま、顔を左右に向ける

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

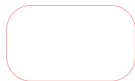
- ◆ ママがお手伝いして赤ちゃんの手を口に持ってくると吸う

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



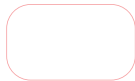
- ◆ 手のひらにママの指を入れるとぎゅっと握る

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



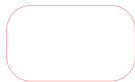
- ◆ 手どうしを握る

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でき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



赤ちゃんはママを選んでくると聞きました。選ばれた～!って嬉しかったです。(27w/454g/9歳)

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ます  
はじめは距離がわからなくて顔にぶつかけたりしますが、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  
距離や方向がわかるようになります

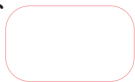
- ◆ おもちゃを両手で持って、手の中で回しながら口で遊びます

両方の手が協力してできるようになりました



- ◆ 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



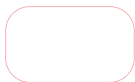
- ◆ おもちゃを他方の手に持ち替える

後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に  
発展します



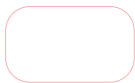
- ◆ 左右に持ったものを打ちつけて音を出す

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

指を使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

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

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

伝い歩き .....月 日

つかまり立ち .....月 日

自分で座る .....月 日

つかまって膝立ち



.....月 日

よつばいで移動する



.....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

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



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



うつ伏せで後方に進む

月 日

うつ伏せで体を回す

月 日

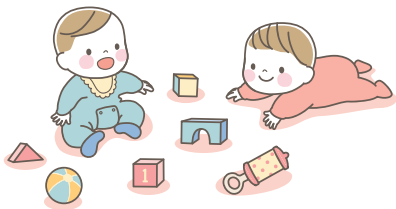


### 極低出生体重児(1,500グラム未満) 発育曲線

この発育曲線（平成4～6年度旧厚生省心身障害研究）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、御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。

#### 注意

周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのことに留意して頂くのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師にお尋ね下さいね。

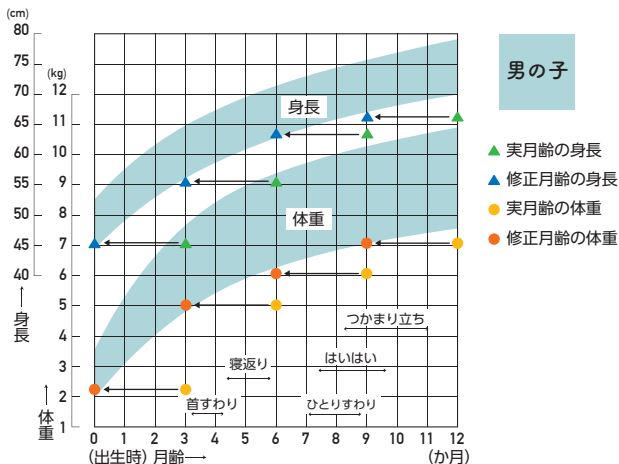




## 修正月齢による発育曲線の活用

修正月齢とは、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すもので、NICU退院後の発達や発育を未熟性を考慮して一般的な乳幼児の発育や発達を観察するために、外来でのフォローで3歳ごろまで使われることが多いようです。

発育曲線は、極低出生体重児発育曲線のほか、母子健康手帳に掲載されている発育曲線を修正月齢で記入する方法があります。



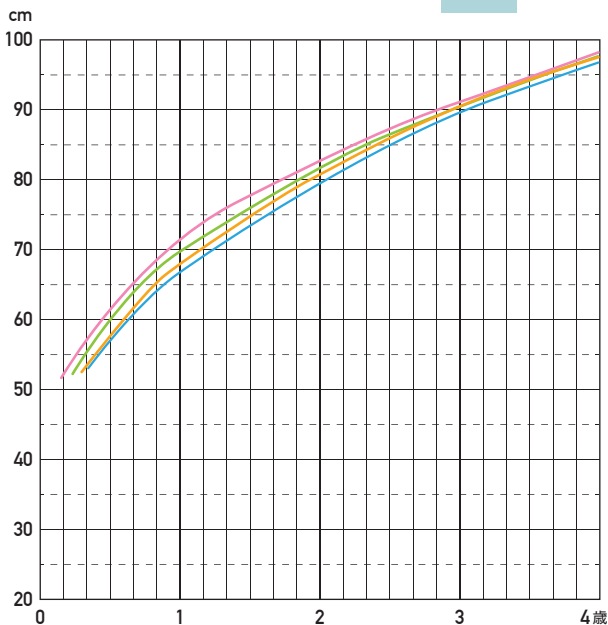
在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育  
(乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する)



「心配しすぎ」なんてことはなく、それも愛だと思えます。  
たくさん心配しましょう。(31w2d/1613g/4歳)

## 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) 男児

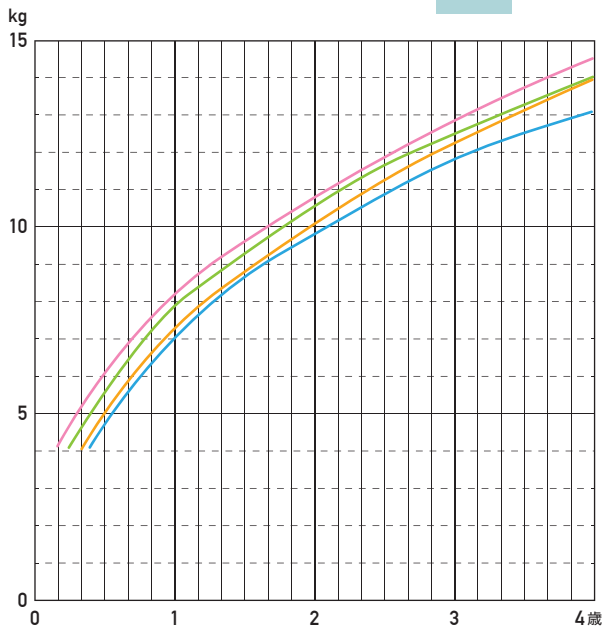


出典：極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)

— 500~745g    — 1,000~1,249g  
— 750~999g    — 1,250~1,499g



## 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)

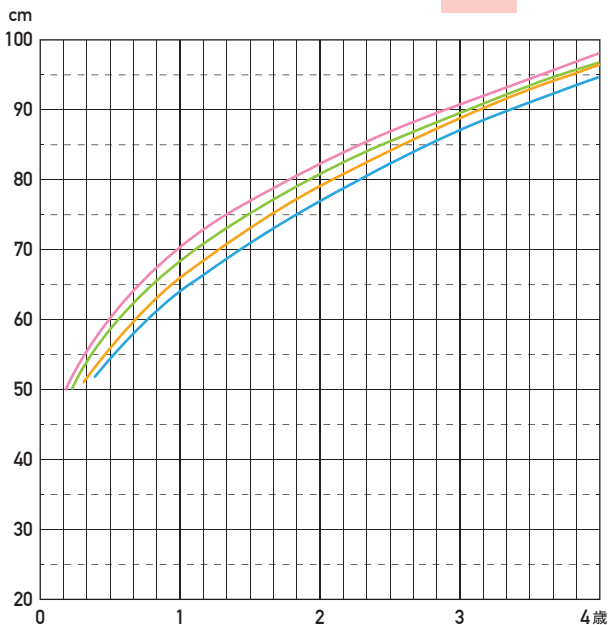
— 500~745g    — 1,000~1,249g  
— 750~999g    — 1,250~1,499g



人より大変なことがあるかもしれないけど、ゆっくりと、見える景色を楽しんでいきましょう。(35w5d/1301g/1歳10ヶ月)

## 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) 女児

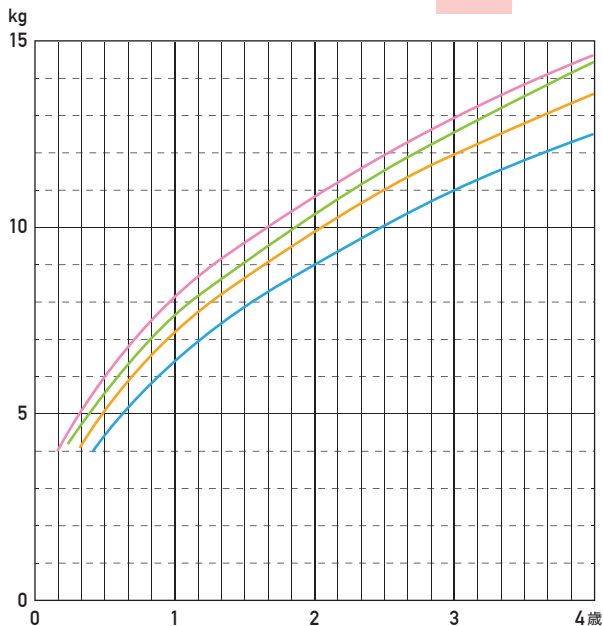


出典：極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)

— 500~745g — 1,000~1,249g  
— 750~999g — 1,250~1,499g



## 体重の推移（各体重群の平均） 女児



出典：極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)

— 500~745g — 1,000~1,249g  
— 750~999g — 1,250~1,499g



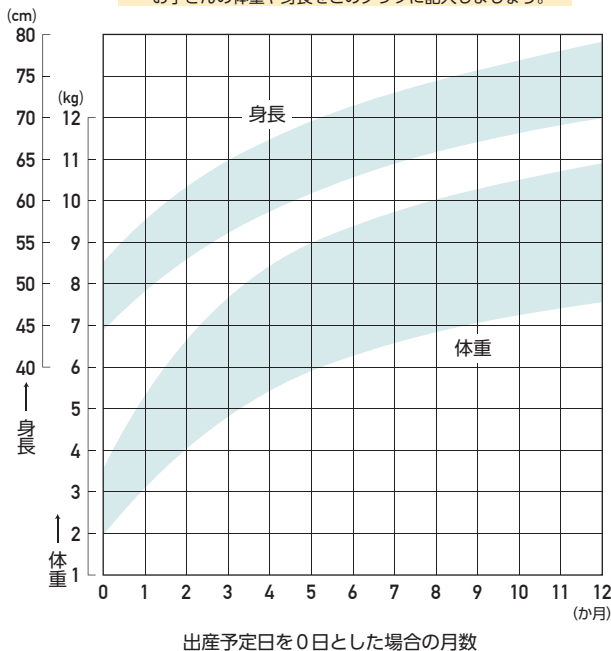
ヘルメット治療を行いお金も手間もかかりましたが、今の頭を見るとやって良かったと思います。(31w2d/1613g/4歳)

## 修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線（平成22年調査）

男児

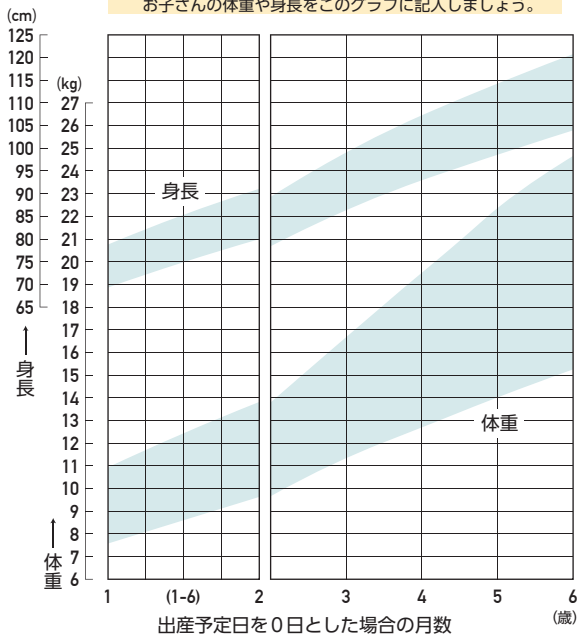
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



## 乳児身体発育曲線（平成22年調査）

男児

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



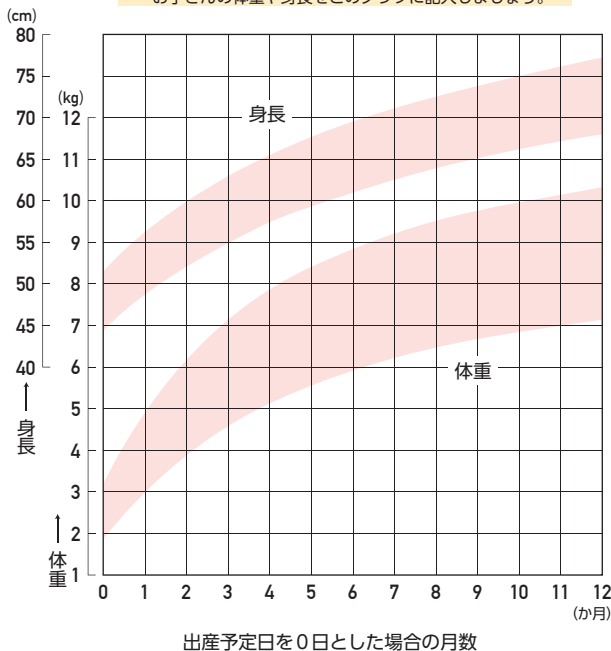
少しずつだけど大きくなる姿を見るたび嬉しかったです。  
(28w2d / 1318g / 9歳)

## 修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線（平成22年調査）

女児

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

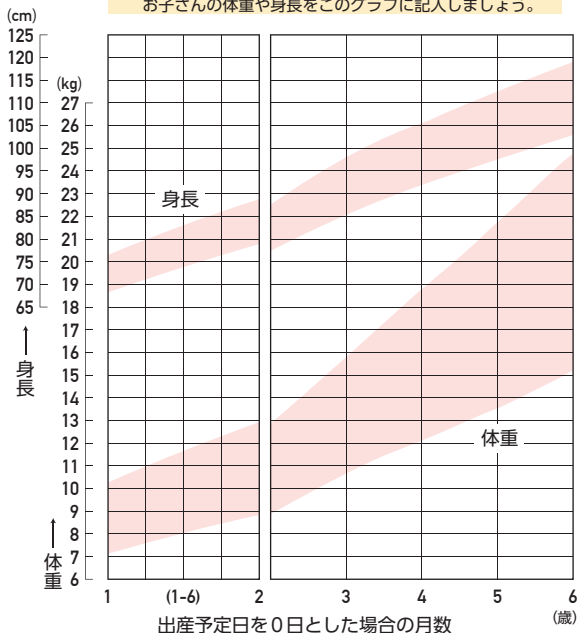




## 乳児身体発育曲線（平成22年調査）

女児

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



身長と体重のグラフ：帯の中には、毎月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



今では親子喧嘩できるくらい、元気いっぱいに育っています！  
(30w4d/946g/4歳3ヶ月)

# ちゃんと家族の記念日

はじめて  
会いました

月 日

はじめて目が開いた  
お顔を見ました

月 日

はじめて  
触れました

月 日

はじめて母乳を  
綿棒であげました

月 日

はじめて声を聞きました

月 日

赤ちゃんに付いていた  
臍の緒がとれました

月 日





はじめて  
テープの無い  
お顔を見ました

月 日



はじめて  
お散歩に行きました

月 日



はじめて  
おしゃべりしました

月 日

月 日

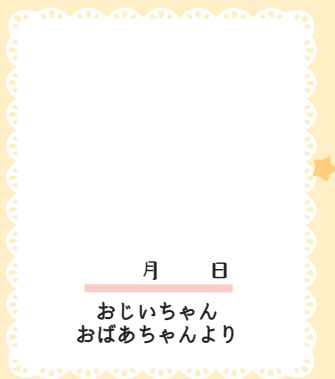
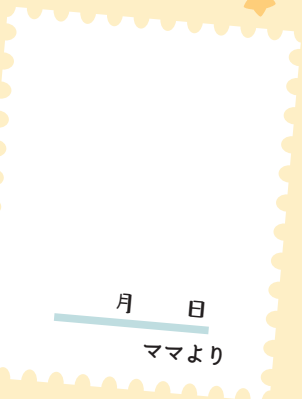


月 日

月 日



# ちゃんへのメッセージ



医療者や地域の保健師に  
書いてもらいましょう



月 日  
医療者より

月 日  
保健師より

月 日  
保育士より

月 日  
より



保育器の中で一生懸命動いている姿に、心からありがとうと感謝の気持ちでいっぱいでした。(29w0d/1075g/9歳)

## 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スタッフは出来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

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を上げ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、肺胞での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分に出来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胞へ投与することで治療すると肺胞が拡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、呼吸をときど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、出産予定日近くに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なります。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のがほとんどですが、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いています。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。





## 小さく生まれた赤ちゃんの 発達の特徴と対応



# Q & A

ママからの  
質問に答えます！



Q1

入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたのに、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で心配です。

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ょう。

Q2

成長や発達生まれた日を基準にみていけば良いでしょうか。

A2

予定日より早く生まれた分、誕生日からの基準では小さい体格で発達もゆっくりであるというのはごく自然なことです。この場合は、予定日を基準にする（予定日に生まれたとする）修正月齢で考えていきます。出産予定日から数えて修正3～4か月頃に首がすわることが一般的です。定期的に外来で成長、発達をフォローアップしていくことが大切です。

Q3

離乳食はいつから始めたら良いでしょうか。

A3

離乳食の開始の目安は、修正月齢で5～6か月ですが、超低出生体重児ではさらに1～2か月遅くなる場合があります。急がずに、次のような様子が見られたら、離乳食を開始しましょう。

①首のすわりがしっかりしている、②支えてあげると座れる、③食べ物に興味を示す、④スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。以上のポイントを参考に、月齢にこだわらず、発育や発達を確認しながら、主治医と相談してあせらずに進めましょう。

Q4

ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。

A4

小さく生まれたお子さんには、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ものがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて4回食にしてみることも良いでしょう。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。無理強かさせず、細かくして混ぜたりするなどの工夫で楽しく食べられたらよいですね。

Q5

お座りがなかなか出来なくて、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出来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。うつ伏せのまま目を離さないようにしましょう。

Q6

自治体の乳幼児健診は受けなければいけませんか。  
また、修正月齢で受けたら良いですか。

A6

定期的なフォローアップ外来の受診があっても、自治体の乳幼児健診では診察以外にさまざまな情報提供がなされます。4か月児健診や、1歳6か月児健診は修正月齢で受けさせてもらえるようにお願いしましょう。すでに保健師が関わっていることが多いので、保健師にまず相談してみることをおすすめします。3歳児健診では修正月齢でなくても受診できるようになっていることもあります。

Q7

身長（体重）がなかなか伸びないのが心配です。

A7

一般的に極低出生体重児では、当初成長は小さく推移します。多くのお子さんは2～3歳までにキャッチアップ（平均値に近づく）します。しかし、在胎週数が小さい、また、在胎週数に比べて身長と体重が小さいお子さんほど、キャッチアップは難しい傾向にあり、場合によっては、3歳頃より成長ホルモンを補充する治療を受けることもあります。平均値にとらわれず、お子さんのペースで進む成長を見守りましょう。

Q8

風邪などで受診するのはかかりつけ医でしょうか、フォローアップ医でしょうか。

A8

基本的にはかかりつけの小児科の先生を決めて、まずそちらに受診・相談するのが良いでしょう。必要に応じて、フォローアップ医のいる病院に紹介いただくのが良いと思います。ただし、お子さんの状態により異なりますので、NICU/GCUを退院する時点や外来で主治医から説明があった場合にはその方針に従ってください。





## 退院後の相談先

お住まいの市町の母子保健担当窓口では妊娠期から子育て期の発育・発達（ことばや行動）について保健師に電話や訪問で相談ができます。管理栄養士や歯科衛生士等が離乳食や歯の相談に対応したり、助産師による心身のケアを受けられるところもあります。

また、医療機関では退院後のフォローアップも行っています。退院後に受診する予定の医療機関や関係機関についてまとめておきましょう。医療者等を書いてもらってもいいですね。

保健センター	TEL	担当者名	備考

医療機関等	TEL	担当者名	備考

お住まいの市町の相談先	助産師への相談先
 <p>石川県のHPでは 県内市町の妊娠・育児 などの相談先一覧を 掲載しています</p>	 <p>県助産師会のHPではママの 体調のことや母乳について 広く相談できる助産師の 情報が掲載されています</p>



休日や夜間のお子さまの急な病気やケガにどのように対応すればよいのか、病院を受診した方がよいのか迷ったら…

**#8000** または  
**076-238-0099**

午後6時～翌朝8時【年中無休】

## 医療費などの助成

お子さまの状態等に応じて受けられる助成制度があります。市町によって下記以外の助成制度もある場合がありますので、お住まいの市町や病院のソーシャルワーカーにご相談ください。

制度名称	制度の内容	申請窓口
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等が異なります。	市 町
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、医療費の給付する制度です。	市 町
自立支援医療（育成医療）	満18歳未満の児童で、身体に障害を持っていたり、将来障害をもつおそれのある児童が、手術等によって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	小児慢性特定疾病と診断されている小児の医療費の自己負担の一部を助成する制度です。	県保健福祉センター (金沢市は福祉健康センター)



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



MEMO



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning most of the page's width.





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



## アンケートへのご協力をお願いします

つなぐ手帳を受け取った保護者の方向けのアンケートを実施しています。

QRコードを読み込み、ご回答ください。

アンケート QRコード▶



※石川県電子申請システムを利用しています。

トップ画面の「利用者登録せずに申し込む方はこちら」をクリックして、アンケート画面へお進みください。

つなぐ手帳の作成に協力いただいた

カモミール  
**Chamomile 石川リトルベビーサークル**

### サークルからのメッセージ

低出生体重児やNICU・GCUに入院中または卒業した赤ちゃんと、そのご家族を対象としたサークルです。月1回の交流会を中心に活動しており、同じ境遇の方々で集まり、悩みの相談や情報交換を行っています。

参加されているお子さんは0歳～高校生と幅広いです。ぜひお気軽にご参加ください♪

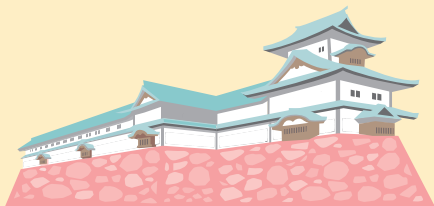


CHAMOMILE.ISHIKAWA

Instagram



LINE



### 【つなぐ手帳 ～いしかわりトルベビーハンドブック～ 作成検討会委員】

石川県医師会、石川県小児科医会、石川県産婦人科医会  
石川県助産師会  
石川県立中央病院、金沢大学附属病院  
Chamomile 石川リトルベビーサークル  
金沢市、石川県

### 【参考文献等】

- ・しずおかリトルベビーハンドブック
- ・ぎふすくすく手帳
- ・たいせつなきみ ～長野県極低出生体重児フォローアップ手帳～
- ・あげおLittle Baby Handbook
- ・低出生体重児保健指導マニュアル（H24厚生労働科学研究）

### 【作成・編集】

石川県医師会  
石川県健康福祉部少子化対策監室

令和5年3月発行

家族・医療スタッフ・  
地域の保健師や  
子育てサポーターがつながって  
赤ちゃんの成長を  
見守っていこうと願いをこめて  
「つなぐ手帳」と  
名づけました。

