

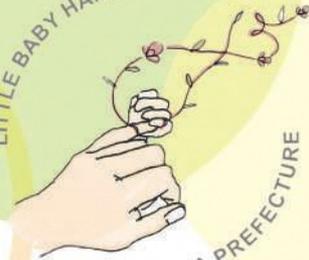
OSAKA



おおさか リトルベビーハンドブック

～小さく生まれた赤ちゃんのご家族のためのサポートブック～

LITTLE BABY HANDBOOK



OSAKA PREFECTURE

(ふりがな)
子どもの名前

保護者の名前

大阪府

はじめに

この手帳は、大阪府内にお住いの出生体重が概ね1,500g未満のお子様とご家族のための手帳です。

【使い方】

☆この手帳はご家族が記録するノートです。

- ・お様が生まれたころから、概ね3歳ころ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お手持ちの母子健康手帳は乳幼児健診や予防接種等の結果が記録されますので、併せてご活用ください。

☆医療機関・市町村母子保健担当の皆様へお願い

お様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など、お子様に関わった方は、ぜひ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

小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ	P 1
出産後のママの気持ち	P 3
生まれたときのようす・NICUでのようす	P 6
母乳について	P 8
NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす	P 10
赤ちゃんのご家族の「初めて…」のきろく	P 12
退院時のきろく	P 14
育児と治療のきろく	P 16
赤ちゃんの成長と発達（修正月齢・発育曲線）	P 36
発達のきろく	P 40
リトルベビー応援団からメッセージ	P 44
退院時の医療的ケアを必要とするお子様のためのきろく	P 46
知っておきたい医療費助成制度	P 47
情報コーナー	P 48

小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

先輩ママからの メッセージ

思いがけない突然の出産。

理想の出産とはかけ離れていて

辛くて、怖くて、苦しくて、止まることのない涙。

毎日この先の不安に泣きながら面会へ通う日々。

「小さく産んでしまってごめんね」

そう思ったことは何度もあります。

心の中にしまっている感情は今もふと思い出すと

胸がギュッと痛くなることもあります。

しかし、子どもの成長と共にその感情よりも愛おしい気持ちや

幸せな気持ちが大きく大きく膨らんでいきました。

産後、光のない暗いトンネルに入った気持ちになっていた私たちに

「トンネルには必ず出口がある。必ず光がある。」

そう伝えてくれた沢山のNICUを卒業した

お子さんのいるママ達が居ました。

そして

「ありのままの姿で輝ける明るい未来が必ず待っている」

そう教えてくれたのは子どもたちでした。

小さく赤ちゃんを出産したのはあなた1人じゃないよ！

沢山の仲間と味方が居るからね！

同じ経験をしたご家族の想いが

このハンドブックを通じて

少しでも多くの方の心に届きますように。

22週6日 470g 2歳

25週6日 950g 2歳

(先輩ママのサークル情報はP48をご参照ください)

先輩パパからエール

手のひらに乗るくらい小さく
産まれた娘は、
今では毎日元気に保育園に
通っています。
公園に遊びに出かけた時は、
笑顔で蝶々を追いかけたり
すべり台で遊んだり、
楽しそうにしています。
NICUに入院していた頃は
心配で何度も涙を流しましたが、
親の想像を越えて成長してくれている
娘には遅しさを感じています。

24週528g 2歳7ヶ月

不安や心配事は尽きませんが
大丈夫。

赤ちゃん達には凄い生命力で
満ち溢れています。

22週6日 470g 2歳2ヶ月

心配事も尽きませんが、
一つまたひとつ
成長してくれる姿を見て、
生まれてきてくれてありがとう
産んでくれてありがとうと
思っています。

31週3日 1198g 1歳8ヶ月

赤ちゃんは早く家族に
会いたかったのかも
しれないです。
心配事は尽きませんが
産まれたことに感謝。
だって最愛の赤ちゃんだもの。

25週6日 950g 2歳2ヶ月

心身共に負担のかかっている
ママのサポートをするのも
パパの大事な役目です。
面会で子どもに会うと仕事の疲れも
吹っ飛びますよ！

25週4日 576g 4歳7ヶ月

出産後のママの気持ち

ママになられたあなたに・・・

お腹の中で赤ちゃんの胎動を感じながら、
これから迎える出会いや生活に夢を膨らませてこられていたことでしょう。
ところが、思いがけず、予定よりも早くに小さな赤ちゃんとお会うことになったこと
で、ママだからこそ胸を痛め人知れず涙されることもあるかもしれません。
わが子のように不安になることもあれば、後述のリトルベビーママたちの体調や
気持ちのようになることがあるかもしれません。産後のからだところは、思っ
ている以上にデリケートです。
もし、涙が込み上げてきたり、心配な気持ちが膨らんできたりしたときには、ひと
りで我慢しないで、周りにいる人に包んでもらいましょう。

リトルベビーママのよくある産後の体調と気持ち

- 自分が出産した実感がわかない。
- 疲れやすく、何をしてもイヤになってしまう。
- 物事に集中できない。眠れない。食欲がない。
- なぜ、自分たちの赤ちゃんにこんなことが起こってしまったのか、
何が悪かったのだろうと考えて、悲しくなったり、イライラしたり、
自分を責めて落ち込んでしまう。
- 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ことばに傷ついたり、腹が立ったりする。
- 赤ちゃんに会ったときに、かわいいと思えないなど、自分の気持ちに
戸惑い、さらに落ち込む。
- 赤ちゃんがしっかりと成長していくのかどうか不安でたまらない。

これらは全ての人に当てはまるわけではありません。愛情豊かに赤ちゃん
と楽しく日々を重ねておられる人も多いです。ただ、これらのことが少しでも当
てはまる場合には一人で抱え込まずに相談してくださいね。



どんなに小さく産まれても、命の重さはみんな同じ。大切なことを教えてくれてありがとう。
31週 /1442gと1162gの双子 /2歳

あなたの気持ちも大切に…

苦しい気持ちはひとりで抱え込まないようにしましょう。
ご家族はもちろん、ママの気持ちをよくわかってくれる病院の先生・看護師・助産師・心理師、地域の保健師や先輩ママたちに気持ちを聞いてもらって、ゆっくりと分かち合ってもらいましょう。
それだけで、気持ちがやわらかくなります。赤ちゃんもやさしく包まれてホッとするかもしれません。

だから自分を責めないで

ごめんね・・・と溢れるままに涙しても、赤ちゃんの温もりややわらかさに包まれて、ささやかな幸せがとても愛おしく感じることもあるでしょう。
きっと赤ちゃんもママと同じ。ママの温もりを感じて、安心感とたくさんの元氣ももらっていることでしょう。
どれも大切な宝物。大切なことは、この出会いを愛しんで大きく育んでいくことです。

あなたの赤ちゃんはオンリーワン

あなたの赤ちゃんは、きっと頑張り屋さん。
生まれるまであなたのお腹の中で護られていたのだから…。
最初はゆっくりだけど赤ちゃんのペースで着実に成長していきます。
ご家族のたくさんの愛情とともに、豊かな成長を見守り、きらりと光る個性を育てあげてくださいね。

～ひとりで抱え込まないで～

産後うつなどころろが不安定になったとき市町村母子保健担当窓口でご相談を受付けています。



大阪府HP

小さく産んでしまったと、何度も自分を責めて毎日泣いていたけど、赤ちゃんは、日に日に成長を見せてくれました。赤ちゃんのひたむきで一生懸命な姿に助けられ、勇気づけられました！ 33w/1528g/3ヶ月

あなたの気持ち・願い

あなた自身の相談のきろく

身体や気持ちのことなどご自由にお使いください



たくさん抱きしめて一緒に笑う。
全て当たり前に行えることじゃないと知ったからこそ、そんな毎日が幸せです。28週 /394g/2歳

