

ふくい リトルベビーハンドブック

～赤ちゃんご家族のための母子手帳のサブブック～



7 days old

7 years old

(ふりがな)

氏 名

生年月日

年

月

日

保護者名



福井県

ふくいリトルベビーハンドブック

この手帳は福井県にお住まいのお子さま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 未満のお子さまとご家族
- ② ①以外の低出生体重児(2,500g未満)で手帳を希望される方

☆この手帳はご家族をはじめ、赤ちゃんに関わるすべての方が記録するノートです。

お子さまが生まれたときから概ね 3 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、健診や予防接種など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まへのお願い

お子さまが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分かる貴重な記録になりますので、入院中や健診時に赤ちゃんに関わられた医療機関の方、市町の母子保健担当の方も記録やメッセージなどの記入についてご協力をお願いします。また、ご家族や関係者が記入した経過もご確認ください。特に入院期間中はご家族と赤ちゃんが会えない時間も多く、交換日記の部分(p34～)の医療機関の方からの記録やメッセージはご家族の支えにもなります。可能な範囲で記入をお願いします。

リトルベビーハンドブックの使い方

出産後

手帳を受け取られたら、先輩ママからのメッセージなど気になるページから読んでみてください。どんな小さなことでも読んでいて気になったことがあれば、遠慮せずに病院スタッフにお聞きください。

入院中・ママ退院後

赤ちゃんのお世話をしている看護師さんなどにこの手帳を渡して、交換日記の部分(P34～)に赤ちゃんの様子を書いてもらいましょう。

面会時などに返してもらい、赤ちゃんの様子を確認し、気になることはなんでも交換日記に書いてみてください。また、「初めてできたこと」があれば、ハンドブックに書いておきましょう。書いたらまた看護師さんに渡してくださいね。

※感染症流行時等は手帳を持ち帰れない場合があります。

赤ちゃん退院前後

病院での記録などを記入しておきましょう。また、退院後に地域で関わる機関や必要な治療、お家で気をつけることなど、主治医の先生などから聞いたお話を書いておきましょう。

それぞれのページの右上に下記のマークがついています。
参考にしながら記入してください。

ご家族が
記入するページ



医療機関のスタッフが
記入するページ



写真を貼ったり、先生の話を書いたり、ご自由にお使いください。

も く じ

第1章	赤ちゃんの家族になったあなたへ	
	先輩ママからの応援メッセージ	2
	出産後のママの気持ち	4
	支援者からのメッセージ	6
	赤ちゃんの家族になったあなたへ	7
	赤ちゃんがNICU・GCUでできること	8
第2章	育児と治療の記録	
	生まれたときの様子	10
	NICU・GCUでの様子	11
	退院時の記録	12
	赤ちゃんが家族の「初めて」の記録	14
	身体計測の記録（発育曲線）	16
	発達の記録「みつけた！」	21
	治療や訓練の記録	32
	病院スタッフと家族の交換日記	34
	こんなに大きくなったよ！	60
第3章	知っておきたいこと	
	小さく早く生まれた赤ちゃんの特徴	62
	小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	63
	発達の特徴と対応 Q&A	65





先輩ママからの応援メッセージ

かけがえのない赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

突然の出産に心の整理がつかないまま NICU の我が子との対面。そこで初めて現実を見た私は、母としての感情が一気に溢れ出しました。

それは簡単に言葉では言い表せない、時が止まったような感覚になったことを今でも覚えています。

今これを手に取っているママ達もきっと同じお気持ちではないでしょうか。

でもあの日があったからこそ「今」がある。

そして「未来」がある。

そう思えるようになりました。

自分を責め不安に押しつぶされそうな日々の中
保育器の中で懸命に生きようとする我が子が希望の光でした。
私達家族の足元を照らす希望の灯でした。
塞ぎこんだ心に勇気と優しさを与えてくれる希望の星でした。

多くの涙は決して無駄ではなく すべて意味のあるもの。
そう教えてくれたのも かけがえのない我が子です。

どうか赤ちゃんの生きようとする力を信じてあげてください。

そしてお母さん、決してあなたは一人ではありません。

多くの先生方や看護師さんがあなたと赤ちゃんを懸命に支えて下さいます。

そして同じ経験をした仲間が近くにいることを忘れないでくださいね。

赤ちゃんそれぞれの歩幅で
色とりどりの足跡を残してくれるはずです。

小さく生まれた赤ちゃんのご家族、そして関わって下さるすべての方が手を繋いでより明るく優しい社会になるよう願っています。

●カンガルークラブ福井 代表 小村 真美



想像もしていなかった早すぎる出産。

両手に収まるほどの大きさの長男にかけた最初の言葉は「ごめんね」でした。

毎日お腹をなで話しかけていた子どもの予想もしていなかった姿に、申し訳なく、自分を責め、不安になる日々。

そのような中で、心の拠り所になっていたものがあります。
看護師さんたちが綴ってくれた日誌です。
保育器に入り一緒に過ごせない我が子の成長記録や写真、私たち家族へのメッセージを記して下さいました。

ミルクを飲める量が 0.5ml 増えた等、本当に小さな変化ですが彼が生きていて成長している証。

それと同時に、献身的なサポートをして下さる医療機関の方々の温かさにふれ、どれほど励まされ前を向ける力となったことか。

あの時わたしたちを支えてくれた日誌のように

「ふくいリトルベビーハンドブック」が皆さまのお気持ちを少しでも和らげ、かけがえのないお子様の成長の喜びを綴れる1冊となりますことを願っています。



●カンガルークラブ福井 共同代表 北川 里実

出産後のママの気持ち

突然の出産で不安に押しつぶされそうになったり、気持ちがついていかなかったりするかもしれません。

赤ちゃんの体重が少し増えたら嬉しくなり、状態が安定しないとたちまち不安が押し寄せたりとしばらくは一喜一憂しながら過ぎて行きます。不安や心配で涙が止まらなかったり眠れなかったりする方は、どうかその気持ちを一人で抱え込まないで、話せる人に話してみてください。

同じ境遇の仲間もいます。自分だけじゃないと思えることで少し気持ちが軽くなるかもしれません。少しでも自分1人じゃないんだと思えるように同じような経験をされたママの思いをいくつかご紹介します。

- 急に赤ちゃんをお腹から出さないといけないと言われて、こんなに早く生まれて大丈夫なのかと不安しかなかった。
- 保育器の中で管につながれたわが子に会った時は涙があふれてきて申し訳ない気持ちが強く、かける言葉も出てこなかった。
- 面会のあとベッドに戻ると涙が出てきた。
- 誰とも話したくないし、笑顔になれない。
- こんなはずじゃなかったのに、時間が戻ったらもっと体調管理に気をつけるのにと、自分を責めてしまう。
- もっとお腹にいさせてあげられなくてごめんねと落ち込む。
- 些細な言葉に傷ついたり、腹が立ったりする。
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない。



育児に疲れたり、しんどいと感じるときは頑張りすぎないで、周りの人に相談してみてください。たくさんの人の力を借りて大丈夫！「なんでも相談」です。ご家族や病院のスタッフ、地域の保健師さんに気持ちを聞いてもらったり、産後の健診で主治医や助産師さんに相談するなど、1人で抱え込まないようにしてください。



赤ちゃんの成長は
一人ひとり違います。



「周りと比べなくて大丈夫」

そう考えることは簡単なことではありません。成長していくにつれて乗り越えないといけない試練が待っているかもしれません。焦らずにわが子の力を信じて、一つひとつの成長を喜び楽しみながら子育てしていきましょう。



支援者からのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

早産出生などで NICU に入る赤ちゃんのお母さんお父さんは、思いもよらぬわが子の様子にショックを受けられたり、不安な気持ちでいっぱいの方も多と思います。

私たち医療者は、赤ちゃんにとって出来るだけよいケアを提供します。また、ご家族の始まり・スタートが NICU という集中治療の場になりますが NICU においても、やはり赤ちゃんにとっての「一番」は、「ママ」です。赤ちゃんとのふれあいから、赤ちゃんに力をもらったりあげたりして、宇宙で唯一無二であるこの子の命の力を、ママやパパに感じてもらいたいと思っています。

赤ちゃんの退院のとき、そのあとも、喜びと安心と、漠然とした戸惑いや不安が入り混じったり、自分を責めてしまう気持ちがわき上がってくる日もあるかもしれません。

親として一緒に成長していく中で、色々な思いがあってそれがひとつひとつたいせつな経験です。一人でがんばりすぎないで、お気持ちを教えてくださいね。ご自身の回復の道のり、どうかあせらず、赤ちゃんとともにゆっくり進んでほしいなあと願っています。

これからはじまる赤ちゃんのご家族の毎日が、未来が、温かな光で包まれますように。

福井県立病院 母子医療センタースタッフより

赤ちゃんのご出産、おめでとうございます。

ママやパパが思っているより少し早くお生まれになり、毎日不安でいっぱいですね。自分の気持ちに戸惑い、落ち込むこともあるかもしれません。自分を責める必要はありませんし、無理して気持ちを抑える必要もありません。私たちはいつでもママやパパの味方です。

一人で心配事を抱え込まず、何か心配事があればいつでも私たちにご相談ください。どのような相談でも大丈夫です。赤ちゃんの成長と一緒に見守り、サポートさせて頂きたいと思います。

福井市 健康管理センター職員より

赤ちゃんの家族になったあなたへ

ご家族にも
戸惑いが...

仕事で週末しか会えないけれど、何かしたい、何ができるかな



おじいちゃん
おばあちゃん

なんて声かけたらいいのかな、何かしてあげられることはあるかしら...

赤ちゃんが生まれたけど、面会できないし、実感がわかないな



きょうだい

話をそっと聞いてくれるだけでいい。色々な感情が込み上げてくるから話して心を軽くしたいけど、答えがほしいわけではないから。

腫れものに触るのではなく、普通に接してくれたのが良かったです。

ママが周りの人たちにしてほしいこと ～先輩ママからの体験から～

主人は子供に週末しか会えなかったもので、毎日面会后、写メを送り、夜に様子を話し、良いことや気になることも共有できるようになりました。

つらかったとき、家族から一人で悩まず、みんなで育てればいいと言われたのがうれしかった。今でも悩んだ時にふと思い出すと、一人じゃないんだと思えて気持ちが楽になります。

体力も回復していないから、面会や健診などの病院は一緒に行きたくない。

- ★「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。
- ★ 利用できるサービス情報を共有することも一つの方法です。

