



ひとりじゃないよ！



ふりがな  
お子さんの名前 \_\_\_\_\_

生 年 月 日 \_\_\_\_\_

家 族 の 名 前 \_\_\_\_\_

表紙はリトルベビーのご家族が思いを込めて作成しました。握られた手からは生きる強さを、伸びて行く葉からは生命力を伝えられるよう表現しています。

群 馬 県



## ご出産、おめでとうございます

この手帳は群馬県にお住まいの小さく生まれた  
お子さんとご家族のための手帳です。

### この手帳の対象

お子さんの出生体重が1,500g未満、または  
低出生体重児（2,500g未満）で手帳を希望される方

### 使い方



#### この手帳はご家族が記録するノートです

- お子さんが生まれてからおおむね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。
- 成長の記録を家族で残して、健診や受診時、就園時などに保健師や医療者（医師や看護師）、保育者に知ってもらうためにご利用ください。
- 記録などページ数が足りない場合は印刷してご使用ください。
- 市町村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、この手帳とあわせて使用してください。  
※ 出生届など正規書類の手続きの際は、母子健康手帳が必要です。



#### 医療機関・市町村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大切な記録になります。入院中の様子や健診の記録など、日々の成長を伝えるとともにあたたかい言葉かけや配慮もお願いします。

## もくじ

### 第1章 小さい赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ	3
出産後のママの気持ちとからだ	5
母乳のこと	6
先輩パパと家族のきもち	7
NICUで大切にしていること	8
手帳の作成に携わった支援者から家族へエール	9

### 第2章 育児と治療の記録

生まれたときの様子	12
NICU・GCUでの様子	13
退院時の記録	15
退院後の記録	17
初めて記念日	19
育児の日記	25
身体計測の記録（発育曲線）	56

### 第3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	59
よくある質問	61

### 第4章 困ったときの相談先

医療費や制度について	65
お役立ち情報	66
サークルの紹介	67

# 第1章 小さい赤ちゃんのママになった あなたへ

## 先輩ママからのメッセージ

想像もしなかった出産と  
とても小さな赤ちゃんにとまどい  
現実を受け止めきれず  
涙しか出てこない日々を私も過ごしていました。

面会に行くのも複雑な気持ち。 . .

でも、ママの指をギュッと握るその小さな手から生きる力。  
「大好きだよママ」と言っているような  
温かさとおおしさを感しました。

この先も不安という波が突然やってくることも  
あるかと思います。  
そんな時はガマンせず頼ってくださいね。  
『ひとりじゃないよ』  
私たちはいつもここにいます。

同じ思いをしたママや支えてくれる人と繋がれ  
あなただけの幸せを見つけていきますようにと  
このハンドブックに願いを込めました。

あなたとお子さんの奇跡の物語を  
ゆっくりはじめていきましょう

LOKAHIリトルベビー群馬  
代表 平原早紀 & メンバー 一同

「先生、私はこの子に何をしてあげたらいいのでしょうか？」  
「たくさん抱っこしてあげてください。」  
NICU時代を振り返るとよみがえる記憶です。

抱きしめてあげられないほど小さい赤ちゃんには  
赤ちゃんのお名前を呼んであげましょう。  
ご家族から赤ちゃんへの最初のプレゼントです。

泣いてしまって声が震えていても大丈夫。  
涙で赤ちゃんがぼやけていても大丈夫。  
たくさんの管がついていても大丈夫。  
今は笑えなくても大丈夫。

群馬県にはその抱えきれない想いをきいてくれるママ、  
NICUを経験したママたちがたくさんいます。  
あなたの赤ちゃんの退院を自分のことのように心配し  
応援しています。

NICUと自宅の往復の中、何を思う？  
心配が大きくて、未来なんて想像も出来ない、、  
そんな風に思うこともあるでしょう。  
それでも、赤ちゃんはきっとママにたくさん抱っこして  
欲しくて、たくさんお名前を呼んで欲しくて  
「生きる」ということをがんばっています。  
赤ちゃんが成長した分、ママも成長できます。

たとえそのスピードが遅くとも焦ることはありません。  
ゆっくりなりの素晴らしい景色が見えるから。

さあ、今日も一日、赤ちゃんとママの一日が始まるよ。  
かけがえのない大切な時間を、ゆっくり過ごしましょう♡

笑って子育てロリポップ  
代表 石川京子（チカママ）

## 出産後のママの気持ちとからだ



### 気持ち

思いがけないタイミングでの出産で、ネガティブな感情をいだいたり、不安定な気持ちになることもあると思います。自分を責めたり、無理して気持ちを抑える必要はありません。

ご家族や病院のスタッフ、地域の保健師、子育てサークルの先輩ママ、みんながあなたを支えたいと思っています。いつでも頼ってくださいね。

### からだ

出産後はホルモンが急激に変化し、身体の疲れ、育児の不安などのストレスから精神的に不安定になる時期です。

ご家族や周りの人たちに協力してもらいながら、ゆっくり活動範囲を広げ、疲れたら休むなど無理なく過ごしましょう。

## 母乳のこと



早産をしたママの母乳には、早く生まれた赤ちゃんに適した栄養素がたくさん含まれています。また、母乳には免疫にはたらく物質が含まれており、腸炎や感染症を予防する効果があります。

ただ、母乳量には個人差があります。少ないからといって心配する必要はありません。少しでも母乳を飲ませることができれば、その分、赤ちゃんは母乳の恩恵を受けることができます。少なくともよいので、なるべく長い期間母乳を続けるようにしましょう。母乳のことで上手くいかないことがあるかもしれないかもしれませんが、焦らずにゆっくり行うことが大切です。

困ったことがあれば一人で悩まず、助産師・看護師・保健師などにご相談ください。

相談可能な場所は  
【第4章】にも記載されています。

## 先輩パパのきもち



出産当手を振り返ると、  
毎日不安でした。  
ですが、一緒に暮らして  
成長をそばで見守れる  
幸せも感じています。

突然の出産で、  
自分ではどうしようもないことを  
周りの人に手伝ってもらい  
何とか乗り越えてきました。

明日元気で会えるかと  
心配していた日々が、  
いつの間にかちょっとした変化に  
成長の喜びを感じる日々  
変わっていました。

ゆっくり少しずつ  
大きくなる子どもたちを見て  
生命力の強さを感じました。

## おじいちゃん・おばあちゃんのきもち

家で待っている家族も  
小さく生まれた赤ちゃんを見守っています。



最先端の治療と  
赤ちゃんの生命力を  
信じようと思いました。

希望を与えてくれ、  
生まれてきてくれて  
ただ“ありがとう”  
という気持ちでした

赤ちゃんのケアをするときにNICUで  
大切にしていること

時間に合わせて病棟内の  
照明は変えています。  
(一日のリズムが身につくように)

室内も保育器の中も  
湿度・温度が管理されています。  
(赤ちゃんが快適に過ごせるように)

ママやパパがいない時間、  
赤ちゃんが寂しくないように話しかけて  
コミュニケーションをとっています。  
(ママとパパの代わりにはなれないけど、  
少しでもご家族の力になれたらという思いです)



NICUでのことで分からないこと、  
知りたいことがあれば、遠慮なく  
いつでも相談してくださいね。

## 手帳の作成に携わった支援者から 家族へエール



### ●NICUで働く医師

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。

小さな身体で頑張る赤ちゃん。

毎日いろいろな表情を見せてくれて、少しずつ確実に成長しています。

私達は赤ちゃんの成長のお手伝いをさせて頂きながら、ご家族と一緒にその喜びを分かち合いたいと思っています。心配なことがあったらいつでも遠慮なくご相談ください。

### ●NICUで働く看護師

ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんはご家族の愛情に包まれ、赤ちゃんのペースで成長しています。その姿はまた、ご家族の元気や勇気になっているのではないのでしょうか。

私たちスタッフは赤ちゃんの個性を大切にしながら、その成長発達を精一杯支援してまいります。一緒に赤ちゃんの成長を支えていきましょう。

### ●病院の心理士

このような出産を想像せず、元気に育て欲しい、パートナーを支えたい。

今、様々な思いと向き合っておられるかも知れませんが、仲間とともにこの冊子を作り上げた先輩たちも、孤独を感じたかも知れません。

話したくなったら気持ちを聞かせて下さい。

私達（医療者、先輩など）はあなたと赤ちゃんと共に歩みたいと思っています。

### ●病院のリハビリテーション職

お子さまの発育・発達には個人差があり、グンと伸びる時期もあれば停滞する時期もあります。

そのため、嬉しい時もあれば不安な時もあるでしょう。その中で小さな変化を見つけながら子育てを楽しんでください。そして、お子さまに関わる周りの人たちと一緒に成長を見守っていただければ幸いですね。

### ●病院の相談員

新しいご家族の誕生おめでとうございます。

これから長い時間をかけて、親子・家族になっていきます。夫婦だから、家族だから同じ気持ちになるとは限りません。自分自身が思ったことを話してみてください。気持ちがまとまらない。そんな時は私たちに聞かせてください。一緒に考えていきましょう。

### ●保健師（市町村）

ご出産おめでとうございます。これからは私たち地域の保健師も一緒にお子様の成長を見守らせていただき、お子様とご家族が安心して生活できるよう支援させていただきます。話したいこと、聞きたいことは何でも気軽に相談してくださいね。

### ●地域で働く助産師（群馬県助産師会）

ご出産おめでとうございます。

小さく生まれたお子さんに、不安や戸惑いを感じていることと思いますが、一人で悩んだり、がんばらなくても大丈夫です。

地域にいる助産師は、おっばいやママの気持ちのケアなど、いつでもお手伝いできる準備をしています。お気軽にお声がけください。お待ちしております♪