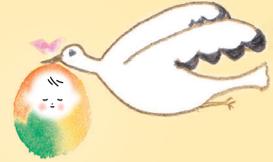




成長の記録として、手形や足形をとるなど、自由に使ってください

KYOTO SUKUSUKU
BOOK

きょうと すくすくブック



小さく生まれたり病気をもって生まれた赤ちゃんと
ご家族のためのもうひとつの母子健康手帳

ふりがな
子どもの氏名

保護者の氏名



京都版 リトルベビーハンドブック

……はじめに……

お誕生おめでとうございます

この手帳は小さく生まれた赤ちゃんや病気をもって生まれた赤ちゃんとそのご家族のためのもうひとつの母子健康手帳です

対象のご家族

- ①出生体重が1,500g未満で出生されたお子さんとその家族
- ②下記に該当するお子さんで手帳を希望される方
 - ・上記①以外の低出生体重児 (2,500g未満)
 - ・病気をもって生まれた赤ちゃん (ダウン症候群や心疾患など)
 - ・医療的ケアを必要とするお子さん
 - ・出生後にNICU (新生児集中治療室) に入院したお子さん 等

お子さんが生まれたところからおおむね6歳までの成長や医療等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親子(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、この手帳と合わせてご使用ください。

医療機関、市町村、地域支援機関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。入院中の様子や健診時の記録など、お子さんと関わられた方はぜひ記録のお手伝いやメッセージの記入にご協力をお願いします。



第1章	小さな赤ちゃんや病気をもつ赤ちゃんの家族になったあなたへ	
	先輩パパ・ママからの応援メッセージ …	1
	出産後のママの気持ち ……………	3
	家族の気持ち ……………	4
	赤ちゃんに起こりやすいこと ……………	5
第2章	生まれた時の様子とケアの記録	
	生まれた時の様子 ……………	7
	NICU・GCUでの様子 ……………	8
	退院時の記録 ……………	9
	退院時の在宅医療ケアの情報 ……………	10
	フォローアップ機関の記録 ……………	11
	★予防注射 (シナジス) の記録	
第3章	赤ちゃんの成長記録	
	身体計測の記録 (発育曲線) ……………	12
	発達の記録「いっしょに、みーつけた!」…	17
	育児の記録 ……………	27
第4章	知っておきたいこと	
	よくある質問や困った時の連絡先 ……………	57

小さな赤ちゃんや病気をもつ赤ちゃんの 家族になったあなたへ

先輩パパ・ママからの応援メッセージ

ご出産おめでとうございます！

初めてのことばかりで、きっと気がかりもいっぱいおありのこと
と思います。イメージしていたお産と異なる方もきっといらっしゃる
でしょう。これからどう成長していくのだろう？と手探り感いっ
ぱいで過ごしていた私たちも、あっという間に子達が成長し、
気が付けば第二次性徴をかみしめる年頃になっています。パパ
パタの日々に、小さかった頃のことをつい忘れそうになりますが、
その時その時、悩み、懸命に考え、泣き笑いしながら子育てを
してきたように思います。

お子さんの成長、感じたこと等、書き記すことで、この冊子が
お子さんとの素敵な思い出いっぱいものになりますように！



先天性心疾患で息子が生まれました。
32週の時にわかり不安でいっぱいでしたが、家族と病
院の方が私たちの気持ちに寄り添い支えてしてくれまし
た。生まれてきた我が子は本当に可愛くてたまりません。
周りの子より成長はゆっくりではありますが、可愛い時
期が長いんだなあと思い、この子のペースで大きくなっ
てくれたらなあと思っています。同じように悩んでるパ
パやママがいらっしやると思いますが、子ども達の頑張
りは本当にすごいです。親は教えてもらうことばかりで
す。子どもの持っているパワーは親にも元気をくれます。

生まれた直後は、何で小さく生まれてしまったんだろう、
自分のせいで、と思って責めていました。
NICUに初めて会いに行った時、わたしの方を向いて、「あ
りがとう」と言ってくれた気がして、それからは、この子
のために、頑張ろうと思えたり、助産師さんや看護師さ
んにも支えてもらい、2か月後に退院。家では、病院み
たいに手厚い支えがなかったから、不安でしたが、家族
に助けられて、今まで育ってくれました。特に、じいじ
にずっと可愛がられ今では、じいじっ子です！たくさん不
安もあると思いますが、子どもの生きる力を信じて。

“すくすく育て京っこ”
みやこ
京都府の先輩パパ・ママ一同

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出産までの日々をお過ごしだったと思います。ところが、10か月まで待たずに赤ちゃんが生まれたり、病気がわかったり、予想もしていなかった色々なことが急に起こり、戸惑い、不安な気持ちになっているかもしれません。例えば下に書いてあるような気持ちになることがあっても、自分を責める必要はなく、また、無理して気持ちを抑える必要ありません。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い、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

- 疲れやすく、何をしても嫌になってしまう
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたんじゃないか、あるいは、やるべきことをしなかったんじゃないかと自分を責めてしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思っていて心配になる
- 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹がたつことがある
- 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
- 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、さらに気持ちが落ち込む
- 親として自分ができないことを看護師がすべてやってしまうと無力感を感じたり、とき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
- ものごとに集中できない、眠れない、食欲がない
- かわいそうと、言われたくない

家族の気持ち

早産等で小さく早く生まれた赤ちゃんやNICUに入院する赤ちゃんをたくさんの家族が見守っています。



パパ

「仕事で、思うように面会に行くことも難しく、妻のことをどう支えたいのか悩ましい…」



おじいちゃん
おばあちゃん

「管とか、からだに色んなものが付いて、どう接していいのかわからないこともあったけど、やっぱり赤ちゃんって可愛い。私たちでできること、教えて欲しい!」



きょうだい

「入院しているとき、病室に入れなかったりして、さみしかったり悲しかったけど、赤ちゃんの様子をお話してくれたり、家に帰ってきたりしたときは嬉しかった!」

ママの支えになること

パパや家族も不安や戸惑いがたくさんあると思います。ですが、パパや家族にしかできないこともたくさんあります。ママに言葉やアドバイスをかけてあげられないと思うこともあるかもしれませんが、ママは話を聞いてもらうだけでも大いに勇気づけられるものです。出生届を出したり、赤ちゃんの面会に行ったり、場合によっては母乳を赤ちゃんに届けてあげたりするのも大事な役割です。また、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を一緒に考えていけると素敵ですね。

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こと

小さく早く生まれた赤ちゃん*や病気をもった赤ちゃんたちは、さまざまなハードルを乗り越えながら成長していきます。赤ちゃんによって環境は違うため、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。

医師・看護師をはじめとするNICUスタッフはでき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、スタッフ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。

※小さく早く生まれた赤ちゃん…

生まれたときの体重が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、血流調節が未熟なことがあります。

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

胎児期には開いてい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

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。

きょうと
すくすくブック



※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。

母乳・ミルクのこと

母乳は出産した週数に関係なく出産すると始まります。おっぱいや赤ちゃんの状態はそれぞれであり、体調によっては、母乳が満足に出ない場合もあります。搾乳が辛くなったらひと休みしてもいいし、母乳があげられないときは、ミルクや病院によっては、母乳バンク*を使用できる場合もあります。母乳やミルクについて、不安なことがあれば、助産師さんや看護師さんに遠慮せず相談してみてください。

*母乳バンク…母乳がたくさん出るママから寄附いただいた母乳を適切に処理、検査、保管をし、ドナーミルクとして提供されるものです。なお、使用できるかどうかは医療機関によって異なりますので、まずは、NICUのスタッフにご相談ください。

面会のこと

赤ちゃんは、お医者さんや看護師さんとは違うママとパパのまなざしを感じ取る力を持っています。「赤ちゃんに会いに行くこと」は、ママとパパにしかできないことです。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、無理をしないで大丈夫。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。ママとパパの笑顔が戻ったら会えなかったときのみまで届けてあげてください。

NICUのこと

NICUは生まれたばかりの赤ちゃんが、医療を必要とする場合に入院する「新生児集中治療室」です。

赤ちゃんは、体温を調節するため、保育器の中で過ごしますが、赤ちゃんに触れたりお話ししたりすることもできます。お医者さんや看護師さんと一緒にタッチや抱っこしてみてくださいね。また、どんなお世話ができるか相談して、不安なこと、分からないことは、何でも聞いてください。もし、直接聞きづらいときは、連絡ノートなどに書いて伝えるという形もあります。

生まれた時の様子とケアの記録

生まれた時の様子

生まれた場所：

生年月日： 年 月 日

出産予定日： 年 月 日

在胎期間： 週 日

計測値： 体重 g

身長 cm

頭囲 cm

胸囲 cm

その他の様子、メッセージなど

NICU・GCU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：なし・あり（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（治療なし・光凝固・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（

その他の検査や手術、転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう

…このページは医療機関等でご記入ください…

退院のときの記録

退院日： 年 月 日

計測値： 体重 g

身長 cm

頭囲 cm

胸囲 cm

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

	施設名・担当者	連絡先
かかりつけ医		
市町村保健師		

※退院時に在宅医療ケアを必要とする場合は、次ページに退院時の状況を記入してもらいましょう。

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページです

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。

記入日： 年 月 日

必要とするケアに☑をつけましょう。

記入者：

医療ケア内容	
〈呼吸〉	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 〈気管カニューレ・マスク〉
	<input type="checkbox"/> 酸素療法
	<input type="checkbox"/> 気管切開
	<input type="checkbox"/> 吸引
	<input type="checkbox"/> 吸引
	<input type="checkbox"/> SpO ₂ モニター (酸素飽和度)
〈栄養〉	<input type="checkbox"/> 経管栄養 〈経口・経鼻・十二指腸・胃ろう・腸ろう〉
〈排泄〉	<input type="checkbox"/> 排尿 〈導尿・その他〉
	<input type="checkbox"/> 排便 〈人工肛門・浣腸・その他〉
〈その他〉	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

…このページは、切り取って親子（母子）健康手帳に貼付しての使用もできます…

RSウイルス感染症重症化予防注射（商品名：シナジス）の記録

注射予約日 （時 間）	注射をした日 （体 重）	注射部位 / 投与量	備 考
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	
年 月 日 （ 時 分）	年 月 日 （ g）	右 / mg・ml 左 / mg・ml	

きょうとすくすくブック

※追加で、記録用紙が必要な場合は、こちらからダウンロードしてご使用ください。



赤ちゃんの成長記録

身体測定記録

修正月齢とは？

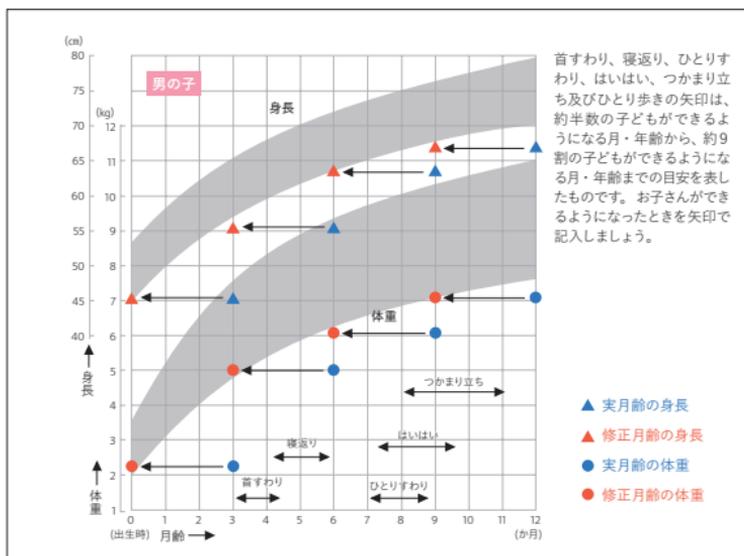
出産予定日から何か月経過したかを表すものです。NICU 退院後の発達や発育を未熟性を考慮して一般的な乳幼児の発育や発達を観察するために、3歳頃までは、修正月齢でフォローしていきます。修正月齢は、実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考えます。

〔出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃんの場合〕

生後2か月→修正月齢0ヶ月、生後6か月→修正月齢4か月

発育曲線とは？

身長・体重の値をグラフに記録することで発育のペースがわかりやすくなります。母子健康手帳に記載されている発育曲線を修正月齢で記入する方法もあります。



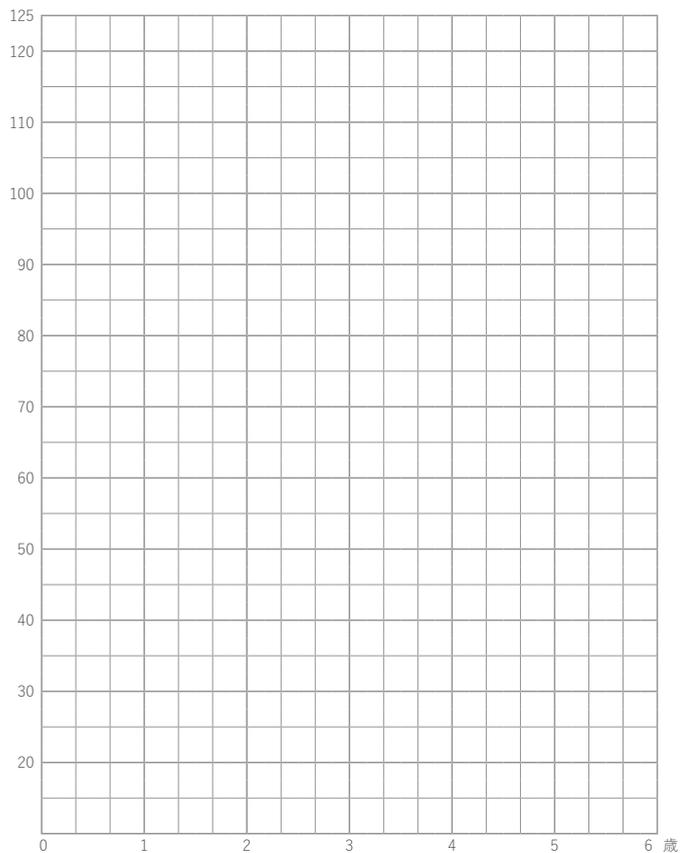
在胎 28 週で出生した男児の NICU 退院後の発育 (乳幼児身体発育曲線上で実月齢から 3 か月を差し引いて評価する)



ゆっくりゆっくりですが、毎日ほんの小さな「できた!」がちりばめられていて、毎日が特別な日になっています。

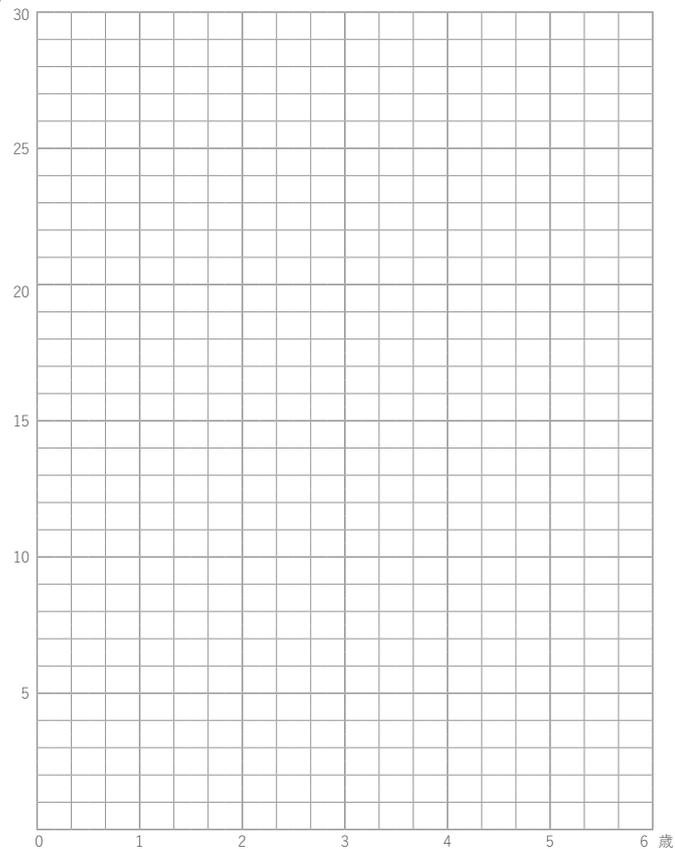
身長 (0~6歳)

(cm) お子さんの身長をグラフに記入しましょう。



体重 (0~6歳)

(kg) お子さんの体重をグラフに記入しましょう。



家族の笑顔が赤ちゃんの1番の薬です♡



こどもの未来が不安だった毎日。でも、自分のペースですくすく成長して、可愛くて仕方ないっ!!

発達の記録「いっしょに、みつけた!」

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、いろいろな側面からの発達を記載しています。小児科やりハビリの診察で確認することが多い項目を一例として紹介していますので赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

発達の記録のページの見方と記録方法の説明

確認したい項目や
赤ちゃんの様子です

- 「いっしょに、みつけた!」日
 - 遊んだときの赤ちゃんの反応や様子
 - みつけた人やその時の気持ち
 - わが子へのひとこと
- などのコメントを自由に書いてみましょう

しかめ顔などの表情をする
「表情がうまれて、うれしいですね」

令和5年6月19日
家にいたときあやしていたら
しかめっ面をした(ㄟㄟ)
うれしかった



毎日2か月NICUに通った時は不安だったけど、4月からはもう小学生、時間はすぐ過ぎるから、一日一日を大切に!

情緒と感覚 の発達

赤ちゃんの反応 「いっしょに、みつけた!」

しかめ顔などの表情をする
「表情がうまれて、うれしいですね」

人の顔や動くおもちゃを目で
短時間で追う
「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・パパの声や、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、
パパはどこかな?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」

哺乳瓶の乳首（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」

毎日の成長や変化を楽しみ、この子にしかない素晴らしい個性を見つけ、親子ともども喜びと驚きの時間を過ごして下さい。

運動の発達

仰向けでお顔を
のぞいて「みてね!」

赤ちゃんの顔を正面から
20cmくらい離して見た時に
赤ちゃんとも目が合う

「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

「仰向けでの頭座りが完成です。首
すわりまであと一歩」



お姉ちゃんのお世話しながら毎日母乳を届けに行ったりと大変でしたが、入院していたおかげで家に帰ってからは夜泣きもなく勝手に寝てくれました。

うつ伏せ「しーたよ!」その①

手足やからだ丸まるができる

「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」



大人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
続けることができますようになります」



産まれたときは心配なことが多いですが成長するに従って赤ちゃんの頃悩んでいたことが吹き飛びました!

うっ伏せ「しーたよ!」その②

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、
背中中の筋肉が強くなりお座りの
準備が始まりました」

大人がお手伝いして、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と
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」

うっ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」

手と足を動かして「あーそぼ!」

大人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・パパの指を
入れるときぎゅっと握る

「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持ち上げる
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」



小さく生まれましたが、今は38歳! 障害と病気がありますが人生を楽しく生きています!!



おさんがたそれぞれの成長が、我が子の育ちのように感じる時があります。[支援者]

おもちゃで 「いっしょに、あーそぼ！」

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す。
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
て調べてます」

「はじめは距離がわからなくて顔に
ぶつけたりしますが、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
方向が分かるようになります」



おもちゃを両手で持って、手
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」



出産まもなく知らされた現実に落ち込む私を励ましてくれたのは、我が子の生命力と
元気な泣き声、そして笑顔です。



不安なことをあげればきりがないのでしょうが、それはきっと、リトルベビーじゃなく
ても同じ。みんな一緒に、子育てがんばりましょ(๑±_±)๑

小児科を受診したときや健診のときなどによく聞かれる項目です。

- 首すわり 年 月 日（生後 歳 か月）
- 寝返り 年 月 日（生後 歳 か月）
- ずりばい 年 月 日（生後 歳 か月）
- はいはい 年 月 日（生後 歳 か月）
- お座り 年 月 日（生後 歳 か月）
- つかまり立ち 年 月 日（生後 歳 か月）
- つたい歩き 年 月 日（生後 歳 か月）
- ひとりで歩く 年 月 日（生後 歳 か月）
- 大人の簡単な言葉の意味が分かる
 年 月 日（生後 歳 か月）
- 指さしをする 年 月 日（生後 歳 か月）
- バイバイなどの身振りをする
 年 月 日（生後 歳 か月）
- ママ、ブーブーなどの単語を話す
 年 月 日（生後 歳 か月）
- テレビや大人の身振りのまねをする
 年 月 日（生後 歳 か月）
- 二語文を話す（ワンワンキタなど）
 年 月 日（生後 歳 か月）
- 走る 年 月 日（生後 歳 か月）
- ひとりで階段をのぼる
 年 月 日（生後 歳 か月）
- 自分の名前が言える
 年 月 日（生後 歳 か月）

メモ



不安いっぱいでお家に帰られると思います。一緒に悩み一緒に喜べるように支えます。〔支援者〕



十人十色。妊娠中もこれからも子どもの一番はママ・パパです！

育児の記録

赤ちゃんとのはじめて記念日

赤ちゃんは、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。
 「はじめて・・・」の出来事やその時の気持ちなどを記録しておきましょう。

はじめて赤ちゃんに会った日

(年 月 日)

はじめて赤ちゃんに触った日

(年 月 日)

はじめて声をきいた日

(年 月 日)

はじめて抱っこした日

(年 月 日)



赤ちゃんは思うより遅い。

はじめて母乳・ミルクをあげた日

(年 月 日)



些細な事でも大きな喜びを感じ、家族と一緒に過ごせる事が一番の幸せだとひしひしと感じています。

育児の記録

お家や病院での様子を記録しておきましょう

出生後から生後1か月（修正 か月）までの記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		

生後1か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



小さく生まれたけど 我が子に会えることを支えに 大きくなってと願っておっぱいをNICUに
ひたすら届けてました!



ママの体力回復も大事だよ。どうか無理しないでね。



生後2か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



NICUにベビーを置いて退院するのが辛かったなあ。初めてコトから出て抱っこできた時、嬉しくて泣いたなあ。



生後3か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



本当に元気に産んであげられなくて申し訳ないと思うばかりでしたが、今では嘘のように元気で過ごしています。生きる力を信じてください。



生後4か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



生後5か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



今だから話せますが、NICUでのカンガルーケアの時、あまりの心地よさに、私も寝てしまいました。危ないので、気をつけましょう。



子どもは大好きなお母さんやお父さんに抱っこしてほしくて、いつでも一生懸命です。



生後6か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



必死で食事、運動、睡眠させました。必死な私を笑う人もいた…けど守りたい。いま年少さんですが、標準より大きいです。



生後7か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



小さく産んでごめんねって思った事もありましたが、今は自分たちが出たかった時に出て来たんだよねって思えます。



生後8か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



これ以上何をしたらいいのだろうかというくらい、搾乳しすぎておっぱいに搾乳できなかったことも。



生後9か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



赤ちゃんに会えない日が続き、悔しくて寂しくてどうしようもなかったけど、意味のない日なんて無い。毎日、治療のために赤ちゃんは頑張っていました。



生後10か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



ぜひ勇気を出して、近くの子育て広場にも遊びに来てください。地域の中で一緒に育ちを見守っていきたいと思っています。〔支援者〕



生後11か月（修正 か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲		記録者
	g	cm	cm		
	g	cm	cm		



一年半経った今、私の気持ちも落ち着き、生まれてきてくれて良かったと思えるようになりました。息子も、保育園生活を楽んでいます。



1才おめでとう！ 年 月 日 (満1歳)



1才1か月～2か月の記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



初めての抱っこ今でも鮮明に覚えています。



心疾患の我が子。1歳ちょっとで経鼻栄養が外れ、発達が遅れてるけど元気に毎日出来るが増えてます。



1才3か月～4か月の記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



お子さんのためにいつも一生懸命だと思いますが、ご自身のことも、いたわってくださいね。〔支援者〕



1才5か月～6か月の記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



一歳半でやっとなかり立ち。周りの子より成長は遅いけど、しっかり成長してくれています。健やかに大きくなーれ!



1才7か月～8か月の記録



1才9か月～10か月の記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



一生懸命治療を受け生きようとしてる息子を見ると、前を向く気持ちが強くなりました。



自分が低体重児として生まれたことは全く気にしていません。人それぞれ成長のスピードは違うし、得意不得意があるからです。



1歳11か月～2歳の記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



お子様の成長や反応、育つ楽しさを喜び悩み、共に支えていきます。日々育児に一生懸命なご家族の近くで御相談させて下さい。〔支援者〕



2歳おめでとう！ 年 月 日（満2歳）

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



妊娠中に出来たお友達と初めての集合、一人だけ小さくて酸素もつけていたけれど、お友達と成長をかみしめられてうれしかった。



2歳～3歳までの記録



3歳おめでとう！ 年 月 日（満3歳）

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



多胎児の会では、こんな時どうする？のアドバイスを先輩ママからもらいます。しんどいことも倍だけ嬉しいことも倍です。【支援者】



看護師さんに、「育児書とか周りの子の成長とか気にしなくていい。この子らしく成長するから大丈夫！」と言われました。ほんとその通りです。



3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



仲間と出会い体験を分かち合える場づくりをすすめています。十人十色の新たな景色が見えて笑顔が広がることを願っています。【支援者】



4歳おめでとう！ 年 月 日（満4歳）

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



わが子らしくすくすく育っています。成長曲線には4歳前によく乗りました。



4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



三つ子母です。赤ちゃんの頃は心配・苦勞がつきませんでした、しみじみ共に生きる幸せを感じています。周りを頼ってくださいね。



5歳おめでとう！ 年 月 日 (満5歳)

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



あれほど小さく生まれた娘は今では小学5年生。クラスの子の中で1番背が高く、優しい読書好きの女の子に成長しました。



5歳～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



弟が歩行器なしで自分の力で歩くことができ僕も本当に嬉しかったです。



6歳おめでとう！ 年 月 日 (満6歳)

計測日	体重	身長	頭囲	記録者
	g	cm	cm	
	g	cm	cm	



みんながみんなであるためにぼくたちは生きてゆきます。

知っておきたいこと

よくある質問や困ったときの相談先

Q 乳房のケアや母乳について相談できる場所はありますか。

A 母乳は、赤ちゃんにとってとてもよい栄養です。しかし、低出生体重児等で、口が小さく吸う力も弱く、直接母乳を吸うことが難しい場合は、搾乳を行い、哺乳びん等で与えます。母乳や乳房の具合など、おっぱいの事情は人によってそれぞれです。「おっぱいが痛い」など、乳房のトラブルについては、病院の看護師、助産師に相談したり、母乳外来の利用をしたりしましょう。

乳房ケアや母乳の不安や悩みについては、地域の相談窓口もご利用いただけます。

妊娠出産・不妊 ほっとコール	妊娠出産、育児に関する悩みや不安に専任助産師が応じます。 電話相談 075-692-3449 平日 9:15 ~ 13:15 / 14:00 ~ 16:00 <div style="text-align: right;"> 妊娠出産・不妊 ほっとコール  </div>
公益社団法人 京都府助産師会	助産師による電話相談の実施や母乳ケアができる地域の助産院を紹介しています。 電話相談 075-841-1521 月～金 10:00 ~ 15:00 ※水曜日は 9:00 ~ 16:00 * 地域の助産院や利用にかかる詳細はこちら <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">京都府 助産師会</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">検索 </div> </div>

Q 赤ちゃんのいきみや便秘が心配です。

A 母乳やミルクの飲む量が増えてくるとお腹が張ったり、便を出す前にもいきんだりします。特に静かな環境では気になりますが心配はいりません。便秘の場合、いきんでもなかなかでないことがあります。2日に1回くらい排便があれば心配ないですが、回数が減ったり、お腹が張り気味なときは、お腹を丸くさする、綿棒で肛門を刺激するなどをします。退院前に、対応方法を確認しておきましょう。

Q 母乳やミルクを飲んだ後、よく吐きます。

A だだら口元からもどすのか、噴水様か、熱や不機嫌などはないか確認しましょう。だだら口元から吐く溢乳や熱がなく機嫌が良いようでしたら、授乳後、少し長めに縦抱きをして様子をみましょう。吐く量や回数が多かったり、機嫌やおしこの量がいつもと違ったりするときは、医療機関に相談しましょう。お子さんの急な病気やけがで、受診すべきかなど心配なときは、かかりつけ医に相談したり、下記の電話相談を利用したりしましょう。

小児の「急な病気」や「けが」は…

携帯電話やプッシュ回線(笠置町・南山城村等を除く)からは  『^{センター}# 8000』または 075-661-5596 (全ての回線・府内全域で利用可)

- 対象／府内に住む15歳未満の子どもや家族等
- 相談時間／午後7時～翌朝8時 ※土曜日(祝日・年末年始を除く)は午後3時から翌朝8時
小児科医・看護師の専門的対応や育児相談も可能

救急の電話相談窓口救急安心センターきょうと 24時間365日

携帯電話やプッシュ回線(笠置町・南山城村等を除く)からは  『^{センター}# 7119』または 0570-00-7119 (全ての回線・府内全域で利用可)

- 看護師等がアドバイス ● 医療機関も案内 ● 全年齢で相談可

医療費が心配。助成について知りたい。

「子育て支援医療費助成制度」や「未熟児養育医療」等の医療費助成を受けられます。申請についてなど詳細は、申請先の市町村や保健所、病院のソーシャルワーカーにご相談ください。

制度名	内容	窓口
子育て支援医療費助成制度 (子ども医療費支給制度)	お子さんが医療機関を受診した際の医療費について健康保険の自己負担額の一部を助成する制度です。	お住まいの市町村 ※なお、各制度によって、申請を担当する課が異なる場合がございます。担当課が不明な場合は、市町村子育て世代包括支援センター(保健センター)等でご確認をお願いします。
未熟児養育医療	2,000g以下の出生や生活機能が未熟で、入院治療を必要とすると認められた児に対して、医療費の一部を給付する制度です。	子育て世代包括支援センター 
自立支援医療制度 (育成医療)	身体に障害のある児童に対し、指定医療機関で医療を受ける場合、医療費の自己負担の一部を助成する制度です。	
小児慢性特定疾病医療費助成制度	下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかっている児童に対し、指定医療機関で医療を受ける場合、医療費の自己負担の一部を助成する制度です。 [対象となる疾患] 悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠(こう)原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患	府保健所(京都市以外の市町村にお住まいの方) 府の小児慢性特定疾病申請・相談  京都市にお住まいの方 京都市の小児慢性特定疾病事業 

退院後も在宅医療を行う場合の相談先について知りたい。

お子さんによっては、退院時に在宅酸素療法(HOT)、経管栄養、気管切開などの医療的ケアを必要とする場合もあります。京都府医療的ケア児支援センター「ことのわ」では、医療的ケアを日常的に必要とする子どもとその家族の相談に応じるとともに、地域で安心して生活できるよう地域の関係機関との連絡調整などを行っています。

ことのわ



京都府医療的ケア児支援センター「ことのわ」
相談専用電話 075-414-5120 平日 9:00 ~ 16:00

「たんぼぼ手帳」と「はぐみノート」について

入院生活から在宅療養への移行がスムーズに行われるよう作成された、在宅療養児支援連携手帳です。入院時の様子や退院前の準備などを地域の支援者と共有することができる「たんぼぼ手帳」と退院後の経過や支援内容を記録できる「はぐみノート」があり、市町村、保健所、医療機関等で配布しています。

家族同士が交流できる場所はありますか。

日本 NICU 家族会機構 (JOIN) では、全国の周産期医療を受ける子どもと家族を支えるネットワークとして、全国の家族会情報等を発信しています。



日本 NICU 家族会機構

検索

京都を拠点に活動する団体もあります!

京都 NICU 親子の会 ~おへそクラブ~

おへそクラブからのメッセージ:『つながることが力になる』『続けることが力になる』を大切に歩んでいます。子育て真っ最中の私たちと一緒に手を携えあゆみませんか?

お住まいの地域によっては、子育てひろばやサークル等での多胎児の集まりや保健所での小児慢性特定疾病の交流会などがあります。開催の状況は、市町村子育て世代包括支援センター又は所管する保健所にお気軽にお問い合わせください。

Q 子どもの発達や産後のからだのことを相談したい。

A 市町村子育て世代包括支援センターでは、おさんの乳幼児健診や発達の相談、ママの産婦健診や産後ケア事業の利用についてなど、妊娠・出産、子育てに関する相談に保健師等が応じます。

子育て世代包括
支援センター

お住まいの子育て世代包括支援センター及び
所管の保健所の連絡先は、こちらをご覧ください。



・・・地域の相談窓口 MEMO・・・

お住まいの地域の相談窓口等の連絡先メモにお使いください。

作成協力

本冊子の作成にあたり、京都府に在住する、小さな赤ちゃんや病気をもつ赤ちゃんの先輩ご家族、ご本人、その支援者の皆さまからたくさんのおたのしみメッセージとご助言をいただきました。ご協力ありがとうございました。

京都版母子健康手帳の作成に関する検討会（令和4年度）

杉岡 秀紀 福知山公立大学地域経営学部准教授
松田 義和 一般社団法人京都府医師会理事
小島 秀規 京都産婦人科医会理事
長谷川 功 京都小児科医会副会長
小崎 恭弘 大阪教育大学教授／
NPO法人ファザーリング・ジャパン顧問
岩見 香織 ONE DROP（産後ケア施設ベビマム）代表
松野 敬子 一般社団法人いんふぁんとroomさくらんぼ代表
桑谷 正之 京都府府民環境部男女共同参画課長
寺山 京美 京都市子ども家庭支援課担当課長
阪本 樹里 京都市市長会（南丹市子育て支援課子育て支援係長）
上野 明子 京都府町村会（精華町健康推進課長）

助言：検討会ゲストスピーカー

板東 あけみ 国際母子手帳委員会事務局長（第1回検討会）
阿真 京子 特定非営利活動法人日本医療政策機構フェロー／
子どもと医療代表（第2回検討会）

敬称略

引用・参考

しずおかリトルベビーハンドブック
ひろしまリトルベビーハンドブック

発行（令和5年4月）

京都府健康福祉部 とも・青少年総合対策室
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入数ノ内町

きょうとすくすくブック



きょうとすくすくブックは、きょうと子育てピアサポートセンターホームページからご覧いただけます。