

【監修】

総合周産期母子医療センター
(県立広島病院、広島市立広島市民病院)

【参考文献】

みやぎリトルベビーハンドブック(宮城県)
埼玉県リトルベビーハンドブック(埼玉県)
のびのび～NICU入院児支援手帳～(東京都)
しずおかリトルベビーハンドブック(静岡県)
おおさかりトルベビーハンドブック(大阪府)
しまねリトルベビーハンドブック(島根県)
かごしまリトルベビーハンドブック(鹿児島県)
なごやリトルベビーハンドブック(名古屋市)
小さなあかちゃん～小さく生まれたあかちゃんの入院生活
(広島市立広島市民病院総合周産期母子医療センター新生児科)
NICU退院手帳(極低出生体重児用)
(「低出生体重児の発症機序および長期予後の解明に関する研究」班作成)

【協力者】

広島県医師会、広島県小児科医会、広島県産婦人科医会、広島看護協会、広島県助産師会、地域周産期母子医療センター(土谷総合病院、広島大学病院、国立病院機構呉医療センター、中国労災病院、国立病院機構東広島医療センター、厚生連尾道総合病院、国立病院機構福山医療センター、市立三次中央病院)、
広島県内低出生体重児の保護者の皆さん
早産児・低体重児・未熟児ちゃん家族交流サークル「しすくの木」
国際母子手帳委員会

【作成・編集】

広島県健康福祉局子供未来応援課
令和3年3月発行
令和8年3月一部改訂

アンケートのお願い

よりよいリトルベビーハンドブックにしていくため、利用された方のアンケートを実施しています。下記のQRコードからアンケートに御協力ください。



(ふりがな)

子どもの名前

保護者の名前

生年月日

年

月

日

小さく生まれた赤ちゃんと
ママ・パパのための母子手帳のサブブック

はじめに

対象

- ①出生体重が1,500g未満、もしくは33週未満で出生されたお子さんとそのご家族
- ②①以外の低出生体重児(2,500g未満)で手帳を希望される方

使い方

この手帳は広島県にお住いのお子さんご家族のためのハンドブックです

お子さんが生まれたときから満6歳までの成長や医療の記録ができるようになっています。発育の様子や病気の既往歴などを書き込んでおくと、お子さんの成長の歩みを振り返る際の参考になります。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んへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分かる貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方は、記録やメッセージの記入についてぜひご協力をお願いします。

もくじ

先輩ママからの応援メッセージ	2
ご家族からのメッセージ	3
支援者からのメッセージ	4
リトルベビー出産後のママの気持ち	5
生まれたときの様子、NICU・GCUでの様子	7
小さく早く生まれた赤ちゃん	9
NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす	11
退院のときの記録	13
退院後のフォローアップ	15
退院後の医療と福祉の記録	17
赤ちゃんとはじめて記念日	19
赤ちゃんの発育	22
発達の記録	31
育児の記録	43
知っておきたいこと	67
小さく生まれた赤ちゃんに関してよくあるQ&A	73
困ったときの相談先	75

先輩ママからの応援メッセージ

このハンドブックを手に入れているみなさんは思いがけない出産となり、不安や心配で胸が押しつぶされそうな気持ちかもしれません。赤ちゃんを小さく生んでしまった・・・なんてこんなことになってしまったのだろう・・・何がいけなかったのだろう・・・と自分を責めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

次男を産んだばかりの私がかまにこの状態でした。けれど、赤ちゃんが小さく生まれたことで、普通では見逃してしまいそうな小さな成長に気づくことができるようになりました。その小さな成長は家族の大きな喜びとなり、たくさんの方の幸せを運んでくれます。あっという間に次男ももう少しで中学生。小柄な体格ですが、毎日楽しく暮らしています。

赤ちゃんが小さく生まれる理由は様々ですが、ママやご家族が責任を感じる必要はありません。赤ちゃんの生命力は偉大です。赤ちゃんの力を信じましょう！

そして、赤ちゃんを小さく産んだのはあなた1人じゃありません。あなたの味方はたくさんいます。今はまだ心配なことがたくさんあるかもしれませんが、ゆっくりと我が子の成長を楽しみましょう！

早産児・低体重児・未熟児ちゃん
家族交流サークル「しずくの木」

代表 漆畑 希望



しずくの木

ご家族からのメッセージ

【先輩パパから】

- ・生まれてきてくれて、懸命に生きてくれて、ありがとう。不安や苦しみの中、本当に頑張ってくれて、ありがとう。明るい笑顔と成長を、全力で応援するぞ！
- ・小さく生まれ、毎日が心配と不安でした。何回も手術したけど頑張ってくれました。今は大きくなって元気で笑顔が可愛い姿を見て幸せです。
- ・元気に育つと赤ちゃんを信じて、1日1日赤ちゃん和妈妈に寄り添ってあげてください。きっとそれが赤ちゃんの成長につながります。

【おばあちゃん・おじいちゃんから】

- ・会える時間が限られて辛いやね…でも「ごめんね」じゃなくて「頑張ってくれてありがとう！愛してるよ♥」と話しかけてあげて。パパ・ママにもばあばから「ありがとう」
- ・とても小さい赤ちゃんで心配しましたが、小さな体で懸命に生きてる姿は見るだけで笑顔と勇気をもらいました。

【おにいちゃん・おねえちゃんから】

- ・赤ちゃんにとってはお母さんの笑顔が1番の栄養だと思います。私は笑顔のお母さんが大好きです！

【元リトルベビーから】

- ・小さく生まれても元気にすくすく育つから大丈夫！！
在胎28週、1128gで生まれた11歳の僕より
- ・大きくなるんだよ！大きくなったら一緒に遊ぼうね！
- ・大きくなってね。ぐんぐん成長してね。ミルクいっぱい飲んでね。7歳のHより
- ・いっぱい食べて、大きくなってね！
- ・退院したら、楽しい事があるから、頑張って！！

この他にも、たくさんのご家族や支援者からメッセージをいただいていますので、次のQRコードから、ぜひご覧ください。



支援者からのメッセージ

【産科医師から】

ご出産おめでとうございます。
日々、いろいろな赤ちゃんが生まれます。小さな赤ちゃん、大きな赤ちゃん、早く生まれてくる赤ちゃん、なかなか生まれてこない赤ちゃん、病気を持って生まれてくる赤ちゃん。私たちはどんなお産にも精一杯、寄り添います。困ったことや分からないことなどがあれば、いつでもご相談ください。

【新生児科医師から】

お子様のお誕生おめでとうございます。
これから、様々な場面で保護者として（自分の意思で物事を決められない）赤ちゃんの代わりに意思決定をしなければならないことがあると思います。私たち医療者は、保護者にお子様の状態や治療、これから予測されることなどに関してできるだけわかりやすく、繰り返し説明するように心がけます。
とはいえ、迷いや悩みが生じることもあると思います。ある会でNICUに入院したお子様のお兄様（中学生）がおっしゃった言葉が心に残っています。「様々な決断をする際に大事なことは自分を愛してくれる人がいて、その人が一生懸命考えて決めてくれたことは、子どもにとっての最善につながると思う。」
「お子様の最善」を目指して保護者と医療者が共に手を取り合いながら一歩ずつ進んでいきたいと思います。

【助産師から】

妊娠中からたくさん頑張ってくられたご家族へ。
小さく生まれた赤ちゃんも、自分のペースで育つ力をもっています。その一歩一歩はとても尊いもの。ご家族の想いとともに、私たち助産師もそっと寄りそっています。

【NICU看護師】

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。
ご家族と私たち医療スタッフは1チームです。赤ちゃんの事と一緒に考え、色々なはじめてを応援させてください。赤ちゃんはお腹にいる時からお二人の声やママの匂いを覚えていきます。優しく触れて語りかけながら、日々の成長と一緒に楽しみましょう。

リトルベビー出産後のママの気持ち

リトルベビーを出産したママは、思い描いた出産とは異なり、不安や心配、複雑な気持ちを抱えているかもしれません。

赤ちゃんに
申し訳ない

会いに行く
のが怖い

なんてことをして
しまったんだろう…

出産した実感が
湧かない

まわりに出産したことを
報告できない

搾乳を頑張りたいけど
つらくなってきた

離れているのに
愛着がわくのかな

なんでこうなったの？
何が悪かったんだろう…

妊婦さんの姿を
見るのがつらい

他の子と比べて
焦ってしまう

医師や看護師に
相談しづらい

看護婦さんの方が
赤ちゃんのことを
知っているようで
無力感を感じる

それはあなただけではありません。気持ちを無理して抑えたり、そんな自分を責めたりする必要もありません。心と体をゆっくりと回復していきましょう。

まわりのご家族の気持ち

まわりのご家族にも戸惑いがあるかもしれません。

父として夫として何をしたらいいのかな？

おにいちゃんおねえちゃんは赤ちゃん
に会えなくて実感がないな…

なんて声かけしたらいいのかな
何かしてあげられることは？

ママがまわりの人たちにしてほしいこと

- 何をしてほしいか一緒に考えてほしい
- 話をゆっくり聞いてほしい
- 喜びや悲しみも一緒に共有したい
- 頑張っていることを認めて励ましてほしい
- 普通に接してほしい
- 何かをするのではなくそっとしておいてほしい

気負わず、ママの気持ちを受け止めましょう。

小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

気持ちを整理するには時間がかかるかもしれませんが、あなたに寄り添ってくれる人がいます。

一人で抱えこまずにまわりを頼ってください。
上手に息抜きしながらみんなで子育てしていきましょう。
一人じゃないですよ！

小さく早く生まれた赤ちゃん

生まれた時の体重が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、ママのおなかのいた期間が37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。さまざまなサポートを必要とする間、NICUやGCUに入院して治療をします。

NICU (新生児集中治療室)

早産児や低出生体重児、病気があるお子さんなどに対し、高度な治療を提供する場所。

GCU (新生児回復室)

NICUで治療を受け、状態が安定したお子さんに対し、引き続き治療を提供する場所。

小さく早く生まれた赤ちゃんは、体の機能が未熟な面もありますが、命を守る機器に助けられながら頑張っています。

心臓

心臓が未熟だったり、血管の構造が整っていないことがあります。

脳

血管にもろい部分があったり、血流調節が未熟だったりすることがあります。

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ったりすることがあります。

血液

黄疸が進行しやすかったり、貧血になったりすることがあります。

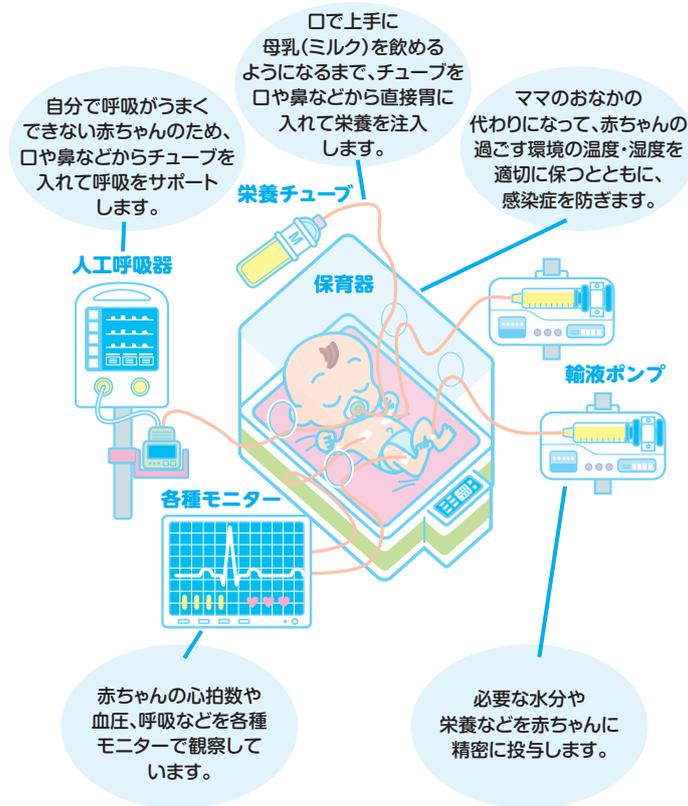
体温

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。

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。

赤ちゃんの命を守る機器



治療を頑張る赤ちゃんを見るのがつらいことがあるかもしれませんが、不安なことや聞きたいことは、医師や看護師に話してみましょう。分かることで不安が軽くなることもあります。医療スタッフはあなたと赤ちゃんの応援団です。

NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす(一例)

※赤ちゃんの状態や医療機関により異なりますので、NICUスタッフにお尋ねください。

修正
指数

22

赤ちゃんのようす

ママのおなかの中に近い静かな環境で、ほとんどを寝て過ごします。

体温調節を助けるため保育器の中にいます。



耳が聞こえ始めています。

まだ、口から母乳(ミルク)が飲めません。

28

光を感じるようになります。少しずつ目を開けている時間がみられます。

体温が少しずつ安定してきました。皮膚の感覚もできあがってきます。

ご家族のかかわり

そばにいる そっと触れる
母乳を運ぶ
お写真・成長を記録

赤ちゃんが頑張っている姿を見守りましょう。この時期の赤ちゃんは、大きな声や音にびっくりしてしまいます。保育器の窓は、静かに開け閉めしましょう。

ママタオル・パパタオル

ママやパパにおいては赤ちゃんの安心につながります。ママタオル、パパタオルを用意してみましょう。

優しく声かけ

ママやパパの声を聞いて、赤ちゃんは安心します。発達にも良い影響を与えますので、優しくゆっくりと声をかけてください。

母乳を浸した綿棒

赤ちゃんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳(ミルク)を注入したり、点滴で補ったりしています。母乳を少し浸した綿棒をなめさせてあげることができず。そうすることで、赤ちゃんを感染から守り、母乳のにおいや味により赤ちゃんが安心できます。

ホールディング

手のひらで赤ちゃんを包み込んであげます。保育器の中で、抱っこされているようなぬくもりと安心感を赤ちゃんに与えてあげることがができます。

保育器の外で抱っこ カンガルー抱っこ

ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせることで、ゆっくりとコミュニケーションをとるカンガルーケアができるようになります。赤ちゃんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果もあります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。

修正
指数

32

赤ちゃんのようす

起きている時間がはつきりわかるようになってきます。泣いている姿を見ることも増えてきます。

34

そろそろ保育器を卒業し、コットに出ることができず。

母乳(ミルク)の時間になると、泣いて起きることが、少しずつ増えてきます。

口から少しずつ母乳(ミルク)が飲めるようになります。



37

40



ご家族のかかわり

ベースン浴

赤ちゃんの状態にあわせて、週に1~2回、保育器の外でお風呂に入ることができます。

おむつ替え



抱っこ 沐浴

抱っこや沐浴ができるようになります。赤ちゃんにとって、抱っこした時の顔の距離が最も見えやすい距離といわれています。お風呂はママのおなかの中のみで、大好きです。



母乳(ミルク)

母乳(ミルク)を飲めるようになります。最初はまだ上手に飲めないので、無理せず赤ちゃんのペースで少しの量から始めます。



おうちに帰る準備を始めます

育児に必要なものはそろっていますか？おうちに帰ってからのことで心配なことがあれば、病院のスタッフに相談しましょう。



赤ちゃんの成長には個人差があります。ゆっくりなこともあると思いますが、あせらず見守ってあげてください。

退院のときの記録

記載について分からないところがあれば、医療機関にご相談ください。
医療機関の方は可能な範囲で記載にご協力くださるようお願いいたします。

退院日： 年 月 日
修正： 週 日 / 日齢：
計測値：体重 g 身長 cm
頭囲 cm 胸囲 cm

その他：

退院時の記録

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人の情報をまとめておきましょう

	施設名・担当者	連絡先
医療機関		
かかりつけ医		
救急病院		
保健センター		
訪問看護		
医療機器業者		

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページです

退院後、在宅医療ケアが必要になった場合は、初めてかかる医療機関や緊急時にお子さんの状態を伝えるため、情報を記録しておきましょう。

※ケアを必要としないことが分かったら不要に☑をつけましょう。

●呼吸

医療ケアの内容	内容	不要
人工呼吸器	機種 装着時間 設定	
在宅酸素療養	流量 投与時間	L / 分 H / 日
気管切開	カニューレ種類	サイズ
吸引	口鼻腔 カテーテル 気管内 カテーテル	Fr / Fr / cm挿入 cm挿入
吸入	時間 薬・量	
SpO ₂ モニター (酸素飽和度)	装着時間	

●栄養

医療ケアの内容	内容	不要
経管栄養 (経口、経鼻、十二指腸、 胃ろう、腸ろう)	チューブの種類 挿入長さ 注入物 時間 内容	サイズ 固定方法 注入速度 量
その他(アレルギー等)		

退院後も続ける薬をまとめておきましょう

薬名	服用をやめた日

経過観察(フォローアップ健診)

NICUに入院した赤ちゃんは、生まれたときの身体機能が未熟な状態であることが多く、病気を合併しやすいため、退院後も外来通院や医療機関での経過観察(フォローアップ健診)が必要になります。

フォローアップ健診のスケジュールはそれぞれのお子さんによりですが、乳児期は比較的頻回に、2歳ごろになると回数は減ってきます。重篤な合併症などのリスクが低い赤ちゃんの場合、正期産で生まれた赤ちゃんと同様のフォローになることもありますが、NICUに入院した赤ちゃんについては就学前(5歳ごろ)まで、超低出生体重児の場合は就学後(9歳ごろ)まで成長や発達の経過観察が行われます。

心配ごとや気になることは、受診の際に担当医に相談してください。

フォローアップ健診の時期について(例)

お子さんの状態によって、通院する年齢や頻度は異なります。具体的な通院年齢や頻度などは担当医に確認してください。

年齢	フォローアップ健診の時期
退院後～1歳半	2～3か月ごと
1歳半～3歳	6か月ごと
3歳～6歳	年に1～2回
就学後	小学3年生



(参考ホームページ)ハイリスク児フォローアップ研究会「健診スケジュール説明」
<https://highrisk-followup.jp/schedule/>

医師から今後のフォローアップの説明があった場合には記録しておきましょう。

MEMO

.....

.....

療育について

早産や低出生体重などのお子さんは、乳幼児期の成長がゆっくりなことが多くあります。乳幼児期は発達の土台が形成される重要な時期であることから、お子さんに発達の遅れがある場合は、早い段階から適切な発達支援をする「療育」を受けることがとても重要です。療育には、運動面の発達を促す理学療法(PT)、日常生活スキル、手指の発達を促す作業療法(OT)、言葉やコミュニケーション、耳の聞こえや食べることの発達を促す言語療法(ST)など、多岐に渡った専門家による発達支援があります。成長に関して知りたいことがあったら、まず市町の担当部署(母子保健部署や障害福祉部署)や児童発達支援センター等に相談してみましょう。必要があるお子さんは、ニーズにあった療育に繋がることが出来ます。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

赤ちゃんとのはじめて記念日

小さく生まれた赤ちゃんも、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。

たくさんの「初めて」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。



※カッコには、パパやご家族の名前などを記載してください。

初めて赤ちゃんに会った日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ 年 月 日 () 年 月 日



初めて保育器から出てきた日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めてチューブやテープが何もついていない赤ちゃんの顔を見た日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて 日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて 日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて 日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

日

ママ 年 月 日 () 年 月 日

初めて

日

ママ 年 月 日 () 年 月 日



23～66ページの下段に、「しすくの木」サークルの先輩ママから頂いたメッセージを掲載しています。

カッコの中には、出生週数、出生体重、現在の年齢を記載しています。

赤ちゃんの発育

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、修正月齢で経過をみます。お子さんの状況によりますが、3歳くらいまでは修正月齢でフォローすることが多いようです。

修正月齢について

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく、出産予定日から何か月経過したかを表すものです。

(退院日を基準に考える場合もあります)

▶修正月齢の考え方

赤ちゃんの発達を育児書などで見るときは修正月齢で見るとよいでしょう。

(例)

出産予定日より2か月早く
生まれた赤ちゃん

- ・生後0か月 → 修正月齢マイナス2か月
- ・生後1か月 → 修正月齢マイナス1か月
- ・生後2か月 → 修正月齢 0か月
- ・生後3か月 → 修正月齢 1か月

発育曲線について

発育曲線とは、お子さんの身長・体重・頭囲の数値をグラフ化し、発育の状況を確認するものです。早く生まれた赤ちゃんの場合は、生後の日数を修正月齢で経過をみる場合があります。このグラフでは修正月齢を記入できるようにし、目盛りも細かくしています。

赤ちゃんの成長は個人差があり、その子なりの成長があります。あくまで「目安」として考えてください。

(参考ホームページ)

健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト
(こども家庭庁)未熟児・多胎・外国人等への支援

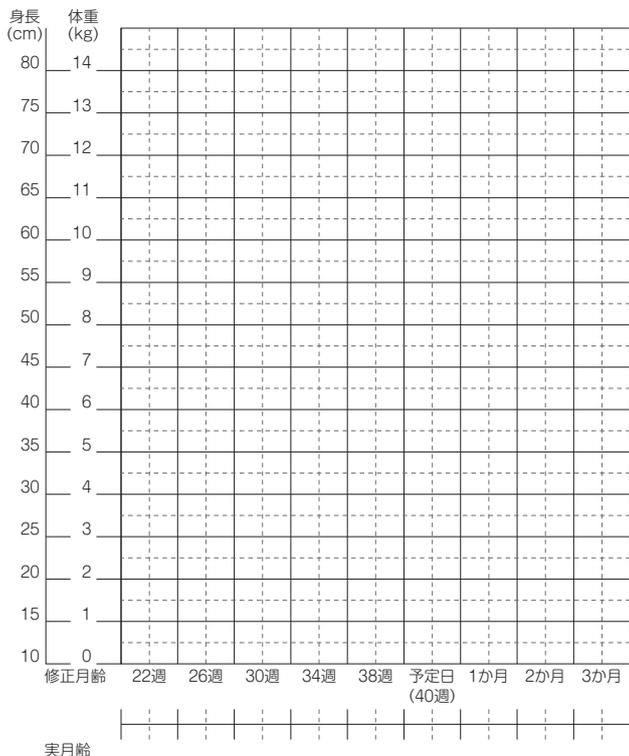
【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>

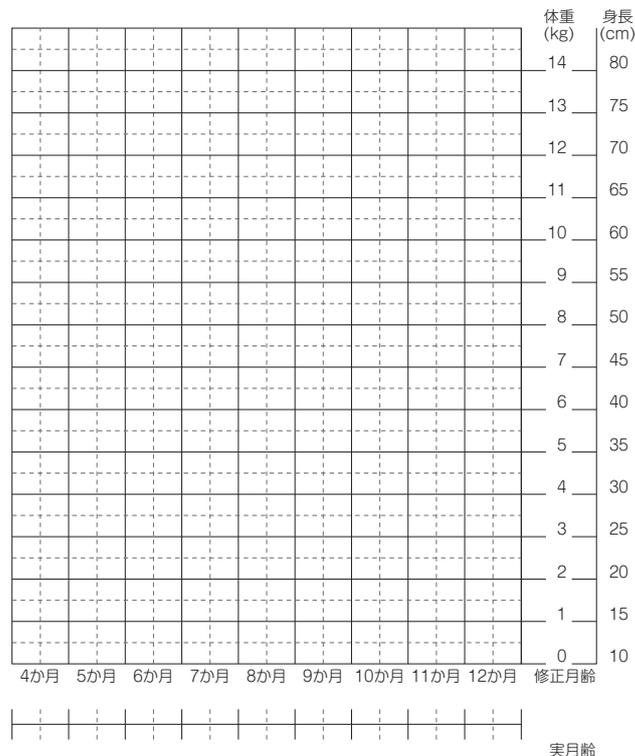


■ 発育の記録

誕生月から修正月齢 12 か月
(修正年齢 1 歳) まで



修正月齢で、1 歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。



[修正月齢]の目盛の下に、お誕生日(○/○)や、お誕生日を0日とした月齢も書き込めます。



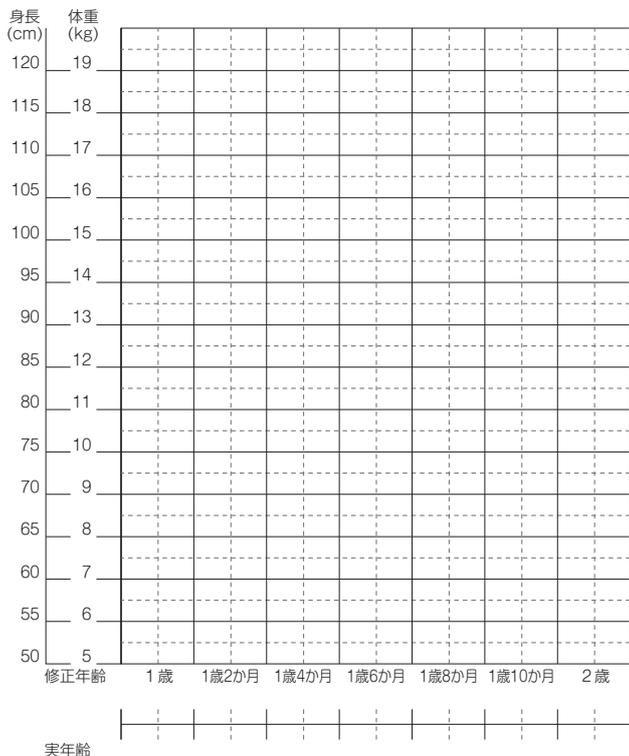
今はたくさんの心配と不安があると思います。私もそうでしたが息子はびっくりするくらい強くたくましく成長してくれています! 大丈夫、ベビー達の生きる力を信じましょう! (27週 1,119g 1歳2か月)



小さく生まれたからこそ生きる力がとっても強いです! 赤ちゃんを信じてあげてください。 (33週 2,000g 2歳1か月)

■ 発育の記録

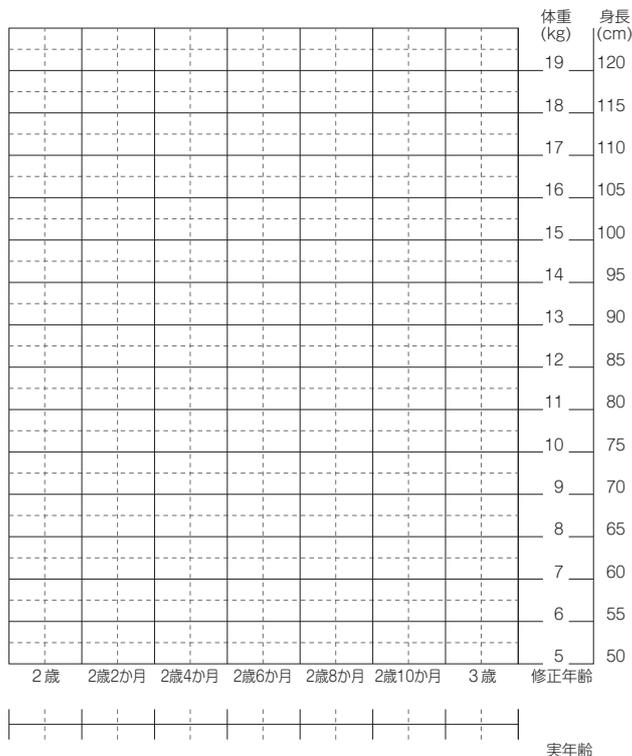
修正年齢
1歳～2歳



前のページから続けて、身長と体重を記入してください。
修正年齢で2歳までと3歳まで(右ページ)の成長を記録できます。

■ 発育の記録

修正年齢
2歳～



[修正年齢]の目盛りの下に、お誕生日を0とした実年齢(月)齢も書き込めます。



赤ちゃんはNICUというとても安心安全な環境で過ごしています。ママは搾乳など色々やる
ことがあるかもしれませんが、まずは頑張った身体をゆっくり休めて下さいね。
(31週 1,574g、1,318g 1歳2か月)



小さく産んでごめんねと毎日思っていた日々が、8年経った今、あの小ささが懐かしいなあ
とさえ思える日々になりました。そんな日が必ず来ますよ、大丈夫!
(27週 721g 8歳4か月)

男女別 50 パーセンタイル発育曲線について

「50パーセンタイル発育曲線」は、医療機関に入院した低出生体重児を対象とした調査により作成されました。

50パーセンタイル値とは、例えば100人のお子さんを計測し、身長や体重が低い順に並べた場合に、50人目(真ん中)にあたるお子さんの数値です。

この発育曲線に合わせて、お子さんの身長・体重を記録したい場合は、下のホームページから「男女別50パーセンタイル発育曲線(手帳等向け)」からダウンロードして印刷ができます。また、より詳しい「出生体重別身体発育曲線」もダウンロードできます。

(参考ホームページ)

健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト
(こども家庭庁)

未熟児・多胎・外国人等への支援

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>



MEMO

.....

.....

.....

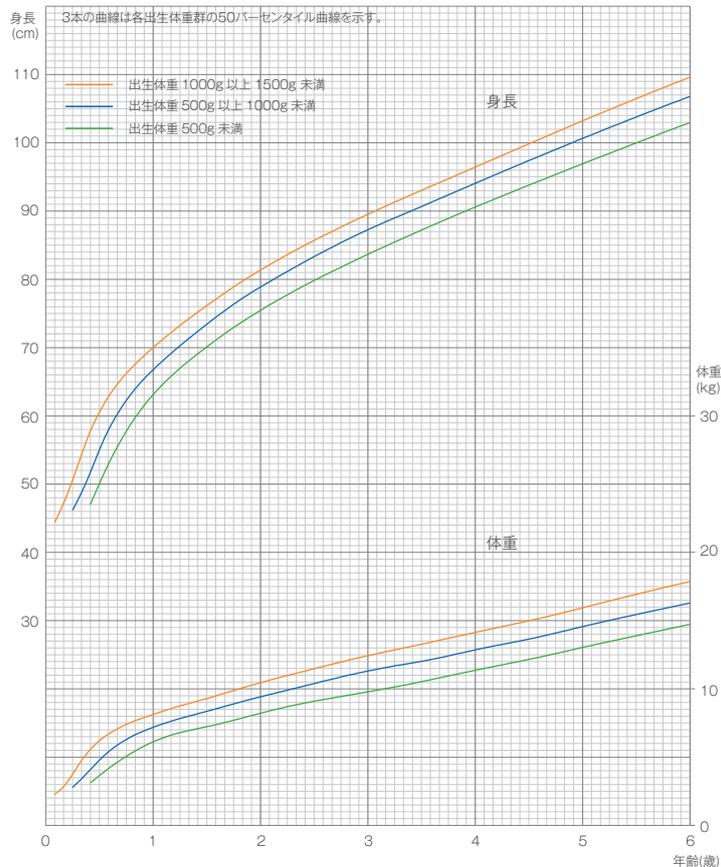


今はまだ小さすぎて無事に退院できる姿、成長する姿が想像できないかもしれませんが、赤ちゃんは思っているより強いです！必ず成長します！今のこの瞬間を大切に成長していく姿を目に焼き付けてほしいと思います。自分を責めてしまい辛くなったとき、自分1人ではありません。ぜひ周りの家族、スタッフの方、先輩ママ達に相談してください。

(25週 670g 5歳)

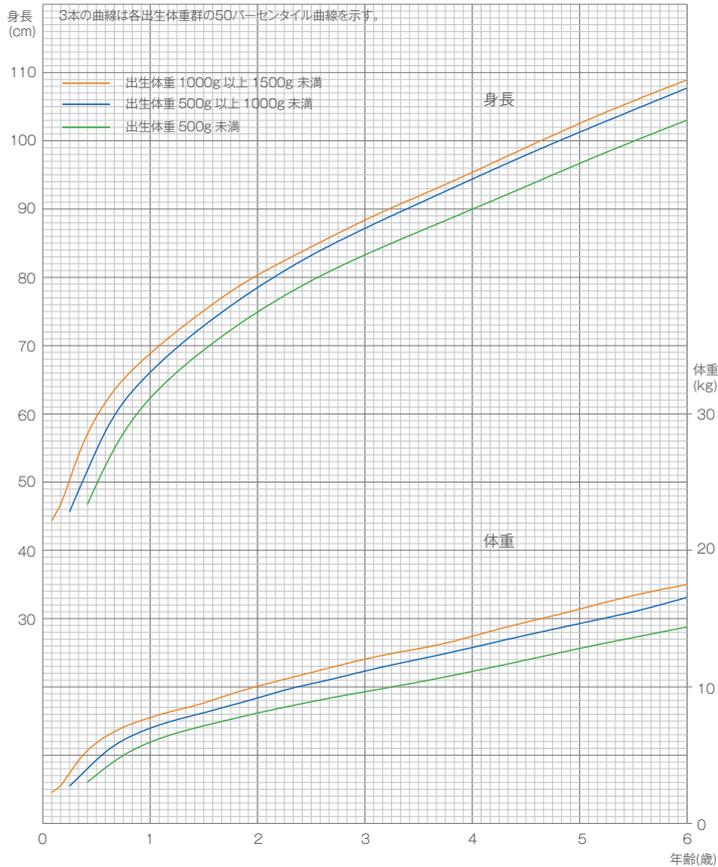
男の子/出生体重グループ別

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)



著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)



著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

MEMO



今、後悔や不安があっても大丈夫。いつか必ず自分を許せる日がきます！
(35週 2,375g 7歳)



ご出産おめでとうございます。今はとても不安で仕方ないと思いますが、自分を責めず赤ちゃんを信じてあげてください。息子もとても小さく産まりましたが、今は11キロになり、親が追いつけないほどすごい速さで走り回ります。心配事が尽きませんがなんとか元気に育っています。
お母さんもお父さんも美味しいものを食べて、あまり気を病まないで休んでくださいね。
(26週 551g 3歳半)

発達の記録①

赤ちゃんの 成長・発達を 「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、発達をいろいろな側面から順を追って記録しています。小児科やリ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、ママやパパ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

「表情が豊かななるしです。
次は笑顔が見られるかもしれませんよ」

3月9日

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。

情緒と感覚の
発達

赤ちゃんの反応
「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かななるしです。
次は笑顔が見られるかもしれませんよ」

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」

誰か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、どこかな?
と考えています」

抱っこすると泣き止む

「ママのおなか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」



ベビーちゃんの1番近くにいると思うママは特に、毎日の食事にタンパク質を食べるように心がけてください。(30週 862g 17歳)



小さく産まれてきてどうなるのかと不安がいっぱいでしょうが、今を大事に過ごしてください。(1,900g、2,014g 14歳)

仰向けで顔を 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とも目が合う

「ちょうど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
変えられるようになります」

仰向けで上から見た時に、
顔が正面を向いている

「仰向けでの頭すわりが完成です。
首すわりまであと一歩」



心配なこと、たくさんあると思うけど、赤ちゃんの生きる力を信じて!! 応援しています。
(34週 2,490g 9歳)



我が子が少しずつ大きくなる姿を見て、勇気づけられました。「誰にも分かって貰えない」と孤独な気持ちでしたが、同じ境遇のお母さんと話をすると、気持ちが楽になりました。
(32週 1,186g 2歳7か月)

うつ伏せになった時に「みつけた!」 その①

みつけた!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。
自分で口や鼻がふさがらないようにできます」

ママ・パパ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」



不安な毎日だと思いますが、一つずつ試練を乗り越えてくれ、親子で強くなっていけると思っています。今では低出生体重児だと言わないと分からないくらい大きくなってくれました。
(27週 780g 10歳)

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、
背中筋の筋肉が強くなり
お座りの準備が始まりました」

ママやパパがお手伝いして、
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

「またが完全に伸びてきます。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

ママやパパがお手伝いして
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」

手のひらにママやパパの指を入れると
ぎゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは
生後6か月頃まで見られる正常な反射です」

手どうしを握る

「手が反対の手を見つめました」

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」



子どもはすごい。ゆっくりだけど一歩ずつ大きくなっていく姿に勇気をもらいます。たくさん抱きしめて、ありがとうって伝えてあげてください。(30週 1,554g 1歳9か月)



牛乳パック一本分の大きさだった娘ですが、今は毎日元気に走り回っています。愛があれば子どもは元気に育つと私は思います。(32週 1,562g 1歳11か月)

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います」
「はじめは距離が分からなくて顔にぶつかり
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、
手の中で回しながら口で遊ぶ

「両方の手が協力してできるようになりました」

おもちゃで遊んで「みーつけた!」

みーつけた!日

片方の手におもちゃを持っている時
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」というと渡してくれる」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」



手の中…赤ちゃんを助けてくださいとずっと泣いていました。産まれてからは…小さく産んでごめんねとずっと泣いていました。不安はつきませんが今は毎日家族みんな笑顔です。(23週 371g 2歳2か月)



ちっちゃくて、か弱くて、心配ばかりしていたけど、「ママのことは、ぼくがまもってあげるからね!」って言ってくれる小1のたくましい男の子に育ってくれています。(23週 551g 7歳)

運動の発達

②

お子様の状況により、記載どおりに発達しないこともあります。赤ちゃんのペースで発達するのを、あせらず温かく見守りましょう。ご心配な場合はひとりで悩まず、病院や保健センターに相談してみるとよいでしょう。

首すわり

(両脇を下から支えると首が安定する)

横向きにしてあげると 仰向けに戻る

仰向けから横向きまで戻る



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)

床に手をついて立ち上がる



歩く! 最初は
2,3歩で
こける

10歩
あんよ

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



伝い歩き

うつ伏せで 体を持ち上げる

つかまり立ち

自分で座る

うつ伏せで 体を回す

つかまって膝立ち



よつばいで移動する



よつばいで 体を揺する

うつ伏せで 後方に進む

ずりばいで 移動する



成長のペースは人それぞれ。ゆっくり。成長を見守り、我が子と一緒にたくさん楽しく過ごしましょう。(23週 563g 13歳)



周り比べて心配になることはあると思いますが、焦らなくても大丈夫。その子のペースに合わせて、ゆっくりと成長を見守っていきましょう。(34週 1,405g 6歳10か月)

育児の記録

生後1か月まで

病院やおうちでの様子を記録しておきましょう。

生後1週間

計測日 月 日 日齢： 体重 g

生後3週間

計測日 月 日 日齢： 体重 g

生後2週間

計測日 月 日 日齢： 体重 g

生後4週間

計測日 月 日 日齢： 体重 g



リトルベビーハンドブックを見るのがつらい時は、無理に開いたり書いたりしようとしなくても大丈夫。赤ちゃんが成長してきて、書きたいな、書いてみようかなと思えた時に書け

たママたちもたくさんいます。赤ちゃんのことやママの気持ちを書いたり、写真を貼ったり自由に活用してみてね♪

生後1か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



赤ちゃんの生命力は偉大です。赤ちゃんの力を信じて、ゆっくりの成長を喜んでいけたらいいな♡(28週 1,128g 12歳)

生後2か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



身体はまだ小さいけど元気に育っています。入院中は申し訳ない気持ちでいっぱい、息子を直視できない日もありましたが、小さな背中をもっと撫でれば良かったと今ではそう思います。(28週 766g 1歳)

生後3か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



3人とも入院を乗り越え、今ではよく食べ笑い、走りまわっています。1日1日、確かに前へ進んでる。家族でゆっくり過ごせる日々を楽しみにしてね☆
(35週、33週、34週 1,994g、1,935g、2,189g 7歳、4歳、1歳)

生後4か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



小さな身体で何度も手術を乗り越えてくれました。この先、何があってもぜったい一緒にがんばれる!と思っています。(23週 551g 7歳)

生後5か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



ひとりじゃないよ!! 大丈夫♡(23週 515g 8歳)

生後6か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



あまり情報にまどわされず、自分の感を大切にしてみてください。
(30週 862g 18歳)

生後7か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



出産してしばらくは周りからの励ましや言葉も受け入れられない時期もありました。我が子の成長を毎日見守る中で、少しずつ落ち着いてくると思います。
(27週 1,182g 1歳11か月)

生後8か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



早く生んでしまつてと責めてしまうかもしれないけれど、今の医療は本当にすごいです!赤ちゃん期をたくさん堪能できるのは早く生まれた子のママの特権ですよ!
(26週 933g 11か月)

生後9か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



自宅が病院から遠く、週に数回会えるのがとても楽しみでした。こんな沢山管のついた小さな子を育てられるのか、とても不安でもありました。身体は小さいけど、元気に育っています! (28週 996g 5歳11か月)

生後10か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



あなたは一人じゃないよ。毎日少しずつせいちょうしているからね。赤ちゃんもママもパパもみんな頑張ってるよ! 今はバク転を練習する男子になったよ。(35週 2,126g 10歳)

生後11か月(修正:)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



NICUに通うたび、たくさんの方がついている我が子を見て毎日涙が止まりませんでした。でも赤ちゃんは思った以上に強くて逞しいです。みんな絶対に幸せになれるよ！
(33週 2,232g 1歳)

1歳おめでとう!!!

年 月 日(満1歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



不安と心配でたくさん泣いた日々だったけど、頑張る息子の姿にいつも励まされてました！
ベビーの生きる力はすごい！大丈夫、我が子を信じてスマイルです♡
(27週 1,119g 1歳1か月)

1歳～2歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



産まれてすぐは折れそうなくらい細い娘でしたが、今ではたくさんご飯を食べる活発な女の子になりました。(23週 524g 1歳6か月)

2歳おめでとう!!!

年 月 日(満2歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



「この子は大丈夫ですか?」って怖くて聞けませんでした。片手に乗るくらい小さな身体で幾つもの問題を乗り越えてくれました。今ではワンバクな男の子になりました。(25週 325g 2歳)

2歳～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



奇跡の積み重ねで大きくなっていくリトルベビーちゃんたち、ママとパパの大きな愛情を受け取って、スクスク大きくなりますように。(22週 485g 2歳6か月)

3歳おめでとう!!!

年 月 日(満3歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



24週での出産で不安もあり、いろんな言葉に敏感になって、落ち込んだりしていました…でも、いまでは小さく産んで在宅酸素を持ち帰りしたことも忘れてしまうくらい元気いっぱいです。(24週 552g 3歳3か月)

3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



突然の早産にただただ驚かされている時期と思いますが、目の前の小さな我が子の姿をよく覚えていてください。今は長い入院期間に思えますが、あっという間に大きくなりますよ。
(33週 1,932g 3歳11か月)

4歳おめでとう!!!

年 月 日(満4歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



私たち家族と一緒に生きたかったから、この誕生日を選んできたんだと思っています。目の前で頑張っている我が子の生命力を信じて、たくさん褒めてあげてください。
(25週 395g 4歳6か月)

4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



辛くて悲しくて自分を責めてしまう気持ち、すべてわかります。でも大丈夫！みんな心から応援しています。(25週 566g 4歳9か月)

5歳おめでとう!!!

年 月 日(満5歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



自分を責めて、泣いていた日々がありました。でも、少しずつ成長する我が子の姿に、気づけば私の心も前を向いていました。大丈夫、生まれてきた子どもは強いです！
(31週 1,229g 4歳11か月)

5歳～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



歩くのも話すのも何もかも周りよりゆっくりでした。どうなるかととても心配でしたが、好きなことを見つけて毎日楽しそうです。これからの成長がもっと楽しみになりました！
(28週 995g 5歳10か月)

6歳おめでとう!!!

年 月 日(満6歳)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者



親を選んできてくれた我が子。気持ちが落ち着かない時期だけど、自分の時間も大切にしていって、少しずつ成長する子どもを見守ってくださいね。大丈夫。(37週 1,846g 6歳)

知っておきたいこと

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。

ここでは、小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいことなどを、一般的な書き方で分かりやすく記載しています。

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。

赤ちゃんの体調のことで不安なことや分からないことなどは、遠慮せず、医師や看護師、地域の保健師に相談してみましょう。

また、地域の子育てサークルの先輩ママ・パパ等と一緒に話すことで、気持ちが軽くなることもあります。

1 呼吸窮迫症候群(こきゅうきゅうはくしょうこうぐん)

早く生まれた赤ちゃんは、空気で肺をふくらませにくい状態で生まれてくることがあります。これは、肺をふくらませる作用のあるサーファクタントという物質を、自分で作ることができないためです。治療は、人工呼吸器で呼吸を助けたり、気管チューブを通じて人工肺サーファクタント(薬)を与えたりします。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作ることができるようになっていきます。

2 未熟児無呼吸発作(みじゅくじむこきゅうほっさく)

早く生まれた赤ちゃんは、呼吸の調節がうまくできず、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。休む回数が多い場合は、体の中の酸素濃度や心拍数が下がらないよう、人工呼吸器で呼吸を助けたり、呼吸を助ける薬を投与したりします。この状態は、個人差がありますが、出産予定日近くなると軽くなることがほとんどです。

3 慢性肺疾患(まんせいはいっかん)

早く生まれた赤ちゃんは、肺が未熟で、様々な要因(胎内での炎症、人工呼吸器による圧力や高濃度の酸素、胃から逆流したミルクをうまく飲み込めず間違っ肺に入り込むなど)により、肺が傷つきやすいのですが、自分で修復する力が十分ではないため、長期的に、人工呼吸や酸素投与が必要になることがあります。体が大きくなって新しく作られる肺の組織が増え、自分で修復することができるようになるまで、長期的に(出産予定日を過ぎても)、酸素投与などを続ける必要がある場合もあります。

4 脳出血(のうしゅっけつ)

早く生まれた赤ちゃんは、脳の血管がもろいため、呼吸や心臓の動きがまだ安定しない生後早期に、脳内に出血が起きることがあります。大きな出血や、出血する場所によっては、後遺症も心配です。また、場合によっては、脳の圧迫をやわらげる手術が必要になることがあります。

5 未熟児動脈管開存症(みじゅくじどうみゃくかんかいぞんしょう)

赤ちゃんの血液は、胎児期には、お母さんから酸素をもらうため、動脈管という血管を通して肺動脈から大動脈(全身)へ流れています。生まれた後、肺で呼吸を始めることで、この動脈管は自然に閉じます。

早く生まれた赤ちゃんでは自然に閉じない場合があり、血流のバランスがくずれることで、心臓や肺への負担が大きくなります。動脈管を閉じるため、主には薬で治療をしますが、薬の効果がなくなるとには手術をする場合もあります。

6 未熟児網膜症(みじゅくじもうまくしょう)

眼の一番奥にある網膜は、目が見えるために重要な役割をもちます。早く生まれた赤ちゃんは、この網膜の血管の発育がうまくできず新しくできた血管が発育してしまうことがあります。多くの赤ちゃんは、出産予定日頃には治まりますが、将来の視力に影響があると考えられる場合は、目への注射やレーザーによる治療などをします。

7 未熟児貧血(みじゅくじひんけつ)

早く生まれた赤ちゃんは、自分で十分な血液(赤血球)を作ることが難しく、貧血になりやすい状態です。入院中には、血液を作ることを助ける薬を注射したり、鉄剤を飲んだりします。それでも足りない場合は、輸血をすることがあります。鉄剤は、退院後にも飲むことがあります。

8 壊死性腸炎(えしせいちょうえん)

腸への血流の減少と、細菌の感染が重なることで、腸の組織が損傷を受ける病気です。病態などはまだよく分かっていませんが、早く生まれた赤ちゃんにとって、母乳はこの発症を減らす効果があるとされています。治療では、腸を休ませるため母乳やミルクの注入を一旦中止し、点滴で栄養や薬を与えます。重症な場合には手術が必要になることもあります。近年、発症は少なくなってきましたが、後遺症に関係することが多い病気です。

9 未熟児くる病

早く生まれた赤ちゃんは、母乳だけでは、必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足し、骨の形成が遅れたり、骨が柔らかくて折れやすくなることがあります。カルシウムやリンを含む母乳強化パウダーを母乳に加えることで、近年では未熟児くる病は少なくなっています。

10 感染症

早く生まれた赤ちゃんは、からだの中に細菌やウイルスが入ってきたときに防ぐ仕組み(免疫)が十分ではありません。また、赤ちゃんの感染症は進行が速いため、早く気づき、早く治療することが必要です。退院後は徐々に免疫力がついていきます。

RSウイルス

RSウイルスは呼吸器感染症の原因になります。大人は軽い風邪のような症状で治まることが一般的ですが、早く生まれた赤ちゃんは重症になることがあります。詳しくは主治医に相談しましょう。

11 SGA (small for gestational age) について

SGAとは、「お母さんの妊娠期間に応じた本来の大きさよりも小さく生まれること」を意味しています。成長曲線に沿って大きくなっているかを曲線に記録していきましょう。SGAで生まれても徐々に標準身長に近づく人が多いのですが、3歳での身長が基準より小さい場合には検査を行うこともあります。検査の結果、成長ホルモン補充療法の適応となる場合がありますので、主治医に相談してみましょう。

12 予防接種について

早く生まれた赤ちゃんであっても、修正月齢ではなく、暦月齢(生まれた日を基準に数えた年齢・月齢)で接種することが勧められます。ワクチンの種類によっては受けられる期間が短いものもあるので、お住いの市町からの案内をよく確認し、かかりつけ医に相談しながらスケジュールを決めていきましょう。

お口の特徴

お口について心配なことがあれば、歯科医に相談しましょう。

●歯の生える時期が遅い・順番が異なる

通常、最初に生えてくる乳歯は生後6か月頃からで、下顎の前歯です。小さく生まれた赤ちゃんは、生える時期が遅くなったり、異なる順番で生えたりすることがあります。1歳頃に、まだ乳歯が1本も生えていないことも。1歳半過ぎても生えてこないときは、全身的な要因も考えられますので、歯科医に相談しましょう。

●エナメル質形成不全が多い

黄色い歯やでこぼこした形の歯が生えてくることもあります。歯の外側を作っているエナメル質が弱く薄くなっている状態で、エナメル質形成不全と呼びます。乳歯のエナメル質形成不全は通常は10～20%ですが、低出生体重児では、70～80%の子供に見られます。

上顎の前歯に見られることが多いので、むし歯の予防をしっかりとしましょう。

●癒合歯(ゆごうし)

癒合歯とは、2本以上の歯がくっついて生えることをいいます。乳歯の癒合歯は通常は1～5%ですが、低出生体重児では、15～16%に見られます。下顎の前歯に多くみられます。溝があるためむし歯になりやすく、生え変わりがうまくいかないこともありますので、歯科医で定期健診を受けましょう。

●先天性歯

生まれた時から生えている、または生後1か月ほどの間に生えてくる歯を指します。そのほとんどが、下顎の前歯で、乳歯でも永久歯でもない過剰歯と呼ばれる多くでできてしまった歯です。しっかり生えていて授乳に影響が無ければそのまま様子をみます。しかし、先天性歯は、早く生えてくるため、歯の形成が未熟で、歯根も出来ていないことが多く、歯がぐらぐらして抜けてそうな状態の場合もあります。そのため、自然に抜けて赤ちゃんが誤飲するのを防ぐために抜歯する場合があります。

歯の先端が尖っているために、授乳中に乳首を痛める、また赤ちゃんの舌の裏側に歯が当たることにより、舌の下に潰瘍(リガフェーデ病)を引き起こすことがあります。歯の尖った部分を丸める、歯を抜くなどの対応が必要になることがあります。

●お口が小さい

お口が小さく、歯並びが悪くなる傾向にあり、特に、下顎が小さいことが特徴です。

乳歯は赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいるところに形成されます。

妊娠中に何らかのトラブルがあった場合は、乳歯に特徴的な症状ができませんが、永久歯には影響が少ないことが知られています。ただし、歯の大きさが小さい、あごが小さいなどの特徴が永久歯になってからも残ることはあります。

成長の過程において、最初は小さかったお子さんもだんだんと他の子に追いついてくるのがほとんどなので、気にしすぎることはありません。

知っておきたいことについて、67ページ以降に記載しているほか、ホームページでも紹介しています。
次のQRコードからご覧ください



小さく生まれた赤ちゃんに関してよくあるQ&A

小さく生まれた赤ちゃんとの暮らしの中でよくある質問を一般的な書き方で分かりやすくまとめました。

赤ちゃんの状況や発達、成長には個人差がありますので、心配なことがあれば、主治医に相談しましょう。

Q 赤ちゃんの退院に向けて準備することはありますか？

A 赤ちゃんの寝る場所を準備する、家の掃除をしておくなど、基本的には正期産で生まれた赤ちゃんと同じです。面会や搾乳などで大変なので、できる範囲で無理なく準備しましょう。服などについては、赤ちゃんが退院の際にどれくらい大きくなるか見当がついてからそろえても良いですが、素敵な物を見つけたら買っておいてもいいかもしれません。赤ちゃんがうちに帰った時のイメージをふくらませてみましょう。また、退院してからの家族の役割分担を話し合ったり、かかりつけ医を探したりすることも大切です。

退院した後には足りないところをおさなうこともできるので、無理のない範囲で準備しましょう。

Q 身長や体重がなかなか増えずに悩んでいます。

A 小さく生まれた赤ちゃんは成長がゆっくりの子も多く、悩むママやパパがたくさんいます。しかし、早く生まれてもそうでなくても、赤ちゃんの発育のスピードには個性があります。身長も体重も停滞したり一気に成長したりと一定のスピードではありません。周りの子との違いに少し戸惑うこともあるかもしれませんが、少しずつでも成長が見られていれば、ゆっくりの成長を見守りましょう。3～6歳ぐらいまでに成長曲線の範囲内に追いつく子もいれば、そうでない子もいます。もし低身長の可能性が高い場合は成長ホルモンの投与などで対応することがあるので、病院のフォローアップをしっかりと受けましょう。

Q 小さく生まれた我が子を育てていけるのか不安です。

A 小さく生まれた赤ちゃんを育てていけるのか不安になるのは自然なことでその気持ちをひとりで抱えなくてもいいんです。頼りやすい人に、少し寄りかかってみて大丈夫。身近な家族や友だち、専門職、保健師やかかりつけ医など、あなたが話しやすいと思える相手に気持ちをそっと預けてみてください。

また、広島県内には早く小さく生まれた赤ちゃんの保護者によるサークルがあり（詳しくは76ページをご覧ください。）、同じ立場の保護者とSNSなどを介してつながる方もいます。気持ちを共有しあい、情報交換をすることもできるので、つらいときはあなたが安心できる誰かにそばで気持ちを支えてもらいましょう。あなたと赤ちゃんを支えたいと思っている人は周りに必ずいますよ。

Q 乳幼児健診の通知が送られてきましたが、問診票にはできないことばかり・・・。修正月齢で受けることはできませんか。

A お住まいの市町によっては、修正月齢で健診を受けることが可能な場合もあります。通知に記載されている連絡先に連絡し、保健師やかかりつけ医とも相談して、その子にあったペースで健診を受けましょう。

Q よりよい発達のために、おうちで何かできることはありますか。

A 赤ちゃんは、触ってもらうのが大好きです。スキンシップや遊びによって体を動かしたり楽しいと感じたりするなど、刺激を受けることで、体や脳、心の発達が促されます。おうちでもたくさん抱っこや声かけをしたり、赤ちゃんと一緒に遊んだりしましょう。

時にはおばあちゃんやおじいちゃんなど、周囲の多くの人との触れ合いが発達を促すこともあります。赤ちゃんにとって良い刺激となる環境をつくっていきましょう。

Q 母乳が思うように出ないことがつらいです。

A ママの母乳には、成長に必要な成分が多く含まれていますが、授乳が辛くなったらひと休みしても大丈夫。母乳があげられない時はミルクも活用しましょう。低出生体重児用のミルクには赤ちゃんに必要な栄養がしっかり入っています。母乳が一番、母乳をあげたいと思われているかもしれませんが、ミルクで元気に成長している赤ちゃんはたくさんいます。母乳やミルクについて不安なことがあれば、助産師や看護師などに相談してみましょう。

記載しているもののほか、いろいろな質問と答えをホームページで紹介しています。次のQRコードからご覧ください。



例

- Q ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれせん。
- Q ひとりで立つこと、歩くことが苦手な心配です。また、転びやすかったりするのですが、大丈夫でしょうか？
- Q 反応に乏しく、模倣(もほう)や指さしをしません。大丈夫でしょうか。
- Q 退院後、人ごみを避けた方がいいと言われました。いつまで避けるべきですか？おでかけはいつからしてもいいですか？

困ったときの相談先

Q 子どもの発達やママの体調のこと、医療費のことなど、いろいろなことをどこに相談したらいいの？

A 県や各市町には、赤ちゃんやママ・パパのためのいろいろな支援制度があります。ホームページにまとめていますので、次のQRコードからご覧ください。



例

- ・ 各市町の子育て相談窓口
- ・ 出産後のサポート
- ・ 未熟児養育医療などの医療費助成制度についてなど

Q 急に子どもが病気になった。どうしよう…

A まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医につながらない場合は、『#8000』（小児救急電話相談）に電話してください。

「#8000」
小児救急電話相談



Q ママ同士の交流や子育てについて気軽に相談できる場所が身近な地域にないのかな…



早産児・低体重児・未熟児ちゃん家族
交流サークルの紹介

「しずくの木」



早産や様々な理由で早く小さく生まれた赤ちゃんと家族が交流することを目的に活動しているサークルです。交流会や毎年11月17日の世界早産児デーに合わせて写真展やイベントを行っています。

しずくの木の名前には、「ママやパパ、家族が流したたくさんの涙のしずくでおおきなあれ！」という思いが込められています。同じ境遇の人の話を聞いてみたい、話してみたい、つながりたい。そんな方はご連絡ください♡

開催日時：毎月第1水曜日 10:30～12:30 出入り自由

場 所：広島市西区民文化センター

Homepage：https://shizukunoki.amebaownd.com/

Instagram：https://www.instagram.com/shizukunoki/

MAIL：sperca.shizukunoki@gmail.com

LINE：@efg7289x



Homepage



Instagram

2025年にしずくの木KUREが誕生し、呉市でも交流会（不定期開催）などを行っています。

詳しくは、しずくの木HomepageやInstagramをご覧ください。

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♪