



小さく生まれた赤ちゃんのご家族のための 「ひろしまリトルベビーハンドブック」を改訂しました

【背景】

本県では、低出生体重児（リトルベビー）の保護者の方を対象に、「ひろしまリトルベビーハンドブック」を令和3年に作成し、周産期母子医療センターや市町から、希望する方に直接配付いただいています。

この度、医療機関や当事者団体から構成する「ひろしまリトルベビーハンドブック改訂検討会」において内容を検討し、先輩ママさん達の思いも踏まえて、ハンドブックを改訂しました。

【改訂のポイント】

- ・ 不安な気持ちに寄り添った先輩ママからのメッセージに加え、御家族や成長したリトルベビー本人、医師等の支援者からのメッセージを掲載
- ・ それぞれのお子さんに合わせて発育状況等をきめ細かに記録できるページの充実 など



【内容】

ハンドブックはA6サイズ、80ページで、内容は次のとおりです。

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



【その他】

- ・ ハンドブックの詳細については、次のホームページをご覧ください。
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/248/little-baby-handbook.html>
- ・ 周知のため、ポスターを作成しており、関係医療機関に配布する予定です。

ハンドブックの内容の一部をご紹介します。

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日赤ちゃんとうまく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て辛いよね…でも「ごめんね」じゃなくて「頑張ってくれててありがとう！愛してるよ♥」と話しかけてあげて。パパ・ママにもおばあちゃん「ありがとう」
 ・とてもちいさな赤ちゃんで心配しましたが、小さな体で懸命に生きている姿は見ていて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、病気を抱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こられたご家族へ。
 小さく生まれた赤ちゃんも、自分のペースで育つ力を持っています。その一歩一歩はとっても尊いもの。ご家族の想いとともに、私たち助産師もそっと寄り添っています。

【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。赤ちゃんの事を一緒に考え、色々なはじめてを応援させていただきます。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、日々の成長を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
 看護師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

医師や看護師に相談しづらい

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。

- 一人でお抱えごます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！



ハンドブックの内容の一部をご紹介します。

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

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、大きな声や前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

ママやパパのにおい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

赤ちゃんのようす

起きている時間がはっ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がも増えてきます。

32

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



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。

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みたいで、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で、無理せず赤ちゃんのペースで少しずつ始めます。



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と心配なことがあれば、病院のスタッフに相談しましょう。

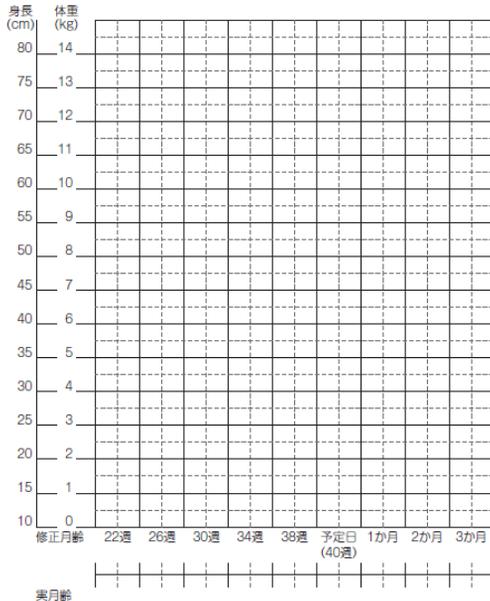


11

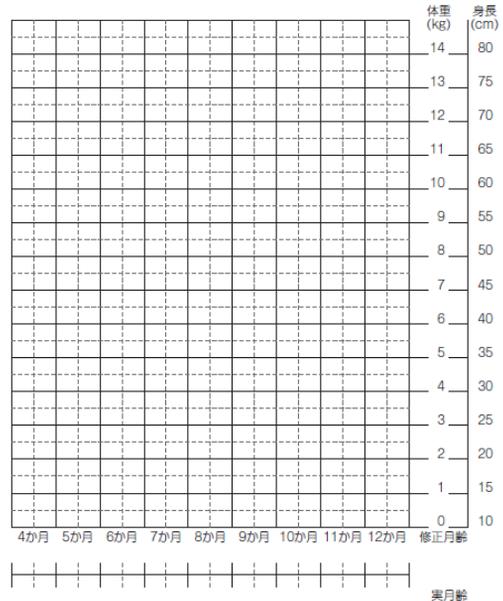
12

■ 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つても強いです！赤ちゃんを信じてあげてください。 (33週 2,000g 2歳1か月)

23

24