



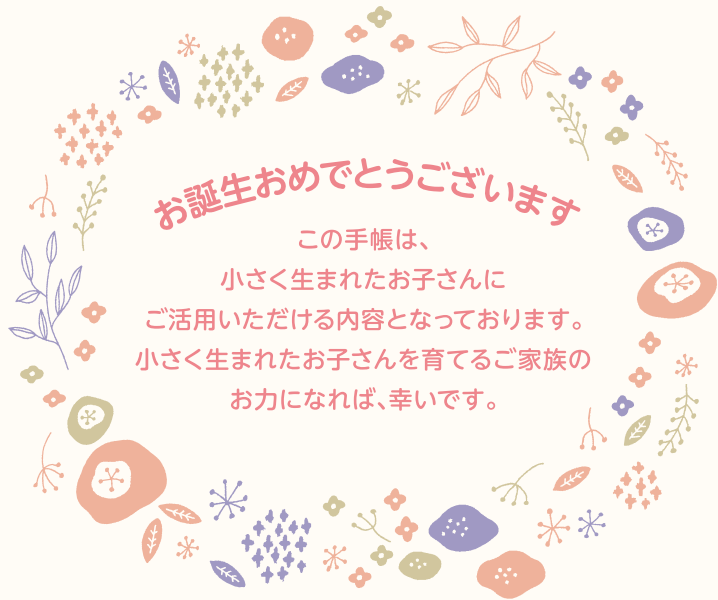
うまれてきてくれて
ありがとう

晴れの国 おかやま
リトルベビーハントブック

ふりがな
氏 名

生年月日 年 月 日

保護者名



使い方

☆ご家族の方へ

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概ね6歳までの成長が記録できるように
作っています。ご家族でご活用ください。
また、市町村が交付した母子健康手帳は、妊娠中から子育て期まで、
健診や予防接種などの記録をしますので、母子健康手帳と併せて使
用してください。

☆医療機関・市町村母子保健担当の皆様へ

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。健診等でご家族からこの手帳が提示されましたら、一緒
にお子さんの成長を感じたり、必要に応じてご記入いただけますよ
うご協力よろしくお願いたします。

岡山県

もくじ

先輩ママからのメッセージ	3
先輩パパからのメッセージ	5
リトルベビーだった方からのメッセージ・応援メッセージ	7
出産後のママの気持ち	9
生まれた時の記録	11
NICU・GCUでの様子	12
退院時の記録	13
治療や療育の記録	15
赤ちゃん和家人の「初めて…」の記録	17
赤ちゃんの発育・発育曲線	20
赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた!」	23
育児の記録	27
退院後のフォローアップ	51
小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	53
小さく生まれたお子さんによくある質問	55
リトルベビーに関する情報	59
災害時の備え	60
医療費等の助成について	61
リトルベビーに関する用語集	62
困ったときの相談先	63
連絡先メモ	64
先輩ママと一緒に作りました	65

先輩ママからのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

出産後、周囲の配慮でおめでとくと言ってもらえず悲しい思いをしたり、中には小さな我が子を産んですぐにおめでとくという言葉を受け入れられない方もおられるかもしれません。

どんな出産であったとしても我が子が誕生したことを祝福してもらいたい、でもその時置かれている状況によっては受け入れられないこともたくさんありますよね。私たちもそうでした。

みなさんは今突然の出産となり、戸惑いや不安が大きいのではないのでしょうか。思い半ばで妊娠生活が終わり、目の前には小さな我が子.....気持ちが追いつかないのも当然です。

ただ保育器越しに見ることしかできず、抱っこしたくても抱くこともできない、病室に戻れば、お腹は赤ちゃんこなのに隣に赤ちゃんはおらず一人ぼっち.....本当に自分は赤ちゃんを生んだのだろうか、何もできない自分自身は母親失格なのではないか.....などなど本当に抱えきれない不安と恐怖、孤独感に私たちも何度も何度も押しつぶされそうになりました。また、たくさん涙も流しました。



その時期を経て感じることは、今あなたが感じている複雑な気持ちも、赤ちゃんのことを本当に想っているからこそ起こる感情なのだと思います。何もできていないことはないですよ。赤ちゃんのことをもうこんなにも想ってあげられているのですから。

先の見えない不安や恐怖、これからのこと、心配ごともたくさん抱えているかもしれないけれど、あなたには支えてくれる家族、支援者、私たち同じ境遇の仲間もいます。

あなたは

“ひとりじゃない”

“たくさん仲間がいます”

このハンドブックがご家族同士、ご家族と支援者を繋ぐ架け橋になってくれると嬉しいです。

岡山リトルベビーサークル toiro 一同



先輩パパからのメッセージ

私が出産に立ち会った時、妻と産まれてくる息子を応援する気持ちと、もしかしたら妻から一生恨まれるような命の決断をしなければならないかもしれないという考えがぐるぐる回り吐きそうでした。息子が産まれてきたのを見た時にこれはいける！と直感し、そこからは普通に出産の喜びに浮かれていました。その後たくさんの心配や気持ちが落ちる事もありますが、やっぱり未だに浮かれっぱなしで息子を可愛がっております。

(23週 638g 2歳)

356gで仮死状態で出産し、絶望感しかありませんでした。妻に関しては自分を責め何日も泣き続け、私も同じ心境の中、妻を支える事を第一に考え、励まし合い現実と向き合い、寄り添い強くただただ生きて欲しいと願う気持ちが一生懸命生きようとする我が子に伝わり奇跡が起きたと確信しています。強く願えば奇跡が起きる！

(22週 356g 5歳)



お腹の中にいる時から週数が早すぎるのもあり、先生もあまり希望を持たせない言い方をしていたが、それでも顔だけは見たいと思っていて、なんとか出産後に会えた時には、本当によく頑張ったねという気持ちと、産まれてきてくれてありがとうという気持ちになりました。産まれてからも不安や心配もあったが、出来ることは何でもしてあげたいと思うと同時にこれからは親としてしっかりしていこうという決意が固まりました。

(23週 626g 2歳)



真面目な妻の性格上、仕事に家事、上の子2人の育児と精一杯こなし、また妊娠初期から沢山の愛情をお腹の子どもに注いでいた姿を毎日見ていたこともあり、妻が産まれてきた子どもにかかる言葉が「ごめんね」というのはとても辛いものがありました。私自身が子どもにしてあげられることが少なく、日々大事にならないこと、無事に成長してくれることを祈るとともに、妻を支えることを第一に考えて日々を送りました。

(30週 1,585g 5歳)

リトルベビーだった方からのメッセージ

1653gで生まれ、何度も入院をしたと家族から話を聞きました。今、元気で楽しんでいるのは、生まれてからずっと家族が支えてくれたからです。人生にとって1番大切なのは家族です。1日、1日を感謝して生活していきたいです。
(32週 1,653g 19歳)

私が生まれた時は1500gでした。昔ですから、保育器もなく苦勞して育ててもらいました。今、身長は159cmですが、大きな病気もせず生きています。身体が小さいから、少し悩んだこともありましたが、親を恨んだりしたことはありません。今は、産んでくれてありがとうと思っています。(63歳)

応援メッセージ

(総合周産期母子医療センター)



ご出産おめでとうございます。赤ちゃんがNICUに入院することになり、とても驚かれていますことと思います。心配なこと不安なこと、小さなことでも気軽に声をかけてください。私たちNICUの看護師は、赤ちゃんの成長と一緒に見守り、ご家族が安心して赤ちゃんとの時間をすごせるよう全力でサポートさせていただきます。(岡山医療センターNICU:看護師)

小さな赤ちゃん、でも大きな命。それだけママ・パパの不安も大きいですね。ママ・パパにしかできないこと、それは赤ちゃんにとって大きな力。その支援ができることは私たちの大きな喜びです。(倉敷中央病院NICU:看護師)

その他、多くのメッセージをいただいています。



応援メッセージ (保健所・市町村)



思いがけない出産で、戸惑い・喜び・不安…色々な気持ちで混乱していますよね。けれど、赤ちゃんの生きる力はとっても強いです。私達保健師は、頑張る赤ちゃんと、ご家族を応援したいと思っています。
(岡山市保健所:保健師)

不安を感じるのは当然です。つらい気持ちや不安を1人で抱え込まず、いろんなことを信頼できる人に相談してみましょう。話すことで、不安な気持ちが整理されることがあると思います。
(真庭保健所:保健師)

出産という大きなイベントを乗り越えたあなたへあなたとお子さんが出会えたこと、おめでとうございます。お子さんの出生は、あなたに多くの出会いをもたらします。保健師もその一人。いつでもご相談ください。
(備北保健所新見支所:保健師)

小さく生まれたからこそ一瞬の成長がとても大きく感じます。その一瞬一瞬の成長をゆっくりゆっくり楽しみましょう。
(総社市:保健師)

ご出産おめでとうございます。私たちはあなたとあなたの赤ちゃんの味方です。一緒にお子さんの成長を見守っていきましょう。
(津山市:保健師)

ご出産おめでとうございます。不安なこともあると思いますが、一人で抱え込まず、周囲の人の力を借りて、お子さんの成長を見守っていきましょう。私たちは、あなたと赤ちゃんにお会いできる日を楽しみにしています。
(倉敷市保健所:保健師)

ご家族の方が少しでも安心できるよう、サポートを整えています。どうか私たちも一緒にかわいい手足をはぐくむお手伝いをさせてくださいね。
(鏡野町:事務)

そのちっちゃな生命はたくさんの人に愛されるために生まれてきました。そのかわいい生命はたくさんの人を笑顔にするために生まれてきました。私達も出会うその日を楽しみにしています。
(吉備中央町:保育士)

出産後のママの気持ち

胎動を感じはじめ、生まれてくる我が子を想像して期待を膨らませている中、突然の出産。思い描いていたものとは違う状況に、戸惑い、不安を感じられているのではないのでしょうか。

先輩ママも当時はこんな気持ちだったと教えてくれました。

- * 「まだ産みたくない。」と泣きながら出産した。
- * 「小さく生んでしまって、ごめんね」「全部ママのせい」と自分自身を責めた。
- * 怖くて我が子に触れられない。
- * 保育器越しに見つめるだけで、我が子のお世話ができない自分が嫌。
- * 出産を周囲に報告できない。
- * 家族に抱っこをさせてあげられない申し訳なさでいっぱいだった。
- * 本当に自分は赤ちゃんを産んだのだろうかと母親になった実感が湧かない。

これは先輩ママが話していたほんの一部です。気持ちが重なる部分はありましたか。

このような気持ちになることは自然なことで、その気持ちを抑える必要はありません。そのように思ってしまう自分自身を責める必要ありません。あなたのせいじゃない、ひとりで頑張らなくていいのです。

●自分を責めないで

あの時自分がこうしていれば…など、自分の行動を悔やんだり、自分のせいで…と責めたりしていませんか。

先輩ママたちも、何かにつけてそう思い、苦しかったと語っています。赤ちゃんが早く生まれたり、小さく生まれること、障がいを持って生まれることは、本当にいろんな条件が重なり、たまたま起こった結果です。自分が悪かったと後悔したり、責める必要はありません。

しかし、それでも自分を責め続けて苦しくなってしまうこともあるかもしれません。そんな時はご家族や医療スタッフ、地域の保健師、リトルベビーの先輩ママなどに気持ちを聞いてもらったり、息抜きの時間を作って気持ちを落ち着かせてみましょう。

●ひとりじゃない

出産後、なかなか周囲にも報告できず、自分の思いを溜め込み孤独を感じているかもしれません。でも、あなたの周りには、全力であなたのことを考え、支えたいと思っている人がたくさんいます。決してひとりじゃない。一人で抱え込まず、一緒に乗り越えていきましょう。

●赤ちゃんに触れること

皮膚も薄く、小さな赤ちゃん。本当に触ってもいいのかわかりません。不安になると思います。医療スタッフの指示に従い、しっかり手洗いをして、赤ちゃんを包み込むように触れてあげてください。ママ、パパにとって、我が子を実感する大切なひとときとなり、赤ちゃんにとっても優しく触れることで温もりを感じ、心地よさにつながります。

●母乳について

小さく、早く生まれた赤ちゃんにとって、からだを守る成分や成長に必要な成分がたっぷり含まれる母乳は、いわばお薬のようなものです。そのため、赤ちゃんに母乳を少しでもあげられることには、とても大きな意味があります。母乳の分泌には個人差があり、お母さんの産後の状態や時期によっても異なります。出産後なるべく早い時期から母乳を搾りはじめると母乳が作られ始めます。手で搾ったり電動の搾乳器を使ったりする方法がありますが、お母さんが快適で長続きできる方法ならどんなやり方でもかまいません。具体的な方法については、出産した施設の助産師やNICUのスタッフに支援を求めてみましょう。

お母さんや赤ちゃんの状態によっては、母乳をあげることができないこともあるかもしれません。授乳の方法がどうであっても、お母さんやご家族が赤ちゃんを大切に思うお気持ちにはかわりはありません。お母さんが自分を責めることなく、子育てを楽しんでいけるように、心配なことや不安なことがあれば、いつでも医療スタッフに相談してください。

●面会と休息

赤ちゃんにとってママやパパの面会は家族の愛情を感じられる大切な時間です。面会時間を通して、赤ちゃんの存在を感じ、愛情を深め、家族の絆が強くなっていきます。しかし、急な環境の変化や、定期的な搾乳、気持ちの落ち込みなどでママはとても疲れてしまっています。そして、こうした苦しい時、自分を大切にすることを忘れてしまいます。ママのからだは出産後 6~8 週間かけて、ゆっくり妊娠前の状態に戻っていきます。必ず面会に行かなくてとは強くプレッシャーを感じず、時には休む時間を自分に与えてあげてください。面会と休息のバランスを自分で考えるのが難しい時は、医療スタッフに相談してみるのも良いでしょう。