生まれた時の記録

生年月日	年　月　日		
出産予定日	年　月　日		
在胎期間	週　日		
体　重	g	身　長	cm
頭　囲	cm	胸　囲	cm

ママ・パパから　　へのメッセージ

※気持ちが落ち着いてからで大丈夫です。お子さんへ残したいメッセージを書いてみましょう。

　　からのメッセージ

※メッセージを書いてもらいたい方（医療スタッフやご家族など）にお願いしましょう。
　医療スタッフからもらったお手紙を貼ってもいいね。



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（ 治療無し・光凝固・その他 ）

●未熟児貧血：なし・あり

　鉄剤 ・エリスロポエチン ・その他（　　）

●パリビズマブ（シナジス®）投与： なし・あり

●頭部MRI：なし・あり（　　年　　月　　日）

　所見（　　）

●手術：①手術日　　年　　月　　日 手術名（　　）

　②手術日　　年　　月　　日 手術名（　　）

※15ページ「治療や療育の記録」にも記録しておきましょう。

☆転院した場合は、転院後の様子も記録しておきましょう。

退院時の記録

主治医の先生からのお話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。(64ページ参照)

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
	年　月　日
	年　月　日
	年　月　日
	年　月　日
	年　月　日

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	設定　　装着時間	
在宅酸素療養	流量　　L/分 投与時間　　H/日	
気管切開	カニューレ種類　　サイズ	
吸　引	□鼻腔カテーテル　　Fr/　　cm挿入 気管内カテーテル　　Fr/　　cm挿入	
吸　入	時間 薬・量	
SpO_2(酸素飽和度)モニター	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　　・サイズ ・挿入長さ　　cm　・固定方法 ・注入物　時間　　注入速度 内容　　量	
その他(アレルギー等)		

※医療機関からもらった在宅医療ケアについてまとめた用紙を貼ってもいいです。

治療や療育の記録

小さく生まれた赤ちゃんの中には、療育が必要になるお子さんや病気にかかりやすいお子さんがいらっしゃいます。治療や療育の記録を記載しておき、健診や医療機関の受診、療育を受けるときなどに提示しましょう。

年月日(年齢)	診断名	治療・療育の内容
例)2023.01.26(3歳)	気管喘息	内服、ステロイド吸入(3～7歳)

※母子健康手帳には、「今までにかかった主な病気」を記録するページがあります。

memo

赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録

お子さんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一歩ずつ成長していきます。その中でたくさんの「初めて…」に出会います。ご家族とお子さんとの「初めて…」を見つけて、記録してみましょう。

●初めて赤ちゃんにあった日

（ママ）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんに触った日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんの声を聞いた日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんを抱っこした日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんのおむつを替えた日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんを沐浴した日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて赤ちゃんと家族で出かけた日

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

皆さんの「初めて…」の記録をご自由にどうぞ！

●初めて

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて

（　　）　年　月　日
（　　）　年　月　日

●初めて

（　　）年　月　日

（　　）年　月　日

●初めて

（　　）年　月　日

（　　）年　月　日

●初めて

（　　）年　月　日

（　　）年　月　日

●初めて

（　　）年　月　日

（　　）年　月　日

●初めて

（　　）年　月　日

（　　）年　月　日

赤ちゃんの発育

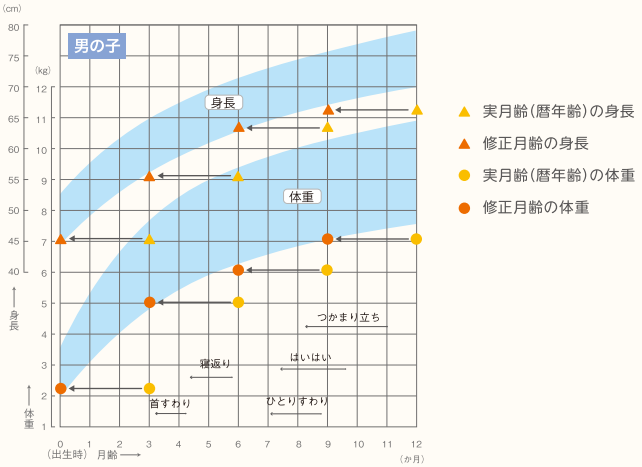
出産予定日からの月数を修正月齢といいます。お子さんの状況にもよりますが、一般的に3歳くらいまで、修正月齢で発育や発達をみることが多いようです。

▼修正月齢の考え方

（例）出産予定日より
2か月早く生まれた
赤ちゃん

暦月齢		修正月齢
0か月	→	マイナス2か月
1か月	→	マイナス1か月
2か月	→	0か月
3か月	→	1か月

▼修正月齢による発育曲線の活用

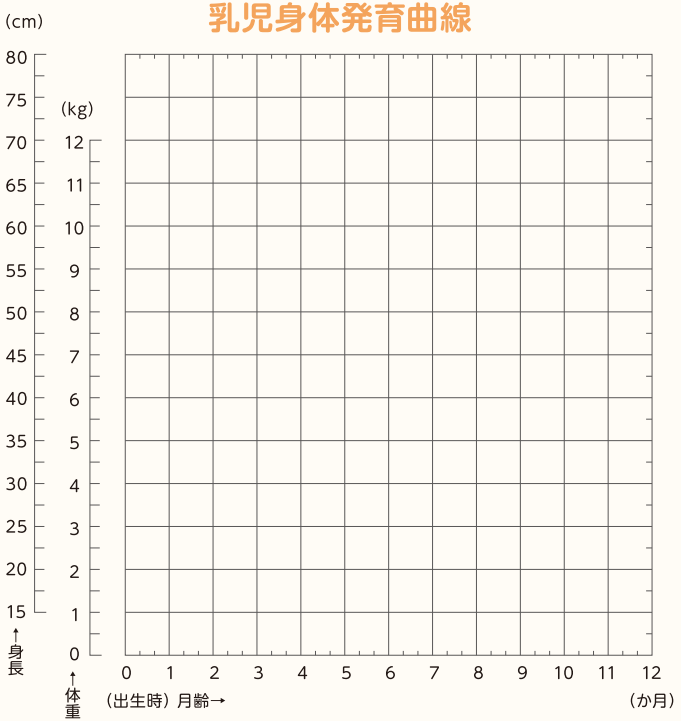


在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育（乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する）

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

修正月齢で記入する方法や、実月齢（暦年齢）と両方記載する方法があります。自由にご活用ください。

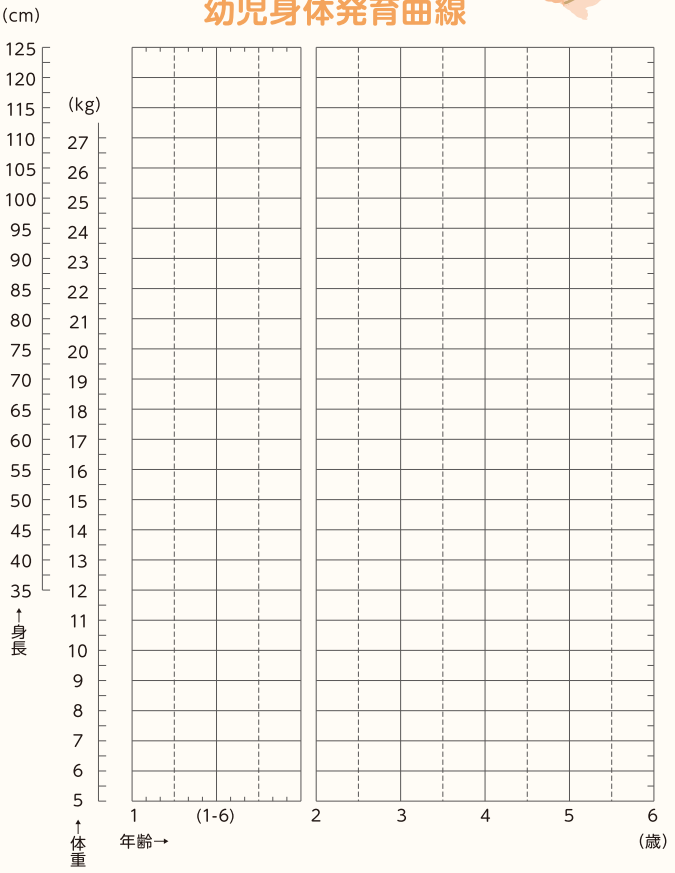
乳児身体発育曲線



極低出生体重児（1,500ｇ未満）の発育曲線については、岡山県のホームページからご確認いただけます。



幼児身体発育曲線



赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた！」

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、お子さんができるようになったことを自由に記載してみましょう。

例）ママの指を握った	2022年　3月　20日 3か月（修正　1か月）
目をあけた	年　月　日 か月（修正　か月）
まばたきをした	年　月　日 か月（修正　か月）
光に反応してまぶしそうな顔をする	年　月　日 か月（修正　か月）
風が顔にあたったときに 目をパチパチする	年　月　日 か月（修正　か月）
大きな音がしたときに ビクッと身体を動かす	年　月　日 か月（修正　か月）
母乳を濡らした綿棒やおしゃぶり （哺乳瓶の乳首）が唇に触れると 口で追って吸う	年　月　日 か月（修正　か月）
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	年　月　日 か月（修正　か月）
赤ちゃんの手のひらにママや パパの指を入れるとぎゅっと握る	年　月　日 か月（修正　か月）
抱っこすると泣き止む	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）

こんなこと、できるようになっていないかな？

＊目の前におもちゃを見せるとじっと見ている
＊目の前のおもちゃを上下・左右に動かした際に目が動く
＊音が鳴っている方を向く
＊ママ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
＊手で自分のからだの一部に触れることができる



©岡山県「ももっち」

他にも、できるようになっていることがあるかも？

＊ママやパパが手伝って、手と手を合わせると握ることができる
＊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
＊足を交互に動かすことができる
＊頭が左右のどちらかに向いて、時々反対も向けられる
＊手足やからだが丸まることができる
＊頭を一瞬持ち上げることができる
＊赤ちゃんの前方から呼びかけたり、おもちゃを見せる（鳴らす）と見ようとして頭を上げる



©岡山県「うらっち」

	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）

	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）
	年　月　日 か月（修正　か月）



母子健康手帳に記載されている項目や健診で教えてもらったことも記載しておくといいね。

©岡山県「ももっち」

育児の記録

病院やお家での様子、その時のママやパパの気持ちなどを記録しておきましょう。

生後0か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

お母さん、お父さん1人じゃないよ。一緒に乗り越えよう。
（31週　1,416g　2歳）



生後1か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

母乳が1㎖ でも飲める量が増えただけでとても嬉しかった。
（30週　1,585g　5歳）



生後２か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

つらいときには泣いていい。我慢しなくていいんだよ。頑張りすぎないで。
（30週　1,585g　5歳）



生後３か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

自分を責めて毎日泣いていました。同じように経験してきたご家族とたくさんお話をしたり少しずつ体重が増えていく息子をみてこの子の力を信じて一緒に歩んでいこうと思えるようになりました。
（23週　675g　4歳）



生後４か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

こんなに小さな命がたくさん戦っていること、たくさんの人に支えられていること。本当に感謝です。
（31週　1,485g　2歳）



生後５か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

保育器の中の娘を見守る日々は不安でもどかしかったけれど、体重が1g増えるだけでも嬉しく、拍手して喜びました。
（33週　1,334g　0歳）



生後6か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

抱っこできたこと、手を握ってくれたこと、当たり前のことがかけがえのない宝物だと感じました。
（31週　1,286g　2歳）



生後7か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

わずかずつでも成長していく姿は本当に愛おしく感動的です。
（33週　1,334g　0歳）



生後８か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

先が見えない真っ暗なトンネルの中に、一人ぼっちでいるような日々でした。でも、同じような経験をしたご家族と繋がれたおかげで、ひとりじゃないなと思えるようになりました。
（31週　1,744g　2歳）



生後９か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

出生した時は不安でいっぱいでしたが、生きる力を見せてくれました。
頑張ってくれている娘は私の誇りです！
（23週　548g　0歳）



生後１０か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

小さく生まれ不安ばかりの毎日でしたが、成長が進むたびに喜びを感じられるようになりました。
（32週　1,416g　0歳）



生後１１か月（修正月齢　　か月）

計測日	体　重	身　長	頭　囲	胸　囲
年　月　日	g	cm	cm	cm
年　月　日	g	cm	cm	cm

コロナ禍でなかなか会えない時、病院の方、保健師さんの言葉が励みになり心強かったです。これからの成長が楽しみです。
（32週　1,416g　0歳）



1歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満1歳））

計測日	体　重	身　長	頭　囲
年　月　日	kg	cm	cm

3ヵ月半早く生まれた娘。色んな気持ちを抱えて葛藤することもあるけれど、娘の笑顔が支えになり励まされる毎日です。
（25週　672g　1歳）



1歳～2歳

計測日	体　重	身　長	頭　囲
年　月　日	kg	cm	cm
年　月　日	kg	cm	cm

超未ママ（同じ境遇のママ）の仲間に出会えた事、私の宝物です。
（25週　672g　1歳）



2歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満2歳））

計測日	体　重	身　長	頭　囲
年　月　日	kg	cm	cm

出産した時のことを思い出すと胸がぎゅっとしめつけられる。それでも今思うことは生まれてきてくれてありがとう。
（31週　1,416g　2歳）



2歳～3歳

計測日	体　重	身　長	頭　囲
年　月　日	kg	cm	cm
年　月　日	kg	cm	cm

たくさんの人が我が子のために必死で命を繋いでくれたから、今があります。
（31週　1,286g　2歳）



3歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満3歳））

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm

一分一秒が奇跡です。
（22週　356g　5歳）



3歳～4歳

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm
年　月　日	kg	cm

家族の大切さや当たり前なんてない事を考えさせてくれた息子には感謝しています。
（23週　675g　4歳）



4歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満4歳））

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm

我が子の応援団として一緒に頑張りましょう。一人じゃないよ。
（22週　356g　5歳）



4歳～5歳

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm
年　月　日	kg	cm

成長・発達がゆっくりな娘です。昨日出来なかったことが今日出来ている。今日という1日が楽しみになっています。小さな幸せをみつけましょう。
（22週　356g　5歳）



5歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満5歳））

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm

他の子と比べ悩むことがあるかもしれません。それでもお子さんは一生懸命頑張っています。
（22週　356g　5歳）



5歳～6歳

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm
年　月　日	kg	cm

手のひらサイズで生まれた娘は9ヵ月入院していました。我が子に会えない悲しさ。それでも娘は病院で頑張っていました。そんな娘の姿を誇りに思います。
（22週　356g　5歳）



6歳お誕生日おめでとう♪



（　　年　　月　　日（満6歳））

計測日	体　重	身　長
年　月　日	kg	cm

出産直後はつらい日々だったけれど、今は我が子との日々が愛おしく、生まれてきてくれてありがとうと心から思います。
（30週　1,585g　5歳）



memo

