

(通院や治療の記録など、ご自由にお使いください。)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

赤ちゃんの生きる力を誰よりも信じ抜いてください。

修正 年月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭圍 _____ cm 胸圍 _____ cm



生まれたときは不安で心配でたまりませんでした。今は毎日幸せです。
ありがとう。

育児の記録

生後 2 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



保育器に入れた私の指を、握り返してくれたことが今でも忘れられない宝物です。

育児の記録

生後 3 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



赤ちゃんの生きようとする力は本当に強いです。
小さな成長をたくさん感じさせてくれますよ。

育児の記録

生後 4 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



初めての抱っこ、温もりは私のかけがえのない思い出です。

育児の記録

生後 5 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



お母さん、あなたは立派です。奇跡を一つ起こしたのですから。

育児の記録

生後 6 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



保育器が大きく見えた息子も今では、私より大きな高校生。
生意気ですよ。

育児の記録

生後 7 か月

修正 か月

_____年 _____月 _____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



早く生まれた分、一生の内で一緒にいられる時間が長くなりました。
娘と過ごす1日1日が宝物です。

育児の記録

生後 8 か月

修正 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



退院時の夢は、いつか親子で NICU の日記を見て、思い出を話す事でした。
その夢、叶いましたよ。

育児の記録

生後 9 か月

修正 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



「人と比べない」 たったそれだけで、楽しく子育てができました。

育児の記録

生後10か月

修正 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



小さな我が子を抱く・育てる。
そんな素敵で貴重な体験をさせてくれています。

育児の記録

生後11か月

修正 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



泣いてもいいよ。笑えなくてもいいよ。きっと前を向ける時がきますよ。

育児の記録

1歳

修正 歳 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



心配事はつきませんが、娘の寝顔を見るとホッとします。

育児の記録

2歳

修正 歳 か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



毎日が小さな成長の日々、育児って楽しいと思います。

育児の記録

3歳

修正 歳
か月

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



やってあげるのは簡単だけど、見守るってほんとに難しいですね。

育児の記録

4歳

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



不安を抱いていた日々が懐かしいほどに元気で。
今は不安でも小さな一歩が大きな喜びとなる日が来ます。

育児の記録

5歳

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



超低出生体重児の二人の姉弟は周りと変わらないぐらい大きくなりました！

育児の記録

6歳

_____年_____月_____日

身長 _____ cm 体重 _____ g

頭囲 _____ cm 胸囲 _____ cm



みんな違って、みんな良い。そんな言葉を体現してくれる小さな娘が、そばにいることの奇跡を噛み締めています。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

あなたの傍には支えてくれるたくさんの仲間がいるよ。

Q & A



Q1 ミルクを飲んでもすぐに吐いてしまいます。

個人差はありますが、生まれて間もない新生児、乳児では飲んだミルクが胃から食道に上がってきてしまう（胃食道逆流といいます。）ことがあり、小さく早く生まれたお子さんには、その特徴が目立つと言われています。

哺乳の途中で脱気（ゲップ）を出してあげて、吐くことが減らないかを確認しましょう。

体重がしっかりと増えているのであれば問題はありませんが、毎回の哺乳ごとに大量に吐いてしまったり、噴水のようにすごい勢いで吐いてしまう場合には、かかりつけの小児科で相談しましょう。

Q2 予防接種はどうしたらいいでしょうか？

小さく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
 ことが勧められています。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、お住まいの市町村からの案
 内をよく確認し、かかりつけの小児科医に相談しながらスケ
 ジュールを決めていきましょう。

Q3 浣腸がやめられません。

新生児期、乳児期は排便リズムの個人差が大きく病気でなくても自力で十分に排便できず、肛門の刺激を必要とすることがあり、小さく早く生まれたお子さんでは特にその特徴が目立つとされています。

この時期に浣腸をしっかりと正常な排便リズムを確立することで、成長に伴って多くは自分の力で排便できるようになっていき、将来の正常な排便習慣につながっていきます。無理に浣腸をやめようとして便秘になると、排便を嫌がることもあります。浣腸は、いずれやめられるのがほとんどなので、焦らないでいましょう。

Q4 頭の変形が気になります。

頭の歪みの原因は様々ですが、NICU 入院中は長期に腹ばいで過ごすことが多く、その結果、頭の形が縦長になったり、左右非対称になったりすることがあります。

向き癖がある場合は、よく向く方向の反対側を向けて授乳をする、こまめに向きを変えてあげるなど、なるべく一定の体位をとらないような工夫が大切です。ドーナツ型の枕を、呼吸が苦しくならないように使ってもいいです。

最近は、医師の診断の下で行うヘルメット矯正治療などもありますので、気になる場合は、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

Q5 反り返りが強いのですがどうしたらよいのでしょうか？

反り返りが強いお子さんでは、頭が後ろに垂れた抱っこ姿勢は不安定で、余計に落ち着きにくくなります。

首・背中・お尻をしっかり支え、ママ・パパの身体に密着させるように抱っこすると落ち着くことがあります。

Q6 いつから外(お散歩)に出ても大丈夫ですか？

特に主治医から指示がない場合は、いつからでも大丈夫です。直射日光や気温、人混みには気をつけて、楽しんでお散歩をしてください。

Q7 離乳食はいつから始めたらよいですか？

離乳食の開始は、修正5-6か月(予定日から5-6か月)といわれていますが、離乳食の進みかたには個人差があります。より小さく早く生まれたお子さんは、進みがゆっくりになることがあります。

お子さんの様子として、「家族が食べていると、じっと見つめて欲しそうにする」、「食べ物に手をのばす様子がある」、「口を閉じてもぐもぐする」、「くびのすわりが安定している」、「支えるとお座りの姿勢ができる」などが、開始の目安として重要です。開始のタイミングを迷うときにはフォローアップ外来の担当医に相談しましょう。



どうか自分を責めないで。子どものペースで成長します。

Q8 食べる量が少なく、決まった物しか食べてくれません。

お子さんは食べることに慣れておらず、食べ慣れない物を怖く感じたりもします。食べなくても、続けて出しているうちに食べ始めることがあります。焦らずに続けましょう。

大切なことは、ママ・パパもお子さんもリラックスして、食べる時間を楽しむことです。新しい食べ物には慣れて、自然と興味がわくように、せかさずに見守ることも必要です。

食事のことを専門にしている外来もありますので、困ったときは、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

食事に関するアドバイスをまとめたパンフレットもありますので、参考にしてみてください。

神奈川県小児保健協会パンフレット：

<https://kanagawa-syounihokenkyoukai.jp/pamphlet/>



Q9 意味のあることばをなかなか話しません。

個人差はありますが、出産予定日から修正1歳半頃までに、意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。場面にあった声かけをして、言われたことの理解を待ちましょう。

言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなることもあります。絵本などをゆっくりとした言葉で読み聞かせる、視覚情報と合わせて話しかけるなど、焦らず続けましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。

言葉を話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で、ゆっくり話して聞かせてあげましょう。

Q10 成長、発達はいつ追いつくのでしょうか？

小さく早く生まれたお子さんも、成長や発達には個人差があります。

身長・体重の成長の目安として、3歳ごろまでに定期産児に追いつく（キャッチアップする）ことが多いようです。出生体重が小さいほどもう少し時間はかかりますが、ほとんどが6歳ごろ、遅くとも9歳ごろまでには追いつくとされています。

また、3歳でSGA性低身長の場合には、成長ホルモンによる治療対象となることがあります。詳細については、フォローアップ外来の担当医に確認してください。

発達の仕方やペースについては、さまざまです。できたことを認め喜びつつ、できないことは見守っていきましょう。気になることがある場合は、フォローアップ外来の担当医に相談し、発達支援の必要性などを考えていきましょう。

Q11 退院した病院の他に、

地域でかかりつけ医を探す必要はありますか？

お住まいの近くで、予防接種を受けたり、少し体調をくずしたときなどにまず受診したり、継続的にお子さんの体調や成長発達を見守ってもらう「かかりつけの小児科医」の存在は大切です。



小さくても彼女なりに成長していく姿が本当に誇らしいです。

ふたご・みつごちゃんについて

二人以上のお子さんを同時に妊娠することを多胎妊娠と言います。多胎妊娠の頻度は1%程度で、その70%程度が低出生体重児として生まれます。また在胎37週未満の早産でのお誕生は、単胎のお子さんが約4%であるのに対して、多胎のお子さんでは約50%と多くなります。

多胎妊娠では、受精卵の数や分裂の時期、胎盤や羊膜の数によって、ママやお子さんの状態が異なってきます。

例えば、胎盤が1つの場合は、二人のお子さんが1つの胎盤を共有した状態であるため、臍の緒を通じてお子さんへの栄養供給がアンバランスになることがあります。また、羊膜が1つの場合には、ふたごは、同じ子宮の部屋の中で成長するため、お互いの臍の緒が絡まることがあります。

そういったことから、単胎妊娠と比べて、お腹の中やお誕生後に、命にかかわる状態になったり、体重や成長に差が出る場合があります。

育児についても、一卵性であっても、お子さんのうちの一人が泣き止まない、飲まない、寝付かないなど、一人のお子さんに、より手がかかるように感じることはあります。多くのママ・パパが、育てやすさの違いに戸惑いを経験しています。また、同時泣きなどで、心身ともに負担を感じることもあります。

多胎の妊娠は、ママやパパにとってもお子さんにとっても大変なことです。大変な時でも、ママ自身の栄養や休息をしっかりってください。もちろん、パパもです。

ママもパパも育児が大変な時は、周囲に協力をお願いしてください。また、家庭内だけで解決しようとせず、各自自治体で利用出来るサポート、産後ケア、ファミリー・サポート・センター、産後ヘルパー、一時保育、訪問看護（医療的なケアが必要な場合）等を検討しても良いでしょう。

【多胎に関するお役立ち情報】を60ページに記載しています。



早く産んだ事を後悔する日もありますが、性格も発達も全然違う2人の成長が私達家族を笑顔にしてくれます。

先輩パパからのメッセージ

急に生まれることになり、
助かるかどうかもわからない状況から始まった娘の人生。

「最初の24時間乗り越えられるかどうか」と告げられた夜は、いつどんな連絡が来るかと構えてまともに眠れなかったことが今でも鮮明に思い起こされます。

あれから数年経ちましたが、あの日のことがあったからこそ娘が何かできるようになったときの喜びはより大きく感じられています。

そんな一つ一つの喜びを感じて楽しんでいきましょう。

パパの気持ち

書類の手続きをした時、
「父」と書いて
にやけてしまいました。

仕事をしながら、
直接何もして
あげられない事が
歯がゆかった。

哺乳瓶でミルクを
あげる時は、
直接関われる
幸せな時間でした。

妻を支えられるように
「いつも明るく」を
心掛けていました。

大きくなったよ

不器用だし、
失敗ばかりだけど、
案外楽しくやってます。

中学生

好きなことを諦めずに
続けていたら、
気の合う仲間が
できました。

高校生



4歳

3歳



低体重児で生まれた
ことを使命だと思い、
看護師になるという夢
もできました。
焦る必要も自分を責め
る必要もありません。
お子さんを信じてあげ
てください。

高校生

母はつらかったのかな？
小さな頃は苦手が多かつ
たけど、その経験が今の
仕事に役立ってます。

保育士

家族の気持ち

お母さんが急にいなくな
ってすごく寂しかった
けど、妹たちがおうちに
きたら心がポカポカに
なったんだ。

きょうだい

退院してきた日、やっと
弟ができたんだと思っ
たよ。とってもうれし
かったな。

きょうだい

他に言葉が見つからず、
いつも「頑張れ」と言っ
てしまった。十分頑張っ
ていたのよね。

祖父母

お母さんはあの頃よく
泣いてた。本当はもっと
遊んで欲しかった。

きょうだい

これからのことは一緒
に悩んで、一緒にやれ
ばいい。生きて産んで
くれてありがとうという
気持ちしかない。

祖父母

いつのまにか、弟が
僕の癒しになってい
ます。

きょうだい・大学生

仲間とつながりたいときは



NPO法人pena

設立年 2024年（2021年設立、2024年法人化）
活動場所 神奈川県
対象者 2,500g未満で生まれたお子さまを育てているご家族とサポーターのみなさま
活動内容 交流会（対面／オンライン／グループLINE）や写真展等の啓発活動、当事者の声を届ける活動等

連絡先 contact@pena.kanagawa.jp

<https://pena.kanagawa.jp/>



嬉しいこと、困ったこと。リトルベビーの育児ならではのいろんなことを話しましょう！大丈夫。ひとりじゃないよ！！



一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ

設立年 2004年
活動場所 全国
対象者 がんばりっこ（未熟児・病児・障害児・お空っこ）家族とがんばりっこに関わる医療・専門職従事者応援団
活動内容 気持ちや情報の共有、家族だけでは難しいことへの挑戦イベント
 医療・専門職従事者応援団とのトークセッション

連絡先 info@ganbarikko.net



lit link



登録用

あなたのどこでもドアがここにあること、
必要な時に思い出せます様に。

全国の家族会等を紹介しているサイト



日本 NICU 家族会機構 JOIN

全国の子ども（特に NICU に入院する子ども）と家族、および家族会とネットワークを構築し、共通の目標に向けて力を合わせています。



特定非営利活動法人 HANDS

リトルベビーハンドブックや全国のリトルベビーサークルを応援している団体です。



交流会など
各市町村によっては、低出生体重児の交流会を開催しています。

お住まいの市町村のこども家庭センター・子育て包括支援センター（58ページ）へお問い合わせください。



困ったときの相談先

市町村こども家庭センター・子育て世代包括支援センター

各市町村が設置するセンターで、妊娠・出産・子育てについての相談ができます。お子さんが入院中でも困ったことがあれば、担当の保健師や助産師等が電話や家庭訪問などで、相談に対応しますので、お気軽にご連絡ください。

退院前や退院後の支援について、医療機関から地域への連絡もこちらにしてください。



かながわ小児救急ダイヤル

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷う場合、家庭での対処や、すぐに医療機関にかかる必要があるかなど、専任の相談員が電話で相談に応じます。(早産児などに専用のダイヤルではありません。)

8000 相談時間 毎日 18時～翌8時

ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が042のプッシュ回線の場合は、# 8000では繋がらないため、次の番号へ
050-3490-3742

ハローベビーかながわ「助産師による無料電話相談」

妊娠・出産・子育て、女性の一生涯にわたる性と生殖に関するお悩みについてお受けします。(神奈川県助産師会)

045-502-3932

受付時間 月～土曜日 10時～13時

留守番電話にて、その日の当番助産師の電話番号をお知らせします。
電話番号を控えて、再度、当番助産師へ電話をおかけください。

性と健康の相談センター

各保健福祉事務所・センター等で、保健師等が、女性の心や身体の健康相談をしています。



医療的ケア児の支援について

神奈川県における医療的ケア児への支援に関する情報をまとめて掲載しています。

・かながわ医療的ケア児支援・情報センターなど相談情報
・利用できるサービスなど



医療費の助成等

制度名	制度の概要	相談先
小児 医療費助成	他の制度の対象とならない医療費(保険診療分の医療費や薬代)を助成します。(市町村により対象年齢や所得制限などが異なります。)	市町村 ※
未熟児 養育医療	出生体重 2,000 g 以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の一部を助成します。	市町村 ※
自立支援 医療 (育成医療)	満 18 歳未満で身体に障がいがある児童や将来障がいを持つおそれがある児童が、手術等によって、障がいの改善が見込まれる場合、その医療費の一部を助成します。	市町村 ※
小児慢性 特定疾病 医療費 助成制度	ダウン症候群や心疾患等、特定の疾患にかかっている、長期間の療養を必要とする児童等の医療費の自己負担分の一部を助成します。 ・横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市にお住まいの方は、各市にお問い合わせください。	

※お住まいの市町村にお問い合わせください。

お役立ち情報サイト

神奈川こどもNICU 早産児の育児応援サイト

神奈川県立こども医療センターの多職種のスタッフと患者家族で作ったサイトで、NICUの入院中や退院後の情報を掲載しています。



かながわりトルベビーハンドブック

- ・リトルベビーハンドブック ダウンロード
- ・お役立ち情報リンク集



<多胎に関するお役立ち情報>

tatai.mom (多胎ママ)



神奈川県内の多胎サークル情報

一般社団法人 日本多胎支援協会



多胎育児の動画コンテンツ等が見られます。

サポートマップ (地域で支えてくれる人たち)

梓の中に困った時に相談できる人・機関(場所)などを記入しましょう。

(例) 医療機関、市母子保健担当課、相談できる友達、近所の人 など

機関名:
担当者:
連絡先:

機関名:
担当者:
連絡先:



機関名:
担当者:
連絡先:

機関名:
担当者:
連絡先:

機関名:
担当者:
連絡先:

機関名:
担当者:
連絡先:



入院中は想像できなかった未来。が、今ここにいます。
あの時の私に教えてあげたい。

知っておきたいこと

さんへ

MEMO

これからも、この手帳をより良いものにしていくため、アンケートにて、感想やご意見をお寄せください。

この手帳を手にしてどう感じましたか。数か月、お使いになりいかがでしたか。何度でもお聞かせください。



かながわりトルベビーハンドブック作成検討会／(50音順)

公益社団法人 神奈川県助産師会

神奈川県立こども医療センター

神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科

かながわりトルベビーサークルpena

茅ヶ崎市保健所健康増進課

東海大学医学部総合診療学系小児科学

一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ

(アドバイザー) 国際母子手帳委員会 事務局長

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

さがりトルベビーハンドブック

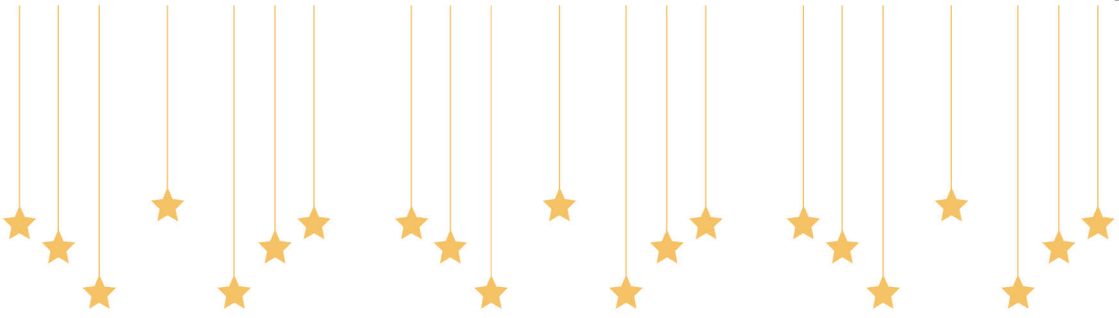
神奈川県小児保健協会偏食外来パンフレット

小児の頭蓋健診・治療ハンドブック

日本頭蓋健診治療研究会編著



赤ちゃんのイラスト／ きしがみ まこと



ちゃんと家族の記録



令和5年8月発行 令和6年12月改訂

作成 神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課