

ほっかいどう リトルベビーハンドブック

～小さく生まれた赤ちゃんと
ママ・パパのためのハンドブック～



(ふりがな)

こどもの名前

保護者の名前

生年月日

年

月

日



memo



ほっかいどうリトルベビーハンドブック

この手帳は北海道にお住まいのお子さんご家族のためのハンドブックです。

- 対象：① 出生体重が1,500g未満のお子さんとそのご家族
② ①以外の低出生体重児でこの冊子を希望される方

使い方

○ 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作られています。ご家族でご活用ください。また、市町村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・市町村母子保健担当者の皆さんへお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことの貴重な記録になりますので、入院中の様子や、健診時の記録など、お子さんに関わった方はぜひ記録のお手伝いやメッセージの記入についてご協力をお願いします。



もくじ

小さな赤ちゃんのママ・家族になったあなたへ

- 先輩ママからのメッセージ・・・・・・・・・・ 3
- パパの気持ち・・・・・・・・・・ 5
- おじいちゃん・おばあちゃん、きょうだいの気持ち・・・ 6

育児と治療の記録

- 生まれたときの様子・・・・・・・・・・ 7
- NICUでの様子・・・・・・・・・・ 8
- 退院時の記録・・・・・・・・・・ 9
- 育児と治療の記録・・・・・・・・・・ 10

成長と発達の記録

- 赤ちゃんの反応「みーつけた！」・・・・・・・・・・ 34
- 赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録・・・・・・・・・・ 38
- 身体計測の記録（発育曲線）・・・・・・・・・・ 42

小さく早く生まれた赤ちゃん・知っておきたいこと

- 小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと・・・ 53
- ママからの質問に答えます！・・・・・・・・・・ 62
- 赤ちゃんと遊んで成長を促そう！・・・・・・・・・・ 67
- ママ・パパたちの活動紹介・・・・・・・・・・ 68
- 道内の相談窓口・・・・・・・・・・ 69
- 子どもの救急・・・・・・・・・・ 70
- 道内のNICUのある医療機関・・・・・・・・・・ 72
- 赤ちゃんのための災害への備え・・・・・・・・・・ 74

先輩ママからのメッセージ

出産おめでとうございます。

私は3人目を28週0日、597gで出産しました。

3人目も普通分娩で産みたい、お腹が大きくなったら色々大変になるな〜と暢気に考えていました。妊娠初期は重症悪阻になって入院。やっと安定期に入り、最後の妊婦生活を楽しもうと思っていた矢先、あれよあれよという間に入院生活がスタートしました。入院したのが23週。28週の前日。どこかで「明日誕生日になるかも」と思っている自分がいました。私の考えが通じてしまったのか、28週ぴったりに誕生。思っていたよりも遙かに小さい赤ちゃんでした。産後、初めて会って喜びもありましたが、それと同時に何とも言えない感情。「こんなに痛い、辛い思いをさせてしまって申し訳ない」娘の前では泣きませんでした。病室に戻った後、車に戻った後、夜寝る前。数え切れないほど泣きました。当時はいっぱいいっぱいでしたが、今なら、そんな泣いてる自分も受け止めてあげられます。

今、泣きたい気持ちや、自分の中で消化しきれない思いを抱えているママがいると思います。色々な感情で押しつぶされそうになっていませんか？私もそうでした。でも今は沢山の仲間が北海道にはいます！

発達是人それぞれです。その子なりのペースでしっかりと成長していきます。このハンドブックには我が子の我が子なりの成長を記入していただければと思います。

一人じゃないよ！！

北海道リトルベビーサークル

ゆきんこ

共同代表

小倉 舞



小倉 舞 さん 北海道リトルベビーサークルゆきんこ 共同代表
2019年6月 妊娠28週で597gの次女を出産。ゆきんこの共同代表として仕事の傍ら活動。次女は中学生と小学生の姉妹とケンカしながらも毎日楽しく過ごしています！

3

先輩ママからのメッセージ

出産おめでとうございます。今どんな気持ちですか？喜び、悲しみ、不安、様々な気持ちが混ざり合っていることかと思えます。自分を責めてしまっている方もいるかと思えます。どんな気持ちでも、一度は今の自分の気持ちを素直に受け止めてあげてほしいと思います。

私は、2019年4月に次女を25週0日772gで出産しました。気づけば、ずっと辛い気持ちに蓋をして3年間過ごしてきました。サークル活動を通して、自分の気持ちを見つめ返した時にずっと気持ちをしまい込んでいたことに気づきました。今なら素直にこう思っているんだよ、泣いていいんだよ、どんな感情も間違いじゃないよって当時の私に言ってあげられると思います。

リトルベビーに選ばれたママ・パパのみなさん！
リトルベビーたちは、NICUで治療頑張ったすごい子です。成長発達は遅れていても、我が子なりのペースで日々成長しています。そして、北海道にもたくさん仲間がいます。リトルベビーハンドブックを通して、ひとりじゃないんだと感じてもらえることができれば。そして、我が子のすごい！できた！をいっぱい記録してあげられる手帳にしてもらえたら嬉しいです。



高橋 日奈 さん 北海道リトルベビーサークルゆきんこ 共同代表
2019年4月 妊娠25週で772gの次女を出産。リトルベビーの出産と転勤族の経験を活かして活動中。娘は、週1回のPT・OTのリハビリと週2回のプレ幼稚園を頑張っています！！

4

パパの気持ち

～リトルベビーのパパになってどう思った??～

出産後すぐに面会ができて早く娘に会えて嬉しかった。

入院中の妻の心配そうな顔が忘れられない。男は本当に無力です。不安に押しつぶされ泣きながら電話してきた妻の話を聞くことしかできなかった。妻が入院した時は妊娠高血圧症でむくんでいた姿が退院時には別人のようにスリムで驚き、息子が退院してくれた時は感動と嬉しさでウルウルした。

無事に産まれてくれてよかった。初めは保育器の中で抱っこもできず実感がわかなかった。徐々におむつを替えたり、哺乳瓶でほんの少しでも母乳を飲ませたり、カンガルーケアができるようになってきて可愛さを実感できた。

産まれた時は目の前のことをひとつひとつやっていくのに精一杯だったけど、息子が4歳になった今でもいっぱいいっぱいです！笑
父ちゃん頑張りまーす！！

心配する妻とは逆に不思議と何一つ不安はなくて、いずれ他の子どもと同じようになると信じていた。



5

おじいちゃん・おばあちゃん きょうだいの気持ち

【おじいちゃん・おばあちゃん編】

コロナも重なり面会にもいけずとにかく早く会いたかった。（祖母）

娘も孫も無事に退院してきてくれて本当によかった。（祖父）

孫にして初めてのリトルベビーちゃんだったのでどう見守ったらいいのか戸惑った。（祖母）

最初は大きさを言われても実感がなかった。でも今はここまで成長してくれていることが嬉しい。（祖母）

小さく産まれた孫に不安もあったけど、それ以上に娘のことが心配だった。



【きょうだい編】

早くだっこしたかった。元気になって早くパパとママと一緒にうちへ帰れたらいいなと思っていた。（姉）

私がママが手術に行っている間に名前を考えた。みんなに愛されてほしいなって思った。でも、私だけ赤ちゃんに退院するまで会えなかったからずるいって思っていた。（姉）

妹が生まれてきてくれてありがとうしかない！！



6

育児と治療の記録

生まれたときの様子

生年月日： 年 月 日
出産予定日： 年 月 日
在胎期間： 週 日
計測値：出生体重 g・身長 cm
：頭囲 cm・胸囲 cm

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ

NICU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 : あり・なし (終了した日)
 - *輸血・血液製剤 : 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 (治療なし・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 ()
 - *頭部MRI : (年 月 日) 所見 ()
 - *聴覚検査 : (年 月 日) 結果 ()
 - *手術 : なし・あり ()
- *転院した場合は転院後の様子も記録しておきましょう



色々な事を乗り越えて大きくなった為、今では何事に対しても、
きっと強い子だから大丈夫と前向きに考えられるようになった。
(出産週数26w0d/出生体重832g/現在の年齢14歳)



自分の誕生日の翌日に破水して娘からのサプライズプレゼントだと思
った。(32w/1838g/1歳)

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。

(病状、今後の検査や治療、お家で気をつけることなど)

退院後に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	



我が子の体調も心配でしたが、心の準備をする期間を長くもらえたので初産でしたが、退院後の育児に対するイライラはほとんどなかった。(29w4d/1188g/5ヶ月)

育児と治療の記録

病院やおうちでの様子を記録しておきましょう。

生後1か月（修正： か月）
のころの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



心配で焦っていたら、パパが先の心配より今起きていることをひとつずつ！と言ってくれて気持ちが軽くなった。(26w4d/1086g/11歳)



生後2か月（修正： か月）の
ころの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

NICUや療育施設で同じような境遇のママ、病気や障害は違うけど療育仲間ができたことが嬉しかった。（26w0d/548g/6歳）



生後3か月（修正： か月）の
ころの記録

先生からのお話
など記録してお
きましょう。

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

切迫で入院していたので、赤ちゃんを迎える準備ができていなかったが、NICUにいる間に準備できた。（26w5d/1154g/3歳）





生後4か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



落ち込んだ時は、我が子の写真や交換日記を見て子どもも頑張っていると自分を励ましたり、だめな時は実母に泣きながら話を聞いてもらった。
(26w5d/1154g/3歳)



生後5か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



小さな小さな体で懸命に生きようとする姿に生命力と今までに感じたことのない愛しさと尊さを感じることができた。
(36w0d/1182g/6歳)



生後6か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

おなかの中にいるはずの25週の時の赤ちゃんに出会えた私は
選ばれし者♡ (25w0d/772g/3歳)



生後7か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

一進一退でしたが、我が子にとっての小さな一歩が何倍もの大きな成長
で、何度も励まされた。(22w6d/571g/4歳)





生後8か月（修正： か月）のこ
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



出産するまでも不安で怖く、産んでからも嬉しいよりも今後が未知すぎてとにかく怖かった。（30w/964g/1歳）



生後9か月（修正： か月）のこ
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



NICUに4ヶ月いて、退院の時に経管栄養のまま帰るので練習をしている時に覚悟が決まり、全力でこの子を育てようと思った。（30w/964g/1歳）



生後10か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



息子が私たちに早く会いたくて少し早くできてくれたんだと思うことにしたら、気持ちが少し楽になった。（36w/1874g/4歳）



生後11か月（修正： か月）の
ころの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



小さくてもしっかり自分の力で泣いてくれたのをみて、すごくホッとしたことを覚えています。（27w1d/890g/1歳）



1歳おめでとう！！

年 月 日 (満1歳)

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



1ミリずつ母乳の量が増える度に喜びを感じました！
(25w/662g/2歳)



1歳～2歳までの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



こんなに小さいのに一生懸命生きている姿に感動しました！
(27w1d/890g/1歳)



2歳おめでとう！！

年 月 日 (満2歳)

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



ママ、頑張って産んでくれてありがとう！！ パバより



2歳～3歳までの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



出産した時は本当に小さな体で、小さな産声をあげて生まれてきてくれた事に、ただただ産まれてきてくれてありがとうの気持ちだった。
(25w/662g/2歳)



3歳おめでとう！！

年 月 日 (満3歳)

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



「小さく産まれただけだから大丈夫だよ」と言われた。普通に出産している人に何がわかるの？とイライラした。些細な言葉かけにも傷ついて泣いていた。(28w0d/597g/3歳)



3歳～4歳までの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



リトルベビーとママが前向きになれるサークルがあってよかった！
(34w/1848g/9ヶ月)



4歳おめでとう！！

年 月 日 (満4歳)

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



頑張っ呼吸している！双子かわいい！こんなに小さい赤ちゃんに出会えてありがたいって思うようにした。
(28w2d/1190g・1280g/1歳)



4歳～5歳までの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



絶対いい方向にいくと願ひ続け、医療ケア児ではありますが、奇跡的に認可保育園に通えることになりました！！
(30w/964g/1歳)



5歳おめでとう！！

年 月 日 (満5歳)

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	



できる限りのことをしても早く産まれてくるならそうゆう運命なんだと気持ちの整理ができました。(26w4d/1086g/11歳)



5歳～6歳までの記録

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	



気持ちが上向きな時は「ママに早く会いたかったんだね」と思えた。娘を産んだおかげで出会えたたくさんの人に感謝。(28w0d/597g/3歳)



6歳おめでとう！！

年 月 日（満6歳）

【フォローアップ健診】

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	

持病のことを話した相手の反応で信頼できるか、長く付き合っていけそうか割とすぐわかるようになった！笑（37w/2148g/18歳）



治療の記録

これまでの病院等での治療や訓練の記録

年月日（年齢）	診断名	治療・訓練内容	医療機関等
例) 2020.4 (3歳)	気管支喘息	内服、ステロイド吸入（3～7歳）	
例) 2021.4 (4歳)	ことばの遅れ	言語訓練（4～6歳）	



出産後は唖然として涙がでなかったが、小さいながらに一生懸命生きている姿をみて涙があふれた。（34w2d/1272g/2歳6ヶ月）