



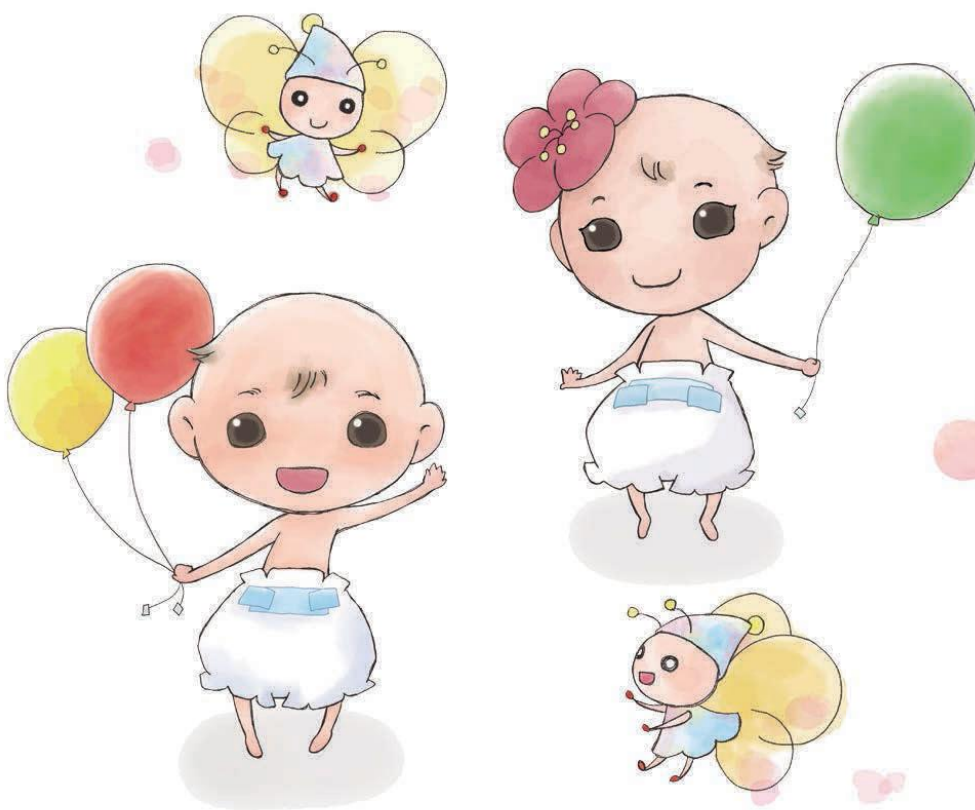
ふくおか 小さなあかちゃん親子手帳

令和7年3月改訂(令和2年5月発行)

作成／福岡県 福祉労働部子育て支援課

(福岡県低出生体重児向け小冊子作成委員会)

ふくおか 小さなあかちゃん 親子手帳



(ふりがな)

氏 名

生年月日 年 月 日

福岡県

ふくおか小さなあかちゃん親子手帳

この手帳は福岡県にお住まいのお子さんをご家族のための手帳です。

対象となる方

- 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支援が必要な方

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なっています。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が分かる貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方は、記録やメッセージの記入についてぜひご協力をお願いします。

福岡県

もくじ

第1章 小さなあかちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

突然の小さなあかちゃんの誕生。予想もしていなかったことが次から次へと起こり、不安と戸惑いの中でこの親子手帳を受け取られたことと思います。

2006年、2人目のこどもを常位胎盤早期剥離のため、緊急帝王切開で出産しました。23週1日、452gの小さな小さなあかちゃんでした。全身麻酔だったので私はこどもの誕生の瞬間を目にしていません。

初めて見た我が子はたくさんの管に繋がれていました。あまりにも心もとない姿に「ちゃんと生きるの?」「ちゃんと育つの?」と不安で押しつぶされそうになりました。

何より「こんな風に産んでしまっでごめんなさい」と自分を責め続けました。

自分だけに起こった不幸に思え、辛くて苦しい日々。

「あかちゃんが生きようと必死にがんばっているんだから、ママである私もがんばらなくちゃどうするんだ」と自分を奮い立たせ、気持ちだけがパンパンに張り詰めた状態でした。

病院の待合室で、同じようにNICUに面会に通う先輩ママ（我が子より小さく生まれたあかちゃんでした）から声をかけてもらった時、初めて自分の気持ちが緩んだことを今も覚えています。

こんなに近くに同じように頑張っている仲間がいるんだって。

誕生から6ヶ月後。NICUを退院し、自宅での生活が始まりました。やっと一緒に暮らせる喜びと戸惑いの中でのスタートでした。

ゆっくり、のんびりの成長。戸惑いながらの育児も、仲間がいたことで救われました。不安も喜びも、同じように小さなあかちゃんを産んだ仲間たちとなら安心して気持ちを共感し合うことができ、前に進むことができました。

第1章 小さなあかちゃんのママになったあなたへ

だから、伝えたいのです。
ひとりじゃないよって。

不安なことは、不安って言っていいんだよ。
そして、自分を責めなくていいんだよ。
泣いていいんだよ。
笑っていいんだよ。



私たちの仲間には、職場に復帰したお母さん、次のお子さんを出産したお母さんもいます。

あなたの気持ちをわかってくれる人がいます。ひとりで悩まないでくださいね。

あんなに小さく生まれた私のあかちゃんは、病欠ゼロを更新中のたくましい子になりました。

.....
一般的な母子手帳では、あまりにも小さく生まれ、身長・体重を記録するためのグラフに目盛りすらなくて記録ができなかったり、月齢毎のページで問われる発達に対する問いに「いいえ」にしか○をつけることができなかったりして辛かったという方が多くいました。

でも、どんなにゆっくりでも、こどもは確実に成長し、出来ることが一つずつ増えていきます。その証、喜びをしっかり記録できる手帳を作って欲しいとお願いし、誕生したのがこの親子手帳です。

今回のリニューアル版は、同じようにNICUを経験したお父さん、お母さん、そして小さく生まれ成人した方の生の声も掲載しています。

少しでもこの親子手帳が小さなあかちゃんとそのご家族の光になり、お役に立てたら嬉しく思います。

Nっ子ネットワーク カンガルーの親子
代表 登山 万佐子

出産後のママの気持ち

お腹の中であかちゃんが動くのを感じた頃から、自分のあかちゃんのイメージを育てわくわくするような期待をお持ちだったでしょう。ところが小さく生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

とくに1,500g未満（極低出生体重児）で生まれたあかちゃんは、厳しい状態で次々に乗り越えなければいけないことが起こってきます。あかちゃんが厳しい状況が無事乗り切ったあと、ちょっと気持ちのゆとりが出てきた頃に、「小さく生んでしまった私が悪かった」と自分を責めたり、「いつになったら元気に退院できるのかしら」とあせったりするということをよく耳にします。それはごく普通の心の動きでしょう。あかちゃんが予定日より早く生まれたり、障がいをもって生まれたりするのは、本当にいろんな条件が重なったために、たまたま起こった出来事です。自分が悪かったと後悔したり、自分を責めたりする必要はありません。出産後のいろんな気持ち、それはあなただけではありません。いくつか紹介します。

- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる。
- なぜ、自分たちのあかちゃんにこんなことが起こってしまったのか怒りを感じたり、どうしようもなくイライラしたりする。
- 母親として自分ができないことを看護師がすべてやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちをもってしまう。
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいはやるべきことをしなかったためにあかちゃんが早く生まれたのではと自分を責めて落ち込んでしまう。
- 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある。
- あかちゃんに会った時に、かわいいと思えないなど自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む。

第1章 小さなあかちゃんのママになったあなたへ

自分を責めないで

あかちゃんを育てるということは、あかちゃんの周囲の人がみんなで力を合わせていかなければいけないことです。自分だけが特別にしっかりしなければいけないということはないのです。無理にしっかりしようとせず、むしろ「あかちゃんが大変な時期だから、つらい気持ちになり精神的に不安定になって頑張れないのは当たり前なんだ」と、自分を受け入れてもいいのです。自分ひとりで育児の責任を背負い込まず頑張るすぎないことが大切です。たくさんの人の力を借りて、上手に息抜きしながら子育てしましょう。ご家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後の健診などで主治医や助産師に相談するなどひとりで抱え込まないようにしましょう。

あなたのあかちゃんはオンリーワン

あかちゃんはひとりひとり個性を持って生まれてきます。発育状態や健康状態など、どのあかちゃんでも多少は標準とは違う部分を持っています。あかちゃんはマニュアルどおりに育つわけではありません。たくさんの情報だけに惑わされず、あかちゃん自身の個性を育てていきましょう。

第2章 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

計測値：出生体重 g・身長 cm

: 頭井 cm · 胸井 cm

ママ・パパから

ちゃんへのメッセージ

記録をつけて時々振り返ることで、小さな変化に気づくことができ、ゆっくりした成長を受けとめることができました。(28w 1192g 10才)



NICUでの様子

- 人工呼吸器：なし・あり(チューブがいなくなった日)
- 酸素療法：なし・あり(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(チューブがいなくなった日)
- 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)
- 「パリビズマブ(®シナジス)」投与：なし・あり
- 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。



(生後7日目、胃穿孔で最初の手術)主治医より、「体力が無いと手術もできない」と言われたので、今は手術を受けられる体力があるんだと前向きに考え手術を受けました。(26w 431g 9才)



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)

退院後の地域で関わる施設・担当者

	施設名・担当者名
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	



障がいやリハビリに理解がある園を探すのは大変だったけど、今、友だちに囲まれてる息子を見ると、この保育園に入ることができてよかったなと感じます。(33w 1090g 3才)

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページです

初めてかかる医療機関や緊急時にお子様の状態を伝えるため、退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておきましょう。

※ケアを必要としないことがわかったら不要に☑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	機種 装着時間 設定	
在宅酸素療法	流量 投与時間 L / 分 H / 日	
気管切開	カニューレ種類 サイズ	
吸引	口鼻腔 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	
SpO2 モニター (酸素飽和度)	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()	
食物アレルギー		

在宅酸素での退院でした。自分に管理出来るのか？酸素量が足りてない時に気付けるのか？と不安で、どうしようと思っていました。退院後は、いつも来てくださる訪問看護師さんのアドバイスをもらいながら酸素量を調節しました。(26w 431g 9才)



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（修正月齢： か月）ころの記録

修正月齢とは、出産予定日から何ヶ月経過したかを表す月齢です。（P43参照）

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

生後2か月（修正月齢： か月）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	

生後3か月（修正月齢： か月）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	

生後4か月（修正月齢： か月）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	

生後5か月（修正月齢： か月）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	

生後6か月（修正月齢： か月）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	

生後7か月（修正月齢： か月）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	

生後8か月（修正月齢： か月）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	

生後9か月（修正月齢： か月）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	

生後10か月（修正月齢： か月）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	

生後11か月（修正月齢： か月）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	

1歳おめでとう!!

年 月 日(満1歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

1歳～2歳までの記録

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

2歳おめでとう!!

年 月 日(満2歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

2歳～3歳までの記録

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

3歳おめでとう!!

年 月 日(満3歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

3歳～4歳までの記録

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

4歳おめでとう!!

年 月 日(満4歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

4歳～5歳までの記録

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

5歳おめでとう!!

年 月 日(満5歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

5歳～6歳までの記録

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

6歳おめでとう!!

年 月 日(満6歳)

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm