

ふくおか
小さなあかちゃん
親子手帳



ふくおか 小さなあかちゃん親子手帳

令和8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以外のお子さんとそのご家族で利用を希望される方

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・地域の支援機関の皆さんへお願い

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。お子さんの貴重な記録として、入院中、健診時、支援などの場でご活用ください。お子さんに関わられた際には記録などへのご協力をお願いします。



←記録をお願いしたい場所には支援者マークを掲載しています

第1章	小さなあかちゃんママになったあなたへ ……	2
	先輩ママからのメッセージ ……	2
	出産後のママの気持ち ……	4
第2章	育児と治療の記録 ……	6
	生まれたときの様子 ……	6
	NICUでの様子 ……	7
	NICUについて ……	9
	入院から退院までのあかちゃんの生活とご家族ができること ……	10
	退院時の記録 ……	12
	NICU退院後のサポートマップ ……	13
	医療的ケアについて ……	14
	育児と治療の記録 ……	16
第3章	成長と発達の記録 ……	38
	発達の記録 ……	38
	身体計測の記録(発育曲線) ……	48
	あかちゃんと家族の「初めて…」の記録 ……	58
第4章	知っておきたいこと ……	60
	小さく早く生まれたあかちゃんに起こりやすいこと ……	60
	小さく生まれたあかちゃんの発達の特徴と対応Q&A ……	66
	困ったときの相談窓口 ……	72
	利用できるサービスのご紹介 ……	76
	ママ・パパたちの活動紹介 ……	78
	ご家族や周囲の方へのメッセージ ……	82
	成人した当事者からのコメント ……	83
	あかちゃんご家族のための非常用物品 ……	84
	先輩ママ・パパから一言メッセージ …… (各ページの下欄に記載)	

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。

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つ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、喜びをしっかりと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ワクワク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は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」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。

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力を合わせていかなければいけないことですので、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りすぎないことが大切です。たくさんの人を力を借りて、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

1. 生まれたときの様子

出生医療機関	
入院医療機関 (異なる場合)	
生年月日	年 月 日 () 時 分
出産予定日	年 月 日 ()
在胎期間	週 日
計測値	体重 g
	身長 cm
	頭囲 cm
	胸囲 cm
NICU 担当医 看護師など	
その他	

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)

2. NICU での様子

人工呼吸器	なし ・ あり (呼吸器が外れた日)	年 月 日
酸素療法	なし ・ あり (終了した日)	年 月 日
特殊な治療	低体温療法・交換輸血・一酸化窒素吸入療法・ その他()	
輸血・血液製剤	赤血球・新鮮凍結血漿・血小板・ ガンマグロブリン・アルブミン・その他()	
保育器収容	なし ・ あり (コットへ出た日)	年 月 日
経管栄養	なし ・ あり (チューブが外れた日)	年 月 日
経口哺乳開始		年 月 日
未熟網膜症	なし ・ あり (治療なし・光凝固・その他)	
早産児貧血	なし ・ あり (鉄剤・エリスロポエチン・その他) ()	

退院前検査

※所見ありの場合、記載または結果をもらって保管するようにしてください。

①聴覚検査	所見:PASS(正常) ・ 要再検	年 月 日
②MRI	所見:なし ・ あり	年 月 日
③脳波	所見:なし ・ あり	年 月 日
④先天性代謝 異常等検査	所見:正常 ・ 要再検	年 月 日

手術歴

手術名()	年	月	日
手術名()	年	月	日
手術名()	年	月	日

RSウイルス予防

(妊娠中の母体への接種) RSウイルスワクチン(アブリズボ®)	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
パリビズマブ (シナジス®)	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
ニルセビマブ (バイフォータス®)	なし ・ あり 実施日(年 月 日)

(参考ホームページ) RSウイルス感染症に関するQ&A
(令和6年5月31日改訂)(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/rs_qa.html



入院中のワクチン投与

B型肝炎	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
ロタウイルス	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
小児用肺炎球菌	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
五種混合	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
BCG	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
日本脳炎	なし ・ あり 実施日(年 月 日)
その他 ()	なし ・ あり 実施日(年 月 日)

*入院期間中にワクチンを複数回接種した場合は「その他」に追記してください。

(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)

3. NICU について

NICU・GCU とは

NICUとは「Neonatal Intensive Care Unit」の略称で、新生児集中治療室のことです。早く生まれたあかちゃん、小さく生まれたあかちゃん、呼吸の助けが必要なあかちゃん、心臓などに病気のあるあかちゃんたちが治療を受け、成長をしていくための部屋です。

GCUとは「Growing Care Unit」の略称で、新生児回復室のことです。NICUで治療を受けて状態が安定してきたあかちゃんが、おうちに帰る準備のため、NICUから引き続いて治療やケアを受ける部屋です。



あかちゃんはこうして守られています

NICU ではさまざまな機器であかちゃんの命を守ります。

保育器	体温を適切に保ち、感染からも守ります。
人工呼吸器	うまく呼吸ができないとき、楽に呼吸できるようサポートします。
モニター	呼吸や心拍数、血圧、酸素飽和度を観察します。
点滴	必要な水分や薬を入れるための通り道です。
栄養チューブ	口から上手に母乳や人工乳(粉ミルクなど)が飲めないとき、必要な水分や栄養、薬を入れるための通り道です。 鼻や口からチューブを入れて母乳や人工乳(粉ミルクなど)を胃に直接届けます。また、胃の先にある十二指腸に直接届けることもあります。

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)

4. 入院から退院までのあかちゃんの生活とご家族ができること

※目安であり、あかちゃんの状態によって異なります。

NICUスタッフにお尋ねください。

修正週数※	あかちゃんの様子	ご家族のかかわり
22	ママのおなかの中に近い静かな環境で1日のほとんどを寝て過ごします	そばにいて、そっと触れる 母乳を運ぶ 写真を撮る、成長を記録する
	皮膚がとても薄く、体温調節を助けるため保育器の中にいます	あかちゃんががんばっている姿を見守りましょう。この時期のあかちゃんは、大きな音や声にびっくりしてしまいます。保育器の窓は、静かに開け閉めしましょう。生まれてから最初の3日間は特に安静が大切です。
	耳が聞こえ始めています	優しく声がけ ママやパパの声を聞いて、あかちゃんは安心します。発達にも良い影響を与えますので、優しくゆっくり声をかけてみてください。えほんを読んであげてもよいですよ。
28	まだおくちからミルクを飲むことができません	母乳を浸した綿棒 あかちゃんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳や人工乳を注入したり、点滴で栄養を補っています。母乳を少し浸した綿棒をなめさせてあげることができます。そうすることで、あかちゃんを感染から守り、母乳のにおいや味であかちゃんは安心できます。
	光を感じるようになります 少しずつ目を開けている時間がみられます	ホールディング 手のひらであかちゃんを包み込んであげます。保育器の中で抱っこされているようなぬくもりと安心感をあかちゃんに与えてあげることができます。
	体温が少しずつ安定してきます 皮膚の感覚もできあがってきます	カンガルーケア ママやパパとあかちゃんの肌を触れ合わせながらゆっくりとコミュニケーションをとるカンガルーケアができるようになります。あかちゃんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果もあります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。

※修正週数：予定日を基準とした週数で、在胎週数+生後週数

修正週数※	あかちゃんの様子	ご家族のかかわり
32	起きている時間がはっきりわかるようになります 泣いている姿を見ることも増えてきます	ベースン浴 あかちゃんの状態にあわせて、週に1~2回、保育器の外でお風呂に入ることができます。
35	そろそろ保育器を卒業し、コットに出られるようになります	おむつ替え 抱っこ お風呂（シャワー浴や沐浴） 抱っこや沐浴ができるようになります。あかちゃんにとって、抱っこした時の顔の距離が最も見えやすい距離といわれています。お風呂はママのおなかの中みたいで、大好きです。
	ミルクの時間になると、泣いて起きてくるが増えてきます	母乳や人工乳 母乳や人工乳をのめるようになります。最初はまだ上手に飲めないで、少しずつ練習をはじめてあかちゃんのペースでゆっくり飲む量を増やしていきます。哺乳瓶で飲ませたり、おっぱいの練習もはじまります。
37	おくちから少しずつミルクが飲めるようになります	おうちに帰る準備 おうちでの生活をイメージし、ママ・パパが中心となってあかちゃんのお世話をしてみましょう。育児に必要なものはそろっていますか？おうちに帰ってからのことで心配なことがあれば、病院のスタッフに相談しましょう。
	泣いて意思表示をすることが増えてきます	
40	起きている時間がだんだん長くなります	あかちゃんの成長には個人差があります。成長がゆっくりなお子さんもいます。あせらず見守ってあげてください。
	3時間ごとだった哺乳が、あかちゃんが飲みたいときに飲む自律哺乳へと変わります	

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)

5. 退院時の記録



退院日	年 月 日 ()
生後	()日 修正週数()
計測値	体重 g
	身長 cm
	頭囲 cm
	胸囲 cm
その他	
必要な医療的ケア	あり ・ なし ※「あり」の場合は「7.医療的ケアについて」を記載してください。
退院時の診断名	
退院後も続ける薬	(処方された薬)

退院時の確認事項

早産児出生連絡票の提出	医療機関より 提出あり ・ なし
未熟児養育医療の申請	保護者より 申請済 ・ これから

コロナ禍で面会は数回のみ。退院の日の感動はひとしおでした。今では先の不安より日々の成長が楽しみです。(24w 594g 7ヶ月 母)

6. NICU退院後のサポートマップ



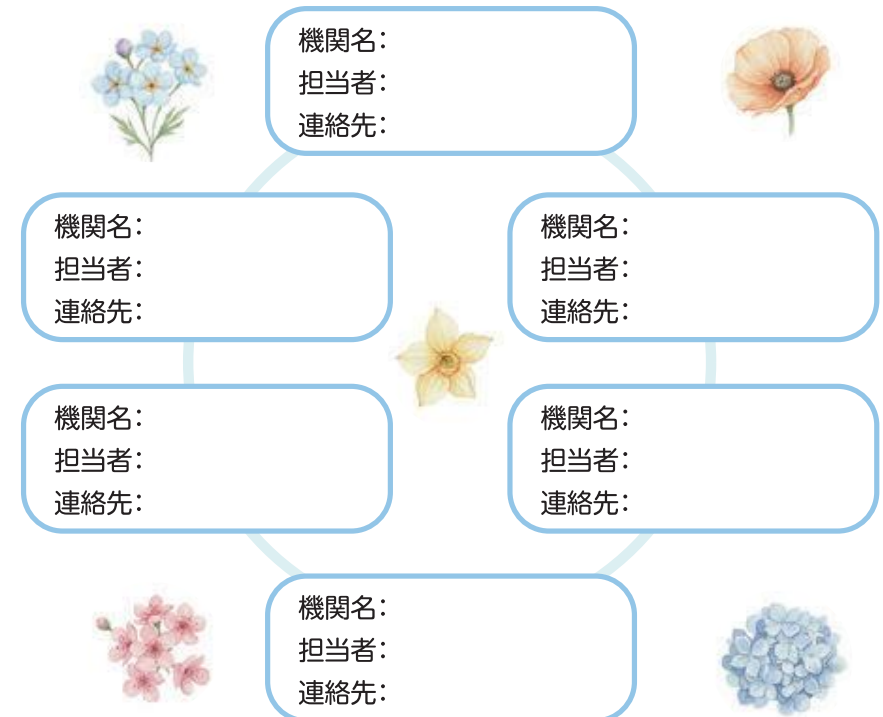
お住まいの地域に、お子さん、ママ、パパの応援団は必ずいます。医療機関や地域の保健師、訪問看護ステーションなどの支援機関のほか、友人や近所の方も大事なサポーターになります。

ご家族だけで抱えこまず、相談できそうな人、機関(場所)などを考えてみましょう。

※支援者の方へ

サポートマップ等の作成にあたっては、是非ご支援をお願いします。

退院後に地域で関わる人の情報



※退院後、成長に伴って変更することが想定されます。その場合は、P15のmemoなどに別途書き留めておきましょう。

生まれた頃の事を思い出すと涙が溢れますが、毎日一緒に過ごせてとても幸せです。沢山の奇跡をありがとう。(25w6d 589gと766gの双子 9ヶ月 母)

7. 医療的ケアについて



退院後の生活に医療的なケアが必要なお子さんのためのページです。

NICU退院後の生活で医療的なケアを必要とする場合があります。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られるよう、情報を記録しておきましょう。

※医療的なケアが必要な場合は「要」の欄に「○」をつけましょう。

呼吸

医療ケアの内容	内容	要
人工呼吸器	機種 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	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	
SpO ₂ モニター (酸素飽和度)	装着時間	

※退院後、設定や装着時間、酸素濃度などの変更があった場合は、次頁のmemoなどに別途書き留めておきましょう。

栄養

医療ケアの内容	内容	要
経管栄養	チューブの種類： 経口 サイズ： 経鼻 挿入長さ： 十二指腸 固定方法： 胃ろう 注入物 時間： 腸ろう 注入速度： 内容： 量：	cm
その他 (アレルギーなど)		

※退院後に変更があった場合は、下のmemoなどに別途書き留めておきましょう。

memo

23週での突然の出産。小さ過ぎる我が子に不安を抱きながらも、父親になったという喜びもありました。(父)
母子手帳の「いいえ」に○をして健診に行くのが辛かったけど、我が子のペースで成長し、今は元気に楽しく学校に登校しています。(母) (23w1d 576g 7歳)



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。(P49参照)

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

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	

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

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	

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

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	

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

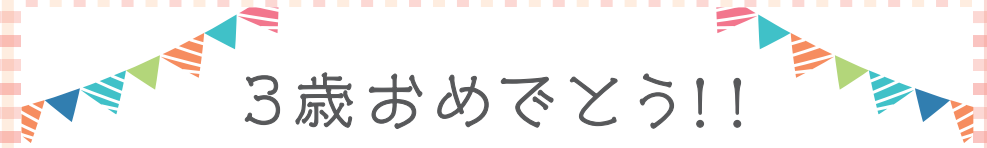
計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

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



3歳おめでとう!!

年 月 日(満3歳)

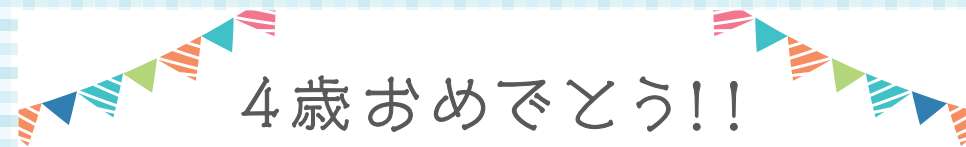
計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
	g	cm	cm	cm	
	g	cm	cm	cm	

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm

3歳～4歳までの記録

Blank area for recording data from 3 to 4 years old.

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

Blank area for recording data from 4 to 5 years old.

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

Blank area for recording data from 5 to 6 years old.

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)

Blank area for recording data on the 6th birthday, decorated with a banner.

体重	身長	頭囲	胸囲
g	cm	cm	cm