

とっとり リトルベビー ハンドブック



ふりがな

子どもの名前

生年月日

保護者の名前

鳥取県

お誕生おめでとうございます

この手帳は鳥取県にお住まいの
小さく生まれたお子さんとご家族のための手帳です。

使い方

- この手帳はご家族が記載するノートです。
ご自由にお使いください。

- ・お子さんが生まれてから概ね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。
- ・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の健診や予防接種などの記録がされます。
リトルベビーハンドブックは、母子健康手帳とあわせてご活用ください。
- ・お子さんの成長の記録を残すため、また、その記録を健診や受診時、就園時などに保健師や医療者（主治医や看護師）、保育士に知ってもらうために、ご家族でご活用ください。

●医療機関・市町村のご担当者の方へお願い

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、お子さんに関わられ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

第1章 赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

先輩ママ・パパからのメッセージ	3
支援者からのメッセージ	6
出産後のママのこころとからだ	8
生まれたときの様子	9

第2章 治療の記録

これまでの治療等の記録	11
退院のときの記録	13

第3章 成長と発達の記録

月齢ごとの記録	17
身体計測の記録	45

第4章 知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	51
電話相談時、受診時のポイント	52
よくある質問Q&A	53
困ったときの相談先	55
家族会の情報	57



先輩ママからのメッセージ

ママへ

小さく産んでしまったことに、自分を責めて、苦しんでいませんか。
突然の出産に不安でいっぱいだと思います。
思い描いていた未来と違ってしまい、
自責の念で涙することもあるかもしれません。

誰のせいでもありません。
赤ちゃんはひと足早くママに逢い、ママの声に
耳を傾けています。
赤ちゃんの力、大きな生命力を信じてあげてください。

赤ちゃんはみんな、それぞれに成長があります。
ゆっくりかもしれない。でも、いつでも前を向いています。
我が子が教えてくれました。



これから先、不安になったり、立ちどまったり
することもあるかもしれませんが。
そんなときは、決してひとりではないことを
忘れないでください。

苦しいときは、誰かに話を聞いてもらってください。
泣きたいときは、たくさん泣いてください。

我慢しなくてもいいんです。
ママの気持ちをわかってくれる仲間がいます。
見守ってくれる仲間もいます。
一緒にゆっくりと歩いていきましょう。

このハンドブックを手にとられたママやパパの、
不安な気持ちや心配な気持ちが少しでも軽くなります
ように。

そして、笑顔あふれる未来になりますように。

鳥取リトルベビーサークル
cuddle ~カドル~同

先輩パパからのメッセージ

小さく生まれたからといって上の子と同じ気持ちだった。
可愛い自分の子に変わりはない。
パパとしてできることは、ママを心身共に休ませてあげて、
支えてあげることでした。

27週 双胎、581g・1410g（2歳2ヶ月）

初めての出産で、妊娠8ヶ月の帝王切開。
無事に産まれてきてくれたけど、855gの命には可愛さと
今後の不安がとてもありました。

しかし、小さな子どもでも、
しっかりとした泣き声にミルクを飲む力と、
日々成長する姿に勇気をもらいました。
母親でないといけないことはあっても、
父親でないといけなことはほぼ無いなかで、
少しでも妻のサポートができればと考える日々でした。
1年が経ち2年が経ち、子どもの生命力に負けそうになるくらいに
成長してくれました。

これからも家族皆で寄り添っていけたらと思います。

26週3日 855g（4歳）



たくさん先輩ママからメッセージをいただいて
おります。QRコードからご覧ください。



QRコードを利用できない場合は、印刷してお渡しいたします。
鳥取県子育て・人材局家庭支援課（電話0857-26-7572）までご連絡ください。

支援者からのメッセージ

産科医師

日々、色々な赤ちゃんが生まれます。小さな赤ちゃん、
大きな赤ちゃん、早く出てくる赤ちゃん、なかなか出てこない赤ちゃん。
病気を持って生まれる赤ちゃん。
産科はどんなお産にも精一杯、寄り添います。
すべての産婦さんに『産んでくれてありがとう。』、
すべての赤ちゃんに『生まれてきてくれてありがとう。』

助産師

予期せぬ事態を経験したり、心身の辛さに耐えながら一日一日を赤ちゃんの
ために過ごし出産されました。そんな立派なお母さんのもとで育った赤ちゃん
は、体は小さくても強い生命力を持って生まれてきてくれました。私達は
ご家族と喜びや不安な気持ちを共有し、赤ちゃんの成長を一緒に考え、支えて
いきたいと思っています。

小児科医師

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。
一緒におうちで過ごせるまで少し時間はかかりますが、お母さんやご家族の
まなざし、声掛け、温もりが赤ちゃんにとって何よりの支えです。
一緒に赤ちゃんの成長を支えていきましょう。困ったこと、不安なことが
あれば、医療スタッフや、いろいろな人たちに頼ってくださいね。

NICU看護師

赤ちゃんはお腹の中で一緒に過ごしたパパ・ママを分かってくれています。
パパ・ママが来てくれた時には声や温もりを感じて赤ちゃんの表情が変わり
ます。赤ちゃんは言葉を話せませんが、行動やしぐさで思いを伝えてくれ
ます。
私達は、赤ちゃん・パパ・ママの初めての出会いや日々のふれあいを一緒
に見守り、支えています。



支援者からのメッセージ



NICU臨床心理士

赤ちゃんのことを思うと色々な気持ちになるかもしれません。
言葉に出来る気持ち、出来ない気持ち、どれも赤ちゃんとお母さん・お父さんをつなぐ大切な気持ちです。つらいときや困っているときは、無理して抱えず、いつでもどんなことでもお話してください。
赤ちゃんのことも、お母さん、お父さんのことも応援しています。

理学療法士

抱っこ仕方や姿勢調整、運動発達サポート等で関わらせていただいています。
お子さまの発育や育児に心配がある時、県内には発達支援や相談支援を専門とする医療・福祉のスタッフがたくさんいます。
就園・就学等、変化するライフステージのサポートも含め、一緒にお子さまの成長を応援させていただきます。

市町村保健師

ご出産おめでとうございます。
お子様が、お住いの地域で安心して生活できるよう支援していきます。
お子さんの成長発達や日々の不安、悩みも一緒に共有しながらお子さんの成長を見守っていきたいと思います。いつでもお気軽にご相談ください。

その他の支援者からのメッセージ

～身近にいらっしゃる支援者の方などに書いていただけます～

出産後のママのころとからだ




- ママの身体は出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。
からだもころも変化をしていく時期です。
ママのからだのことも大事にしてくださいね。
- 産後2週間、産後1か月のころに実施される、産後健診も忘れずに受診しましょう。
- 出産後は気持ちが不安定になり、落ち込んだりイライラしたり、ネガティブな気持ちが起こることもあります。
無理して気持ちを抑える必要はありません。
- ご家族や産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師など医療スタッフ、地域の保健センターの保健師、みんながあなたを支えたいと思っています。
一人で抱え込まないでくださいね。




先輩ママからのメッセージ

この本を手にとられたということは、もう一人ではありません。いろんな人たちがいつでもサポートできるように周りにいます。今はゆっくり体を休めてくださいね。

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

 出生体重： _____ g  身長： _____ cm

 頭囲： _____ cm  胸囲： _____ cm

 その他：

MEMO

MEMO

