

なかの リトルベビーハンドブック



(ふりがな)

子どもの名前

保護者の名前

生年月日

年

月

日

中野区

は じ め に



お誕生おめでとうございます。

**このハンドブックは
中野区にお住まいの小さく生まれた赤ちゃんと
そのご家族のためのものです。**

**皆様のこれからの子育ての一助になれば幸いです。
中野区では皆様の子育てを応援します。**

◆ 主な対象の方 ◆

出生体重が1,500g未満で生まれたお子さんとそのご家族
それ以外の低出生体重児(2,500g未満)でハンドブックを希望される方

このハンドブックは主にご家族が記録する手帳です

お子さんが生まれたときから満3歳までの成長や医療等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。

すでにお持ちの母子健康手帳は、妊娠中から子育て期まで、これからも健診や予防接種などの記録がされますので、合わせてご使用ください。

◆ すべてのページを必ず記入しなければならないものではありません。楽しみながらお子さんの姿を綴ってください。

医療機関・地域の支援機関の皆さんへのお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことがわかる貴重な記録になりますので、入院中や健診時、またさまざまな支援の場でお子さんに関わられ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。



■ 小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

出産後のママの気持ち	2
先輩からのメッセージ	4

■ 生まれたころの赤ちゃんの記録

生まれた時の様子	10
NICUでの様子	11
NICUでの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりの目安	12
面会について、母乳・ミルクについて	14
入院中の体験談	15
赤ちゃんとはじめて記念日	16
退院時の記録	18
退院後の相談先	19
支援者からのメッセージ	20

■ 赤ちゃんの成長と発達

修正月例とは、発達曲線とは	22
《表》発育曲線	23
発達の記録1	24
発達の記録2	28
育児の記録	30

■ 知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんのこと	46
予防接種について、RSウイルス重症化予防について	48
小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応Q & A	50
赤ちゃんが生まれたら利用できるサービス	53
困った時の相談先	56
ママ・パパたちの活動紹介	60

小さな赤ちゃんの ママ・パパになった あなたへ



出産後のママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じながら、これから迎える出会いや生活に思いを寄せ過ごされていたことでしょうか。そんな中、予定より早く小さな赤ちゃんと出会うことになって、気持ちの整理ができないまま不安な気持ちや複雑な気持ちを抱えられていることと思います。

こんな気持ちはありませんか

- 自分が出産した実感がわからない
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう。眠れない、食欲がない
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜこうなってしまったのか？何が悪かったの？と自分を責めて落ち込む
- お腹の中で必要な時期まで守ってあげることができなかつたと涙が止まらなくなる

- 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たり腹が立ったりする
- 赤ちゃんに会いに行くのが怖い、行きたくないと思ってしまう

こんな気持ちになることが度々あるかもしれません。でもそれはあなただけじゃありません。その気持ちを無理に抑え、そう感じてしまう自分を責める必要もありません。いろいろな事情があって小さく生まれてきた赤ちゃん、でもここまで命を守ってこられました。赤ちゃんを育てるということは、周囲の人がみんなで力を合わせていかなければならないことですので、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に、「赤ちゃんが大変な時期だから頑張れないのは当たり前なんだ」と自分を受け入れていいのです。

一人で抱え込まず、頑張りすぎないことが大切です。家族や医療スタッフ、地域の保健師、子育ての支援者などに気持ちを聞いてもらいながら、ゆっくり、少しずつ進んでいきましょう。

あなたの赤ちゃんはオンリーワン！

一人ひとり個性を持って生まれてくる赤ちゃん。発育や健康状態など、どの赤ちゃんも多かれ少なかれ標準と違う部分を持っています。決してマニュアル通りに育つわけではありません。たくさんの情報に惑わされず、あなたの赤ちゃんの成長をみんなで見守っていきましょう。



先輩からのメッセージ

先輩ママ からのメッセージ

出産から息子が退院するまでは不安と後悔、心配でいっぱいな日々を送りました。食欲も失せ、人生で一番落ち込みました。しかし少しずつ身長・体重も増え、できることが増えるにつれ、気持ちも落ち着いていきました。NICU付きの臨床心理師、リトルベビーサークルの諸先輩、早産の経験をした友人などに、話を聞いてもらったことも救いになりました。これから息子の成長・発達がどうなるのか、不安にかられることもあります。ただ定型発達に追いつくとしても、そうでなかったとしても、息子にとって最善の教育は何かを考え、行動していくしかないと思っています。リトルベビーハンドブックをお手にとったみなさんが、心身共に健やかでありますように。

すごく不安
だったけど

産まれてすぐは毎日泣いてばかり。トンネルのような暗やみをいつ抜けられるのか不安だらけでしたが、気づくといつの間にか明るい場所に。今はイヤイヤ期の子どもの子育てに奮闘中です。

ついこの前までマタニティマークを付けていたのに、空っぽのお腹を抱えてスーパーに一人買い出しに行った私は、もう誰からもママだと思われなんだなと立ち尽くした時の冬の風が忘れられません。

片手で覆われてしまうほど小さく産まれた娘、管が沢山繋がっていて毎日心配と申し訳なさで泣くしかなかった。今では元気に駆け回っています！病院のDr.をはじめ医療従事者、子どもの生命力に感謝。

3か月以上早い出産となり、この先どうになってしまうのだろうと、不安で毎日涙が出ました。とにかく同じ境遇の人と出会いたい、話したい、という一心でいろいろ探しましたが難しい状況で孤独でした。やっと見つけたグループの方々と知り合うことができ、本当に救われた気持ちでした。

急な出産、生まれてもNICUにいて生んだ実感、育てている実感がありませんでした。時間を戻せるなら理想の胎内環境で育て直したいと毎日思っていました。退院してから一緒に過ごしていくなかで、笑ってくれたり、少しずつできることが増えていく姿に触れ、そんな気持ちで払拭されて行きました。子どもの生まれ持った力は、計り知れません。

孤独感、不安、絶望感などをたくさん感じました。けれど勇気を出して交流会を立ち上げ繋がってみると、たくさんのリトルベビーのママパパと知り合えて助け合い、鼓舞し合いながら一步步乗り越えてきました。辛い時、苦しいときは1人で抱え込まないで。分かってくれる人たち、支えてくれる方達がたくさんいますよ。

支えて
くれました

低出生体重児だからこそ病院の手厚いフォローアップを受けることができました。病院の先生、看護師さん、助産師さん、産後ドゥーラの方、療育の先生方など、たくさんのプロの方々に支えられました。1人で頑張らずに、周りのサポートをたくさん受けて。

NICUに5か月入院、退院後は3か月の在宅酸素、約1年経管栄養で胃管を使用し、訪問看護師の方にお世話になっていました。たくさんの不安があると思います。一人で抱えず、誰かに助けを求めてください。

早産になるとは思っていなかったので当時は不安しかありませんでしたが、医師、助産師さんがとても寄り添ってくれなんとか出産を乗り越えました。今でも不安はたくさんあるので同じ境遇のママやお子さんに会って交流できたら嬉しいです。

入院中、NICU以外繋がるどころ、頼れるところがなく心細く、心配な日々だと思います。私は助産院に通い、心情吐露や産後の心身を癒してもらっていました。NICUと自宅以外に寄り添ってもらえる場所があると心強いかもしれません。

ゆっくりですが、確実に成長している姿が大切に愛おしくてたまりません。焦らずゆったりとした気持ちで。受けられるサポートがあればどんどん頼って頂けたらと思います。

ありがとう

遠方に住む今は亡き祖母が心配してよく電話をしてくれました。ある日、『通常ならお腹にいる時期の赤ちゃんの成長を実際に見られるなんて、幸せなことだね』と言ってきて、ふっと力が抜け、嬉しい気持ちになったのを今でも鮮明に覚えています。

もう亡くなってしまった大好きな祖母に出産報告をしたところ、事前に早産のリスクを聞いていたにも関わらず、「可愛い赤ちゃん生まれて良かったねえ、頑張ったねえ、おっばい頑張ってるねえ。」と心から喜んでもらったのが一番嬉しかったです。

先輩パパ
からのメッセージ

思いもよらない時にいきなり産まれて医師から救命率7割と言われ、不安を抱えたまま病院に通い詰める生活がいきなり始まりました。そんな子どもも今では、すくすくと育っています。きっと大丈夫です！自分と子どもを信じて子育てしてってください。

子どもへの毎日の声掛けや触れ合いが成長を促すのだという事を日々感じている。必要以上に無理をしなくても「愛」があればちゃんと応えて育ってくれます。周りの子どもたちの成長と比べてしまう時があるけれど焦らずに。それぞれのペースがあるのだと理解して育児を楽しみましょう。

保育器の中の赤ちゃんを見て、この先の心配よりも小さくて可愛いという気持ちの方が強かったです。パパとしてママをサポートする事が赤ちゃんのためになると思いました。産後の体力的な疲れはもちろんですが、小さく産んでしまったという自責の感情が強かったのでメンタル面でのサポートも必要です。話を聞いたり、気分転換に外出に誘ったりしかできませんが、やらないよりは良かったと思います。

たくさんの管につながれた、あまりに小さな赤ちゃんに心が潰れました。嫁が、毎日母乳を搾って届けているとのこと、嫁の健気さに心打られました。その命の母乳で、どうか健やかに育って欲しいと心の底から思いました。今、あの小さな命が見事に活発な子になっているのを見ると、感無量の思いがします。(祖父)

目の前の子が生きていてくれること、そのことだけに目を向けました。成長していく過程で、無いものねだりや人と比べず、見守っていこうと思っています。

生まれてきた赤ちゃんはあまりにも小さく、けれど、しっかりと命を感じるかわいらしい娘でした。元気に育つか心配の日々。早く一緒に暮らしたい思いと、入院していた方が安全との思いが交錯する中、無事退院。思う存分抱っこができるようになったこと、おつかなびっくり風呂に入れたこと、寝ている時に押しつぶさないかと心配になったこと、今となっては全てが良い思い出。健康で元気な娘に育ってくれていることに感謝。生まれてきてくれてありがとう。

祖父母
からのメッセージ

どんなに辛い事があっても、産まれてきてくれた事に感謝して、愛情沢山で育てていけば大丈夫!私も頑張るよ。(祖母)

折々に孫たちのことを記している思い出ノート。これを見て、病院の未熟児病床で、孫を初めて見たときのことを思い出しました。(祖父)

大きくなった リトルベビー からのメッセージ

入院中に看護師さんが描いてくれた絵や母の記録を見て、「私もこんなことができる人になりたい!」って思いました。今はNICUで看護師をしています。ここに書かれていることはきっと未来に繋がると思います。

私がNICU入院中『今日は〇〇が手握ってくれたよ。』ってパパから電話かかってきたこともあったよ』って、大人になってから祖母から聞いた時は、暖かくほっこりした気持ちになって、嬉しかったです!

生まれてよかった。

きょうだいの 思い

いっぱい抱っこして、
いっぱいチューする
やっと会えたね

がんばって、
ぜったいだいじょうぶ、
ぜったい

お手てもこんなにちっちゃくて、
お顔もちっちゃくて一番可愛い
赤ちゃんだから大好き!

何で他の赤ちゃんより髪の毛が
ないんだろうと思った。いっぱい
食べて、大きくなってね。

リトルベビー
サークル代表
からのメッセージ

赤ちゃんのご出生おめでとございます。

まずは、これまで赤ちゃんをお腹で守ってこられたママさん、お疲れ様でした。長期入院や突然の出産など不安も

たくさんあったのではないのでしょうか。小さく生まれてきた赤ちゃんを見て自分を責めるのは、赤ちゃんのことを大切に思っておられる証拠です。

そしてパパさん、突然赤ちゃんのパパとして重大な責任を負うことになり、戸惑ったのではないのでしょうか。苦しんでいるママとどう向き合うか悩み、パパならではの悩みを抱えておられることと思います。

さらに、おじいちゃんおばあちゃん、孫のことも心配な上、我が子のことも心配されていることと思います。また、赤ちゃんのお兄ちゃんお姉ちゃん、いつもと違うパパとママ、会いたいのに会えない妹や弟、何となく不安な気持ちでいっぱいかもしれません。

私自身、子ども3人を早産で出産しています。突然の早産宣言、治療しても防げなかった早産、障害を覚悟の上での早産での出産と、それぞれの子にそれぞれのエピソードがありますが、毎回こんな思いをするなら出産しなければ良かったと思ってしまう辛いNICU・GCU生活を送りました。それでも今は、その辛い日々があったからこそ、子どもと手を繋いで眠れること、子育てに悩むことができること、一緒に笑い合えることを心から幸せだと思えるのだと感じています。

皆さんも今は、真っ暗なトンネルの中にいる気持ちかもしれません。そんなとき、このリトルベビーハンドブックを手に取り、自分だけじゃないんだと思っただけいたら嬉しいです。困ったり悩んだりしたときはお互いに助け合いながら、みんなで育てていきましょう。決してひとりではないので、大丈夫です。改めて、小さな赤ちゃんの0歳のお誕生日おめでとございます。

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) 年 月 日)

(経鼻マスクがなくなった日) 年 月 日)

酸素療法：なし・あり

(終了した日) 年 月 日)

輸血・血液製剤：赤血球・血小板・その他 ()

保育器：なし・あり

(保育器卒業の日) 年 月 日)

経管栄養：なし・あり

(チューブがいなくなった日) 年 月 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) ()

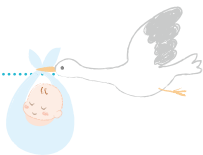
未熟児貧血：なし・あり

(鉄剤・エリスロポエチン・その他) ()

RSウイルス抗体製剤投与：なし・あり

- ▶ **NICU (新生児集中治療室)**：早産児や低出生体重児、または病気がある赤ちゃんに対し、医療スタッフが24時間体制で高度な治療を提供する場所
- ▶ **GCU (新生児回復室)**：NICUで治療を受け、状態が安定した赤ちゃんが引き続き治療を受ける場所。退院に向けた育児指導なども行っている。

NICUでの赤ちゃんの生活と ご家族のかかわりの目安(一例)



※赤ちゃんの状態や医療機関により異なりますので、
NICUスタッフにお尋ねください。

修正
週数

22
週

赤ちゃんの様子

ママのおなかの中に
近い静かな環境で、
ほとんどを寝て
過ごします

体温調節を助けるため、
保育器(クベース)の
中にいます



耳が聞こえ始めています

ミルクを飲むためには
工夫が必要です

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

28
週

ご家族のかかわり

そばにいる そっと触れる
母乳を運ぶ お写真・成長を記録

赤ちゃんが頑張っている姿を見守りましょう。
この時期の赤ちゃんは、大きな声や音、光にびっく
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。

ママタオル・パパタオル

ママやパパのにおいは赤ちゃんの安心につながります。
ママタオル・パパタオルを用意してみましょう。

優しく声かけ

ママやパパの声を聞いて、赤ちゃんは安心します。発
達にも良い影響を与えますので、優しくゆっくりと声
をかけてください。

母乳を浸した綿棒

赤ちゃんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳
やミルクを注入したり、点滴で補っています。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、赤ちゃんを感染から守り、母乳の
においや味により赤ちゃんが安心できます。

ホールディング

手のひらで赤ちゃんを包み込んであげます。
保育器の中で、抱っこをされているようなぬくもり
と安心感を赤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した
皮膚の感覚もできあがってきます

32
週

起きている時間がはっきりわかるようになってきます
泣いている姿を見ることも増えてきます

34
週

そろそろ保育器を卒業し、コットに出ることができます

ミルクの時間になると、泣いて起きることが少しずつ増えてきます

おくちから少しずつミルクが飲めるようになります



37
週

40
週

保育器の外で抱っこ カンガルー抱っこ

- ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れあわせることで、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。
- 赤ちゃんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果があります。
- 親子の絆が深まり、母乳の分泌が促される効果があります。

ベースン浴

赤ちゃんの状態に合わせて、週1～2回、保育器の外でお風呂に入ることができます。



抱っこ 沐浴

抱っこや沐浴ができるようになります。赤ちゃんにとって、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。

母乳やミルク

母乳やミルクを飲めるようになります。最初はまだ上手に飲めないので、無理せず赤ちゃんのペースで少しの量から始めます。

おうちに帰る準備を始めます。

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、病院のスタッフや地域の保健師に相談しましょう。

★ 赤ちゃんの成長には個人差があります。
ゆっくりなこともあると思いますが、焦らず見守ってあげてください。

面会について 母乳・ミルクについて

面会のこと

ママとパパにしかできないことのひとつに、「赤ちゃんに会いに行くこと」があります。赤ちゃんは、お医者さんや看護師さんとは違うママとパパのまなざしを感じ取る力を持っています。

いろいろな理由で面会ができないこともあります。会えるようになったら、会えなかった時の分まで愛情を注いであげましょう。

母乳のこと

母乳は出産した週数に関係なく、胎盤が外に出ることによって出始めます。小さく生まれた赤ちゃんにとって、免疫力を高め、感染症や腸の病気から守ってくれる薬のようなものです。

しかし、おっぱいの状態は人それぞれであり、ママの体調によって母乳が出ない場合やママが病気の治療中で母乳があげられない場合があります。

そんなときはどうか一人で悩まず、NICUスタッフに遠慮なく相談してみてください。母乳があげられない場合も、赤ちゃんに最適な栄養方法を考えてくれますし、母乳の出をよくする方法や搾乳の方法など地域の助産師さんも相談のつてくれます。（相談先については、P56へ）

もちろん、搾乳が辛い時は一休みしても良いのです。
ママの心も身体も大事にしてください。

パパも
サポート
してね!

ドナーミルクのこと

様々な検査基準をクリアした、健康で母乳がたくさん出るママから寄付いただいた、母乳バンクで安全に処理した母乳のことです。

ドナーミルクの使用可否については医師の判断に基づくものであり、病院によっても異なります。まずは、NICUスタッフに相談してください。

入院中の 体験談



面会に行かないとママ失格と思い、1日3回の面会をノルマに。結局心身共崩してしまいました。一番大切なのは、赤ちゃんの退院後に万全の体調で育児を始められることだと思うので、面会頻度にご自身を大切にしてください。

母親になった実感がないうまま、NICUに通っていましたが、保育器越しに初めて泣き声を聞いた時、初めて抱っこできた時は感動しました。しばらく一緒に生活できなくても、この子は私の子どもだと思えるようになりました。

体重が倍に近づき、生まれてからずっと喉に挿管していた人工呼吸器を抜管して、はじめて娘の泣き声を聞いた時は、胸が熱くなりました。

NICU入院中、搾乳した母乳の量が少なすぎて、パパが届ける時に恥ずかしくなかった!どんなに頑張っても出なくて、助産院にも通った。他の人と比べて落ち込んだけど看護師さんに『しっかり初乳を飲ませてるから大丈夫ですよ。人と比べないで〜』と言ってもらった時、肩の荷が少しおりのを思い出します。

産後間もないママさんたちが大量の搾乳を持ってきているのに、少しも出ない自分の母乳が恥ずかしくて、「搾乳さぼって寝ちゃいましたー」と笑顔で看護師さんに嘘をつき、泣きながら微々たる量の搾乳を捨てた日もありました。

初めてクベース内で抱っこした日は今でも忘れません。軽いはずなのにずっしり…命の重みを肌で感じた瞬間でもあり、この重み、この瞬間を忘れちゃいけないと思いました。そんな娘も2歳、重くなったはずなのにあの時の方が重く感じます。

赤ちゃんとのはじめて記念日

赤ちゃんは、それぞれのペースで一歩ずつ確実に成長していきます。そのなかで、たくさんの「初めて…」に出会います。初めての出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

年 月 日

見つけた初めてをご自由に記録しておきましょう。
初めて母乳やミルクをあげた日、沐浴した日など

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

初めて

年 月 日

退院時の記録

退院日： 年 月 日（修正 歳 か月）

計測値：身長 cm 体重 g

頭囲 cm 胸囲 cm

主治医の先生からのお話を記録しておきましょう。
（今後の検査や治療、おうちで気をつけることなど）

ご家族から

ちゃんへメッセージ

スタッフから

ちゃんへメッセージ

退院後に地域でかかわる機関の情報

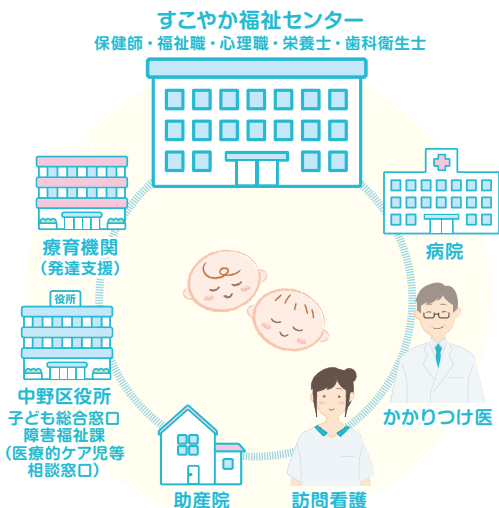
支援機関（施設名）	担当者氏名	連絡先
かかりつけ医（ ）		
すこやか福祉センター		

先輩ママ
より

退院すると、「今何か月ですか？」と聞かれたときに何と答えたらよいか迷うことがたくさんあります。最初は傷付きますが、新生児のママさんに同じくらいかと質問され、「もう1歳半になります！」と答えた話を笑い話にできる日がそのうちやってきます。

退院後の相談先

まずはすこやか福祉センターにご相談ください。



すこやか福祉センターの保健師が、医療機関や地域の関係機関等と連携してサポートします！

赤ちゃんが入院中でもご相談できます。なんでもご相談ください。例えば…

- ママの体調で心配なこと
- 母乳や授乳のこと
- 退院後の乳幼児健康診査や予防接種のこと
- 育児や赤ちゃんの発育・発達等に関すること
- 育児支援サービスの紹介 など

ご家庭に訪問したり、面談や電話などでご相談をお受けしています。
お住まいの地域のすこやか福祉センターにご連絡ください (P56)。

助産師の みなさんからの メッセージ

私たち助産師は、いつも皆さまのおそばで子育てを応援しています。お子様が予定より早く、小さく生まれたことに戸惑いや様々なお気持ちがあるのではないのでしょうか。生まれてきてくれた喜びと同時に、やっと会えたお子様は、とても小さく、か弱く、子育てについて不安を感じられているかもしれませんね。その一方で、この瞬間にもお子様の、強く、たくましく、大きくなろうとしている生命力も感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

子育ては楽しいことばかりでなく、辛さや悲しさを感じたり、周り比べて焦ったり、命を育てる責任の重さに自信をなくしたり、又は頑張れない…など心細さを感じたりすることもあるかもしれません。まずは妊娠、出産という大仕事を成し遂げたことを褒めて、お体を休めてください。そして、どうぞ、周りの支援者、助産師にお気持ちを聞かせてください。

疑問や不安、なんでもお尋ねください。そして、お子様の成長や変化を助産師、支援者も一緒に見守らせてください。

日々の成長をご家族と喜び、共有しながら、ご家族が楽しく育児ができるようにお手伝いさせていただきます。気軽にご相談ください。

訪問看護 ステーションの みなさんからの メッセージ

相談のハードルは決して高くありません。一人でも悩まないで!!

どのお子様も等しく可能性は無限大です。お子様がその子なりに発達していく様子を見て幸せを感じ、支援者もその幸せを共有させてもらえると嬉しく思います。共にそのお子様の状況を把握し、お子様またご家族をサポートさせていただけることが私たち支援者の喜びです。

お子さんたちの小さな身体は、大きな大きな可能性をたくさん秘めています。立ち止まったり、ゆっくりだったり…時にはそれぞれのお子さんのペースにもどかしくなることもあるでしょう。でも、お子さんを信じて、パパもママも肩の力を抜きながら楽しく子育てしていきましょう。

子育ては一人ではできません。地域のみんかも見守っています。もちろん我々も応援していますよ。

memo



赤ちゃんの成長と発達

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、修正月齢で経過をみる場合があります。お子さんの状況によりませんが、3歳くらいまで経過フォローすることが多いようです。

修正月齢とは？

実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考えていきます。（退院日を基準に考える場合もあります。）

発育曲線とは？

身長・体重の値をグラフに記録することで、発育のペースがわかりやすくなります。このハンドブックの体重の発育曲線は、ママたちの声をもとに目盛りを細かくし、修正月齢を記録したり、自由に記録できるようにしました。母子健康手帳の発育曲線と併せて、ご利用ください。

修正月齢の考え方

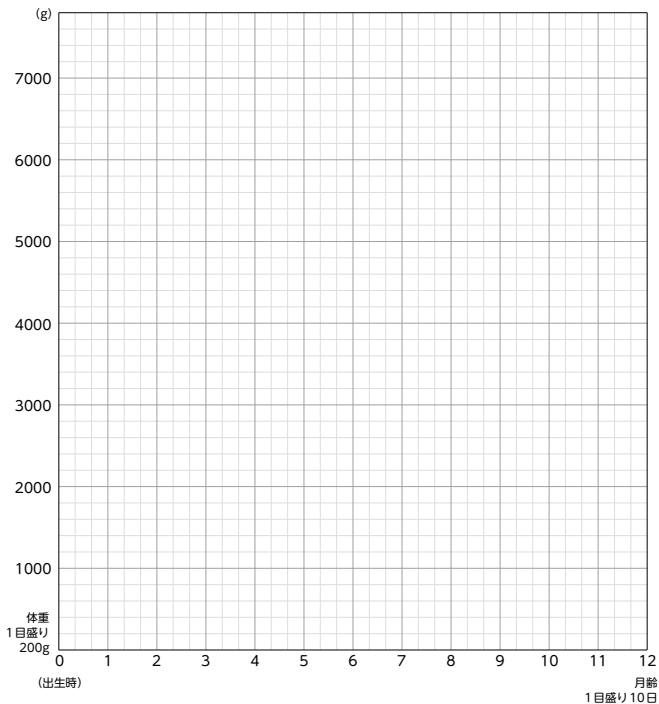
（例）出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん

- ▶ 生後0か月→修正月齢マイナス2か月
- ▶ 生後1か月→修正月齢マイナス1か月
- ▶ 生後2か月→修正月齢0か月
- ▶ 生後3か月→修正月齢1か月

※赤ちゃんの発達を育児書などで見るときは修正月齢で見るとよいでしょう。

発育曲線

お子さんの体重をこのグラフに記入しましょう



() () () () () () () () () () () () () () ()

修正月齢
出産予定日を0日とする

赤ちゃんの成長・発達を 「みつけた!」

「みつけた!」の例

★ 赤ちゃんの反応みつけた

- ・しかめ顔をした。・人の顔や動くおもちゃを目で短時間追った
- ・抱っこすると泣き止んだ ・ママやパパの声に反応した などなど

★ うつ伏せになった時にみつけた

- ・頭を一瞬持ち上げた ・頭をあげたまま顔を左右に向けた
- ・おもちゃに向かって手を伸ばした などなど

★ おもちゃで遊んでみつけた

- ・おもちゃを手に近づけて触れたときに握った
- ・つかんだおもちゃをお口に持って行った
- ・おもちゃを両手で持って遊んだ
- ・おもちゃを他方の手に持ち替えた などなど

★ 手足の動きでみつけた

- ・赤ちゃんの手を口に持って行くと吸った
- ・手のひらにママやパパの指を入れるときぎゅっと握った
- ・左右のお手々どうしを握っていた などなど

★ 仰向けで顔をのぞいてみつけた

- ・赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見たときに目が合った
- ・いつも右(左)を向いているけど時々反対側を向いている などなど

赤ちゃんの成長・発達を
「みつけた!」



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日

赤ちゃんの成長・発達を
「みつけた!」



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日

赤ちゃんの成長・発達を
「みつけた!」



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日



年 月 日

発達記録2 ①

小児科を受診した時や、健診のときなどによく聞かれる項目です。(発達記録1と併用しても良いですし、記入しやすい方のみ使用しても構いません。)

★ 首すわり

年 月 日 か月(修正 か月)

★ 寝返り

年 月 日 か月(修正 か月)

★ ずりばい

年 月 日 か月(修正 か月)

★ はいはい

年 月 日 か月(修正 か月)

★ お座り

年 月 日 か月(修正 か月)

★ つかまり立ち

年 月 日 か月(修正 か月)

★ つたい歩き

年 月 日 か月(修正 か月)

★ ひとりで歩く

年 月 日 か月(修正 か月)

発達の記録2 ②

★ 大人の簡単な言葉の意味がわかる

年 月 日 か月（修正 か月）

★ 指さしをする

年 月 日 か月（修正 か月）

★ バイバイなどの身振りをする

年 月 日 か月（修正 か月）

★ ママ、ブーブーなどの単語を話す

年 月 日 か月（修正 か月）

★ テレビや大人の身振りのまねをする

年 月 日 か月（修正 か月）

★ 二語文を話す

年 月 日 か月（修正 か月）

★ 走る

年 月 日 か月（修正 か月）

★ ひとりで階段をのぼる

年 月 日 か月（修正 か月）

★ 自分の名前が言える

年 月 日 か月（修正 か月）

生後 1 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

先輩ママ
より

早くに産まれてしまって心配ですよね。泣きたいときは我慢しないで泣いてください。周りの人にたくさん頼っていいんですよ、自分を責めないで

生後 2 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

小さな身体で一生懸命生きようとする姿は愛おしくて私や周りの人達みんなに命の尊さを
教えてくれました

生後 3 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

腸が育てば赤ちゃんはちゃんとミルクで育ちます。搾乳が辛ければ、母乳以外にほかに赤ちゃんにやってあげられることを探してみてくださいね

生後 4 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

どうしても自分を責めてしまいますが、無理にでも自分を大切にしてください。ちゃんと食べて飲んで寝てください

生後 5 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

初めて握りしめてくれた小さなおての力強さに、「この子はきっと大丈夫」と励まされました

生後 6 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

小さく生まれて、心配がつきなくて、その後の成長も不安だったけど、誰かのかけがえのない存在であること、その存在だけでありがたく愛おしく感じます

生後 7 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

初めて成長を実感したのはオムツがサイズアップしたことでした

生後 8 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

普通に産まれた子より乗り越えなければならない事が沢山あると思いますが子どもの生命力と先生方や周りのサポートを信じてください

生後 9 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

産まれた時は片手で背中を覆える大きさでした。今では両手で覆えないほど成長しました。

生後 10 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

こんなに小さく産んでごめんねと不安や心配に何度も涙していた当時の自分に、今は保育園に元気に通えるようになったよと伝えてあげたいです

生後 11 か月の記録

(修正： か月)

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

NICUに7か月もいた息子は人見知りが無く 愛想が良く、何でも楽しめる子に育っています

1歳おめでとう！

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

予想と違う見た目で生まれてきた赤ちゃん。でも後々写真で見返すちっちな我が子はとっても可愛いです

1歳～2歳までの記録

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

小さいは個性じゃないかな。うちの子、ミニで可愛い！って思える日がすぐ来ます！その子なりの成長を楽しんで！

2歳おめでとう！

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

小さいベビーでも頑張って明るく生きてるよー!!お母さん達自分だけって落ち込まないでね

2歳～3歳までの記録

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

小さく産まれた娘。成長はゆっくりではありますが、元気に笑顔の娘にいつも励まされます

3歳おめでとう！

計測日 _____

体重：

身長：

頭囲：

胸囲：

あんなに小さくてか弱かったあなた、今では天真爛漫おてんば娘に！

知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんのこと

生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのお腹の中にいた期間が37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。

未熟さゆえに気をつけることもありますが、赤ちゃんは成長し成熟する力を持っています。

時には手術などの大きな治療が必要になることもありますが、ひとつひとつ課題を乗り越えて成長していく赤ちゃんの姿と一緒に見守っていきましょう。

なお、赤ちゃんによってそれぞれ経過は違います。

詳しくは主治医の先生にお尋ねください。

脳

一部の血管が未熟で、血流が行き渡りにくい部分があるかもしれないかもしれません。そのため退院前のMRI検査などで影響の有無を確認する場合があります。

心臓

生まれる前後で心臓の形は変化します。動脈管が閉じないなど上手く変化しない場合、薬物治療や手術、長期の観察などが必要になることもあります。

血液

生まれる前と後では赤血球(ヘモグロビン)も変化します。赤血球を作り直す中で多くの赤ちゃんが一時的に貧血になります。内服薬や注射薬、輸血などで治療します。

消化管

腸がしっかりと働きだすまでは、お腹がはることがあります。便をうまく出せない時には、浣腸などで排便を促します。場合によっては手術が必要になることもあります。

肺

肺が膨らみにくい時や、ガス交換(酸素と二酸化炭素の入れ換え)がうまくいかない場合などには、呼吸器などが必要になることがあります。

感染

小さく生まれた赤ちゃんは抗体が少なく、自ら免疫力を発揮することがまだ難しく、感染症に弱い傾向があります。

眼

網膜(眼の奥のスクリーン)の血管は未熟であり、生まれた後も成長が続きますが、出血しそうな血管や網膜を引っ張りそうな状況が出てきた場合には、眼内注射やレーザー治療を行うことがあります。

黄疸

黄疸は赤ちゃんには必ず見られ、ある程度の黄疸はよい効果(抗酸化作用)があると言われていますが、強すぎる時は治療が必要です。生後1~2週間くらいまでは繰り返し治療が必要になることもあります。



予防接種について

小さく生まれた赤ちゃんも予防接種が必要です。初回接種時期は生後2か月で、既に退院している赤ちゃんの場合は外来で接種します。かかりつけ医で接種することが多いかもしれません。

生後2か月時にまだ入院している赤ちゃんの場合は、体重や赤ちゃんの状態によってはすぐにワクチンを接種できないこともあります。その場合は、体重が増えて全身状態が安定する時期まで待って接種をします。

RSウイルス重症化予防について (抗体製剤シナジス[®]、ベイフォータス[®])

毎年秋から冬にかけて（近年は夏から冬にかけて）RSウイルス感染症が流行します。症状は咳・喘息・発熱などです。在胎36週未満で生まれた赤ちゃんは、RSウイルスに感染すると症状が重くなりやすいので、重症化予防が非常に重要です。そのためRSウイルスの流行期に抗体製剤の注射を行います。

抗体製剤は高額ですが、保険適用で受けられる要件が定められています。この抗体製剤の注射については、担当医に相談・確認してください。

RSウイルス抗体製剤注射の記録

回	抗体製剤の種類	注射年月日	注射部位	体 重	メーカー又は製剤名/ロット	医療機関・医師名	備考
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			
			右・左	g			

小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応

Q & A

Q1 入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたのに、退院したらミルクを残したり、授乳間隔も一定ではなくなっていました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

A 授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌が良く、母乳やミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。心配な場合は、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談してみましょう。

Q2 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないので、すぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

A 通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは1~2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さん、お父さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったころに仰向けに戻れるようになります。

Q3 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？

A 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でものに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをするので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。

Q4 お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？

A うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいができなくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。

Q5 お座りがなかなかできなくて、心配です。

A 赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや華奢なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんが支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをすることで、次第にお座りに必要な力ができてきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

Q6 ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれません。

A 小さく生まれたお子さんは小食なことも多いですが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は、時間を決めて4回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは成長の証でもあります。中には食感やにおいに敏感なために食べられないこともあります。無理強いせず、細かく刻んで混ぜたり、一緒に準備をしたりと、自分から食べてみたいと思える工夫を大切にしましょう。お口の機能と食べ物の形・硬さが合っていない場合もあります。お子さんの歯の生え方や発達に合わせて、食材の大きさや硬さを段階的に調整していくことが大切です。

Q7 走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

A 筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや道具で遊ぶことなどが上手くできないことがあります。運動が上手くできるためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

Q8 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 箸を使う目安は鉛筆を3本の指で上手く持てるようになってからです。箸を上手く使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるようになるくらいの指の発達が必要になります。上手く使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。

Q9 お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり書きばかりで心配です。

A 個人差はありますが、出産予定日から3歳くらいになると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。

Q10 意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか？

A

言葉の発達には個人差がありますが、出産予定日から1歳半までに、意味のある言葉が一つ出ているかが目安です。無理に言わせようとせず、場面にあわせた声掛けで言葉の理解を促しましょう。ジェスチャーも身体で話す大切な言葉です。手遊びや生活の中でたくさん教えてあげてください。発音が未熟な時期は、言い直しをさせず、大人が正しい発音で返してあげましょう。また、発音にはお口周りの筋力も深く関わります。歯科で筋肉の発達を診てもらうことは健やかなお口を育てることに繋がります。小児歯科医などの専門家と一緒に成長を見守りましょう。

Q11

食事の時に席についてられないことや、集中しておもちゃで遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

A

運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことがうれしくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。

Q12

自治体の乳幼児健診の案内が届きました。ずっと医療機関で経過をみていたでいるので、行かなくて良いでしょうか？

A

自治体の乳幼児健診には、医療機関受診では実施できない項目もありますので、ぜひ受診してください。

病気をもらうのが怖い、他のお子さんと比べられそうで嫌…等心配なことがある場合は、自治体の保健師にお母さんの気持ちをそのまま相談してみましょう。

※自治体の乳幼児健診とは別に、小さく生まれたお子さんについては、3歳の時に発達の検査を受けることが推奨されています。詳しくは、小児科の主治医にお尋ねください。

Q13

他のお子さんと比べて小柄ですが、成長とともに追いつくのでしょうか？

A

お母さんのお腹にいる期間(在胎週数)に相当する標準身長・体重に比べて小さく生まれることをSGA (Small-for-Gestational Age)と言います。

SGAで生まれた子の約90%は2~3歳までに身長が標準範囲に追いつくと言われていますが、追いつかなかった場合SGA低身長症が疑われます。低身長を改善するために、成長ホルモンによる治療が可能です。

中野区で赤ちゃんが生まれたら利用できるサービス

♥マークは修正月齢で利用できます。利用に向けた調整をお手伝いします。
お住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

こんにちは赤ちゃん訪問

すこやか福祉センターでは、赤ちゃんのいるご家庭を対象に保健師や訪問指導員等が訪問しています。赤ちゃんの発育、お母さん・お父さんの健康や子育ての相談、区の子育てサービスについてお伝えします。



お子さんが出産後にしばらく入院し、お母さんが先に退院している場合でも、いろいろなご不安やお困りごとなどいつでもお話ください。お子さまが退院されたあとのご相談も、訪問等で対応します。

産後ケア事業



産後の体調や授乳、育児等について相談など助産師のサポートが受けられるサービスです。



※かんがる一面接を受け、かんがる一プランを作成し、産後ケアの利用申請をしていただくことが必要です。かんがる一面接は、妊娠中に受けられなかった場合でも、産後にお受けいただけます。

- ▶ ショートステイ事業（宿泊型） 利用期間は出産後満5か月になる前日まで
- ▶ デイケア事業（日帰り型） 利用期間は出産後満7か月になる前日まで
- ▶ アウトリーチ（助産師訪問）事業 利用期間は出産後満1歳になる前日まで



利用期間については、早産や出産後お子さまが入院治療等で退院が延期された場合、出産予定日または退院日を基準とした期間の延長をすることができます。
お子様をご入院中にお母様をご利用できます。
利用の調整をお手伝いしますので、お住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

産後家事・育児支援事業

1歳未満のお子さんがある世帯を対象に、家事や育児でお困りのご家庭に、家事育児サポーターが伺い、日常的な家事・育児支援を行います。赤ちゃんが生まれたら、お住まいを担当するすこやか福祉センターで申請してください。その場で利用チケットを発行します。



早産や出産後おさまが入院治療等で退院が延期された場合、退院日から1年となる前日まで利用することができます。まずはお住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

多胎児家庭サポーター事業

3歳未満の多胎児のいるご家庭に、家事育児サポーターを派遣します。お住まいを担当するすこやか福祉センターで申請してください。その場で利用チケットを発行します。



産後サポート事業

ウエルカム! はじめてママ

産後の母体ケアや授乳、赤ちゃんとの過ごし方などについて助産師からのお話と情報交換をします。



はじめて出産したママと生後5か月になる前日までの赤ちゃんを対象としていますが、修正月齢での参加をご希望の場合は調整いたします。お住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

赤ちゃんがきた BP1・BP2プログラム

赤ちゃんの育ちや生活、関わり方などについて学びます。参加したお母さん同士で話し合いながら、育児のスキルや親の役割について知識を深めていきます。年間数回実施のBP2プログラムは、上の子がいても参加できます。



初産婦と生後2か月から5か月の赤ちゃんを対象としています。修正月齢での参加をご希望の場合は調整いたします。お住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

多胎児ピアサポート事業(多胎児交流会)

多胎児家庭の交流会を各すこやか福祉センターで年4回行っています。開催時期などは、お住まいを担当するすこやか福祉センターにお問い合わせください。

0歳の赤ちゃん集合

1歳になる前までのお子さんとお母さんが集まって交流する場です。参加者同士の交流や体操などを助産師と行います。未就学の上の子の保育があります。



修正月齢での参加をご希望の場合は調整いたします。お住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。

離乳食のこと

離乳食・歯みがきスタート講座

離乳食を始めるタイミングや進め方、歯みがきの準備についてのお話をします。対象は離乳食を始める前のお子様がいる保護者です。

離乳食講習会

離乳食は修正月齢を目安にすすめていきます。無理なく離乳食を進めていけるように、月齢に合った調理形態、食材の増やし方などをお話しします。

- ▶ 初期・中期コース 対象月齢が5～8か月児
- ▶ 後期コース 対象月齢が9～11か月児
- ▶ 完了期コース 対象月齢が12～18か月児



修正月齢でご参加いただくことができますので、すこやか福祉センターにご連絡ください。

パパ向け離乳食講座

家族に妊婦さん、生後6か月未満のお子様がいるパパ向けの講座です。簡単な離乳食の作り方や味付けなどを体験します。

父業のススメ

これから赤ちゃんを迎えるお父さんを含めた、お父さん同士の交流をとおり、子育てを学ぶ講座です。出産を間近に控えたお父さんから、0歳児を育てているお父さん（パートナー）が対象の対面講座となります。

子育て専門相談

発育や発達、兄弟関係、くせなどについて、離乳食や好き嫌いなど栄養のこについて、また、歯の状態や仕上げ磨き等の子育てに関する相談を心理職、栄養士、歯科衛生士等が対応します。

お住まいを担当するすこやか福祉センターにご相談ください。

困った時の相談先

すこやか福祉センター

中野区では、妊娠期から出産、子育て期に続く切れ目ない相談支援を、区内4か所のすこやか福祉センターが行っています。お困りのことや発育・発達について気になること等がありましたら、まずお住まいを担当するすこやか福祉センターにご連絡ください。必要な支援を一緒に考え、サポートしていきます。

中部すこやか福祉センター	電話番号 03-3367-7788 ファクス 03-3367-7789 chubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
北部すこやか福祉センター	電話番号 03-3388-0240 ファクス 03-3389-4339 hokubusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
南部すこやか福祉センター	電話番号 03-3380-5551 ファクス 03-3380-5532 nanbusukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp
鷺宮すこやか福祉センター	電話番号 03-3336-7111 ファクス 03-3336-7134 saginomiyasukoyaka@city.tokyo-nakano.lg.jp

受付時間：月～土曜午前8時30分～午後5時 休日：日曜、祝日、12/29～1/3

- ▶ お住まいを担当するすこやか福祉センターはこちらをご確認ください。



助産院

授乳のことや、赤ちゃんのお世話のことなど相談できます。おっぱいのケアができることもあります。



中野区の産後ケア事業(P53)を利用できる助産院もあります。

とうきょう助産院/
助産師マップ

医療費について

「子ども医療助成制度」「未熟児養育医療」などの医療助成の制度があります。ほかに「自立支援医療」や「小児慢性特定疾病医療費助成制度」もありますので、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや下記相談先へご連絡ください。

制度名称	制度の内容	相談先
子ども医療費助成制度	0～18歳までお子さんの医療費の保険診療の自己負担分を公費で負担する制度です。	中野区役所 3階 11番 子ども総合窓口 電話番号 03-3228-3253 ファクス 03-3228-5657 kosodatesien@city. tokyo-nakano.lg.jp 各すこやか福祉センター (P56)
未熟児養育医療	出生体重 2000g 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に対し医療費の給付制度を受けられます	
自立支援医療 (育成医療)	満 18 歳未満で身体に障害がある児童や、将来、障害をもつおそれのある児童が手術などによって、その障害の改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。	
小児慢性特定疾病医療費助成制度	慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等の小児慢性特有疾患にかかっている小児の医療費の自己負担の一部を助成します。	



子どもを預けたい・
家事や育児の手伝いがほしい

一時預かりなどの保育サービス・家事支援など

右のQRコードから各種サービスをご覧ください。



保育サービス等
一覧

保育園や幼稚園の入園について

▶ 中野区役所保育入園係 TEL 03-3228-8960



保育園

▶ 幼稚園・認可外保育係 TEL 03-3228-5681



幼稚園

保育案内は区役所とすこやか福祉センターで配布しています。
保育施設一覧はこちらから



保育施設一覧

memo

急病になったとき

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

- ▶ 夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

- 医療機関案内サービス「ひまわり」

- TEL 03-5272-0303

- FAX 03-5285-8080(FAXは聴覚・言語障害者向け)

- パソコンやスマホからは「医療情報ネット(ナビィ)」

- <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

- ▶ 救急車を呼ぶか迷ったら 東京都消防庁救急相談センター

- #7119(プッシュ回線、携帯電話)

- 03-3212-2323(ダイヤル回線、その他の電話)

- ▶ こどもの健康・救急に関する相談

- #8000(プッシュ回線、携帯電話)

- 03-5285-8898(ダイヤル回線、その他の電話)

- ▶ 中野区準夜間こども救急診療

中野区では0歳から15歳のお子様を対象に準夜間こども救急診療を行っています。電話でお問い合わせの上、マイナ保険証(または資格確認書)・医療証をお持ちになって受診してください。15歳以下の入院治療を必要としない比較的軽症な患者さんが対象です。症状によっては診療できない場合があります。

新渡戸記念中野総合病院(中央4-59-16)

TEL 03-3382-9991

診療日時 毎日(年末年始含む)午後7時から午後10時

受付時間 午後6時45分から午後9時45分

遊び場情報

親子でのんびり過ごしたり、交流などに利用できる場です。



子育てひろば



児童館

赤ちゃんほっとスペース (おむつ替えや授乳できる施設)

中野区では、授乳室やオムツ替えシートを備えた区有施設や民間施設・店舗等を「赤ちゃんほっとスペース」と名づけました。お出かけ時に突然困った!そんな時にご利用いただけます。



ママ・パパたちの 活動紹介

- 1…活動地域
- 2…活動内容
- 3…対象

北区Nっ子の会

- 1 東京都北区近辺、オンライン(北区在住以外の方も歓迎です)
- 2 座談会、ミニイベント等
- 3 出生体重2,500g未満・在胎週数37週未満・治療等でNICU・GCUに入院中または退院したお子様の家族、医療従事者、当会の活動に関心のある方

<https://www.facebook.com/nbaby.tokyo.kita/>

みらいbaby

- 1 東京都を中心として活動していますが、都内までお越しいただける方、オンラインなどで参加してくださる方も歓迎しています。
- 2 対面・オンラインでの定期的な交流会、その他様々なイベントも企画しています。
- 3 小さく生まれたお子さん、そのご家族、専門家やボランティア希望者など興味を持たれている方(※出生体重、在胎期間、障害の有無は問いません)。

<https://miraibaby117.studio.site>

一般社団法人 未熟児 家族支援・がんばりっこ

- 1 全国(海外在住可)
- 2 集い(リアル・オンライン)・高尾山登山・応援団の集い等
- 3 未熟児・病児・障害児・お空にいる子の家族とそれに関わる応援団

<https://lit.link/ganbarikko2022>

※このほか、オンラインなどで近隣や全国に活動を広げているサークルもあります!!

応援メッセージをありがとうございます!!

「なかのリトルベビーハンドブック」の作成にあたっては、これからこのリトルベビーハンドブックを使用する方々の先輩であるママやパパたちご家族に、様々なご意見、ご助言、そして同時に温かい応援メッセージを寄せていただきました。また、リトルベビーサークルのみなさま、支援者のみなさまからも多くのメッセージをいただきました。ご協力に心より感謝いたします。

◆ 助言・協力者 ◆

中野区在住の先輩ご家族のみなさま
みらいbabyのみなさま
北区Nっ子の会のみなさま
訪問看護ステーションのみなさま
東京都助産師会新宿中野杉並地区分会
中野区医師会小児科分科会
国際母子手帳委員会 板東あけみ氏

◆ 参考文献・引用先 ◆

なごやリトルベビーハンドブック
とちぎリトルベビーハンドブック
ながさきリトルベビーハンドブック
おおさかりトルベビーハンドブック

◆ 作成・編集 ◆

中野区地域包括ケア推進課
すこやか福祉センター（中部・北部・南部・鷺宮）
すこやか福祉センター企画調整係

（令和8年3月発行）



発行

中野区 地域包括ケア推進課 すこやか福祉センター企画調整係
TEL: 03-3228-8809 MAIL: sukoyakakikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp