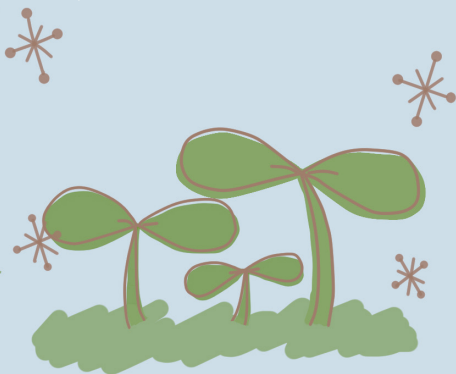


やまなし リトルベビーハンドブック

小さく生まれた赤ちゃんと
ご家族のためのサポートブック



ふりがな
子どもの名前：

ふりがな
保護者の名前：

生 年 月 日： 年 月 日

山 梨 県



ご出産、おめでとうございます。

この手帳は山梨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録するノートです。
 - お子さんが生まれてから概ね9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ので、母子健康手帳と併せて使用してください。
 - 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。

この手帳の対象

- ① 出生体重が1,500g未満の場合
- ② ①以外の低出生体重児で支援が必要な場合

山 梨 県

第1章

小さな赤ちゃんの ママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

可愛い赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

理想の出産とかけ離れた現実で、自分を責め、小さすぎる我が子に胸を傷めることもあると思います。

我が子を愛しく思いながらも、目の前に赤ちゃんはいない、すぐに抱っこもできなくて…なかなか親になった実感が持てず、現実を受け入れるまでは時間がかかりました。

子どもの小さな変化で落ち込んだり、喜んだり。
一喜一憂な日々ですね。

だけど、リトルベビーの「ゆっくりな成長」は一つ一つを噛みしめながら、大切なことを教えてくれながら、着実に子どもが私たちを親にしてくれます。

初めから強い親なんていません。

でも、子どものために強くいたい！と願う想いが、少しずつ私たち親を強くさせてくれます。

とても とても 小さな赤ちゃん。でも……

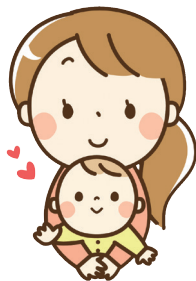
こんなにも小さいうちから、頑張る大きなパワーを持ったこと。

こんなにも小さいうちから、たくさんの人の温かさや優しさに触れられたこと。

こんなにも小さいうちから、親が我が子を「誇り」に思うこと。
それはきっと私たちだからこそ感じられる特別な想い。

私たちの子どもは人生を深くさせてくれる、
たくさんの想いを与えてくれる…
「Miracle Baby」です。

きっと素敵な未来が待っているはずです。
同じ想いをしてきた仲間が、いつも応援しています。



私たちは子育てしてきて、普通通りにいかないことばかりでした。
そんな家族の「もっとこうあってほしい。こんな
のあればいいのに」という想いと、たくさんの仲
間の応援メッセージをリトルベビーハンドブック
に詰め込みました。

この「やまなしリトルベビーハンドブック」が、
小さく生まれたお子さまのサポートブックとして
活用され、皆様の心を少しでも温められます
ように。そして、育児を楽しむ笑顔につながり
ますように♡♡♡

山梨NICUピアサークル* M-ちゃいるど*

代表 岩出 絹子

岩出 絹子 山梨NICUピアサークル* M-ちゃいるど*代表

H19.11.20 23w2dで544g・560gの男女の双子を出産
H21 娘に小児がん(肝芽腫)が見つかり、抗がん剤治療・手術
どんな風に産まれても、「平等に子育てを楽しむ必要性」を感じ、NICUを経験した
家族に向けてサークル活動を行いながら、社会に向けての啓発活動を行っている。



出産後のママのころとからだ

ママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育て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10か月を待たずに赤ちゃんが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。

出産後に下に書いてあるような気持ちになることがあります。それはあなただけではありません。自分を責める必要もありません。無理して気持ちを抑える必要もありません。

1人で抱え込まないようにご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や子育てサークルの先輩ママに気持ちを聞いてもらったり相談するようにしましょう。

- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜ自分たちの赤ちゃんにこんなことが起き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する
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全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持ってしまう
- 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赤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
- 赤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
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

ママのからだ

ママのからだは出産後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。産婦健診も忘れずに受診しましょう。

母乳・ミルクのこと

母乳は大事だけど、おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげることができなくても自分を責めないでください。

「母乳が一番」かもしれないけど、「少しでもいいよ」「搾乳がつかなくなったらひと休みしてもいい」「母乳があげられないときは低体重児用のミルクもあるし、大丈夫だよ」「ママのからだも大切にね」

もし、不安なことがあれば、助産師、看護師、保健師などに相談してみましょう。



● 面会のこと

お医者さんや看護師さんとは違うママやパパのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。

でも、気持ちの整理がつかなくて病院へ行けないこともあります。そういう時は、お家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、ママやパパの気持ちは赤ちゃんにきっと届きます。ママやパパに笑顔が戻ったら会えなかったときの分までその笑顔を届けてあげてください。