

～手帳の作成に携わった支援者からのエール～

新生児内科医師

家族が増えること、これ以上の喜びはないですよね。驚かれ、不安なこと多いと思いますが、病院の私たちをはじめ、あなたの味方はたくさんいます。決してひとりではありません。いずれそれぞれの家庭や地域社会の一員として楽しく暮らせる日々を目標に、今できることに少しずつ取り組みましょう。ただし無理は禁物ですよ。

NICU 看護師

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。赤ちゃんが生まれた喜びと同時に、離れて過ごす時間がとても心配で不安になったり、時にはつらい気持ちになることもあると思います。NICUでは24時間、医師・看護師を含め多くのスタッフが大事なお子さんと向き合い、全力でサポートしています。1日でも早くおうちに帰れるように、精一杯支援させていただきます。

作業療法士

赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。赤ちゃんたちには、家族だけでなく周りのみんなを元気にするすごい力もっています。不安や心配ごとがいっぱいあるとは思いますが、子育てや発達に関してはハピリススタッフも全力でサポートします。赤ちゃんたちの成長を焦らず、みんなで楽しく育んでいきましょう。

管理栄養士

ご出産おめでとうございます。一人ひとりの子どもさんの成長とともに、栄養をとることへの反応も様々だと思います。周りの方々にも相談しながらゆっくり進めていきましょう。

訪問看護ステーション（訪問助産師）

ママも赤ちゃんもよく頑張りましたね。これからの子育てに心配や不安がたくさんあると思います。でも、一人ではありません。仲間や私達と一緒に、子どもの成長と子育てを楽しみましょうね。

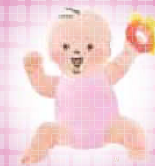
市町村保健師

お子さんがご家族、地域に愛されながら成長していく過程を、私たちと一緒に見守ります。悩みや困りごとは共に考えさせてください。必要な機関へ繋ぎながら、お子さんらしく、ご家族らしく、過ごしていけるよう寄り添い続けます。

5 育児・成長の記録と家族の記録

育児と成長の記録

病院やお家での様子や、
ママ・パパの気持ちなどを
記録しておきましょう。



修正月齢

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく出産予定日から何ヶ月経過したかを表すものです。（例えば、32週で生まれた赤ちゃんは生後6ヶ月でも修正月齢は4ヶ月です。）
リトルベビーはその子なりの成長・発達の確認ができるように修正月齢で経過をみます。母子健康手帳の発育曲線で発育をみるときや育児書などで発達をみるときは、修正月齢でみるといいでしょう。大体3歳ぐらいまで、修正月齢を使うことが多いようです。

生後 1 か月（修正月齢： か月）のころの記録



成長に人一倍時間はかかるけど、できた時の喜びは何十倍、何百倍。
(22週6日 429g 1歳4ヶ月)ママ

生後 **2** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **4** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **3** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **5** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

31



子どもの生命力は凄いです！不安だと思いますが信じて見守ってあげて下さい。(23週6日 373g 2歳9ヶ月) ママ



娘を小さく生んで不安と罪悪感しかなかった私はたくさん泣きました。今は家族みんなでたくさん笑ってます。(22週6日 429g 1歳4ヶ月) ママ

32

生後 **6** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **8** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **7** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **9** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

33



妊娠中も出産後も心配な日々が多かったと思います。親の笑顔が子の頑張りの源になります。(22週6日 435g 1歳) パパ



今日できないことも数ヶ月先にはできるようになっているかもしれません。数ヶ月先を見て楽しい日々を過ごしてください。(22週6日 435g 1歳) ママ

34

生後 **10** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

生後 **11** か月 (修正月齢: か月) のころの記録

1 歳おめでとう!!

年 月 日
(修正月齢: か月)

35



小さな我が子を見て、不安になることもあります。子は一生懸命に生きようと頑張っています。焦らずいきましょう。(22週6日 435g 1歳) パパ



周りの子と違う育児だと思うかもしれませんが、数年後には一緒に遊べる日が来ると信じて過ごしていきましょう。(22週6日 435g 1歳) パパ

36

1歳～2歳までの記録



2歳おめでとう!!

年 月 日
 (修正月齢： か月)





ゆっくりと成長は追いついてきます。不安、後悔の涙がいつかは成長を喜ぶ嬉しい涙に変わる時が必ず来るから大丈夫。(29週 796g 13歳)ママ



子どもの成長のペースに合わせて、ゆったりと見守ってあげてね。(23週1日 476g 3歳)ママ

2歳～3歳までの記録

3歳おめでとう!!

年 月 日
(満3歳)



39



泣きながら3時間おきの搾乳をして、涙よりも乳よ出る!と心から思いました。(22週5日 520g 3歳)ママ



わが子にたくさんのことを教えてもらってます。育児は育自。(23週1日 476g 3歳)パパ

40

3歳~4歳までの記録

4歳おめでとう!!

年 月 日
(満4歳)



小さいけど頑張り屋さんの娘、いろんな試練を乗り越えて少しずつ成長、
あなたの笑顔が世界一だよ。(26週 756g 3歳)ママ



思わぬところに着地したけれど、そこは美しい世界でした。
(29週 1330g 5歳)ママ・パパ

42

4歳～5歳までの記録

5歳おめでとう!!

年 月 日
(満5歳)



43



リトルベビーの子供は、生きる力がとてもとても強い子供たちだと思います。
力を信じましょう。(24週2日 598g 14歳) ママ



親の心配や不安は、子への愛情からくるものだから、それを一緒に前に進む
パワーに変えていけば大丈夫です。(24週2日 598g 14歳) ママ

44

5歳～6歳までの記録

6歳おめでとう!!

年 月 日
(満6歳)

45



泣いて帰っていった面会の帰り道を、今では娘と一緒に通院で通います。
生命のありがたみを感じる瞬間です。(26週6日 577g 1歳2ヶ月) ママ



突然の出産で聞いたことのない体重に戸惑いました。毎日不安だらけでしたが、今は元気に走り回っています。(24週5日 714g 2歳) ママ

46

6歳～7歳までの記録





入学おめでとう!!

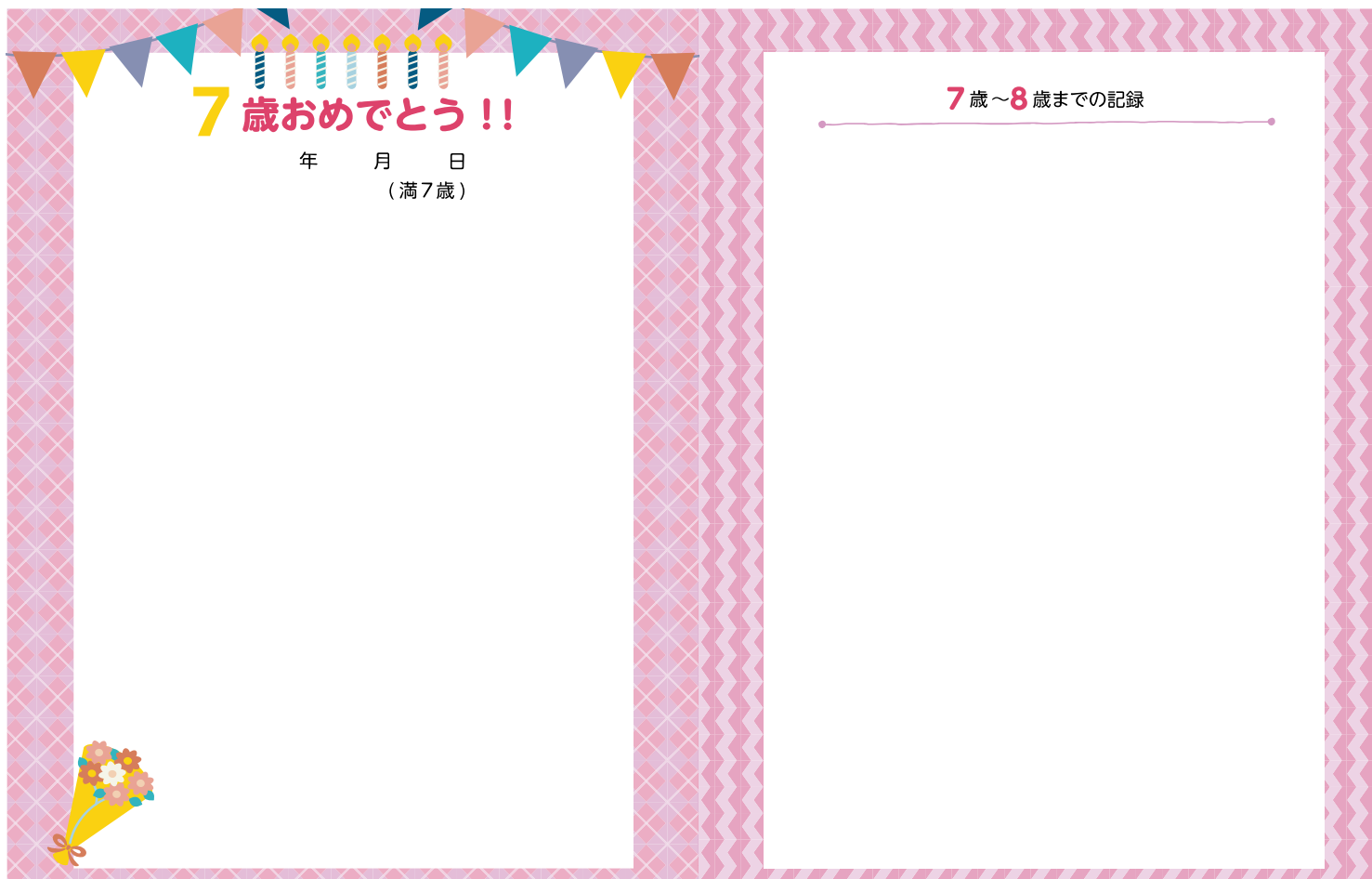
年 月 日





47  小さく生まれた時は不安でしたが、少しずつ大きくなりできることが増え、子どもの成長を感じることが幸せです。(23週5日 578g 10歳) パパ

48  NICUで初めて会ったときの気持ちを大事に、これからの成長を大きな喜びにしてください。(28週1日・30週 792g・1263g 4歳・2歳) パパ



7歳おめでとう!!

年 月 日
(満7歳)

7歳～8歳までの記録

49



ずっと申し訳ない思いを抱いていた私に、娘が「早くお母さんに会いたかった」と言ってくれました。(25週1日 470g 7歳)ママ



成長した娘から「お母さんとお父さんと一緒にいれて幸せだよ」と聞くと頑張ってた良かったと思います。(25週1日 470g 7歳)パパ

50

8歳おめでとう!!

年 月 日
(満8歳)

8歳~9歳までの記録

51



大丈夫。乗り越える壁がたくさんあるけど人一倍頑張ってる我が子は強くて自慢の我が子だよ (29週 1330g 5歳) ママ・パパ



あんなに沢山泣いて心配したのに、今では鬼かーちゃんになっちゃってます。(25週1日 470g 7歳) ママ

52

9歳おめでとう!!

年 月 日
(満9歳)



不安や悩みはつきないですが、その子のペースで必ず成長していきます。
沢山の幸せを運んでくれますよ。(23週5日 578g 10歳)ママ

53

発達の記録①

赤ちゃんの成長・発達を

みーつけた!

発達について

リトルベビーはゆっくり発達していくため、発達のペースもかなり個人差があります。発達のことで気になる際は、病院のフォローアップ外来、もしくはお住まいの市町村の保健センターにご相談ください。必要に応じて専門機関のご紹介などをいたします。

記載方法

このページでは、赤ちゃんの成長・発達を記録していきましょう。赤ちゃんと一緒に遊んで、できるようになったことを記録に残しておきましょう。

できるようになったことを記録しましょう!

みーつけた日を記入しましょう

しかめ顔などの表情をする

年 月 日

ママの声やガラガラの音を聞いた瞬間に赤ちゃんの動きが止まる。

年 月 日

抱っこすると泣き止む

年 月 日



わが子の誕生日を心から喜べるようにいつかになるのでゆっくりいきましょう。
(25週1日 470g 7歳)ママ

54

ママ・パパが
赤ちゃんのできるように
なったことを自由に
記載してください！

赤ちゃんの反応
みーつけた！

みーつけた日！

赤ちゃんの反応
みーつけた！

みーつけた日！





母乳が出なくて涙する日々がありましたが、ミルクですくすく大きく育ってくれます。笑顔でミルクをあげることも愛情です。(22週6日 435g 1歳) ママ



毎日泣いてばかりだったけど息子の成長が見える度に少しずつ心が落ち着いていき、子に力をもらってました(23週1日 476g 3歳) ママ

赤ちゃんの反応 みーつけた!	赤ちゃんの反応 みーつけた!
<div style="text-align: right;">みーつけた日!</div>	<div style="text-align: right;">みーつけた日!</div>

57  いろんなことがあります、その子の個性だと思えるようになりました。
(24週5日 714g 2歳)ママ

 見えなくても、毎日確実に前進しています。わが子の力を信じて二人三脚で
進んでいきましょう。(22週6日 435g 1歳)ママ

記念日

記念日を記録しておきましょう。

歯を癸見したよ
年 月 日

水遊びしたよ
年 月 日

動物園デビューしたよ
年 月 日

公園デビューしたよ
年 月 日

お花見したよ
年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

年 月 日



これまでにかかった病気の記録

これまでにかかった
病気などを書いておきましょう

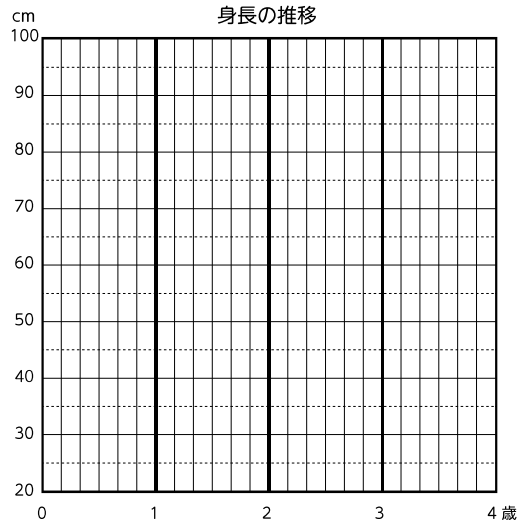
診断名	年齢(修正月齢)	治療・手術・訓練等	病院名	日付

身体計測の記録(発育曲線)

次のページには、お子さんの計測値を記入し、修正月齢でグラフを作成し、お子さん自身の発育曲線を描いてみましょう。全国調査で作成された「極低出生体重児の発育曲線」を参考にしたいときはQRコードで確認することができます。「極低出生体重児の発育曲線」は、1,500g未満で生まれた児のうち比較的順調に経過した赤ちゃんたちの成長を基に作成されていますが、赤ちゃんの成長は、ご両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えていただければ良いです。



() ちゃんの発育曲線

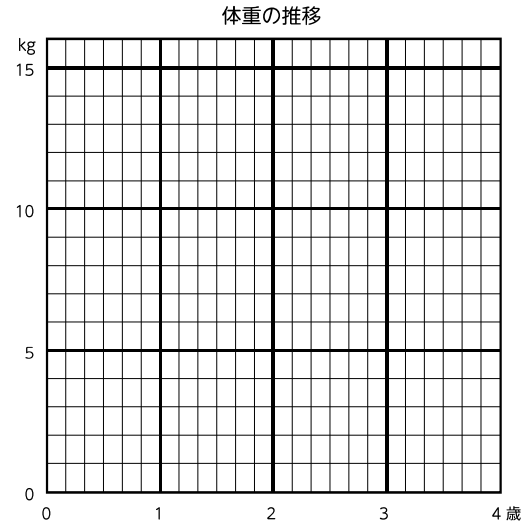


計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	生後1か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後2か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後3か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後4か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後5か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後6か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後7か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後8か月(修正月齢: か月)頃の記録



小さなからで頑張っている我が子は誇りです。一つ一つ乗り越えて力を付けていきます。(22週6日 435g 1歳)パパ

() ちゃんの発育曲線



計測日	身長	体重	記録者
	cm	g	生後9か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後10か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	生後11か月(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	1歳(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	2歳(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	3歳(修正月齢: か月)頃の記録
	cm	g	4歳(修正月齢: か月)頃の記録



小さなからだから命の重みを力強く感じました。毎日泣いてばかりでしたが今は笑ってばかりです。(22週5日 520g 3歳)ママ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



たいせつなあなたへ

お子さんが大きくなって、ママ・パパの思いを
お子さんに伝えるときをイメージしました。
いつ書くか、いつ使うかは自由です。



赤ちゃんの手形を記念に残しておきましょう!

左手

右手

赤ちゃんの足形を記念に残しておきましょう!

左足

右足

かごしまリトルベビーハンドブック
作成協力者

鹿児島リトルベビーサークル ゆるり
鹿児島市立病院
いまきいれ総合病院
鹿児島大学病院
鹿児島県訪問看護ステーション協議会
鹿児島県作業療法士協会
鹿児島市、南大隅町

引用・参考

しずおかリトルベビーハンドブック
やまなしリトルベビーハンドブック
ふくしまリトルベビーハンドブック
さがリトルベビーハンドブック

表紙・裏表紙

鹿児島リトルベビーサークル ゆるり

作成・編集

鹿児島県くらし保健福祉部子ども家庭課
鹿児島市鴨池新町 10 番 1 号
☎099-286-2775

アンケートのお願い

今後の参考とさせていただくため、
アンケートにご協力をお願いします。

かごしま リトルベビーハンドブック アンケート

検索





かごしま リトルベビーハンドブック

令和5年2月発行

作成：鹿児島県くらし保健福祉部子ども家庭課