

第4章 知っておきたいこと

小さく早く生まれたあかちゃんに起こりやすいこと

小さく早く生まれたあかちゃんは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。

ここでは、小さく早く生まれたあかちゃんに起こりやすいことを記載しています（あかちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありません）。

医療スタッフは出来るだけのことをして、あかちゃんとママ・パパを応援しています。大切なあかちゃんのことを、医師や看護師と一緒に話すことで、ママとパパの不安や心配が軽くなることもあります。

あかちゃんのことを考えて不安や心配になってしまうとき、気になることがあるときは、何でも聞いてみることをお勧めします。

1. 呼吸窮迫症候群（こきゅうきゅうはくしょうこうぐん）

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産のあかちゃんには、生まれて数日間、サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。このように、肺胞での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分に出来ない状態を呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて、人工サーファクタントを肺胞へ投与することで肺胞が拡がり呼吸状態は改善します。どんなに早く生まれても、生後数日すると、あかちゃん自身がサーファクタントを産生し続けるようになります。

NICU時代。母として何もできないもどかしさがあったけど、色々考えず一つひとつ目の前の課題をクリアしていこうと考えていた。(22w6d 526g 11才)

2. 未熟児無呼吸発作（みじゅくじむこきゅうほっさ）

早産のあかちゃんは、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。すぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟な場合や気道が軟らかいため呼吸を再開することが難しい場合には、体の中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。あかちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

3. 慢性肺疾患（まんせいはいしっかん）

あかちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくなります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復しやすくなりますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要なことがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも、出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなる事がほとんどですが、一部のあかちゃんは予定日を超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

ストレス解消も大事！娘に申し訳ない気もしたけど、パパとたまに息抜きの夕食をしていました！(22w6d 526g 11才)

4. 脳出血(のうしゅっけつ)

脳の血管の発達が無熟な早産の赤ちゃんは、生後5日頃までは脳の血管がもろいため、脳内に出血を起こすことがあります。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症(脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態)の場合には後遺症も心配です。特に、出血後水頭症の程度が強い場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

5. 未熟児網膜症(みじゅくじょうまくしょう)

早産の赤ちゃんは、目の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合はよいのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。治療としては、網膜レーザー治療を行うのが一般的です。多くの赤ちゃんでは、出産予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんは、異常な新生血管を抑えられず網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離に進行した場合には失明することがあり、硝子体手術という特別な手術が必要になることがあります。

濃厚な1年、息子に色々教えてもらいました。(23w1d 476g 11ヶ月)

6. 未熟児動脈管開存症(みじゅくじょうみゃくかんかいぞんしょう)

赤ちゃんは、生まれる前のお母さんのお腹の中では肺で呼吸をしていないため、心臓から肺に向かうほとんどの血液は、肺の動脈から動脈管という血管を経由して全身に流れます。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始めると、心臓から肺への血流が必要になるために、この動脈管は通常自然に閉じます。しかし、早産の赤ちゃんでは、この動脈管が自然に閉じない場合があります。全身に流れるべき血液が、この動脈管を通じて逆に肺に過剰に流れてしまいます。この血流のバランスがくずれることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉鎖させるインドメタシンという薬を投与するのが一般的です。この薬の効果がなごときは、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7. 壊死性腸炎(えしせいちょうえん)

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症が重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが、早産の赤ちゃんにとって母乳には壊死性腸炎の発症を減らす効果があると言われています。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるために母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗生剤を投与します。重症の場合には手術を必要とすることもあります。近年の発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

夜な夜な夫婦で病院の息子に会いに行ったのは楽しかった。(23w1d 476g 11ヶ月)

8. 感染症（かんせんしょう）

細菌など病原体が体に悪影響を起こしている状態を感染症と呼びます。早産の赤ちゃんは病原体から体を守る免疫力が未熟なため、感染症が起りやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因になり得ます。赤ちゃんの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。免疫力を補うための血液製剤（免疫グロブリン）を投与することもあります。

9. 未熟児貧血（みじゅくじびんけつ）

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産の赤ちゃんは貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行うことがあります。エリスロポエチンの皮下注射と鉄剤内服で、赤血球輸血を避けることや赤血球輸血の回数を減らすことが可能です。

24時間、愛情を持って息子に接してくれた病院スタッフの方々に感謝です。
(23w1d 476g 11ヶ月)

10. 未熟児くる病（みじゅくじくるびょう）

早産の赤ちゃんを母乳栄養のみで栄養管理すると、骨をつくるために必要なカルシウム、リン、ビタミンDが不足しがちです。これらの不足が続いた場合は、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加えたり、ビタミンDも必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は、現在は少なくなっています。

予防接種について

予定日より早く生まれていても、生まれた日からの換算した月齢（暦月齢）で予防接種を始めるのが原則です。生後2か月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には、NICU入院中に始めることもあります。詳しいことは担当医に聞いてみましょう。



NICUに4ヶ月半入院。退院後、定期予防接種のスケジュールは自分で考えねばならず、予定をたてるのもこなすのも大変でした。(25w1d 567g 12才)



Q. 入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたので、退院したらミルクを残してしまったり、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、あかちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲んでいるようであれば大丈夫です。心配な場合には、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。

毎日泣いてばかりだったけれど、今は笑ってばかりです。(23w1d 476g 11ヶ月)

Q. 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができません。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、仰向けに戻れるようになるまで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。

Q. 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「自分で元に戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せで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し、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。

母乳が少なく悩んだけれど、6ヶ月の入院中(掛けそうになりながら)3時間おきの搾乳を続けました。今も混合で育てています。(23w1d 476g 11ヶ月)

Q. 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、よつばいが出来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。

Q. お座りがなかなか出来なくて、心配です。

A. あか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ついてきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。



母乳を屈けるのが大変でした。指が痛くなるから搾乳器をレンタルし、信頼できる助産師さんのところへケアに通っていました。(28w 1192g 10才)

Q. ごはん(離乳食)をなかなか食べてくれませんか。

A. 小さく生まれた子どもは、小食であることがよくありますが、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、時間をしっかりと決めて四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発達の証でもあります。中には触感や嗅覚などが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。

Q. 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、走ったり、遊具で遊んだりすることなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには、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。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。

車椅子で地域の学校に通いました。毎日の送り迎えはありましたが、お友だち・先生・ママたちと仲良くなれました。(24w5d 832g 12才)

Q. 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三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うま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。

Q. お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり描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歳位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。



小学校1年生のころから車椅子のスポーツに取り組んでいます。パラリンピックの種目のボッチャも大好きです。(24w5d 832g 12才)

Q. 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. 個人差はありますが、出産予定日から1歳半ごろまでに意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなってしまいます。場面にあった声掛けをして、言われたことの意味を理解を促してあげましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉を話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で話して聞かせてあげるとよいでしょう。

Q. 食事の時に席についてられないことや、集中して玩具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嬉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、常にテレビがついたりしないようにしましょう。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ばせてみましょう。

小さな頃から偏食・少食で悩んだけれど6年生になった今、食べ過ぎでストップかけることも多くなりました！(22w6d 526g 11才)

子育てのアドバイスがほしい・悩みを聴いてほしいときの相談窓口

政令市（北九州市、福岡市）及び中核市（久留米市）、市町村、県保健福祉（環境）事務所の保健師や助産師は、お母さんやあかちゃんをはじめ、ご家族の健康等についての相談をお受けしています。

少しでもお母さんとあかちゃん、またご家族がいい関係を築くお手伝いができればと考えています。必要に応じて家庭訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

1. 北九州市

各区役所健康相談コーナー（担当部署）	電話番号（直通）
門司区役所 健康相談コーナー	093-331-1888
小倉北区役所 健康相談コーナー	093-582-3440
小倉南区役所 健康相談コーナー	093-951-4125
若松区役所 健康相談コーナー	093-761-5327
八幡東区役所 健康相談コーナー	093-671-6881
八幡西区役所 健康相談コーナー	093-642-1444
戸畑区役所 健康相談コーナー	093-871-2331

※養育医療等医療費の公費負担制度については、各区役所の子ども・家庭相談コーナー（連絡先は母子健康手帳と同時配付の「情報提供ハンドブック」に掲載）へお問い合わせください。

2. 福岡市

各区保健福祉センター（担当部署）	電話番号（直通）
東区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-645-1088
博多区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-419-1100
中央区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-718-1111
南区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-559-5133
城南区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-833-4113
早良区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-833-4363
西区保健福祉センター 地域保健福祉課	092-895-7080

※養育医療等医療費の公費負担制度、乳幼児健康診査、予防接種については、各区保健福祉センター健康課（連絡先は母子健康手帳に掲載）にお問い合わせください。

3. 久留米市

担当部署	電話番号（直通）
子ども未来部こども子育てサポートセンター	0942-30-9302

※養育医療等医療費の公費負担制度や乳幼児健康診査などの窓口もこちらです。

4. 市町村子育て世代包括支援センター



5. 県保健福祉（環境）事務所

担当部署	管轄する市町村	電話番号（直通）
筑紫保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	筑紫野市、春日市、大野城市、太宰府市、那珂川市	092-513-5583
粕屋保健福祉事務所健康増進課 健康増進係	古賀市、宇美町、篠栗町、志免町、須恵町、新宮町、久山町、粕屋町	092-939-1534
糸島保健福祉事務所健康増進課 健康増進係	糸島市	092-322-1439
宗像・遠賀保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	中間市、宗像市、福津市、芦屋町、水巻町、岡垣町、遠賀町	0940-36-2366
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	直方市、飯塚市、宮若市、嘉麻市、小竹町、鞍手町、桂川町	0948-21-4815
田川保健福祉事務所健康増進課 健康増進係	田川市、香春町、添田町、糸田町、川崎町、大任町、赤村、福智町	0947-42-9345
北筑後保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	小郡市、うきは市、朝倉市、筑前町、東峰村、大刀洗町	0946-22-3964
南筑後保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	大牟田市、柳川市、八女市、筑後市、大川市、みやま市、大木町、広川町	0944-72-2185
京築保健福祉環境事務所健康増進課 健康増進係	行橋市、豊前市、苅田町、みやこ町、吉富町、上毛町、築上町	0930-23-2690

※養育医療等医療費の公費負担制度や乳幼児健康診査、予防接種等については、お住まいの市町村の担当窓口へお問い合わせください。

利用できるサービスのご紹介

産後ケア

助産師等の専門職により、心身のケアや育児のサポート等、産後も安心して子育てができるよう支援するものです。

●対象者

産後1年未満のお母さんと赤ちゃんです。



●利用できるサービス

・宿泊（ショートステイ）型

病院や助産所等の施設に宿泊し、休養の機会など心身のケアや育児サポート等の支援を受けられます。

・通所（デイサービス）型

病院や助産所等に通所して、個別又は集団で心身のケアや育児サポート等の支援を受けられます。

・居宅訪問（アウトリーチ）型

助産師や保健師がご自宅に訪問し、個別に心身のケアや育児サポート等の支援を受けられます。

水泳を頑張ってます！バタ足ができるようになり、泳ぐのが楽しいそうです。(37w 1947g 3才)

●支援の内容

- ・お母さん、赤ちゃんに対する
保健指導や授乳指導
- ・お母さんに対する療養上のお世話 など



各市町村においてサービスの内容や施設に応じて、利用料が定められています。
詳しくはお住いの市町村へお問い合わせください。

CHECK!



コロナ禍で面会は回数のみ。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)

福岡県医療的ケア児支援センター



日常的に医療的なケアを必要とするお子さんとご家族が、地域、ご自宅で安心して生活できるよう様々な相談をお受けする窓口です。

お悩みやご不安などをお聞きするとともに、ご相談の内容に応じて医療・保健・福祉・教育・労働等の関係機関と連携した支援を行っています。

お気軽にご相談ください。



所在地：糟屋郡新宮町緑ヶ浜 4 丁目 2 - 1

電話番号：092-692-1601

FAX：092-962-3113

メール：ikeaji-sc@pref.fukuoka.lg.jp



不安だらけかもしれないけれど、助けてくれる訪問看護や先輩方がいますよ。困ったらすぐに声に出してね。(経鼻経管栄養の医療的ケア児 25w 377g 5歳 母)

MEMO

死産等で大切なお子さまを亡くされた方へ

お子さまを亡くされた後の悲しみは深く、どんなに大きいことでしょう。周囲の人々に話すこともためられ、悲しみが周囲から理解されず、孤独感を感じてはもらえません。また、自分のせいではないかと、自分を責めてはいませんか。ご自分を責め、つらい日々が続くと、こころと体に様々な変化が現れることがあります。「つらいなあ」と感じたとき、そのお気持ちをひとりで抱え込まないでください。

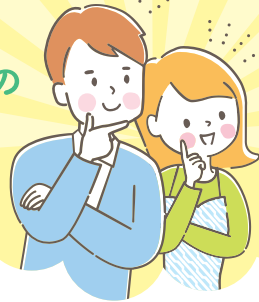
福岡県のホームページでは、県内の相談窓口や自助グループを紹介しています。

あなたのタイミングで、どうぞご活用ください。



相談窓口は
こちらより

ママ・パパたちの 活動紹介



地域での活動

🌟 Nっ子ネットワーク

[活動内容]

茶話会や専門職の方をお招きしての学習会を開催し、交流・情報交換の場になっています。また、傾聴聴座では共感しながら聞く力をつけるための時間となっています。その他、出張おしゃべりサロン、家族交流会、写真展、会報の作成など、ピアサポートと啓蒙を目的に活動を行っています。

[実施場所]

- 🌟 **カンガルーの親子**・・・福岡都市圏(福岡市、太宰府市、筑紫野市等)
- 🌟 **さんさんっ子**・・・北九州市内
- 🌟 **わかば一絆**・・・柳川市周辺

次の子を無事産めるのかとても不安でした。妊娠中は遠方から両親が家事育児の手助けにかけつけてくれ、痛みや張りでも少しでも気になることがあったら病院に行き、状態を確認していました。無事に出産しました。(33w 1090g 3才)



[一言メッセージ]

突然の小さな小さなあかちゃんの出産で、想定外のことが次々起こり、心が追いついていかないことばかりでした。でも、不安な気持ちも、嬉しい気持ちも、共感してくれる仲間がいることが私の支えでした。だから伝えたいことは「ひとりで悩まないでね」、「ここに仲間がいるよ」。一緒に、泣いて、笑って、前に進みましょう。

お問い合わせ先

(代表者) 登山万佐子
 (メール) kangaroo2007oyako@gmail.com
 (ホームページ)
<http://n-kan-oyako.moo.jp/>
 Facebook、Twitter、
 Instagram もあります



まだ言葉の数も少ないお兄ちゃんですが、弟の名前だけはしっかり覚えてくれました。(33w 1090g 3才)

医療機関での活動

④ 産業医科大学病院〈チューリップの会〉 

[活動内容]

NICU・GCU を退院されたお子様とご家族たちを対象とした交流会です。同じ経験を持つ家族同士がお話することで悩みや喜びを共有できる機会になればと思い開催しています。



お問い合わせ先

(代表者名) 産業医科大学病院NICU 清水
(TEL) 093-603-1611
(住所) 北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1

④ 九州医療センター〈ひまわりグループ〉 

[活動内容]

子どもの健やかな発達を促したり、ご家庭で出来るような遊びを紹介したり、お父様、お母様の心配事や普段感じていることを話し合ったりしています。お子さんと一緒にお気軽にご参加ください。

お問い合わせ先

(代表者名) 小児科 医師 佐藤
(TEL) 092-852-0700
(住所) 福岡市中央区地行浜1丁目8-1



無事に3歳を迎えてくれてありがとう。生まれたときは、あんなに小さかったのに、大きく育ってくれて嬉しいよ!(37w 1947g 3才)

④ 飯塚病院〈カンガルーサロン〉 

[活動内容]

早産や病気など様々な理由で小さく生まれ、NICU でがんばった子どもたちのための親子の会です。

お問い合わせ先

(代表者名) 飯塚病院NICU・GCU
(TEL) 0948-22-3800
(住所) 飯塚市芳雄町3-83

または、
Nっ子ネットワーク 登山 万佐子
(メール) kangaroo2007oyako@gmail.com



開催日時や詳細な場所・
活動内容等につきましては、事前に
各家族会・交流会に
お問い合わせください。



外出するようになると、月齢を開かれて返答に困るときがあったけど、自分の気分で適当に説明してました!慣れます!(22w6d 526g 11才)

ご家族や周囲の方へのメッセージ

～思いやりをもって、お母さんの気持ちに寄り添いましょう～

小さなあかちゃんのご家族へ

小さく生まれたあかちゃんをたくさんの家族が見守っています。お父さん、おじいちゃんおばあちゃん、きょうだいはどんな気持ちなのでしょう。

- ・何かしてあげたくてもなかなか手が出せない
- ・声をかけてあげられない
- ・早くあかちゃんに触りたい、抱っこしたい

など様々な思いであかちゃんやお母さんを見守っておられるのではないのでしょうか。

お母さんのからだと心をいたわりましょう

小さく早く産んでしまった自分を責めているお母さんは多いものです。妊娠、出産という大仕事を果たしたことに、まずは、ねぎらいの言葉をかけましょう。

お母さんは自分のからだを休めることや慣れない育児に対する不安でいっぱいです。退院後1か月ぐらいは、元気そうに見えても無理をすると産後のからだの回復がスムーズに進まないことがあります。また、ホルモンの影響でイライラしたり、涙もろくなるなど精神的に不安定になりがちです。そんな時に「頑張って」の励ましは、かえって重荷に感じる場合があります。

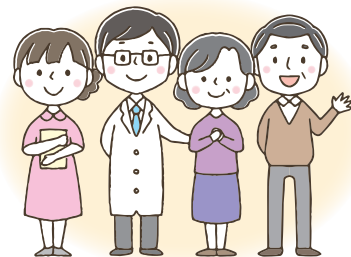
「気楽にやっ페이こう」という気持ちを伝えることでお母さんの負担が減ることも多いのです。お母さんの気持ちに寄り添い、いたわりましょう。

できる人ができることから始めましょう

育児はお母さんだけでできるものではありません。誰が何をできるのか、それぞれの家庭で違います。一人きりの育児は心身ともにつらいものです。喜び、つらさを共有できるだけで楽になることもあります。

おむつを替えたり、ミルクを与えたり、お風呂に入れたり、一緒に育児を行いましょう。お互いのやさしい声かけだけでも、ほっとした気持ちになるものです。

お母さんは自分のからだのことや慣れない育児に対する不安でいっぱいです。思うように外出ができなかったり、計画的に1日を過ごすことがむずかしくなります。心の支えになるとともに、買い物、掃除や、日常のこまごました事を、互いに思いやりをもって、協力して行いましょう。



MEMO

ふくおか小さなあかちゃん親子手帳に関するアンケート

今後この手帳をより良いものにしていくために、
アンケートを実施していますので、手帳をご覧になられて
のご感想をお聞かせ下さい



【監修】

九州大学名誉教授 田口智章
(前九州大学病院総合周産期母子医療センター長)

【令和元年度福岡県低出生体重児向け小冊子作成委員会委員】(五十音順)

福岡県南筑後保健福祉環境事務所 技術主査 江崎浩子
福岡市博多区保健福祉センター 母子保健係長 小田美幸
九州大学病院総合周産期母子医療センター 准教授 落合正行(委員長)
Nっ子ネットワーク カンガルーの親子 代表 登山万佐子
福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 参事補佐 吉永敦子

【協力】

公益社団法人福岡県医師会
福岡県産婦人科医会
福岡県小児科医会
福岡県周産期母子医療センター医療連絡会
一般社団法人福岡県助産師会

【参考文献等】

しずおかリトルベビーハンドブック

【表紙、裏表紙イラスト】

赤石 綾

【作成・編集】

福岡県福祉労働部子育て支援課母子保健係
所在地:福岡市博多区東公園7番7号
電話:092-643-3307

(敬称略)

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)