



# ぎふ すくすく手帳

～小さく生まれた赤ちゃん和妈妈・パパたちのためのサポートブック～



大口快斗さん 作

生まれた日                      年                      月                      日 生まれ

子どもの名前：

保護者の名前：

岐阜県



## ❖ ぎふすくすく手帳 とは？

- ① この手帳は、出生体重が概ね1,500g未満のお子さんがある保護者の方へ向けて作成した手帳です。赤ちゃんがすくすく成長していくこと、そしてママ、パパたち周りのご家族が笑顔で過ごせることを願って作成しました。

## ❖ ぎふすくすく手帳の使い方

### ① この手帳はご家族が記録できるノートです

入院中から退院後、概ね3歳ごろまで、それぞれの時期の記録ができるように作成されています。

市町村で交付された母子健康手帳には妊娠中から子育て期まで、健康診査や予防接種等の記録がされますので、母子健康手帳と併せてご活用ください。

### ② 医療機関の皆様へ

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことの記録になりますので、入院中や受診時の様子や健診時の記録など、記録のお手伝いやメッセージの記入にご協力をお願いします。





## A 育児と治療の記録 (p.1～p.7)

生まれた時の記録	p.1
NICU入院～退院まで	p.2
母乳のこと	p.3
母乳の届け方・搾乳の記録	p.4～5
NICU・GCUでの様子	p.6
相談・支援をしています	p.7

## B 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ (p.8)

先輩ママからのメッセージ	p.8
ママ・パパたちの活動紹介	p.8

## C 小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ (p.9～p.14)

医療機関スタッフから応援メッセージ	p.10
産後のママのこころとからだ	p.10
退院した日の様子	p.13
医療的ケアが必要な場合	p.13
退院後に地域で相談できる場所	p.14

## D 成長の記録 (p.15～p.47)

月齢ごとの記録	p.15～31
初めて記念日～赤ちゃんとの出会い～	p.32
初めて記念日～ねんねの頃～	p.33～34
初めて記念日～立ちましたよ、歩いたよ～	p.35
今までにかかった主な病気	p.36～37
赤ちゃんの成長と発達	p.38～47

## E よくある質問に答えます！ (p.48～p.49)

よくある質問	p.48～49
フリースペース	p.50～51
手帳の作成に携わった支援者からのエール	p.52

## A 育児と治療の記録

### ✿ 生まれた時の記録

○ 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

## ❖ NICU 入院～退院まで

### 【NICU】

新生児集中治療室のこと。  
治療を受けたり、元気に育つために、お母さんのおなかの中にいる状態に近い環境で過ごします。

### 【GCU】

新生児回復室のこと。  
おうちに帰る準備をする  
赤ちゃんが過ごします。

### 退院

赤ちゃんは、様々なことを  
乗り越えながら成長して  
退院の日を迎えます。

### お父さん・お母さん

赤ちゃんに会いに行き、赤ちゃんが元気になる日々を見守ってください。

赤ちゃんは、  
お医者さんや看護師さんとは違う  
「お父さん」と「お母さん」のまなざしを感じる力を持っています。

お父さん、お母さんからのたくさんの話しかけやたくさんのふれあいの中で赤ちゃんは日々成長していきます。

### でも……

気持ちの整理がつかない時や、体調がすぐれない時など病院に行けない時もあります。

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、きっと赤ちゃんに届きます。

お母さんの笑顔が戻ったら、会えなかった時の分まで届けてあげてください。

小さく早く生まれた赤ちゃんは生まれた時の体の機能が未熟なため、特別な医療ケアが必要な場合や発育や発達が遅くなる場合があります。ひとりひとり成長の経過は異なりますので、気になることやわからないこと、不安なことなどは医師や看護師に聞いてみましょう。

## ✿ 母乳のこと

母乳は赤ちゃんの健康と発達や、スキンシップのために大切なものです。でも、NICU・GCUに入院する赤ちゃんが、お口から飲めるようになるまでには、時間がかかるかもしれません。

また、「お母さんにしかできないことは母乳をあげること！」と頑張っても、おっぱいの状態は人それぞれです。

母乳がお母さんが思うように出ないこともあります。搾乳しても体調や気分がすぐれず赤ちゃんのところに届けられないこともあります。そんな時、どうか一人で考え込まないでください。

おっぱいをあげることができなくても、自分をせめないでください。

### From 先輩ママたち

- ❖ 「母乳が一番」かもしれないけど、少しでもいいよ」
- ❖ 「ミルクでも大丈夫だよ」
- ❖ 「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」

### From 助産師さん

小さく生まれた赤ちゃんは2~4か月間、母子分離状況を余儀なくされます。その間ママは、一生懸命母乳を搾り、赤ちゃんの入院している病院(NICU)に届けます。

赤ちゃんの状態が落ち着いてくると、直接母乳(直母)ができるようになります。その初めての直母ができた時、「やっと我が子に会えました！」と涙する多くのママに出会いました。

それまでのママのネガティブな思い(自責の念・罪悪感・不安等)を、ポジティブな思い(愛情・喜び・安心等)にきりかえてくれることを実感します。

赤ちゃんもまた、ママの乳首に触れて「やっとママのおっぱいが吸える！」と、とても幸せそうです。

助産師は、おっぱいケアのみならず、母子に寄り添い、共に悩み、共に喜ぶ存在です。

どうぞ、身近にいる助産師に声をかけてください。

**母乳の届け方** 冷凍した状態でクーラーボックスに入れてください。  
(病院に確認してください)

### 搾乳量の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
	搾乳回数	時間	量(cc)											
①	:			:			:			:			:	
②	:			:			:			:			:	
③	:			:			:			:			:	
④	:			:			:			:			:	
⑤	:			:			:			:			:	
⑥	:			:			:			:			:	
⑦	:			:			:			:			:	
⑧	:			:			:			:			:	
⑨	:			:			:			:			:	
⑩	:			:			:			:			:	

日付	/		/		/		/		/		/		/	
	搾乳回数	時間	量(cc)											
①	:			:			:			:			:	
②	:			:			:			:			:	
③	:			:			:			:			:	
④	:			:			:			:			:	
⑤	:			:			:			:			:	
⑥	:			:			:			:			:	
⑦	:			:			:			:			:	
⑧	:			:			:			:			:	
⑨	:			:			:			:			:	
⑩	:			:			:			:			:	

★適宜コピーして活用しましょう



らいふさん 作

## 授乳量の記録

日付	/		/		/		/		/		/		/	
	時間	量 (cc)												
①	:		:		:		:		:		:		:	
②	:		:		:		:		:		:		:	
③	:		:		:		:		:		:		:	
④	:		:		:		:		:		:		:	
⑤	:		:		:		:		:		:		:	
⑥	:		:		:		:		:		:		:	
⑦	:		:		:		:		:		:		:	
⑧	:		:		:		:		:		:		:	
⑨	:		:		:		:		:		:		:	
⑩	:		:		:		:		:		:		:	

日付	/		/		/		/		/		/		/	
	時間	量 (cc)												
①	:		:		:		:		:		:		:	
②	:		:		:		:		:		:		:	
③	:		:		:		:		:		:		:	
④	:		:		:		:		:		:		:	
⑤	:		:		:		:		:		:		:	
⑥	:		:		:		:		:		:		:	
⑦	:		:		:		:		:		:		:	
⑧	:		:		:		:		:		:		:	
⑨	:		:		:		:		:		:		:	
⑩	:		:		:		:		:		:		:	

## ✻ NICU・GCUでの様子

○人工呼吸器： なし / あり

☆チューブが外れた日： 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

☆保育器から赤ちゃん用ベッドへうつった日： 年 月 日

○経管栄養： なし / あり

○経口哺乳スタート： 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)

○頭部MRI： 年 月 日実施 所見( )

○聴覚検査： 年 月 日実施 結果( )

○手術： なし / あり

○その他：

## ❖ 相談・支援をしています

- ◎ 病院内では、医療費や福祉制度、退院後の生活等について専門の相談員がご相談に応じます。

病院には、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士、ケースワーカー等と呼ばれることもあります）がおり、入院中～退院後の心配事や、福祉サービスの紹介、退院後の相談先との調整などについて相談できるスタッフがいます。

すぐに相談したいことがないという方もいらっしゃると思いますが、病院内の相談窓口として覚えておかれるとよいと思います。

相談場所：

連絡方法：

- ◎ 岐阜県では、小さく生まれた赤ちゃん和妈妈・パパを応援するため、「母と子の健康サポート支援事業」を実施しています。

赤ちゃんが退院してお家での生活が始まると、お住まいの市町村の保健師等が支援チームに加わり、医療機関スタッフと連携してお家での生活を応援していきます。

具体的には、県・市町村の保健師等がご自宅を訪問し、赤ちゃんやママの様子を伺ったり、育児等に関する悩みや不安についてご相談に応じています。

サポートを希望される場合は、病院の主治医から保健所へ連絡していただきますので、主治医や看護師にお尋ねください。

また、赤ちゃんが入院中から利用することができますので、入院中から保健師等地域の支援スタッフと面識をもっていただき、一緒にいろいろなことを考えていきましょう。



## B 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

この手帳を手にしていただいたママへ、  
先輩ママたちからのメッセージです。

何度も早く生まれてしまったこと、そんな母体だったことを責めた自分もいた。手の平サイズの小さな体が一生懸命生きてる姿を見て、私に出来る事は母乳を届ける事。会えなかったけど、食事に気をつかい、毎日病院まで届けに行ったり事を覚えていきます。ゲームばかりとか違う悩みが増えましたが、今では4年生(10歳)。我が子らしい人生を歩んでいます。

現在10歳0か月(出生体重735g)

私は30週で緊急搬送され、家から2時間かかる病院で出産しました。NICUに入院中毎日通うことが出来ず、寂しい思いもしましたが、看護師さんや主治医の先生に支えられ今では元気に過ごすごことが出来ています。

他の子と比べてしまい悩んでしまうこともあると思いますがお子さんは一生懸命生きています。

悩みを抱え込まず、病院や保健師さんにたくさん聞いてもらいながら、お子さんとの時間を楽しんでください。

現在1歳1か月

心配や不安もありましたが、子供の持つ力を信じました。

子供は親を選んで生まれてくるし、どんな環境で生まれるか、自分で自分の人生を設定して生まれてきているから大丈夫！現在4歳0か月(出生体重511g)

小さく生まれても赤ちゃんはスクスク育ってくれます。不安なこと分からない事が多いと思いますが、赤ちゃんのペースで頑張りましょう。沢山の人が協力してくれます。時には泣いても良いと思います。その後には皆で必ず笑顔になれるはずだから。

現在0歳6か月

心配は尽きないと思いますが、自分だけじゃない、他にもそういった子はいると思って、落ち込みすぎず頑張ってください。私も当初は辛くて精神も不安定になりましたが、今はなんとかやっています。

現在6歳8か月

### ❖ママ・パパたちの活動紹介

【たんぽぽの会】 連絡先：058-272-1111 (内線：2685) 岐阜県子育て支援課  
(たんぽぽの会の代表者へお繋ぎします。)

岐阜県総合医療センターの新生児センターのスタッフと、当時入院していたお子さんの保護者が共同で立ち上げたサークルです。「どこにいても元気でたくましく」という思いがこめられています。

小さく生まれた赤ちゃんの特徴について医師からお話を聞いたり、会員同士で悩みを話し合ったりしています。(活動場所) 岐阜県総合医療センター

## C 小さな赤ちゃんの 家族になったあなたへ

### まわりのご家族にも 戸惑いが…



(パパ)

仕事で週末しか会えないけど、  
何がしてあげられるだろう…



(お兄ちゃん・お姉ちゃん)

赤ちゃんが生まれたけど  
会えないし  
実感がわかないな。



(おじいちゃん・おばあちゃん)

なんて声をかけてあげたらいいのかな。  
赤ちゃんのことも心配だけど  
お母さんのことも心配だな。

- ★「何かしてあげなければ」とかみすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ★買い物などの家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいが時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。
- ★利用できるサポート事業をすすめてあげることも、ひとつの方法です。

## ❖ 医療機関スタッフから応援メッセージ ♡

### ❖ 産後のママのこころとからだ

- ★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ヶ月のころに実施される産婦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。



# memo

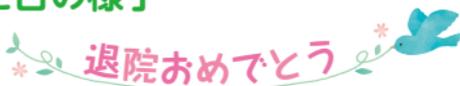
◎ 誰かと比較して気にするより、子どもを愛情いっぱい見守ることが大切だと思います。

(現在4歳6か月)

# memo

◎ 成長はゆっくりかもしれませんが、一つ一つできるようになった時の喜びは人一倍大きくなります。子どものことを本当に大切な存在に思うことができます。  
(現在3歳8か月)

## ✿ 退院した日の様子



◎ 退院した日： \_\_\_\_\_ 年 月 日 ( )

◎ 体重： \_\_\_\_\_ g

◎ 身長： \_\_\_\_\_ cm

◎ 頭囲： \_\_\_\_\_ cm

◎ メモ：

## ✿ 医療的ケアが必要な場合

退院時の医療的ケア情報をまとめておきましょう。

医療的ケア	内 容
人工呼吸器	
在宅酸素	
気管切開	
吸 入	
吸 引	
SpO <sub>2</sub>	
経管栄養	

## ❖ 退院後に地域で相談できるところ

地域の保健センターや子育て世代包括支援センターでは、保健師に電話や面接、家庭訪問で相談できます。管理栄養士や歯科衛生士などの専門職に離乳食や歯の相談ができることもあります。

それ以外にも電話相談ができる窓口もあります。お気軽にご連絡ください。また、退院後に受診する予定の病院や訪問看護など退院後に関わる機関についてまとめておきましょう。

保健センター	TEL	担当者名	備考

医療機関・訪問看護等	TEL	担当者名	備考

### 【子育てに関する相談ができる窓口】

名 称	T E L
<b>子ども・家庭電話相談室</b> <small>※いつでも、誰でも、相談できます</small>	<b>フリーダイヤル 0120-76-1152</b> <b>一般・携帯電話 058-213-8080</b>
<b>子ども医療電話相談</b> <small>※休日や夜間のお子様の急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関受診の判断など</small>	<b>プッシュ回線 #8000</b> <b>058-240-4199</b>
<b>児童相談所相談専門ダイヤル</b> <small>※子育て相談・子どもの発達の悩み</small>	<b>一般・携帯電話 0570-783-0189</b>

## D 成長の記録

月齢ごとの記録ができるページです。

病院やお家での様子、測定の値など成長の記録にご活用ください。

P.39以降の成長曲線にも、計測結果を描き入れてみましょう。

## 生後1か月ころの記録

about  
30days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後2か月ころの記録

about  
60days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

◎ 分からないことや困ったことは、ネット情報よりも医師、保健師、保育士などに聞いた方が良かったと思いました。

(現在3歳3か月)

## 生後3か月ころの記録

about  
90days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後4か月ころの記録

about  
120days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

◎ 家族など色々な人に助けてもらい、体を休めることも必要だと思ってください。  
(現在1歳11か月)

## 生後5か月ころの記録

about  
150days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後6か月ころの記録

about  
180days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

◎ 成長がゆっくりで心配もありますが、赤ちゃんの時期が長くて抱っこもいっぱいできて嬉しいこともあります。

(現在3歳8か月)

## 生後7か月ころの記録

about  
210days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後8か月ころの記録

about  
240days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

◎ 主治医の、「笑って元気な親さんの子どもは、その後の経過が良いことが多いよ」とおっしゃった言葉に勇気づけられました。

(現在1歳4か月)

## 生後9か月ころの記録

about  
270days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後10か月ころの記録

about  
300days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

◎ 一つ一つできることが増えていって家族みんなで喜びました。周りではなく、本人を見てあげてほしいです。

(現在3歳8か月)

## 生後11か月ころの記録

about  
330days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 生後12か月ころの記録

about  
360days

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## memo

- ◎ ゆっくり一歩一歩成長していく姿に喜びを感じながら、少しずつ不安もなくなっていったような気がします。

(現在1歳4か月)



計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 1~2歳頃の記録

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		



計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## 2~3歳頃の記録

計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		



計測日	体 重	身 長	測定場所	備 考
. .	g	cm		
. .	g	cm		

## ❖ 初めて記念日 ～赤ちゃんとの出会い～

たった一度の初めて…。その時の気持ちなどを記録しておきましょう。

初めて…の日

初めて…

赤ちゃんに会った日 月 日( )

初めて…

赤ちゃんに触った日 月 日( )

初めて…

赤ちゃんの声を聞いた日 月 日( )

初めて…

赤ちゃんを抱っこした日 月 日( )

初めて…

チューブやテープがとれた日 月 日( )

↓皆さんの「初めて…」を自由にどうぞ！

初めて…

月 日( )

初めて…

月 日( )

## ❖ 初めて記念日 ～ねんねの頃～

赤ちゃんはそれぞれのスピードで成長発達していきます。

赤ちゃんの「初めてできた」を見つけたら、記録していきましょう。



373さん 作

見つけた日

人の顔やおもちゃを \_\_\_\_\_ 月 日( )  
短時間目で追う  
\_\_\_\_\_

抱っこをすると泣き止む \_\_\_\_\_ 月 日( )  
\_\_\_\_\_

赤ちゃんの顔を正面から \_\_\_\_\_ 月 日( )  
20cmくらい離して見たときに目が合う  
\_\_\_\_\_

手や体を丸めることができる \_\_\_\_\_ 月 日( )  
\_\_\_\_\_

うつ伏せで頭を一瞬もちあげる \_\_\_\_\_ 月 日( )  
\_\_\_\_\_



うつ伏せのまま足を伸ばす \_\_\_\_\_ 月 日( )  
\_\_\_\_\_

見つけた日

てのひらにお母さんの指を \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
いれるときゅっと握る

.....

.....

手どうしを握る \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )

.....

.....

左右の足の裏をこすりつける \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )

.....

.....



ガラガラをみえるところで振ると \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
赤ちゃんが手を伸ばす

.....

.....

おもちゃを両手で持って、 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
手の中で回しながら口で遊ぶ

.....

.....

左右に持ったおもちゃを \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
打ちつけて音を出す

.....

.....



## ❖ 初めて記念日 ～立ちましたよ、歩いたよ～

首すわり

年  
月 日

横向きにすると  
仰向けに戻る

年  
月 日

左右どちらかに  
寝返る

年  
月 日

寝返りして  
手が抜ける

年  
月 日

うつ伏せで体を  
持ち上げる

年  
月 日

うつ伏せで  
身体を回す

年  
月 日

四つん這いで  
身体をゆする

年  
月 日

ハイハイする

年  
月 日

自分で座る

年  
月 日

つかまって  
膝立ち

年  
月 日

つかまり立ち

年  
月 日

伝い歩き

年  
月 日

床に手をつけて  
立ち上がる

年  
月 日

最初は  
2・3歩で転ぶ

年  
月 日

10歩 歩いたよ!  
あんよ達成!!

年  
月 日





## ❖ 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・発達が確認できるよう、修正月齢(出産予定日から数えた月齢)でみていくことがあります。

個人差がありますが、暦年齢3歳くらいまで修正月齢でみていく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数えた月齢のことです。(退院日を基準に考える場合もあります。)

赤ちゃんの成長や発達を見るときには、修正月齢でみるとよいでしょう。

#### ★修正月齢の数え方の例

出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃんの場合

出生日 ⇒ 修正マイナス2か月

生後1か月 ⇒ 修正マイナス1か月

生後2か月 ⇒ 修正0か月

生後3か月 ⇒ 修正1か月

### 身体計測の記録

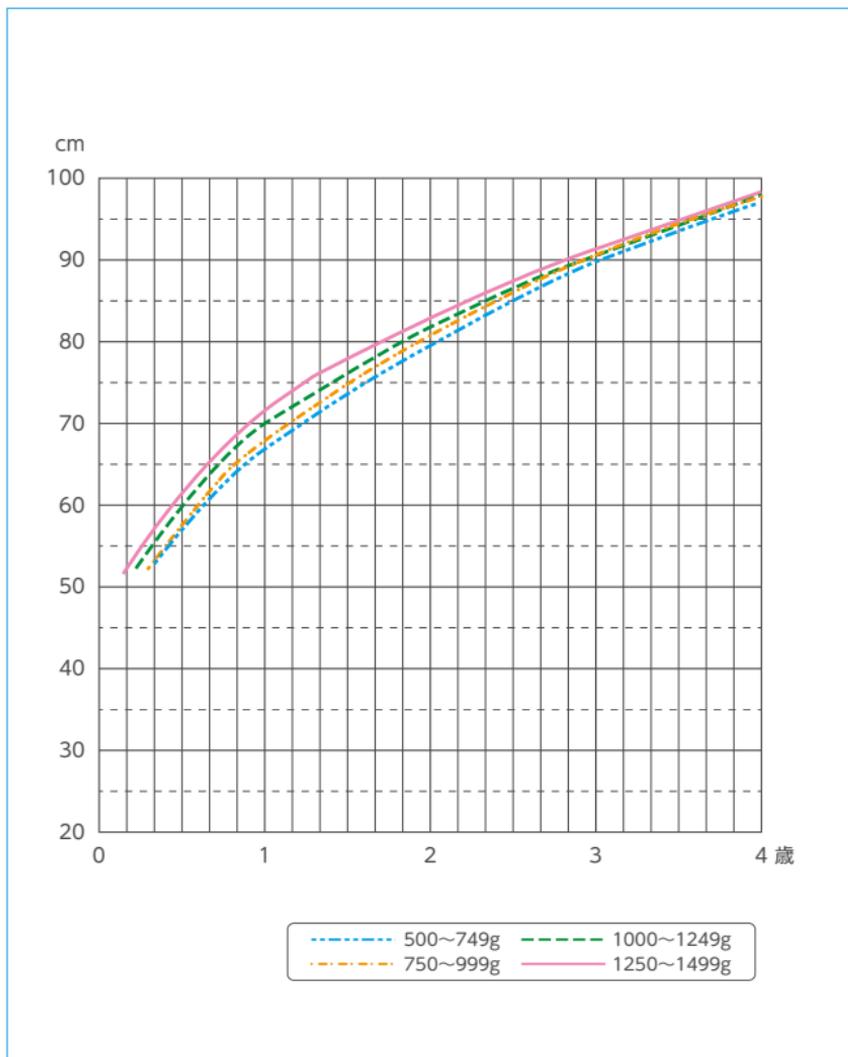
身長・体重の値をグラフに記録し、お子さんの成長をみてみましょう。母子健康手帳の発育曲線と併せてご活用ください。



べこっちゃん 作

## 極低出生体重児(1,500g未満) 発育曲線

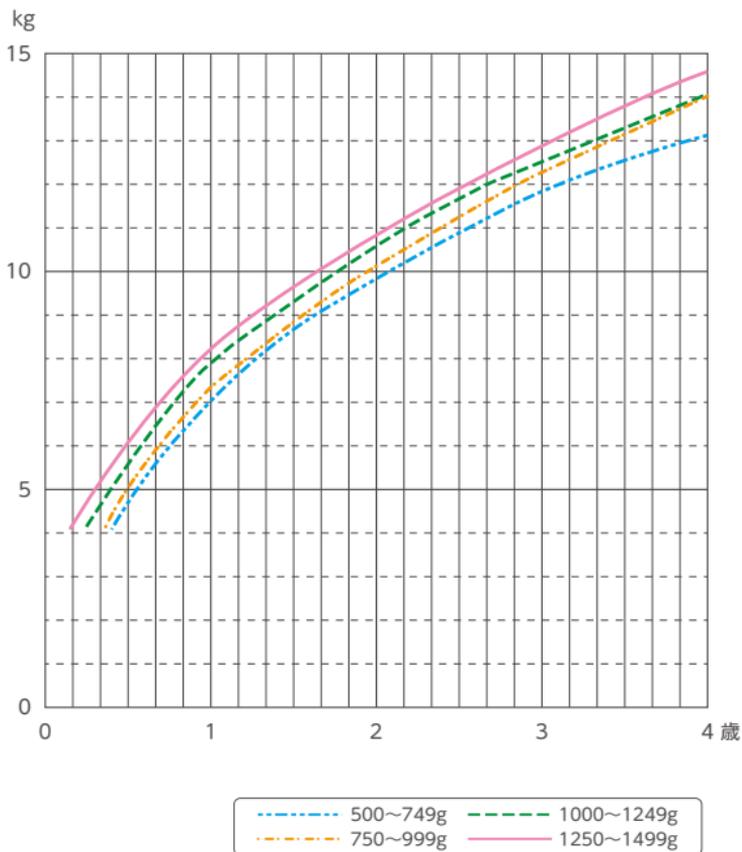
身長の推移(各体重群の平均): 男児



出典:極低出生体重発育曲線(厚生省心身障害者研究班)



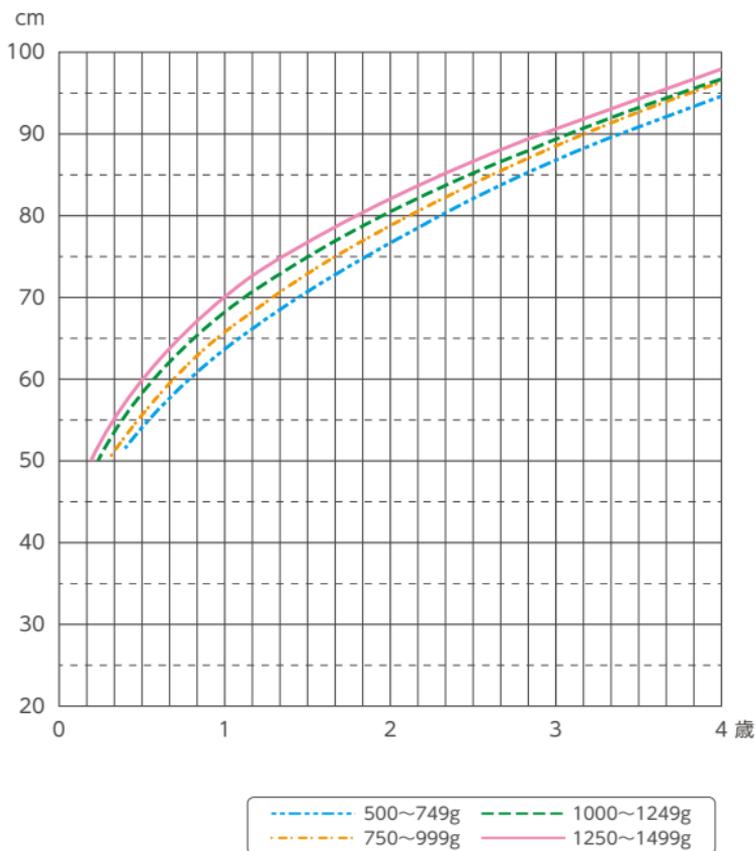
### 体重の推移 (各体重群の平均) : 男児



出典: 極低出生体重発育曲線 (厚生省心身障害者研究班)

## 極低出生体重児(1,500g未満) 発育曲線

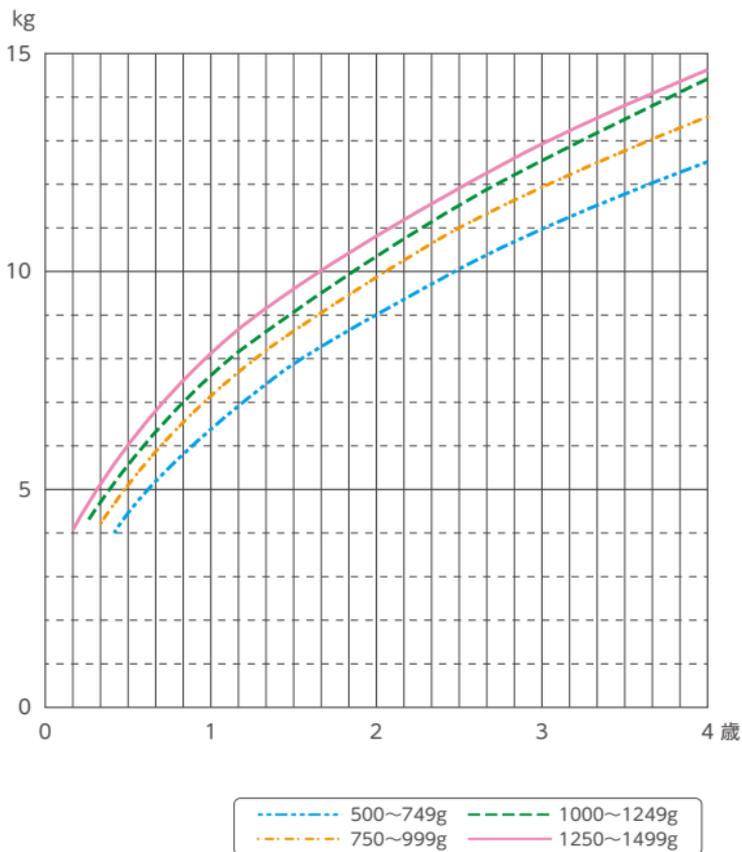
身長の推移(各体重群の平均): 女児



出典:極低出生体重発育曲線(厚生省心身障害者研究班)



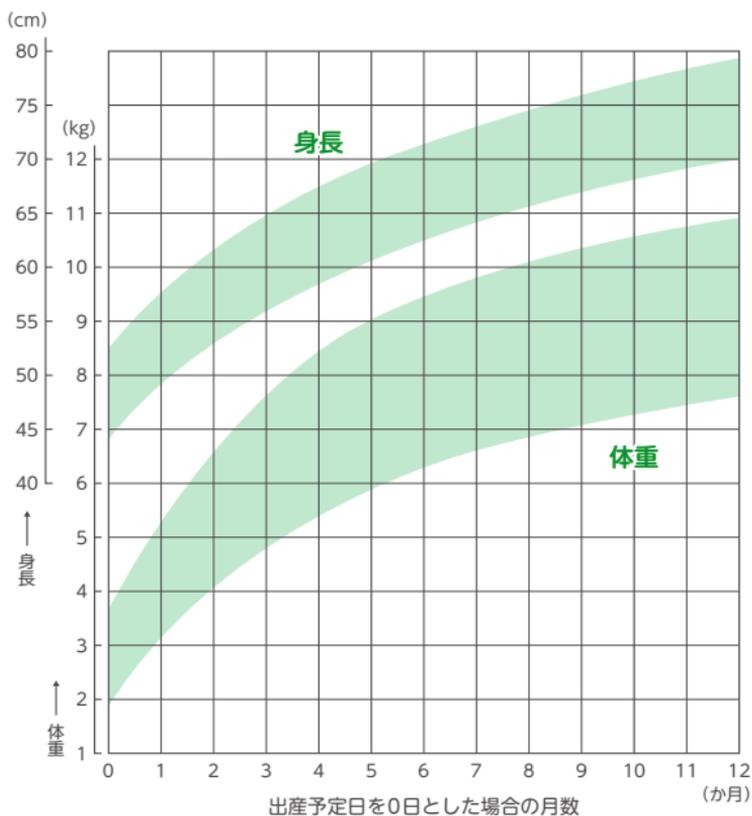
### 体重の推移 (各体重群の平均) : 女兒



出典: 極低出生体重発育曲線 (厚生省心身障害者研究班)

## 修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線(平成22年調査):男児

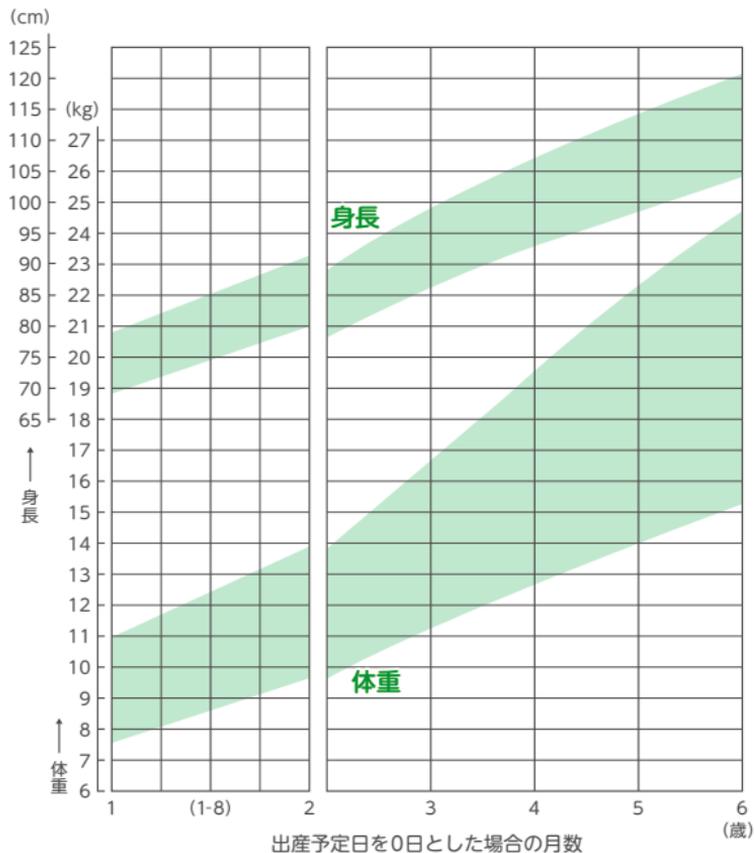


身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。  
乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典:厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



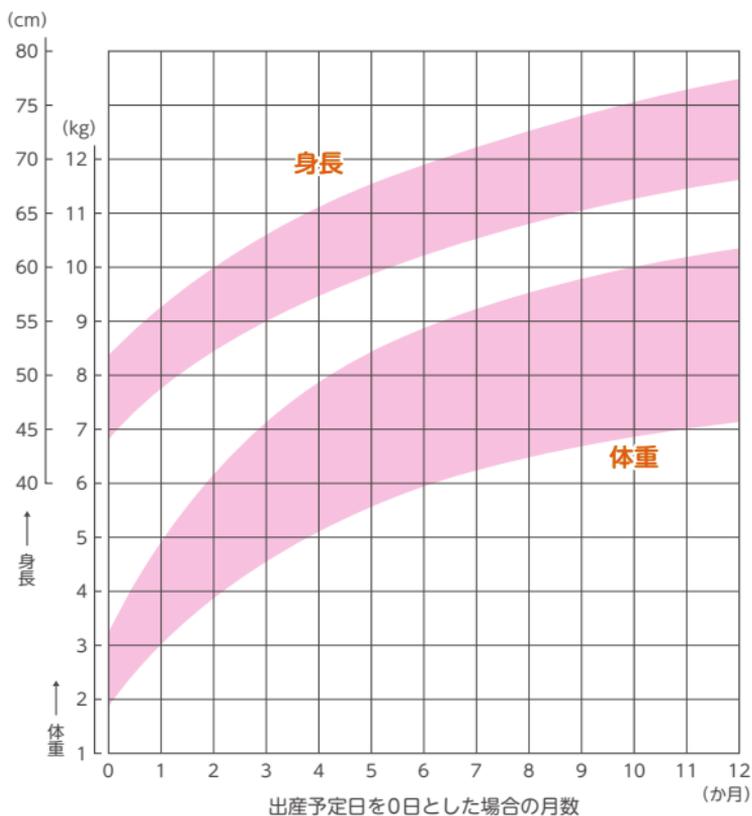
### 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)：男児



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。  
乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

## 修正月齢による発育曲線の活用

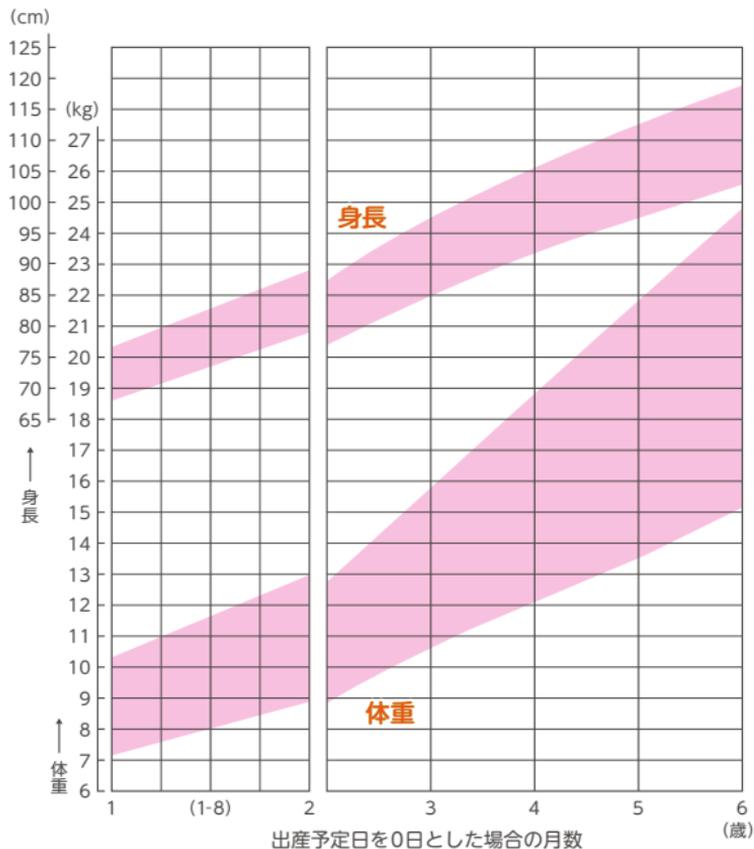
乳児身体発育曲線(平成22年調査):女児

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。  
乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



### 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)：女児



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。  
乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

# memo

◎ 不安な毎日でも、ちょっと一息ついて子どもを見てみると、「ああきつと大丈夫」  
と思える瞬間があります。大丈夫。子どもと一緒に成長していきたいです。

(現在1歳2か月)

## E よくある質問に答えます！

### Q 医療費が心配なのですが…

**A** 「未熟児養育医療」「乳幼児医療費助成制度」などの医療費の助成を受けられます。

ほかにも「自立支援医療」や「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請など、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや申請先の市町村や保健所へご相談ください。

制度名称	制度の内容	相談窓口
未熟児養育医療	出生体重2,000g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られた未熟児等に対し、医療費の給付制度を受けられます。ご家族の年収に応じて、費用の一部を負担することがあります。	市町村 指定医療機関
乳幼児医療費 助成制度	乳幼児等の医療費を公費で負担する制度です。市町村によって対象年齢などが異なりますので詳しくは市町村窓口でお尋ねください。	市町村
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障害を有する児童や、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。ご家族の年収に応じて、費用の一部を負担することがあります。	市町村 指定医療機関
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、血友病等の疾患にかかっている児童の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健所 医療機関

## Q 予防接種はどうすればいいの？

- A** 生まれた日からの月齢で予防接種を受けることが勧められているので、生後2か月から接種を行えます。赤ちゃんの体調によってはスケジュールどおりとならないこともあります。かかりつけ医との相談のうえ、進めていきましょう。



## Q 乳幼児健診は受けたほうが良い？

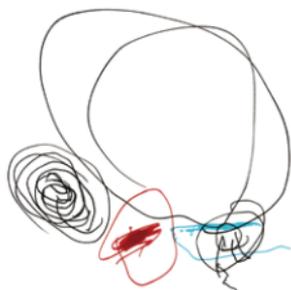
- A** 成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので受診しましょう。修正月齢での受診ができることもありますので、お住まいの市町村保健センターへ相談してみてください。

## Q 離乳食の進め方は？

- A** 離乳食の開始は修正月齢を参考にしながら、お子さんの発達とともに食べる機能(唇や舌などの動き)をみながら離乳食をはじめましょう。体重増加や食べる意欲がある場合には、お子さんの修正月齢にかかわらずお子さんに合わせて早く進めてもよいでしょう。

市町村保健センターや  
子育て世代包括支援センター、県保健所は、  
子どもの発育・発達・健康に関する支援をしています。  
お気軽にご相談ください。





西尾原典さん 作



この手帳が  
小さく生まれた赤ちゃんのママ、パパやご家族のサポートとなること、  
そして、お子さんがお子さんのペースで  
すくすくと成長していくことを願っています。

## 手帳の作成に携わった支援者からのエール

### 【新生児科医師】

全ての医療関係者が、  
ご家族の不安解消を  
サポートします。

### 【NICU看護師】

ご出産おめでとうございます。  
NICUやGCUは、治療だけでなく  
赤ちゃんの成長を支える  
場でもあります。  
赤ちゃんのふとした表情や  
しぐさを一緒に見守って  
いきましょう。

### 【母子健康手帳有識者】

成長したお子さんに、  
このすくすく手帳を  
プレゼントしてあげて  
くださいね。



### 【先輩ママ(たんぼぼの会)】

一つ一つの姿に感動します！  
あたたかく  
見守ってあげてください♡

### 【保健師】

お子様の成長を願っています。  
いつでもご相談ください。

### 【先輩ママ(たんぼぼの会)】

笑顔で向き合って！  
嬉しい成長がいっぱいな  
手帳になりますように…。



なーちゃんさん 作

#### 【岐阜県リトルベビーサポートブック等に関する検討会構成員】

岐阜県総合医療センター、大垣市民病院、岐阜県医師会  
たんぽぽの会  
岐阜市  
岐阜県保健所長会代表

#### 【助言】

国際母子健康手帳委員会 事務局長 板東 あけみ

#### 【引用・参考】

しずおかリトルベビーハンドブック(静岡県健康福祉部)  
なごやリトルベビーハンドブック(名古屋市子育て支援課)  
低出生体重児保健指導マニュアル～小さく生まれた赤ちゃんの地域支援～  
(H24厚生労働科学研究費 研究分担者 佐藤 拓代)

#### 【作成・編集】

岐阜県健康福祉部子ども・女性局 子育て支援課 母子保健係  
所在地：岐阜県岐阜市数田南2-1-1