

応援メッセージ

この他の応援メッセージを
HPに掲載しています



たくさんの不安や戸惑いの中でこのハンドブックを手にとされていると思います。私も出産の直前まで、「普通に」3,000g前後の子どもを産んで一緒に退院すると信じて疑いませんでした。出産から退院までのことを思い出すと涙が出ます。これはきっと一生そうなのだと思います。

子どもは親が思うよりもたくましく、小さな体で周りからの愛情を受け止め、その子のペースで成長を見せてくれます。だから、どうか自分を責めないでください。同じ経験をした人は思っているよりもたくさんいます。赤ちゃんのご家族の周りが笑顔で溢れるよう祈っています。

在胎週数 31 週 出生体重 964g

とっても小さな赤ちゃんを授かったことで心配や不安、また自責の念にかられているお母さんもいるのではないのでしょうか。私もそんなひとりでした。でも大丈夫！！今だから言えること。

子どもの生きる力は凄いですよ。どんな困難にも決して負けず乗り越える力があります。焦らずゆっくりと親も一緒に成長していきましょう。

子育ての時間は意外とあっという間に過ぎていきます。だからいっぱい抱きしめていっぱい大好きを伝えて下さい。世界で一番好きだよと伝えたら、お母さんのことも世界一好きと言ってくれた息子は二十歳の頼もしく優しい青年に成長しました。

在胎週数 27 週 2 日 出生体重 678g

娘が生まれた時は、このまま生きられるのか不安で心配ばかりしていたように思います。“してあげられる事”ばかり気にしていましたが、11歳になった今は娘に助けられています。握力を付けようと始めたボルダリングも3年目、上達しています。

在胎週数 22 週

全国のママたちの
ビデオメッセージは
こちらからご覧ください



赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。

赤ちゃんが小さく生まれたり早く生まれたりして不安があるかもしれません。そんなときは、少しでもよいので私たち医療者にお話をしてください。NICU 入院中も退院後も、赤ちゃんの成長や発達を一緒に見守っていきたくと思っています。

このハンドブックは赤ちゃんのご家族がたくさん頑張った証になります。いつの日か、成長したお子さんと一緒に読み直してください。

たくさんのパワーが詰まっていることでしょう。

赤ちゃんのご家族が幸せな日々を過ごせるように私たちはサポートします。
新生児科医より

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。

小さく生まれた赤ちゃん、早産で生まれた赤ちゃんに少し戸惑っているママやパパも、いらっしゃると思います。焦らず、ゆっくり、私たちと相談しながら、赤ちゃんとの過ごし方を考えていきましょう。

赤ちゃんをじっくり見ていると、お腹の中にいたら、こんなかわいい表情見られなかったかも？そんな表情も見せてくれます。身体は小さくても、赤ちゃんたちからは人一倍、生きる力、生きようとする力を感じます。ママやパパも赤ちゃんと一緒に、一步一步前に進んでいきましょう。私たちは、赤ちゃんのご家族をいつも応援しています。

NICU 看護師より

ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんと会えた喜びと同時に不安に思うことや、戸惑いもあるかと思っています。私たちはお母さんやご家族と一緒にお子さんの成長を見守り続けていきたくと思っています。お母さんが育児に困ったとき、疲れたとき、お話を聞きながら、お手伝いできることを考えます。一人で頑張らなくても大丈夫です。いつでも相談してください。

市町村保健師より

出産後のママ・パパへ

母乳・ミルクのこと

母乳は出産した週数に関係なく出産すると出始めます。母乳の出方やお子さんの状態はそれぞれであり、体調によっては、母乳が思うように出ない場合もあります。搾乳がなくなったら一休みしてもいいのです。母乳やミルクについて、不安があれば、助産師や看護師に遠慮せずに相談してみましょう。

面会のこと

入院中のお子さんは医師や看護師とは違う、ママやパパのまなざしを感じ取る力を持っています。でも、気持ちが落ち込んでしまうことや、体調が悪いことで病院にいけないこともあります。そういう時は、無理をしないで大丈夫。お家でお子さんの成長を思い、ママやパパが元気になったら面会に行っておきましょう。そして、スタッフに何でも相談してください。頑張らなくてもいいんです。

出産後のママ・パパの気持ち

お腹の中でお子さんが動くのを感じた頃から、自分のお子さんのイメージを育て出産までの日々をお過ごしだったと思います。ところが、予定日より早くお子さんが生れ、予想もしなかったいろいろなことが起こり、戸惑い、不安な気持ちになっているかもしれません。小さく生まれたお子さんの育児への不安や緊張と、出産後のホルモンバランスの崩れも影響して、次のページにあるような気持ちになりやすいです。自分を責める必要はなく、また、無理して気持ちを抑える必要もありません。病院スタッフ、地域のこども家庭センター（市町村によって名称は異なります）などの保健師や助産師に話すなど、一人で抱え込まないようにしましょう。



疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう。



ものごとに集中できない、眠れない、食欲がない。



親として自分ができないことを看護師がすべてやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師に羨ましさなどの複雑な気持ちをもってしまう。



自分たち家族のこれからのことを思って心配になる。



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。

なぜ自分たちの子ども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。

一人で抱え込まないための相談窓口

ママやパパのからだや心の悩み、育児に疲れてしまったとき、病気になったときなどの相談や、市町村などの育児サポートについての相談窓口です。

【市町村相談窓口】

こども家庭センター（市町村によって名称は異なります）
※こども家庭センターの連絡先については、お住いの市町村にお問い合わせください

【長野県の相談窓口】

長野県内の保健福祉事務所、長野県精神保健福祉センター

気軽に相談してください。

NICUの赤ちゃんの生活とご家族のかかわりの目安

※お子さ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

お子さんの様子

ママのお腹の中に近い
静かな環境で
ほとんどを寝て
過ごしています

体温調節を助けるため
保育器の中にいます

耳が
聞こえ始めています

まだ、口からミルクが
飲めません

ご家族のかかわり

そばにいる そっと触れる 母乳を運ぶ
写真・成長を記録

お子さんが頑張っている姿を見守りましょう。
この時期は、大きな音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とお子さ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。

優しく声掛け

ママやパパの声を聞いてお子さんは安心します。発達にもよ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

お子さんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳(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、お子さんを感染から守り、母乳のにおいや味によりお子さんが安心できます。

ホールディング

手のひらでお子さんを包み込んであげます。
保育器の中で、抱っこされているようなぬくもりと安心感をお子さんに与えてあげることができます。

保育器の外で抱っこ・カンガルー抱っこ

ママやパパとお子さんの肌と肌を触れ合わせることで、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。
お子さんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果もあります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。



修正週数
28

お子さんの様子

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

体温が少しずつ
安定してきます
皮膚の感覚も
できあがってきます

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

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

口から少しずつ
ミルクが飲めるように
なります

お子さんの成長には
個人差があります。
ゆっくりなことも
あると思いますが、
あせらず見守って
あげてください。

ご家族のかかわり

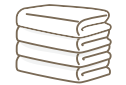


ベースン浴

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



おむつ替え



抱っこ 沐浴

抱っこや沐浴ができるようになります。お子さんにとって、抱っこした時の顔の距離が最も見えやすい距離と言われています。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なので、無理せず
お子さんペースで少しの量から始めます。✧



おうちに帰る準備をはじめます

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、病院のスタッフに相談しましょう。

【参考】おさかりトルベビーハンドブック

修正週数
37

修正週数
40