

NICU退院支援手帳のびのびの改定について

目的

- NICU退院支援手帳「のびのび」と家族の手記をまとめた「たからもの」を平成23年度に作成したが、発行から10年以上が経過し、情報更新、家族のニーズの多様化など状況が変化
- 社会の状況を踏まえ、家族のニーズに即した実用的な支援手帳を作成

令和6年度の取組

ワーキンググループ

- **ワーキンググループ立ち上げ**
 - ・ 有識者、当事者、地域支援者をメンバー
 - ・ 年度内に3回開催
- **改定方針、内容の具体化**
 - ・ 位置づけ、対象者、使い方等を明確化
 - ・ 全面改定
 - ・ 活用の仕方

改定内容

- **位置付け**
 - ・ 家族の不安の軽減
 - ・ 家族・医療・地域をつなぐツール
- **内容**
 - ・ 形状:A6判(母子手帳サイズ)
 - ・ 対象:NICU入院児すべて
 - ・ タイトル:NICU入院児支援手帳
 - ・ 使い方:支援者も記録
 - ・ 入院時に配付

今後の展開

- **支援者側の準備を整える**
 - ・ 事前説明
 - ・ 関係者用として事前配付
- **当事者向け**
 - ・ 親しみやすい、手に取りやすいデザインにしたものを配付
- **周知**
 - ・ ホームページ掲載
 - ・ 近隣県の病院へ案内

のびのび～NICU入院児支援手帳～について

「のびのび～NICU入院児支援手帳」は、NICU(新生児集中治療室、P5参照)に入院したお子さんとご家族のための手帳です。

お子さんがその子らしくのびのびと成長していくことを、ご家族が笑顔で見守り、地域の支援者が情報を共有して応援し、共に喜び合えることを願ってこの手帳を作成しました。NICUに入院したお子さん以外の方でも、是非必要に応じてご活用ください。

対象となる方

- NICUに入院したお子さんとそのご家族で利用を希望される方
- そのほかのお子さんとそのご家族で利用を希望される方

使い方

この手帳は、主にご家族が記録する手帳です。

入院中から退院後、6歳ごろまでのお子さんの成長段階にあわせて記録できるようになっています。

区市町村が交付した母子健康手帳には妊娠中から子育て期の健診や予防接種などを記録します。「のびのび」はお子さんらしい成長とお子さんと共に成長するご家族を応援します。成長の記録を支援者と共有できるよう母子健康手帳と一緒に持ちになり、活用してください。

お子さんの成長を記録していただくことで、お子さんご本人、ママ・パパをはじめとするご家族の大切な成長記録としていただくことを願っています。



医療機関、地域の支援機関の方へのお願い

お子さんの貴重な記録として、入院中、健診時、支援などの場でご活用ください。お子さんに関わられた際には記録などへのご協力をお願いします。

←記録をお願いしたい場所には支援者マークを掲載しています



もくじ



I. おたんじょうおめでとうございます ----- 1

II. NICUでの育児と治療の記録 ----- 2

- 1.生まれた時の様子 ----- 2
- 2.NICUでの様子 ----- 3
- 3.NICUについて ----- 5
- 4.授乳について ----- 6
- 5.入院から退院までの赤ちゃんの生活とご家族ができること ----- 7
- 6.退院時の記録 ----- 9
- 7.医療的ケアについて ----- 12
- 8.NICU退院後のサポートマップ ----- 15
- 9.退院後のフォローアップ ----- 18

III. 成長と発達の記録 ----- 22

- 1.赤ちゃんを迎えたご家族へ ----- 22
- 2.お子さんとはじめて記念日 ----- 23
- 3.育児の記録 ----- 25
- 4.成長の記録 ----- 50
- 5.発達の記録:お子さんの成長・発達「みつけた！」 ----- 58

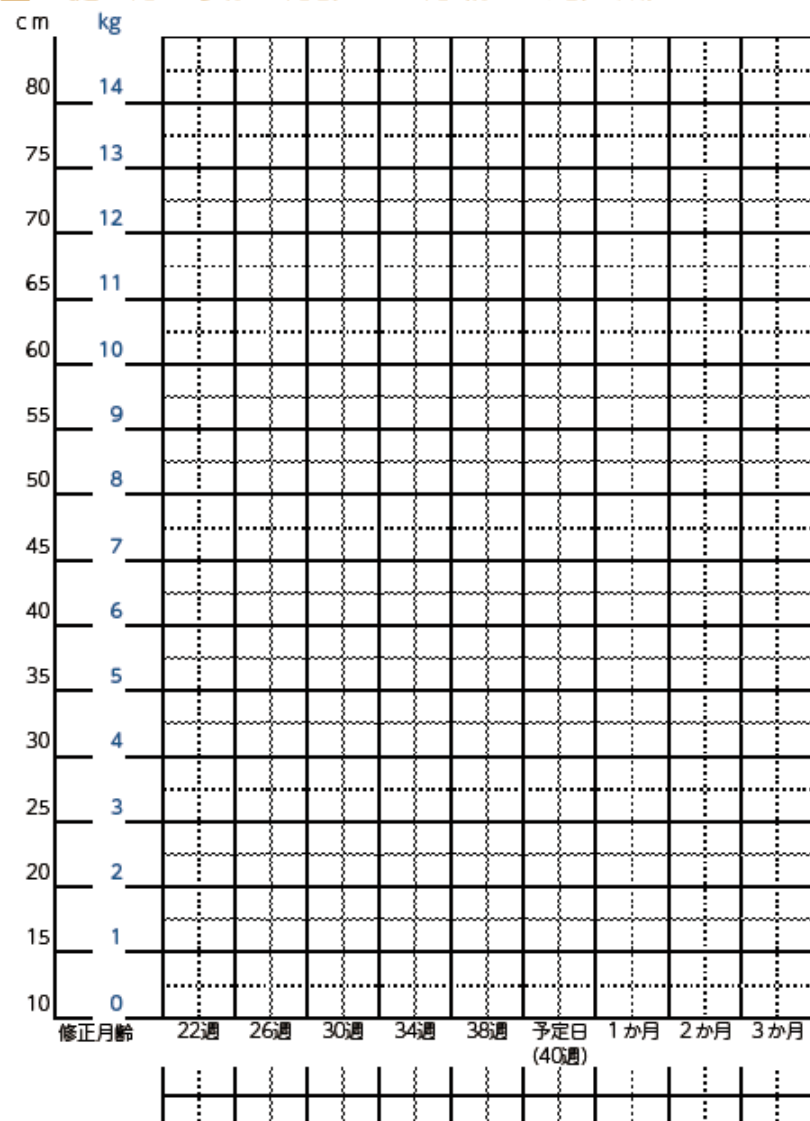
IV. 知っておきたいこと ----- 69

- 1.離乳食について ----- 69
- 2.NICUに入院する赤ちゃんに起こりやすい病気 ----- 70
- 3.予防接種について ----- 77
- 4.RSウイルス感染症について ----- 77
- 5.ご家族を支える制度・相談先 ----- 79
- 6.災害時の対応 ----- 84

V. たからもの～ご家族の大切な思い～ ----- 89

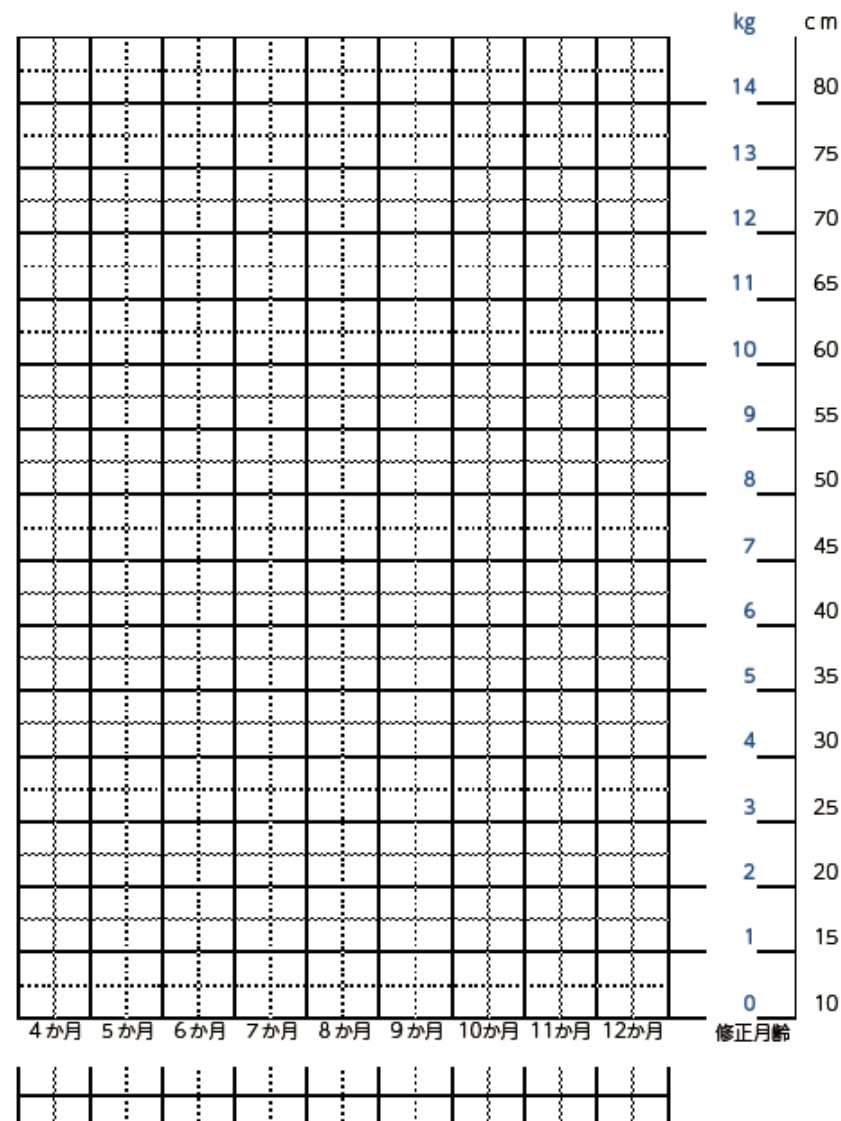
Ⅲ 成長と発達の記録

■ お誕生月から修正月齢12か月(修正年齢1歳)まで



修正月齢で、1歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。

Ⅲ 成長と発達の記録



「修正月齢」の目盛の下に、お誕生日(○/○)や、お誕生日を0日とした月齢も書き込みます。

●運動の発達②

首すわり
(両脇を下から支えると首が安定する)

月 日



横向きにしてあげると仰
向けに戻る

月 日

仰向けから横向きまで戻る

月 日

仰向けから左右どちらか
に寝返る

(まだ手は抜けないが最初の寝返り
はこれでよい)

月 日

床に手をついて立ち上がる

月 日

歩く！
(最初は2、3歩でこける)

月 日



伝い歩き

月 日

10歩であんよ達成！

月 日

つかまり立ち

月 日



自分で座る

月 日

よつばいで移動する

月 日



よつばいで体をゆする

月 日

うつ伏せで後方に進む

月 日

寝返りをして手がぬける

月 日

うつ伏せで体を持ち上げる

月 日



うつ伏せで体を回す

月 日

5.ご家族を支える制度・相談先

がんばっているママへ

もし気持ちがつらくなったなら

出産という大きな経験をし、小さな命を守ろうとがんばる日々が続く、ママはご自分が思っている以上に疲れているかもしれません。

こころが元氣になれない、笑えない、涙が出る、つらい、眠れない。もしかしたら「産後うつ」なのかもしれません。産後うつは、産後のママなら誰でもかかる可能性のある身近な病気です。あなただけではありません。

病院に行く前に自分でチェックしてみたいと思われた方は、多くの医療機関などで使われている「エジンバラ産後うつ病自己評価票」(EPDS)を試してみてください。もし、9点以上の点数となった場合は、ためらわずに出産した産婦人科やお近くの心療内科、精神科に相談してみてください。

(参考ホームページ)

エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS) ((公社)日本産婦人科医会)
<https://mcmc.jaog.or.jp/pages/epds>



産後ケアについて

産後ケアは出産後のママのこころとからだの回復のため、医療機関や助産院(所)の助産師などの専門スタッフから、育児のサポートや授乳、子育てなどについて支援が受けられるサービスです。

産後ケアには次の種類があります。詳しくは、お住まいの区市町村の保健所・保健センター(P80参照)にお問い合わせください。

宿泊型(ショートステイ型):医療機関や助産院(所)に宿泊
 通所型(デイケア型):医療機関や助産院(所)に日中滞在
 訪問型(アウトリーチ型):助産師などによる自宅訪問

※区市町村により対象者、サービスの内容、自己負担額などが異なります。



困ったときの相談先

お住まいの自治体によって名称が違いますので、ご注意ください。

<産後ケア・子育てなどの相談>

●区市町村の保健所・保健センター

産後の体調や気持ちの変化、育児や子どもの発達などの分からないことや不安なことがあればご相談ください。保健師などの専門スタッフが対応します。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/hc.html>



●区市町村の子育て世代包括支援センター (こども家庭センター)

妊娠、出産から子育てにわたる切れ目のない支援やサービスを行う拠点です。保健師などの専門職に、妊娠・出産・子育てなどについて相談することができます。

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/eb63b674-d51f-4496-86e6-f384e624553a/203e5595/20230401_policies_boshihoken_center_12.pdf



●区市町村の子供家庭支援センター

子どもと家庭の問題に関する総合相談窓口です。18歳未満のお子さんや子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなどの在宅サービスの提供、子育てサークルやボランティアの育成などを行っています。地域の子育てに関する情報もたくさん持っています。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/jicen/annai/kokasen.html>



<遊びや子育ての悩み、親子交流>

●子育て広場(地域子育て支援拠点)

0～3歳を中心とした乳幼児とその保護者が、一緒に遊んですごせる場所です。親子が遊び、交流できる場があり、子育て相談や子育てに関する情報の提供、子育てに関する講座も行っています。

東京都内の子育てひろば(地域子育て支援拠点)

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/hiroba>



＜ママからのメッセージ＞

お子さまの誕生おめでとうございます。
「おめでとう」と言ってもらえるのか、「おめでとう」が素直に受け入れられない、いろいろな想いがあるかもしれません。

この先のことが不安で心配で、自分を責めたり、誰にも言えない気持ちをひとりで抱えたり、葛藤や孤独と闘っているかもしれません。どんな感情も否定せず認めてあげてください。

でも、あなたはひとりじゃない。どうかそのことを忘れないでください。

周りには沢山の応援団がいます。これからもっと応援の輪が広がっていきます。そして、ご家族だからこそ赤ちゃんのためにできることがあります。周りの医療従事者や支援者と共に、あなたとお子さんのペースで少しずつできることをやっていけば必ず道が開けると信じています。私も5年前に想像できなかった未来を今息子と共に生きています。

きっとなんとかなる。
(30週4日 854gで出生 現在5歳)

＜ママからのメッセージ＞

お子様のご誕生おめでとうございます！

NICUでの我が子との対面に、心が追いつかないこともあると思います。

私が同じ経験をしてきて感じたことをお伝えします。

それは「答えは目の前の赤ちゃんがもっている」ということです。

色々なワードで検索して一喜一憂するよりも、もっと目の前の赤ちゃんに触れて、手のひらから体温が混じり合う感覚や、小さく呼吸する姿をじっと眺めている、ただその時間を大切にしたらよかったと思います。

リスクは確率論でしかなく、実際にどうなるかは今は誰にもわかりません。

不安を感じたときには、ネット検索よりもまずは専門家が集まって作り上げたこの「のびのび」を読み、そして子の状態をしっかり把握している主治医やスタッフの皆さんに質問するのがおすすめです！

ご家族皆様の心身の健康を心からお祈りいたします。
(24週3日 606gで出生 現在2歳0か月)



＜パパからのメッセージ＞

帝王切開で生まれた我が子は私のこぶし二つ分程度の大きさでした。

毎日心配でしかたなかったです。

それでも、今ではできることが増えて、はつらつとした元気な子に育ってくれています。

いま、NICUで我が子を見守る親の皆様へ、尽きることのない心配に、心がつぶされそうになることもあると思います。答えの出ない問いにとらわれることもあると思います。

それでも、目の前の子は、いまこのときを懸命に生きてくれています。

いつかその子がお両親のもとに来られるように、まずはご自身のからだを労わって、大切にしてください。

こどもたちと、親の皆様が、健やかでいられますように。
(28週4日 1,056gで出生 現在3歳)



＜パパからのメッセージ＞

我が子も出生直後にNICUに入り、そのまま2か月半ほど入院していました。妻の地元に戻りしでの出産ということもあり、すぐに会いに行けないもどかしさや、これから元気に育ってくれるか不安でたまらなくなり、ときには涙することもありました。

そんな我が子も、今すぐ元気に大きく育っています。

初めは誰も不安や心配を感じるかもしれませんが、その分、小さな成長がとても大きな喜びや愛おしさに繋がります。

お子様ができるようになっていくこと一つ一つを大切に、一人や家族で抱え込まず、楽しく育児をなさってってください。
(34週0日 1,594gで出生 現在3歳)

