

○保健師訪問について

- * 出生連絡票（通知票）というはがきを出しましたか？出生体重を書く欄があります。2500グラム未満で生まれた場合は、低出生体重児の届け出をかねています。
- * 低出生体重児の場合や保健所で未熟児養育医療の手続きをした場合には保健所の保健師もしくは保健所から連絡を受けた市町村の保健センターの保健師が家庭を訪問し、赤ちゃんの様子を確認し、必要な保健指導を行います。
- * 都道府県の保健所、大きな市や特別区の保健所、市町村の保健センターでは、乳幼児期を通じて保健師など専門職に相談ができます。

○予防接種と乳幼児健診について

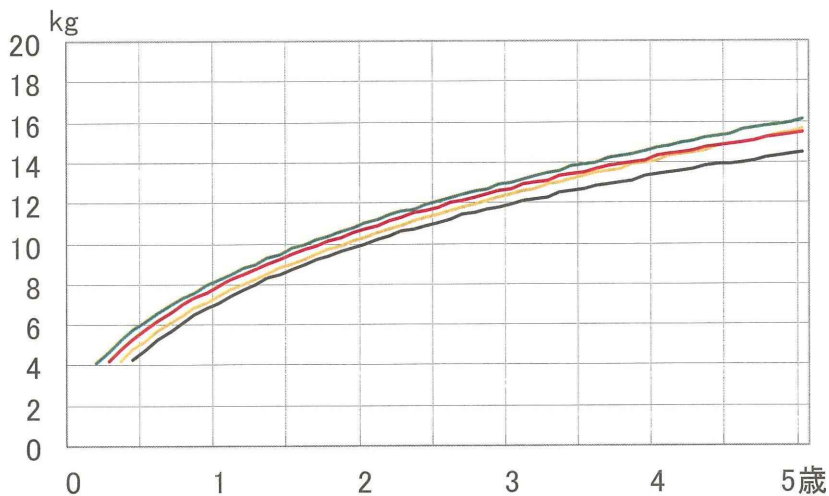
- * 予防接種や乳幼児健診の通知はお住まいの市区町村から、赤ちゃんの暦年齢にしたがって届きます。暦年齢で受けてください。
- * 乳幼児健診の際には、このNICU退院手帳を持参し、フォローアップ機関の外来を3歳までは修正年齢で受診することを伝えておきましょう。

保健師訪問の記録

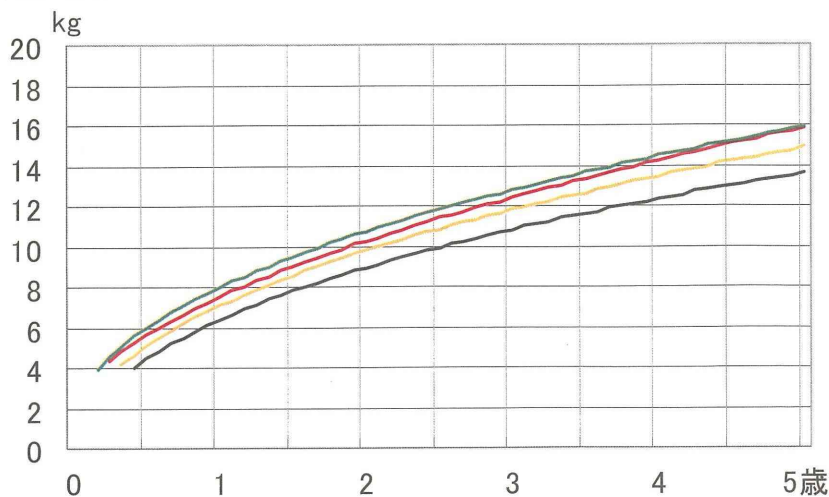
年月日	相談した内容・助言があったことなど	担当保健師

<出生体重別成長曲線> (極低出生体重児身体調査発育値より作成)

体重 (男)



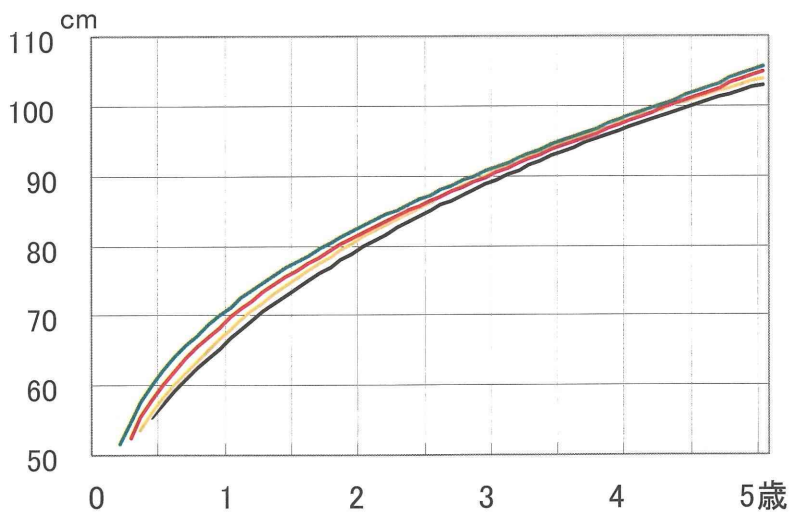
体重 (女)



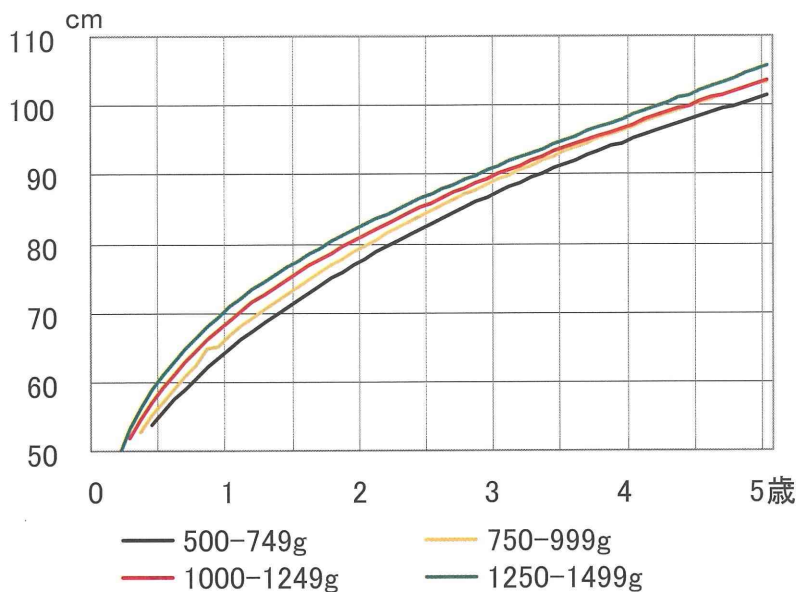
— 500-749g
— 1000-1249g

— 750-999g
— 1250-1499g

身長 (男)

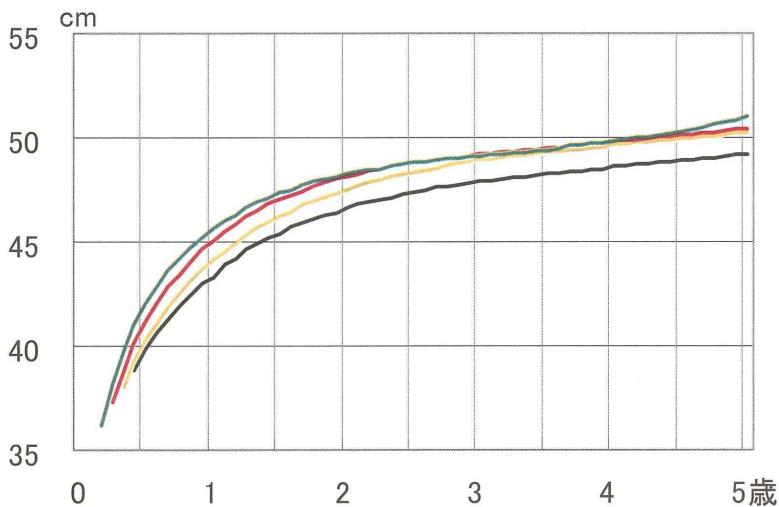


身長 (女)

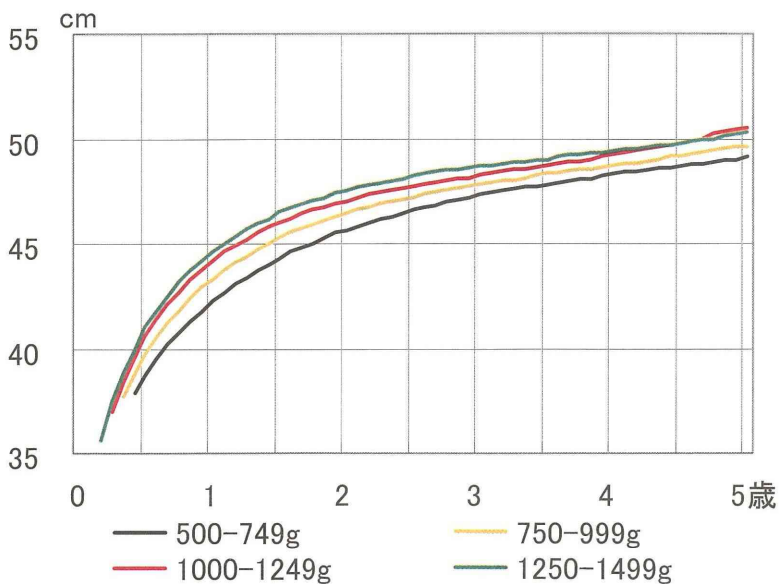


— 500-749g — 750-999g
— 1000-1249g — 1250-1499g

頭圍 (男)



頭圍 (女)



○低出生体重児の身体発育について

小さく生まれたお子さんの身体発育について、いつ頃どのくらいまで大きくなるのか、同年齢の子どもに追いつくのか、気になる問題です。子どもの体格は、両親から受け継いだ体格、生まれた時の体格、持っている疾患、栄養状態など様々な要因によって変わります。定期的な外来受診や健診などにより、大人になるまで定期的に体重、身長、頭囲とそのバランスを評価する必要があります。前の3ページの出生体重別成長曲線は、1500g未満で生まれた極低出生体重児のお子さんの全国調査結果による、出生体重250g毎の区分での、体重、身長、頭囲の出生後から5歳までの成長曲線です。

○SGA (small for gestational age)

SGAとは、「お母さんの妊娠期間に応じた本来の大きさよりも小さく生まれること」を意味しています。SGAで生まれても2歳までに約90%のお子さんが他の子に追いつきますが、10%程度のお子さんは追いつかず、小柄です。一方、体重が急速に増加することは、将来のメタボリック症候群のハイリスクといわれているため、成長曲線に沿って大きくなっているかを曲線にプロットしていきましょう。SGAで生まれ、3歳での身長が基準より小さい(-2.5SD未満)の場合には成長ホルモン補充療法の適応となる場合があります。3歳以降、身長が低い場合には検査を行っていきます。

あなたのお子さんがSGAかどうかは、4ページの出生時の記録のところに記載されています。

3歳 低身長診断の目安

	暦年齢	-2.0 SD 相当	-2.5 SD 相当
男児	3歳0か月	86.4 (cm)	84.7 (cm)
	3歳6か月	89.5 (cm)	87.7 (cm)
女児	3歳0か月	85.5 (cm)	83.8 (cm)
	3歳6か月	88.8 (cm)	87.0 (cm)

<NICU 退院後の様子>

(気になることなどがあればご記入下さい)

(アドバイス) 日常の心配ごと

小さく生まれたお子さんが退院して家庭に戻ってきてみると、ずっしりと重く泣き声も大きく、思っていたよりしっかりしていると感じられたかもしれません。逆に、まだこんなに小さいと思われる場合もあるでしょう。同じ赤ちゃんをみても、その時々のお気持ちによって赤ちゃんへの感じ方も変わります。お母さんが安心して育児ができるように、お父さんや周りの人たちの支えが大切です。

赤ちゃんにも個性があり個人差もあります。赤ちゃんは何も分からないのではなく、部屋の様子が病院とは違うことやお母さんが緊張していることなど敏感に感じています。退院してしばらくは親子ともに慣れないことが多く、寝る時間、目覚める時間も一定しないことが多いかもしれません。そのうちに、赤ちゃんも家族もそれぞれ生活リズムに慣れてきますから、心配はいりません。

生活リズム

赤ちゃんは好きなときに眠ったり目をさましたりします。その時間を無理に変えることはできませんが、お母さんが生活の環境を整えることはできます。

大切なことは、赤ちゃん自身の生活を大切にしたい生活リズムをつくることです。そうすると食べることや、寝ることも自然にうまくいくものです。

《朝は明るく》 朝は雨戸を開けたりカーテンを開いて、日の光が部屋に差し込むようにしましょう。気温も考慮したうえで窓も開けて、部屋の空気の入れ替えも積極的にして下さい。

《お散歩》 小さく産まれたからといって、風邪を引いたら困ると家の中に籠もっている必要はありません。身体が触れあうほどの人混みには行かないほうがよいのですが、近隣の公園までの散歩はお勧めです。季節によって午前中の散歩に適した時間は変わりますが、夏であれば午前中か夕方の涼しい頃に、冬であれば日が射して暖かい時間帯に、積極的に散歩をしましょう。

《夜は暗く静かに》 お風呂も夜寝る前に入れると、その後ぐっすりと寝てくれるかもしれません。寝かせる時間もおよそ決めておき、その時間になったら暗く静かにして、眠りやすい環境を整えましょう。寝かせる前の時間帯は、赤ちゃんを興奮させないように静かに過ごすよう心がけて。

<健診の記録①> 【修正 3~4 カ月頃】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

保育所入所の有無 (いずれかに○) : あり ・ なし

診察日 : 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢 : _____ 歳 _____ カ月 _____ 日

修正年齢 : _____ 歳 _____ カ月 _____ 日

診察所見 :

検査・投薬など : _____

他科受診 (眼科) : _____

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) 赤ちゃんの寝かせ方

赤ちゃんはあおむけに寝かせて、マットレスや敷き布団は赤ちゃんの顔が埋もれて窒息しないような堅さのものを用意して下さい。両親の寝室に赤ちゃんを寝かせるのは、赤ちゃんの様子がよく分かって安心で、乳幼児突然死症候群*を未然に防ぐためにもお勧めです。

*乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。0歳児の死因の第3位です。発症の危険を低くするためには、赤ちゃんを寝かせるときはあおむけに寝かせることが勧められています。



「離乳」とは？

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事を食べられるようになることです。赤ちゃんは成長とともに、かみつぶしたり飲み込んだりする力がついてきます。

始めるのはいつ？

目安は、修正月齢*で5～6カ月頃ですが、超低出生体重児では、さらに1～2カ月遅くなるのがふつうです。急がずに、次のような様子がみられたら始めましょう。

- 1 首のすわりがしっかりしている
- 2 支えてあげると座れる
- 3 食べ物に興味を示す
- 4 スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる

食べたり噛んだりする機能の発達には個人差があります。上の4つのポイントを参考に、月齢にこだわらず、発育や発達を確認しながら、主治医と相談してゆっくり進めましょう。

*修正月齢：出産予定日から数えた月齢

離乳食づくりのポイント

- 食べやすく“ゆでる” “きざむ” “すりつぶす”が基本。赤ちゃんに合った固さや大きさに。
- はじめは味付けしない 離乳が進んで味をつける場合も、薄味に。大人の食事から取り分けるときは、味付け前。
- 衛生面に注意 赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などは清潔に。食材は、原則として1歳までは加熱調理してから与えましょう（加熱しないで与えるのは、きゅうりのスティックなど一部の野菜など）。

離乳食が進まないとき

- 1回食の頃は、食べる量にとらわれず、飲み込む練習のつもりでゆっくり進めましょう。
- 離乳が進んだ時期では、食品の形態が子どもの咀嚼力に合っていないために進まないことがあります。離乳食の固さを1段階前に戻して試してみてもよいでしょう。
- 食事量には個人差があり、また、その日の体調や気分によって変化があります。健康な食欲のためには、夜更かしせず、早起きをして、日中しっかり活動させましょう。また、調理法や盛りつけを変えてみるのもよいでしょう。
- 食べさせようと必死になっていませんか。あせらずおおらかに構えましょう。家族みんなで食事を楽しむ雰囲気も大切です。また、少しでも食べたらくさんほめてあげましょう。



<健診の記録②> 【修正 7~8 ヶ月頃】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

保育所入所の有無 (いずれかに○) : あり ・ なし

診察日 : 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢 : _____ 歳 _____ カ月 _____ 日

修正年齢 : _____ 歳 _____ カ月 _____ 日

診察所見 :

検査・投薬など : _____

他科受診 (眼科) : _____

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) お子さんを事故から守りましょう

誤飲・危険物

6カ月前後から、赤ちゃんは手を伸ばしてつかんだ物を何でも口に入れるようになります。お子さんの周囲に危ない物を置かないようにしましょう。タバコ、灰皿はいうまでもありませんが、薬、化粧品、洗剤などは手が届かないところに、必ずしまいましょう。

また、食べ物であっても、丸いアメ、こんにゃくゼリー、餅、ブドウ、ミニトマトなどは窒息を起こし、ピーナッツは気管支異物になる危険がありますので、小さい子どもには与えないようにしましょう。

浴室の事故

日本は浴槽にお湯を溜めておくので、子どもが浴槽で溺れる事故が毎年、起きています。歩けるようになったら、浴室にひとりで入れないように鍵をつける、浴槽にお湯を張ったままにしない、などの対策を立てましょう。

お母さんが洗髪中に、浴槽で溺れた例があります。



発達と 楽しい遊び

遊びの発達には段階があります。
その進み具合や早さには個人差があり、
さまざまな段階を行ったり来たりしながら
成長していきます。

*発達の時期は修正月齢での目安です。

◎お座り・はいはいをする時期

6～7カ月頃

頭や手足の動きが活発になり、ごろごろと寝返りをするようになります。7カ月頃にはお座りもするようになります。お母さんの膝の上でお座りをしながら、きれいな色のおもちゃや音の出るおもちゃに手を伸ばしてさわってみましょう。おもちゃに向かって、ずり這いもみられてきます。人との交流も盛んになってきますので、布を使った「いないいないばー」遊びで赤ちゃんを楽しませてみましょう！

8～9カ月頃

とても好奇心旺盛な時期。

身の周りの物すべてがおもちゃになります。引き出しなどは格好のおもちゃ。引いたり押したり、繰り返しが大好きです。また興味のある物に布をかぶせて、赤ちゃんが布をとって発見するよう誘導してみる遊びも楽しいでしょう！

(まだ、おもちゃを口にもっていきがちなので、誤って飲み込んでしまうことに注意してください。)

◎つたい歩きを始める時期

(10～11カ月頃)

好きなもの、知っている物を見つけると指をさしたり、声をあげたりするようになってきます。一緒に絵本を見たり、お散歩することが一層楽しくなります。また、動きのマネが活発になってきます。“拍手” “バイバイ” “バンザイ”などの動きを、楽しく誘ってみましょう！！

◎あんよの時期(1歳～1歳6カ月頃)

行動範囲も大きくひろがり、いろいろなことを自分でやりたいがるようになります。また、経験したことを思い出し、マネすること(見立て遊び)がとても楽しくなります。お母さんの真似をして、“お鍋をカンカン叩く”なんて遊びも、楽しいかもしれませんね！！



<健診の記録③> 【修正1歳頃】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

保育所入所の有無 (いずれかに○)： あり・なし

診察日：西暦 年 月 日 診察者名

暦年齢： 歳 月 日

修正年齢： 歳 月 日

診察所見：

検査・投薬など：

他科受診 (眼科)：

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) 親子で絵本を楽しみましょう

あんよの頃

ことばの理解ができるようになってきますので、短いながらも話に展開のあるものがかいいでしょう。書いてある文にこだわらず、お母さんのことばで話してもかまいません。

ページをめくる時は「何がでてくるかな？」

などと話しかけて、本をめくる

楽しさを教えてあげま

しょう。ことば遊びや

わらべ歌のある本もいい

でしょう。



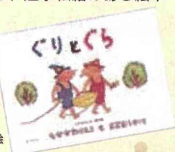
「はらぺこあおむし」
エリック・カール作 福音館刊

おしゃべりをする頃

ストーリーのあるもの、起承転結のある絵本を讀んであげましょう。

図書館やお話の会に

行くのもいいでしょう。



「ぐりとぐら」
中川李枝子文、大村百合子絵
福音館刊

＜健診の記録④＞ 【修正1歳6カ月】（発達検査を行う標準的な年齢です）

（保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい）

保育所入所の有無（いずれかに○）： あり ・ なし

診察日：西暦 年 月 日 診察者名

暦年齢： 歳 カ月

修正年齢： 歳 カ月

診察所見：

検査（新版K式）・投薬など：

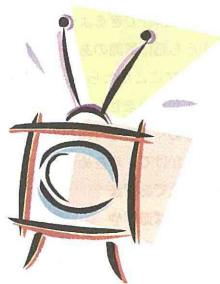
他科受診（眼科）：

（在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり）

（アドバイス）テレビやビデオ

「2歳以下の子どもにはテレビ、ビデオを
長時間見せないようにしましょう」

脳の発達段階であるこの時期、“脳の発育そして情緒的・知的・社会的発達”にとって、「人」とじかに触れあう関わり合いがとても大切です。長時間テレビやビデオを見ることがことばの遅れと関係しているという報告があり、内容ではなく長時間一方の刺激がよくないと考えられています。一人でみせない、授乳や食事中につけない、つけっぱなしにしないようにして、親子で会話を楽しみましょう。



<健診の記録⑤> 【修正 2 歳頃】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

保育所入所の有無 (いずれかに○) : あり ・ なし

診察日 : 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢 : _____ 歳 _____ カ月

修正年齢 : _____ 歳 _____ カ月

診察所見 :

検査・投薬など : _____

他科受診 (眼科) : _____

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) 集団生活への参加

小さく生まれた子どもの中には、あきらかな遅れはなくても「お母さんと離れられない」「集団に入れない」など社会的に未熟な子がいます。このような経験不足が考えられる子どもには、早期介入（病院や保健センターでの親子教室など）、種々の子育て支援（育児サロン、育児サークルなど）や、集団生活（保育所、幼稚園など）への参加がすすめられます。集団生活に入ったあとに言葉が急速にのびたり、食事や排泄の生活習慣ができることも少なくありません。保育園や幼稚園は、保育時間、規模、教育方針など様々です。小さいお子さんを預けることに心配がある方は、受け入れる園の先生や主治医と相談したり事前に見学したりして、子どもにあった場所を決めましょう。

<健診の記録⑥> 【**暦3歳0カ月**】（発達検査を行う標準的な年齢です）

（保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい）

幼稚園・保育所など入園の有無（いずれかに○）： あり ・ なし

診察日：西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢： _____ 歳 _____ カ月

修正年齢： _____ 歳 _____ カ月

診察所見：

検査など：新版K式 _____ 血圧 _____ 尿（血尿・蛋白尿）_____

他科受診（眼科）： _____

（在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり）

（アドバイス）3歳以降の生活

- ・ 幼稚園、保育所で楽しくすごしていますか？
毎日、元気に楽しく過ごしていればほとんど問題はありません。友達ができないなど、困っていることがある場合は主治医に相談しましょう。
- ・ お父さんも一緒に、できるだけ戸外で体を使って遊びましょう。
- ・ 食事の摂取量のムラや好き嫌いはよくあることですが、気になるときは相談しましょう。
- ・ 寝る前の本の読み聞かせを、できるだけ続けましょう。
- ・ ゲームやテレビを見る時間は家族でルールを決めて見ましょう。

<健診の記録⑦>【暦4・5歳頃】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

幼稚園・保育所など入園の有無 (いずれかに○)： あり・なし

診察日：西暦 _____年____月____日 診察者名 _____

暦年齢： _____歳 _____ヵ月

診察所見：

検査など： _____

他科受診（眼科）： _____

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) 就学猶予について

早産のため就学が1年早まってしまった超早産・超低出生体重児のお子さんで、就学時にも発育(4、5歳児程度の体格)・発達の未熟性が強くみられる方の場合、就学を1年間遅らせる「就学猶予」が認められる場合があります。やっと幼稚園、保育所に慣れたばかりなのに、就学についてなど考えられないかもしれませんが、「就学猶予」を希望する場合には相当早くからの準備が必要です。決定するのは教育委員会であり、判定は地域によってかなり差があります。就学時に一人だけ取り残されたと思わせないように、また、猶予された1年間を過ごす幼稚園・保育所を見つけるなどの準備も必要です。余裕をもって主治医、幼稚園・保育所、教育委員会に相談しましょう。

<健診の記録⑧> 【**暦6歳**】（発達検査を行う標準的な年齢です）

（保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい）

入学予定の小学校名： _____

診察日：西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢： _____ 歳 _____ カ月

診察所見：

検査など：WISC _____ 血圧 _____ 尿（血尿・蛋白尿）

他科受診（眼科）： _____

（在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり）

（就学後もフォローアップを受けましょう）

就学後は、学校で健康診断を受けることとなります。これは一般的な測定や検査ですので、節目にあたる小学校3年生（暦年齢9歳）には、医療機関のフォローアップも受けましょう。小さく生まれたことの影響は、しだいに目立たなくなりますが、「大丈夫」という確認は大切です。親御さんも安心なさると思いますので、ぜひ受診してください。

NICUを退院した先輩の子どもたちが受診し、みんなのデータが集まっていますので、心配なことがある場合は、こまやかに対応できます。その後もフォローアップが必要になる場合もありますが、くわしくご説明しますので、ぜひ受診してください。

* お願い～転居したらお知らせ下さい *

退院後に住所が変わった時には、巻末のはがきをつかって、入院されていた NICU に知らせてください。新しいフォローアップ先が決まっている時はその病院名も記入して下さい。みなさんの健康状態はたいへん貴重な情報です。退院した病院から問い合わせをさせていただきますことありますが、これから生まれる赤ちゃんのためにもご協力をお願いします。

(アドバイス) 入学後の生活・学校生活について

「毎日3つほめてあげて」・ ・できないことを指摘するのではなく

お子さんが学校の中で過ごすために大切なことは、「自己評価」(自分に自信を持つこと・自尊心)を確保できるように配慮することです。子どもたちが社会に出てからも、周囲の人たちに理解される自分の世界を持ち、自信を持って暮らしていくことができることをめざしましょう。

そのためには担任の先生の理解が必要です。学校の先生とは連絡ノートなどを活用して密に連絡を取り、時には主治医から教師に情報を伝えるなどしてもらいながら、大人たちが連携してお子さんの「自己評価」を守ることが大切です。医療機関などでおこなわれる知能検査などは、お子さんが得意なことや苦手なことを周りの親や教師が理解して、その子にふさわしい教育を考える手がかりになります。家庭ではお子さんの良いところ、得意なことをほめて、苦手なことは出来るところに立ち返って学べるよう、あせらず本人のペースにあわせましょう。日々の生活の中で良くできたことを繰り返しほめられることが自信につながります。



入学後の学校での様子についてご記入下さい。

担任の先生からのメッセージなどをご記入下さい。

<健診の記録⑨> 【**暦9歳**】（発達検査を行う標準的な年齢です）

（保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい）

通学中の小学校名： _____

診察日：西暦 _____ 年 ____ 月 ____ 日 診察者名 _____

暦年齢 : _____ 歳 _____ カ月

診察所見 :

検査など： WISC _____ 血圧 _____ 尿（血尿・蛋白尿） _____

他科受診（眼科）： _____

（在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり）

（アドバイス）二次性徴の発来などに関連した注意

低体重で生まれたお子さんで、二次性徴が現れる時期が早くなる場合があることがいわれています。あまり早くに思春期にはいる（女の子では7歳半未満で乳房がふくらむ、男の子では9歳未満で精巣や陰茎が大きくなることで判断します）と、早くに身長伸びが止まったり、精神的な問題を抱えることがあるので、小児内分泌科の専門医に相談するとよいでしょう。

<健診の記録⑩> 【暦 10 歳以降】

(保護者の方のご質問や感想などをご記入下さい)

通学中の小・中学校名 : _____

診察日 : 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察者名 _____

暦年齢 : _____ 歳 _____ ヶ月 _____ 日

診察所見 :

検査など : WISC _____ 血圧 _____ 尿 (血尿・蛋白尿)

他科受診 (眼科) : _____

(在宅医療・療育 33 ページ、次回受診予定 34 ページに記入欄あり)

(アドバイス) メタボリックシンドロームの予防

低体重で生まれたお子さんは、将来、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になる確率が、2500g以上の体重で生まれたお子さんと比べるとやや高いということが最近わかってきました。生活習慣病は食生活や運動習慣に強く関係します。肥満は必ずこれらの病気の発症につながりますので、肥満を防ぎ、毎日適切な運動習慣を保つようにしましょう。肥満かどうかの目安は、学童用の肥満度判定曲線を利用して判定し、肥満度が20%を超えないようにしましょう。