

# ぽっかぽか☀️のおと



2023年（令和5年）1月発行

作成 NPO法人 女性と子育て支援グループ・pokkapoka  
〒533-0022  
大阪市東淀川区菅原6-15-17  
06-6370-4138  
<https://www.midwife383.com/pokkapoka/>

子どもの名前

保護者の名前

生 年 月 日

年

月

日

## はじめに

この「のおと」は、小さく生まれたお子さんや障がいのあるお子さん達の成長を感じられるような冊子にしました。

pokkapokaでは、「Nっ子ひろば」を6年前から開催しています。そこに集う仲間とともに助け合ったり、情報交換したり、子育てを楽しめるようなイベントを行っています。また、先輩の親子から、同じような背景の親子への助言があったり、先の見通しを感じたりもしています。

想像と違った妊娠、出産、育児を経験して、我が子の育ちに不安やとまどいがある中で子育てを楽しめるよう、この「のおと」がお役に立てれば幸いです。

産後すぐは  
早く産んでしまった罪悪感と、  
どこに相談すればいいのか、何が信頼できる  
情報なのかわからず、不安で泣いてしまう  
ことの日々でした。

けれど、病院のスタッフさんをはじめ、  
保健師さん、助産師さんと相談できる人は  
たくさんいました。ゆっくりでも  
「新しいできた」が増えていき、今は  
元気すぎて手を焼きつつも楽しい毎日です。  
こののおとが今は不安を抱えた  
お母さん、お父さんの手助けに  
なることを願っています。

三女は緊急帝王切開で  
産まれてきました。産まれてすぐ  
低体重と低酸素でGCUIに入りました。  
そして障がいがあることがわかりました。  
どう育てていいか戸惑っていましたが、  
Nっ子と出会えたことで仲間がで、  
仲間がたくさん支えてもらいました。  
こののおとはその仲間たちとともに  
制作しました。ひとりでも多くの人に  
こののおとが届き、役立ちますように。

## 制作メンバーからの メッセージ

妊娠、出産とは本当に奇跡だと思います。  
私は安定期を迎えた頃、たまたま持病の定期検診で  
血栓が見つかり、そのまま緊急入院、その2日後に出産という  
あつという間の出来事でした。

私の思い描いていた出産とは大きく異なり、  
不安と恐怖、辛さ、苦しみの連続でした。

しばらくは自分を責め、ネットでリトルベビーを検索しては泣き、  
検査がある度に泣き…どれだけ泣いたか分かりません。無事に退院できたら  
次は発達や成長について…とにかく不安が尽きないのがリトルベビーの親です。  
母子手帳には成長曲線も書き込めず、発達についても修正でなのか、産後月齢で  
なのか悩み…もっと色々書ける物が欲しい！

それがこののおとを作りたいと思ったきっかけです。  
そしてその機会を与えてくださったのは『ぽっかぽか』のNっ子ひろばでした。  
赤ちゃんの頃から参加している娘も今ではNっ子に来ると親戚の家にいるかの  
ようにくつろいでいます。リトルベビーのママ・パパにほっと安らげる  
こんな場がある事を知って欲しい。

そして伝えたい。子どもが早く産まれたからって自分を責める必要なんてない。  
あの辛かった経験があるからその後の子ども達の成長により多く感動出来る事、  
あの頃、辛くて悲しくて流した涙が嬉し涙となって返って来る事を。

私の娘は2022年で4歳になりましたが、未だにその成長の姿に涙します。  
早く、小さく産まれて来たのは、こうして今、より多くの感動と喜びと愛情を  
私に与えてくれる為だったのだと今は思っています。

だから、全てのリトルベビー達も  
『産まれて来てくれてありがとう』なんです。

## 目次

### 1 成長と発達の記録

・生まれた時の記録	04
・退院の時の記録	04
・入院中の記録	05
・はじめてできました！	06
・はじめて記念日！	11
・発育曲線	12
・発育曲線（ダウン症）	16
・成長の記録（計測値）	18
・成長の記録（手形・足形のページ）	19

### 2 病気や通院・通園や通学の記録

・これまでにかかった病気や訓練の記録	31
・手帳の記録	32
・通園・通学・習い事の記録	32

### 3 子どもの成長・発達、親のサポートのための情報

・相談できる場所、計測できる場所	33
・参考になるサイト、アプリ	34

## ・生まれた時の記録

生年月日 年 月 日 ( 週 日 )

生まれた時間 時 分

予定日 年 月 日

性別 血液型

生まれた時の体重 g 身長 cm

頭囲 cm 胸囲 cm

生まれた場所

担当医

担当助産師

## ・退院の時の記録

退院日 年 月 日 (生後 カ月 日)

(修正 カ月 日)

退院時の様子

## ・入院中の記録

人工呼吸器 無・有 ( )

酸素療法 無・有 ( )

輸血・血液製剤 無・有 ( )

保育器 無・有 ( )

経管栄養 無・有 ( )

経口哺乳開始 年 月 日～

未熟児網膜症 無・有 ( )

シナジス® 投与 無・有 ( )

頭部MRI 年 月 日

聴覚検査 年 月 日

手術 無・有 ( )

この他にも必要なことは記入しておきましょう。

🌸 はじめてできました! 🌸

あやしたら笑った

年 月 日

おもちゃを握った

年 月 日

寝返りをした

年 月 日

離乳食を始めた

年 月 日

たくさん  
みつけよう!!

うつ伏せにすると顔を上げた

年 月 日

首がすわった

年 月 日

人見知りをするようになった

年 月 日



年 月 日



喃語が出た

年 月 日

年 月 日

ずり這いで進めた

年 月 日

そばにあるおもちゃをつかめた

年 月 日



コラムは、Nっ子ひろばに参加された  
方々からのメッセージです。

発達がゆっくりでも確実にできることが増えています。



スクスク育ち、からだも態度も大きくなってきました。

四つ這いの姿勢になった

年 月 日

はいはいができた

年 月 日

伝い歩きができた

年 月 日

ひとりで立った

年 月 日

お座りができた

年 月 日

ひとりでお座りができた

年 月 日

ひとりで2~3歩あるいた

年 月 日



年 月 日



つかまり立ちをした

年 月 日

年 月 日

走った

年 月 日



年 月 日



生まれたてはビリケンさんみたい…と思った娘も、ずっと可愛く、  
今も可愛いです。



サプライズだらけで必死だけど、あなたと共に生きる人生は  
私たちにとって宝物です。

意味のある言葉話を話した

年 月 日

両足でジャンプができた

年 月 日

階段を登った

年 月 日



年 月 日

少しの高さから飛び降りた

年 月 日



年 月 日



Nっ子ひろばでお世話になり、同じ障がいを持つお友達や小さく生まれたお友達のママとの繋がりが心の支えになりました。

🌸 はじめて記念日! 🌸

はじめての…

年 月 日

はじめての…

年 月 日

はじめての…

年 月 日

はじめての…

年 月 日

はじめてのおでかけ

年 月 日

1歳のお誕生日

年 月 日

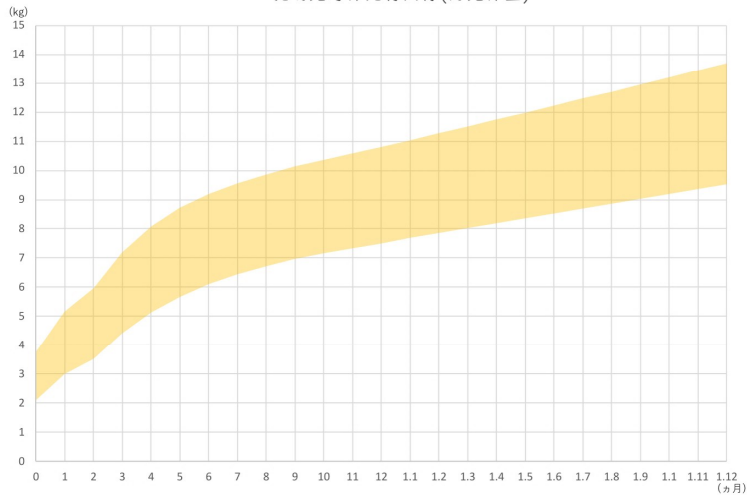


パパとママを選んでくれたこと、小さな身体でがんばって生まれて来てくれたこと、生まれてからも治療やリハビリをたくさんがんばっていること本当にありがとう。

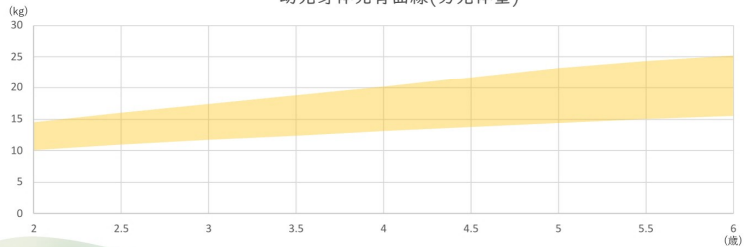
## ・ 発育曲線（低出生男児体重）

この発育曲線は、修正月齢でなく、生まれた日からそのままの成長を記録することができます。色の部分は母子健康手帳にある発育曲線の幅を示しています。

乳幼児身体発育曲線(男児体重)



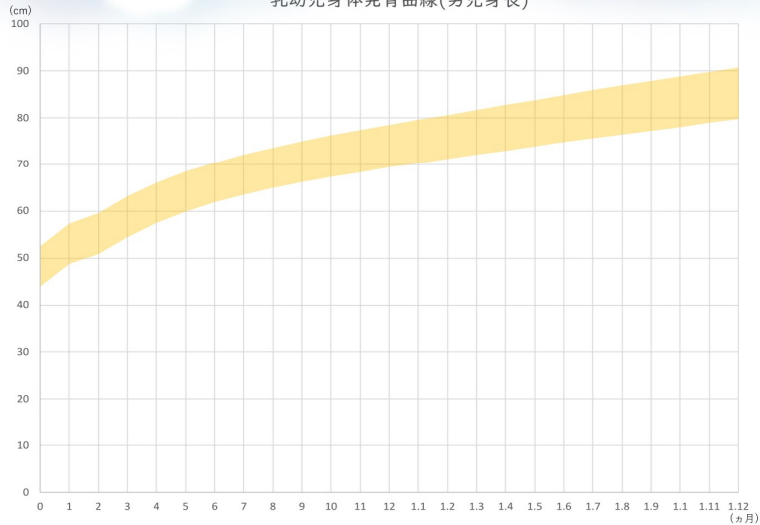
幼児身体発育曲線(男児体重)



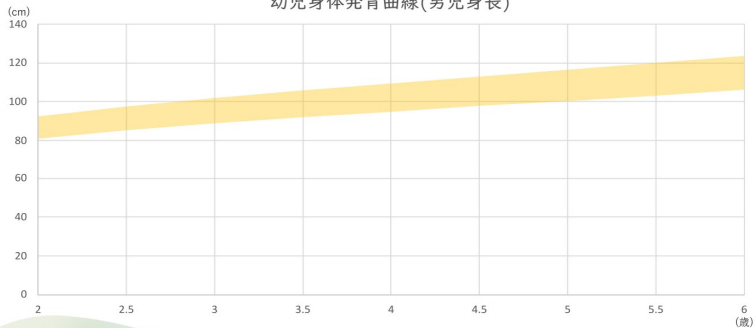
厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告をもとに作成

## ・ 発育曲線（低出生男児身長）

乳幼児身体発育曲線(男児身長)



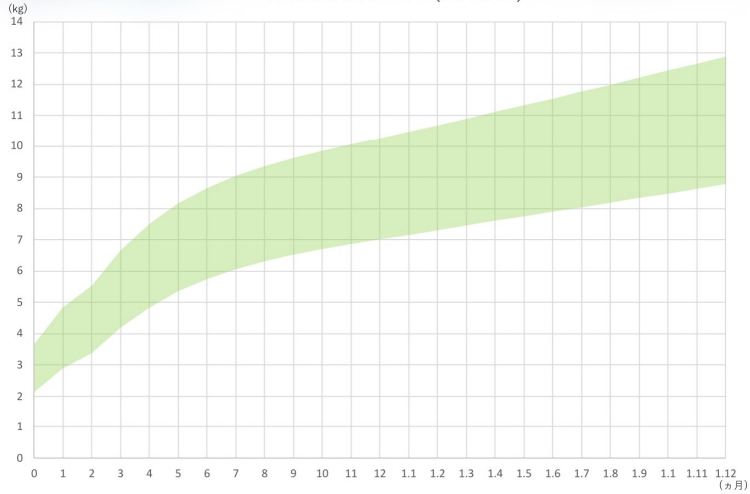
幼児身体発育曲線(男児身長)



厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告をもとに作成

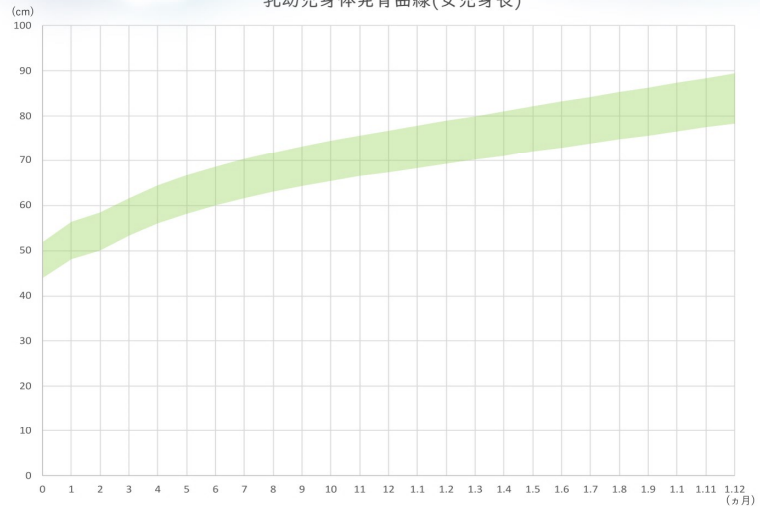
・ 発育曲線（低出生女児体重）

乳幼児身体発育曲線(女児体重)

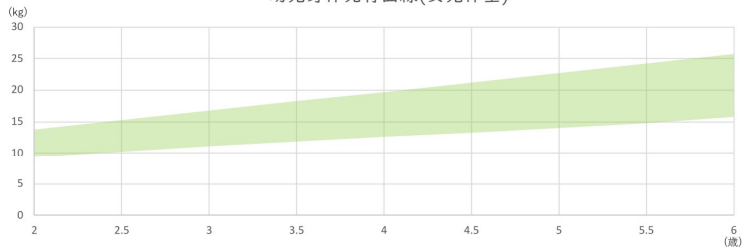


・ 発育曲線（低出生女児身長）

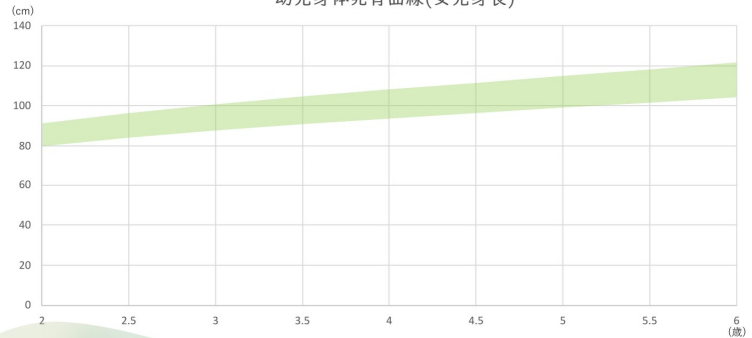
乳幼児身体発育曲線(女児身長)



幼児身体発育曲線(女児体重)

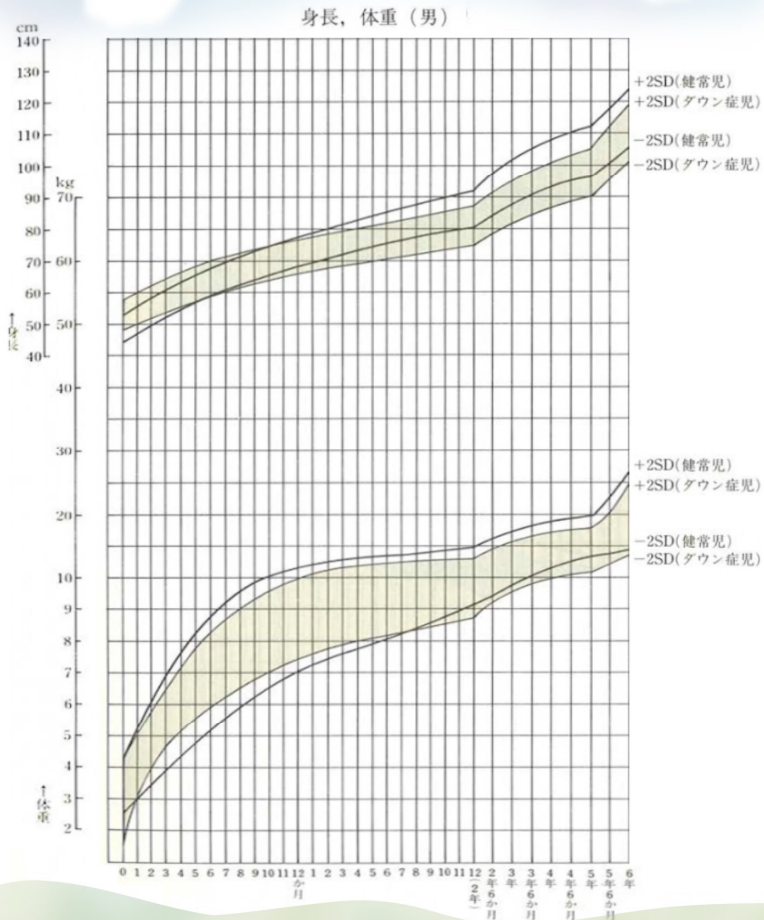


幼児身体発育曲線(女児身長)



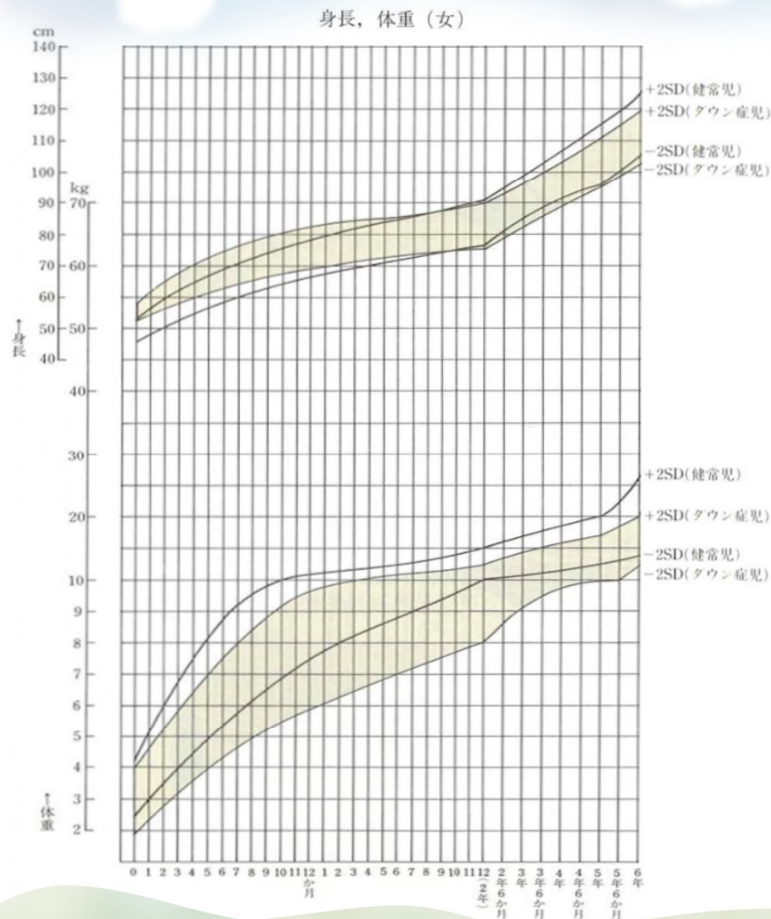


・ 発育曲線（ダウン症男児）



出典：子育て手帳 +Happy しあわせのたね（公益社団法人 日本ダウン症協会）

・ 発育曲線（ダウン症女児）



出典：子育て手帳 +Happy しあわせのたね（公益社団法人 日本ダウン症協会）



年 月 日 年齡(月齡):

身長 cm	体重 g	胸圍 cm	頭圍 cm
----------	---------	----------	----------

MEMO

年 月 日 年齡(月齡):

身長 cm	体重 g	胸圍 cm	頭圍 cm
----------	---------	----------	----------

MEMO

年

月

日

年齡 (月齡):

身長

cm

体重

g

胸囲

cm

頭囲

cm

MEMO

年

月

日

年齡 (月齡):

身長

cm

体重

g

胸囲

cm

頭囲

cm

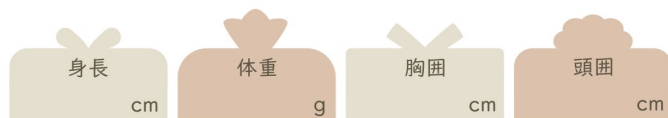
MEMO

年 月 日 年齡(月齡):



MEMO

年 月 日 年齡(月齡):



MEMO

年 月 日 年齡(月齡):

身長 cm	体重 g	胸圍 cm	頭圍 cm
----------	---------	----------	----------

MEMO

年 月 日 年齡(月齡):

身長 cm	体重 g	胸圍 cm	頭圍 cm
----------	---------	----------	----------

MEMO

年 月 日 年齡(月齡):

身長

cm

体重

g

胸囲

cm

頭囲

cm

MEMO

年 月 日 年齡(月齡):

身長

cm

体重

g

胸囲

cm

頭囲

cm

MEMO







## ・参考になるサイト、アプリ

### サイト

はじめてのNICU (ATOM Medical)

<https://www.nicu.jp/>

Small Baby (アストラゼネカ株式会社)

<https://www.small-baby.jp/>

神奈川こどもNICU 早産児の育児応援サイト (神奈川県立こども医療センター)

<https://kcmc-nicu.net/>

がんばりっこ (一般社団法人未熟児家族支援・がんばりっこ)

<https://ganbarikko.net/>

日本NICU家族会機構・JOIN

<https://www.join.or.jp/>

日本ダウン症協会

<https://www.jdss.or.jp/>

発達が気になる子どものママ・パパへ

<https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu230/contents2017/index.html>

### アプリ

母子健康手帳 (特定非営利活動法人 ひまわりの会)

成長記録が、修正月齢で表せます。

### 制作メンバー

- 渡邊和香 (pokkapoka代表・助産師)
- 武知光代 (Nっ子ひろば運営スタッフ)
- 徳田彩子 (Nっ子ひろば参加者)
- 坂東涼子 (Nっ子ひろば参加者)
- 佐藤 文 (イラスト・レイアウト担当)

### 制作協力

- Nっ子ひろば参加の親子の皆様 (表紙作品)
- 渡邊清山 (発育曲線グラフ作成)

### アドバイザー

- 中村和恵 (国立病院機構岡山医療センター 新生児科医師)
- 村上志保 (済生会吹田病院 副看護部長 新生児集中ケア認定看護師)
- 森口紀子 (愛仁会高槻病院 GCU看護科長 NIDCAP professional)

### 参考文献等

- さがりトルベビーハンドブック (佐賀県)
- 子育て手帳 +Happy しあわせのたね (公益財団法人 日本ダウン症協会)
- 足跡 (NPO法人 女性と子育て支援グループ・pokkapoka)