

## ～知っておきたいこと～

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのお腹の中にいた期間が37週未満の赤ちゃんを「早産児」といいます。

### 小さく早く生まれた赤ちゃん

#### 入院中 のこと

#### 脳

一部の血管にもろい部分があったり、血流が行き渡りにくい部分があったりします。退院前のMRI検査などで影響の有無を確認する場合があります

#### 心臓

生まれる前後で心臓の形は変化します。動脈管が閉じないなどの、うまく変化しない場合、薬物治療や手術、長期の観察などが必要になることもあります



#### 血液

生まれる前と後では赤血球（ヘモグロビン）も変化します。赤血球を作り直す中で多くの赤ちゃんが一時的に貧血になります。内服薬や注射薬、輸血などで治療します

#### 消化管

腸がしっかりと働きだすまでは、お腹が張ったりすることがあります。便をうまく出せない時には、浣腸などで排便を促します。場合によっては手術が必要になることもあります

## 感染

お母さんから十分に抗体をもらっていないことや、自ら免疫力を発揮することがまだ難しかったりすることで感染症に弱い傾向があります

未熟さゆえに  
気をつけることも  
ありますが、  
赤ちゃんは成長し  
成熟する力を持っています

時には手術などの大きな治療が必要になることもあります、  
ひとつひとつ課題を  
乗り越えて成長していく  
赤ちゃんの姿を  
一緒に見守っていきましょう

なお、赤ちゃんによって  
それぞれ経過は違います。  
詳しくは主治医の先生に  
お尋ねください

## 肺

肺が膨らみにくい時や、ガス交換（酸素と二酸化炭素の入れ換え）がうまくいかない場合などには、酸素や呼吸器が必要になることがあります。

## 眼

網膜（眼の奥のスクリーン）の血管が十分に伸びておらず、生まれた後も成長が続きますが、出血しそうな血管や網膜を引っ張りそうな状況が出てきた場合には、眼内注射やレーザー治療を行うことがあります

## 黄疸

黄疸は赤ちゃんには必ず見られ、ある程度の黄疸は良い効果（抗酸化作用）があるとされていますが、強すぎる時は治療が必要です。生後1～2週間くらいまでは繰り返し治療が必要になることもあります

## 退院後について

## 退院おめでとうございます!

今日の日を迎えるまでにはたくさんの出来事、様々な想いがあったことと思います。

まずは一つの節目として「お疲れ様でした」と言わせてください。

いよいよこれから退院後の生活が始まります。

まだ想像がつかない部分もあるかもしれませんが、ここではNICU/GCU 退院時に処方されることが多いお薬の話や退院後に気をつけていただきたいことなどについてお伝えしたいと思います。

ここに書いてあることは、お子さんに必ずしも起こることではありません。不安なことや心配なこと、気になることがあれば、かかりつけ医や看護師、保健師などに遠慮せず尋ねてみましょう。

### お薬のはなし

1. 鉄剤
  - 貧血の薬-
2. カルシウム、リン、活性型ビタミンD 製剤
  - 未熟児くる病の薬-
3. パリビズマブ（商品名：シナジス）
  - RS ウイルス感染症の重症化を予防する薬-

### 日常生活のはなし

1. お兄ちゃん、お姉ちゃんについて
2. 感染症対策と日常生活について

### さいごに

## お薬のはなし

「退院後も毎日飲ませてくださいね」と何種類かのお薬を受け取られた方もいらっしゃるかと思います。

「こんなに飲まなきゃいけないの…?」「いつまで飲むの…?」

「本当に飲まなきゃいけないの…?」など不安になった方もいらっしゃるかもしれません

ここでご紹介するお薬は、NICU/GCU 退院時に処方されることが多く、赤ちゃんの健やかな成長のために、とても大切なお薬です。

お子さんの経過はひとり一人それぞれ異なりますので、詳しい説明は主治医に確認していただく必要がありますが、ここでは一般的なお話を紹介させていただき「だから毎日飲ませた方がいいんだ」と思っていたら嬉しく思います。

### 1. 鉄剤(貧血の薬)

NICU/GCU 退院時に処方されることが多い薬です。

貧血とは赤血球が少ない状態で、鉄は赤血球の材料となります。

私たちの体の中では、常に古い赤血球を壊し、新しく作り替える作業が続いています。早く小さく生まれた赤ちゃんは、赤血球を作る力が追いつかない等の理由で貧血になりやすく、赤血球の材料である鉄が不足してしまうと、さらに貧血の程度は強くなってしまいます。

貧血が強いと大人でも倒れてしまうことがあるように、赤ちゃんの体にも負担がかかってしまいます。鉄剤の処方があった時には、お薬でそっと支えてあげましょう。作り替えのペースをつかめたら(概ね数か月程)お薬は不要になります。

### 2. 未熟児くる病(未熟児骨減少症、未熟児骨代謝性疾患)

生まれた時は小さかった赤ちゃんも、退院の頃にはずいぶんと背が伸び、大きくなったのではないのでしょうか?

退院時に骨に関わる薬(リン、カルシウム、ビタミンD)の処方があったかもしれません。

早く生まれた赤ちゃんは、時に骨が脆くなり、骨折の原因となることもあります。リンやカルシウムは骨の材料で、ビタミンDにはこれらの吸収などを調節する役割があり、不足している時には適度な補充が必要です。これらの薬も鉄剤と同じように概ね数か月程度で終了できます。

実は、小柄に生まれた赤ちゃんは、大人では考えられないくらい、とんでもない勢いで成長していきます。

予定日近くに生まれた赤ちゃんの場合、身長は1年で約1.5倍になりますが、早産の赤ちゃんは、さらにそれを上回るペースで大きくなります。あまりの成長の勢いに材料の供給が間に合わず、骨が脆くなってしまうことがあるのです。

しばらくすると成長の勢いは落ち着いて、お薬は必要なくなりません。「薬を飲まないといけないくらい背が伸びてるんだなあ」と思いながら、お子さんの成長を見守ってもらえればと思います。

(また、必要以上にお薬をのませると逆効果になることもあります。お薬は必ず主治医の指示通りに飲ませるようにしてください)

### 3. パリビズマブ(商品名:シナジス)について

RSウイルス(RSV)は呼吸器感染症の原因ウイルスのひとつで、大人も子どもも感染します。

大人は軽い風邪症状で済みますが、小さい赤ちゃんでは重症化することも多く、入院を要することも多いウイルス感染症です。早産の赤ちゃんや、心臓・肺に病気がある赤ちゃん、免疫不全やダウン症の赤ちゃんにパリビズマブを投与することでRSV感染症の重症化を抑制できることがわかっています。

投与できる時期など、お住まいの自治体によって異なる場合がありますので、詳しくは主治医におたずねください。

## 日常生活のはなし

### 1. お兄ちゃん、お姉ちゃんについて

お家に赤ちゃんが帰ってきて、嬉しい気持ちがありつつも、赤ちゃんのことで一生懸命なお父さん、お母さんを見て、ちょっと寂しいと感じたり、その気持ちを我慢していたりするかもしれません。

立派なお兄ちゃん、お姉ちゃんになれたことをたくさん褒めてあげたり赤ちゃんが寝ているちょっとした間でも、ぎゅっと抱きしめてあげたりしてお父さん、お母さんを独り占めさせてあげてください。

### 2. 感染症対策と日常生活について

感染症予防の基本は、手洗い、うがいです。

家族みんなで感染予防に努め、赤ちゃんの近くに風邪のウイルスなどを持ち帰らないようにしましょう。

タバコの煙は赤ちゃんの肺にも負担となるため感染症に罹りやすくなったり、重症化の原因にもなります。赤ちゃんのためにも、ぜひ禁煙しましょう。

感染症が心配で外に出られない…と感じている親御さんもいらっしゃるかもしれませんが、もちろん感染予防は大切で、人混みは避けた方がよいですが、一歩も外に出られないということではありません。暑かったり寒かったり、風が吹いたり木漏れ日を感じたり…NICUでは経験できなかった日常の中の様々なものを五感で感じながら、豊かな心を育てて欲しいと思います。

#### さいごに

赤ちゃんの退院に際して、嬉しさとともに様々な不安もあるかもしれません。自分がしっかりしなきゃ…とプレッシャーを感じているかもしれません。子育ては一人で乗り越えるべき苦行ではありません。相談できる人には相談し、手伝ってもらえる人には、ぜひ手伝ってもらいましょう。

赤ちゃんは、お父さん、お母さんの笑顔が大好きです。

赤ちゃんと一緒に毎日を「楽しく」過ごしてもらえたらと思います。

## 予防接種について

小さく生まれた赤ちゃんであっても、修正月齢ではなく、歴月齢(生まれた日を基準に数えた年齢・月齢)で接種することが勧められます。詳しくは母子健康手帳を参照してください。

ワクチンの種類によっては受けられる期間が短いものもあります。また、予防接種に関する情報は毎年度変わる可能性もありますので、お住まいの市町からの案内をよく確認し、かかりつけ医に相談しながらスケジュールを決めていきましょう。

### 参考



日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール  
(出典 公益社団法人 日本小児科学会)





## 小さく生まれた赤ちゃんの 発達の特徴と対応Q&A

**Q** 入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたのに、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなってしまう。たくさん飲んで大きくなってもらいたいで心配です。

**A** 授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談してみましょう。

**Q** 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないので、すぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

**A** 通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは1~2か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったところに仰向けに戻れるようになります。



**Q** 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。  
どうしてですか？

**A** 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意思ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でもとに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをしますので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできて足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。

**Q** お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。  
大丈夫ですか？

**A** うつ伏せで頭を持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいが出来なくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。

**Q** お座りがなかなか出来なくて、心配です。

**A** 赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや華奢なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんがさ支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをすることで、次第にお座りに必要な力が出来てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

**Q** ごはん（離乳食）をなかなか食べてくれませんか。

**A** 小さく生まれた子どもには、小食のことがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて4回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には触感やにおいなどが敏感なために食べられなかったり、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。

**Q** 走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

**A** 筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや道具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らない時には、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

**Q** 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

**A** 箸を使う目安は鉛筆を3本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸をつかえるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。

**Q** お絵かきに興味がなく、書いてもなぐり描きばかりで心配です。

**A** 個人差はありますが、出産予定日から3歳くらいになると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりではなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。

**Q** 意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか？

**A** 個人差はありますが、出産予定日から1歳半頃までに意味のある言葉が一つでも出ているかどうかが目安です。言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとする余計に言わなくなってしまう。場面にあった声掛けをして、言われたことへの理解を発達させてあげましょう。また、ジェスチャーは身体で話す言葉なので、手遊びや生活の中でたくさん教えてあげましょう。言葉を話し始めて発音がうまくできないときは、無理に言い直しをさせないようにして、周囲の大人が正しい発音で話して聞かせてあげるとよいでしょう。

**Q** 食事の時に席についてられないことや、集中して玩具で遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

**A** 運動の発達がゆっくりなことがあります。動けるようになったことが嬉しくて一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。

**Q** 自治体の乳幼児健診の案内が来ました。ずっと医療機関で経過をみていただいているので、行かなくても良いでしょうか？

**A** 自治体の乳幼児健診には、医療機関受診では実施できない項目もありますので、是非受診してください。  
病気をもらうのが怖い、他のお子さんと比べられそうで嫌…など心配なことがある場合は、自治体の保健師さんにお母さんの気持ちをそのまま相談してみましょう。

\*自治体の乳幼児健診とは別に、小さく生まれたお子さんについては、3歳の時に発達の検査をうけることが推奨されています。  
詳しくは、小児科の主治医にお尋ねください。

**Q** 他のお子さん比べて小柄ですが、成長とともに追いつくのでしょうか。

**A** お母さんのおなかにいる期間（在胎週数）に相当する標準身長・体重に比べて小さく生まれることSGAと言います。  
SGAで生まれた子の約90%は2～3歳までに身長が標準範囲に追いつくと言われていますが、追いつかなかった場合SGA低身長症が疑われます。低身長を改善するために、成長ホルモンによる治療が可能です。

# 困ったときの相談先 一人で悩まないでね

## 妊娠・出産・育児のこと

### ◆ 各市町の子育て世代包括支援センター

県内の全ての市町に設置されており、妊娠中から子育て期まで切れ目なく支援を行っています。

担当の保健師、助産師等がママの身体のこと、赤ちゃんのこと、子育てのこといろいろな相談に乗ってくれるだけでなく、ママが利用できるサービスについても紹介してくれますよ。知りたいこと、聞きたいこと、心配なことがあったらまずはここ！

各市町の子育て世代包括支援センター



### ◆ 助産院

母乳のことや、赤ちゃんのお世話のことなど、助産師さんに相談ができます。おっぱいのケアをしてくれる所もあります。また、市町の母子保健事業（産後ケア事業）などで利用できる場合もあります。

助産師会HP



### ◆ 保健所

気持ちが落ち込んだり、涙が止まらなかったり・・・心や身体が辛いときに相談にのってもらえます。

長崎県HP



## 発達が気になった時

まずは気になることをかかりつけの小児科や、お住まいの市町の子育て世代包括支援センター、保健所等に相談してみましょう。

「発達障害」の相談窓口



## 医療費について

「未熟児養育医療」「乳幼児医療助成制度」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、保健所へご相談ください。

制度名称	制度の内容	相談先
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た未熟児等に対し、医療費の給付制度を受けられます。	市 町
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、詳しくは市町窓口にお尋ねください。	市 町
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障害がある児童や、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。	市 町
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、血友病等の小児慢性特有疾患にかかっている小児の医療費の自己負担分の一部を助成します。	長崎市こども政策課 佐世保市こども保健課 県立保健所

## 困ったときの相談先 一人で悩まないでね

### こどもを園に通わせたい

保育園への就園の他、お子さんの状況によっては障害児通所支援が利用できます。

利用の手続きについてはお住まいの各市町にお尋ねください。

\* 障害児通所支援・・・日常生活における基本的動作や知識技能を習得し、集団生活に適応することができるよう指導、訓練を行います。

県内の障害児通所支援施設一覧



### ママ・パパたちの活動紹介



長崎リトルベビーの会の紹介

#### 「Lino」

\* Lino（リノ）ハワイ語で【輝く】小さく産まれたけれど一人ひとりが輝く命という意味を込めました

長崎リトルベビーの会は長崎県内の早産で生まれた2,500未満の赤ちゃんとママのためのサークルです。

定期的にZoomでのオンライン交流会等を開催中です。

### 子育てに関する情報を知りたいとき

小学生までのお子さんがお得なサービスを受けられる「子育て応援の店」の検索、ココロパスポート表示のほか、県内のイベント情報、施設検索、支援制度、相談窓口などの情報が満載です。

ココロネット

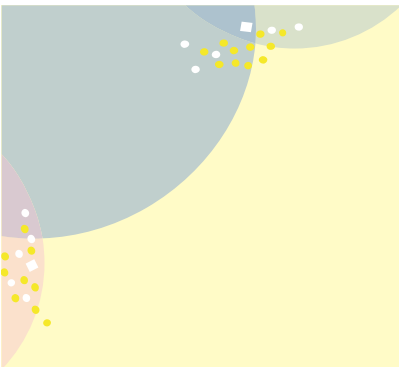


成長の記録として、手形や足形をとるなど、自由に使ってください



【作成・編集】  
長崎県福祉保健部こども政策局こども家庭課  
令和5年3月発行





【 参考文献 】

しずおかリトルベビーハンドブック(H30.3)

ひろしまリトルベビーハンドブック(R3.3)

なごやリトルベビーハンドブック

ふくおか小さな赤ちゃん親子手帳

【 協力者 】

国立病院機構	長崎医療センター	小児科	青木	幹弘
		小児科	未永	英世
		成育医療センター	野口	早世
長崎大学病院	小児科		小形	勉
みさかえの園総合発達医療福祉センター	むつみの家		福田	雅文
ながさきリトルベビーの会「Lino」			杉村	優子
国際母子手帳委員会			板東	あけみ
長崎市子育てサポート課			鈴木	佑梨