

## お母さんの身体と心

出産後の月経開始は、個人差はありますが平均7～8ヶ月位になります。早い方は、出産後2ヶ月位から開始することもあります。子どもの退院後の慣れない育児、夜間の育児による睡眠不足、ホルモンバランスの変化から月経前に子どもやパートナー、実母に「イライラ」することがあるでしょう。妊娠前から月経前症候群のあった方、産後に貧血が指摘された方など、月経前にイライラする時は、右記の出来る事から試してみましよう。



当時は不安な毎日子育てを楽しむ事ができませんでした。今は笑顔で楽しい日々です。小さく生まれてもすごい奇跡をたくさん持っているんだなあと日々感じています。

(23週2日 520g 8歳4ヶ月)

01 1日3食バランスの取れた食事を摂取しましょう。

02 鉄欠乏性の貧血が予測されるので、鉄分（ほうれん草・小松菜・レバーなど）を多く含む食品を摂取しましょう（産後の食事の目安を参考にしましょう）。

03 脂肪・砂糖・食塩の摂取量を少なくし、適量のタンパク質（肉・魚・卵・納豆など）、野菜を摂取しましょう。

04 血糖値を一定にたもつため、絶食や欠食をしないようにしましょう。

05 カフェインとアルコールを含んだ飲料は飲まないか、極力減量しましょう。

06 睡眠・休息は確保できる時にとりましょう。

07 産後の1か月健診で異常がなければ、シャワーだけでなく浴槽に入り、冷えを予防しましょう。

08 一人で悩まず、パートナー、実母、医療者やママ友に話し、ため込まないようにしましょう。

09 自分の気持ちを家族に話し、「イライラする」気持ちの理解や育児と家事の協力を得ましょう。

10 自分のための時間をつくり、「自分らしさ」を取り戻しましょう。



小さい姿を見ると、ごめんねって気持ちでいっぱいになってた私ですが、今では走り回るぐらい元気な子になりました。涙山心配することはありますが、今は笑いが絶えない子育てしてます！

(32週5日 1498g 2歳1ヶ月)

## 困ったときの相談先



### Q 子どもの発達やママの体調のことをどこに相談したらいい？

- A お住まいの市町村の「保健センター」や「子育て世代包括支援センター」では、妊娠・出産・育児に関する様々な相談に、保健師など専門スタッフが丁寧に対応します。お住まいの市町村役場にお尋ねください。
- A 地域の助産師さんにママの体調のことを相談できます。

一般社団法人宮崎県助産師会  
助産師会 HP はコチラ ▶



### Q 急に子供が病気になった。どうしよう・・・

- A まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がないときは、「みやざき医療ナビ」で検索することができます。そのほか「#8000」（小児救急電話相談）でも相談を受けてくれます。

### Q ママ同士の交流や子育てについて気軽に相談できる場所が身近にないかな・・・

- A 地域の子育て支援拠点では、スタッフによる相談やママ同士での交流もあります。お住まいの市町村役場にお尋ねください。

## パパ・ママたちの活動紹介

### 小さく生まれた赤ちゃんたちとご家族へ



小さく生まれたこどもたちを見て、たくさんの不安や急な出産への戸惑い、そして、孤独に涙する日々が続いているのではないのでしょうか。そんなママとパパに、少しでも「ひとりじゃないよ」ということが伝わるよう、結～ゆう～は始まりました。

同じ悩みを持つママパパとの交流で、少しでも悩みが軽くなったり、こどもたちの成長を一緒に見守り喜びを分かち合えると嬉しいです！



月一で交流会を開催しています！

開催日時・場所・時間は、結～ゆう～のInstagramをご覧ください。

今後の活動なども随時更新していきます！

✉メールアドレス  
miyazakilbys@gmail.com

Instagram



MIYAZAKILBYS

また、日頃の悩みを相談できる場としてグループLINEも開設しています！早産ならではの悩みなど、同じ経験をした先輩ママたちに気軽に相談してみませんか？

ご参加お待ちしております！

息子は特別支援学校に毎日元気に楽しく登校しています。きっと赤ちゃんは乗り越えられる家族を選んで産まれてきています。息子が運んできてくれた出会いは私の宝です。

何か障害が出るかも、と言われていましたが、無事に何事もなく経過しました!! 成長は若干遅いですが、運動神経抜群です♪

(28週0日 494g 5歳6ヶ月)

(24週2日 792g 9歳4ヶ月)

こんなに大きくなったよ！



元リトルベビー本人と、ママからのメッセージ

### 元リトルベビーから

私も通常よりも小さく産まれたらしく、母はすごく不安だったと話していました。今では身長 165cm を越え 20 歳の誕生日には「大きくなったね！」と母に泣かれました。

### 元リトルベビーのママから

出生後、黄疸も出て保育器で心配でしたが、お腹の中で成長し続けた生命力を信じました。小学校入学時は一番背が高く成長し、現在、看護学生、成人を迎えることができました。

### 元リトルベビーのママから

貧血、網膜検査等でとても心配しました。しかし、2 人の笑顔と日々の成長で悩みよりも喜びの方が勝りました。でも、子育ての疲れは、大敵。手抜きできることは、沢山しましょう。

### 元リトルベビーから

私は双子です。母から聞いた話では、大変だったけど面白いエピソードも多く、楽しく育ててくれたんだなと思います。無理はせず、子育てを楽しみながら頑張ってください。

(32週6日 1633g 23歳11ヶ月)

### 元リトルベビーから

何事にも挑戦させてくれた家族がいたので、他の子と差を感じたことはなく、母に出生体重を聞くまでは、自分がとても小さく生まれてきたということには気づきませんでした。

(32週6日 1762g 23歳11ヶ月)



(23週5日 586g、616g 2歳3ヶ月)  
公園遊びが大好きな二人です♪



(24週6日 645g 2歳2ヶ月)

逃げ足早くて追いかけるの大変!!



(23週2日 587g 1歳7ヶ月)

大人の真似っ子ブーム毎日元気にニコニコ!



(23週6日、373g、3歳1ヶ月)

元気いっぱい!!  
毎日笑顔で過ごしています♪



(23週4日 595g 2歳8ヶ月)

音楽大好き♪  
毎日元気に笑顔で過ごしています!



(22週3日 451g 2歳1ヶ月)

毎日どろんこになって遊んでいます♪

週数も早く人工呼吸器もつけていましたが、今ではそれを感じさせないほど元気いっぱいです。私を気遣ってくれる様子は今も昔も変わらず、優しい子に育っています。

(28週1日 1270g 7歳1ヶ月)

最初は出来る事が少し周りより遅いかもしれませんが、今では小学校でも皆と変わらず学んでいますよ。ゆっくりでも大丈夫!

(31週0日 1588g 6歳8ヶ月)



## 支援者からのメッセージ

### 周産期母子医療センター お医者さんから

お母さんと赤ちゃんが大きな困難を乗り越えて、尊い命が誕生しました！おめでとうございます!!お父さん、お母さんにとっては思い描いていたのと全く違う状況に不安と心配でいっぱいではないでしょうか？大丈夫、赤ちゃんの生命力を信じましょう。最初は小さくても、小さかったことを忘れるくらい大きく成長していきます。私たちも赤ちゃんをご家族に寄り添いながら一緒に頑張ります。落ち込んだり、悩んだりすることがありましたら、いつでも気軽にスタッフにご相談ください。話をするだけでも気分が楽になることがあります。赤ちゃんの成長と一緒に見守っていきましょう！

### 助産師さんから

ご出産おめでとうございます。  
私達は「生きていくために生まれてきます。」そして赤ちゃんは皆、産まれながらに“いのちの力”を持っています。その“命の力”をママとパパが寄り添って応援してあげることそれだけで、赤ちゃんはまた“命の力”を大きくして頑張れます。赤ちゃんが大きくなるまでには山も谷もたくさんあります。一緒になって喜んで悲しんだりしてあげる。今は、それだけで充分です。もし、ママが悩んだり不安になったりしたら、あなたの傍には私たち助産師がいます。どんな些細なことでも構いません。是非、助産師会のHPを開いてあなたの近くの助産師を探してください。いつでもあなた達親子を応援させていただきます。

一般社団法人宮崎県助産師会 森 伴子  
助産師会HPはコチラ



### 保健師さんから

ドキドキしながら赤ちゃんとお会える日を迎えたことだと思います。  
小さく生まれた赤ちゃんは、生まれた時からたくさんの人たちに守られて、愛されて、成長していきます。そして、赤ちゃんは一つずつ成長を重ねることで、みんなに喜びという宝物を与えてくれます。  
これから、生活していく中で、赤ちゃんもママもパパも困りごとがあったら、ぜひ地域の保健師さんを頼ってください。一緒に悩み、喜び、悲しみ、時に支え、導き、きっとあなた方の力になってくれます。お住まいの地域で待っています！

小学1年生になり最近では釣りにハマってます！発達が遅くまだはつきり喋ったり、字を書いたり読んだりもできませんが、息子なりのペースで成長しています(\*^^\*)

(24週0日 628g 6歳)

## 小さな赤ちゃんのご家族になったあなたへ

- ※ 「何かしてあげなければ」とかみすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ※ 買い物などの家事、受診の送迎、上の子の遊び相手やママときょうだいが時間をもつためのサポートなど、誰にどんなことを手伝ってもらえるかを一緒に考えていけるとよいですね。
- ※ 利用できるサポート事業をすすめてあげることもひとつの方法です。

## 執筆・助言

宮崎大学医学部附属病院 総合周産期母子医療センター センター長 児玉 由紀  
宮崎大学医学部附属病院 小児科 助教 青木 良則  
宮崎大学医学部附属病院 総合周産期母子医療センター 看護師長 濱砂 馨  
宮崎県助産師会 会長 森 伴子  
宮崎県立看護大学別科助産専攻長 教授 濱壽 真由美  
宮崎リトルベビーサークル結〜ゆう〜 代表 増田 杏那

## 参考文献等

しずおかリトルベビーハンドブック（静岡県）  
さがりトルベビーハンドブック（佐賀県）  
ひろしま LittleBabyHandbook（広島県）  
ぎぶすくすく手帳（岐阜県）

## 作成・編集

宮崎県健康福祉部 健康増進課 母子保健・医療支援担当  
所在地：宮崎県宮崎市橘通2丁目10番1号  
電話：0985-44-2621

## アンケートのお願い

利用された方のご意見・ご感想を聞かせてください。回答は何度でもかまいません。今後、リトルベビーハンドブック活用の参考とさせていただきます。





みやざきリトルベビーハンドブック

ちいさく生まれた赤ちゃんとママ・パパのための手帳

令和4年12月発行