




小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

まわりの
ご家族にも
戸惑いが…

パパ	仕事で週末しか会えないし、 何がしてあげられるかな…	
おじいちゃん おばあちゃん	なんて声かけたらいいのかな、 何かしてあげられることはあるかしら…	
きょうだい	赤ちゃんが生まれたけど 面会できないし、実感がわかないな…	

とにかく話を聞いてほしい。
つらいことも、嬉しいことも、些細なことでも
母としてできるだけのことはしたいし、しているつもり
だけど、うまくいかないこともある。
それを責めずに頑張っているね。と励ましてほしい。

睡れものに触るのでは
なく、普通に接してくれ
たのが良かったです。

ママが周りの人たちにしてほしいこと

～先輩ママからの体験から～

主人は子供に週末しか
会えなかったため、毎日
面会后、写メを送り、夜
に様子を話し、良いこと
も良くないことも共有
できるようになりました。

つらかったとき、家族か
ら一人で悩まず、みんな
で育てれば良いと言わ
れたのがうれしかった。
今でも悩んだ時にふと
思い出すと、一人じゃな
いんだと思えて気持ち
が楽になります。

祖父母の子育ての体験
をひとつのものさしと
して、それより成長が遅
くて当たり前。
人並にできて喜びを感
じるもの、と寄り添っ
てくれる環境がありが
たかったです。

- ★「何かしてあげなければ」と力みすぎず、まずは「ママの気持ち」を受け止めてあげてください。
- ★買い物や家事、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進めてあげることも一つの方法です。

【監修】

総合周産期母子医療センター
(県立広島病院、広島市立広島市民病院)

【参考文献】

しずおかリトルベビーハンドブック(H30.3)

なごやリトルベビーハンドブック(H31.4)

きふすくすく手帳(R2.9)

NICU 退院手帳(極低出生体重児用)

「低出生体重児の発症機序および長期予後の解明に関する研究」班作成
小さなあかちゃん～小さく生まれたあかちゃんの入院生活
広島市立広島市民病院総合周産期母子医療センター新生児科)

【協力者】

広島県医師会、広島県小児科医会、広島県産婦人科医会、広島県助産師会、地域周産期母子医療センター(土谷総合病院、広島大学病院、国立病院機構呉医療センター、中国労災病院、国立病院機構東広島医療センター、厚生連尾道総合病院、国立病院機構福山医療センター、市立三次中央病院)
早産児・低体重児・未熟児ちゃんママ交流サークル「しずくの木」
国際母子手帳委員会

【作成・編集】

広島県健康福祉局子供未来応援課
令和3年3月発行

アンケートのお願い

よりよいリトルベビーハンドブックにしていくため、利用された方のアンケートを実施しています。下記のQRコードからアンケートに御協力ください。

