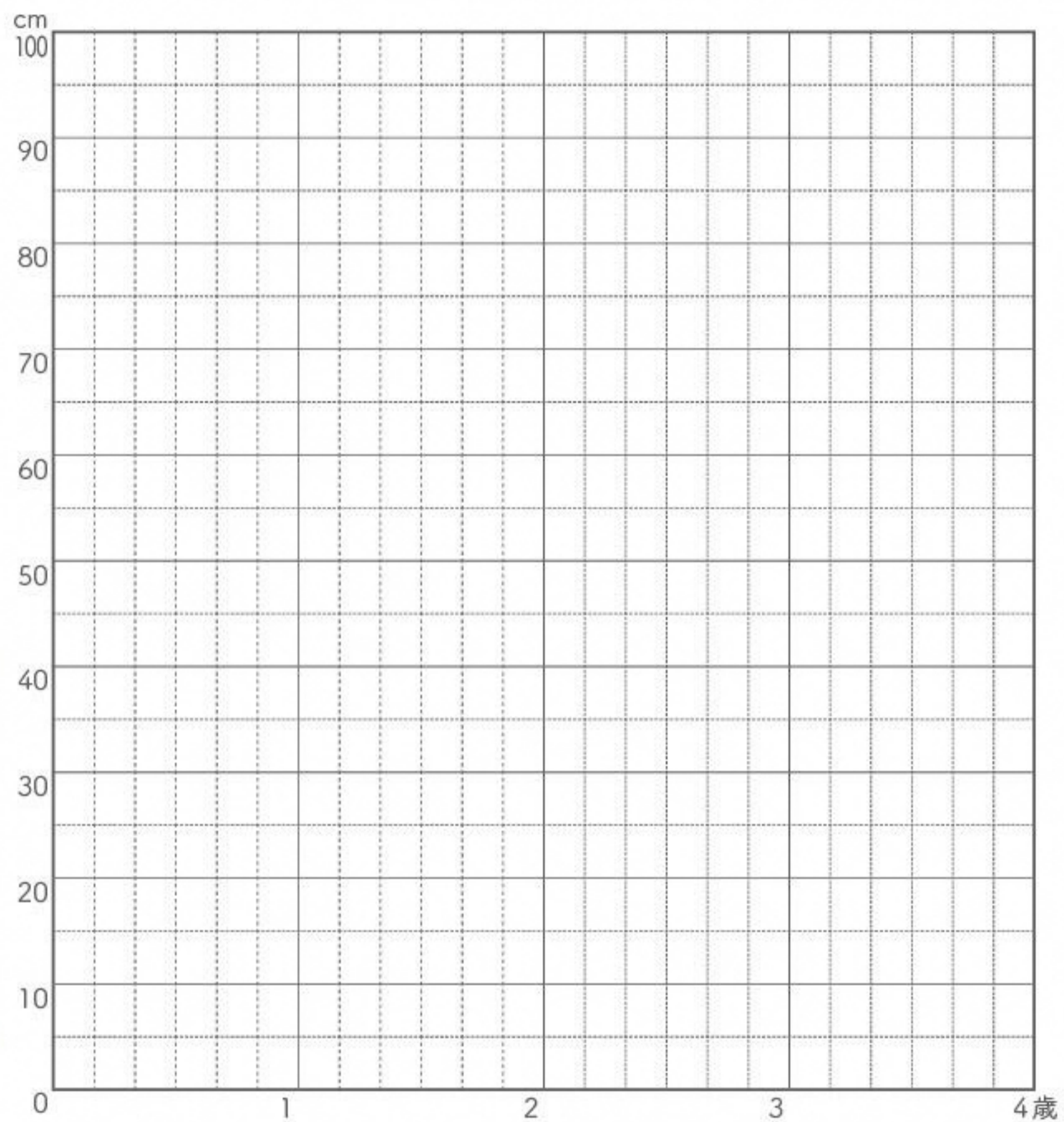


赤ちゃんの発育・発達とママのからだところろ

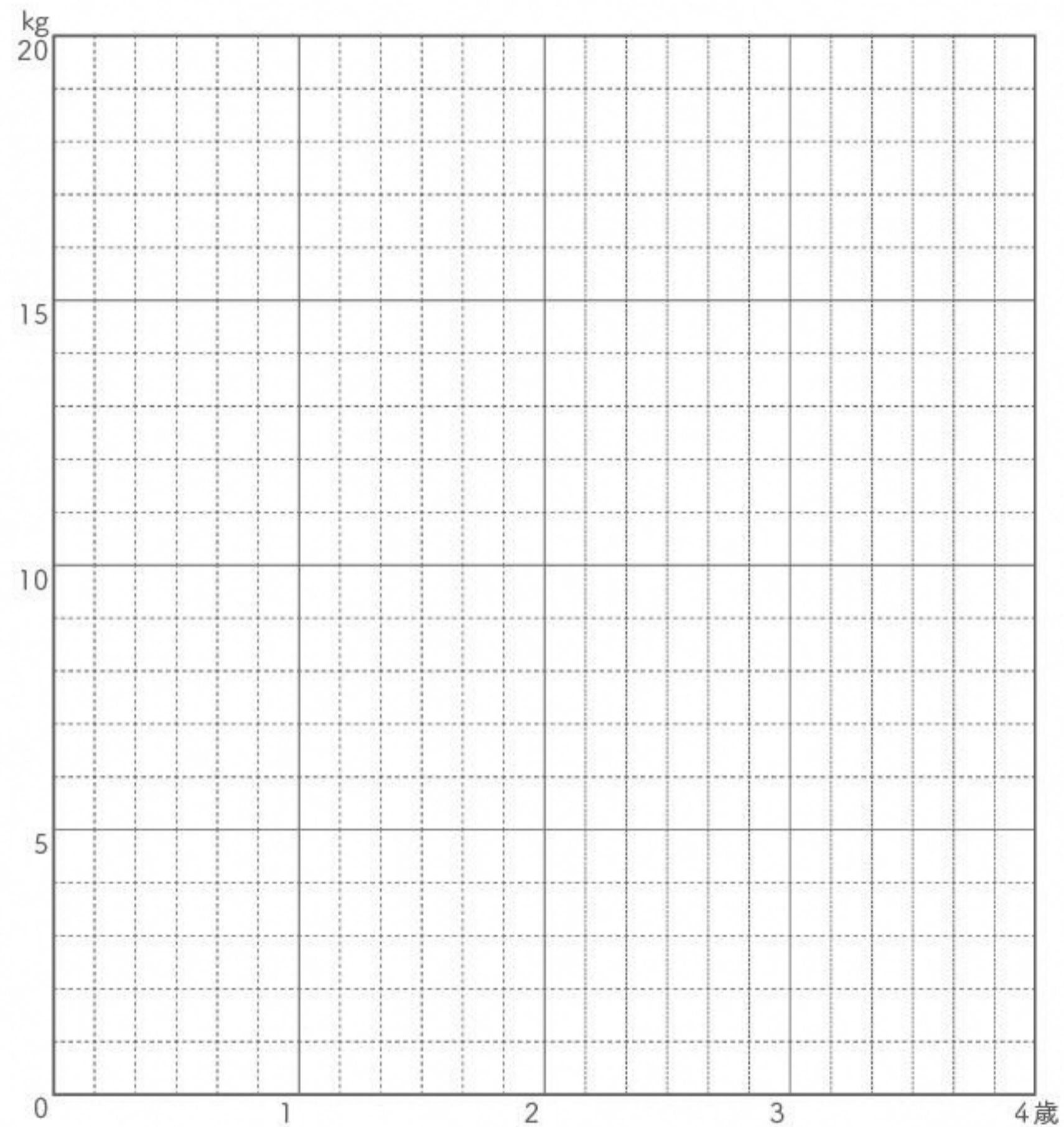
発育・発達は個人差がありますので、目安として使用しましょう

修正月齢 (目安)	1~5か月	6~11か月	1歳頃	1歳半頃	
発達 できるようになった時期(○年○月)を記入しましょう	<input type="checkbox"/> 追視 () <input type="checkbox"/> あやし笑い () <input type="checkbox"/> 首すわり () <input type="checkbox"/> 人の声に振り向く () <input type="checkbox"/> ガラガラを握る ()	<input type="checkbox"/> 寝返り () <input type="checkbox"/> お座り () <input type="checkbox"/> ずりばい・はいはい () <input type="checkbox"/> そばにあるものをつかむ ()	<input type="checkbox"/> つかまり立ち () <input type="checkbox"/> 伝い歩き () <input type="checkbox"/> バイバイなどの身振りをする () <input type="checkbox"/> 指先で物をつまむ ()	<input type="checkbox"/> 1人で立つ () <input type="checkbox"/> 大人の言う簡単なことば(おいで)等がわかる () <input type="checkbox"/> ひとり歩き () <input type="checkbox"/> 積み木を積む () <input type="checkbox"/> 意味のある言葉を言える ()	
遊び	目を見て話しかける スキンシップ ガラガラを持たせる	寝返りコロコロ いないいないばあ	まねっこ遊び(拍手やあっぷっぷ) 歌遊び かくしっこ(おもちゃを隠して探す) 絵本 積み木 手あそび		
栄養 開始した時期(○年○月)を記入しましょう	・3~4時間毎の授乳の時期です。 ・母乳のみの場合は2時間間隔になることもあります。	・3~4か月頃から個人差がありますが授乳間隔が少しずつあいてきます。夜間帯も眠るようになります。	・5~6か月頃から離乳食の準備を開始しましょう。() ・つぶしがゆ・すりつぶした野菜などをスプーンで食べる練習を行いましょ。	・7~8か月頃を目安に2回食に移行しましょう。() ・9~10か月頃は、離乳食1日3回食に進めていきましょう。() ・いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしましょう。	・離乳食3回のリズムをつくりましょう。 ・歯ぐきで噛める固さのものを食べられる頃です。 ・手づかみ食べしやすいように食材の形態を工夫します。手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。()
睡眠のリズム	昼夜問わず2~3時間毎に起きたり寝たりとバラバラ	夜間帯の睡眠が長くなる	午前午後と短時間の睡眠をとる 夜泣きが出現することも	リズムが確立してくる お昼寝	
産後	直後~4か月	5か月~1年半頃			
ママのからだところろ	・急激なホルモンの低下や睡眠不足によるイライラ・落ち込み(産後3~4日から数日) →症状が長引く場合は相談を! ・2週間健診、1か月健診 ・生理再開(産後3か月~1年半)	*先輩ママからのアドバイス! ママは退院後、すぐにNICU面会が始まります。遠い距離の運転や歩くこと、家に帰ってからの上の子のお世話で頑張りすぎてしまうことも。家族や地域支援に頼りながら、休む時間も大切にしてくださいね。			
ママの体調面の記載欄	妊娠前の状態に戻る:産褥期(産後6~8週間)				

身長グラフ



体重グラフ



夜間や休日のお手なお医者さんのかかり方



富山県「小児救急医療ガイドブック」を活用しましょう

お子さんが病気やけがをしたときの病状の程度によって、自宅で様子を見るか、急患センターに受診するかを判断する目安や受診先を掲載しています。



緊急時に備えて、ぜひお役立てください。

掲載している病状

- ・38℃以上の熱が出た
- ・せきがひどい、息が苦しい
- ・下痢をした
- ・おなかが痛い
- ・けいれんをおこした
- ・頭を打った
- ・吐いた
- ・誤飲・誤食をした
- ・やけどをした



判断に迷ったら、電話相談することもできます



子ども医療電話相談（#8000）

夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、どう対処したらいいのか、病院へ行った方がいいのかなど、判断に迷ったときにご利用ください。

看護師（症状などによっては小児科医）から、適切な助言を受けられます。

局番なしの「#8000」または「076-444-1099」

平日 19:00～翌朝9:00、土曜 13:00～翌朝9:00
日曜・祝日 朝9:00～翌朝9:00

※注意事項

- ・明らかに重症な場合（呼吸や心臓が止まっている、大けがをしているなど）は、ただちに119番通報してください。
- ・この電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的対処などに関するアドバイスですので、あらかじめ留意ください。

電話相談時・受診時のポイント

ポイント

1 伝えること

「困っていることは何か」を簡潔に伝えることが大事

例) 「38℃以上熱がある」

「ひきつけをおこした」などの症状を伝える。

※一番心配なこと、一番聞いておきたいことを明確にしておく（メモしておくとうい）

ポイント

2 受診時に持参するもの

- とやまHUGくみ手帳
- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 保険証
- こども医療費受給資格証
- 病気の経過を書いたメモ
- 着替え
- タオル
- オムツ
- 飲み物
- 待ち時間のためのおもちゃや絵本 など

ポイント

3 受診時の行動

- 入院・救急外来等受診の記録（P44～）を見せる
- お薬手帳を見せる



もしものときのために

日頃から考える災害対策

避難場所を確認しておきましょう

医療的ケアが必要等で一般の避難所への避難が困難と考えられる場合は事前に主治医や支援者と話し合って避難場所や方法を検討しましょう。

また、「避難行動要支援者名簿[※]」への登録を行いましょう。

※災害時の避難誘導や安否確認等の支援に地域関係者が活用する名簿のこと。支援を希望される方の申請が必要です。詳しくはお住まいの市町村にお問合せください。

富山防災 WEB



(想定される災害：)

施設名 :	
住所 :	TEL :
電源(発電機設置) 有・無 / 水道 有・無	
自宅からの避難ルート(地図を貼りましょう)	

緊急時の連絡先・方法を家族で決めておきましょう

電話が繋がらないときは、「災害用伝言ダイヤル」を活用しましょう。

まずは「171」をダイヤル

伝言の場合は「1」をダイヤル 再生の場合は「2」をダイヤル

被災地の方はご自身の電話番号をダイヤル
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル

伝言の場合は「1」をダイヤル 再生の場合は「2」をダイヤル

伝言を残す、例「〇〇です、無事です」
メッセージは30秒以内 録音されたメッセージを聞くことができます

NTT 西日本



詳しくはこちら

災害の「備え」チェックリスト

※参考：首相官邸：災害の「備え」チェックリスト

備蓄品
おうちに備えておくもの!



- 食料や水(最低3日分、できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能
- 生活用品
ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

非常用持ち出し袋
避難の際に持ち出すもの!

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 【女性の備え】 | 【子どもがいる家庭の備え】 | |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> お尻ふき |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> ネックライト |
| <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |
| | <input type="checkbox"/> 子ども用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 子どもの靴 |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど、最低3日分を用意)</small> | <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small> | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの靴 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | ほかにも家庭に必要なものは日頃から備えておきましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |
| | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small> | |

※医療機器メーカーの方へ、記入のご協力をお願いします。

在宅医療機器について

MEMO

在宅医療機器

(災害時必携ファイル「あんしんノート」参考)

医療機器： <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> その他 ()	メーカー： (担当者) 連絡先：
内部バッテリー () 時間	備考：
医療機器： <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> その他 ()	メーカー： (担当者) 連絡先：
内部バッテリー () 時間	備考：
医療機器： <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> その他 ()	メーカー： (担当者) 連絡先：
内部バッテリー () 時間	備考：
医療機器： <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> その他 ()	メーカー： (担当者) 連絡先：
内部バッテリー () 時間	備考：
医療機器： <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> その他 ()	メーカー： (担当者) 連絡先：
内部バッテリー () 時間	備考：

電力会社への緊急連絡先 *電気使用量のお知らせを添付しておくとう便利です

会社名		電話番号	
お客様番号			

ブレーカーの位置 _____

ぜひ、ご活用ください

医療的ケアが必要な子ども達のための災害時対応マニュアル
 災害時必携ファイル「あんしんノート」
 (富山県医師会・富山県小児科医会作成)



医療費助成に関する窓口一覧

「未熟児養育医療」や「乳幼児医療費助成制度」などの医療費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」の申請が受けられることもあります。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村・保健所窓口にご相談ください。

制度の名称	制度の内容	相談・申請窓口
未熟児養育医療	出生体重2000g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。	
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。詳しくは市町村窓口にお尋ねください。	
自立支援医療 (育成医療)	満18歳未満で身体に障がいがある児童や、将来、障がいを持つおそれのある児童が、手術などによって、その障がい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。	
小児慢性特定疾病医療費助成制度	小児慢性特定疾病にかかっている児童等について、健全育成の観点から、患児家庭の医療費の負担軽減を図るため、その医療費の自己負担分の一部が助成されます。	

子育てに関する相談窓口・情報サイト一覧

市町村保健センター・子育て世代包括支援センター

産前から産後、子育て中に気軽に相談できる「子育て世代包括支援センター」がお住まいの市町村に設置されており、子育て教室や相談会を開催しています。



結婚、妊娠・出産、子育て応援サイト『とみいくフレフレ』

県の子育ての取り組みや、地域の子育て支援・子育て施設情報を紹介しています。また、子どもの年齢や目的別で知りたい子育て情報を探ることができます。



オンライン小児医療相談サービス

日常の何気ない疑問、不安などについて小児科医、産婦人科医、助産師にオンライン（チャット、テレビ電話等）により、子どもの健康・医療に関する助言を無料で行う相談事業を行っています。



市町村の福祉制度のご紹介 医療的ケアが必要なお子さんに関する情報提供のご紹介 (富山県医療的ケア児等支援センター)

地域の相談窓口や各市町村の福祉制度(手当・年金、福祉サービス等)、災害時の備えに関する内容等を掲載しています。



ママ・パパたちの活動紹介

とやまリトルベビーサークル baby*s breath

早産や胎児発育不全により小さく生まれた赤ちゃんのママやパパの交流サークルです。

NICUで頑張る赤ちゃんや、退院後発達がゆっくりな赤ちゃんのママやパパに寄り添って、嬉しいことや不安なことを共有し合えるおはなし会やイベントを開催しています。

instagram → @BABYSBREATH_TOYAMA



インクルーシブ子育て応援 Kanon.

富山県内で病気や医療的ケア、障がいがある子のママ・パパ向けに「ハンデがあってもハッピーに子育て」をモットーにパパ・ママ交流会やイベントを開催しています。

instagram → @KANON.2020.10



そのほかこちらでも県内のサークルをご紹介します
(富山県医療的ケア児等支援センター)



先輩ママからのアドバイス!

同じ境遇のママの集まりはとても心強いです。退院後はNICUにいた方と出会える機会がなかなかないので、サークルで開催されているおはなし会や交流会へ行くといいですよ。

アンケートのお願い

手帳をよりよいものとするため、
QRコードよりアンケートへのご協力をお願いします。



とやまHUG(ハグ)くみ手帳作成検討会委員
とやまリトルベビーサークル baby*s breath
インクルーシブ子育て応援 Kanon. (カノン)
訪問看護ステーション ままアシスト
富山県 NICU 看護連絡会
富山県立中央病院 地域連携室
富山県市町村保健師研究連絡協議会
富山県厚生センター所長・支所長会

助言 (周産期母子医療センター)

富山県立中央病院
富山大学附属病院
厚生連高岡病院

参考文献等

- ・各都道府県リトルベビーハンドブック
- ・のびのび～NICU 退院支援手帳～(東京都)
- ・災害の「備え」チェックリスト(首相官邸)
- ・医療的ケアが必要な子ども達のための災害時対応マニュアル・災害時必携ファイル「あんしんノート」(富山県医師会・富山県小児科医会作成)
- ・富山県未熟児等訪問指導マニュアル

作成・編集

富山県厚生部こども家庭室子育て支援課母子保健担当
所在地：富山県新総曲輪1-7
電話：076-431-4111(代表)
編集協力：有限会社青青編集

