

先輩ママからの
Message

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。

私の娘は25週0日442gで生まれ、まだ目も開かず肌も薄く透き通り手のひらに収まるほど小さな小さな赤ちゃんでした。最初に出た言葉は『小さく産んでごめんね』。

たくさんの管に繋がれながら小さな身体で一生懸命生きようとしている娘をみて、罪悪感と不安でいっぱいでした。

写真や動画を見ながら搾乳する日々。

会えない時間は長く面会時間はあっという間に感じました。我が子を病院へ残し、ひとり帰るのはとても辛いものでした。ですが、私たちに代わり沢山の愛情を注いで大切に育ててくださったNICUの先生や看護師さんのおかげで娘との今があります。

3歳になった娘は、発達はゆっくりですが笑顔で毎日を送っています。娘が生まれてから2年間自分を責め続け、周りに頼らず辛いばかりの子育てをしていましたが、リトルベビーサークルいわてを立ち上げ同じ悩みを抱えるママと出会い、共に悩み、成長を喜び合うことで前向きに子育てができるようになりました。

そして、岩手で小さく生まれた赤ちゃんを育てる家族のためのリトルベビーハンドブック作成にたくさんの方が協力してくださいました。

このリトルベビーハンドブックがご家族に寄り添える一冊になりますように。

リトルベビーサークルいわて
めんこいわらしっこ
代表 浅利 美咲

先輩ママからの Message

小さく産んでしまい、保育器の中でたくさんの管につながれた姿を見ると、申し訳ない気持ちや不安など複雑な感情で押しつぶされそうになることもありました。

でも、その細く小さなからだで、消化が上手にできること、自分で呼吸ができること、保育器を卒業して待ちに待った抱っこができること、チューブが抜けてお口からミルクが飲めること…とても大きな壁を何度も何度も乗り越えてくれました。

そして、約5か月の入院生活、息子のたくさんの頑張りや、24時間愛情をもって接して下さったNICUの先生方や看護師の皆さんのおかげで無事退院することができ、もうすぐ3歳。笑顔いっぱいとても元気に育ってくれています。生まれてきてくれてありがとう。

盛岡市 28週 560g (2歳)

両手に乗るサイズのとても小さな赤ちゃんを産んで、一緒に退院してお家に帰れないことや抱っこができないこと、退院後1人で搾乳する日々に、産んでから何度も何度も心が折れそうになりました。1年半が経っても、正直まだ時々色んな思いで涙する日はあります。でも、少しずつだけど、前を向けるようになってきています。子どもも、ずっと小さいままではなく、ちゃんと大きくなっています。医療スタッフの方、訪問看護師さん、保健師さん、家族の支えがあったからこそ、今ここまで来れています。

大丈夫、頼れる手はたくさんあります。あなたに頼って貰えると嬉しい人が、たくさんいます。落ち込んだときに話を聞いてくれる仲間だっています。どうか1人で抱え込まないで、みんなで子育てしていきましょう。

盛岡市 548g (1歳7か月)

出産後、母子同室の方もいる中でひたすら1人で搾乳する時間はとても虚しく、切なかったです。

今となっては、あのとき長期入院(切迫で約5か月入院し、寝たきり生活)で精神的にも限界が来ていた私のために、双子が早く会いに来てくれたんだなあと思えるようになりました。切迫も早産も誰のせいでもありません。自分を責めないこと、自分を大切にすること、頑張りすぎないことを大事にしてほしいなと思います。

盛岡市 多胎 1,670g・1,820g (2歳3か月)

先輩ご家族からの Message

おばあちゃんより

小さく生まれても可愛い孫にかわりはないよ。

みんなの愛情いっぱい受けて大きくなあれ！

奥州市 442g (3歳)

おにいちゃんより

ずっと会えるのを待っていたよ。

会えて嬉しかったよ。

盛岡市 1178g (1歳)

パパより

生まれた頃は手のひらくらいの大きさに管に繋がれ必死に呼吸していた娘も、今ではテトテとバランスを取りながら元気に走ってお兄ちゃんを追いかけている。とても2年前には想像もできなかった光景です。

先の見えない不安や、今は何もしてあげられないことに、お父さんも表には出せないながらも思い悩むこともあるかもしれませんが、遅く成長していく子どもの姿に喜びは2倍です。小さいながらも、がんばる我が子を温かく見守り精一杯応援してあげましょう。

奥州市 多胎 28週 1,282g (2歳)

支援者からの Message

医療機関より

お子様のお誕生、本当におめでとうございます。

思っていたよりも早くお子様と対面することになり、嬉しい気持ちだけでなく、とまどいや不安を感じられているご家族もいらっしゃると思います。

生まれてすぐの赤ちゃんは、お母さんのお腹の外の環境に適應するために越えなければいけないことがたくさんあります。その中には命に関わることもあります。聞いたこともないような病名をたくさん聞いて、説明は頭の中に入ってこないかもしれません。

また、NICUを退院した後も、お子様がたくさんのごことを経験しながら成長していく中でも心配なことがたくさんあるかと思います。大事なお子さんのことで心配なことや気になることは、どんなことでも何度でも聞いてください。ご家族が少しでも不安が和らいでお子さんの成長を見守ることができるよう、私達も診療やご説明をしていきます。

地域の保健師より

ご出産おめでとうございます。女性にとって、出産や育児は大きな出来事ですが生活の変化や体と心の変化がストレスをもたらす時期でもあります。育児は一人で抱え込まないで、周りの多くの人の手を借りましょう。お子様の発育のこと、栄養方法のこと、しつけをどうするかなど育児に関する不安などお住まいの地域の保健師に何でも相談してください。

生まれたときの様子

生年月日	年	月	日 ()	
出産予定日	年	月	日 ()	
在胎期間	週	日		
出生体重	g	身長	cm	
頭囲	cm	胸囲	cm	
その他				

ご家族・支援者からのMessage

ご家族や、看護師、保健師などの支援者の方からメッセージを書いてもらいましょう

出産後のママのころとからだ

-  ママの身体は出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。
からだもころも変化をしていく時期です。
ママのからだのことも大事にしてくださいね。
-  産後2週間、産後1か月のころに実施される、産後健診も忘れずに受診しましょう。
-  出産後は、ホルモンなどの影響により、疲れやすかったり、些細なことで気持ちが揺らぎやすくなったりします。そこに育児という今までに経験したことのない日常が加わって、ストレスがたまりやすい時期でもあります。気持ちが不安定になり、落ち込んだり、イライラ、不安等が長く続く場合には、早めに相談してください。
-  ご家族や産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師など医療スタッフ、地域の保健センターの保健師、みんながあなたを支えたいと思っています。
一人で抱え込まないでくださいね。

先輩ママからのメッセージ

大丈夫！今の医学はすごい！

滝沢市 32週 1042g