

育儿记录

育児の記録

出生后
7个月
矫正 个月

生後7か月
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長

_____ cm

体重
体重

_____ g

头围
頭圍

_____ cm

胸围
胸圍

_____ cm



因为女儿的早产，让我们这辈子共同度过的时光变得更长了。和女儿在一起的每一天都无比珍贵。

早く生まれた分、一生の内で一緒にいられる時間が長くなりました。娘と過ごす1日1日が宝物です。

育儿记录

育児の記録

出生后
8个月
矫正 个月

生後8か月
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭囲 _____ cm

胸围
胸囲 _____ cm



我出院时的梦想，是有一天能和宝宝一起翻看 NICU 的日记，回忆那些往事。现在，那个梦想实现了。

退院時の夢は、いつか親子で NICU の日記を見て、思い出を話す事でした。その夢、叶いましたよ。

育儿记录

育児の記録

出生后
9个月
矫正 个月

生後9か月
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm



“不和他人比较”，简单的一句话让我的育儿之旅变得无比愉快。
「人と比べない」たったそれだけで、楽しく子育てができました。

育儿记录

育児の記録

出生后
10个月
矫正 个月

生後10か月
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm



抱着我那小小个的宝宝并抚养长大。这样的经历无比美好，无比珍贵。
小さな我が子を抱く・育てる。そんな素敵で貴重な体験をさせてれています。

育儿记录

育児の記録

出生后
11个月
矫正 个月

生後11か月
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm

成長などの記録
成长等的记录



想哭就哭吧。不笑也没关系。你一定会迎来向前看的时候。
泣いてもいいよ。笑えなくてもいいよ。きっと前を向ける時がきますよ。

育儿记录

育児の記録

1岁
矫正 个月

1歳
修正 か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭囲 _____ cm

胸围
胸囲 _____ cm



虽然要担心的事源源不断，但只要看到女儿安睡的样子我就安心了。
心配事はつきませんが、娘の寝顔を見るとホッとします。

育儿记录

育児の記録

2岁
矫正 岁
个月

2歳
修正 歳
か月

年 月 日
年 月 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm

成長などの記録
成长等的记录



每天都是小小成长的日子，让我觉得育儿真是件开心的事情。
毎日が小さな成長の日々、育児って楽しいなと思います。

育儿记录

育児の記録

3岁
矫正 岁
个月

3歳
修正 歳
か月

_____ 年 _____ 月 _____ 日
_____ 年 _____ 月 _____ 日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm



替孩子去做很容易，但在一旁守护宝宝成长还是挺难的。
やってあげるのは簡単だけど、見守るってほんとに難しいですね。

育儿记录

育児の記録

4岁

4歳

年 月 日
年 月 日

身高
身長

_____ cm

体重
体重

_____ g

头围
頭圍

_____ cm

胸围
胸圍

_____ cm



宝宝很健康，让曾经充满不安的日子变得令人怀念起来。
即使现在不安，但总有一天，小小的每一步都会化作巨大的喜悦。
不安を抱いていた日々が懐かしいほどに元気です。今は不安でも小さな一歩が大きな喜びとなる日が来ます。

育儿记录

育児の記録

5岁
5歳

_____年 _____月 _____日
_____年 _____月 _____日

身高
身長 _____ cm

体重
体重 _____ g

头围
頭圍 _____ cm

胸围
胸圍 _____ cm



两个超低出生体重儿的姐弟现在已经长得和周围的小朋友差不多大了！
超低出生体重児の二人の姉弟は周りと変わらないぐらい大きくなりました！

育儿记录

育児の記録

6岁

6歳

年 月 日
年 月 日

身高
身長

_____ cm

体重
体重

_____ g

头围
頭圍

_____ cm

胸围
胸圍

_____ cm



每个人都不同, 每个人都很好。我那小小的宝贝女儿就是这句话的体现, 我深深体会到她能陪伴在我身边就是一个奇迹。

みんな違って、みんな良い。そんな言葉を表現してくれる小さな娘が、そばにいることの奇跡を噛み締めています。



Q1 宝宝喝奶后会马上吐出来。

ミルクを飲んでもすぐに吐いてしまいます。

虽然每个宝宝情况不同,但刚出生不久的新生儿或婴儿的确会出现喝下的奶从胃回流到食管的情况(这种现象称为胃食道逆流)。对于早产且体重较轻的宝宝而言,这种情况尤为明显。

我们可以在喂奶过程中帮宝宝拍嗝,并且观察这样能否减少宝宝吐奶的量。

如果宝宝体重增长正常,一般来说没有问题,但如果每次喂奶后都大量吐奶,或者像喷泉一样猛烈吐奶,就需要向固定就诊的小儿科医生寻求帮助了。

個人差はありますが、生まれて間もない新生児、乳児では飲んだミルクが胃から食道に上がってきてしまう(胃食道逆流と言います。)ことがあり、小さく早く生まれたお子さんには、その特徴が目立つと言われています。

哺乳の途中で脱気(ゲップ)を出してあげて、吐くことが減らないかを確認しましょう。

体重がしっかりと増えているのであれば問題はありますが、毎回の哺乳ごとに大量に吐いてしまったり、噴水のようにすごい勢いで吐いてしまう場合には、かかりつけの小児科で相談しましょう。

Q2 应该如何进行疫苗接种?

予防接種はどうしたらいいでしょうか?

即使是早产且体重较轻的宝宝,也建议按照实际月龄(以出生日期为基准计算的年龄或月龄)而不是矫正月龄去接种疫苗。有些种类的疫苗可能会有较短的接种时限,请仔细确认所在市町村的接种通知,并在固定就诊的小儿科医生的指导下制定接种计划。

小さく早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ています。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るので、お住まいの市町村からの案内をよく確認し、かかりつけの小児科医に相談しながらスケジュールを決めていきましょう。

问与答

Q&A

Q3 宝宝一直要灌肠怎么办?

浣腸がやめられません。

新生儿期和婴儿期的排便节律存在较大个体差异,即使没有疾病,有时宝宝也无法完全自主排便,需要通过刺激肛门来帮助,对于早产且体重较轻的宝宝来说这种情况尤为明显。

在这一阶段,适度为宝宝进行灌肠以建立正常的排便节律,可以让大多数宝宝随着成长而逐渐获得自行排便的能力,也有助于他们将来养成正常的排便习惯。如果强行停止灌肠而导致便秘,宝宝可能会对排便产生抗拒感。大多数情况下,宝宝的灌肠最终都是可以停止的,爸爸妈妈无需太过焦虑。

新生児期、乳児期は排便リズムの個人差が大きく病気でなくても自力で十分に排便できず、肛門の刺激を必要とすることがあり、小さく早く生まれたお子さんでは特にその特徴が目立つと言われています。この時期に浣腸をしっかりと正常な排便リズムを確立することで、成長に伴って多くは自分の力で排便できるようになっていき、将来の正常な排便習慣につながっていきます。無理に浣腸をやめようとして便秘になると、排便を嫌がることもあります。浣腸は、いずれやめられるのがほとんどなので、焦らないでいきましょう。

Q4 宝宝的头型有些异常该怎么办?

頭の変形が気になります。

虽然宝宝头型歪斜的原因有很多,但有些宝宝可能是因为在NICU住院期间长时间俯卧,而导致头型变得偏长或左右不对称。

如果宝宝有偏头的习惯,可以在喂奶时让宝宝朝相反方向转头,或者经常帮宝宝变换姿势,尽量避免宝宝长时间保持同一体位。在确保呼吸顺畅的前提下,也可以尝试使用甜甜圈形枕头。

近年来,也有经医生诊断后接受头盔矫正治疗的情况,如果您非常担心宝宝的头型问题,可以咨询随访门诊的主治医生。

頭の歪みの原因は様々ですが、NICU入院中は長期に腹ばいで過ごすことが多く、その結果、頭の形が縦長になったり、左右非対称になったりすることがあります。

向き癖がある場合は、よく向く方向の反対側を向けて授乳をする、こまめに向きを変えてあげるなど、なるべく一定の体位をとらないような工夫が大切です。ドーナツ型の枕を、呼吸が苦しくならないように使ってもいいです。

最近、医師の診断の下で行うヘルメット矯正治療などもありますので、気になる場合は、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。

Q5 宝宝反弓得厉害,如何是好?

反り返りが強いのですがどうしたらよいでしょうか?

对于反弓明显的宝宝,抱着时让头往后垂的姿势会比较不稳定,也更容易让宝宝感到不安。

抱的时候要牢牢支撑宝宝的颈部、背部和臀部,让宝宝紧贴爸爸妈妈的身体,这样宝宝才会更容易平静下来。

反り返りが強いお子さんでは、頭が後ろに垂れた抱っこ姿勢は不安定で、余計に落ち着きにくくなります。首・背中・お尻をしっかり支え、ママ・パパの身体に密着させるように抱っこすると落ち着くことがあります。

Q6 什么时候开始可以外出(散步)?

いつから外(お散歩)に出ても大丈夫ですか?

从什么时候开始都可以,只要主治医生没有特别的指示。要注意避开直射阳光,留意气温变化,不要去人群密集的地方,这样才能愉快地散步。

特に主治医から指示がない場合は、いつからでも大丈夫です。直射日光や気温、人混みには気をつけて、楽しんでお散歩をしてください。

Q7 什么时候开始吃辅食好呢?

離乳食はいつから始めたらよいですか?

虽然一般建议在矫正月龄5至6个月(从预产期起的5至6个月)开始添加辅食,但具体来说还是要看个体的差异。早产且体重较轻的宝宝可能要晚点才能开始吃辅食。

如果观察到宝宝出现了如下状态,就可以考虑开始喂辅食了:当家人吃东西时,会一直盯着看,似乎自己也很想吃;会伸手去抓食物;嘴巴闭合并做出咀嚼的动作;颈部控制变得稳定;能在有支撑的情况下呈现坐的姿势等。如果对开始的时机拿不准,可以具体咨询随访门诊的主治医生。

離乳食の開始は、修正5-6か月(予定日から5-6か月)といわれていますが、離乳食の進みかたには個人差があります。より小さく早く生まれたお子さんは、進みがゆっくりになることがあります。お子さんの様子として、「家族が食べていると、じっと見つめて欲しそうにする」、「食べ物に手をのぼす様子がある」、「口を閉じてもぐもぐする」、「くびのすわりが安定している」、「支えとお座りの姿勢ができる」などが、開始の目安として重要です。

開始のタイミングを迷うときにはフォローアップ外来の担当医に相談しましょう。



请不要责怪自己。宝宝会按照自己的节奏慢慢成长。
どうか自分を責めないで。子どものペースで成長します。

问与答

Q&A

Q8 宝宝吃得特别少,而且只肯吃固定的食物。

食べる量が少なく、決まった物しか食べてくれません。

可能宝宝还不太习惯吃东西,对不熟悉的食物也会感到害怕。即使暂时不吃,只要一直喂,也许宝宝就会慢慢开始尝试。千万不要着急,只要坚持就好。

重要的是,爸爸妈妈和宝宝都要放轻松,一起享受吃饭的时光。为了让宝宝逐渐习惯新的食物并自然地产生兴趣,一定不能催促,耐心地守护在一旁即可。

有些医院也设有专门的饮食指导门诊,如果遇到困难,可以咨询随访门诊的主治医生。

我们还将相关的饮食建议整理成了小册子,爸爸妈妈们可以参考一下。

神奈川県小児保健協会宣传册:

お子さんは食べることに慣れておらず、食べ慣れない物を怖く感じたりもします。食べなくても、続けて出しているうちに食べ始めることがあります。焦らずに続けましょう。

大切なことは、ママ・パパもお子さんもしラックスして、食べる時間を楽しむことです。新しい食べ物には慣れて、自然と興味がわくように、せかさずに見守ることも必要です。食事のことを専門にしている外来もありますので、困ったときは、フォローアップ外来の担当医に相談しましょう。食事に関するアドバイスをまとめたパンフレットもありますので、参考にしてみてください。

神奈川県小児保健協会パンフレット:

<https://kanagawa-syounihokenkyoukai.jp/pamphlet/>



Q9 宝宝迟迟不会说有意义的词汇。

意味のあることばをなかなか話しません。

虽然具体因宝宝而异,但目前的参考标准是按预产期计算的矫正年龄到1岁半左右的时候能否说出哪怕一个有意义的词汇。不妨多在不同情境下进行语言交流,并耐心等待宝宝对语言的理解。

对于语言发展较慢的宝宝,如果过于强求他们说话,很有可能会适得其反。可以尝试给宝宝慢慢地读绘本、结合视觉信息进行语言刺激等,切忌着急,坚持下去就好。另外,手势也是一种身体语言,可以在手指游戏和日常生活中多对宝宝加以引导。

当宝宝刚开始说话、发音不够准确时,不要强行要求纠正,只要让身边的大人以正确且缓慢的发音给宝宝做示范就足够了。

個人差はありますが、出産予定日から修正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。場面にあった声かけをして、言われたことへの理解を待ちましょう。

言葉の発達がゆっくりな場合は、言わせようとすると余計に言わなくなることもあります。絵本などをゆっくりとした言葉で読み聞かせる、視覚情報と合わせて話しかけるなど、焦らず続けましょう。

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、ゆっくり話して聞かせてあげましょう。

Q10 宝宝的成长和发育什么时候才能赶上其他小朋友呢？

成長、発達はいつ追いつくのでしょうか？

即使同为早产且体重偏低的宝宝，成长和发育也存在个体差异。作为身高和体重成长的参考指标，一般而言他们会在3岁左右赶上足月儿。出生体重越小，要花费的时间可能就越多，但大部分都会在6岁左右、最晚9岁左右就能赶上其他孩子。如果宝宝3岁时确诊为SGA（小于胎龄）导致的生长迟缓，可能需要通过生长激素进行治疗。有关详细信息，请咨询随访门诊的主治医生。不同宝宝的发育方式和速度各有不同。爸爸妈妈应该肯定宝宝已取得的进步，同时关注其尚未达成的能力。如果仍有疑虑，也可咨询随访门诊的主治医生，评估宝宝是否需要接受发育方面的治疗。

小さく早く生まれたお子さんも、成長や発達には個人差があります。身長・体重の成長の目安として、3歳ごろまでに正期産児に追いつく（キャッチアップする）ことが多いようです。出生体重が小さいほどもう少し時間はかかりますが、ほとんどが6歳ごろ、遅くとも9歳ごろまでには追いつくとされています。また、3歳でSGA性低身長の場合には、成長ホルモンによる治療対象となることがあります。詳細については、フォローアップ外来の担当医に確認してください。発達の仕方やペースについては、さまざまです。できたことを認め喜びつつ、できないことは見守っていきましょう。気になることがある場合は、フォローアップ外来の担当医に相談し、発達支援の必要性などを考えていきましょう。

Q11 除了出院的医院之外，还有必要在家附近寻找固定就诊的医生吗？

退院した病院の他に、地域でかかりつけ医を探す必要はありますか？

在家附近有一位“固定就诊的儿科医生”非常重要，他们可以为宝宝接种疫苗，在宝宝身体稍有不适时首先看诊，并持续关注宝宝的健康状况和生长发育。

お住まいの近くで、予防接種を受けたり、少し体調をくずしたときなどにまず受診したり、継続的にお子さんの体調や成長発達を見守ってもらう「かかりつけの小児科医」の存在は大切です。



虽然个子小小的，但看到宝宝以自己的方式成长，真的感到非常自豪。小さくても彼女なりに成長していく姿が本当に誇らしいです。

关于双胞胎和三胞胎宝宝

ふたご・みつごちゃんについて

同时怀有两个或以上胎儿的情况称为多胎妊娠。多胎妊娠的发生率约为1%，其中大约70%的胎儿会以低出生体重儿出生。此外，在妊娠37周前早产的情况，单胎宝宝约为4%，而多胎则高达约50%。多胎妊娠中，受精卵的数量、分裂时间，以及胎盘和羊膜的数量等因素都会影响妈妈和胎儿的状况。

举例来说，如果只有一个胎盘，则两个胎儿将共享同一个胎盘，那么通过脐带向胎儿输送营养的时候很有可能会出现不均衡的情况。此外，如果只有一个羊膜，双胞胎将在同一子宫腔内生长，可能会出现脐带缠绕的情况。

因此，与单胎妊娠相比，多胎妊娠无论在子宫内还是出生后，都有可能出现危及生命的情况，体重和生长发育上也会出现差异。

二人以上のお子さんを同時に妊娠することを多胎妊娠と言います。多胎妊娠の頻度は1%程度で、その70%程度が低出生体重児として生まれます。また在胎37週未満の早産でのお誕生は、単胎のお子さんが約4%であるのに対して、多胎のお子さんでは約50%と多くなります。多胎妊娠では、受精卵の数や分裂の時期、胎盤や羊膜の数によって、ママやお子さんの状態が異なってきます。例えば、胎盤が1つの場合は、二人のお子さんが1つの胎盤を共有した状態であるため、臍の緒を通じてお子さんへの栄養供給がアンバランスになることがあります。また、羊膜が1つの場合には、ふたごは、同じ子宮の部屋の中で成長するため、お互いの臍の緒が絡まることがあります。そういったことから、単胎妊娠と比べて、お腹の中やお誕生後に、命にかかわる状態になったり、体重や成長に差が出る場合があります。

在育儿方面，即使是同卵双胞胎，也常常会出现其中一人不停哭、不肯喝奶、难以入睡等情况，让人觉得某个孩子特别费心。许多爸爸妈妈都会对这样的“好带程度”差异感到困惑。如果两个宝宝同时大哭的话，更是会让人身心倍感压力。

多胎妊娠不管是对爸爸妈妈，还是对宝宝而言，都不是一件容易的事情。不管多么辛苦，妈妈都要确保自身获得足够的营养和休息。同样地，爸爸也需要照顾好自己。当育儿让人感到吃力时，不妨向周围寻求帮助。

此外，不要只在家庭内部独自承担，也可以考虑利用各自治体推出的支持服务，例如产后护理、家庭支援中心、产后上门帮手、临时托育、访视护理（在需要医疗照护时）等。

育児についても、一卵性であっても、お子さんのうちの一人が泣き止まない、飲まない、寝付かないなど、一人のお子さんに、より手がかかると感じることはあります。多くのママ・パパが、育てやすさの違いに戸惑いを経験しています。また、同時泣きなどで、心身ともに負担を感じることもあります。多胎の妊娠は、ママやパパにとってもお子さんにとっても大変なことです。大変な時でも、ママ自身の栄養や休息をしっかりとってください。もちろん、パパもです。ママもパパも育児が大変な時は、周囲に協力をお願いしてください。また、家庭内だけで解決しようとせず、各自治体で利用できるサポート、産後ケア、ファミリー・サポート・センター、産後ヘルパー、一時保育、訪問看護（医療的なケアが必要な場合）等を検討しても良いでしょう。

第60页中也列出了【多胎相关的实用信息】，可供参考。

【多胎に関するお役立ち情報】を60ページに記載しています。



虽然有时候也会对早产感到后悔，但性格与发育完全不同的两个宝宝的成长确实为我们全家带来了笑容。

早く産んだ事を後悔する日もありましたが、性格も発達も全然違う2人の成長が私達家族を笑顔にしてくれます。

来自前辈爸爸的温暖寄语

先輩パパからのメッセージ

女儿的人生,是从突如其来的早产、甚至生死未卜的状况中开始的。那晚被告知“宝宝能否挺过最初的24小时尚未可知”时,我们惶惶不安,随时等待可能到来的任何消息,几乎无法入眠,这段记忆至今仍历历在目。

数年过去,正因为经历过那一天,当女儿每学会一件新事物时,我们的喜悦也愈发地深切。

让我们珍惜并享受每一次的喜悦吧。

急に生まれることになり、

助かるかどうか分からない状況から始まった娘の人生。

「最初の24時間乗り越えられるかどうか」と告げられた夜は、いつどんな連絡が来ると構えてまともに眠れなかったことが今でも鮮明に思い起こされます。

あれから数年経ちましたが、あの日のことがあったからこそ娘が何かできるようになったときの喜びはより大きく感じられています。

そんな一つ一つの喜びを感じて楽しんでいきましょう。

爸爸的心情

パパの気持ち

在办理文件手续时,在关系一栏写下“父亲”,不禁露出笑容。

書類の手続きをした時、「父」と書いてにやけてしまいました。

在工作之余,不能直接为宝宝做些什么让自己感到焦急和无力。

仕事をしながら、直接何もしてあげられない事が歯がゆかった。

每当用奶瓶喂奶时,可以直接陪伴宝宝的时光让我倍感幸福。

哺乳瓶でミルクをあげる時は、直接関われる幸せな時間でした。

一直努力让自己“始终保持开朗”,以便更好地支持妻子。

妻を支えられるように「いつも明るく」を心掛けていました。

我长大了

大きくなったよ

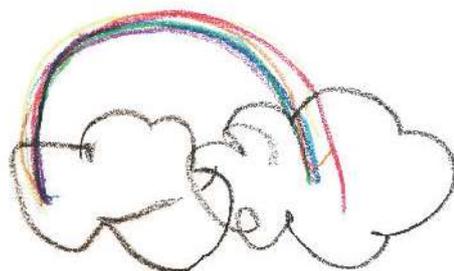
虽然自己笨手笨脚,总是出错,但意外地也能玩得很开心。

初中生

不器用だし、失敗ばかりだけど、
案外楽しくやっています。

中学生

3岁
3歳



坚持自己喜欢的事情,没有放弃,结果结交到了志同道合的好朋友。

高中生

好きなことを諦めずに続けていたら、
気の合う仲間ができました。

高校生

我把生为低体重儿当作自己的使命,也因此产生了成为护士的梦想。不需要过于焦虑或责怪自己。请一定要相信自己的孩子。

高中生

低体重児で生まれたことを使命だと思い、
看護師になるという夢もできました。
焦る必要も自分を責める必要もありません。
お子さんを信じてあげてください。

高校生



4岁
4歳

妈妈当时一定很辛苦吧?小时候虽然有很多不擅长的事,但那些经历对我现在的工作很有帮助。

保育员

母はつらかったのかな?小さな頃は苦手が多かったけど、その経験が今の仕事に役立ってます。

保育士

家人的心情

家族の気持ち

虽然妈妈突然不在了我感到非常寂寞难过,但是妹妹们来了之后心里又变得暖洋洋的。

哥哥姐姐

お母さんが急にいなくなっ
てすごく寂しかったけど、妹たちが
おうちにきたら心がポカポカに
なったんだ。

きょうだい

出院回家的那一天,我终于觉得我有弟弟了。太高兴了。

哥哥姐姐

退院してきた日、やっと弟ができた
んだと思ったよ。とっても
うれしかったな。きょうだい

我们老人家也找不到别的话,只能不停地说“加油”。你们已经足够努力了。

祖父母

他に言葉が見つからず、いつも
「頑張れ」と言ってしまった。
十分頑張っていたのよね。

祖父母

妈妈那个时候经常哭。其实我希望她能多陪我玩。

哥哥姐姐

お母さんはあの頃よく泣いてた。
本当はもっと遊んで欲しかった。

きょうだい

今后的事情可以一起去想,一起去做。现在心里只想感谢你活着来到这个世界。

祖父母

これからのことは一緒に悩んで、
一緒にやればいい。生きて産んで
くれてありがとうという気持ちしか
ない。

祖父母

不知不觉间,弟弟成了我的安慰。

哥哥姐姐、大学生

いつのまにか、弟が僕の癒しに
なっています。

きょうだい・大学生

适合爸爸妈妈们的活动介绍

ママ・パパたちの活動紹介

想和伙伴们建立联系时

仲間とつながりたいときは



NPO法人pena

NPO法人pena

支持语言: 日语・英语

対応言語: 日本語・英語

成立年份 2024年 (2021年成立, 2024年成为法人)

活动地点 神奈川県

援助对象 正在照顾出生体重不足2,500g的宝宝的家长及支持者

活动内容 交流会 (面对面/线上/LINE群聊) 以及照片展等宣传活动、传递当事人声音的活动等

設立年 2024年(2021年設立、2024年法人化)

活動場所 神奈川県

対象者 2,500g未満で生まれたお子さまを育てているご家族とサポーターのみなさま

活動内容 交流会(対面/オンライン/グループLINE)や写真展等の啓発活動、当事者の声を届ける活動等

联系方式 連絡先 contact@pena.kanagawa.jp

<https://pena.kanagawa.jp/>



不管你是开心, 还是遇到困难。只要关于小小宝贝的育儿事情,
我们都可以一起聊! 没关系。你不是一个人!!

嬉しいこと、困ったこと。リトルベビーの育児ならではのいろんなことを話しましょう!大丈夫。ひとりじゃないよ!!



一般社団法人 未熟児家庭支援 / 小小勇士

一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ

支持语言: 日语・英语

対応言語: 日本語・英語

成立年份 2004年

活动地点 全国

援助对象 小小勇士 (早产儿、病儿、残障儿、早夭儿) 的家人及与小小勇士相关的
医疗、专门职业从业者声援团

活动内容 分享彼此的情感与信息、挑战仅靠家庭难以完成的活动
与医疗及专门职业从业者声援团的交流座谈

設立年 2004年

活動場所 全国

対象者 がんばりっこ(未熟児・病児・障害児・お空っこ)家族とがんばりっこに関わる医療・専門職従事者声援団

活動内容 気持ちや情報の共有、家族だけでは難しいことへの挑戦イベント
医療・専門職従事者声援団とのトークセッション

联系方式 連絡先 info@ganbarikko.net



lit link



注册用
登録用

愿你在需要的时候想起, 你的“任意门”就在这里。

あなたのどこでもドアがここにあること、必要な時に思い出せます様に。

介绍全国家庭互助会等的网站

全国の家族会等を紹介しているサイト



日本NICU家庭互助会机构JOIN

日本NICU家族会機構JOIN

支持语言: 日语・英语

対応言語: 日本語・英語

正与全国的孩子(尤其是入住NICU的孩子)及其家庭,以及
各类家庭互助会构建网络,一起朝着共同目标携手前进。

全国の子ども(特にNICUに入院する子ども)と家族、および家族会とネットワークを構築し、共通の目標に向けて力を合わせています。



特定非营利活动法人HANDS

特定非営利活動法人HANDS

支持语言: 日语

対応言語: 日本語

《小小宝贝手册》及全国小小宝贝互助会的支援团体。

リトルベビーハンドブックや全国のリトルベビーサークルを応援している団体です。



交流会等

各市町村会定期举办低出生体重儿的交流会。

请咨询您所在市町村的儿童家庭中心或育儿综合支援
中心(参见第58页)。

交流会など

各市町村によっては、低出生体重児の交流会を開催しています。

お住まいの市町村のこども家庭センター・子育て包括支援センター(58ページ)へお
問い合わせください。



遇到问题时的求助渠道

困ったときの相談先

神奈川多语言支援中心

多言語支援センターかながわ

为您介绍生活所需信息(医疗、保健、福祉、育儿等)及可以寻求帮助的地方。必要时也可以进行线上咨询。有需要的话,请先电话联系。

045-316-2770

受理时间 9点~12点 13点~17点15分(周末、节假日、年末年初休息)

生活に必要な情報(医療、保健、福祉、子育てなど)や相談するところを案内しています。必要な時はオンライン相談もできます。まずは、お電話でご相談下さい。

045-316-2770 受付時間 9時~12時 13時~17時15分(土日・祝日・年末年始はお休みです)

市町村儿童家庭中心、育儿世代综合支援中心

市町村こども家庭センター・子育て世代包括支援センター

在各市町村设立的中心,您可以就怀孕、分娩和育儿等问题进行咨询。即使在孩子住院期间,如遇到问题或困难,负责的保健师或助产师也会通过电话或家访等方式提供咨询服务,欢迎随时联系。

关于出院前和出院后的支援,医疗机构联系各社区时,也请利用此中心。

各市町村が設置するセンターで、妊娠・出産・子育てについての相談ができます。お子さんが入院中でも困ったことがあれば、担当の保健師や助産師等が電話や家庭訪問などで、相談に対応しますので、お気軽にご連絡ください。

退院前や退院後の支援について、医療機関から地域への連絡もこちらにしてください。



神奈川儿童急救热线

かながわ小児救急ダイヤル

在夜间,如果您对宝宝的身体状况感到拿不准,专职的咨询员将通过电话为您提供帮助,包括如何在家里自行应对,以及判断是否需要立即就医等。(这不是专为早产儿等设立的专用热线)

#8000 咨询时间 每天 18点~次日8点

拨号盘电话、IP电话、PHS等,或者市话区号为042的按键式电话都无法接通#8000。此时您可拨打专用号码,请查看官方网站。

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷う場合、家庭での対処や、すぐに医療機関にかかる必要があるかなど、専任の相談員が電話で相談に応じます。(早産児などに専用のダイヤルではありません。)

#8000 相談時間 毎日 18時~翌8時

ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が042のプッシュ回線の場合は、#8000では繋がりません。専用番号を設けておりますので、ホームページをご確認ください。



神奈川Hello Baby “助产师免费电话咨询”

ハローベビーかながわ「助産師による無料電話相談」

为您解答有关妊娠、分娩、育儿，以及女性一生中关于性与生殖的各类困扰。(神奈川県助産師会) **045-502-3932**

受理时间 周一~周六 10点~13点

我们会通过语音信箱告知您当天值班助产师的电话号码。请记住该号码后，再次拨打给当天值班的助产师。

妊娠・出産・子育て、女性の一生にわたる性と生殖に関するお悩みについてお受けします。(神奈川県助産師会) **045-502-3932** 受付時間 月~土曜日 10時~13時 留守番電話にて、その日の当番助産師の電話番号をお知らせします。電話番号を控えて、再度、当番助産師へ電話をおかけください。

支持语言: 日语

対応言語: 日本語

关于对医疗护理儿童的支援

医療的ケア児の支援について

汇总并公布神奈川县与医疗护理儿童的支援相关信息。

- ・神奈川医疗护理儿童支援、信息中心等咨询信息
- ・可利用的服务等

神奈川県における医療的ケア児への支援に関する情報をまとめて掲載しています。
 ・かながわ医療的ケア児支援・情報センターなど相談情報 ・利用できるサービスなど



医疗费补助等

医療費の助成等

制度名称 制度名	制度概要 制度の概要	咨询方式 相談先
小儿医疗费补助 小児医療費助成	对其他制度无法覆盖的医疗费(保险诊疗部分的医疗费和药费)予以补助。(各市町村在适用年龄和收入限制等方面有所不同) 他の制度の対象とならない医療費(保険診療分の医療費や薬代)を助成します。(市町村により対象年齢や所得制限などが異なります。)	市町村※ 市町村※
早产儿养育医疗 未熟児養育医療	对于出生体重在2,000g及以下等,医生认为有必要住院养育的早产儿等,对其部分医疗费用予以补助。 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、医療費の一部を助成します。	市町村※ 市町村※
自立支援医疗(育成医疗) 自立支援医療(育成医療)	对于未满18周岁且身体有残障的儿童,或有可能将来出现残障的儿童,如果通过手术等有望改善残障状况,将对其部分医疗费用予以补助。 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がある児童が、手術等によって、障がいの改善が見込まれる場合、その医療費の一部を助成します。	市町村※ 市町村※
小儿慢性特定疾病医疗费补助制度 小児慢性特定疾病医療費助成制度	对于患有唐氏综合症、心脏病等特定疾病、需要长期治疗的儿童等,对其医疗费用自费部分的予以部分补助。 ・居住在横浜市、川崎市、相模原市、横须贺市的家庭,请向各市咨询。 ダウン症候群や心疾患等、特定の疾患にかかっていて、長期間の療養を必要とする児童等の医療費の自己負担分の一部を助成します。横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市にお住まいの方は、各市にお問い合わせください。	

※请咨询居住地的市町村。 ※お住まいの市町村にお問い合わせください。

知っておきたいこと
需要了解的事项

实用信息网站

お役立ち情報サイト

神奈川儿童NICU早产儿育儿支援网站

神奈川こどもNICU 早産児の育児応援サイト

这是由神奈川县立儿童医疗中心的多专业工作人员与患者家属共同制作的网站，提供 NICU 住院期间及出院后的相关信息。

神奈川県立こども医療センターの多職種のスタッフと患者家族で作ったサイトで、NICU の入院中や退院後の情報を掲載しています。



神奈川小小宝贝手册

かながわりトルベビーハンドブック

- 小小宝贝手册下载
- 实用信息链接汇总

- リトルベビーハンドブック ダウンロード
- お役立ち情報リンク集



< 关于多胎的实用信息 >

< 多胎に関するお役立ち情報 >

tatai.mom (多胎妈妈)

tatai.mom (多胎ママ)



支持语言: 日语
対応言語: 日本語



神奈川県内的多胎社团信息
神奈川県内の多胎サークル情報

一般社団法人 日本多胎支援协会

一般社団法人 日本多胎支援協会



可观看多胎育儿的视频内容等。
多胎育児の動画コンテンツ等が見られます。

支持语言: 日语・英语
対応言語: 日本語・英語

支援图(在社区里支持你的人)

サポートマップ(地域で支えてくれる人たち)

请在框内写下遇到困难时可以寻求帮助的人或机构(地点)等。
(示例) 医疗机构、市母子保健担当课、可咨询的朋友、邻居 等

枠の中に困った時に相談できる人・機関(場所)などを記入しましょう。
(例) 医療機関、市母子保健担当課、相談できる友達、近所の人 など

机构名称:
機関名:
负责人:
担当者:
联系方式:
連絡先:



知っておきたいこと
需要了解的事项



住院时无法想象的“未来”,如今就在这里。真希望我能告诉当时的自己。
入院中は想像できなかった未来が、今ここにあります。あの時の私に教えてあげたい。

致已经长大的
成長した

宝贝
さんへ



MEMO

A series of horizontal dotted lines providing a space for writing a memo.





MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.



为了让这本手册未来变得更加完善，请通过问卷调查提供您的感想和意见。

拿到这本手册时，您的感受如何？使用了数个月后感觉怎样？欢迎您多次分享想法。



これからも、この手帳をより良いものにしていくため、アンケートにて、感想やご意見をお寄せください。この手帳を手にしてどう感じましたか。数か月、お使いになりいかがでしたか。何度でもお聞かせください。

神奈川県小小宝贝手册编制审议会／(50音順)
公益社団法人 神奈川県助産師会
神奈川県立児童医療中心
神奈川県立保健福祉大学大学院健康创新研究科
神奈川県小小宝贝互助会pena
茅崎市保健所健康増進課
东海大学医学部综合诊疗学系小儿科学
一般社団法人 未熟児家庭支援・小小勇士
(顾问) 国际母子手册委员会 事务局长

参考／静岡小小宝贝手册
広島小小宝贝手册
佐贺小小宝贝手册
神奈川県小儿保健协会偏食门诊手册
小儿颅骨检查与治疗手册
日本颅骨检查治疗研究会编著

かながわりトルベビーハンドブック作成検討会／(50音順)
公益社団法人 神奈川県助産師会
神奈川県立こども医療センター
神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科
かながわりトルベビーサークルpena
茅ヶ崎市保健所健康増進課
东海大学医学部総合診療学系小児科学
一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ
(アドバイザー) 国際母子手帳委員会 事務局長

参考／しずおかりトルベビーハンドブック
ひろしまりトルベビーハンドブック
さがりトルベビーハンドブック
神奈川県小児保健協会偏食外来パンフレット
小児の頭蓋健診・治療ハンドブック
日本頭蓋健診治療研究会編著



婴儿插画／岸上真

赤ちゃんのイラスト／ きしがみ まこと



宝贝和家人的记录 ちゃんと家族の記録



2026年2月发行

编制

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

本手册是在一般財団法人自治体国際化協会の資助下编写而成。

令和8年2月発行

作成 神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

このハンドブックは、一般財団法人自治体国際化協会の助成を受けて作成しました。

