

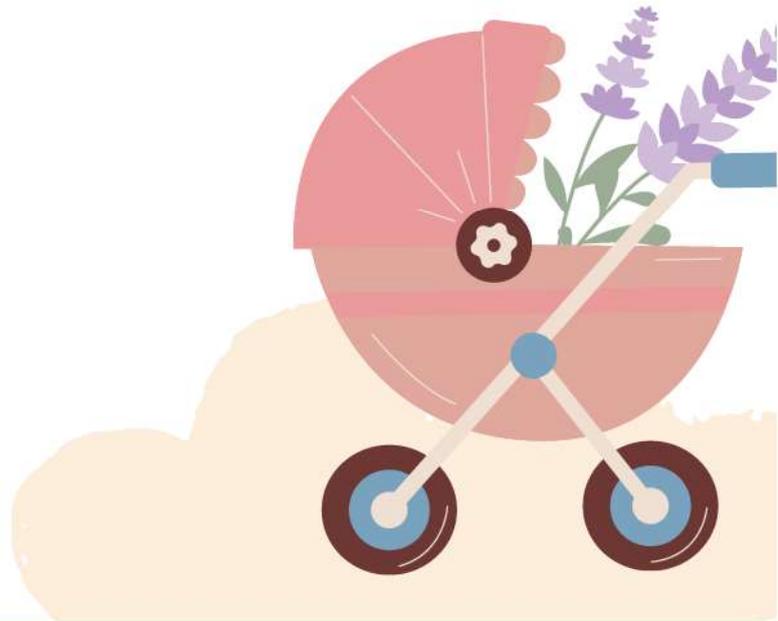


神奈川県
神奈川県



神奈川小小宝贝手册

かながわ
リトルベビーハンドブック



监护人姓名

保護者の氏名

宝宝姓名

子の氏名

出生日期

生年月日

年

月

日

前言

はじめに

《神奈川小小宝贝手册》是专门为居住在神奈川县的宝宝及其家人准备的育儿手册。

<适用对象>

- ① 宝宝出生体重不足1,500g的家庭
- ② ①以外的低出生体重儿(2,500g以下)但想要本手册的家庭

本手册是供宝宝的家人做记录的笔记本。

宝宝的家人可以用这本手册来记录宝宝从出生到6周岁左右的成长及医疗相关情况。希望大家能够善用这本手册。

另外,市町村还会发放一本《母子健康手册》,主要用来记录从怀孕到育儿期的健康检查和预防接种等信息,请配合本手册一起使用。

填写时如果有不明白的地方或觉得难以填写的地方,请咨询医疗从业人员等。

致医疗机构、市町村母子保健负责人

为了让在神奈川县出生的宝宝和家人都能开心生活,我们非常希望这本手册能够得到善用。另外,也希望所有看到这本手册的爱心人士能够更关心、关注宝宝的监护人及其他家人的“现状”。

这本手册能够提供宝贵的记录,让我们知道许多人都在关爱着、守护着宝宝的成长。所以,如果您在宝宝住院或接受健康检查时在场且看到这本手册,请一定要协助宝宝家人进行记录,或者填写您想对他们说的一些话。

「**かながわりトルベビーハンドブック**」は
神奈川県にお住まいのお子さんをご家族のための子育て手帳です。

<対象となる方>

- ① 出生体重が1,500g未満の方
- ② ①以外の低出生体重児(2,500g未満)で手帳を希望される方

この手帳はご家族が記録するノートです。

お子さんが生まれた時から概ね6歳までの成長や医療の記録ができるようになっています。ご家族で活用ください。

また、市町村で交付された母子健康手帳は妊娠中から子育て期まで、健診や予防接種などの記録がされますので、母子健康手帳と併せて使用してください。

記入にあたって分からないこと、書きづらいことがある場合は、医療従事者等にご相談ください。

医療機関・市町村母子保健担当の皆様へ

神奈川県で生まれたお子さんとご家族が笑顔になれるように、この手帳が使われることを強く望みます。また、この手帳を見た支援者の皆様には、保護者をはじめとする家族の“今、に寄り添っていただきたい”と思います。

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分かる貴重な記録になりますので、入院中や健診時などにお子さんに関わった方はぜひ記録のお手伝いやメッセージの記入について、ご協力をお願いします。

何谓低出生体重儿？ 何谓足月儿、早产儿？

低出生体重児とは？ 正期産児・早产児とは？

出生时的体重

- 低于2,500g的婴儿称为低出生体重儿
- 低于1,500g的婴儿称为极低出生体重儿
- 低于1,000g的婴儿称为超低出生体重儿

在妈妈肚子上的时间

- 满37周且少于42周的婴儿称为足月儿
- 不满37周的婴儿称为早产儿

生まれた時の体重が

- 2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児
- 1,500g未満を極低出生体重児
- 1,000g未満を超低出生体重児 といいます。

ママのお腹の中にいた期間が

- 37週以上42週未満の赤ちゃんを正期産児
- 37週未満の赤ちゃんを早产児 といいます。

何谓小于胎龄(SGA)儿？

Small for gestational age (SGA)児とは？

不管是足月儿还是早产儿,只要出生时体格远小于同孕龄新生儿的婴儿都称为SGA儿。

正期産児、早产児にかかわらず、ママのお腹の中にいる期間に相当する体格より、かなり小さく生まれた赤ちゃんをSGA児といいます。

目录

もくじ

来自前辈家庭的温暖寄语	2
先輩家族からのメッセージ	
写给刚来到这个世界的你～来自你的声援团～	4
生まれてきたあなたへ～あなたの応援団から～	
写给产后的妈妈	5
出産後のママへ	
低体重早产宝宝容易发生的情况	6
小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	
关于NICU中的治疗	7
NICUでの治療について	
宝宝住院期间家人能做的事情	8
入院中の赤ちゃんにご家族ができること	
出生时的记录	10
生まれた時の記録	
在NICU/GCU时的状态	11
NICU・GCUでの様子	
宝宝和家人的“第一次”纪念日	12
赤ちゃんと家族のはじめて記念日	
出院时的记录	14
退院の時の記録	
关于家庭医疗照护	15
在宅医療ケアについて	
什么是矫正月龄?	16
修正月齢ってなに?	
出院后的回院复诊	17
退院後の通院	
成长记录	18
成長の記録	
从医疗机构出院后低出生体重儿的身体发育曲线	22
医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線	
发育记录	24
発達の記録	
育儿记录	29
育児の記録	
问与答	47
Q&A	
关于双胞胎和三胞胎宝宝	52
ふたご・みつごちゃんについて	
来自前辈爸爸的温暖寄语	53
先輩パパからのメッセージ	
我长大了	54
大きくなったよ	
家人的心情	55
家族の気持ち	
适合爸爸妈妈们的活动介绍	56
ママ・パパたちの活動紹介	
遇到问题时的求助渠道	58
困ったときの相談先	
有用的信息网站	60
お役立ち情報サイト	
支援图	61
サポートマップ	
致已经长大的宝贝	62
成長した____さんへ	

※所載内容截至2026年1月。 ※掲載内容は、2026年1月時点のものです。

お誕生から退院まで
从出生到出院

成長などの記録
成长等的记录

知っておきたいこと
需要了解的事项

来自前辈家庭的温暖寄语

先輩家族からのメッセージ

恭喜你顺利迎来新生命！

我是在 24 周零 4 天的时候生下了一个 370g 的女孩。虽然我很想对女儿说“谢谢你来到这个世上”、“生日快乐”，但我送给女儿的第一句话却是“对不起”。

女儿在受苦，我还能说“好可爱”吗？

我得微笑，让她能感受到才是啊。我有什么资格抱怨呢？……这些无人可诉的心情一天天积累着，就像给我的心盖上了一个盖子。

但是，从女儿拼命求生的样子中，我获得了勇气，在许多人的陪伴与支持下，我自己的心态也随之发生了变化，希望能够成为一个在女儿面前抬头挺胸的母亲。

一直到现在我都忘不了分娩时的心情，但如今我心里装得更多的是女儿来到这个世上所带给我的喜悦，以及可以和她共同度过每一天的喜悦。

喜悦的心情也好，辛酸的心情也罢，这些都是你珍贵的情绪。请一定不要否定自己，一定要好好珍惜自己。

没关系的，你不是一个人。你的身边还有很多声援团在支持你和宝宝。无论你是高兴还是悲伤，如果你想说话，如果你难以入眠，请与我们分享你的心情。

希望这本《神奈川小小宝贝手册》能够成为对你的支持，成为充满爱意的记录。

神奈川小小宝贝互助会 pena 坂上彩

ご出産おめでとうございます。

私は 24 週 4 日で 370g の女の子を出産しました。

「産まれてきてくれてありがとう」「お誕生日おめでとう」という気持ちもあったなか、初めて娘に贈った言葉は「ゴメンネ」。

娘が苦しんでいるのに「かわいい」って言っているのかな。

娘に届くように笑っていきな。愚痴なんて言えないよな。

…心に蓋をするように、誰にも言えない想いが溜まっていく日々でした。

でも、娘自身が必死に生きる姿から勇気をもらい、たくさんの方に寄り添っていただくうちに、娘に胸を張れる母でありたいと、私自身の気持ちが変わっていきました。

今でも出産当時の気持ちは忘れていませんが、それよりもっと、娘が産まれてきてくれた喜び、一緒に過ごせる喜びが胸に溢れています。

嬉しい気持ちも辛い気持ちも、すべて大切なあなたの想いです。けして自分を否定することなく、あなた自身を大事にしてくださいね。

大丈夫、あなたは一人ではありません。あなたの傍には、あなたや赤ちゃんの応援団がたくさんいます。嬉しい時も悲しい時も話がしたくなったら、眠れなくなったら、あなたの想いを聴かせてください。

このかながわりトルベビーハンドブックが、あなたの支えとなり、愛情でいっぱいの一冊になることを願っています。

かながわりトルベビーサークル pena 坂上彩

致妈妈

这么快就生下了小小宝贝，你一定感到措手不及吧。
接下来会怎样？我该怎么做？有谁能帮我？你一定满脑子都是疑问和不安，想要报喜却又不敢报。
不想让周围的人担心。
就连“没关系”这句话也无法坦然接受。
现在的你，只要坦率地顺从自己的这种心情就好。
你可以哭泣，可以迷茫，可以自责……多花点时间也没关系。
当你觉得“是时候”的时候，再行动也不迟。
只要在将自己的想法化为行动的同时，自然地成为一家人就好。
保持现在的你就可以了。

还有爸爸

面对这小小的生命，我相信你既怀着“加油！”的心情，也在努力支撑自己，想要成为妈妈的依靠。
身为爸爸，你当然也会不安。
但是，千万不要一个人硬扛，无论是在住院期间还是去医院复诊时，都请一同前往，有问题的话一定要咨询医院工作人员。

ママへ

一般社団法人未熟児家庭支援・小小勇士

こんなに早く、小さな子どもを産むなんて、想像もしていなかったですね。
これからどうなるのか、自分は何をしたらいいのか、誰に頼ったらいいのか、
わからないことや不安だらけ、出産報告をしたいけどしたくない。
周りに心配をかけたくない。
「大丈夫」と言う言葉を、素直に受け取れない。
そんなあなたの気持ちに素直でいいんです。
泣いて、迷って、自分を責めて...
時間がかかってもいい。
「ここから」と思えた時に、動き出せばいい。
自分達の想いを形にしなが、家族になっていけばいい。
今のあなたのままで、大丈夫。



そしてパパへ

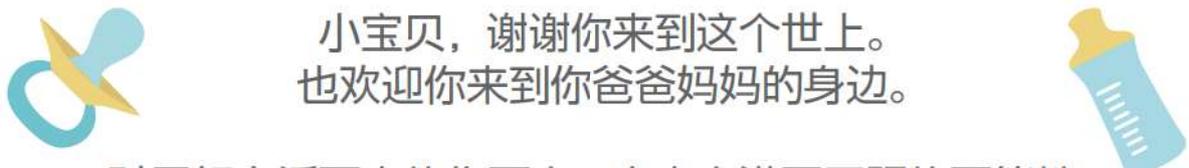
小さな命を前に、「頑張れ！」という思いと、ママを支えなければという思いで踏ん張っていることと思えます。
パパだって不安ですよ。
1人で抱え込まずに入院中はもちろん、通院する際には一緒に行き、病院スタッフに質問や相談をしてくださいね。

一般社団法人未熟児家族支援・がんばりっこ



写给刚来到这个世界的你 ～来自你的声援团～

生まれてきたあなたへ
～あなたの応援団から～



小宝贝，谢谢你来到这个世上。
也欢迎你来到你爸爸妈妈的身边。

对于努力活下来的你而言，未来充满了无限的可能性。

你们的身边总有声援团在支持你们，



为了让努力的你和你的家人都能开心地度过每一天。

这个声援团里有医院的医生和护士等工作人员，
你们所在市町村的保健师和助产师，各类与育儿相关
的工作人员，还有同样抚养着小小宝贝的家庭，以及今后你们
将会遇到的许多爱心人士。我们会与你的家人一同支持你，
期待看到你不断积累丰富经验，不断成长的样子。



生日快乐！

生まれてきてくれてありがとう。
ようこそ、ママ・パパのもとへ。

一生懸命に生きていくあなたの未来には、
たくさんの可能性が広がっています。

頑張るあなたと、あなたの家族が笑顔で過ごせるように、
周りには応援団がいます。

病院の医師や看護師などのスタッフ、住んでいる市町村の
保健師や助産師、様々な子育てにかかわるスタッフ、
同じように小さく生まれた赤ちゃんを育てる家族たち、
他にも、これから出会う人たちは、みんな、あなたの応援団です。
たくさんの経験を重ね、成長していく姿を楽しみに、
あなたの家族と一緒に、あなたを支えていきます。

お誕生日おめでとう。



写给产后的妈妈

出産後のママへ

自从得知宝宝在你肚子里安顿下来的那一天起,你一定满心期待与宝宝相见的日子到来吧?现在,宝宝还没满10个月就提前降临,面对这小小的生命,你或许一边怀着“谢谢你来到这个世界”的喜悦,同时心里又充满了不安与复杂的情绪。

相信下面所列的各种情绪你也会有,但你要知道,这并不是只有你才会经历的感受,你也不需要强行压抑或否定自己的情绪。

在你身边,除了你的家人之外,还有医院的医生、护士、助产师、当地社区的保健师以及经历过相似情况的前辈家庭等等,许多爱心人士都会为你和宝宝提供支持。不要什么都一个人扛着,让大家的力量陪你一起走下去。

赤ちゃんがおなかに宿ったことを知った日から、会える日を楽しみにして、過ごしてきたのではないのでしょうか。今、10ヵ月を待たずに赤ちゃんが生まれ、小さな命に「生まれてきてくれてありがとう」という思いとともに、不安や複雑な気持ちを抱えているかもしれません。

下のような気持ちになることがあるかもしれませんが、それは、あなただけではありませんし、無理をして、気持ちを抑える必要もありません。

あなたの周りには、ご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や同じような経験をした先輩家族など、あなたと赤ちゃんを応援している人がたくさんいます。一人で抱え込まず、みんなの力をかりましょう。

- 容易疲劳,做什么都觉得难受。
 - 想不通而自我责备。
 - 看到护士照顾宝宝时,感到无力甚至羡慕。
 - 和宝宝分开的时间久了会感到不安。
 - 对今后的生活和育儿感到不安。
 - 家人或他人的话会让自己感到痛苦或受伤。
 - 由于太过担心而不敢去见宝宝。
 - 会不知不觉发呆、睡不着、没有食欲。
-
- 疲れやすく、何をしてもつらく感じますか?
 - なぜこうなったのだろうか・・・と自分を責めていませんか?
 - 看護師が赤ちゃんの世話をしていることに、無力感やうらやましさを感じますか?
 - 赤ちゃんと離れている時間が長いことが不安ですか?
 - これからの生活や子育てに不安がありますか?
 - 家族や他人の言葉をつらく感じたり、傷ついていませんか?
 - 赤ちゃんのことが心配なあまり、会いに行くのが怖くなったりしますか?
 - ついぼんやりしたり、眠れなかったり、食欲がわからないことはありますか?

……如果你有上述感受,可能是内心疲惫的信号。

这个时候切勿独自烦恼,要积极向医生、护士、保健师或家人等寻求帮助。

・・・このように感じたら、心が疲れているサインかもしれません。

一人で悩まず、医師・看護師・保健師・家族などに相談してください。

低体重早产宝宝容易发生的情况

小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

大脑

脳

血管中存在脆弱的部分，
血流容易不足，使得大脑细胞
处于容易受损的状态。

血管に脆い部分があったり血流が
不足しがちで、脳の細胞が傷つき
やすい状態にあります。

眼睛

眼

视网膜血管尚未成熟，
新生成的血管可能会引发
问题。

網膜血管の未熟性があり、新しくできた血
管が問題を起こすことがあります。

肺部

肺

肺部不易充分扩张，
可能会出现呼吸急促，或需要
氧气及人工呼吸辅助。

肺が膨らみにくく、呼吸が早かったり
酸素や人工呼吸を必要とすることが
あります。



心脏

心臓

胎儿期开放的动脉导管
未能自然闭合，可能会给
心脏带来负担。

胎児期に開いている動脈管が自然に
閉じず、心臓に負担をかけることが
あります。

体温

体温

体温调节功能尚未成熟，
容易出现低体温。

体温調節が未熟で
低体温になりやすいです。

感染症

感染症

由于免疫力尚弱，
容易受到感染。

免疫力がまだ弱いため感染に
弱い傾向があります。

来自前辈妈妈的温暖寄语 先輩ママからのメッセージ



手掌般大小的小宝宝。本以为是在守护宝宝，现在却是我从宝宝身上获得了活力和幸福。

手の平サイズの小さな赤ちゃん。守らなきゃと思っていたのに、今では私の方が元気と幸せをもらっています。

关于NICU中的治疗

NICU での治療について

お誕生から退院まで
从出生到出院

NICU和GCU是什么样的地方？

NICU是新生儿重症监护病房 (Neonatal Intensive Care Unit) 的缩写。过早出生的婴儿、出生时体重偏低的婴儿、需要呼吸辅助的婴儿，或者心脏等有疾病的婴儿，都会在这里接受治疗并逐步成长。

GCU则是为状态相对稳定的婴儿设立的“新生儿康复室”，不同的医院可能会有不同的叫法。

NICU・GCUってどんなところ？

NICUは、「Neonatal Intensive Care Unit」の略で、新生児の集中治療室です。早く生まれた赤ちゃん、小さく生まれた赤ちゃん、呼吸の助けが必要な赤ちゃん、心臓などに病気がある赤ちゃんたちが治療を受けたり、成長をしていくためのお部屋です。

GCUは、比較的状态が安定した赤ちゃんのための「新生児回復室」のことで、病院によっては他の名称で呼ばれることもあります。

在这里，婴儿会受到许多**仪器等**的保护。

保育箱：维持婴儿的适当体温。

呼吸机：在婴儿呼吸不足时提供辅助。

监护仪：观察呼吸、心跳、血压等。

静脉输液：提供必要的水分和药物。

营养管：当婴儿无法顺利用嘴吃母乳或牛奶时，通过管子直接将营养输送到胃里。

感染防护：接触婴儿的物品都要经过灭菌和消毒处理。医生和护士触摸婴儿的时候，也要洗手和戴手套。

赤ちゃんはたくさんの**機械など**によって守られています。

保育器：赤ちゃんの体温を適切に保ちます。

人工呼吸器：呼吸が十分でないときにサポートをします。

モニター：呼吸や心拍、血圧などを観察します。

点滴：必要な水分やお薬を投与します。

栄養チューブ：お口で上手に母乳やミルクを飲めないときにチューブを入れて胃に直接栄養を届けてあげます。

感染対策：赤ちゃんに触れるものは滅菌・消毒されています。医師や看護師が赤ちゃんに触るときは、手洗いや手袋をしています。



当宝宝听到“妈妈来了”的声音时，微微动了动手脚来回应我，我的泪水不自觉地就流了下来。

「お母さんだよ」の声に、少しだけ手足を動かして応えてくれた時は、自然と涙が溢れました。

宝宝住院期间家人能做的事情

入院中の赤ちゃんにご家族ができること

探視 面会

爸爸妈妈来 NICU 探视宝宝的一个重要作用是可以加深爸爸妈妈与宝宝的联系，支持宝宝的发育。当爸爸妈妈与宝宝说话，对宝宝微笑的时候，会对孩子的发育产生积极影响。不同情况下能为宝宝做的事情也会有所不同，请与负责的工作人员进行沟通，让探视成为家庭的专属时间。另外，可以探视的时间和人数也会因医院而异，请向各自医院进行确认。

NICU における面会は、ママやパパと赤ちゃんとの繋がりを深め、赤ちゃんの発達を支援するという大切な側面があります。ママやパパがお子さんに話しかけ、笑いかけてあげると、発達に良い影響をもたらしてくれます。状況によって赤ちゃんにしてあげられることが変わりますので、担当スタッフと相談して家族の時間にしてください。面会の時間や人数などは、病院によって違いますので、それぞれの病院に確認してください。

母乳 母乳

对于早产的低体重宝宝来说，母乳是最重要的营养来源。哺乳还被认为可以促进妈妈子宫的恢复，并降低糖尿病、高脂血症等疾病的发生率。由于宝宝一开始很难用嘴吸吮母乳，所以妈妈需要进行挤奶。

分泌母乳和挤奶时，妈妈的休息、睡眠和放松非常重要。身边家人可以在力所能及的范围内支持妈妈，例如帮忙消毒挤奶器等。让妈妈泡个温暖的澡或帮她按摩肩部等也是不错的方式。

如果挤奶感到辛苦或进展不顺利，请不要勉强，随时向助产师或护士寻求帮助。

此外，有的医疗机构可能也会与母乳银行签约，接受母乳的提供。有需要的话，请向医院确认其是否为签约医院。

早く小さく生まれた赤ちゃんにとって、母乳はいちばんの栄養です。授乳には、ママにとっても子宮の回復を促したり、糖尿病や高脂血症などの発症頻度を減らす効果があるといわれています。最初は口から母乳を飲むことが難しいため、ママは搾乳をします。

母乳の分泌や搾乳にはママの休息、睡眠、リラクセスが大切です。周りのご家族は、搾乳器の消毒など、可能な範囲で、ママをサポートしてあげてください。暖かいお風呂に入ってもらったり、肩のマッサージなどをしてあげるのも良いでしょう。

搾乳が辛いときや、思うようにいかないときは、無理せずに、いつでも助産師や看護師にご相談ください。

また、母乳バンクと契約して、母乳の提供を受けている医療機関もあります。契約している病院かどうかは、病院にご確認ください。

抚触宝宝

赤ちゃんに触れてあげること

宝宝是在无菌状态下出生的。通过喝母乳、被家人抚触等方式，家人的常驻菌会在宝宝的肠道和皮肤上定植，从而保护宝宝免受病原菌的侵害。另外，手掌传递的温暖据说还有能让父母和宝宝的血压和呼吸保持稳定的效果。请一定要温柔地多多抚触宝宝。不过要注意的是，抚触宝宝前请先进行手指消毒。

赤ちゃんは無菌状態で生まれてきます。母乳を飲むこと、家族に触れてもらうことなどによって、ご家族の常在菌が赤ちゃんの腸や皮膚に住み着き、病原菌から守ってくれます。また、手のひらから伝わる温もりは、親子ともに血圧や呼吸を安定させる効果があるとも言われています。ぜひ優しく、たくさん触れてあげてください。注意点として、赤ちゃんに触れる前には手指消毒をしましょう。

お誕生から退院まで
从出生到出院

多关心哥哥姐姐

お兄ちゃん、お姉ちゃんのこと

当得知妈妈突然住院，宝宝出生后却还不能回家时，当哥哥姐姐的可能会感到不安甚至寂寞。有时他们可能会突然变得很爱撒娇，或者情绪变得非常不稳定。这些都是哥哥姐姐们在成长过程中可能出现的正常反应。

家人们可以做的就是在家的时候专注于哥哥或姐姐，让他们成为主角并拥有属于自己的时间，即使很短也没关系。可以和他们聊聊探视的情况，给他们看看宝宝的照片，这些都是不错的方式。

ママが急に入院になり、赤ちゃんが生まれたのに、おうちに帰ってこないことなどがわかると、お兄ちゃん・お姉ちゃんもなんとなく不安を感じ、寂しい気持ちになります。急に甘えん坊になったり、気持ちが不安定な様子になることがあるかもしれません。これらは、お兄ちゃん・お姉ちゃんの発達の中で見られる反応です。ご家庭では短時間でも、お兄ちゃんやお姉ちゃんだけに向き合って、主役となる時間を作ってあげてください。面会の様子を見たり、写真を見せてあげるのもいいかもしれません。

爷爷奶奶能做的事情

おじいちゃん、おばあちゃんにできること

每天，妈妈和爸爸都在不安和担忧中度过。这个时候，爷爷奶奶要给予他们温暖的守护。如果宝宝有兄弟姐妹，爷爷奶奶也可以倾听哥哥姐姐们的感受，不要去否定他们，只需要给予支持就可以了。在力所能及的范围内帮忙分担一些家务也很有帮助。当感觉家人太辛苦而疲惫不堪时，请互相提醒彼此注意休息。

ママ・パパは不安や心配事の中で日々過ごしています。おじいちゃん・おばあちゃんは、あたたかく見守ってあげてください。赤ちゃんにごきょうだいがいる場合には、お兄ちゃんお姉ちゃんの気持ちを否定せずに聞いてあげるなど、サポートもよろしくお願ひします。可能な範囲で、家事を手伝ってあげることも良いと思います。ご家族が、頑張りすぎて疲れているように感じるときは、お互いに休息をとるよう心がけてください。



出生时的记录

生まれた時の記録

出生日期
生年月日

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

预产期
出産予定日

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

胎龄
在胎週数

_____	周	_____	天
_____	週	_____	日

身高
身長

_____	cm	体重	_____	g
_____	cm	体重	_____	g

头围
頭囲

_____	cm	胸围	_____	cm
_____	cm	胸围	_____	cm

小宝贝

ちゃんへ

※可以根据自己的时间自由使用,例如写下爸爸妈妈的心情,贴贴照片,或者记录来自哥哥姐姐的留言等。

※ママ・パパの気持ちを書く、写真を貼る、きょうだいからのメッセージなど、ご自身のタイミングで自由にお使いください。

在NICU/GCU时的状态

NICU・GCU での様子

お誕生から退院まで
从出生到出院

● 呼吸器	呼吸機	无 / 有 なし ・ あり
● 酸素療法	氧疗	无 / 有 なし ・ あり
● 輸血・血液製剤	输血 / 血液制品 輸血・血液製剤	红细胞、血小板及其他 () 赤血球・血小板・その他 ()
● 保育器収容	保育箱使用	无 / 有 なし ・ あり
● 経管栄養	管饲营养	无治疗 / 有治疗 なし ・ あり
● 未熟児網膜症	早产儿视网膜病变	无治疗 / 有治疗 治療なし ・ 治療あり
● 頭部MRI検査	头部MRI検査	无 / 有 なし ・ あり
● 手術	手術	无 / 有 なし ・ あり
	()	

MEMO



★ 在宝宝太小、连触碰都让人害怕的时候，小心翼翼地用双手将身体包住，那安稳入睡的样子真的很可爱。

小さ過ぎて触るのも怖かった頃、恐る恐る両手で体を包むと、すやすやと眠る姿が可愛かった。

宝宝和家人的“第一次”纪念日

赤ちゃん和家人のはじめて記念日

即使是出生体重较轻的宝宝，也会以各自的节奏，一步一步地稳健成长。在这个过程中，他们会经历许多“第一次”。不妨记录下这些“第一次”的经历还有当时的感受吧。（比如说第一次抱抱的日子、第一次洗澡的日子、第一次直接哺乳的日子等）。

小さく生まれた赤ちゃんも、それぞれのスピードで一步步確実に成長していきます。その中でたくさんの「はじめて」に出会います。たくさんの「はじめて」の出来事やそのときの気持ちなどを記録しておきましょう。（はじめて抱っこした日、はじめて沐浴をした日、はじめて直に授乳をした日など）

第一次见到宝宝的日子

はじめて赤ちゃんにあった日

年 月 日
年 月 日

第一次抚触宝宝的日子

はじめて赤ちゃんに触れた日

年 月 日
年 月 日

第一次

はじめて

年 月 日
年 月 日

第一次

はじめて

年 月 日
年 月 日



第一次抱抱的日子、第一次穿衣服的日子，我们家什么都是纪念日。
抱っこをした日、お洋服を着た日、記念日だらけの我が家です。

第一次

はじめて

年
年

月
月

日
日

お誕生から退院まで
从出生到出院



每次去看望她，女儿总是把一只袜子挂在头上。看起来她是用脚踢起来脱掉的，这倒成了她活力满满的一个小指标。

面会に行くと、いつも片方の靴下が頭の上にあった娘。蹴りあげて脱いでいたようで、元気のパラメーターでした。

出院时的记录

退院の時の記録

出院日期
退院日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
_____ 年 _____ 月 _____ 日

住院期间
入院期間 _____ 个月
_____ か月

身高
身長 _____ cm
体重
体重 _____ g

头围
頭囲 _____ cm
胸围
胸囲 _____ cm

恭喜宝宝顺利出院

从今天起，宝宝就要开始在家里生活了。爸爸妈妈不要把不安压在心里，要及时寻求帮助。医院工作人员、社区保健师、助产师、护士以及所有关心宝宝的人们都会为你们养育宝宝提供必要的支持。

退院おめでとうございます

今日からおうちでの生活が始まります。不安はため込まずに相談してくださいね。病院スタッフをはじめ、地域の保健師、助産師、看護師、お子さんに関わる全ての人たちで、子育てをしていきましょう。



出院时的诊断名称 退院時の診断名

--

用药记录 お薬の記録

--

关于家庭医疗照护

在宅医療ケアについて

这是为出院后需要家庭医疗照护的宝宝所准备的页面。

为了在其他医院机构首次就诊或紧急情况时能够准确传达宝宝的状况，请将出院时的相关信息记录下来。

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページです。初めてかかる医療機関や緊急時にお子さんの状態を伝えるため、退院時の情報を記録しておきましょう。

< 医疗照护的内容 > < 医療ケアの内容 >

家庭氧疗 在宅酸素療法	流量 流量	L/分 L/分	投予时间 投与時間	H/天 H/日
管饲营养 経管栄養	管子种类 チューブの種類		尺寸 サイズ	
	插入长度 挿入長	cm cm	固定方法 固定方法	
	注入物内容 注入物 内容		注入速度 注入速度	
	时间 時間		量 量	
气管切开 気管切開	套管的种类 カニューレの種類			
吸引 吸 引	口鼻腔导管 口鼻腔カテーテル		Fr Fr	cm 插入 cm挿入
	气管内导管 気管内カテーテル		Fr Fr	cm 插入 cm挿入
呼吸机 人工呼吸器	机型 機種		设定 設定	
	使用时间 装着時間			
其他(过敏等) その他(アレルギー等)				

お誕生から退院まで
从出生到出院



我并非独自一人。让我明白这一点的，是我的宝宝。

ひとりじゃない。教えてくれたのは我が子です。

什么是矫正月龄？

修正月齡ってなに？

关于早产儿的发育与成长，并非以实际出生日期为基准，而是以原本的预产期作为基准来评估。

这被称为“矫正月龄”。一般在3岁以前多以矫正月龄来评估宝宝的发育和成长情况，当然也要考虑宝宝的具体情况。

早産児の発達や成長については、実際に生まれた日ではなく、もともとの出産予定日だった日を基準に考えていきます。これを修正月齡といいます。お子さんの状況によりませんが、3歳前は修正月齡で発達や成長を考えることが多いです。

示例) 比预产期早两个月出生的宝宝

例) 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん

出生后0个月 生後0か月	➔	矫正月龄 -2个月 修正月齡 マイナス2か月
出生后1个月 生後1か月	➔	矫正月龄 -1个月 修正月齡 マイナス1か月
出生后2个月 生後2か月	➔	矫正月龄 0个月 修正月齡 0か月
出生后3个月 生後3か月	➔	矫正月龄 1个月 修正月齡 1か月

生日为1月1日、预产期为3月1日时

お誕生日 1月1日、予定日 3月1日の場合

➔ 到5月1日，月龄为4个月，矫正月龄为2个月
5月1日は月齡4か月、修正月齡2か月

MEMO



请为充满斗志与勇气的宝宝，也为自己感到骄傲！一起分享成长的喜悦吧！
闘う力と勇氣を持った我が子、そしてご自身を誇りに思ってくださいね！一緒に成長を喜びましょう。

出院后的回院复诊

退院後の通院

从 NICU 出院后，仍需要定期回门诊检查宝宝的成长与发育。如果有任何担忧或疑问，请在就诊时向主治医生咨询。

NICU 退院後も、外来で定期的にお子さんの成長や発達をみていきます。心配事や気になる事があれば、受診の際に担当医に相談してください。

- 必要时，医生会进行检查(发育检查)以确认宝宝的发育程度。
- 通过发育检查可以推测出宝宝的优势与不足。
- 若宝宝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。
- 必要に応じて、発達の度合いを確認するための検査（発達検査）を実施します。
- 発達検査によって、お子さんの得意な事や苦手な事などが推測できます。
- 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。



复诊示例（摘自高风险儿童随访研究会官网）

通院の例（ハイリスク児フォローアップ研究会ホームページより）

(URL <https://highrisk-followup.jp/schedule/>)

年齢 年齢	复诊频率 通院の頻度
出院后至 1 岁半 退院後～1歳半まで	每 2 至 3 个月 2～3か月毎
1 岁半至 3 岁 1歳半～3歳	每 6 个月 6か月毎
3 岁至 6 岁 3歳～6歳	每年 1 至 2 次 年に1～2回
6 岁至 9 岁 6歳～9歳	每年 1 次 年に1回

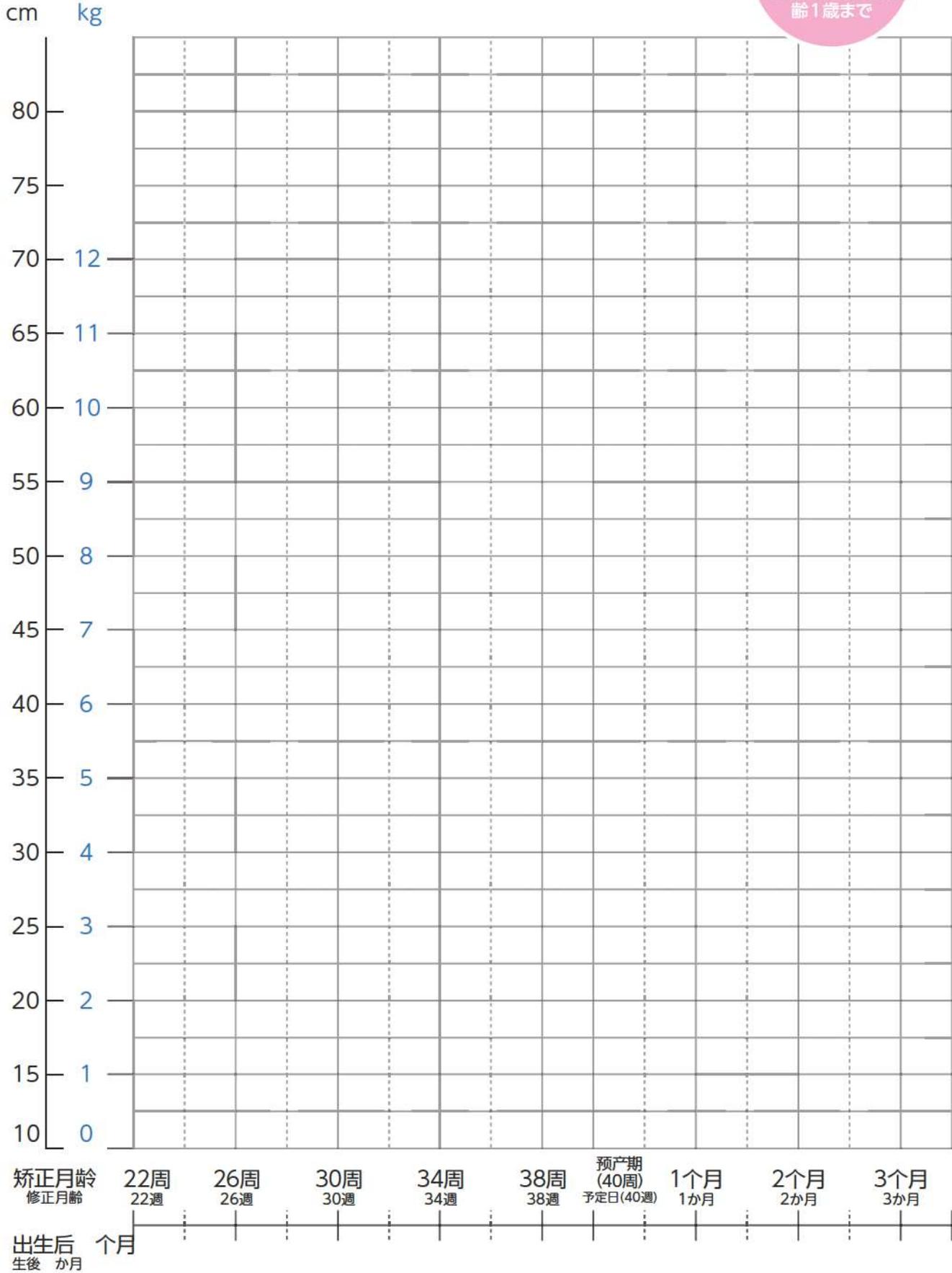
根据宝宝的具体情况，复诊的年龄和频率会有所不同。请向主治医生确认具体的复诊年龄和频率。

お子さんの状態によって、通院する年齢や通院の頻度は異なります。具体的な通院年齢や頻度は、担当医に確認してください。

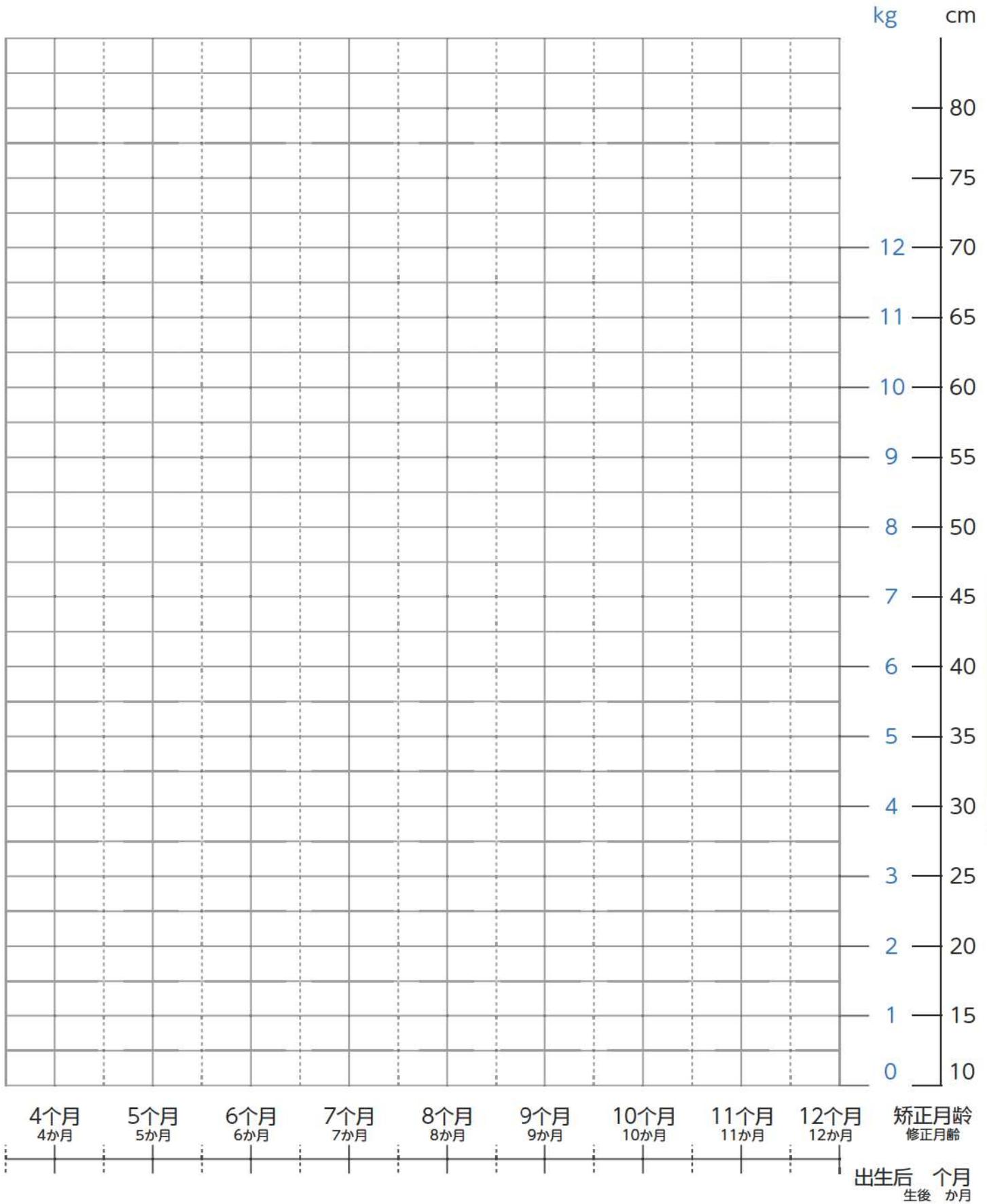
成长记录

成長の記録

从出生到矫正月龄 1 岁为止
お誕生から修正月齢 1 歳まで



本页用于记录以矫正月龄计算的1岁以内成长情况。请从出生时的孕周开始填写，记录身高和体重。
修正月齢で、1歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。

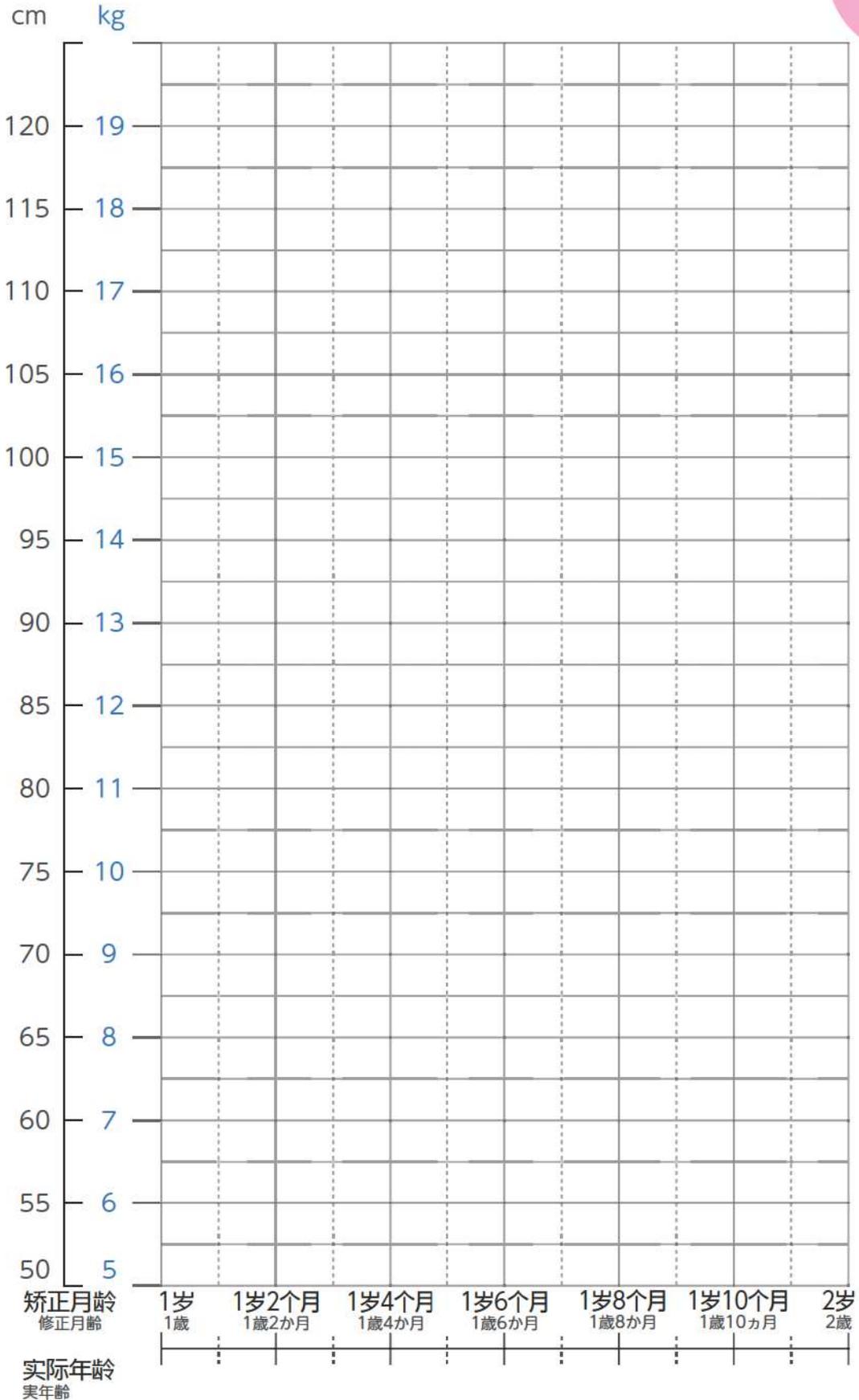


在“矫正月龄”的刻度下,也可以填写出生日期(○/○)及以出生日期为0天计算的
实际月龄。
「修正月龄」の目盛の下に、お誕生日(○/○)や、お誕生日を0日とした月齢も書き込めます。

成长记录

成長の記録

矫正
月龄 1岁起
修正月龄
1歳～



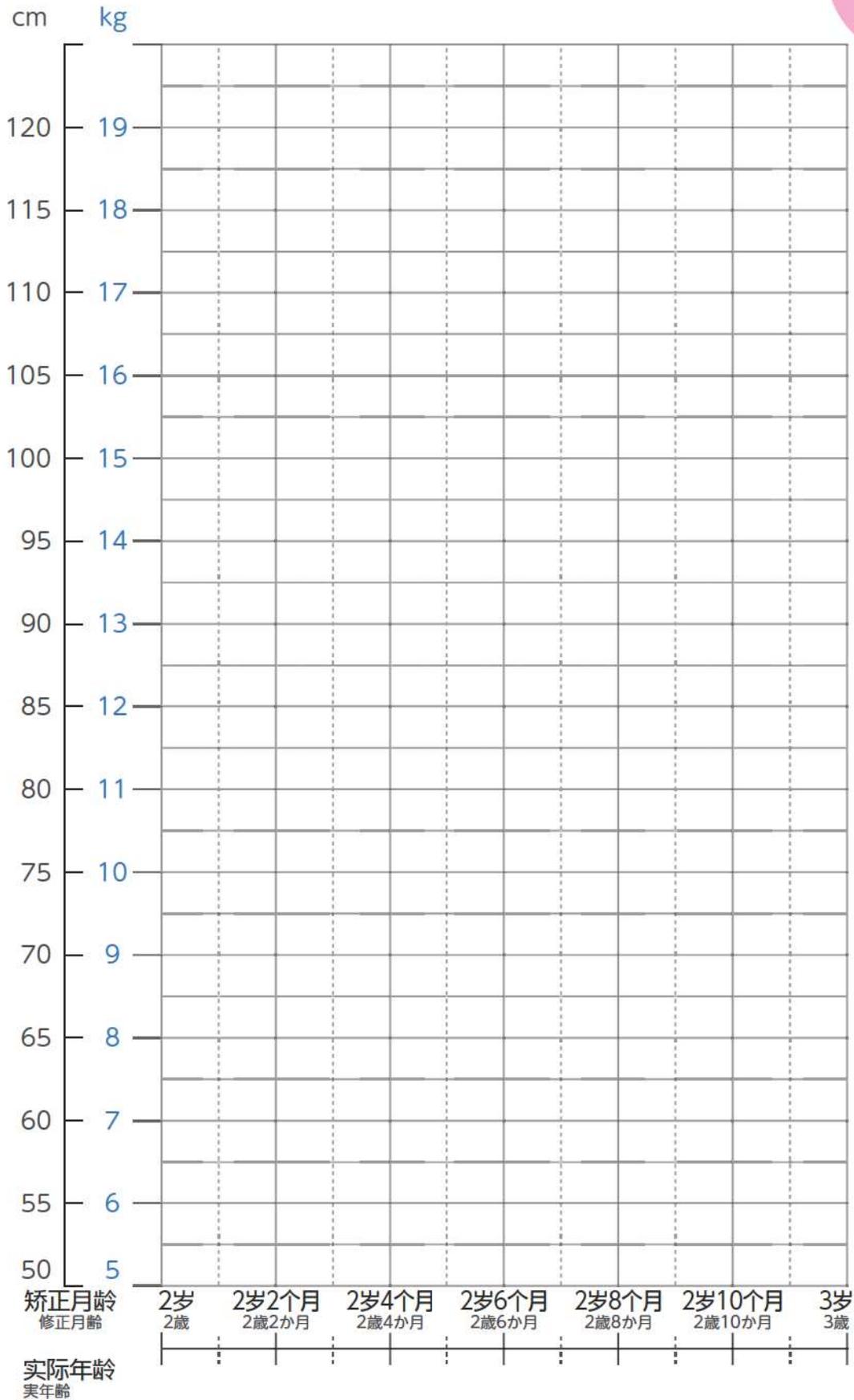
请接着上一页记录身高和体重。可记录矫正月龄 2 岁以内和 3 岁以内 (右页) 的成长情况。

前のページから続けて、身長と体重を記入してください。修正月龄で2歳までと3歳まで(右ページ)の成長を記録できます。

成长记录

成長の記録

矫正
月龄 2岁起
修正月龄
2歳～

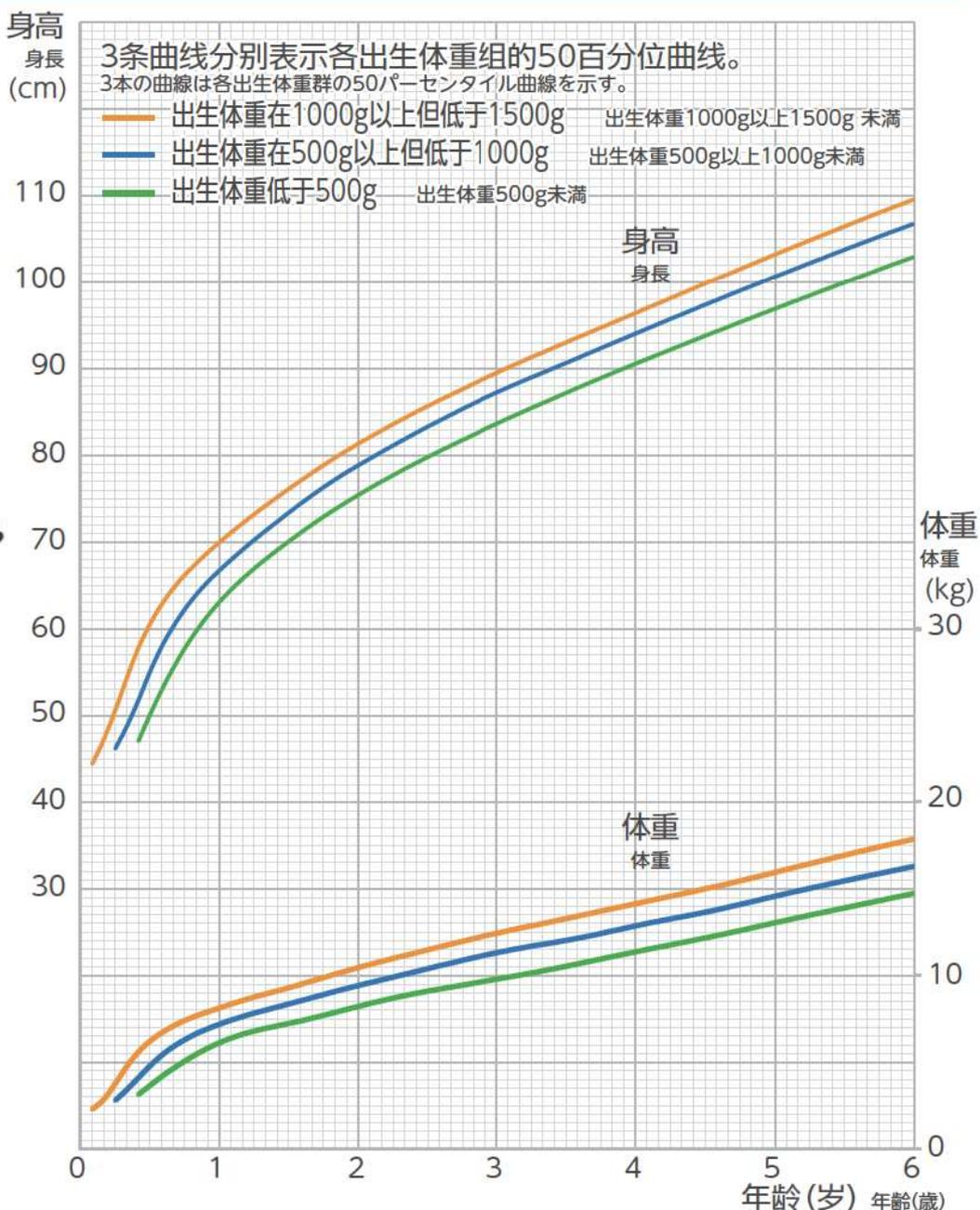


在矫正月龄的刻度下,也可以填写以出生日期为0天计算的实际年(月)龄。
修正月龄の目盛の下に、お誕生日を0日とした年(月)齢も書き込めます。

成長などの記録
成長等
的記録

从医疗机构出院后的低出生体重儿身体发育曲线 身高、体重50百分位值(6岁以内)

医療機関退院後の低出生体重児の身体发育曲线 身長・体重の50パーセンタイル値(6歳まで)



此发育曲线是以在医疗机构住院的低出生体重儿为对象进行调查后制作而成的。50百分位值是指,例如测量100名儿童并将身高或体重按从低到高的顺序排列后处于第50名(中位)的数值。

由于存在个体差异,此数值只能起到一个“参考”的作用。

关键在于您家宝宝的发育是否符合自身的情况。

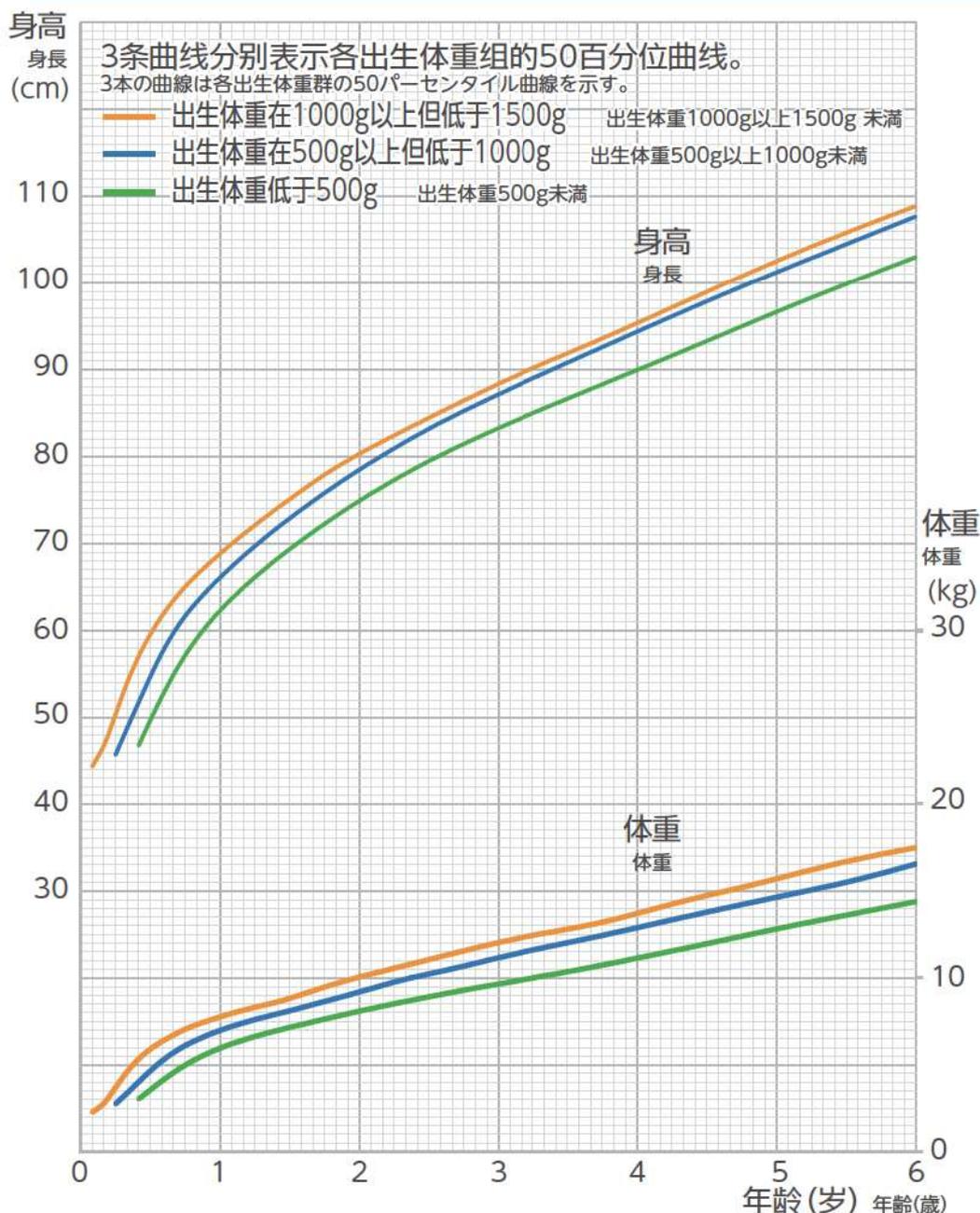
この发育曲线は、医療機関に入院した低出生体重児を対象とした調査により作成されました。50パーセンタイル値とは、例えば100人のお子さんを計測し、身長や体重が低い順に並べた場合に、50人目(真ん中)にあたるお子さんの数値です。個人差もあるので、あくまでも「目安」と思ってください。一人一人の状況に応じた発達となっているかどうか大切です。



宝宝让我明白了这个世界上没有所谓的“理所当然”。每天都是那么的珍贵。世の中に「当たり前」がないことを教えてくれました。毎日が宝物です。

从医疗机构出院后的低出生体重儿身体发育曲线 身高、体重50百分位值(6岁以内)

医療機関退院後の低出生体重児の身体发育曲线 身長・体重の50パーセンタイル値(6歳まで)



成長などの記録
成長等
的记录

如果想根据这条发育曲线记录宝宝的身高和体重,可以下载并打印出来。官网上还提供了更详细的按出生体重划分的身体发育曲线。

著作权:2021年至2022年度厚生劳动省科学研究费补助金
(成育疾患克服等下一代培养基础研究事业)
“低出生体重儿成长发育评估手法确立研究”班

この发育曲线に合わせて、お子さんの身長・体重を記録したい場合は、ダウンロードして印刷が出来ます。ホームページには、より詳しい出生体重別の身体发育曲线も掲載されています。

著作权:令和3-4年度厚生劳动省科学研究费补助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事业)
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班



感谢我的宝宝慢慢成长,让我能够更从容地去面对宝宝。

ゆったりと子どもに向き合えるようになったのは、ゆっくりと成長するわが子のおかげです。

发育记录

発達の記録

婴儿的成长和发育存在很大的个体差异,每个宝宝都会以各自的速度不断成长,不断发育。当您注意到宝宝出现新的发育表现时,请记录下日期和月龄等信息。(这些内容在儿科就诊或健康检查时也常会被问到)

赤ちゃんの成長と発達には個人差が大きく、それぞれのスピードで成長、発達していきます。赤ちゃんの発達に気付いたら、日付や月齢などを記録しましょう。(小児科の受診や健診のときなどにもよく聞かれる項目です。)

会对视了

目が合った

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

微笑了

ほほえんだ

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能追视了

(用眼睛追随移动的物体)

追視した

(動くものを目で追った)

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

对招呼声有反应了

声掛けに反応した

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

脖子稳固了

(无需支撑即可保持脖子不摇晃)

首のすわり

(支えなしで首がぐらつかない)

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会翻身了

寝返り

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)



一步一步, 稳稳向前。我为这个让我们与许多爱心人士结下缘分的宝宝感到自豪。

一步一步、ゆっくりと前に進みます。多くの人との縁を結んでくれた我が子を誇りに思います。

会匍匐了

ずりばい

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会爬了

はいはい

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会坐了

(无需支撑即可坐下)

お座り

(支えがなくても座れる)

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能扶着站立了

つかまり立ち

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能扶着走路了

つたい歩き

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能自己走路了

ひとりで歩く

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能听懂简单的词汇了

(过来、给我)

簡単な意味の言葉

(おいて、ちょうだい) などが分かる

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)



那时我只是拼命地守护自己眼前的生命。如今能在同一个屋檐下生活，我觉得过去的努力都是值得的。

ただ目の前の命を守ることに無我夢中でした。同じ屋根の下で暮らせる今、頑張ってきて良かったと思えます。

发育记录

発達の記録

会指物了

指さしをする

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

学会拜拜之类的
动作了

バイバイなどの
身振りをする

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会说妈妈、嘟嘟之
类的单词了

ママ、ぶーぶーなどの
単語を話す

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

模仿电视或
大人的动作了

テレビや大人の
身振りをまねする

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会说两个词组成的
短句了

2語文を話す

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会跑了

走る

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

能自己爬楼梯了

ひとりで階段を登る

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

会说自己的
名字了

自分の名前が言える

年 月 日 岁 个月

(矫正 岁 个月)

年 月 日 歳 か月

(修正 歳 か月)

其他注意到的情况请填写在这一页。他に気づいたことはこちらにどうぞ。

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

年 月 日 岁 个月
(矫正 岁 个月)
年 月 日 歳 か月
(修正 歳 か月)

成長などの記録
成長等
的记录

★ 哪怕很稀松平常，只要女儿们会做的事情增加了，我都会加倍地高兴。
当たり前のことでも、娘達の「できた」が増えると何倍も嬉しいです。

育儿记录

育児の記録

出生后
1个月
矫正 个月

生後1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



刚出生的时候,我心中充满了不安和忧虑,但现在每天真的都很幸福。谢谢。

生まれたときは不安で心配でたまりませんでした、今は毎日幸せです。ありがとう。

育儿记录

育児の記録

出生后
2个月
矫正 个月

生後2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



当我把手指伸进保育箱时，宝宝紧紧握住了我的手指，这份珍贵的回忆我至今难忘。

保育器に入れた私の指を、握り返してくれたことが今でも忘れられない宝物です。

育儿记录

育児の記録

出生后
3个月
矫正 个月

生後3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



宝宝求生的力量真的非常强大。他会让你感受到许多微小却珍贵的成长瞬间。

赤ちゃんの生きようとする力は本当に強いです。小さな成長をたくさん感じさせてくれますよ。

育儿记录

育児の記録

出生后
4个月
矫正 个月

生後4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



第一次抱起宝宝的温暖，是我无可替代的珍贵回忆。
初めての抱っこ、温もりは私のかげがえのない思い出です。

育儿记录

育児の記録

出生后
5个月
矫正 个月

生後5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



妈妈，你真的很了不起。因为你创造了一个奇迹。
お母さん、あなたは立派です。奇跡を一つ起こしたのですから。

成長などの記録
成長等的记录

育儿记录

育児の記録

出生后
6个月
矫正 个月

生後6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



当初让保育箱看起来那么大的儿子，现在已经是比我还高的高中生了。还是个调皮鬼。

保育器が大きく見えた息子も今では、私より大きな高校生。生意気ですよ。