

# Record of childcare

## 育児の記録

7 months old  
Corrected age:  
months

生後7か月  
修正 か月

Month Year  
年 月 日

Height  
身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight  
体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference  
頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference  
胸囲

\_\_\_\_\_ cm



育児の記録  
Records of growth, etc.



Because my child was born early, we got more time to be together in our lives. Every day I spend with my daughter is a treasure.

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。

# Record of childcare

## 育児の記録

8 months old  
Corrected age:  
months

生後8か月  
修正 か月

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



My dream upon discharge was that one day, my child and I would look back at our NICU diary together and talk about those memories. That dream came true.

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。

# Record of childcare

## 育児の記録

9 months old  
Corrected age:  
months

生後9か月  
修正 か月

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



Just by "not comparing my child with others," I have been able to enjoy raising my child.

「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。

# Record of childcare

## 育児の記録

10 months old  
Corrected age:  
months

生後10か月  
修正 か月

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



Holding and raising my little child. My child gives me such wonderful and precious experiences.

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。

# Record of childcare

## 育児の記録

11 months old  
Corrected age:  
months

生後11か月  
修正 か月

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



You can cry. It's okay if you can't laugh. The time will come when you can look forward.

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。

# Record of childcare

## 育児の記録

1 year old  
Corrected age:  
months

1歳  
修正 か月

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



I have no end of worries, but seeing my daughter's sleeping face brings me peace.

心配事はつきませんが、娘の寝顔を見るとホッとします。

# Record of childcare

## 育児の記録

2 years old  
Corrected age:  
years months

2歳  
修正 歳  
か月

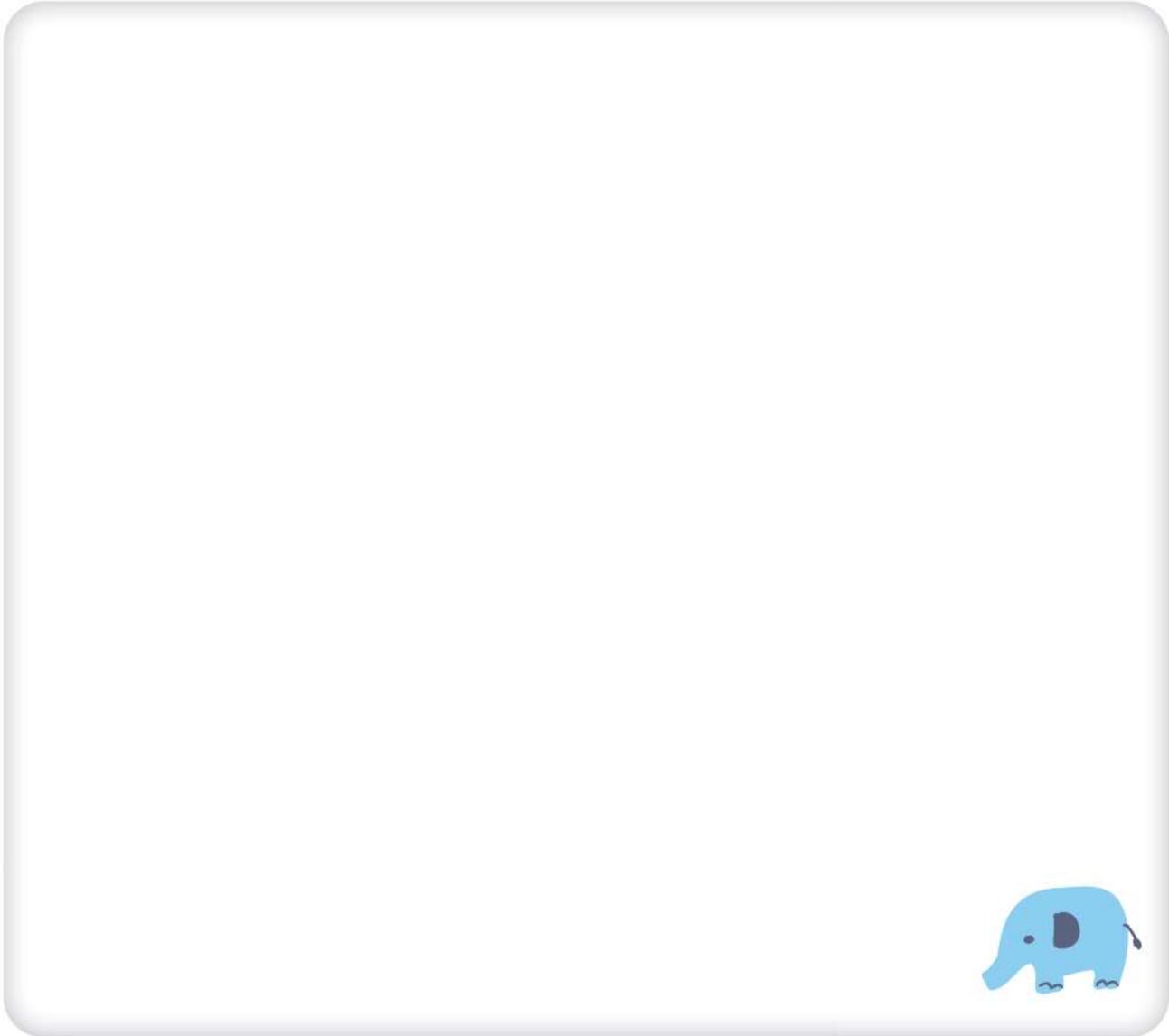
Month Year  
年 月 日

Height  
身長 \_\_\_\_\_ cm

Body weight  
体重 \_\_\_\_\_ g

Head circumference  
頭囲 \_\_\_\_\_ cm

Chest circumference  
胸囲 \_\_\_\_\_ cm



Every day is filled with small moments of growth; childcare is such fun.  
毎日が小さな成長の日々、育児って楽しいなと思います。

# Record of childcare

## 育児の記録

3 years old  
Corrected age:  
years months

3歳  
修正 歳  
か月

Month Year  
年 月 日

Height  
身長 \_\_\_\_\_ cm

Body weight  
体重 \_\_\_\_\_ g

Head circumference  
頭囲 \_\_\_\_\_ cm

Chest circumference  
胸囲 \_\_\_\_\_ cm



It's easy to help my child, but watching over them is really hard.  
やっで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。

# Record of childcare

## 育児の記録

4 years old

4歳

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



I'm so well now that I miss the days of anxiety. The day will come when small steps will bring you great joy, even if you are anxious now.

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。

# Record of childcare

## 育児の記録

5 years old

5歳

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



My daughter and son, who were both extremely low birth weight babies, have grown to be about the same size as other children!

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！

# Record of childcare

## 育児の記録

6 years old

6歳

Month

Day

Year

年

月

日

Height

身長

\_\_\_\_\_ cm

Body weight

体重

\_\_\_\_\_ g

Head circumference

頭囲

\_\_\_\_\_ cm

Chest circumference

胸囲

\_\_\_\_\_ cm



Every child is different and every child is good. I cherish the miracle of having my little girl by my side, who embodies those words.

みんな違って、みんな良い。そんな言葉を体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 My child vomits right after drinking milk.

ミルクを飲んでもすぐに吐いてしまいます。

It varies from child to child, but in newborns and infants, the milk they drink may rise from the stomach to the esophagus (this is called gastroesophageal reflux.). It is said that this characteristic is noticeable in small and early born children.

Burping during feeding should be done to see if it decreases vomiting.

If your baby is stably gaining weight, there is no problem, but if the baby throws up a lot with each feeding or throws up like a fountain, you should consult your pediatrician.

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されています。

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せんが、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 What should I do about the vaccination?

予防接種はどうしたらいいのでしょうか？

It is recommended that even small, early-born babies be vaccinated at their chronological age (age based on the date of birth) rather than their corrected age. Some vaccines are available for a short period of time, so please check the information from your municipality and consult your pediatrician to decide on the schedule.

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、暦月齢(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。

## Q & A

### Q3 I can't stop giving my child enemas. 浣腸がやめられません。

The defecation rhythm of newborns and infants varies greatly from child to child. Even if they are not sick, they may not be able to defecate fully on their own, and require stimulation of the anus. It is said that this characteristic is particularly noticeable in small and early born children.

Establishing a normal bowel rhythm with a proper enema at this time allows many children to move their bowels on their own as they grow, leading to healthy bowel habits in the future. If you try hard to stop giving your child enemas and they become constipated, they may be reluctant to defecate. Enemas can be stopped eventually in most cases, so don't rush.

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されています。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 I'm concerned about my child's head distortion. 頭の変形が気になります。

There are many causes of head distortion, but children in the NICU often lie on their stomachs for long periods of time, resulting in an elongated or asymmetrical head.

If the baby has a tendency to turn the head to one side, it is important to avoid keeping them in the same position as much as possible. Feed the baby from the opposite side of the direction they usually face, or frequently change the direction they face. You can use a donut-shaped pillow so that the baby doesn't have difficulty breathing.

Recently, helmet therapy has become available under a doctor's diagnosis. If you are concerned, please consult your doctor at the follow-up outpatient clinic.

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。

最近では、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 My child strongly arches the back. What should I do? 反り返りが強いのですがどうしたらよいでしょうか？

For a child with strong arching, holding them in a position where the head falls backward is unstable and makes it harder for them to remain calm. If you hold your baby with the neck, back, and buttocks firmly supported and close to your body, they may become calm.

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 When is it okay to take my baby out (for a walk)? いつから外（お散歩）に出ても大丈夫ですか？

If you don't have any instructions from your doctor, you can start anytime. Be careful of direct sunlight, temperature, and crowds, and enjoy your walk.

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 When should I start feeding baby food? 離乳食はいつから始めたらよいですか？

It is said that baby food is generally started at a corrected age of 5-6 months (5-6 months from the due date), but the pace of baby food progression varies from child to child. Children who are born smaller and earlier may progress more slowly.

Important signs as guidelines for your child to start baby food include "They watch the family eating and look eager for food," "They seem to reach out for food," "They make chewing movements with their mouth closed," "They have stable neck control," and "They can sit with support." If you are not sure when to start baby food, consult your doctor at the follow-up outpatient clinic.

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」、「口を閉じててもぐもぐする」、「くびのすわりが安定している」、「支える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。



Please don't blame yourself. Children grow at their own pace.  
どうか自分を責めないで。子どものペースで成長します。

## Q & A

### Q8 My child doesn't eat much and only eats certain foods. 食べる量が少なく、決まった物しか食べてくれません。

Your child is not used to eating and may be afraid of unfamiliar foods. Even if they don't eat it, they may start eating it if you keep serving it. Take your time and keep going. The important thing is for parents and child to relax and enjoy eating time. You also need to watch over your child without rushing, so that they can get used to new foods and naturally become interested in them.

There are outpatient clinics that specialize in baby food, so if you have difficulties, please consult the doctor in charge of the follow-up outpatient clinic.

In addition, there is a pamphlet with advice on meals, so please refer to it.

Kanagawa Society of Child Health pamphlets :

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・パパもお子さんもリラックスして、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 My child hardly speaks meaningful words. 意味のあることばをなかなか話しません。

It varies from child to child, but as a guideline, at least one meaningful word appears between the due date and around a corrected age of 1 year and 6 months. Let's talk to them according to the situation, and wait for them to understand what you say.

If the child's development of language is slow, forcing them to speak may cause them to stop talking. Read picture books slowly and talk to them while linking your words to what they see. Keep doing these things without rushing. Also, gestures are like a language spoken with the body, so let's teach them a lot of gestures through finger play and everyday life.

If your child has difficulty pronouncing words after they start to speak, please don't make them repeat the words. Instead, adults around them should speak slowly, with correct pronunciation.

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 When will my child catch up with growth and development? 成長、発達はいつ追いつくのでしょうか？

Even children born small and early have individual differences in their growth and development.

As a guideline for height and weight growth, it seems that they will catch up with term babies by around 3 years old. The lower the birth weight, the longer it may take, but it is said that most of them will catch up by the age 6, or by around age 9 at the latest.

In addition, children with SGA short stature at age 3 may be treated with growth hormones. Check with your doctor at the follow-up clinic for more information. Development varies in the way and the pace from child to child. Acknowledge and celebrate what your child can do, while watching over what they can't do. If you have any concerns, please consult your doctor at the follow-up outpatient clinic and consider the need for developmental support.

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 Do I need to find a family doctor in my community in addition to the hospital my child was discharged from? 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？

It is important to have a "family pediatrician" near your home, who can give your child vaccinations, examine them when they feel a little sick, and continuously monitor their health and development.

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。



I'm really proud of her growing up in her own way even though she's small.

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。

# About twins and triplets

## ふたご・みつごちゃんについて

Having more than one baby at the same time is called multiple pregnancy. About 1% of women have multiple pregnancies, and about 70% of the children are born with a low birth weight. Also, about 4% of singleton babies are born prematurely before 37 weeks of gestation, while about 50% of multiples are born prematurely. In multiple pregnancy, the condition of the mother and her babies will be different depending on the number of fertilized eggs, the time of division, and the number of placentas and amniotic membranes. For example, if you have a single placenta, the supply of nutrients to your babies through the umbilical cord may be unbalanced, because all the babies share one placenta. Also, if the twins share one amniotic membrane, they grow in the same chamber of the uterus, which may cause their umbilical cords to become entangled. For that reason, compared to a singleton pregnancy, babies in a multiple pregnancy can sometimes have a life-threatening condition in the womb or after birth, or differ in weight and growth may occur.

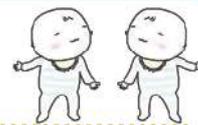
二人以上のお子さんを同時に妊娠することを多胎妊娠と言います。多胎妊娠の頻度は1%程度で、その70%程度が低出生体重児として生まれます。また在胎37週未満の早産でのお誕生は、単胎のお子さんが約4%であるのに対して、多胎のお子さんでは約50%と多くなります。多胎妊娠では、受精卵の数や分裂の時期、胎盤や羊膜の数によって、ママやお子さんの状態が異なってきます。例えば、胎盤が1つの場合は、二人のお子さんが1つの胎盤を共有した状態であるため、臍の緒を通じてお子さんへの栄養供給がアンバランスになることがあります。また、羊膜が1つの場合には、ふたごは、同じ子宮の部屋の中で成長するため、お互いの臍の緒が絡まるこ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

As for childcare, even monozygotic twins can be very different. One may not stop crying, drink less, or have trouble sleeping, and you may feel that one child needs more effort than the other. Many moms and dads experience confusion over how different each child can be in the ease of raising. Also, you may feel a burden both mentally and physically by their simultaneous crying. Multiple pregnancy is hard for both parents and your babies. Please be sure for mom to get own nutrition and rest even in hard times. Of course, dad too. When it is hard for both mom and dad to take care of their children, please ask for help from those around you. Also, instead of trying to solve the problem just in your family, you can consider using the support available in each municipality, postpartum care, family support centers, postpartum helpers, temporary childcare, and home nursing (if medical care is necessary).

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、より手がかかるように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、各自自治体で利用出来るサポート、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。

**[Useful information about multiple births] is described on page 60.**

**【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。**



There were days when I regretted giving birth early, but the growth of our two children, who have completely different personalities and development, brings smiles to our family.

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。

# Messages from experienced dads

## 先輩パパからのメッセージ

My daughter's life began with a sudden birth, and we didn't know if she would survive. I can still vividly recall that night when I was told "We don't know if she will make it through the first 24 hours." I couldn't sleep, bracing for whatever news might come at any moment.

It's been a few years since then, but because of what happened that day, I feel even happier when my daughter achieves something.

Let's enjoy each of these pleasures.

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時間を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か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。

## Dad's feelings

### パパの気持ち

When I filled out the paperwork, I wrote "father" and grinned.

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。

I was frustrated that I couldn't do anything directly for my child while working.

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。

When I bottle-fed my child, it was a happy time for me to be directly involved in child-rearing.

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。

I tried to be "always cheerful" so that I could support my wife.

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。

# I've grown

大きくなったよ

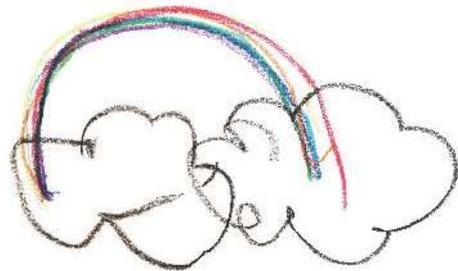
I'm clumsy and make a lot of mistakes, but I'm enjoying life.

Junior high school student

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 years old

3歳



By never giving up on what I love, I found friends that I get along well with.

High school student

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

I feel I was born a low-weight baby for a mission, and now have a dream of becoming a nurse. There's no need to rush or blame yourself. Please trust your child.

High school student

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 years old

4歳

Was it hard for my mother? When I was little, I was not good at many things, but those experiences are useful in my work now.

Nursery teacher

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います。  
保育士

# Family feelings

## 家族の気持ち

I missed my mom so much when she was suddenly gone, but when my sisters came home, I felt warm inside.

Siblings

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

The day he got out of the hospital, I felt I finally had a little brother. I was very happy.

Siblings

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

I couldn't find any other words, so I always said "Hang in there." But you already worked so hard to hang in there.

Grandparents

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

My mother used to cry a lot in those days. I really wanted her to play with me more.

Siblings

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

We can worry about the future together and will go through it together. You gave birth to a baby. All we feel is gratitude to you.

Grandparents

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

Before I knew it, my little brother has become my comfort.

Sibling and university student

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

# Introduction of activities of moms and dads

ママ・パパたちの活動紹介

## When you want to connect with supporters

仲間とつながりたいときは



**NPO pena**  
NPO法人pena

Supported languages:  
Japanese and English  
対応言語: 日本語・英語

**Year of Establishment** 2024 (Established in 2021 and incorporated in 2024)

**Place of Activity** Kanagawa Prefecture

**For** Families raising children born under 2,500 g and supporters

**Contents of Activities** Awareness-raising activities such as exchange meetings (face-to-face/online/group LINE), photo exhibitions, activities to convey the voices of those involved, etc.

**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

**Contact** 連絡先 [contact@pena.kanagawa.jp](mailto:contact@pena.kanagawa.jp)

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



Happiness and difficulties. Let's talk about various things that are unique to raising a little baby! Don't worry. You're not alone!!

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!!



General incorporated association **Support for Families of Premature Infants Ganbarikko**

一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ

Supported languages:  
Japanese and English  
対応言語: 日本語・英語

**Year of Establishment** 2004

**Place of Activity** Nationwide

**For** Families of Ganbarikko (premature, sick, disabled, and deceased children), and support group of medical and professional workers involved in Ganbarikko

**Contents of Activities** Holding events to share feelings and information, and to address challenges that are difficult for families to face alone  
Talk session with medical and professional support groups

**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・専門職従事者応援団

**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・専門職従事者応援団とのトークセッション

**Contact** 連絡先 [info@ganbarikko.net](mailto:info@ganbarikko.net)



lit link



For registration  
登録用

May you remember this whenever you need your Anywhere Door.

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。

## Website introducing family associations nationwide

全国の家族会等を紹介しているサイト



## Japan Organization for NICU Families (JOIN)

日本NICU家族会機構JOIN

Supported languages:  
Japanese and English  
対応言語: 日本語・英語

JOIN connects children (especially those admitted to NICUs) and their families nationwide by working with family associations in Japan.

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。



## NPO HANDS

特定非営利活動法人 HANDS

Supported languages:  
Japanese  
対応言語: 日本語

It is an organization that supports Little Baby Handbook and Little Baby Circles nationwide.

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。



Exchange meetings, etc.  
Some municipalities hold exchange meetings for low birth weight babies.  
For inquiries, contact the Child and Family Center/  
Comprehensive Child-Rearing Support Center (see page 58) in your municipality.



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。

# Where to consult when you are in difficulties

## 困ったときの相談先

### Multilingual Support Center Kanagawa

多言語支援センターかながわ

The center provides information necessary for daily life (medical care, health and welfare, child care, etc.) and also offers consultation services. Online consultation is also available if needed. Please call them first for details.

045-316-2770 Office hours: 9:00 to 12:00/13:00 to 17:15 (Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and during the New Year holidays)

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)

### Municipal Child and Family Center/Comprehensive Child-rearing Support Center

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

You can consult about pregnancy, childbirth, and child rearing at the center(s) set up by each municipality. If you have any problems while your child is in the hospital, the health nurse or midwife in charge will help you by phone or home visit, so please feel free to contact them.

The center is a contact point for medical institutions to share information regarding support for the child before and after discharge from the hospital.



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。

### Kanagawa Children's Emergency Hotline

かながわ小児救急ダイヤル

If you have difficulty deciding what to do about your child's physical condition at night, a dedicated counselor can give you advice by phone on how to manage it at home and whether you need to go to a medical institution right away. (It is not a special dial for premature babies.)

**#8000** Consultation hours: Daily 18:00 to 8:00 the next day

From dial line, IP phone, PHS, or push-button line with the area code 042, #8000 is not available. We have a dedicated phone number, so please check our website.

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。



## Hello Baby Kanagawa "Free telephone consultation by midwives"

ハローベビーかながわ「助産師による無料電話相談」

You can consult about pregnancy, childbirth, child care, and women's lifelong sexual and reproductive concerns. (Kanagawa Prefecture Midwives Association) **045-502-3932**

Office hours: Monday to Saturday 10:00 to 13:00

The message on their answering machine gives the phone number of the midwife on duty for the day. Please write down the phone number and call the midwife on duty.

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。

Supported languages: Japanese 対応言語: 日本語

## Support for Children Requiring Medical Care

医療的ケア児の支援について

Information on support for children requiring medical care in Kanagawa Prefecture is presented.

• Consultation information on Kanagawa Support and Information Center for Children Requiring Medical Care, etc. • Available services, etc.

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



## Subsidy for medical expenses, etc.

医療費の助成等

Program name 制度名	Program outline 制度の概要	Consultation contact 相談先
<b>Child Medical Expenses Subsidy</b> 小児医療費助成	Medical expenses that are not covered by other programs (out-of-pocket medical expenses, including prescriptions under the health insurance system) are subsidized. (The age limit for eligible children and income limit differ depending on the municipality.) 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。)	Municipalities* 市町村※
<b>Medical Care Benefits for Premature Babies</b> 未熟児養育医療	Part of their medical expenses is subsidized for premature babies with a birth weight of 2,000 g or less, who are deemed by a physician to require hospitalization. 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。	Municipalities* 市町村※
<b>Medical Payment for Services and Supports for Persons with Disabilities (medical aid for children with potential disability)</b> 自立支援医療(育成医療)	For children under 18 who have physical disabilities or who are likely to develop disabilities in the future, part of their medical expenses is subsidized, if their disability status is expected to improve through surgery, etc., 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。	Municipalities* 市町村※
<b>Medical Expense Support for Specific Pediatric Chronic Diseases</b> 小児慢性特定疾病医療費助成制度	This subsidy covers a portion of the out-of-pocket medical expenses for children with specific diseases such as Down syndrome and heart disease, who require long-term medical treatment. Residents of Yokohama City, Kawasaki City, Sagami City, and Yokosuka City should contact their respective city offices. 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。	

\*Please contact your municipality. ※お住まいの市町村にお問い合わせください。

# Useful information site

## お役立ち情報サイト

### Kanagawa Children's NICU's Childcare Support Site for Premature Babies

神奈川こどもNICU 早産児の育児応援サイト

This website was created by staff from various fields at Kanagawa Children's Medical Center and by patients' families. It contains information about NICU hospitalization and post-discharge care.



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。

### Kanagawa Little Baby Handbook

かながわりトルベビーハンドブック

- Download of Little Baby Handbook
- Useful information links

- 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



## < Useful information about multiple births >

### <多胎に関するお役立ち情報>

### tatai.mom (mom of multiple babies in English)

tatai.mom (多胎ママ)



Supported languages: Japanese  
対応言語: 日本語



Information on multiple birth groups in Kanagawa Prefecture  
神奈川県内の多胎サークル情報

### General incorporated association Japan Multiple Births Association

一般社団法人 日本多胎支援協会



You can see video content and other materials on raising multiple babies.

多胎育児の動画コンテンツ等が見られます。

Supported languages: Japanese and English  
対応言語: 日本語・英語

# Support map (List of supporters in the community)

## サポートマップ (地域で支えてくれる人たち)

In the boxes, write the names and contact information of people or institutions (places) you can consult if you face difficulties.

(Example) Medical institutions, Maternal and Child Health Department at the city office, friends you can consult, neighbors, etc.

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

Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:

Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:



Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:

Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:

Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:

Name of institution:

機関名:

Contact person:

担当者:

Contact:

連絡先:



The "future" that I couldn't imagine while I was in the hospital, is here now. I wish I could tell myself back then.

入院中は想像できなかった未来が、今ここに 있습니다。あの時の私に教えてあげたい。

To the grown-up  
成長した

-san  
さんへ



# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.





# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.



In order to make this notebook even better in the future, please send us your feedback and opinions by answering the questionnaire.



How did you feel when you got this notebook? How was it using this over the past several months? Please let us know as many times as you'd like.

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。

Kanagawa Little Baby Handbook Preparation Review Meeting/(in the order of 50 Japanese syllables)  
Public Interest Incorporated Association Kanagawa Midwives' Association  
Kanagawa Children's Medical Center  
Graduate School of Health Innovation, Kanagawa University of Human Services  
Kanagawa Little Baby Circle pena  
Health Promotion Division, Chigasaki City Public Health Center  
Department of Pediatrics, Division of General Medicine, School of Medicine, Tokai University  
General Incorporated Association Support for Families of Premature Infants Ganbarikko  
(Advisor) Secretary-General of the International Committee on Maternal and Child Health Handbook

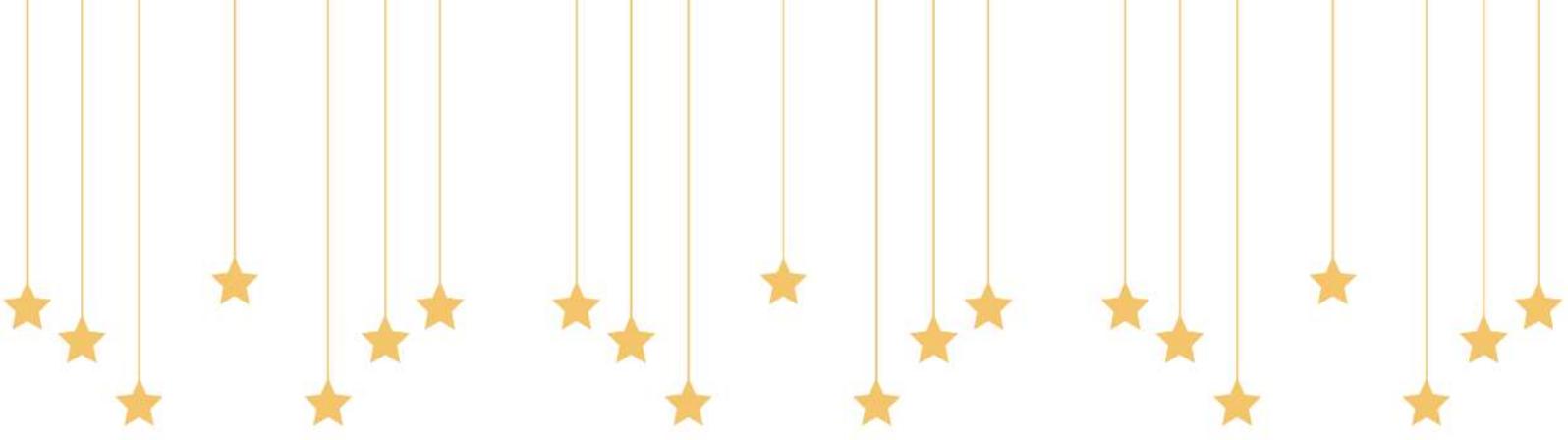
Reference/Shizuoka Little Baby Handbook  
Hiroshima Little Baby Handbook  
Saga Little Baby Handbook  
Selective Eating Outpatient Clinic Pamphlet created by Kanagawa Society of Child Health  
Pediatric Cranial Examination and Treatment Handbook  
Written and Edited by the Japan Cranial Medical Examination and Treatment Society

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  
東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



Baby illustration/Makoto Kishigami  
赤ちゃんのイラスト/ きしがみ まこと



## -chan and Family Memories ちゃんと家族の記録

---



Published in February 2026

Created by

Health Promotion Division, Health and Medical Service Department,  
Health and Medical Bureau, Kanagawa Prefectural Government

This handbook was created with the assistance of a grant from the  
Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR).

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。

