

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
7 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後7か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Vì con sinh ra sớm hơn nên thời gian chúng ta bên nhau trong cuộc đời này được dài hơn. Mỗi ngày được ở bên con gái đều là một kho báu.
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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
8 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後8か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長 _____ cm

Cân nặng
体重 _____ g

Vòng đầu
頭囲 _____ cm

Vòng ngực
胸囲 _____ cm



Ước mơ khi xuất viện của tôi là một ngày nào đó hai mẹ con có thể cùng xem nhật ký NICU và kể lại những kỷ niệm. Giấc mơ đó đã thành hiện thực rồi.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
9 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後9か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Chỉ cần một việc là “không so sánh với người khác”, tôi đã có thể nuôi dạy con một cách vui vẻ.

「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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
10 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後10か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Được ôm ấp và nuôi dạy đứa con bé nhỏ của mình. Chính con đã cho tôi trải nghiệm tuyệt vời và quý giá này.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
11 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後11か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Khóc cũng được. Không cười được cũng không sao. Chắc chắn sẽ đến lúc bạn có thể hướng về phía trước.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

1 tuổi
Hiệu chỉnh tháng

1歳
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Lo lắng thì không bao giờ hết, nhưng tôi cảm thấy nhẹ nhõm mỗi khi thấy gương mặt con gái khi ngủ.

心配事はつきませんが、娘の寝顔を見るとホッとします。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

2 tuổi
Hiệu chỉnh tuổi
 tháng

2歳
修正 歳
 か月

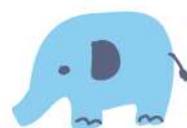
Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長 cm

Cân nặng
体重 g

Vòng đầu
頭囲 cm

Vòng ngực
胸囲 cm



Mỗi ngày đều là một ngày trưởng thành từng chút một, tôi thấy việc nuôi dạy con thật vui vẻ.

毎日が小さな成長の日々、育児って楽しいなと思います。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

3 tuổi
Hiệu chỉnh tuổi
tháng

3歳
修正 歳
か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長 cm

Cân nặng
体重 g

Vòng đầu
頭囲 cm

Vòng ngực
胸囲 cm



Làm thay con thì dễ, nhưng dõi theo để con tự làm thật sự rất khó, phải không?

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

4 tuổi
4歳

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Bây giờ con tôi khỏe mạnh đến mức tôi còn thấy nhớ chuỗi ngày ôm đày nỗi lo lắng. Cho dù hiện tại có còn lo lắng, thì sẽ đến ngày mỗi bước đi nhỏ đều trở thành niềm vui lớn.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

5 tuổi
5歳

Ngày _____ tháng _____ năm _____
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Hai chị em là trẻ siêu nhẹ cân khi sinh giờ lớn không khác gì những đứa trẻ xung quanh!

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!

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

6 tuổi
6歳

Ngày _____ tháng _____ năm _____
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Mọi người đều khác nhau, và mọi người đều tốt. Tôi đang cảm nhận sâu sắc kỳ tích khi có cô con gái nhỏ, người hiện thực hóa câu nói đó, bên cạnh mình.

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 Con vừa uống sữa là bị trớ ngay.

ミルクを飲んでもすぐに吐いてしまいます。

Dù có sự khác biệt cá nhân, nhưng trẻ sơ sinh và trẻ nhũ nhi mới chào đời có thể gặp tình trạng sữa đã uống trào ngược từ dạ dày lên thực quản (gọi là trào ngược dạ dày thực quản), đặc điểm này được cho là rõ rệt hơn ở những bé sinh non và nhẹ cân.

Trong quá trình cho bú, hãy giúp trẻ ợ hơi (trào hơi), và kiểm tra xem việc nôn trớ có giảm hay không.

Nếu cân nặng của bé vẫn tăng đều thì không có vấn đề gì, nhưng nếu bé bị trớ một lượng lớn sau mỗi lần bú, hoặc trớ ra với lực mạnh như vòi phun, hãy trao đổi với bác sĩ nhi khoa phụ trách của bé.

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 Tôi nên làm gì với việc tiêm phòng?

予防接種はどうしたらいいのでしょうか？

Ngay cả đối với trẻ sinh non và nhẹ cân, việc tiêm phòng được khuyến khích thực hiện dựa trên tuổi thực (tuổi/tháng tuổi tính từ ngày sinh), chứ không theo tuổi hiệu chỉnh. Tùy thuộc vào loại vắc-xin, khung thời gian tiêm phòng có thể ngắn, vì vậy hãy kiểm tra kỹ hướng dẫn từ thành phố/thị trấn nơi bạn sinh sống, và thảo luận với bác sĩ nhi khoa phụ trách của bé để lên kế hoạch tiêm phòng.

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。

Q3 Tôi không thể bỏ được việc thụt tháo. 浣腸がやめられません。

Trong giai đoạn sơ sinh và nữ nhi, nhịp điệu đại tiện của mỗi trẻ có sự khác biệt lớn, ngay cả khi không bị bệnh, trẻ cũng có thể không tự đi đại tiện được hoàn toàn, mà có thể cần kích thích hậu môn. Đặc điểm này được cho là nổi bật hơn ở những trẻ sinh non và nhẹ cân.

Bằng cách thụt tháo đúng cách và xây dựng nhịp điệu đại tiện bình thường trong giai đoạn này, sẽ giúp hầu hết trẻ có thể tự đi đại tiện khi lớn lên, và dẫn đến thói quen đại tiện bình thường trong tương lai. Nếu cố gắng ngừng thụt tháo một cách gượng ép và khiến trẻ bị táo bón, trẻ có thể trở nên sợ việc đại tiện. Hầu hết trẻ rồi sẽ đều có thể ngừng thụt tháo, nên không cần lo lắng vội vàng.

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 Tôi lo ngại về sự biến dạng đầu của con. 頭の変形が気になります。

Nguyên nhân gây méo đầu rất đa dạng, nhưng trong thời gian nằm viện NICU, trẻ thường phải nằm sấp trong thời gian dài, kết quả là hình dáng đầu có thể bị dài và hẹp hoặc bị lệch không đối xứng hai bên trái phải.

Nếu trẻ có thói quen nghiêng đầu về một phía, điều quan trọng là cố gắng thực hiện các biện pháp để tránh cho trẻ nằm suốt ở một tư thế cố định, như cho trẻ bú theo hướng ngược lại với hướng trẻ hay quay đầu, hoặc thường xuyên thay đổi tư thế nằm cho trẻ. Bạn cũng có thể sử dụng gối hình bánh donut, miễn sao không gây khó thở cho trẻ.

Gần đây, cũng có các phương pháp điều trị nắn chỉnh bằng mũ bảo hộ được thực hiện dưới sự chẩn đoán của bác sĩ, vì vậy nếu bạn lo lắng, hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách của phòng khám ngoại trú theo dõi sau điều trị.

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 Con bị uốn người mạnh thì phải làm sao?

反り返りが強いのですがどうしたらよいでしょうか？

Với những bé hay uốn người mạnh ra sau, việc bé bé trong tư thế để đầu ngửa ra sau sẽ làm cho cơ thể bị mất ổn định, càng khiến bé khó bình tĩnh hơn. Việc nâng đỡ chắc chắn cho cổ, lưng, mông, và ôm bé áp sát vào cơ thể của cha mẹ có thể giúp bé bình tĩnh hơn.

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 Khi nào thì bé có thể ra ngoài (đi dạo) được?

いつから外（お散歩）に出ても大丈夫ですか？

Nếu không có chỉ định đặc biệt nào từ bác sĩ điều trị chính, bé có thể ra ngoài bất cứ lúc nào. Hãy cẩn thận với ánh nắng trực tiếp, nhiệt độ và đám đông, và tận hưởng chuyên đi dạo nhé.

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 Việc ăn dặm nên bắt đầu từ khi nào?

離乳食はいつから始めたらよいですか？

Việc bắt đầu ăn dặm thường được tiến hành từ tuổi hiệu chỉnh 5-6 tháng tuổi (5-6 tháng kể từ ngày dự sinh), nhưng tốc độ tiến hành ăn dặm có sự khác biệt ở mỗi trẻ. Trẻ càng sinh non và nhẹ cân thì tốc độ tiến hành càng chậm rãi hơn. Các dấu hiệu quan trọng để bắt đầu là những trạng thái của bé như "nhìn chăm chăm và có vẻ muốn thức ăn khi gia đình đang ăn", "có cử chỉ với tay về phía thức ăn", "ngậm miệng và nhai", "cổ cứng ổn định", "có thể ngồi thẳng nếu được hỗ trợ" v.v.. Nếu bạn không chắc chắn về thời điểm bắt đầu cho ăn dặm, hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách của phòng khám ngoại trú theo dõi sau điều trị.

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」、「支えた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。



Xin đừng tự trách mình. Con sẽ lớn lên theo tốc độ của riêng mình.
どうか自分を責めないで。子どものペースで成長します。

Q8 Con ăn ít, và chỉ ăn những món cố định. 食べる量が少なく、決まった物しか食べてくれません。

Bé chưa quen với việc ăn uống và có thể sợ những món chưa từng ăn. Dù bé không ăn, nhưng nếu bạn tiếp tục cho bé thử có thể bé sẽ bắt đầu ăn. Hãy tiếp tục không cần vội. Điều quan trọng là cả bố mẹ và con đều thư giãn và tận hưởng thời gian ăn uống. Để trẻ làm quen với thức ăn mới và tự nhiên nảy sinh hứng thú, cần phải kiên nhẫn quan sát mà không thúc giục. Cũng có phòng khám ngoại trú chuyên về vấn đề ăn uống, vì vậy khi gặp khó khăn, hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách của phòng khám ngoại trú theo dõi sau điều trị. Ngoài ra còn có tờ rơi giới thiệu tổng hợp lời khuyên về ăn uống, bạn hãy thử tham khảo.
Tờ rơi quảng cáo của Hiệp hội Y tế Nhi khoa tỉnh Kanagawa:

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 Con mãi mà không nói được từ có nghĩa. 意味のあることばをなかなか話しません。

Mặc dù có sự khác biệt cá nhân, nhưng mốc tham khảo là đến khoảng 1 tuổi rưỡi tuổi hiệu chỉnh kể từ ngày dự sinh, liệu trẻ đã nói được ít nhất một từ có nghĩa hay chưa. Hãy nói với con những câu chuyện phù hợp tình huống, và chờ đợi con hiểu những gì được nói.

Nếu việc phát triển ngôn ngữ của bé bị chậm, việc cố gắng bắt trẻ nói có thể khiến trẻ càng khó nói hơn. Hãy tiếp tục và đừng vội vàng, qua những việc như đọc cho bé nghe sách tranh bằng giọng điệu chậm rãi, hoặc vừa nói vừa kết hợp với thông tin trực quan. Ngoài ra, cử chỉ điệu bộ (gesture) là ngôn ngữ nói chuyện bằng cơ thể, vì vậy hãy dạy con thật nhiều qua các trò chơi bằng tay và trong sinh hoạt hàng ngày. Nếu trẻ bắt đầu nói và gặp khó khăn trong việc phát âm, đừng cố gắng bắt trẻ sửa lại, thay vào đó, người lớn xung quanh hãy nói bằng phát âm đúng, chậm rãi cho trẻ nghe.

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 Khi nào thì sự tăng trưởng và phát triển sẽ bắt kịp các bạn? 成長、発達はいつ追いつくのでしょうか?

Ngay cả trẻ sinh non và nhẹ cân cũng có sự khác biệt cá nhân trong tăng trưởng và phát triển.

Về mức tăng trưởng chiều cao và cân nặng, hầu hết trẻ sẽ bắt kịp (catch up) trẻ sinh đủ tháng cho đến thời điểm khoảng 3 tuổi. Đối với trẻ có cân nặng khi sinh càng nhỏ thì càng cần thêm chút thời gian, nhưng hầu hết được cho là sẽ bắt kịp vào khoảng 6 tuổi, muộn nhất là khoảng 9 tuổi.

Ngoài ra, trong trường hợp trẻ bị thấp còi do SGA ở tuổi lên 3, trẻ có thể thuộc diện được điều trị bằng hormone tăng trưởng. Về chi tiết, hãy xác nhận với bác sĩ phụ trách của phòng khám ngoại trú theo dõi sau điều trị.

Có nhiều cách thức và tốc độ phát triển khác nhau. Hãy ghi nhận và vui mừng với những gì con đã làm được, và kiên nhẫn dõi theo những điều con chưa làm được. Nếu có bất kỳ điều gì đáng lo ngại, hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách của phòng khám ngoại trú theo dõi sau điều trị, để cân nhắc tính cần thiết của việc hỗ trợ phát triển.

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 Ngoài bệnh viện sau khi đã xuất viện, tôi có cần tìm bác sĩ riêng ở địa phương không? 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?

Sự hiện diện của “bác sĩ nhi khoa phụ trách của bé” gần với nơi sinh sống, để có thể được tiêm phòng, được khám chữa bệnh ngay khi bé hơi bị ốm, và liên tục theo dõi tình trạng sức khỏe, sự tăng trưởng và phát triển của em bé là rất quan trọng.

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。



Dù nhỏ bé nhưng hình ảnh con bé trưởng thành theo cách của riêng mình khiến tôi thật sự tự hào.

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。

VỀ VIỆC SINH ĐÔI VÀ SINH BA

ふたご・みつごちゃんについて

Việc mang thai hai bé trở lên cùng một lúc được gọi là mang thai đa thai. Tần suất mang thai đa thai là khoảng 1%, và khoảng 70% trong số đó được sinh ra là trẻ nhẹ cân khi sinh. Ngoài ra, tỷ lệ sinh sớm trước 37 tuần thai là khoảng 4% ở trẻ đơn thai, trong khi tỷ lệ này ở trẻ đa thai cao hơn, vào khoảng 50%. Trong trường hợp mang thai đa thai, tình trạng của mẹ và con có thể khác nhau, tùy thuộc vào số lượng trứng được thụ tinh, thời điểm phân chia, số lượng nhau thai hoặc màng ối. Ví dụ, nếu chỉ có 1 nhau thai, sẽ xảy ra tình trạng hai bé sẽ cùng sử dụng chung 1 nhau thai, do đó việc cung cấp dinh dưỡng cho bé qua dây rốn có thể bị mất cân bằng. Ngoài ra, nếu chỉ có một màng ối, cặp song sinh phát triển trong cùng một khoang tử cung, dây rốn của chúng có thể bị xoắn vào nhau. Vì những lý do đó, so với mang thai đơn thai, có thể xảy ra tình trạng đe dọa đến tính mạng của bé hoặc có sự khác biệt về cân nặng và tăng trưởng, cả khi còn trong bụng mẹ lẫn sau khi sinh.

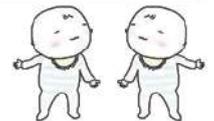
二人以上のお子さんを同時に妊娠することを多胎妊娠と言います。多胎妊娠の頻度は1%程度で、その70%程度が低出生体重児として生まれます。また在胎37週未満の早産でのお誕生は、単胎のお子さんが約4%であるのに対して、多胎のお子さんでは約50%と多くなります。多胎妊娠では、受精卵の数や分裂の時期、胎盤や羊膜の数によって、ママやお子さんの状態が異なってきます。例えば、胎盤が1つの場合は、二人のお子さんが1つの胎盤を共有した状態であるため、臍の緒を通じてお子さんへの栄養供給がアンバランスになることがあります。また、羊膜が1つの場合には、ふたごは、同じ子宮の部屋の中で成長するため、お互いの臍の緒が絡まるこ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

Ngay cả trong việc nuôi dạy con cái, ngay cả khi là sinh cùng trứng, có thể vẫn có cảm giác một trong các bé cần được chăm sóc nhiều hơn, chẳng hạn như một trong các bé quấy khóc không ngừng, không chịu bú/uống hoặc khó ngủ v.v. Nhiều mẹ và bố đã trải qua cảm giác bối rối vì sự khác biệt về mức độ khó dễ trong nuôi dạy các con. Ngoài ra, việc các bé khóc cùng lúc, cũng có thể gây gánh nặng về cả thể chất và tinh thần. Mang thai đa thai là điều khó khăn vất vả cho cả mẹ, bố và cho cả các bé. Ngay cả những lúc khó khăn, mẹ hãy đảm bảo dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ cho chính mình. Tất nhiên, bố cũng vậy. Khi cả mẹ và bố đều gặp khó khăn trong việc nuôi con, hãy nhờ những người xung quanh giúp đỡ. Ngoài ra, đừng cố tự giải quyết vấn đề trong phạm vi gia đình, mà hãy cân nhắc sử dụng các dịch vụ hỗ trợ sẵn có của chính quyền địa phương, như chăm sóc sau sinh, Trung tâm Hỗ trợ Gia đình, người giúp việc sau sinh, trông trẻ tạm thời, hoặc điều dưỡng tại nhà (trong trường hợp cần chăm sóc y tế) v.v..

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。

[Thông tin hữu ích liên quan đến đa thai] được ghi ở trang 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。



Đã có những ngày tôi hối hận vì sinh con quá sớm, nhưng sự trưởng thành của 2 bé, khác nhau cả về tính cách và sự phát triển, đã mang đến nụ cười cho gia đình chúng tôi. 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。

Lời nhắn từ các bố đi trước

先輩パパからのメッセージ

Con gái tôi chào đời một cách đột ngột, cuộc sống của con bắt đầu từ tình trạng không thể biết được liệu có qua khỏi được hay không. Đến giờ tôi vẫn nhớ rất rõ đêm mà chúng tôi được báo rằng “Không biết con có vượt qua được 24 giờ đầu hay không”, tôi không thể ngủ nổi và luôn trong trạng thái không biết sẽ nhận được cuộc gọi như thế nào, vào lúc nào.

Nhiều năm đã trôi qua kể từ đó, nhưng cũng chính vì những gì đã xảy ra ngày hôm đó, mà mỗi khi con làm được một điều gì đó, niềm vui mà tôi cảm nhận được lại càng lớn hơn.

Hãy cảm nhận và tận hưởng từng niềm vui như thế, từng chút một.

急に生まれることになり、助かるかどうかもわ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。

Cảm xúc của Bố

パパの気持ち

Lúc làm thủ tục giấy tờ, tôi đã mỉm cười thích thú khi viết chữ “Bố”.

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。

Trong lúc làm việc, tôi bồn chồn vì không thể trực tiếp làm gì cho con.

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。

Cho con bú sữa bằng bình, là khoảng thời gian hạnh phúc khi tôi có thể trực tiếp chăm con.

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。

Tôi tâm niệm “luôn luôn vui vẻ” để có thể hỗ trợ vợ mình.

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。

Con đã lớn rồi

大きくなったよ

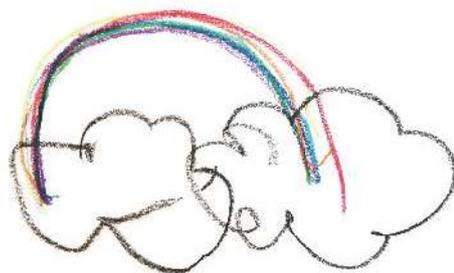
Con vụng về lại hay làm hỏng, nhưng trái với suy nghĩ của mọi người, con vẫn cảm thấy vui.

Học sinh cấp 2

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 tuổi

3 歳



Không bỏ cuộc và tiếp tục theo đuổi điều mình thích, đã giúp con có những người bạn ăn ý.

Học sinh cấp 3

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

Con cảm thấy việc sinh ra là trẻ nhẹ cân chính là sứ mệnh của mình, thậm chí còn khơi dậy trong con ước mơ trở thành một y tá. Không cần phải vội vã hay tự trách bản thân. Xin hãy tin tưởng vào con của mình.

Học sinh cấp 3

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 tuổi

4 歳

Mẹ đã vất vả lắm phải không? Hồi bé con có nhiều điều không giỏi, nhưng kinh nghiệm đó đang giúp ích cho công việc hiện tại của con.

Giáo viên mầm non

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

Cảm xúc của gia đình

家族の気持ち

Con đã rất buồn khi mẹ đột nhiên vắng nhà, nhưng khi các em gái về đến nhà, thì lòng con ấm áp hẳn lên.

Anh chị em ruột

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

Ngày em xuất viện, con đã nghĩ "Cuối cùng mình cũng có em trai rồi!". Con đã rất vui.

Anh chị em ruột

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

Không tìm được lời nào khác, nên lúc nào ông bà cũng chỉ biết nói "Cố lên". Nhưng đúng là cháu đã cố gắng rất nhiều đấy.

Ông bà

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

Những việc sau này hãy cùng nhau lo lắng, cùng nhau giải quyết là được. Cảm xúc duy nhất của ông bà là biết ơn vì mẹ con đã sống và sinh con ra.

Ông bà

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

Hồi đó mẹ hay khóc lắm. Con thực sự muốn mẹ chơi với con nhiều hơn.

Anh chị em ruột

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

Không biết từ lúc nào, em trai đã trở thành niềm an ủi của tôi.

Anh chị em ruột/
Sinh viên đại học

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

Giới thiệu hoạt động của các ông bố và bà mẹ

ママ・パパたちの活動紹介

Khi bạn muốn kết nối với bạn bè

仲間とつながりたいときは



NPO Pena

NPO法人pena

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật và Tiếng Anh

対応言語: 日本語・英語

Năm thành lập Năm 2024 (thành lập năm 2021, trở thành pháp nhân năm 2024)

Địa điểm hoạt động Tỉnh Kanagawa

Đối tượng mục tiêu Các gia đình và những người hỗ trợ nuôi dạy các bé có cân nặng khi sinh dưới 2.500g

Nội dung hoạt động Các buổi giao lưu (trực tiếp / trực tuyến / nhóm LINE), hoạt động nâng cao nhận thức như triển lãm ảnh, cùng các hoạt động nhằm truyền tải tiếng nói của những người trong cuộc v.v..

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

Địa chỉ liên hệ 連絡先 contact@pena.kanagawa.jp

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



Những điều vui, những điều khó khăn. Hãy cùng thảo luận thật nhiều về những điều chỉ có khi nuôi dưỡng trẻ sinh nhẹ cân (Little Baby). Không sao đâu. Bạn không hề đơn độc!!
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!!



Hiệp hội **Hỗ trợ gia đình trẻ sinh non - Gambarikko**

一般社団法人 未熟児家族支援・がんばりっこ

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật và Tiếng Anh

対応言語: 日本語・英語

Năm thành lập Năm 2004

Địa điểm hoạt động Toàn quốc

Đối tượng mục tiêu Nhóm hỗ trợ cho các gia đình Gambarikko (trẻ sinh non, trẻ em ốm yếu, trẻ em khuyết tật, trẻ đã mất) và các nhân viên y tế và chuyên môn, đội cổ vũ liên quan đến Gambarikko

Nội dung hoạt động Chia sẻ cảm xúc và thông tin, các sự kiện thử sức với những điều mà chỉ riêng gia đình sẽ khó thực hiện. Buổi đối thoại với nhân viên y tế và chuyên môn, đội cổ vũ.

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

Địa chỉ liên hệ 連絡先 info@gambarikko.net



lit link



Để đăng ký
登録用

Mong rằng Cánh cửa Thần kỳ của bạn sẽ luôn ở đây để bạn nhớ đến khi cần.
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。

Trang web giới thiệu các hội gia đình trên toàn quốc, v.v.

全国の家族会等を紹介しているサイト



Tổ chức Hội Gia đình NICU Nhật Bản JOIN

日本NICU家族会機構JOIN

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật và Tiếng Anh
対応言語: 日本語・英語

Đang xây dựng mạng lưới trên toàn quốc cho trẻ em (đặc biệt là trẻ em nằm viện tại NICU) và gia đình, cũng như các hội gia đình, cùng nhau hợp tác hướng đến mục tiêu chung.

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。



Tổ chức Phi lợi nhuận xác định HANDS

特定非営利活動法人 HANDS

Là tổ chức ủng hộ Sở tay Trẻ sinh nhẹ cân và các Câu lạc bộ Trẻ sinh nhẹ cân trên toàn quốc.

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。

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật
対応言語: 日本語



Các buổi giao lưu v.v.

Tùy vào các thành phố/thị trấn, sẽ có tổ chức các buổi giao lưu dành cho trẻ nhẹ cân khi sinh.

Vui lòng liên hệ với Trung tâm Gia đình Trẻ em / Trung tâm Hỗ trợ Toàn diện Chăm sóc trẻ em (trang 58) của thành phố/thị trấn nơi bạn sinh sống.

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。



Nơi tư vấn khi gặp khó khăn

困ったときの相談先

Trung tâm hỗ trợ đa ngôn ngữ Kanagawa

多言語支援センターかながわ

Trung tâm cung cấp thông tin cần thiết cho cuộc sống hàng ngày (như y tế, chăm sóc sức khỏe cộng đồng, phúc lợi, nuôi dạy trẻ em, v.v.) và nơi có thể trao đổi khi cần. Chúng tôi cũng có thể tư vấn trực tuyến khi cần thiết. Trước tiên, hãy liên hệ với chúng tôi qua điện thoại. 045-316-2770 Giờ tiếp nhận 9:00~12:00, 13:00~17:15 (Nghỉ thứ 7, Chủ nhật, ngày Lễ và Tết)

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)

Trung tâm Gia đình Trẻ em / Trung tâm Hỗ trợ Toàn diện Chăm sóc trẻ em của thành phố/thị trấn

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

Tại các trung tâm do thành phố/thị trấn thành lập, bạn có thể được tư vấn về thai sản, sinh nở và nuôi dạy con cái. Nếu có bất kỳ khó khăn nào ngay cả khi con bạn đang nằm viện, đừng ngần ngại liên hệ với chúng tôi, các y tá công cộng hoặc nữ hộ sinh phụ trách sẽ giải đáp mọi thắc mắc của bạn, qua điện thoại hoặc đến tận nhà. Về các hỗ trợ trước và sau khi xuất viện, việc liên lạc từ cơ sở y tế đến địa phương cũng xin hãy thực hiện thông qua các trung tâm này.

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。



Đường dây nóng cấp cứu nhi khoa Kanagawa

かながわ小児救急ダイヤル

Vào ban đêm, nếu bạn bối rối không biết phải xử lý thế nào về tình trạng sức khỏe của con, các nhân viên tư vấn chuyên trách sẽ tiếp nhận tư vấn qua điện thoại, bao gồm cả cách xử lý tại nhà hoặc liệu có cần đến cơ sở y tế ngay lập tức hay không v.v.. (Đây không phải đường dây dành riêng cho trẻ sinh non hoặc các trường hợp tương tự.)

#8000 Giờ tư vấn: Hàng ngày từ 18:00 đến 8:00 ngày hôm sau

Nếu bạn đang sử dụng đường dây quay số, điện thoại IP, PHS hoặc đường dây bấm nút có mã vùng 042, bạn sẽ không thể kết nối được bằng cách bấm số #8000. Chúng tôi đã thiết lập số điện thoại chuyên dụng, vì vậy vui lòng kiểm tra trên trang web.

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 “Tư vấn miễn phí qua điện thoại bởi các nữ hộ sinh”

ハローベビーかながわ「助産師による無料電話相談」

Chúng tôi tiếp nhận tư vấn về thai sản, sinh nở và nuôi dạy con cái, và các vấn đề lo lắng liên quan đến giới tính và sinh sản trong suốt cuộc đời người phụ nữ. (Hội nữ hộ sinh tỉnh Kanagawa) **045-502-3932**

Giờ tiếp nhận: Thứ Hai ~ Thứ Bảy, 10:00 ~ 13:00

Thông qua hộp thư thoại, chúng tôi thông báo số điện thoại của nữ hộ sinh trực ban trong ngày hôm đó. Vui lòng ghi lại số điện thoại, và gọi lại cho nữ hộ sinh trực ban.

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。

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật 対応言語: 日本語

Về việc Hỗ trợ trẻ em cần chăm sóc y tế

医療的ケア児の支援について

Chúng tôi tổng hợp và đăng tải thông tin liên quan đến hỗ trợ trẻ em cần chăm sóc y tế tại tỉnh Kanagawa.

• Thông tin tư vấn như Trung tâm thông tin và hỗ trợ trẻ em cần chăm sóc y tế tỉnh Kanagawa • Các dịch vụ có thể sử dụng v.v.

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



Trợ cấp chi phí y tế v.v.

医療費の助成等

Tên chế độ 制度名	Khái quát chế độ 制度の概要	Nơi tư vấn 相談先
Trợ cấp chi phí y tế nhi khoa 小児医療費助成	Trợ cấp các chi phí y tế không thuộc đối tượng của các chế độ khác (chi phí y tế và tiền thuốc theo khám chữa bệnh bằng bảo hiểm y tế). (Độ tuổi mục tiêu và giới hạn thu nhập khác nhau tùy theo thành phố/thị trấn.) 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。)	Thành phố/thị trấn* 市町村※
Chăm sóc y tế nuôi dưỡng trẻ sinh non 未熟児養育医療	Trợ cấp một phần chi phí y tế đối với trẻ em như trẻ sinh non có cân nặng khi sinh dưới 2.000g v.v. mà bác sĩ xác nhận cần nhập viện để chăm sóc. 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。	Thành phố/thị trấn* 市町村※
Chăm sóc y tế hỗ trợ tự lập (Chăm sóc y tế phát triển) 自立支援医療(育成医療)	Trợ cấp một phần chi phí y tế cho trẻ em chưa đủ 18 tuổi bị khuyết tật về thể chất hoặc có nguy cơ mắc khuyết tật trong tương lai, nếu có triển vọng cải thiện khuyết tật bằng phẫu thuật v.v. 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。	Thành phố/thị trấn* 市町村※
Chế độ Trợ cấp chi phí y tế bệnh mãn tính cụ thể ở trẻ em 小児慢性特定疾病医療費助成制度	Trợ cấp một phần gánh nặng chi phí tự chi trả cho các chi phí y tế đối với trẻ mắc các bệnh cụ thể như hội chứng down hoặc bệnh tim v.v. và cần chăm sóc và điều trị lâu dài. Vui lòng liên hệ với các thành phố, nếu bạn sinh sống tại thành phố Yokohama, thành phố Kawasaki, thành phố Sagami-hara, thành phố Yokosuka. 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。	

*Vui lòng liên hệ với thành phố/thị trấn nơi bạn sinh sống. ※お住まいの市町村にお問い合わせください。

知ってねえだろ! 知ってねえだろ! 知ってねえだろ!

Trang thông tin hữu ích

お役立ち情報サイト

Trang web cổ vũ nuôi dạy trẻ sinh non NICU Kanagawa

神奈川県立こどもNICU 早産児の育児応援サイト

Là trang web được tạo ra bởi đội ngũ nhân viên đa ngành của Trung tâm Y tế Trẻ em tỉnh Kanagawa và gia đình bệnh nhân, đăng tải thông tin trong thời gian nhập viện và sau khi xuất viện khỏi NICU.

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。



Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Kanagawa

かながわリトルベビーハンドブック

- Tải xuống Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân
- Tổng hợp các trang thông tin hữu ích

- 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



<Thông tin hữu ích liên quan đến đa thai>

<多胎に関するお役立ち情報>

tatai.mom (bà mẹ mang thai đa thai)

tatai.mom (多胎ママ)



Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật
対応言語: 日本語



Thông tin câu lạc bộ đa thai trong tỉnh Kanagawa
神奈川県内の多胎サークル情報

Hiệp hội hỗ trợ Đa thai Nhật Bản (Hiệp hội hợp nhất chung)

一般社団法人 日本多胎支援協会



Bạn có thể xem các nội dung video về việc nuôi dạy trẻ sinh đa thai
多胎育児の動画コンテンツ等が見られます。

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Nhật và Tiếng Anh
対応言語: 日本語・英語

Bản đồ hỗ trợ (Những người hỗ trợ chúng tôi tại cộng đồng)

サポートマップ (地域で支えてくれる人たち)

Hãy điền vào khung những người/tổ chức (địa điểm) mà bạn có thể trao đổi khi gặp khó khăn.

(Ví dụ) Cơ sở y tế, Bộ phận sức khỏe bà mẹ và trẻ em của thành phố, bạn bè có thể tâm sự, hàng xóm, v.v.

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

Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:

Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:



Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:

Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:

Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:

Tên tổ chức:

機関名:

Người phụ trách:

担当者:

Thông tin liên hệ:

連絡先:



"Tương lai" mà tôi không thể tưởng tượng được khi còn nằm viện, giờ đã ở ngay đây. Tôi muốn chia sẻ với tôi của lúc đó.

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。

Gửi con người đã trưởng thành
成長した 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.



Để cuốn sổ tay này ngày càng được hoàn thiện hơn, xin quý vị cho biết cảm tưởng và ý kiến thông qua phiếu khảo sát.

Quý vị cảm thấy thế nào khi cầm trên tay cuốn sổ tay này? Sau vài tháng sử dụng, quý vị thấy thế nào? Xin hãy cho chúng tôi biết bất cứ khi nào có ý kiến.



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。

Ủy ban biên soạn Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Kanagawa (Theo thứ tự bảng chữ cái tiếng Nhật)
Pháp nhân công ích Hiệp hội Nữ hộ sinh tỉnh Kanagawa
Trung tâm Y tế Trẻ em tỉnh Kanagawa
Khoa Nghiên cứu Đổi mới Sức khỏe hệ Sau đại học Trường Đại học Phúc lợi và Sức khỏe tỉnh Kanagawa
Câu lạc bộ Trẻ sinh nhẹ cân Kanagawa PENA
Phòng Tăng cường sức khỏe, Trung tâm Y tế công cộng thành phố Chigasaki
Chuyên ngành Nhi khoa, Bộ môn Chẩn đoán và Điều trị Tổng hợp, Khoa Y trường Đại học Tokai
Hiệp hội Hỗ trợ gia đình trẻ sinh non - Gambarikko
(Cố vấn) Tổng Thư ký Ủy ban Sổ tay Sức khỏe bà mẹ và trẻ em Quốc tế

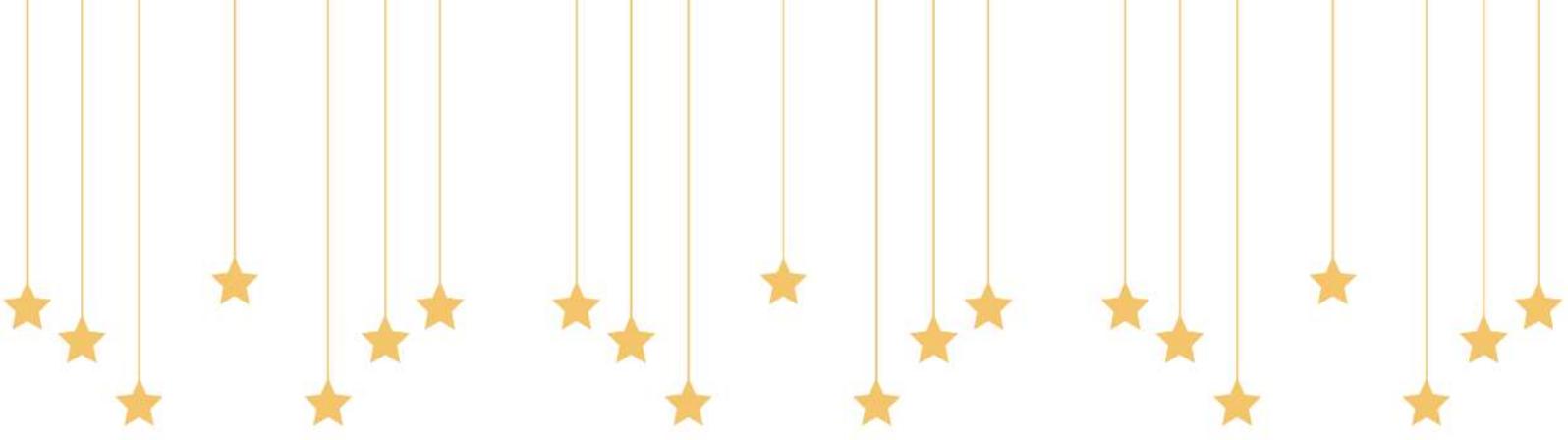
Tham khảo: Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Shizuoka
Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Hiroshima
Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Saga
Tờ rơi Phòng khám ngoại trú chữa biếng ăn, Hiệp hội Sức khỏe Nhi khoa tỉnh Kanagawa
Sổ tay Khám và Điều trị Sọ não cho trẻ em
Biên tập bởi Hội nghiên cứu Khám và điều trị Sọ não Nhật Bản

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



Vẽ minh họa hình em bé: Kishigami Makoto
赤ちゃんのイラスト / きしがみ まこと



Ghi chép của bé

và gia đình

ちゃんと家族の記録



Xuất bản vào tháng 2 năm 2026

Thực hiện bởi:

Phòng Tăng cường sức khỏe, Bộ phận Y tế công cộng,
Cục Y tế và sức khỏe tỉnh Kanagawa

Phòng Tăng cường sức khỏe, Bộ phận Y tế công cộng,
Cục Y tế và sức khỏe tỉnh Kanagawa

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。

