

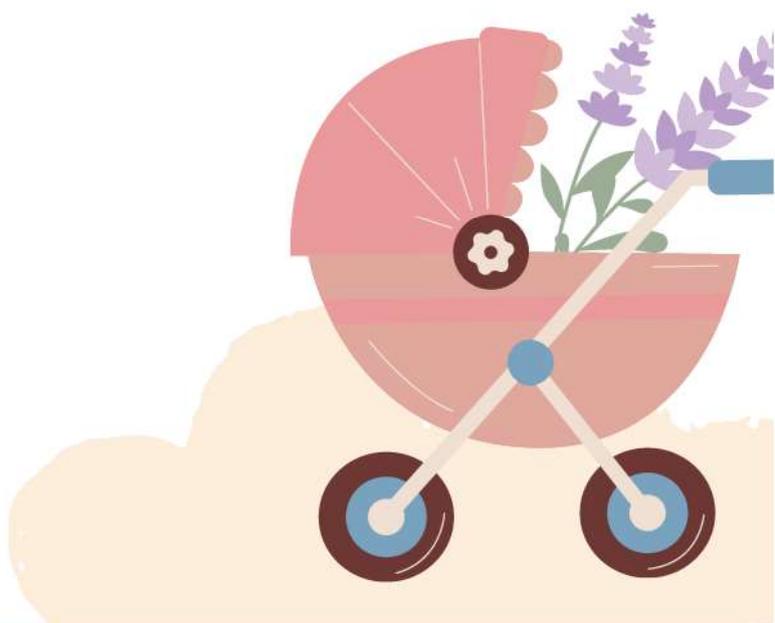


Tỉnh Kanagawa
神奈川県



Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Kanagawa

かながわ
リトルベビーハンドブック



Tên người giám hộ

保護者の氏名

Tên của bé

子の氏名

Ngày tháng năm sinh

生年月日

Ngày

日

tháng

月

năm

年

Lời nói đầu

はじめに

“Sổ tay Trẻ sinh nhẹ cân tỉnh Kanagawa” là cuốn sổ tay nuôi dạy trẻ dành cho các bé và gia đình đang sinh sống tại tỉnh Kanagawa.

<Đối tượng sử dụng>

① Trẻ có cân nặng khi sinh dưới 1.500 g

② Trẻ sơ sinh nhẹ cân khác (dưới 2.500 g) không thuộc nhóm 1 có nguyện vọng sử dụng sổ tay

Cuốn sổ tay này là sổ ghi chép để gia đình tự mình ghi chép lại.

Sổ được thiết kế để có thể ghi lại quá trình trưởng thành và chăm sóc y tế của trẻ từ khi sinh ra đến khoảng 6 tuổi. Các gia đình hãy sử dụng hiệu quả.

Ngoài ra, Sổ tay sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em do cấp thành phố/thị trấn phát hành sẽ ghi lại các thông tin từ khi mang thai đến khi nuôi con, bao gồm thông tin khám sức khỏe và tiêm chủng, vì vậy hãy sử dụng kết hợp với Sổ tay sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em.

Nếu có điều gì chưa rõ hoặc có khó khăn gì khi viết để điền thông tin, vui lòng tham khảo ý kiến của các nhân viên y tế.

Gửi đến các cơ sở y tế và cán bộ phụ trách sức khỏe bà mẹ và trẻ em của thành phố/thị trấn

Chúng tôi rất mong cuốn sổ tay này sẽ được sử dụng để mang lại nụ cười cho các bé sinh ra tại tỉnh Kanagawa và gia đình các em. Ngoài ra, chúng tôi cũng hy vọng rằng những người đồng hành hỗ trợ khi xem cuốn sổ tay này sẽ thấu hiểu và sẻ chia với “hiện tại” của người giám hộ và gia đình các bé.

Đây sẽ là bản ghi chép quý giá cho thấy trẻ được nhiều người yêu thương và dõi theo quá trình trưởng thành, vì vậy chúng tôi rất mong những người có tiếp xúc với trẻ trong thời gian nằm viện hoặc khám sức khỏe, xin hãy hợp tác giúp đỡ ghi chép hoặc viết lời nhắn cho trẻ.

「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。

Trẻ nhẹ cân khi sinh là gì? Trẻ sinh đủ tháng và trẻ sinh non là gì? 低出生体重児とは? 正期産児・早産児とは?

Cân nặng lúc mới sinh:

- Trẻ sơ sinh dưới 2.500g gọi là Trẻ nhẹ cân khi sinh
- Dưới 1.500g gọi là Trẻ rất nhẹ cân khi sinh
- Dưới 1.000g gọi là Trẻ siêu nhẹ cân khi sinh

Thời gian ở trong bụng mẹ:

- Trẻ sinh ra từ 37 đến dưới 42 tuần tuổi gọi là Trẻ sinh đủ tháng
- Trẻ sinh ra dưới 37 tuần tuổi gọi là Trẻ sinh non

sinh ra lúc mới sinh

- 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産児 といいます。

Trẻ nhỏ so với tuổi thai (SGA) là gì? Small for gestational age (SGA) 児とは?

Bất kể là trẻ sinh đủ tháng hay trẻ sinh non, những em bé sinh ra nhỏ hơn đáng kể so với thể trạng tương ứng với thời gian ở trong bụng mẹ được gọi là trẻ SGA.

正期産児、早産児にかかわらず、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。

Mục lục

もくじ

Lời nhắn từ những gia đình đi trước 先輩家族からのメッセージ	2
Gửi con, người vừa chào đời ~Từ đội cổ vũ của con~ 生まれてきたあなたへ～あなたの応援団から～	4
Gửi Mẹ sau sinh 出産後のママへ	5
Điều gì dễ xảy ra với trẻ sinh non và nhẹ cân? 小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと	6
Về việc điều trị tại NICU NICUでの治療について	7
Những điều gia đình có thể làm cho bé khi nằm viện 入院中の赤ちゃんにご家族ができること	8
Ghi chép lúc chào đời 生まれた時の記録	10
Tình trạng tại NICU/GCU NICU・GCUでの様子	11
Ngày kỷ niệm những "lần đầu tiên" của bé và gia đình 赤ちゃんと家族のはじめて記念日	12
Ghi chép khi xuất viện 退院の時の記録	14
Về việc chăm sóc y tế tại nhà 在宅医療ケアについて	15
Độ tuổi hiệu chỉnh là gì? 修正月齢ってなに?	16
Tái khám sau khi xuất viện 退院後の通院	17

Ghi chép về sự trưởng thành 成長の記録	18
Biểu đồ phát triển thể chất của trẻ nhẹ cân khi sinh sau khi xuất viện từ các cơ sở y tế 医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線	22
Ghi chép về sự phát triển 発達の記録	24
Ghi chép về việc nuôi con 育児の記録	29

Q&A Q & A	47
Về việc sinh đôi và sinh ba ふたご・みつごちゃんについて	52
Lời nhắn từ các bố đi trước 先輩パパからのメッセージ	53
Con đã lớn rồi 大きくなったよ	54
Cảm xúc của gia đình 家族の気持ち	55
Giới thiệu hoạt động của các ông bố và bà mẹ ママ・パパたちの活動紹介	56
Nơi tư vấn khi gặp khó khăn 困ったときの相談先	58
Trang thông tin hữu ích お役立ち情報サイト	60
Bản đồ hỗ trợ サポートマップ	61
Gửi con _____ người đã trưởng thành 成長した _____ さんへ	62

Từ khi sinh ra đến khi xuất viện
分娩から退院まで

Ghi chép về sự trưởng thành v.v.
成長の記録

Những điều bạn nên biết
知っておきたいこと

*Nội dung được đăng tải là thông tin tại thời điểm tháng 1 năm 2026. ※掲載内容は、2026年1月時点のものです。

Lời nhắn từ những gia đình đi trước

先輩家族からのメッセージ

Chúc mừng gia đình mới sinh con.

Tôi đã sinh một bé gái nặng 370g ở tuần thai thứ 24 và 4 ngày.

Bên cạnh những cảm xúc như "Cảm ơn con đã sinh ra và đến bên mẹ", "Chúc mừng sinh nhật con", thì lời đầu tiên tôi dành cho con gái mình lại là "Mẹ xin lỗi".

Khi con gái đang phải chịu đau đớn, không biết liệu tôi có thể nói là con mình "đáng yêu" không? Tôi phải cười để con cảm nhận được. Càng không được than vãn.

... Ngày qua ngày, tôi như cố gắng khép chặt cánh cửa trái tim mình, chất chứa những suy nghĩ không thể nói cùng ai.

Thế nhưng, tôi đã có thêm dũng khí từ chính dáng vẻ nỗ lực giành giật sự sống của con gái, và nhờ sự đồng hành của rất nhiều người, tâm trạng của chính tôi dần thay đổi, tôi muốn trở thành một người mẹ khiến con gái có thể tự hào.

Đến tận bây giờ tôi vẫn không thể quên cảm xúc lúc sinh con, nhưng hơn tất cả, trái tim tôi tràn ngập niềm vui vì con đã sinh ra và đến bên tôi, niềm vui khi được dành thời gian bên con.

Cảm xúc vui sướng hay đau khổ, tất cả đều là những cảm xúc quý giá của bạn. Đừng bao giờ phủ nhận bản thân, hãy trân trọng chính mình bạn nhé.

Không sao đâu, bạn không hề đơn độc. Bên cạnh bạn có rất nhiều "đội cổ vũ" cho bạn và em bé. Dù bạn vui hay buồn, khi muốn trò chuyện, hay khi không ngủ được, hãy để chúng tôi được nghe những suy nghĩ của bạn.

Chúng tôi hy vọng cuốn Sổ tay Trẻ sinh non nhẹ cân tỉnh Kanagawa này sẽ trở thành chỗ dựa của bạn và trở thành cuốn sách tràn ngập tình yêu thương.

Câu lạc bộ Trẻ sinh nhẹ cân Kanagawa PENA - Sakagami Saya

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なきゃ。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

Gửi Mẹ

Chắc hẳn mẹ cũng không tưởng tượng được là mình sẽ sinh con sớm và bé nhỏ như thế này nhỉ.
 Mẹ đầy những lo âu và không biết chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo, mình nên làm gì, hay nên dựa vào ai, muốn thông báo tin sinh con nhưng lại không muốn nói.
 Không muốn làm mọi người xung quanh lo lắng.
 Không thể đón nhận một cách tự nhiên những câu nói như "Không sao đâu".
 Mẹ hãy cứ thành thật với cảm xúc đó của mình được mà.
 Hãy cứ khóc, cứ bối rối, cứ tự trách mình... có mất thời gian cũng được.
 Khi nào mẹ cảm thấy "từ giờ sẽ bắt đầu", thì lúc đó mẹ mới bước tiếp là được.
 Vừa định hình những mong muốn của mình, và trở thành một gia đình là được.
 Mẹ hãy cứ là chính mình như hiện tại, mọi chuyện sẽ ổn thôi.

Và gửi Bố

Trước sinh linh bé nhỏ, chắc hẳn bố đang cố gắng gồng mình với suy nghĩ "Cố lên!" và suy nghĩ phải làm chỗ dựa cho mẹ.
 Bố cũng lo lắng lắm đúng không.
 Bố đừng ôm đồm một mình, trong thời gian nằm viện và cả khi đi tái khám, hãy đi cùng nhau và đặt câu hỏi hoặc trao đổi với nhân viên bệnh viện bố nhé.

Hiệp hội Hỗ trợ gia đình trẻ sinh non - Gambarikko

ママへ

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ら、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います。
 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йтеね。

一般社団法人未熟児家族支援・がんばりっこ



Gửi con, người vừa chào đời

~ Từ đội cổ vũ của con ~

生まれてきたあなたへ
~あなたの応援団から~

Cảm ơn con đã sinh ra trên đời.
Chào mừng con đến bên Mẹ và Bố.

Tương lai của con khi con sống hết mình, đang rộng mở với rất nhiều cơ hội.

Luôn có một đội cổ vũ cho sự cố gắng của con, và để gia đình con được sống trong tiếng cười.

Bác sĩ, y tá và các nhân viên khác tại bệnh viện, nhân viên y tế cộng đồng, nữ hộ sinh tại thành phố/thị trấn nơi con sống, và rất nhiều nhân viên hỗ trợ nuôi dạy trẻ khác, các gia đình đang nuôi dạy những em bé sinh non nhẹ cân giống như con, và cả những người con sẽ gặp trong tương lai, tất cả đều là đội cổ vũ của con. Mọi người sẽ cùng với gia đình con hỗ trợ con, và mong chờ được nhìn thấy con tích lũy thật nhiều kinh nghiệm và trưởng thành.

Chúc mừng ngày con sinh ra đời.

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。



Gửi Mẹ sau sinh

出産後のママへ

Kể từ ngày biết tin trong bụng mình có em bé, có phải mẹ đã mong chờ từng ngày để được gặp con không? Giờ đây, chưa đợi đủ 10 tháng em bé đã chào đời, bên cạnh ý nghĩ "Cảm ơn con đã sinh ra trên đời", có lẽ mẹ cũng đang ôm ấp nhiều nỗi bất an và cảm xúc phức tạp trước sinh linh bé nhỏ này.

Có thể mẹ sẽ trải qua những cảm xúc như dưới đây, nhưng điều đó không chỉ xảy ra với riêng mẹ, và cũng không cần phải gượng ép, kìm nén cảm xúc của mình.

Xung quanh mẹ, còn có gia đình, còn có các bác sĩ, y tá, nữ hộ sinh của bệnh viện, nhân viên y tế cộng đồng của địa phương và các gia đình đi trước có những kinh nghiệm tương tự... có rất nhiều người đang ủng hộ mẹ và bé. Đừng chịu đựng một mình, hãy mượn sức mạnh của mọi người mẹ nhé.

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。

- Mẹ có thấy dễ mệt mỏi và cảm thấy làm gì cũng khó khăn không?
- Mẹ có đang tự trách mình "Tại sao lại thành ra thế này..." không?
- Mẹ có cảm thấy bất lực hoặc ghen tị với các y tá chăm sóc em bé không?
- Mẹ có thấy lo lắng khi thời gian ở xa con quá dài không?
- Mẹ có lo lắng về cuộc sống và việc nuôi con sắp tới không?
- Mẹ có cảm thấy đau lòng hay tổn thương trước lời nói của gia đình hoặc người khác không?
- Mẹ có vì quá lo cho con, mà trở nên sợ cả việc đi thăm con không?
- Có khi nào mẹ cảm thấy lơ đãng, khó ngủ hoặc chán ăn không?

- 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、食欲がわかないことはありますか？

... Nếu mẹ có những cảm giác như vậy, đó có thể là dấu hiệu cho thấy mẹ đang kiệt sức về mặt tinh thần. Đừng lo lắng một mình, hãy trao đổi với bác sĩ, y tá, nhân viên y tế cộng đồng hoặc gia đình v.v..

・・・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。

Điều gì dễ xảy ra với trẻ sinh non và nhẹ cân?

小さく早く生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

Não

脳

Có những phần mạch máu dễ bị tổn thương hoặc lưu lượng máu dễ bị thiếu hụt, khiến các tế bào não ở trong trạng thái dễ bị tổn thương.

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。

Mắt

眼

Các mạch máu võng mạc còn chưa trưởng thành, các mạch máu mới hình thành có thể gây ra vấn đề.

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。

Phổi

肺

Phổi có thể khó giãn nở, nhịp thở có thể nhanh và có thể cần phải thở oxy hoặc hô hấp nhân tạo.

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。



Tim

心臓

Ổng động mạch vốn mở trong thời kỳ bào thai không tự đóng lại, đôi khi tạo gánh nặng cho tim.

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。

Thân nhiệt

体温

Chức năng điều hòa thân nhiệt chưa hoàn thiện nên trẻ dễ bị hạ thân nhiệt.

体温調節が未熟で低体温になりやすいです。

Bệnh truyền nhiễm

感染症

Trẻ dễ bị nhiễm trùng vì khả năng miễn dịch vẫn còn yếu.

免疫力がまだ弱いため感染に弱い傾向があります。

Lời nhắn từ các mẹ đi trước 先輩ママからのメッセージ



Em bé nhỏ xíu chỉ bằng lòng bàn tay. Tôi cứ nghĩ mình phải bảo vệ con, nhưng giờ đây chính con lại là người mang đến cho tôi sức mạnh và niềm hạnh phúc.

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、今では私の方が元氣と幸せをもらっています。

Về việc điều trị tại NICU

NICU での治療について

NICU và GCU là nơi như thế nào?

NICU là viết tắt của "Neonatal Intensive Care Unit", nghĩa là Phòng Chăm sóc Tích cực Trẻ sơ sinh. Đây là phòng để những em bé sinh sớm, sinh nhẹ cân, những bé cần hỗ trợ hô hấp, hoặc những bé mắc bệnh về tim mạch, v.v. có thể được điều trị và phát triển.

GCU là "Phòng hồi sức sơ sinh" dành cho các bé có tình trạng tương đối ổn định, có thể được gọi bằng nhiều tên khác nhau tùy mỗi bệnh viện.

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。

Em bé được bảo vệ bởi rất nhiều **máy móc thiết bị**.

Lòng áp: Giữ thân nhiệt của bé ở mức thích hợp.

Máy thở nhân tạo: Hỗ trợ khi bé hô hấp không đủ.

Máy theo dõi (Monitor): Quan sát nhịp thở, nhịp tim, huyết áp v.v.

Truyền dịch: Cung cấp nước và thuốc cần thiết.

Ống thông dạ dày: Khi bé chưa thể bú mẹ hoặc bú bình đúng cách bằng miệng, ống này được đưa vào để chuyển dinh dưỡng trực tiếp xuống dạ dày.

Kiểm soát nhiễm khuẩn: Những vật dụng tiếp xúc với bé đều được tiệt trùng/khử khuẩn. Bác sĩ và y tá khi chạm vào bé, đều rửa tay và đeo găng tay.

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。



Khi nghe thấy giọng nói "Mẹ đây", con khẽ cử động tay chân như để đáp lại, lúc đó nước mắt tôi tự nhiên trào ra.

「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。

Những điều gia đình có thể làm cho bé khi nằm viện

入院中の赤ちゃんにご家族ができること

Thăm gặp 面会

Việc thăm gặp tại NICU có ý nghĩa quan trọng trong việc thắt chặt mối liên kết giữa cha mẹ và bé, đồng thời hỗ trợ sự phát triển của bé. Việc cha mẹ trò chuyện với con, mỉm cười với con sẽ mang lại những ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển của trẻ. Những gì bạn có thể làm cho bé sẽ khác nhau tùy theo tình huống, vì vậy hãy trao đổi với nhân viên phụ trách để tận dụng thời gian bên gia đình. Thời gian và số lượng người thăm gặp sẽ khác nhau tùy theo mỗi bệnh viện, bạn hãy xác nhận lại với bệnh viện nhé.

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。

Sữa mẹ 母乳

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sinh non và nhẹ cân. Việc cho con bú, cũng được cho là có tác dụng với mẹ trong việc thúc đẩy hồi phục tử cung, giảm tần suất mắc các bệnh như tiểu đường hay mỡ máu cao v.v. Ban đầu, trẻ sẽ gặp khó khăn khi bú sữa mẹ bằng miệng nên mẹ sẽ cần phải vắt sữa ra.

Mẹ được nghỉ ngơi, ngủ đủ và thư giãn là rất quan trọng đối với việc tiết sữa và vắt sữa. Các thành viên trong gia đình hãy hỗ trợ mẹ trong khả năng có thể, trong các việc như khử trùng dụng cụ hút sữa. Cũng có thể cho mẹ ngâm bồn nước ấm hoặc mát-xa vai cũng rất tốt.

Khi việc vắt sữa trở nên khó khăn hoặc không được như ý muốn, đừng nên gượng ép, hãy trao đổi với nữ hộ sinh hoặc y tá bất cứ lúc nào.

Ngoài ra, cũng có một số cơ sở y tế có ký hợp đồng với Ngân hàng sữa mẹ để nhận cung cấp sữa mẹ. Hãy xác nhận với bệnh viện xem họ có hợp đồng này hay không.

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。

Về việc chạm vào bé 赤ちゃんに触れてあげること

Em bé được sinh ra trong trạng thái vô trùng. Thông qua việc uống sữa mẹ, được gia đình chạm vào, các vi khuẩn thường trú của gia đình sẽ cư trú trong ruột và trên da của bé, giúp bảo vệ bé khỏi các vi khuẩn gây bệnh. Ngoài ra, hơi ấm truyền từ lòng bàn tay còn được cho là có hiệu quả giúp ổn định huyết áp và hô hấp cho cả cha mẹ và con cái. Hãy nhẹ nhàng và chạm vào bé thật nhiều nhé.

Điểm cần lưu ý là, hãy sát khuẩn tay trước khi chạm vào bé.

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。

Về anh trai, chị gái của bé お兄ちゃん、お姉ちゃんのこと

Khi biết mẹ đột nhiên nhập viện, em bé đã chào đời nhưng lại không được về nhà ngay, anh trai/chị gái cũng sẽ cảm thấy đôi chút lo lắng và cảm thấy buồn. Anh chị có thể đột nhiên nhõng nhẽo hoặc hoặc có biểu hiện cảm xúc không ổn định. Đây là những phản ứng thường thấy trong quá trình phát triển của anh chị lớn.

Khi ở nhà, dù chỉ trong thời gian ngắn, hãy dành thời gian chỉ cho anh chị lớn, cho anh chị được làm nhân vật chính. Kể chuyện về buổi thăm em bé hoặc cho anh chị xem ảnh cũng là ý hay.

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。面会の様子を話したり、写真を見せてあげるのもいいかもしれません。

Những điều ông bà có thể làm おじいちゃん、おばあちゃんにできること

Bố mẹ của bé đang phải trải qua những ngày tháng đầy lo lắng và bất an. Ông bà hãy dành sự quan tâm ấm áp cho họ nhé. Nếu bé có anh chị lớn, ông bà hãy hỗ trợ bằng cách lắng nghe cảm xúc của các cháu lớn mà không phủ nhận chúng. Trong phạm vi có thể, việc giúp đỡ việc nhà cũng là một điều tốt. Khi cảm thấy gia đình bé (bố mẹ bé) đang trở nên mệt mỏi vì cố gắng quá sức, hãy nhắc nhở họ nghỉ ngơi hợp lý.

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いします。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に心がけてください。



Ghi chép lúc chào đời

生まれた時の記録

Ngày tháng năm sinh

生年月日

_____ 日 _____ 月 _____ 年

Ngày

tháng

năm

Ngày dự sinh

出産予定日

_____ 日 _____ 月 _____ 年

Ngày

tháng

năm

Tuổi thai

在胎週数

_____ 週 _____ 日

tuần

ngày

Chiều cao

身長

_____ cm

Cân nặng

体重

_____ g

Vòng đầu

頭囲

_____ cm

Vòng ngực

胸囲

_____ cm

Gửi bé

ちゃんへ

*Hãy sử dụng trang này tự do vào những lúc thích hợp, như viết lại cảm xúc của mẹ/bố, dán ảnh, hoặc ghi lại lời nhắn từ anh chị lớn.

※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。

Tình trạng tại NICU/GCU

NICU・GCU での様子

胎児科の呼吸器科
Từ khi sinh ra đến khi xuất viện

● Máy thở nhân tạo ● 人工呼吸器	Không / Có なし・あり
● Liệu pháp oxy ● 酸素療法	Không / Có なし・あり
● Truyền máu/Chế phẩm máu ● 輸血・血液製剤	Hồng cầu, tiểu cầu, khác () 赤血球・血小板・その他 ()
● Nằm lòng áp ● 保育器収容	Không / Có なし・あり
● Dinh dưỡng qua ống thông ● 経管栄養	Không / Có なし・あり
● Bệnh võng mạc trẻ sinh non ● 未熟児網膜症	Không điều trị / Có điều trị 治療なし・治療あり
● Chụp MRI đầu ● 頭部MRI検査	Không / Có なし・あり
● Thủ thuật ()	Không / Có なし・あり

MEMO



Khi con còn quá nhỏ tôi thậm chí còn sợ chạm vào con, tôi rụt rè ôm lấy cơ thể con bằng cả hai tay, đáng vẻ con ngủ say sưa thật đáng yêu.

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。

Ngày kỷ niệm những "lần đầu tiên" của bé và gia đình

赤ちゃん和家人のはじめて記念日

Ngày cả những em bé sinh ra nhẹ cân, vẫn đang trưởng thành chắc chắn từng bước một theo tốc độ của riêng mình. Trong quá trình đó, con và gia đình sẽ gặp rất nhiều cái "lần đầu tiên". Hãy ghi lại thật nhiều những sự kiện "lần đầu tiên" và cảm giác của bạn lúc đó. (Ngày đầu tiên bế con, ngày đầu tiên tắm cho con, ngày đầu tiên cho con bú trực tiếp, v.v.)

小さく生まれた赤ちゃんも、それぞれのスピードで一歩ずつ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)

Ngày đầu tiên gặp em bé

はじめて赤ちゃんにあった日

Ngày

tháng

năm

日

月

年

Ngày đầu tiên chạm vào em bé

はじめて赤ちゃんに触れた日

Ngày

tháng

năm

日

月

年

Lần đầu tiên

はじめて

Ngày

tháng

năm

日

月

年

Lần đầu tiên

はじめて

Ngày

tháng

năm

日

月

年



Nhà chúng tôi đầy những ngày kỷ niệm, ngày chúng tôi bế con, ngày bé mặc quần áo.

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。

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Lần đầu tiên
はじめて

Ngày tháng năm
日 月 年

Từ khi sinh ra đến khi xuất viện
出生から退院まで



Mỗi lần đến thăm, con gái tôi lúc nào cũng có một chiếc tất ở trên đầu. Có vẻ như con đã đá nó lên và làm tuột ra, điều đó như chiếc thước đo cho thấy con rất khỏe.

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、元気のパロメーターでした。

VỀ VIỆC CHĂM SÓC Y TẾ TẠI NHÀ

在宅医療ケアについて

Đây là trang dành cho bé cần chăm sóc y tế tại nhà khi xuất viện.

Hãy ghi lại các thông tin khi xuất viện, để có thể thông báo tình trạng của trẻ cho cơ sở y tế khi thăm khám lần đầu hoặc trong trường hợp khẩn cấp.

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。

<Nội dung chăm sóc y tế> <医療ケアの内容>

Liệu pháp oxy tại nhà 在宅酸素療法	Lưu lượng 流量	L/phút L / 分	Thời gian dùng 投与時間	giờ / ngày H / 日
Dinh dưỡng qua ống thông 経管栄養	Loại ống チューブの種類		Kích cỡ サイズ	
	Chiều dài đưa vào 挿入長	cm	Phương pháp cố định 固定方法	
	Nội dung chất đưa vào 注入物 内容		Tốc độ bơm tiêm 注入速度	
	Thời gian 時間		Liều lượng 量	
Mở khí quản 気管切開	Loại canuyn カニューレの種類			
Hút đờm nhớt 吸引	Ống thông mũi miệng 口鼻腔カテーテル		Fr	Đưa vào cm挿入
	Ống thông nội khí quản 気管内カテーテル		Fr	Đưa vào cm挿入
Máy thở nhân tạo 人工呼吸器	Mẫu máy 機種		Cài đặt 設定	
	Thời gian lắp máy 装着時間			
Khác (như dị ứng, v.v.) その他 (アレルギー等)				



Tôi không hề đơn độc. Chính con tôi đã dạy cho tôi điều đó.

ひとりじゃない。教えてくれたのは我が子です。

Độ tuổi hiệu chỉnh là gì?

修正月齢ってなに？

Sự phát triển và tăng trưởng của trẻ sinh non không được đo dựa trên ngày sinh thực tế, mà dựa trên ngày dự sinh ban đầu.

Đây được gọi là Tuổi hiệu chỉnh. Tùy vào tình trạng của trẻ, nhưng trước 3 tuổi sự phát triển và tăng trưởng của trẻ thường được xem xét dựa trên tuổi hiệu chỉnh.

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。これを修正月齢といいます。お子さんの状況によりますが、3歳前は修正月齢で発達や成長を考えることが多いです。

Ví dụ: Trường hợp sinh sớm 2 tháng so với ngày dự sinh

例) 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん

Bé sau sinh 0 tháng 生後0か月	➔	Tuổi hiệu chỉnh: -2 tháng 修正月齢 マイナス2か月
Bé sau sinh 1 tháng 生後1か月	➔	Tuổi hiệu chỉnh: -1 tháng 修正月齢 マイナス1か月
Bé sau sinh 2 tháng 生後2か月	➔	Tuổi hiệu chỉnh: 0 tháng 修正月齢 0か月
Bé sau sinh 3 tháng 生後3か月	➔	Tuổi hiệu chỉnh: 1 tháng 修正月齢 1か月

Trường hợp sinh ngày 1 tháng 1, ngày dự sinh là ngày 1 tháng 3

お誕生日 1月1日、予定日 3月1日の場合

➔ Ngày 1 tháng 5 là 4 tháng tuổi, tuổi hiệu chỉnh là 2 tháng tuổi

5月1日は月齢4か月、修正月齢2か月

MEMO



Hãy tự hào về con bạn và chính bạn vì đã có sức mạnh và dũng khí để chiến đấu! Hãy cùng hân hoan với sự trưởng thành của con.

闘う力と勇気を持った我が子、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。

Tái khám sau khi xuất viện

退院後の通院

Ngay cả sau khi được xuất viện khỏi NICU, bé vẫn tiếp tục được theo dõi sự tăng trưởng và phát triển định kỳ tại phòng khám ngoại trú. Nếu có điều gì lo lắng hoặc băn khoăn, hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách khi đi khám.

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。

- Khi cần thiết, sẽ tiến hành các kiểm tra (kiểm tra phát triển) để xác nhận mức độ phát triển của trẻ.
- Kiểm tra phát triển có thể giúp ta suy đoán được điểm mạnh và điểm yếu của con.
- 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.
- 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。



Ví dụ về việc tái khám (theo trang web của Hội Nghiên cứu theo dõi trẻ em có nguy cơ cao)
退院の例 (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/>)

Tuổi 年齢	Tần suất tái khám 通院の頻度
Sau khi xuất viện ~ 1,5 tuổi 退院後~1歳半まで	Mỗi 2 ~ 3 tháng 2~3か月毎
1,5 tuổi ~ 3 tuổi 1歳半~3歳	Mỗi 6 tháng 6か月毎
3 tuổi ~ 6 tuổi 3歳~6歳	Mỗi năm 1 ~ 2 lần 年に1~2回
6 tuổi ~ 9 tuổi 6歳~9歳	Mỗi năm 1 lần 年に1回

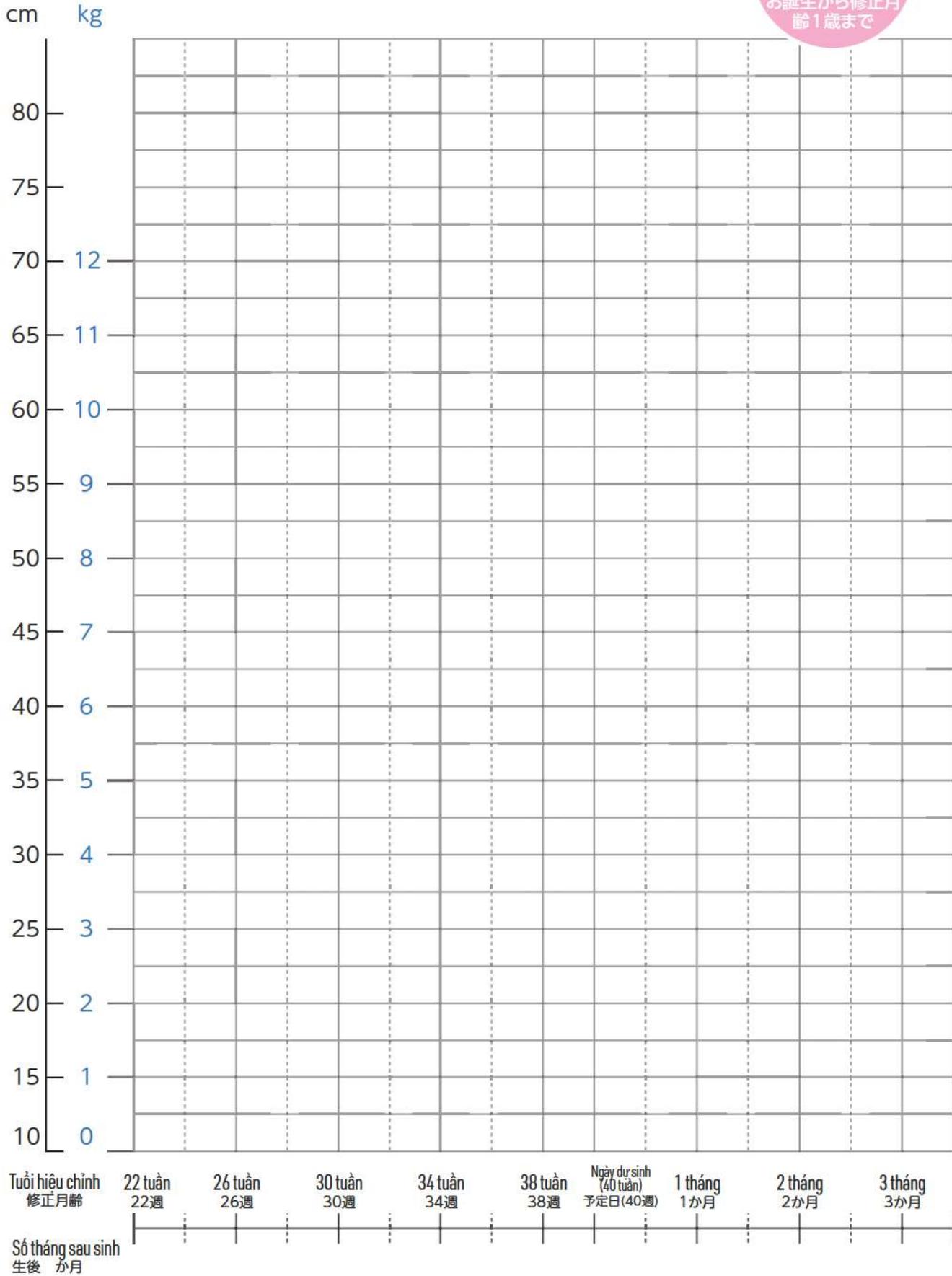
Độ tuổi tái khám và tần suất tái khám sẽ khác nhau tùy thuộc vào tình trạng của bé. Hãy trao đổi với bác sĩ phụ trách về độ tuổi và tần suất tái khám cụ thể.

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。

Ghi chép về sự trưởng thành

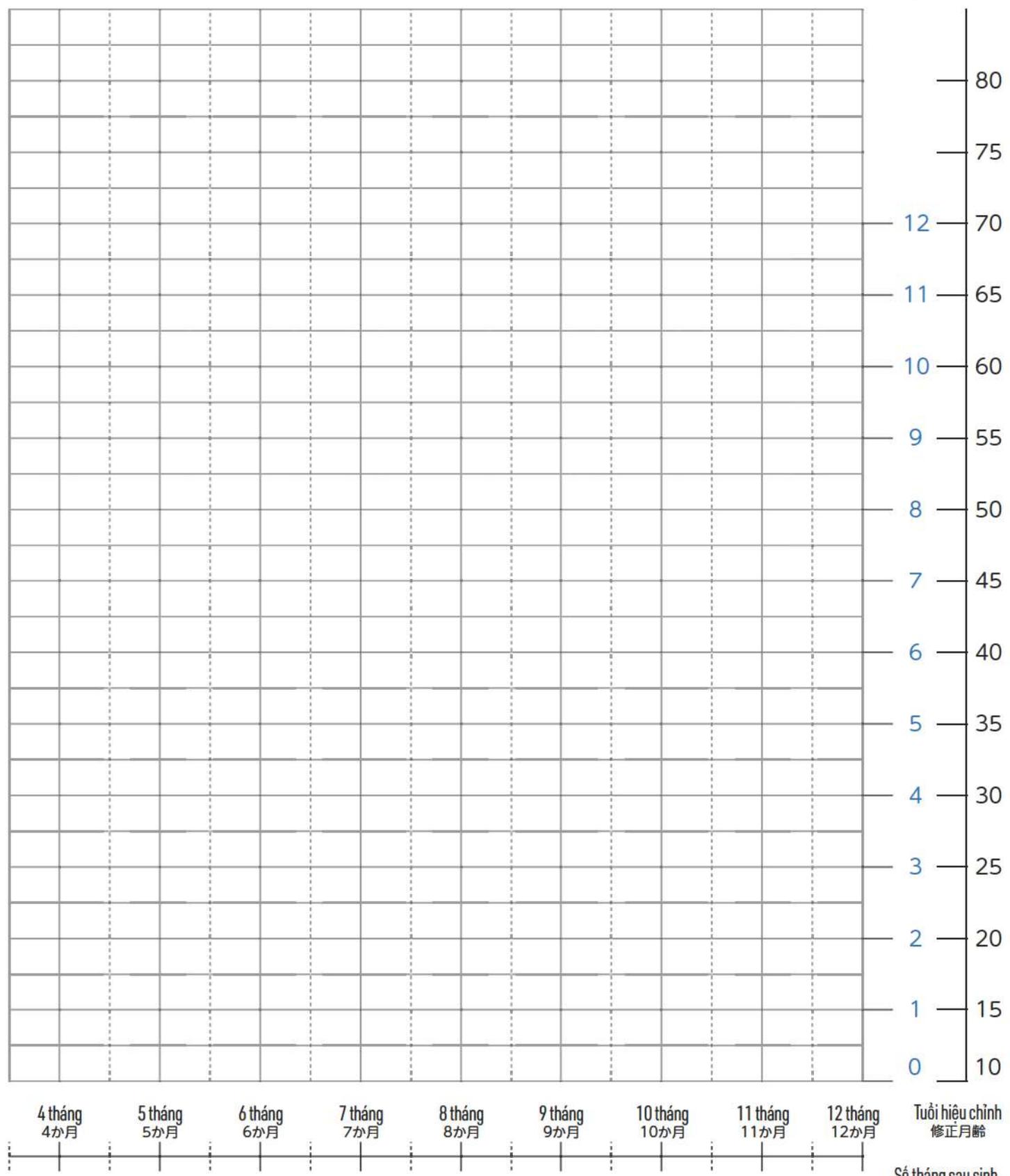
成長の記録

Từ khi sinh
đến 1 tuổi theo
tuổi hiệu chỉnh
お誕生から修正月
齢1歳まで



Đây là trang ghi lại sự tăng trưởng cho đến 1 tuổi, theo tuổi hiệu chỉnh. Hãy bắt đầu ghi từ tuần tuổi lúc sinh, và ghi lại chiều cao và cân nặng.

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。



Ghi chép về sự trưởng thành v.v.
 成長記録

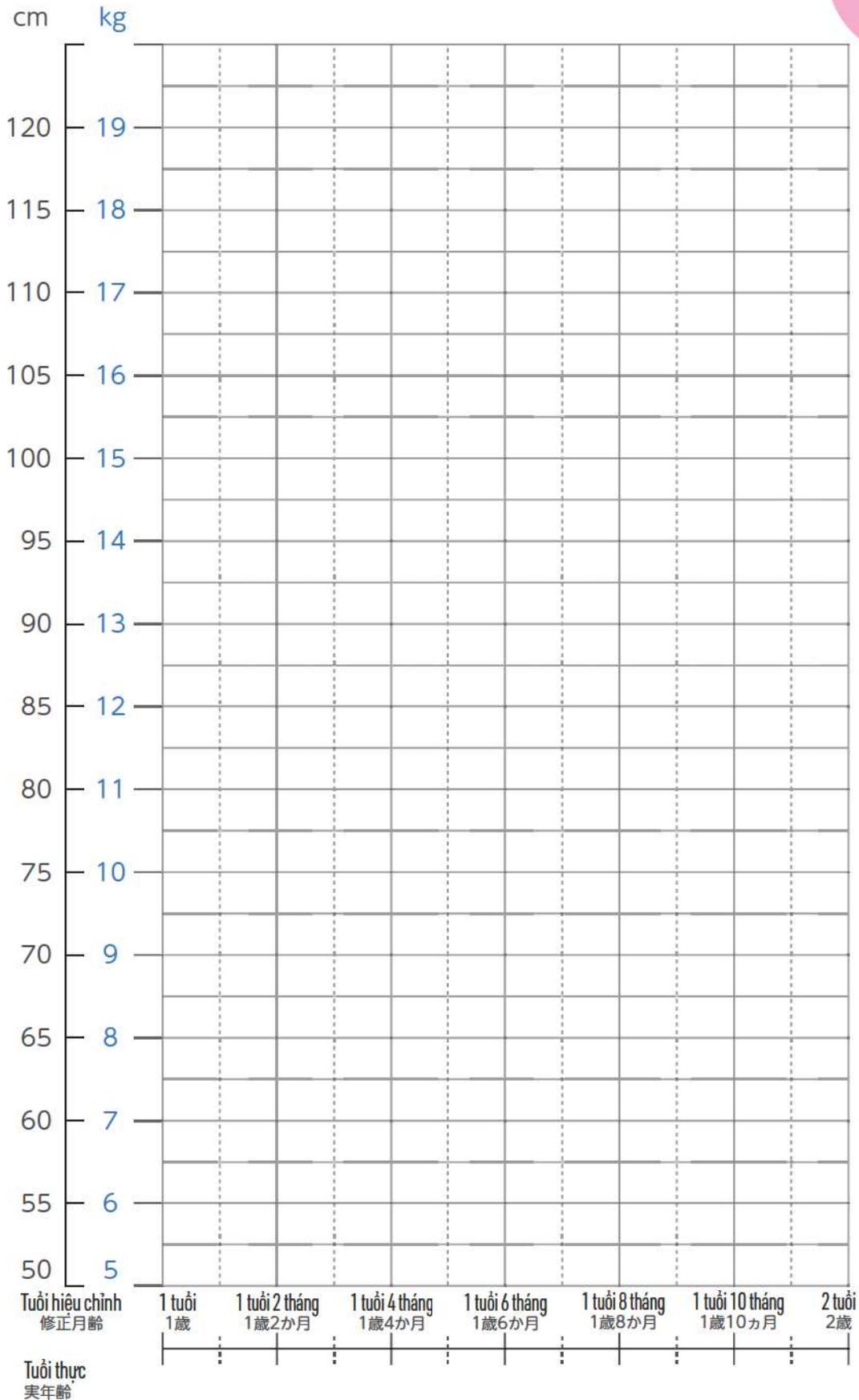
Dưới thang đo "tuổi hiệu chỉnh", bạn cũng có thể ghi ngày sinh (○/○) và tháng tuổi thực tính từ ngày sinh nhật là ngày 0.

「修正月齡」の目盛の下に、お誕生日(○/○)や、お誕生日を0日とした月齡も書き込めます。

Ghi chép về sự trưởng thành

成長の記録

Từ 1 tuổi
theo tuổi hiệu
chỉnh
修正月齡
1歳～



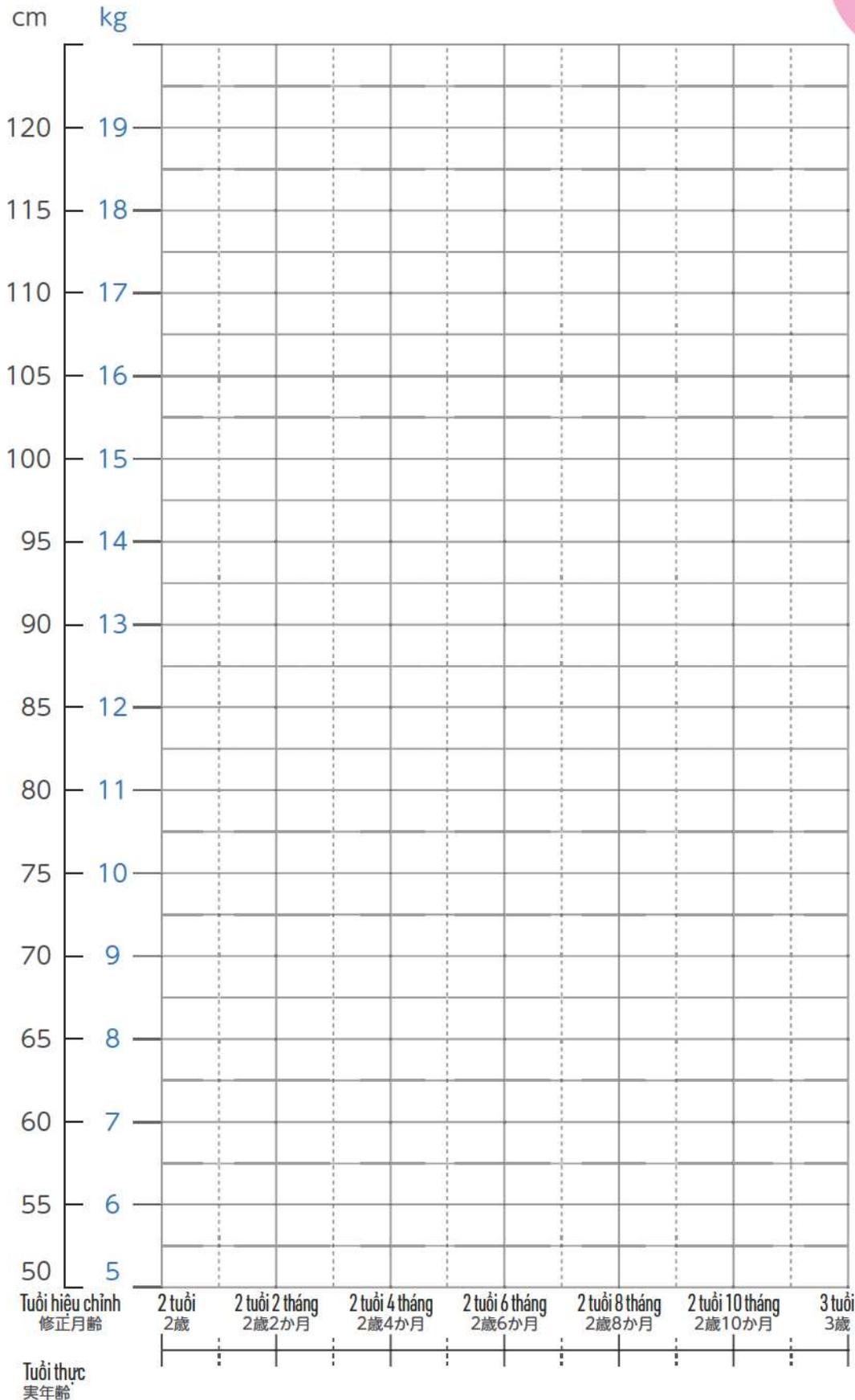
Hãy tiếp tục ghi lại chiều cao và cân nặng tiếp theo trang trước. Bạn có thể ghi lại sự tăng trưởng theo tuổi hiệu chỉnh đến 2 tuổi và đến 3 tuổi (trang tiếp theo).

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

Ghi chép về sự trưởng thành

成長の記録

Từ 2 tuổi
theo tuổi hiệu
chỉnh
修正月齢
2歳～



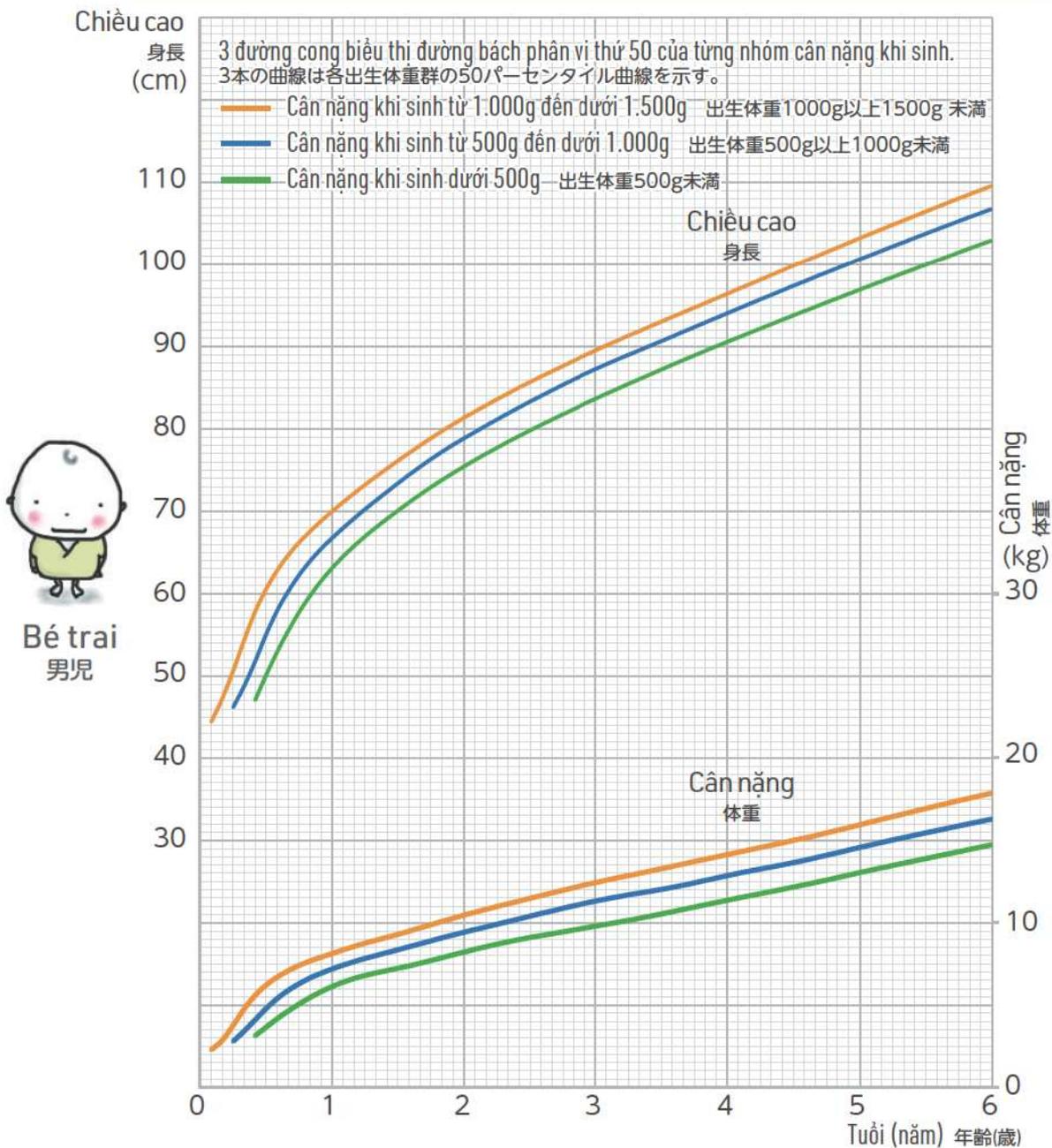
成長記録
Ghi chép về sự trưởng thành v.v.

Dưới thang đo tuổi hiệu chỉnh, bạn có thể ghi số (tháng) tuổi thực tính từ ngày sinh nhật là ngày 0.

修正月齢の目盛の下に、お誕生日を0日とした年(月) 齢も書き込めます。

Biểu đồ phát triển thể chất của trẻ nhẹ cân khi sinh sau khi xuất viện từ các cơ sở y tế Giá trị bách phân vị thứ 50 của chiều cao/cân nặng (đến 6 tuổi)

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



Bé trai
男児

Đường cong tăng trưởng này được lập dựa trên khảo sát các trẻ nhẹ cân khi sinh đã nhập viện tại cơ sở y tế. Giá trị bách phân vị thứ 50 nghĩa là chỉ số của em bé đứng thứ 50 (ở giữa) trong ví dụ khi đo lường 100 em bé và sắp xếp theo thứ tự chiều cao hoặc cân nặng từ thấp đến cao. Vì có sự khác biệt giữa mỗi bé, nên hãy coi đây chỉ là "giá trị tham khảo". Điều quan trọng là sự phát triển có phù hợp với tình trạng của từng bé hay không.

この発育曲線は、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。

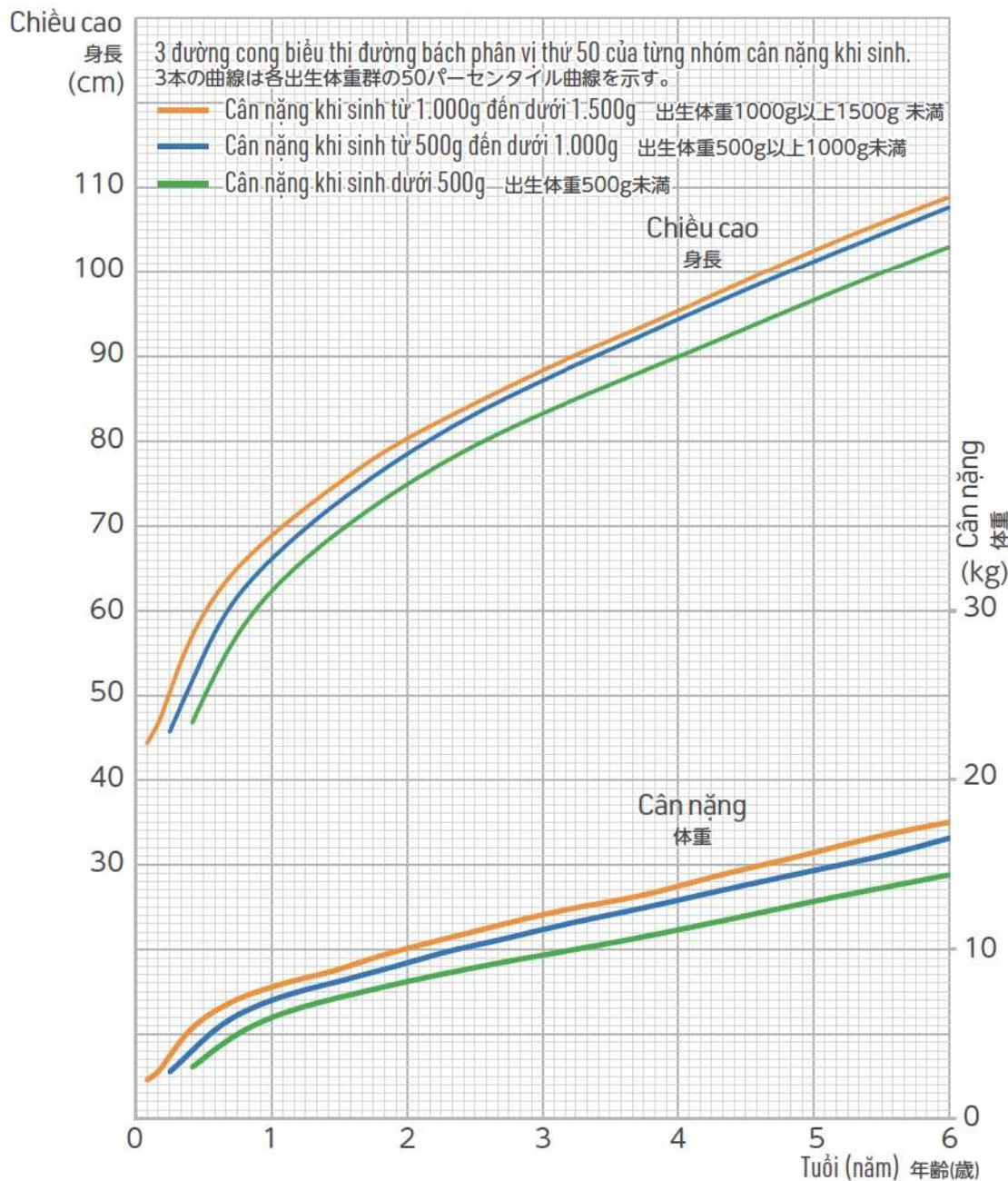


Con đã dạy cho tôi rằng không có điều gì gọi là "đương nhiên" trên thế giới này. Mỗi ngày đều là một kho báu.

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。

Biểu đồ phát triển thể chất của trẻ nhẹ cân khi sinh sau khi xuất viện từ các cơ sở y tế Giá trị bách phân vị thứ 50 của chiều cao/ cân nặng (đến 6 tuổi)

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



告知事項
Ghi chép về sự trưởng thành v.v.

Nếu bạn muốn ghi lại chiều cao và cân nặng của con theo biểu đồ phát triển này, bạn có thể tải xuống và in ra. Trên trang chủ cũng có đăng tải các biểu đồ phát triển thể chất chi tiết hơn, theo từng mức cân nặng khi sinh.

Bản quyền: Nhóm "Nghiên cứu Thiết lập phương pháp đánh giá tăng trưởng và phát triển của trẻ nhẹ cân khi sinh" (Dự án Nghiên cứu cơ sở phát triển thể hệ tiếp theo về Khắc phục Bệnh lý Phát triển)
Tài trợ bởi Quỹ nghiên cứu khoa học của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi năm tài chính 2021-2022

この発育曲線に合わせて、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発育曲線も掲載されています。

著作権：令和3-4年度厚生労働省科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 「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



★ Tôi có thể chậm rãi đối diện với con, chính là nhờ vào sự trưởng thành chậm rãi của con.
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。

Ghi chép về sự phát triển

発達の記録

Sự tăng trưởng và phát triển của em bé có sự khác biệt rất lớn ở mỗi bé, chúng sẽ tăng trưởng và phát triển theo tốc độ của riêng mình. Khi nhận thấy sự phát triển của bé, hãy ghi lại ngày tháng và độ tuổi. (Đây là những mục thường được hỏi khi đi khám nhi hoặc kiểm tra sức khỏe)

赤ちゃんの成長と発達は個人差が大きく、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。)

Giao tiếp bằng mắt

目が合った

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Bé mỉm cười

ほほえんだ

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Nhìn theo

(đưa mắt nhìn theo vật chuyển động)

追視した

(動くものを目で追った)

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Phản ứng khi được gọi

声掛けに反応した

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Cổ ổn định

(cổ không bị gật gù khi không có đỡ)

首のすわり

(支えなしで首がぐらつかない)

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Lật (lẫy)

寝返り

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)



Tiến về phía trước một cách chậm rãi, từng bước một. Thật tự hào về con, người đã giúp tôi kết nối với biết bao người.

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。

Trườn

ずりばい

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Bò bằng tay và đầu gối

はいはい

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Ngồi

(có thể ngồi mà không cần hỗ trợ)

お座り

(支えがなくても座れる)

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Đứng vịn

つかまり立ち

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Đi men

つたい歩き

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Đi một mình

ひとりで歩く

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Hiểu những từ đơn giản

(như "đến đây", "cho mẹ nào" v.v.)

簡単な意味の言葉

(おいて、ちょうだい) などが分かる

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

忘れずにご記入
Ghi chép về sự trưởng thành v.v.



Khi đó tôi chỉ toàn tâm toàn ý bảo vệ sinh mạng trước mắt mình. Giờ đây, khi chúng tôi có thể sống chung dưới một mái nhà, tôi cảm thấy vui vì mình đã nỗ lực đến vậy.

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。

Ghi chép về sự phát triển

発達の記録

Chỉ trỏ

指さしをする

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Làm những cử chỉ như
bye-bye

バイバイなどの

身振りをする

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Nói những từ đơn như "mẹ"
hay "bū bū"

ママ、ぶーぶーなどの

単語を話す

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Bắt chước cử chỉ trên TV
hoặc của người lớn

テレビや大人の身振りをまねする

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Nói câu có 2 từ

2語文を話す

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Chạy

走る

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Leo cầu thang một mình

ひとりで階段を登る

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Nói được tên của mình

自分の名前が言える

Ngày tháng năm , tuổi tháng

(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)

日 月 年 歳 か月

(修正 歳 か月)

Hãy ghi những điều khác mà bạn nhận thấy vào đây nhé. 他に気づいたことはこちらにどうぞ。

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

Ngày tháng năm , tuổi tháng
(Tuổi hiệu chỉnh tuổi tháng)
日 月 年 歳 か月
(修正 歳 か月)

記録帳の書き方
Ghi chép về sự trưởng thành v.v.



Kể cả những điều đương nhiên, nhưng khi những việc con gái tôi "làm được" tăng lên, niềm vui lại nhân lên gấp bội.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
1 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後1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



Khi con mới sinh ra, mẹ đã lo lắng và bất an vô cùng, nhưng giờ đây mỗi ngày đều tràn đầy hạnh phúc. Cảm ơn con.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
2 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後2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



Khoảnh khắc con nắm lấy ngón tay mẹ khi mẹ đưa tay vào lồng ấp, đến tận bây giờ vẫn là báu vật mà mẹ không thể nào quên.
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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
3 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後3か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

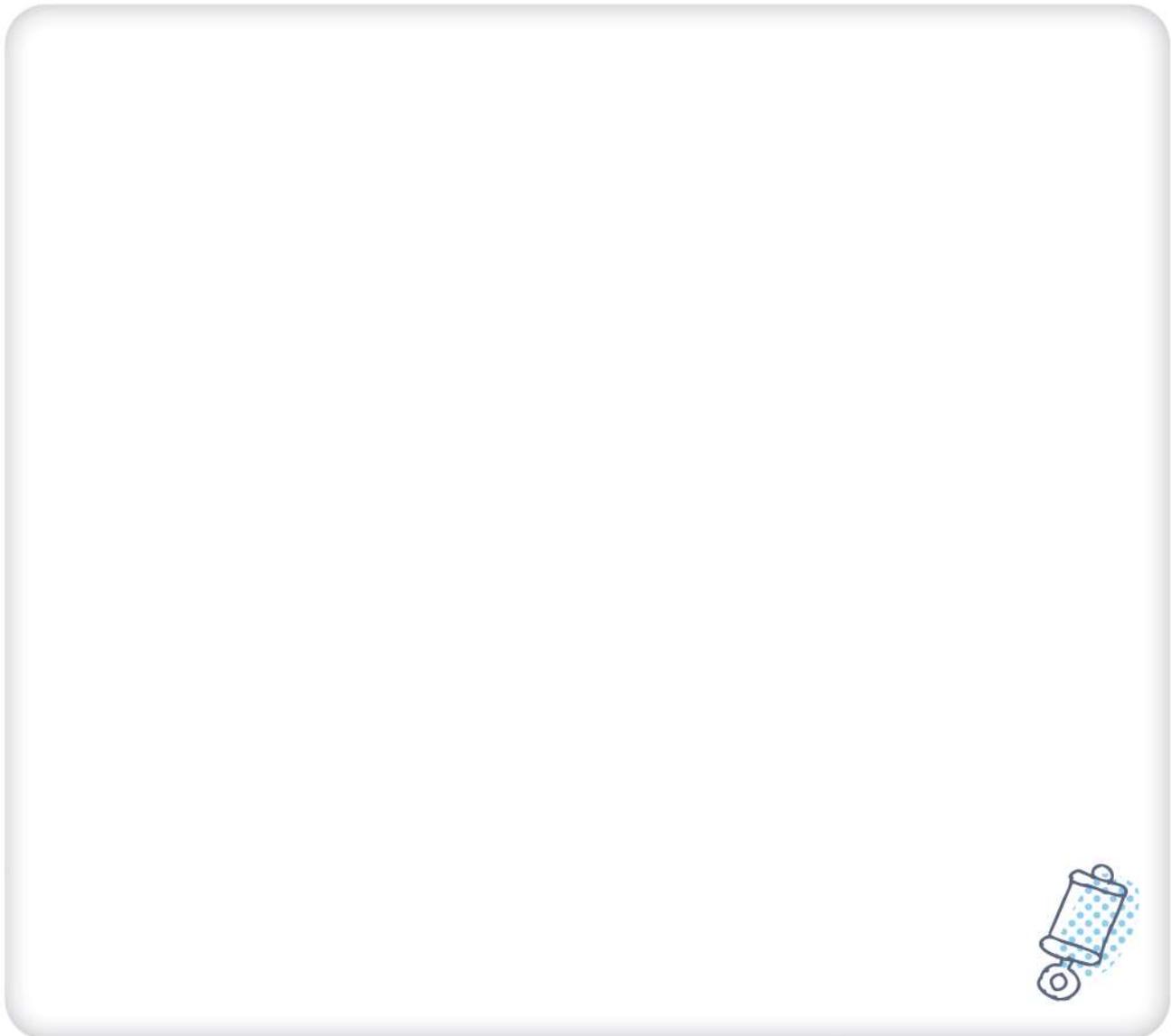
_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Sức sống để tồn tại của các bé thực sự rất mạnh mẽ. Mỗi sự trưởng thành dù là nhỏ bé cũng cho ta rất nhiều cảm xúc.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
4 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後4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



Lần đầu tiên bế con, cảm nhận hơi ấm của con là kỷ niệm không gì có thể thay thế đối với tôi.

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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
5 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後5か月
修正 か月

Ngày tháng năm
日 月 年

Chiều cao
身長

_____ cm

Cân nặng
体重

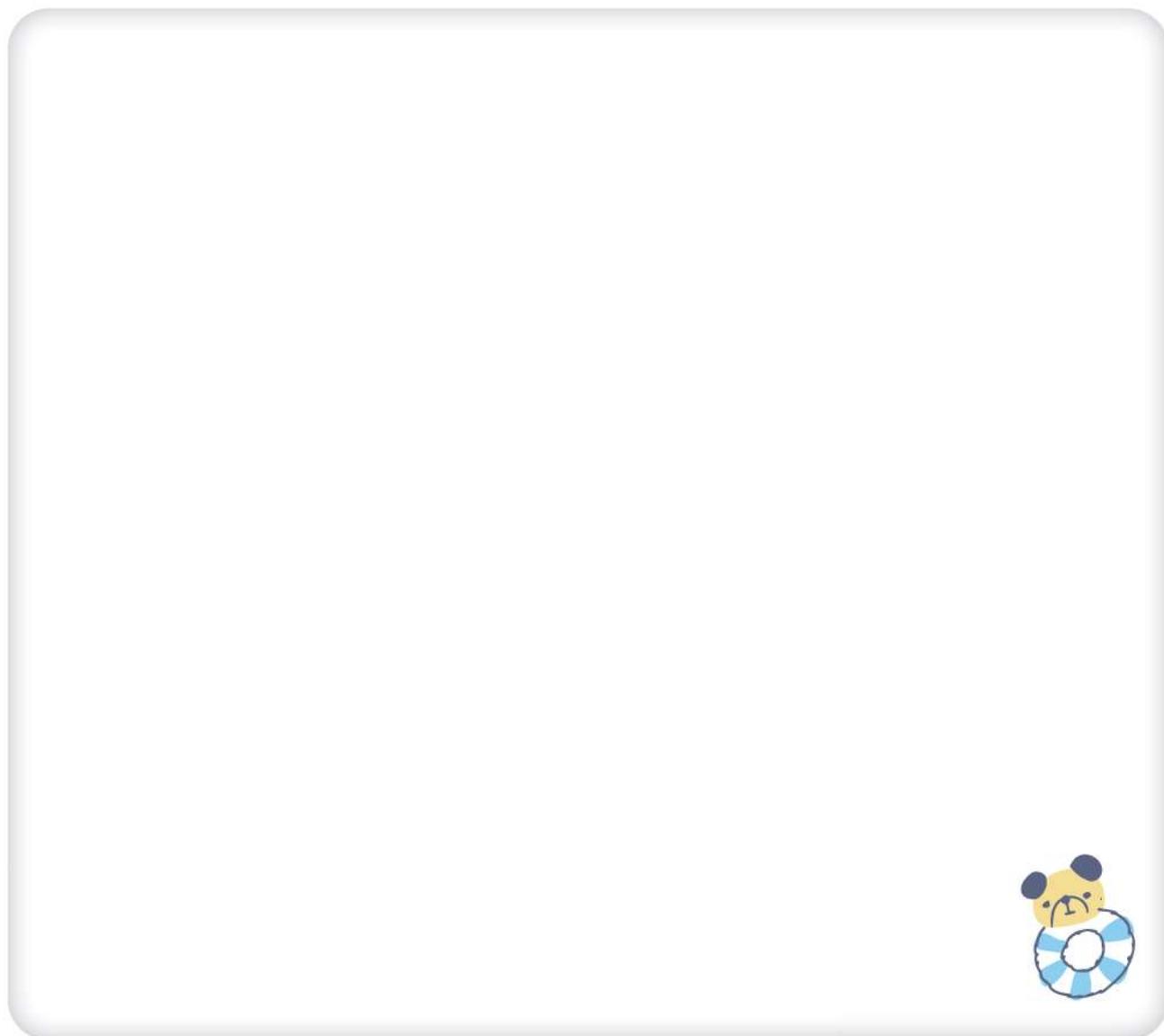
_____ g

Vòng đầu
頭囲

_____ cm

Vòng ngực
胸囲

_____ cm



Mẹ à, mẹ thật tuyệt vời. Bởi vì mẹ đã tạo ra một phép màu.
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。

Ghi chép về việc nuôi con

育児の記録

Bé sau sinh
6 tháng
Hiệu chỉnh tháng

生後6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



Cậu bé mà trước đây lọt thỏm trong cái lồng ấp thật to, giờ đã là học sinh cấp ba cao hơn cả tôi. Thật tình nghịch đấy.

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。