


赤ちゃんとお遊んで成長を促そう！

赤ちゃんは、遊びによって体を動かしたり、「楽しい」と感じたり、受ける刺激で体や脳、心の発達が促されます。また、一緒に遊ぶことで親子の絆も深まります。

遊びのコツ！

- 安全を確保～楽しく遊ぶためには安全第一
- 親も一緒に楽しむ～ママが笑うと赤ちゃんも笑顔に♡
- 体を使って遊ぶ～たくさんスキンシップしましょう♪
- おもちゃを使って遊ぶ～赤ちゃんが喜ぶものを
- 赤ちゃんの目を見て話しかける
～ママの声が聞き分けられます

赤ちゃんとの遊び方の例

オムツ替えのとき	足をさすったり、軽く曲げ伸ばしたりしてみましょ。目を見て笑顔で話しかけると赤ちゃんも笑顔になります。
 腹ばい遊び	寝ていて反り返るようになったら、腹ばい遊びを取り入れてみましょう。最初は1日1～2回、10秒くらいから！様子を見ながら徐々に増やしましょう。 腹ばいが長くできるようになったら、胸の下にタオルを入れて高くし、目線を上げてあげましょう。
ママの太ももの上で	太ももの上に赤ちゃんを寝かせて、膝を立てながら、赤ちゃんの両手を持ってゆっくり引き上げてみましょう。慣れてきたら、立てた膝を交互にずらして赤ちゃんの体を軽く揺らしてみましょ。

「ウグウグ」など
声を出しているときが
良いタイミング！



3歳頃に「ママのお腹は温かくてボカボカしてたよ。ママに早く会いたかった」と自ら言っていて、早く産んだことを責めていたが感動した。(22w6d/571g/4歳)

ママ・パパたちの活動紹介

【ゆきんこメンバー】

低出生体重で生まれたお子さんとその家族を対象に活動。

現在57名（R4.10現在）

ゆきんこキャラクター「スノちゃん」です。



【活動内容】

- ・オンライン交流会（月2回開催）
- ・グループLINEでの情報交換や交流
- ・Instagramでの啓発
- ・ホームページや公式LINEの運営
- ・11月17日の世界早産児デーに合わせたイベント開催

☆今後対面交流会予定です！

身近にリトルベビーの家族がいなくてひとりで悩んでいる方、不安な気持ちを抱えている方いませんか？



北海道リトルベビー
サークル

ゆきんこ



ゆきんここと出会ってくれてありがとうございます♡
悩んだ時、辛いときはひとりじゃないよ！気軽に何でも話して下さいね！北海道には仲間がたくさんいます！ ゆきんこ代表より

道内の相談窓口

【妊娠・出産・育児などに関する相談】

○ 各市町村担当部署一覧

※乳幼児等医療費や未熟児医療費の助成についても
こちらから→



○ 子育て世代包括支援センター

※産後ケア事業に関する相談は、上記、各市町村
担当部署一覧または、子育て世代包括支援セン
ターへご相談ください。



○ 市立保健所・道立保健所一覧



【発達など障がいに関する相談】

○ 各市町村（※上記、各市町村担当部署一覧参照）

○ 障がい児に関する相談窓口一覧



子どもの救急

HPはこちら
から



子どもの救急

北海道小児救急電話相談

お子さんが急な病気やケガで困ったとき電話してください



- ◆相談対象者◆
北海道内に在住又は滞在している子どもの保護者等
- ◆相談の例◆
 - ！転んだ、頭をぶつけた……どうしよう？
 - ！熱が出た……何℃まで様子を見たらいいのかな？
 - ！すぐに医療機関を受診させた方がいいのかな？

相談時間

毎日 夜7時から翌朝8時まで

電話番号

いーこきゅうきゅう

011-232-1599

または

#8000 (短縮ダイヤル)

※IP電話、ひかり電話及びPHSからはつながりません。

※電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

●小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます（午後7時から午後11時までは道内の小児科医・看護師が対応し、午後11時から翌朝の午前8時まではコールセンター（道外の小児科医・看護師）で相談に応じます）。



北海道 詳しくはこちら（北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課ホームページ）
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/cis/kyukyu/denwasoudan.html>

道内のNICUのある医療機関

※ 北海道厚生局へ入院基本料等加算の届出を行っている医療機関



お引越しゃ転勤などで医療機関が変わる場合は、入院していたNICUやかかりつけの医療機関に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。



受診・検査について

○未熟児網膜症の受診について

未熟児網膜症の治療等のため、退院後も定期的な受診が必要な場合があります。入院していた医療機関がご自宅から遠方など受診が難しい場合、NICUのある医療機関や大学病院の眼科では、多くの場合診察が可能ですので問い合わせてみてください。紹介状がないと受診できない医療機関もあります。まずは、入院していたNICUに相談しましょう。

また、NICUのない病院や診療所の眼科では、未熟児を診察している先生が少なく、また未熟児を診察するための検査機器などを持っていないこともあり、診察が難しいことがあります。必ず問い合わせてから受診してください。

○新生児聴覚検査の精密検査について

新生児期の聴覚検査（スクリーニング検査）は、NICU等に入院している新生児の場合、全身の状態が落ち着いてから実施します。

先天性聴覚障がいハイリスク要因として早産や極低出生体重児があり、スクリーニング検査の結果、精密検査が必要となる場合があります。精密検査は、下記の精密検査医療機関で受けることができます。

何度かの検査を繰り返し、赤ちゃんが難聴だと診断された場合には、療育が開始されます。療育というのは、障がいを持った子に対して、将来社会的に自立して生きていけるように、治療と療育を提供することです。

【出産後の赤ちゃんの検査】ページ内「新生児聴覚検査」→
をご覧ください



お子さんの「きこえ」の手引き→



赤ちゃんのための災害への備え

乳幼児は、災害時に特別な配慮が必要となります。日頃から「災害に遭ったら？」と想像し、いざという時のために普段から備えをしておきましょう。防災グッズは、「避難バッグ」に入れてすぐに持ち出せるよう、準備しておくことが大切です。

災害備蓄は、最低でも3日以上、できれば1週間分を！

赤ちゃんのための防災グッズリスト


母子健康手帳・健康保険証、お薬手帳	常に携帯し、重要なページはコピーやデジタル化を。
オムツ、お尻拭き、おむつ用ゴミ袋	お尻ふきは、体を拭いたり、ウェットティッシュの代わりに。
授乳用ケープ	日ごろから使っているものを。
ミルクセット	普段母乳でも、母乳が出にくくなる場合があるので粉ミルクやキューブ型ミルク、液体ミルクと哺乳瓶を準備しておくを安心。
スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ	コップで少しずつ飲ませる方法もあります。離乳食用のスプーンの用意も。
ガーゼ、タオル	乳児のお世話に便利。タオルはよだれかけとしても使用できます。
抱っこひも	避難の際や、避難所で両手が使えて便利。
離乳食	母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることも可能。市販の離乳食を備えておくを安心。
おもちゃ	お気に入りや、使い慣れたおもちゃがあることで子どもも安心できます。
着替え、靴、防寒具	靴下や下着、カイロなど。

災害時の子育て情報
(日本新生児成育医学会)



※平成27年度厚生労働省(研究代表者：吉田穂波)「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」より一部改変して引用

memo



Thank you for giving birth Thank you for being born

【監修】

北海道立子ども総合医療・療育センター
特定機能周産期母子医療センター長 浅沼 秀臣

【助言】

一般社団法人北海道助産師会 会長 高室 典子

【協力】

北海道リトルベビーサークルゆきんこ
株式会社 明治

【引用・参考】

しずおかリトルベビーハンドブック
なごやリトルベビーハンドブック
ぎふすくすく手帳
さがリトルベビーハンドブック
育児不安の軽減に向けた低出生体重児の栄養のあり方に関する研究
(H14厚生労働科学研究 主任研究者 板橋家頭夫)

【作成・編集】

北海道保健福祉部子ども未来推進局子ども子育て支援課
令和5年1月発行

表紙イラストノ
北海道リトルベビーサークルゆきんこ

アンケートのお願い

今後の参考とさせていただくため、
アンケートへのご協力をお願いします。
ご回答は何度でも可能です。

