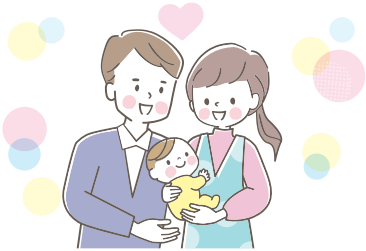
第４章　知っておきたいこと

小さく生まれた赤ちゃんに起こりやすいこと

小さく早く生まれた赤ちゃんたちは、さまざまなハードルを乗り越えながら大きく育っていきます。赤ちゃんによって経過は違うため、ここで説明していることが必ずしも起こるわけではありませんが、赤ちゃんのことを考えて不安や心配になってしまうこともあると思います。NICU スタッフは出来るだけのことをして、赤ちゃんとママ・パパを応援しています。医師や看護師と一緒に話すことで、ママとパパの不安や心配が軽くなることもありますので、気になることは何でも聞いてみることをお勧めします。



１．新生児呼吸窮迫症候群

肺には肺胞（はいほう）という空気が入る小さな袋があり、その袋を拡げておくためにサーファクタントという物質が産生されています。しかし、早産の赤ちゃんには、生まれて数日間サーファクタントが産生されない状態が起こることがあります。このように、肺胞での酸素と二酸化炭素のガス交換が十分に出来ない状態を新生児呼吸窮迫症候群と呼びます。気管に入れたチューブを通じて、人工肺サーファクタントを肺胞へ投与すると肺胞が拡がり呼吸状態は改善します。

２．未熟児無呼吸発作

早産の赤ちゃんたちは、呼吸をときどき休んでしまうことがあります。直ぐに呼吸が再開できればいいのですが、脳の呼吸中枢が未熟であることや気道が軟らかいため呼吸を再開するのが難しい場合には、体の中の酸素濃度低下や心拍数低下が起こります。この状態を未熟児無呼吸発作と呼びます。治療は人工呼吸器で呼吸を助けてあげたり、呼吸中枢を刺激する薬を投与したりします。赤ちゃんの成熟に伴い軽快します。その時期には個人差がありますが、出産予定日近くになると消失することがほとんどです。

３．慢性肺疾患

赤ちゃんの呼吸する力が未熟な場合には、高い濃度の酸素投与や人工呼吸が必要です。しかし、未熟な肺の組織は長期の高濃度酸素や人工呼吸によってダメージを受けやすくもあります。体が大きくなるにつれて肺の組織も増えるので、ダメージを受けた肺組織は修復しやすくなりますが、ダメージが強い場合や修復力が弱い場合には、酸素投与や人工呼吸が長期に必要になることがあります。この状態を慢性肺疾患と呼びます。ダメージが強い場合でも出産予定日頃までには、酸素投与や人工呼吸は必要なくなることがほとんどですが、一部の赤ちゃんは予定日を超えて酸素投与や人工呼吸が必要になることもあります。

４．脳出血

脳の血管の発達が未熟な早産児では、生後 5 日頃までは脳の血管がもろいため脳内に出血を起こすことがあります。脳血管が血流量の変化に耐えられないと出血してしまいます。小さな出血は後遺症とあまり関係ありませんが、大きな出血、脳実質への出血、出血後水頭症（脳室という場所に脳脊髄液が過剰に貯留した状態）の場合には後遺症も心配です。出血後水頭症の場合には、髄液の過剰な貯留をやわらげる手術が必要になることがあります。

５．未熟児網膜症

早産児では、眼の網膜血管の発達が未熟な状態で生まれます。生後に網膜血管が順調に発達する場合は良いのですが、異常な新生血管が発達してしまうことがあります。この異常な新生血管の発達が目立つ状態を未熟児網膜症と呼びます。治療としては、網膜レーザー治療を行うのが一般的です。多くの赤ちゃんでは、予定日頃には軽快してきますが、ごく一部の赤ちゃんでは異常な新生血管を抑えられず網膜剥離に進行することがあります。網膜剥離に進行した場合には失明することがあり、硝子体手術という特別な手術が必要になることがあります。

6．未熟児動脈管開存症

子宮内では赤ちゃんは肺で呼吸をしていないことから、心臓から肺へ向かうほとんどの血液は、動脈管という血管を経由して大動脈から全身へ流れています。赤ちゃんが生まれて肺で呼吸を始め心臓から肺への血流が増えると、この動脈管は必要なくなり自然に閉じます。しかし、早産児では自然に閉じない場合があり、全身に流れるべき血液が肺へ流れてしまいます。この血流のバランスが崩れることで、心不全や肺出血などが起きやすくなります。治療としては、動脈管を閉鎖させる薬剤を投与するのが一般的です。この薬の効果がないときには、手術で動脈管を閉じる場合もあります。

7．壊死性腸炎

壊死性腸炎とは、腸管組織への血流減少と細菌感染症が重なることで腸管組織が壊死してしまう病気です。病態は未だ十分に解明されていないため、予防法は確立していませんが早産児にとって母乳は壊死性腸炎の発症を減らす効果があるといわれています。壊死性腸炎を発症した場合は、腸を休ませるため母乳やミルクの注入を一旦中止して点滴による栄養補給を行い、細菌に対する抗生剤を投与します。重症な場合には手術を必要とすることもあります。近年の発症頻度は比較的低いのですが、後遺症に関係することが多いので心配な合併症です。

8．感染症

細菌など病原体が体に悪影響を起こしている状態を感染症と呼びます。早産児は病原体から体を守る免疫力が未熟なため感染症が起こりやすくなっています。また、治療のためにチューブや点滴のカテーテルが入っていることも感染症の原因にはなり得ます。赤ちゃんたちの感染症は進行が速いため、早期に疑い早く治療を開始することが最も大切です。病原体に対する抗菌薬を投与するのが治療の基本になります。免疫力を補うための血液製剤（免疫グロブリン）を投与することもあります。

９．未熟児貧血

骨髄で赤血球を作る力が未熟であることや、赤血球を作るための材料となる鉄が体内で欠乏しやすいため、早産児は貧血になりやすい状態です。このため、骨髄での赤血球を産生する力を増やすホルモンであるエリスロポエチンを定期的に皮下注射し、鉄剤を毎日内服します。貧血が進行した場合は赤血球輸血を行うことがありますが、エリスロポエチンの皮下注射と鉄剤内服で、赤血球輸血を避けることや赤血球輸血の回数を減らすことが可能です。

10．未熟児くる病

早産児を母乳栄養のみで栄養管理すると骨を作るために必要なカルシウム、リン、ビタミン D が不足しがちです。これらの不足が続いた場合は、骨の形成が遅れ、骨折することもあります。そのため、母乳にカルシウムやリンを加えることが一般的であり、ビタミン D も必要に応じて補充します。これらの栄養管理で、骨の形成が遅れる未熟児くる病という病気は、現在は少なくなっています。

●予防接種について

予定日よりも早く生まれていても、生まれた日からの換算した月齢（暦月齢）で予防接種を始めるのが原則です。生後 2 か月以降で、赤ちゃんの状態が安定しており、担当医が予防接種可能な体重であると判断した場合には NICU 入院中に始めることもあります。詳しいことは、担当医に聞いてみましょう。

Memo

小さく生まれた赤ちゃんの発達の特徴と対応 Q&A

Q. 入院中は授乳時間ごとにミルクを飲んでいたのに、退院したらミルクを残してしまったり、授乳間隔も一定ではなくなってしまいました。たくさん飲んで大きくなってもらいたいので心配です。

A. 授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。時にはミルクを残してしまうこともありますよ。また、母乳の場合には授乳量を確認するために授乳前後に体重を量るママもいるかもしれませんが、赤ちゃんの機嫌がよく、おっぱいやミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。心配な場合には、健診や育児相談で体重の増えを確認してもらい、医師や保健師などに相談してみましょう。

Q. 仰向けからうつ伏せに寝返ったのですが、その逆ができないのですぐに仰向けに戻してあげた方がよいですか？

A. 通常、寝返りは仰向けからうつ伏せになった後に、仰向けに戻れるのは１－２か月かかります。その期間がうつ伏せの発達を促します。慌てて仰向けにする必要はなく、眠ってしまったり、鼻がふさがったりした時のみ直してあげましょう。また、頭を上げるために好きなおもちゃの音やお母さんの声や顔で励ましてあげましょう。頭が持続的に上がるようになったころに仰向けに戻れるようになります。

Q. 一度寝返りができたのですが、できなくなりました。どうしてですか？

A. 初期の寝返りは横向きまでできると、自分の意志ではなく自然に寝返ります。その頃に「自分でもとに戻れないから」とすぐに仰向けにしてしまうことが多いと、うつ伏せでの発達が遅れるため、寝返った後に頭が上がらず不快な思いをするので、その後、自分から寝返りをしなくなります。横向きはできても足で止めて寝返らないようにしていることもあります。このようになったら、うつ伏せの練習をしてあげましょう。上手になったら自分で寝返りを始めます。

Q. お座りは早くできたのですが、「よつばい」を全くしません。大丈夫ですか？

A. うつ伏せ状態で頭も持ち上げて周りを見回すようになると仰向けよりもうつ伏せを好むようになり、最終的に「よつばい移動」に発達します。しかし、よつばいができなくても大丈夫です。ちゃんと次に進んでいけますので、もしお座りで移動するようなことを始めたとしても、それを獲得したことをほめてあげましょう。

Q. お座りがなかなか出来なくて、心配です。

A. 赤ちゃんは頭が大きく、特に低出生体重児は頭部が大きく体がやや細身なことが多いため、不安定になりやすくお座りや抱っこで常にお母さんが支えていることが多くなりがちです。うつ伏せやよつばいをすることで、次第にお座りに必要な力が出てきますので、うつ伏せで遊んであげましょう。

Q. ごはん（離乳食）をなかなか食べてくれません。

A. 小さく生まれた子どもには、小食のことがよくありますが、年長以降になると心配がなくなることがほとんどです。小食の場合は時間をしっかりと決めて 4 回食にしてみることもよいでしょう。好き嫌いが出てくるのは発達の証でもあります。中には食感やにおいなどが敏感なために食べられないものや、飲めないものがあります。無理強いせず、細かくして混ぜたり、一緒に準備をしたり、自分から食べられる工夫をすることが大切です。

Q. 走れなかったり、転びやすかったりと、運動がうまくできないのですが大丈夫でしょうか？

A. 筋力やバランスの発達がゆっくりと進むので、走ることや遊具で遊ぶことなどが上手く出来ないことがあります。運動が上手く出来るためには自分の身体について知り、自由に動かせるようになる必要があります。毎日行う着替えや靴の着脱、食事の時の道具の操作などで発達が促されます。ただし、なかなか直らないときには、治療が必要な場合もありますので、受診や健診の際に相談しましょう。

Q. 手先が不器用なのか、箸や鉛筆をうまく持てないのですが、どうしたらよいでしょうか？

A. 箸を使う目安は鉛筆を三本の指でうまく持てるようになってからです。箸をうまく使えるようになるには、鉛筆で小さな丸が書けるくらいの指の発達が必要になります。うまく使えるように無理に持たせなくてもだんだんと指の動かし方を覚えて箸を使えるようになります。しつけ箸は、手に障害がある場合には有効な場合もありますので、作業療法士などの専門家に相談しましょう。

Q. お絵描きに興味がなく、書いてもなぐり書きばかりで心配です。

A. 個人差はありますが、出産予定日から３歳くらいになると人の顔らしい絵が描けるようになっていきます。絵を描くこと自体が好きになることが大切なので、無理に描かせたり、線をなぞらせたり、点を結ばせるような課題ばかりでなく、自由に描かせて褒めたり飾ったりしてあげましょう。絵を描くことは将来的に文字を書く力に繋がっていきます。

Q. 意味のある言葉をなかなか話しませんが大丈夫でしょうか？

A. 個人差はありますが、出産予定日から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。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ってしまいます。場面にあった声掛けをして、言われたことの理解を発達させてあげましょう。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話して聞かせてあげるとよいでしょう。

Q. 食事の時に席についていられないことや、集中しておもちゃで遊べないことがよくあります。落ち着きがないようで心配です。

A. 動けるようになったことが嬉しくて、一見落ち着きがないように見えることがあります。目的をもって動いているのであれば心配しすぎる必要はありません。落ち着きやすい環境になっているかも確認が必要です。おもちゃが多すぎたり、常にテレビがついていないようにします。子どもの中には、体をたくさん動かすことが好きな場合があります。そのような場合は、食事の前にたくさん体を動かして遊んでみましょう。

YOYOクラブ

YOYOクラブは、1,500ｇ以下で生まれた極生出生体重児とそのご家族への支援を目的とした子育て教室です。出産予定日から数えて３か月から概ね２歳半のお子様とそのご家族が対象となります。

1980年から1990年にかけて、日本の周産期医療は急速に発展し、小さく生まれた子ども達の多くがNICUから退院できるようになりました。しかし、保護者にとっては、「他の子ども達と一緒にやっていけるのか？」との不安が大きくのしかかっていました。

このような保護者を支援するため、1994年に多職種協働型の子育て支援事業としてYOYOクラブが設立されました。2023年４月には30年目を迎えますが、600名以上の極出生体重児が教室から巣立ちました。

プログラムの内容は、親子で一緒に身体を動かしたり、製作したりする通常プログラムに加え、夏祭り、遠足（秋）、クリスマス会など、季節ごとに楽しめる行事を行っています。

また、保護者にはピアサポートを中心に、保護者同士のお話の中で心配な事は何でも相談できるよう極低出生体重児の子育てに関わる専門家（小児科医師、助産師、公認心理師、保育士等）を配置しています。この間は、お子様は別室で保育スタッフが保育プログラムを行っています。

こうした専門性の高いサポート体制を整え、また、同じように小さく生まれたお子様を持つ保護者の方々が共に支えあい、情報共有することで、お子様の姿をありのままに受け入れ、育児を楽しむことを目指しています。

YOYO クラブの HP
https://yoyolub1-lbw.jimdofree.com

Smile リトルベビーサークルHYOGO

現在、Instagramにてサークル活動や情報共有などの提供の他、グループラインを設けており、その都度不安になった事などを共有しあい、情報交換の場となっております。

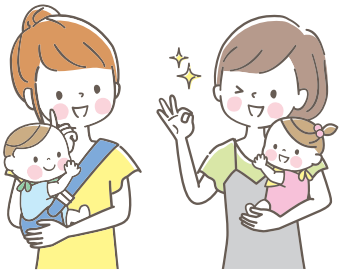
SNSをやっておられない方でも、直接やりとりができるので、１番使いやすいかと思います。あとは不定期ですが、Zoomにて交流会なども行っております。

コロナなどで外出が難しい場合でも、顔をみて話せるだけで気持ちが落ち着くという方も多くいらっしゃいます。

サークルとしては、他県みたいにイベントに力を入れるというよりは、不安な時に逃げ場所・心の拠り所・沢山の味方がいる事で少しでも不安な気持ちが取り除くことができればいいなと思っております。

公式LINEアカウント
グループライン参加希望の方はこちらからご連絡ください

公式Instagram
@smile_littlebaby_hyogo



困ったときの相談先

①子どもの発達やママの体調

各市町の子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・育児に関する様々な相談に保健師等専門スタッフが相談に応じています。産後ケアのご利用についても受付をしておりますので、まずはお住まいの市町へお問い合わせください。

②医療費に関する相談

お子様の状況に応じて受けられる医療費等の助成制度があります。詳しくは医療機関の医療ソーシャルワーカーやお住まいの市町へご相談ください。

①、②について

小さく生まれた赤ちゃんの育児について（健康増進課）
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/boshiaka.html

③急な子どもの病気に関する相談

まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医につながらない場合や、夜間などは子ども医療電話相談（＃８０００）に電話をしてください。

＃８０００（医務課）
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf15/hw11_000000013.html

④子育てに関する相談

子育てに関する相談について、電話または LINE で保育士がお聞きします。
必要に応じて、看護師、助産師、栄養士、歯科衛生士などの専門家によるオンライン相談や家庭訪問も無料で受けることができます。（※通信料はご負担ください）

ひょうご子育て相談（こども政策課）
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf11/soudan.html

支援者からのメッセージ ①

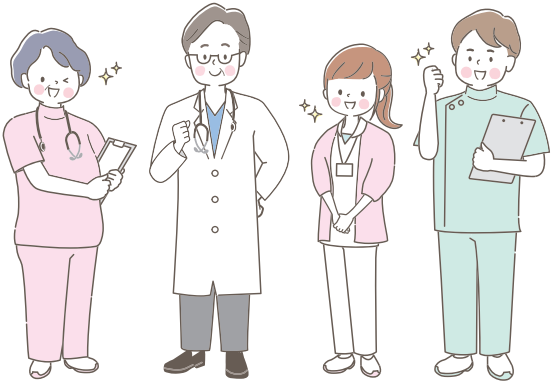
赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。
生まれる前から育児についてイメージトレーニングをされてきたことでしょう。
いざ育児が始まり、小さく生まれた赤ちゃんに接すると希望ばかりではなく、不安も感じられる親御さんは多いと思います。
今日では様々な方法で多くの情報を得ることが可能ですが、かえって混乱してしまうこともあります。おひとりで解決しようと頑張りすぎず、気軽に相談できる協力者を探すようにしましょう。
（新生児科　医師）

ご出産おめでとうございます。妊娠・分娩ならびに入院生活お疲れ様でした。
初めて経験されることが多くて、不安やストレスが多々あったことと思います。退院後はご実家またはご自宅で無理をせずにゆっくり少しずつ慣らしていってください。
お子様とご一緒に生活できるまで、少し時間がかかるかもしれません。いろいろとご不安やご心配はあると思います。
困ったことやご質問等ございましたら、我々医療者（医師、助産師、看護師）や地域の保健師さんに遠慮せずにご相談ください。
（産科　医師）

ご出産おめでとうございます。
赤ちゃんが小さく生まれ、ご自身が思い描いていた出産と違うことに、戸惑いと、不安を感じていることと思います。
赤ちゃんはママやパパの手や肌のぬくもり、優しい声掛けで安心します。遠慮せず、たくさん声をかけてあげてくださいね。
私たち医療スタッフも、赤ちゃんの成長とご家族をサポートする仲間です。成長を一緒に見守り続けたいと思っています。何でもご相談してくださいね。（NICU　看護師）

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。
産後はお母さんの身体が大きく変化します。無理をなさらず、身体と心を労ってくださいね。
ご両親が思っている時期より少し早く会いにきてくれたお子さんの成長を、私たちも一緒に見守っていきたいと思っています。いつでも遠慮せずに頼ってくださいね。
（産科　看護師）

支援者からのメッセージ ②

ご出産おめでとうございます。
赤ちゃんとの生活は、日々の成長の喜びとともに、心配になること、悩まれることもあると思います。特に小さく生まれた赤ちゃんは、ご心配が多いかもしれません。
私たち保健師は、お子様とご家族が地域で安心して生活できるように、育児やお子様の成長発達の支援をしています。そして、ご家族の気持ちに寄り添い、お子様の成長を一緒に見守っていきたいと思っています。
些細なことでも構いません。いつでも気軽にご相談くださいね。　（市保健師）

ご出産おめでとうございます。妊娠と出産お疲れ様でした。
今、休息をとることはできていますか。少しでもご自身の体と心を休める時間を作ってくださいね。
今後、お子さんが退院されるにあたって、いろいろな不安や心配を抱えておられるかもしれません。
病院のお医者さん、看護師さんと共に、私たち地域の保健師もぜひ頼ってください。
お子さんとご家族の支援をしています。お子さんの成長発達を一緒に確認するとともに、地域の社会資源をご紹介します。いつでもお気軽にご相談くださいね。
（市保健師）