

## 先輩ママたちより

赤ちゃんの入院中に、工夫したり取り組んだことはありますか？

コロナ禍で、面会がなかなかできなかったのですが、電話で聞いた様子や治療の内容などをノートに記録し、自分の気持ちも書きました。

27週 581g・1410g

自分の体調も優れなくて、あまり長時間一緒にいる時間が取れなかったけど、毎日抱っこし、お話しに行った。

31週 1168g

日中は3時間毎の搾乳を頑張っていたのですが、身体と心が参ってしまわないように、夜は1回飛ばして寝ました。

27週 581g・1410g

急な出産だったため、出産当日も仕事をしており、子供を迎える準備が出来ておらず、子供の入院中に赤ちゃん用品を揃えました。

33週 1677g

取り組んだ、ほどではないですが、週1日病院に通う時に楽しみが増えるように、おいしいご飯を食べるようにしていました。

23週 670g

小さく産まれた赤ちゃんのネット上の情報を探しまくりました。

35週 1953g

手にはめるミトンを作りました。  
抱っこもしてあげられない保育器に  
入っている子どもに何かしてあげた  
いと思い、何個か作って看護師さん  
たちに使ってもらってました。

23週 530g

面会した日の写真とその日の様子  
を書きこめるアルバムを作った

25週 717g

自分に出来ることは、母乳を届けて  
あげることだと思い頑張りました。

26週 855g

時間があるので、切り絵をして  
モービルを作ったりしていま  
した。

23週 670g

頑張りすぎて覚えていない。

23週 586g

安い母乳パックを探す事に  
尽力

27週 581g・1410g

子どもたちが入院中に保育園  
の相談をしに市役所に行きま  
した。

26週 904g・834g

面会の日、積極的にケアに参加  
し、方法を覚えるようにした。

28週 726g

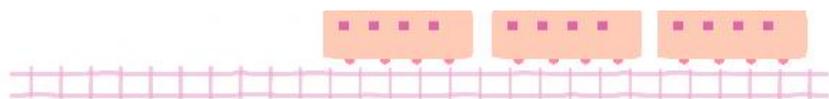
毎日、写真と日記をつけて  
いた。

31週 1153g

## つらいとき、悲しいとき、先輩ママはどのようにすごされましたか？

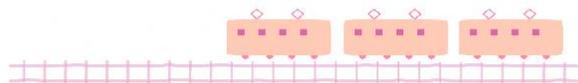


つらい気持ちをノートに書きました。  
書くことで気持ちの整理をつけていました。  
夫につらい気持ちを聞いてもらいました。  
普段から楽天的な夫が「大丈夫だよ～」と言ってくれたので  
耐えられました。  
同じような境遇の方のお話を読んで、私はひとりじゃないんだ、  
と思うと少し気持ちが楽になりました。  
出来るだけ寝て身体を休めました。 27週 581g・1410g



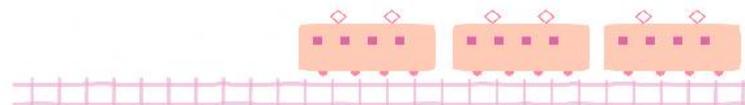
自分のしたいことをする  
美味しいごはんを食べる  
上の子たちとたくさん遊ぶ

23週 670g



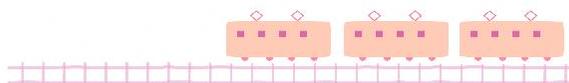
NICU で撮影した子供の写真を見て、いつかは一緒に暮らせる日が来るから今は命を守るためにも看護師さんや先生に任せようという気持ちで過ごしました。

33週、1677g



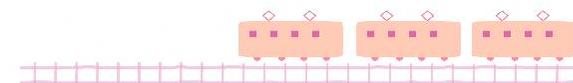
家族や友人に話を聞いてもらった  
専門職(心理士や医師)に相談した。

31週 1168g



リトルベビーの先輩ママに  
メールで相談していました。

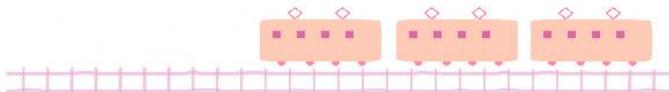
26週 855g





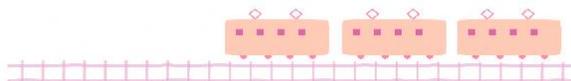
母子手帳の成長曲線を記入するのがつらくて、  
いっさい記入するのをやめました。今となれば、  
グラフからはみ出ている、子どものために記入  
してやるべきだったかとは思いますが、その当時  
は記入が辛かった記憶があります。

35週 4日



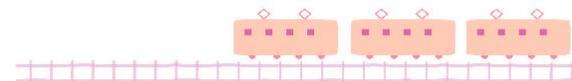
小さなことでも家族や看護師さんに  
相談していた。

31週 1153g



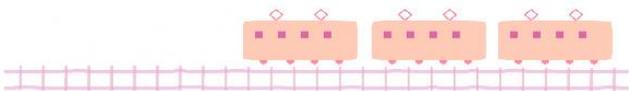
人に相談はできないタイプなので、  
散歩したり、子どもたちに何か作っ  
たりノートに想いを書いたりしてい  
ました。

26週 904g・834g



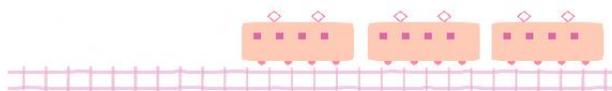
考えすぎると落ち込むので、気分が  
沈み出したら、趣味をしたり、手や体  
を動かしていました。

23週 530g



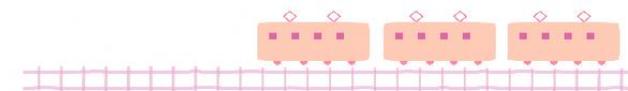
スマートフォンで、興味のある情報の  
サイトを見ていた。

28週 726g



不安に思っていることは旦那に打ち  
明けたり、同じ境遇のベビーが元気で  
育っている投稿を SNS でみて心を落  
ち着かせていた。

25週 717g



これがあつたら助かった、お勧めグッズを教えてください

プリミーサイズというのをネットで調べ、一般的な新生児服より小さく45 や 50 サイズのものを用意しました。

27週 581g・1410g

NICU ではおひな巻きをよくしてもらっていたので、退院後にあかちゃんか落ち着くかな? と思い、着るタイプのおくるみを用意しました。

27週 581g・1410g

小さめの服を探して用意した。抱っこ紐が、子どもが小さすぎて使えなかったのでスリングを気をつけながら使用した。

31週 1168g

搾乳器。  
手動のものを買ってしまいましたが、電動の方が良かったと思っています。

33週 1677g

ベビーベッドを購入しましたが、うつぶせ寝になると目が離せないで、ドッカトットというベビーベッドを購入。  
かなり良かったです!

26週 855g

生まれたときはとっても小さかったのですが、すくすく育ち、大きさは標準体型になりました。だけど、ハイハイやたっちはなかなかできず、セパレートの服が着替えさせにくく、大きめのロンパースを探して用意しました。

23週 670g

リトルベビー用のオムツ

35週 1953g

新生児用の服やオムツよりも小さい  
ものを探すのに苦労した。

31週 1153g

新生児の大きさくらいで退院した  
ので、特別な物は準備していなか  
ったと思います。

26週 904g・834g

市販の授乳クッションは薄いもの  
が多いので、なるべく厚めの授乳  
クッションを用意した。

23週 530g

だっこひも、おんぶひも  
(生後半年以上経ってから購入した  
のですが)

28週6日 726g

## リトルベビーのママ・パパへ、伝えたいメッセージ

少しずつ子どものペースで大きくなってくれました。  
小さく生まれたことを話して理解できるようになると、  
母親や支えてくれた人に感謝してくれたり、人に対して  
とても優しい気持ちが生まれています。  
見た目は小さいですが、心は広くやさしさであふれる子  
にこれからもなると信じて一緒に過ごしていますよ。

31週 1168g

小さく生まれた子を見て不安になるかもしれません。  
しかし、小さいながらも生まれてきてくれた子供の力  
は凄いです。  
どう生まれたかよりどう育てるかによってその子の  
個性は伸ばせると思います。

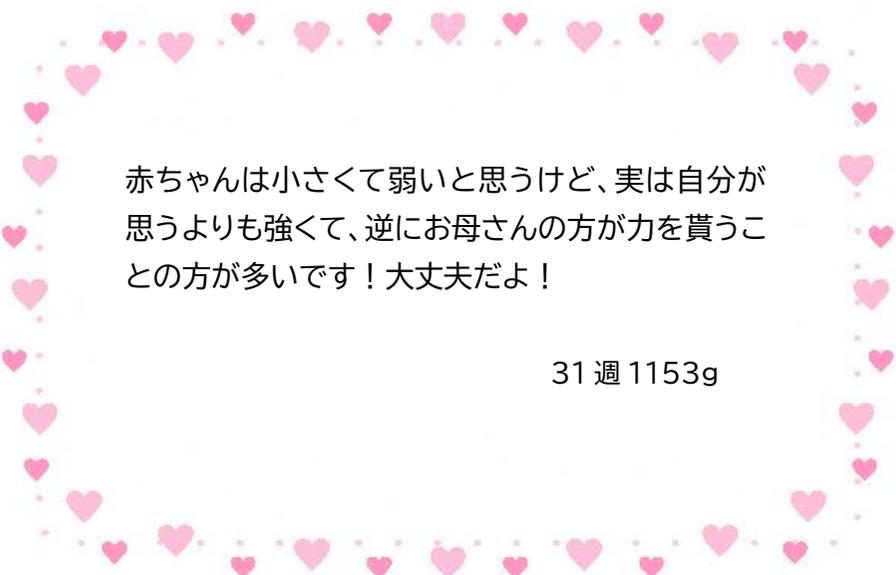
33週 1677g

小さく産んでしまって自分を責めることしか出来ない  
かもしれません。でも、先生や看護師さん、周りの方々の  
サポートで小さいけれど、ゆっくりゆっくり育って  
行くと思います。自分一人で抱え込まず、時にはリフ  
レッシュして、赤ちゃんと一緒に過ごしてください。

23週 670g

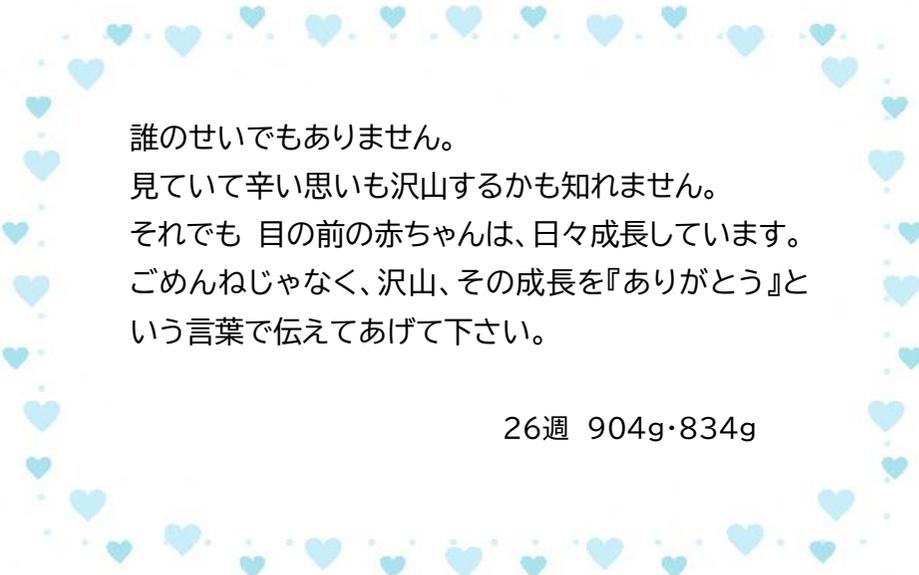
自分を責めないで周りに甘えてください。  
子供の大きな生命力を信じてください。  
必ず明るい未来があります。

26週 855g



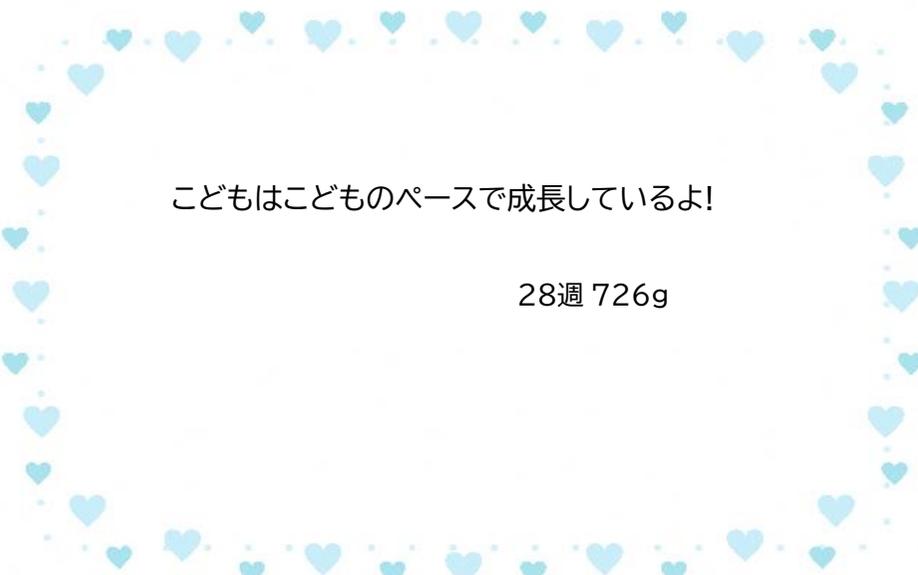
赤ちゃんは小さくて弱いと思うけど、実は自分が  
思うよりも強くて、逆にお母さんの方が力を貰うこ  
との方が多いです！大丈夫だよ！

31週 1153g



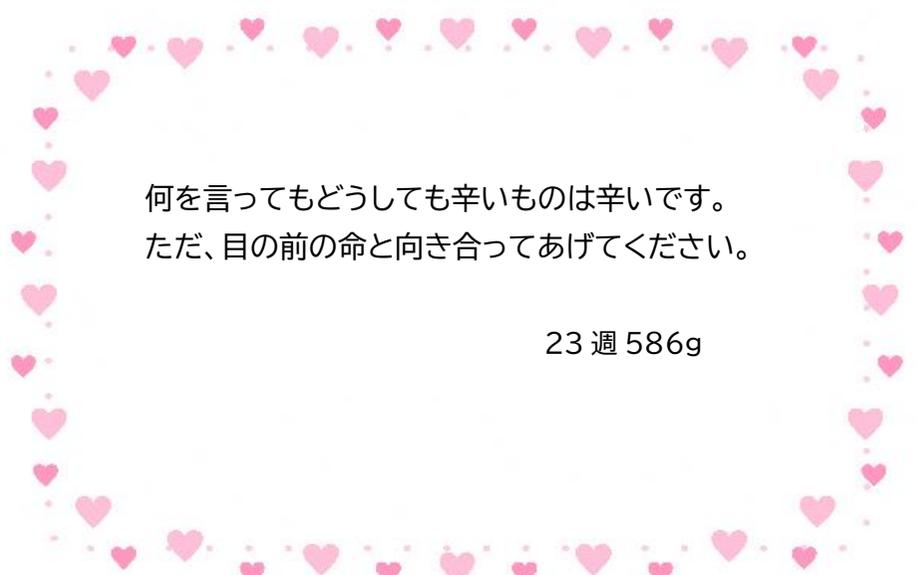
誰のせいでもありません。  
見ていて辛い思いも沢山するかも知れませんが。  
それでも 目の前の赤ちゃんは、日々成長しています。  
ごめんねじゃなく、沢山、その成長を『ありがとう』と  
いう言葉で伝えてあげてください。

26週 904g・834g



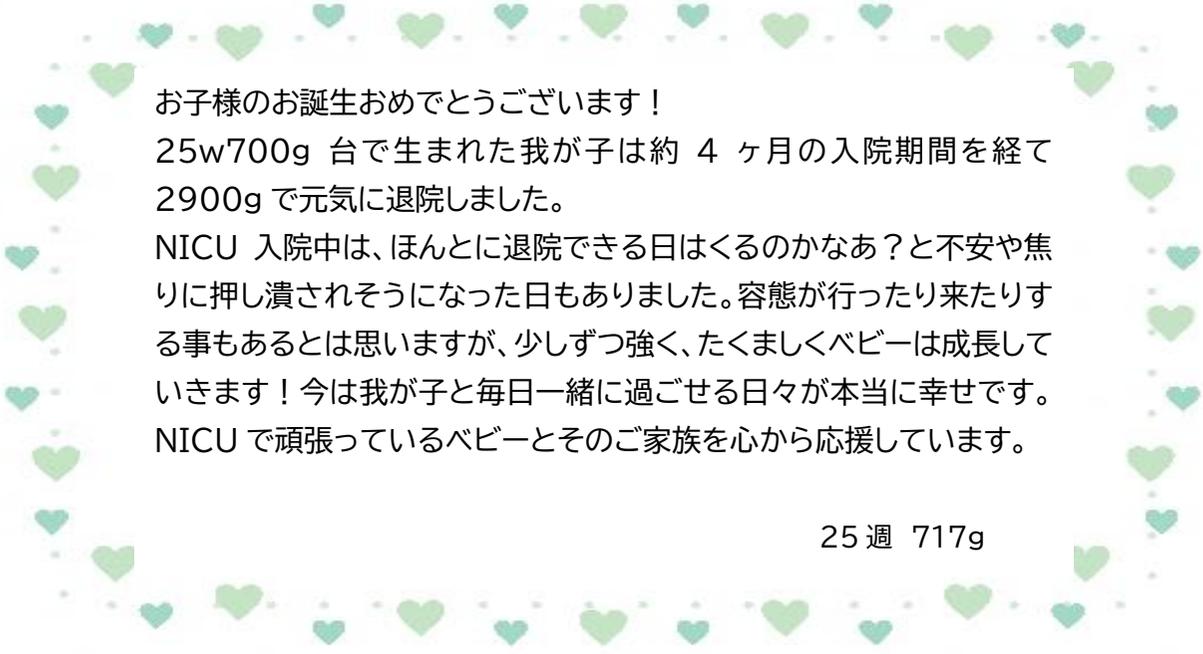
こどもはこどものペースで成長しているよ！

28週 726g



何を言ってもどうしても辛いものは辛いです。  
ただ、目の前の命と向き合ってください。

23週 586g



お子様のお誕生おめでとうございます！

25w700g 台で生まれた我が子は約 4 ヶ月の入院期間を経て  
2900g で元気に退院しました。

NICU 入院中は、ほんとに退院できる日はくるのかなあ？と不安や焦りに押し潰されそうになった日もありました。容態が行ったり来たりする事もあるとは思いますが、少しずつ強く、たくましくベビーは成長していきます！今は我が子と毎日一緒に過ごせる日々が本当に幸せです。NICU で頑張っているベビーとそこご家族を心から応援しています。

25 週 717g