

8. 小さく生まれるとは

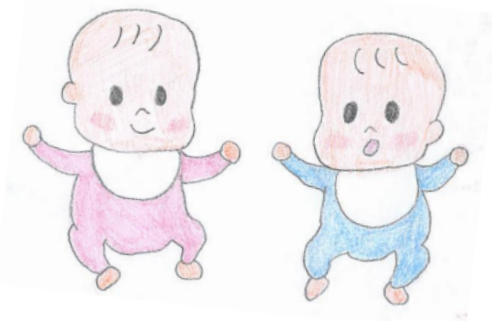
①低出生体重児と早産児

☆生まれたときの体重☆

・2500g 未満・・・低出生体重児

☆妊娠週数☆

・22 週以上 37 週未満・・・早産児



日本国内において、多胎児が 2500g 未満で生まれる割合は約 70% (2022 年) を占めます。また 2000g 未満で生まれる多胎児は 25% 弱となっています。また、37 週未満で生まれる多胎児は約 50% で、単胎児は 5% 程度となります。多胎児の出生体重の平均は大体 2200～2300g になっています。



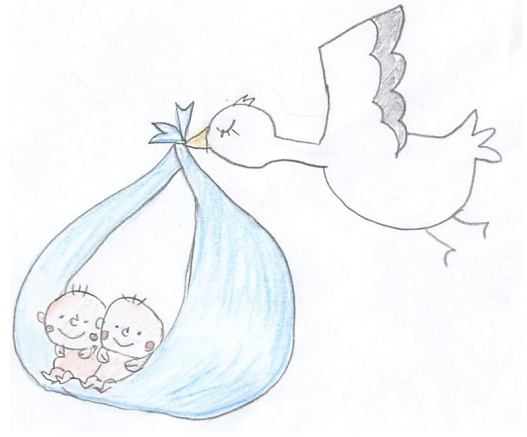
②なぜ多胎は小さく生まれてくるのでしょうか

多胎の赤ちゃんは、妊娠 24 週頃までの体重の増え方は、単胎児とほぼ同じですが、24 週以降は単胎児と比べると体重の増え方が小さくなり、差が生じてきます。なぜなら 24 週以降も多胎が単胎児と同じ速度で体重が増加すると、母体の負担が増し、お腹が張る頻度も多くなり、早産の可能性が高まるからです。出来る限り赤ちゃんを母体内にとどめておくには、体重の増加がやや抑制されるのはやむを得ないことと言えるでしょう。赤ちゃんの体重の増え方が緩慢になるのは、ママの身体への負担軽減と、赤ちゃんが成熟するための期間を稼ぐためのものと考えられます。極端な体重増加不良がない場合は、単胎児と比べて体重の増え方は少なくとも、在胎週数に準じて赤ちゃんの脳神経や臓器等の機能は育っているといえるでしょう。



③小さく生まれた赤ちゃんの特徴

- ・皮下脂肪が少なく、低体温になりやすい
- ・呼吸が安定しない
- ・母乳やミルクを飲む力が弱い
- ・飲むのに疲れてしまう、また必要な量が十分に飲めない
- ・低血糖になりやすい



④発達について

多胎児の場合は、生まれたときは小さくてもその後の発育は良好なことが多く、個人差はありますが1歳を過ぎる頃には単胎児に追いついていきます。3歳から6歳頃には差はほとんどなくなってきます。一方で、子どもたちの成長発達には個人差もあります。同じような速度で発育していくわけではありません。単胎児よりも小さい子もいれば、多胎同士の間でも体重差があり年子と思われるってしまうような子どももいます。焦らずに子どもたちの成長を見守っていきましょう。

発達促進のためにパパ・ママになにができるか

NICU に入院している赤ちゃんの多くは、ママの身体の中に見立てた保育器の中で過ごします。面会時は赤ちゃんの近くで搾乳をしたり、搾乳した母乳を綿棒に浸し、赤ちゃんの口腔内に塗布したりすることもできます。医療スタッフの見守る中で赤ちゃんに触れたり、抱っこをしたり、時にミルクを飲ませたり、オムツを交換したりします。状態に応じてカンガルーケアや保育器外で抱っこもできます。また、パパやママ、家族を身近に感じることができるよう保育器の中に家族の写真を飾ってもらったり、きょうだい声を聞かせたりということも提案しています。弱々しく小さくみえる赤ちゃんでも、心地よいということはわかり、パパとママの声もちゃんと聞こえています。なのでぜひたくさん、優しく話しかけてあげてください

パパ・ママへ

赤ちゃんたちを心配し頻繁に面会に訪れることは、赤ちゃんたちとの絆を育み、大切なことではありますが、その行動がママの健康を損ない、体力の回復を遅らせることにもなりかねません。無理せずに、パパや家族にも協力してもらいましょう。

赤ちゃんの退院の日に備え、赤ちゃんの生命力を信じ、見守りながら、ママ自身は、これからの赤ちゃんたちとの生活のために多胎妊娠・出産の疲労などから体調回復に努めていくことも大切です。