

SNS など、超未ママさんと沢山繋がりを持つといいですよ。沢山共感したりアドバイスを貰えるので安心します。あとは、とにかく沢山写真や動画を撮って記録に残してほしいです。

入院中の写真や動画をなるべく残しておくのがオススメです。帰った後に見返して今日も可愛かったと振り替えれるので毎日頑張ろうという気持ちになりました！

毎日母乳を持って行って、過ごした時間は大事な時間でした。カンガルーケアをして歌をうたったこといい思い出です。写真とっておくとお子さんが大きくなったときに見ながらいろんな話ができるのでいいと思います。

病院と家庭のための成長記録ノートがあり、面会に行けないときや夜の様子を書いてくださり、とてもよかったです。また吐き出せない気持ちや悩みを書いて、たくさん支えてもらいました。今後、リトルベビーハンドブックに記入できるようになるといいですね。

NICU 入院中に、お風呂だけではなく、爪の切り方など色々実践させてもらいました。分からないことや不安があれば、入院中に何でも相談や経験しておく、退院後の不安が少し解消されると思います。

無理は禁物！子供が病院にいる間にお母さんもゆっくりして体力を回復してください。

毎日写真を撮って成長を記録しました。携帯が持ち込み禁止だったので、デジカメはかなり役立ちました。

当時の母子手帳は NICU に入院している証明のハンコと医者の記載だけだったのですが、両親が写真や日記をつけてくれていて嬉しかったです。

ぜひ NICU にいる間のご両親の気持ちや思いなど、残してあげてください。