

夜泣きなどで辛いと思ったら、入院中の写真や動画を定期的に見返すといいと思います。入院中のときに感じた「早く一緒に暮らしたい」という気持ちを忘れないでほしいです。

退院後は中々NICU にいた人と出会う機会がないので富山県内で開催されてるブーケ会へ行くと同じように NICU へいた方とお話し出来るのでいいと思います

チャイルドシートが大きすぎて。バスタオルなどがあると退院するときなどいいと思いますよ。

リトルベビーサークルの存在です。同じ境遇のママの集まりはとても心強いです。

通院時に聞きたいことを沢山メモして持って行きました。

退院後に不安なことを気軽に聞けたり、悩みを共有できる場所があると安心です。フォローアップ外来の他、保健センター等の相談や児童発達支援施設（低体重児のことも相談できる施設）等と繋がりを持っているとよいですよ。

酸素が常に必要だったので、リュックなどに入れやすいよう小さいボンベ用の酸素ボンベカバーを作りました。

小さく生まれたので、体も小さく体力面でも差がでてくることもありました。様々なことにチャレンジさせてあげてください。小さく生まれてきた影響が、何がどこまででてくるか、まだ分からないことも多く、個人差もあると思います。

医療機関と切れることなく、些細なことでも相談できる担当医の先生を見つけておくといいかと思います。