

# 10 Pearls of NIDCAP Wisdom For Parents of Hospitalized Babies

*Pearls signify confidence, strength and peacefulness in facing life's challenges. They represent wisdom gained through experience.*

*The evidence-based Newborn Individualized Developmental Care and Assessment Program (NIDCAP) is a comprehensive model and approach to care. It provides guidance in support of the earliest development of the most vulnerable newborns and their families in newborn and other intensive care settings.*

— D. Buehler, PhD, President, NIDCAP Federation International

Premature and medically high-risk birth may impede the earliest experiences between newborns and their parents, and have a lifelong impact on the family, the baby's future development and overall health, as well as the parents' well-being. Parents might worry that their relationship with their hospitalized newborn feels so different from what they had hoped. There are many ways parents get to know their babies to improve their well-being. Babies rely on their parents to be strong supporters and advocates.

These NIDCAP-based considerations are for parents with hospitalized babies in the intensive care nursery. They were developed to support parents and their babies to get to know one another and build close and trusting relationships. Babies feel and experience their parents and the world around them through all of their senses. The baby's behavior guides the parent. How parents interact with their infant is much more important than what they do. The parents' gentle caresses and soft smiles, and the tone of their voice provide comfort and assurance. A parent's presence and love provides invaluable healing medicine for their baby.

## 1. Plan Time and Be Present

Organize your time to be with your baby for as long and as often as possible. Seek ways to delegate your other responsibilities to family members and friends. This is an important time to accept help and support from others to care for your family and your home. At this time, more than at any other time in your baby's life, your baby will benefit from the consistency and familiarity of your assuring presence and love. Collaborate with your baby's health care team to plan whom you wish to be with your baby when you must be away from your baby. Provide your baby's health care team with a 24-hour rotation list that includes members of your family or close friends whom you trust to be with your baby in your absence. This might include grandmother, grandfather, older sibling, or a close friend who would be available reliably throughout your baby's time in the nursery. A small reliable group of such persons may be wonderful and consistent parents' extenders for your baby. They could hold your baby skin-to-skin and become skilled participants in your baby's care; they could feed and diaper your baby and speak and sing to your baby and provide the familiar nurturing presence your baby seeks throughout day and night. Advise the health care team of you and your extenders' calendar and availability for the coming week and ensure that you and they are included in all aspects of the care of your baby.

# NICU の赤ちゃんのご両親へ NIDCAP から 10 の提言

このNIDCAPからの10の提言は、課題に直面している皆さんに自信と力、そして心に穏やかさをもたらすでしょう。それは私たちの経験から得られた知恵です。

**NIDCAP**（新生児の個別的発達ケアと評価プログラム）とは、根拠に基づく赤ちゃんのご家族の包括的なケアモデルです。**NICU**の小さな赤ちゃんとその家族の成長を支援する貴重な示唆を提供するものです。

— Deborah Buehler 博士、国際NIDCAP連盟会長

早産や高リスクの出産は、早期の親子の体験を妨げ、赤ちゃんの発達と健康、お父さん・お母さんのウェルビーイングに長く影響を及ぼします。ご両親は、赤ちゃんとの関係性が想像していたことと大きく違っていることに困惑するでしょう。お父さん・お母さんのウェルビーイングを支援するには、親が赤ちゃんのことをより良く知ること、また赤ちゃんの成長にはそのような親の存在が不可欠です。

ここに示すNIDCAPの10の提言は、NICUに入院している赤ちゃんのご両親を支援するものです。それは親子の相互理解と、愛着（絆）を築くでしょう。赤ちゃんはすべての感覚を通して、お父さん・お母さんや周りの世界を体験します。赤ちゃんの行動が、お父さん・お母さんの適切なかかわりを導きます。どのように赤ちゃんに関われば良いか？赤ちゃんが何を要求しているか？お父さん・お母さんのあたたかな抱っこやケア、優しい笑顔、穏やかな語りかけが、赤ちゃんの心地よさと安定を導きます。ご両親の存在と愛が、赤ちゃんの最も大切な癒しとなります。

## 1. 赤ちゃんとの時間を計画しましょう

できるだけたくさん、長く赤ちゃんと一緒にいられるように時間・計画を整理しましょう。赤ちゃんに関する以外の用事を、家族や友達に任せられる方法を検討しましょう。これは、あなたの家族や家事をしてくれる他者の助けやサポートを受け入れる大切な機会です。現時点での赤ちゃんにとって、人生のほかのどの時間よりも、あなたの存在や愛が一貫して保証されて安定していることが最も大切です。あなたが赤ちゃんから離れなければならないときには、あなたが赤ちゃんと一緒にいてほしい人について医療チームと一緒に話し合しましょう。あなたが不在のときに、赤ちゃんと一緒にいて欲しい家族や親しい友人を含んだ24時間のローテーションリストを医療チームに渡しましょう。このリストには、あなたのお願いを確実に受け入れてくれる祖父母、年長の兄姉、もしくは親しい友人が含まれるでしょう。この信頼できる小さなグループは、赤ちゃんにとって素晴らしく調和した両親のエクステンダー（機能を広げてくれる人）になるかもしれません。彼らは赤ちゃんを肌と肌で包み込み、そして赤ちゃんのケアに熟練したメンバーになっていくでしょう。彼らは授乳や、おむつを替え、お話ししたり歌を歌ったり、そして昼夜を問わず赤ちゃんが求める育ちの場を提供してくれるでしょう。あなたとエクステンダーのタイムテーブルと一週間の予定を医療チームに伝えると良いでしょう。赤ちゃんのすべてのケアに、あなたと彼らが含まれていることを医療チームと確認しましょう。

## 2. Participate as the Primary Caregiver(s)

Inform your baby's health care team that you wish to be an active participant in all of your baby's care. Ask about how your baby has been since you last were with your baby. Articulate and communicate your questions, concerns and expectations, as you are your baby's strongest supporter and advocate. Discuss with the team how you can take part in your baby's specific daily care practices. Every interaction with your baby is an opportunity to build trust and nurturance. Observe your baby's behavior, to learn how best to respond to your baby's cues. Take care of your baby together with the professional health care team; collaborate and partner with the health care team to identify more and more ways to support your baby. You will gradually feel more secure and independent in being with your baby and providing your baby's care. This will create a strong bond between you and your baby and will help you gain the practice and confidence.

## 3. Seek Information Actively

Ask the health care team about your baby's feelings of wellbeing, medical status, progress and challenges. Request updates about your baby's sleep, comfort, preferences, behaviors, personality, condition, medications, weight, how well your baby takes the milk offered, as well as about new developmental steps and achievements. Consider these topics part of your everyday dialogue with the health care team who care for your baby. Make sure you meet frequently with the multidisciplinary health care team, who participate in your baby's care, for example, the Attending Physician, Bedside Nurses, Nurse Practitioner, Developmental Specialist, Physical Therapist, Occupational Therapist, Speech Therapist, Social Worker, Psychologist, and others. Ask for their guidance and insights. Share your impressions of your baby with the health care team. Also share the progress you observe in your baby, how your baby may have changed and appears different. Share your concerns and how you have learned to read your baby's behavior.

## 4. Shape the Environment

Keep your baby's surroundings in the nursery as calm and nurturing as possible. This will help your baby hear and respond with joy to your voice, experience fully your touch and delight in the sight of your face. When your baby rests on your chest, or when necessary in the incubator or crib, make sure that your baby's face is protected at all times from direct bright light and loud sounds. Inquire from your baby's health care team whether you may bring in personal belongings such as soft blankets, soft well-fitting clothes, soft sheets on which to lie, or other belongings that provide you with a sense of familiarity and comfort at your baby's bed space. Consider wearing a soft cloth close to your body to place near your baby's face so your baby can smell your unique familiar scent when you must be away from your baby.

## 2. 赤ちゃんのケアに主体的に参加しましょう

赤ちゃんのすべてのケアに積極的に参加したいことを、赤ちゃんを担当する医療チームに伝えましょう。また、あなたが赤ちゃんと一緒にいられなかった間、赤ちゃんがどのように過ごしてきたのかを確認しましょう。あなたは、赤ちゃんにとって最も頼れるサポーターであり代弁者ですから、疑問や懸念事項、期待することを明確にして医療チームに伝えましょう。赤ちゃんの日常のケアにどのように参加できるか、チームと話し合ってみましょう。赤ちゃんとの対話（やりとり）は、信頼とあたたかな関係性を育む機会です。赤ちゃんの行動を観察し、赤ちゃんからの合図にどのように対応すれば良いかを学びます。専門の医療チームと一緒に赤ちゃんのケアに関わり、協力して赤ちゃんをサポートする方法をどんどん見つけていきましょう。赤ちゃんと一緒にいて、赤ちゃんのケアをすることで、あなたは次第に安心と自立心を感じるようになります。これによってあなたと赤ちゃんの間に強い絆が生まれ、育児の力と自信を得ることの助けになります。

## 3. 積極的に情報を求めましょう

赤ちゃんの健康状態、治療の進捗状況、直面している課題について、医療チームに確認してください。赤ちゃんの睡眠、快適さ、好み、行動、性格、体調、投薬、体重、ミルクの飲み方、新しい発達段階と成長について最新の情報を確認してください。これらの話題を医療チームとの日常的な対話の一部と考えてください。医師、看護師、発達の専門家、理学療法士、作業療法士、言語療法士、ソーシャルワーカー、臨床心理士などと積極的に会うようにし、意見や助言を求めてください。赤ちゃんについての印象を医療チームと共有しましょう。また、赤ちゃんがどのように変化したのか（変化したように感じるのか）を共有しましょう。あなたの心配事や、赤ちゃんの行動を読みとる方法について情報を共有しましょう。

## 4. 良い環境をつくりましょう

保育室の中では、赤ちゃんの身の回りの環境をできるだけ落ち着いたものにしておきましょう。そうすることで、赤ちゃんはあなたの声を聞き、あなたの声に喜びをもって反応し、あなたの手触りを十分に体験し、あなたの顔を見て喜ぶようになります。赤ちゃんを胸の上で休ませたり、必要に応じて保育器やベビーベッドにおいたりするときは、過度な光や大きな音から赤ちゃんが保護されていることを確認してください。柔らかい毛布、体にぴったりと合う柔らかい服、横になるための柔らかいシーツなど、赤ちゃんがベッドに慣れ親しんで快適に過ごせるようなグッズを持ち込んでよいのか、医療チームに相談してみましょう。赤ちゃんから離れなければならないとき、赤ちゃんがあなたの香りを嗅ぐことができるように、赤ちゃんの顔の近くに置けるような柔らかい布を身につけておくことを心がけてみてください。

## 5. Provide Slow and Responsive Care and Interactions

Your baby's brain is still immature and processes the world more slowly than you. Slowing down all of your actions will support your baby's brain development. Your presence makes it easier for your baby to process each experience, all motions and changes in position as well as each touch and sound and all that your baby sees. You help your baby to take in all experiences calmly and comfortably. Observe your baby's behavior to learn how best to support and make adjustments in response to your baby's readiness. This will help your baby use all energy for the next steps in development and growth and make your baby feel successful and strong. For instance, always first watch your baby to find out what your baby is ready for at that moment; when your baby breathes calmly, the face is pink, and your baby appears comfortable, begin to speak to your baby softly letting your baby know that you are there; gently introduce your hands to your baby, for instance cradle your hand softly around your baby's back and head helping your baby recognize your familiar touch to feel assured. Then open your baby's blanket slowly, use your soft voice to tell your baby what it is that you are doing, and keep your hand and voice in contact with your baby throughout any care and social interaction. With your gentle steady touch and calm voice, you help your baby wake up gradually, and become ready for the next step. Your presence, soft voice, holding and gentle touch will support your baby also to settle back into sleep after being awake for a while. Remaining calm and slowing down is a very important part of all you do with your baby. Observing your baby's behavior to see what is being communicated and to understand what may be best to offer next, is always the best approach in being with your baby. This will enhance your parenting confidence to be your baby's best supporter and advocate.

## 6. Protect Sleep

Sleep is crucial for the development of your baby's brain. Many important processes take place while your baby sleeps. For example, the development of the sensory organs and functions, the consolidation of memory and learning, and healthy growth. Be mindful of keeping your baby's environment quiet and calm, so that sleep is steady and uninterrupted by disturbing sounds, too much activity, or bright lights. Remember that sleep is oftentimes more restful when you hold your baby skin-to-skin. Discuss with the health care team how to protect consistently your baby's sleep.

## 7. Connect and Communicate through Touch

Touch is the earliest and most essential way of connection and communication between you and your baby. Touching your baby will help you learn about your baby's behavior and preferences. Your baby will experience comfort and safety and feel your love through your touch. Watch for how your baby responds and let that guide your interaction. Touch your baby gently, to let your baby feel the steady and calm nurturing touch of your hands; perhaps cuddle one hand around the soles of your baby's feet, and with your other hand cradle the top of your baby's head or around the baby's body while the baby's arms and legs are tucked. This will convey to your baby a sense of steadiness, safety and trust in you that will help your baby stay calm and feel comforted. When you have questions or concerns, please speak with your baby's health care team in the nursery about how best to provide your baby with your touch in the gentle and comforting way that suits your baby as a unique being with particular medical conditions and circumstances.

## 5. 穏やかさと反応性のあるケア、そして関りを届けましょう

赤ちゃんの脳は未熟で、あなたよりもゆっくりと世界を処理しています。あなたがゆっくりと行動することは、赤ちゃんの脳の発達をサポートします。赤ちゃんは、あなたがいることによって、体の動きや姿勢の変化、触ったり音を聞いたり、目にするものなど、すべての経験を落ち着いて快適に受け止めることができるようになります。赤ちゃんの行動を観察して、赤ちゃんの準備ができているかどうかに応じて、どのようにサポートし、どのように調整するのが最適なのかを学びます。そうすることで、赤ちゃんが次の発達と成長のステップのためにすべてのエネルギーを使うことができ、赤ちゃんが成功して強くなったと感ずることができるようになります。例えば、赤ちゃんの呼吸が落ち着いた状態で、顔がピンク色で安心しているように見えたら、赤ちゃんにそっと話しかけ、あなたが側にいることを知らせてあげましょう。そして、赤ちゃんの毛布をゆっくりと開き、優しい声でゆっくりと今あなたが何をしようとしているのかを赤ちゃんに伝えてあげましょう。ケアや相互作用の間は、常にあなたの手と声を赤ちゃんに寄り添わせましょう。あなたの穏やかで安定したタッチと声は、赤ちゃんが徐々に目を覚まし、次のステップへ準備することを助けます。また、あなたの存在感、柔らかな声、抱きしめるような優しいタッチは、赤ちゃんが眠りにつくことのサポートにも役立ちます。赤ちゃんと一緒にいるときには、落ち着いてゆっくりとした時間を過ごすことが大切です。赤ちゃんの行動を観察して、何を伝えようとしているのかを確認し、そして何を提供するのがベストなのかを理解することは、赤ちゃんと一緒にいるうえで最もよいアプローチです。そうすることで、あなたの子育てに対する自信が高まり、赤ちゃんにとって最高のサポーターであることができるでしょう。

## 6. 睡眠を保護しましょう

睡眠は、赤ちゃんの脳の発達に不可欠です。赤ちゃんが眠っている間には、発達に重要な多くのプロセスが行われます。例えば、感覚の器官や機能の発達、記憶や学習の定着、そして健康な成長などです。赤ちゃんが過ごす環境を静かで穏やかな状態に保ち、不快な騒音や明るい光によって安定した睡眠が中断されないように注意しましょう。赤ちゃんは、肌と肌を合わせて抱っこをすると、睡眠がより安らくなることを覚えておいてください。赤ちゃんの睡眠が安定する保護の方法を、医療チームと話し合ってみましょう。

## 7. タッチを通して繋がりとコミュニケーションをもちましょう

タッチ（触れ合うこと）は、あなたと赤ちゃんの間をつなげ、コミュニケーションをとるために最も早くにできる重要な方法です。赤ちゃんに触れることで、赤ちゃんの行動や好みを知ることができます。あなたのタッチを通して、赤ちゃんは快適さと安心を感じ、あなたの愛情を感じることができます。赤ちゃんがどのように反応するかを観察し、それを関わり方のヒントにしましょう。赤ちゃんに優しく触れて、安定感と落ち着きを感じさせてあげましょう。赤ちゃんの両足の裏に片手を添え、もう片方の手で赤ちゃんの頭や体を囲うように包み込んで、ゆりかごのように抱きかかえてみましょう。そうすることで、赤ちゃんに安定、安心感、信頼感が伝わり、赤ちゃんが穏やかに過ごせるようになります。疑問やわからないことがあるときには、赤ちゃんの病状や健康状態などに適した優しく快適なタッチの方法について、医療チームに相談してみてください。

## 8. Care with Skin-to-Skin Holding

Give your baby the opportunity to be really close to you. With your baby wearing only a diaper, hold your baby on your bare chest (be sure to remove your bra). This is often referred to as skin-to-skin or kangaroo care. Begin to hold your baby skin-to-skin as soon as possible after birth as your baby's medical condition allows, and when possible for as long each day as you prefer. There is much evidence regarding the benefits to your baby, as well as to you, for skin-to-skin contact every day, especially with very small or sick babies. These benefits, among many others, include improved short and long term developmental and cognitive outcomes.

## 9. Offer Human Milk and Nursing

Human milk is by far the best nutrition for your baby, and your milk is ideal for your baby. Prior to your baby's birth, or when possible as soon as our baby is born, discuss with the health care team in the nursery when and how you may express milk from your breasts. The earliest part of your milk, the colostrum, is liquid gold for your baby and valuable for many reasons. Therefore, every drop of milk you express (pump) counts. Seek the support of a Lactation Consultant, when such a specialist is available in the nursery, or that of an experienced nurse. Make sure that you pump your breasts while looking at or touching your baby and/or holding a blanket or cloth that carries your baby's unique scent. This will help your milk flow more easily. Should for any reason there be challenges that you are not able to provide enough milk, be sure to inquire about the availability of donor human milk. Consider opportunities for your baby to rest against your bare chest to smell, lick and nuzzle your nipples from very early on. This will help your milk flow and help your baby find your nipple gradually and suck on it. Early on your baby may receive your milk through a thin tube into the nose that goes into the stomach when smelling and nuzzling your breast. Gradually suckling will become stronger and easier for your baby. Ensure that you make all feeding a pleasurable and positive experience for your baby and yourself. Your presence and calm touch will comfort your baby during feeding; hold the milk syringe so that you can pace the milk flow according to your baby's behavior during feeding. By being part of your baby's feeding from early on, you are setting the stage for pleasurable and comfortable feeding experiences in the future. Breast feed your baby for as long as your body allows. There are many benefits to your baby, as well as to you, when you provide your milk.

## 10. Promote Sucking for Comfort and Security

From about twenty weeks on, while growing in the womb, babies suck on their fingers and hands. They continue to seek out their fingers to suck on when they are in the nursery. It appears to soothe and calm them. At times it may be difficult for your baby to hold a finger or thumb in the mouth long enough to suck with pleasure. This may frustrate your baby and lead to more upset and searching to suck on something. Consider gently offering a small, size-appropriate pacifier when your baby wants to suck. This likely will help your baby calm and fall asleep contently. By supporting your baby's pleasurable sucking, you are supporting your baby's competence in learning to feel soothed and calm.

Most importantly, trust your baby and trust yourself.

## 8. 肌と肌を触れ合わせましょう

赤ちゃんの肌と肌を合わせて密着しましょう。赤ちゃんをオムツだけの状態にして、胸の上で抱っこしてみましょう（ブラジャーは必ず外しましょう）。この方法は、**skin-to-skin**、またはカンガルーケアとよばれています。赤ちゃんの病状や健康状態に問題がなければ、できるだけ早い時期から、可能であれば毎日この方法で赤ちゃんを抱っこしてあげましょう。肌と肌の触れ合いを心掛けることは、赤ちゃんにとっても、あなたにとっても利益があるというエビデンス（科学的な裏付け）が多くあります。小さい赤ちゃんや病状が重い赤ちゃんには、特に利益が多いといえます。これらの利益のなかには、短期的・長期的な発達や認知機能の改善が含まれています。

## 9. 母乳育児を行いましょう

母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養で、あなたの母乳は赤ちゃんにとって理想的なものです。赤ちゃんが生まれる前や、赤ちゃんが生まれた後できるだけ早い時期に、いつ、どのように搾乳するかを医療チームと話し合ってください。最初の母乳の一部である初乳は、赤ちゃんにとって黄金の液体であり、多くの理由でとても貴重です。そのため、あなたが搾乳するすべての滴（しずく）を集めましょう。病院（保育室）で専門家の協力を得ることが可能であれば、ラクテーションコンサルタント（母乳育児支援にかかわる専門家）や経験が豊富な看護師のサポートを受けるようにしましょう。赤ちゃんを見たり、触れたりしながら、または赤ちゃんの匂いのする毛布や布を持って、搾乳を行いましょう。これによって母乳は分泌されやすくなるでしょう。何らかの理由で十分な量の母乳を提供できない場合は、ドナー母乳が利用できるかどうかを医療チームに相談してください。赤ちゃんが乳首の匂いを嗅いだり、舐めたり、鼻をこすりつけたりして穏やかな時間を過ごすために、なるべく早い時期から胸（素肌の状態）に赤ちゃんを抱く機会を考えてみましょう。これは母乳の分泌を促し、赤ちゃんが乳首を見つけて吸いやすくなることを助けます。初期の段階では、赤ちゃんは乳房の匂いを嗅いだり、鼻をこすりつけたりしながら、鼻から胃の中に入る細い管で母乳をもらうことがあります。成長に伴って吸う力は徐々に強くなり、授乳は赤ちゃんにとっても楽になっていくでしょう。授乳は、赤ちゃんにとってもあなた自身にとっても楽しく前向きな経験になるようにしましょう。授乳中のあなたの存在と穏やかなタッチは、赤ちゃんの快適にします。ミルクシリンジを持って、授乳中の赤ちゃんの行動に合わせて母乳の流れのペースを調整できるようにしましょう。早い時期から授乳に参加することで、将来的に楽しく快適な授乳ができるようになります。あなたの体調が許す限り、赤ちゃんに母乳を与えましょう。母乳を与えることは、赤ちゃんだけでなく、あなたにも多くの利益をもたらします。

## 10. 快適さと安心感のために吸うことを促進しましょう

赤ちゃんは子宮の中で成長し、在胎（妊娠）の約20週以降から自分の指や手を吸いはじめます。生まれた後、保育室にいる時も指を吸いたがるようになります。吸うことは、赤ちゃんが自分を落ち着かせることに役立つようです。時には、赤ちゃんが自分で指を口の中に入れて十分に吸うことができない場合もあります。これは赤ちゃんをイライラさせ、何かを吸おうと探したり、落ち着かなくなったりすることにつながるかもしれません。赤ちゃんが吸うことを求めている時には、サイズに合った小さなおしゃぶりを優しく与えてみましょう。これは、赤ちゃんが落ち着いて穏やかに眠りにつくことを助けます。赤ちゃんが楽しく吸うことをサポートすることにより、赤ちゃんが穏やかになり、また赤ちゃんの自分自身で落ち着く力を育むことになります。

何よりも大切なことは、赤ちゃんを信頼し、あなた自身を信頼することです。