

# 流産・死産・新生児死・人工死産などで 赤ちゃんをなくされたご家族の方々へ ～赤ちゃんとの過ごし方について～

<制作> Nagomi  
<イラスト>  
Instagram : @harukun\_fujimama

流産・死産・新生児死・人工死産や病気などで赤ちゃんを亡くされたご家族のかたは、わが子を亡くしたその悲しさや辛さにごどう向き合えばよいのか分からないかたもいらっしゃると思います。ここでは、赤ちゃんを亡くされその辛い思いを受け入れることができるよう、赤ちゃんとの大切な時間の過ごし方についてご紹介します。

## <赤ちゃんとお別れの前にできること>

～ご入院中～

- ・名前を付ける
- ・名前であげる
- ・オムツ交換をする
- ・子守唄を歌ってあげる
- ・赤ちゃんに絵本を読んであげる
- ・赤ちゃんの写真や動画を撮る
- ・抱っこする
- ・添い寝をする
- ・赤ちゃんの体をきれいにし、沐浴
- ・赤ちゃんの家族の写真や動画を撮る
- ・手形や足形をとる  
(インク、紙粘土などを使用する)
- ・指のサイズを測る(紐などを使用して)  
ベビーリングとして残すことができます
- ・臍の緒を残せる場合は医療スタッフの方からもらう
- ・エコー写真を残す
- ・入院中に使用したネームバンドを残す
- ・ベビー服を選ぶ、着せてあげる



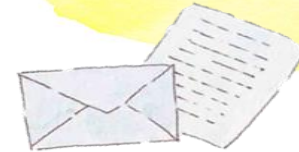
～ご退院後～

- ・赤ちゃんと一緒に自宅へ帰る
- ・連れていきたい場へ一緒に行く  
(例えば公園や海等)

- ・母乳が出る場合は、少し絞って赤ちゃんの口につけてあげる  
母乳がでなくても赤ちゃんを抱き授乳の姿勢をしてあげても良いです



ご家族の事情や葬儀屋のスケジュールなどの理由から、赤ちゃんと一緒に過ごすことができない方もいます。そのような中でも、気兼ねなく医療スタッフにやってほしいことを伝えてみるのも良いでしょう。赤ちゃんへの手紙を入院している医療スタッフに代筆してもらい、手形・足形を残してもらい、亡くなった子に合う服を着せてあげたいなどの希望を伝えてみましょう。  
(内容によってできることが限られてしまう場合もあります。)



- ・お棺に添えるプレゼントをつくる、購入する※  
例えば、お花やお手紙、おもちゃ、折り紙、母乳が出る場合は絞って容器、綿棒につけて添える。  
※おもちゃや母乳を入れる容器は素材により、お棺に添えることができないものもあります。  
例えば、金属製、ガラス製のおもちゃや容器などの燃えにくいものは棺の中に入れることができません。事前に火葬場に相談しましょう。



## <赤ちゃんのからだをきれいに保つためにできること>

赤ちゃんのからだは大人に比べると水分量が多いため、乾燥する、浸出液（体から液が出ること）がでる、などの肌の変化が起こりやすいです。そのため、赤ちゃんのからだを乾燥から守り、体を冷やしてあげることで、赤ちゃんがきれいな状態で過ごすことができます。ご家族の方ができることをお伝えします。



沐浴や清拭の湯の温度は35～37℃にします。  
水温は生前の赤ちゃんの体温よりも少しぬるい温度にします。

### <沐浴>

約3～4分を目安に行いましょう。赤ちゃんの肌はとてもデリケートなため、やさしくなでるように沐浴しましょう。

### <清拭>

清拭を行う場合も、3～4分で行っていきましょう。まず、赤ちゃんをタオルの上に寝かせます。家族の手で優しくなでるようにし顔、頭、お腹、手、足の順にきれいにしていきます。ガーゼの使用は赤ちゃんのデリケートな肌を傷つけてしまう場合があります。使用する際は、ポンポンとやさしく当てるように使うといいです。



## <からだから剥がれなくなったガーゼや綿の対応>

- ①オイルを手の甲で温めます。
- ②剥がれなくなったガーゼや綿にオイルをたっぷり塗り2～3分待ちます。
- ③その後、皮膚を傷付けないようにガーゼや綿を剥がします。

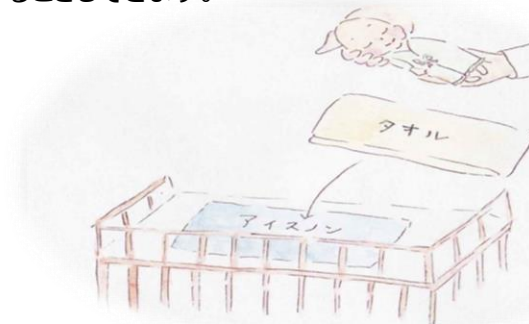


## <赤ちゃんのからだの冷やし方>

もし、赤ちゃんに体温がある場合は、体温があるうちにたくさん触れ合いましょう。亡くなると、体温が下がることで面影を失いやすくなります。そのため、赤ちゃんの写真を撮ったり、赤ちゃんに触れることで、「赤ちゃんがあたたかかった」と記憶に残せることは、生きていた証である過去を支えてくれます。

赤ちゃんを寝かせるときは、ベッドの上に

- ①アイスノン
- ②次にタオルを敷き
- ③その上に赤ちゃんの順をおすすめします。アイスノンは1～2時間をめどに交換しましょう。ドライアイスは購入するのに手間がかかります。氷枕や氷のうを使用することもできます。



## <お棺の選び方>

赤ちゃんのお棺の大きさに悩まれる方が多くいらっしゃいます。赤ちゃんの棺サイズの基本は「身長+3cm」程度とされていますが、赤ちゃんに思い出の品をいろいろと持たせたいご家族が多いため、お棺は赤ちゃんのからだの倍の大きさのものがよいでしょう。お棺は病院または葬儀社で購入することができます。又は、ネットで取り寄せることもできます。からだが小さな赤ちゃん（大きさ5cmくらい）の場合は棺を作ってあげることができます。この場合は紙製で蓋つきの箱を準備しましょう。

### <赤ちゃんの身長を目安>

※一尺＝約30cmとされています。

妊娠12週未満	身長～5cm
妊娠15週未満	身長16～18cm
妊娠19週未満	身長23～25cm（1尺棺）
妊娠23週未満	身長30～33cm（1.5尺棺）
妊娠27週未満	身長38～40cm（1.5～2尺棺）
妊娠31週未満	身長43～45cm（2尺棺）
妊娠35週未満	身長47～50cm（2尺棺）
妊娠39週未満	身長50～53cm（2尺棺）



## <赤ちゃんのお骨を残したいとき>

亡くなった赤ちゃんの骨を残したいとお考えの方もいると思います。しかし、赤ちゃんの大きさや火葬場の設備によっては、遺骨を残せないことも少なくありません。

火力の弱い朝に火葬を行うと、骨を残せる場合もあるようです。また、胎児用の火葬炉がある火葬場もありますが、他の火葬場に比べると高額になるようです。火葬場に相談してみましょう。  
※骨壺のサイズは赤ちゃんの体重が2,500g未満の場合は2寸～2.5寸、2,500g以上の場合は3寸サイズを選ぶとよいでしょう。

## <お骨が残るか心配な家族は…>

在胎週数が少ない赤ちゃんの火葬の場合は、赤ちゃんのお骨が残るか不安なご家族がいらっしゃいます。また、事情により赤ちゃんのお骨を持ち帰ることができない方もいます。そのような場合には、棺の中に十円玉を添え、火葬後にのこった十円玉をハンカチなどに包み、持ち帰る方法をとるかたもいます。





# 流産・死産・新生児死・人工死産などで 赤ちゃんをなくされたご家族の方々へ ～必要な書類・手続き、火葬や葬儀について～

お子さまを突然亡くされることはご家族にとって大きな悲しみです。そのような心情の中でも、役所への手続きや火葬などを進めていかなければなりません。急な出来事で、何をどのようにすればいいのかわからないという方も多いと思います。ここでは、必要な手続きや火葬について説明します。



## ☆書類について

死産後の手続きは、妊娠期間によって内容が異なります。

### <胎児が妊娠12週から22週までの死産の場合>

妊娠12週以降で赤ちゃんを死産した場合には、「死産届」の提出が必要です。届出人の住民票のある自治体、もしくは死産した病院のある自治体の市町村役場へ、**死産してから7日以内に提出します。**

「死産届」の用紙は、死産を診断した病院で「死産証書」（医師の立ち合いがない場合は死胎検案書）とともに受け取ります。出生届の提出はなく、戸籍には記載されません。

### <胎児が妊娠22週以降の死産の場合>

妊娠22週以降も上記同様に「死産届」の提出をします。

### <胎児が妊娠22週以降で出生後すぐに赤ちゃんが亡くなってしまった場合>

「出生届」と「死亡届」の2つを提出します。

※「死産届」の提出はいりません

また、「出生届」を提出するにあたって赤ちゃんの命名も必要となり、戸籍に記載されます。

## ☆書類の手続きについて

「死産届（死産証書）」は、届出人の住民票のある自治体、もしくは死産した病院のある自治体の市町村役場の「戸籍」を扱う窓口へ提出します。提出時は届出人の印鑑（ゴム印でないもの）、身分証明書など市町村役場により、届け出時に必要なものが異なるため確認してから行きましょう。提出後、「火葬・埋葬許可書（埋火葬許可書のように役場により異なる場合があります）」が公布されます。

**※火葬時・埋葬時には必要となる書類なので大切に保管しておきましょう。**

## ☆葬儀、火葬について

死産した胎児は「墓地、埋葬等に関する法律」に基づき火葬（または埋葬）する必要があります。なお、12週未満での死産の場合には火葬は必要ありません。

死産した赤ちゃんの葬儀をどのように執りおこなうか、火葬と埋葬にどのように宗教者に関わってもらうかはご家族のお気持ち次第です。

### <葬儀・火葬>

葬儀や火葬は、次の3つのうちのいずれかで行われます。

- 火葬をご家族だけで行う
- 宗教者にも立ち会ってもらう
- 通夜や告別式などのセレモニーを執り行い、その後に火葬する。

もしも、おうちに菩提寺（ご両親やご先祖の供養をしてくれているお寺）があれば、まずはそのお寺に相談してみましょう。

## ☆埋葬、供養について

火葬を終えた赤ちゃんの遺骨はなんらかの形で埋葬しなければなりません、焦ることなく、ご家族の気持ちが落ち着くようにしましょう。

お墓がある方はお墓へ埋葬できます。

その他にも、お寺に預けて水子供養してもらうこともできます。

## 流産・死産・新生児死・人工死産などで 赤ちゃんをなくされたご家族の方々へ ～サポートグループの紹介～

流産、死産、新生児死、乳幼児突然死症候群（SIDS）などで赤ちゃんを亡くされたご家族を対象に、全国各地に自助グループやピアサポートがあります。この多くは、流産や死産などで赤ちゃんを亡くした当事者が立ち上げています。また近年、赤ちゃんを亡くされたご家族のグリーフサポートの必要性が認識され、医師や助産師、臨床心理士などの専門職が当事者のグリーフサポートを行っている団体もあります。

### サポートグループを紹介している情報サイト

#### ☆グリーフアドバイス

・HP:<http://griefadvice.com/>

サイト運営者自身の喪失経験者から大切な方を亡くされた方へのアドバイスサイトです。グリーフとは何か、グリーフケアの情報の掲載、無料メール相談を行っています。



#### ☆グリーフ・サバイバー

・HP:<https://www.grief-survivor.com/>

グリーフケアなどグリーフに関する知識、情報を掲載しています。グリーフの付き合い方について具体的な方法や実践できることを紹介しています。無料のハンドブックを提供しています。（「死別をめぐるハンドブック」）



#### ☆グリーフを学ぶ会

HP:[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/hokkaidogrief](https://peraichi.com/landing_pages/view/hokkaidogrief)  
北海道でグリーフを抱えた人を孤立しないようサポート体制を作ために発足した任意団体。道内でグリーフサポートを行っている団体を紹介する「グリーフサポートMAP」を無料でダウンロードできます。



#### ☆周産期グリーフケア情報ステーション

HP:<https://perinatal-loss-care-1213.amebaownd.com/>  
流産、死産、新生児死などで赤ちゃんをなくした家族のための情報を集めたサイトです。  
当事者であり、精神科医（札幌市）として勤務されている医師が運営する情報サイトです。



#### ☆天使ママ・パパのためのグリーフサポート情報

HP:<https://miso-1213.amebaownd.com/>  
赤ちゃんやお子さんを亡くしたご家族をサポートするための情報サイトです。全国の自助グループの一覧の掲載、グリーフケアについて、妊娠出産に関わる情報提供をしているサイトです。



#### ☆天使がくれた出会いネットワーク

・HP:<http://tensigakuretadeai.net/>

流産・死産・新生児死亡などで子どもを亡くした家族のための自助グループを結ぶ、ネットワークサイト。14団体が参加し、交流や情報交換をしています。地域別に活動しているサイトを記載し、公式サイトへのリンクがあるサイトです。



#### ☆関西遺族会ネットワーク

・HP:<http://izoku-net.com/>

誰をどんな理由で亡くされたのかを条件毎に検索でき、関西地域での遺族会を検索できるサイトです。



#### ☆かんしん広場

・HP:<https://www.kanshin-hiroba.jp/>

株式会社eヘルスクエアが運営する、国内の患者会・サポート団体を年齢・性別・疾患別などで検索できるサイトです。不妊やお子さまの病気や先天異常、染色体異常などを疾患の分類でサポート団体を検索できます。

