

第3章 成長と発達の記録

成長の記録

■ 修正月齢とは

早く生まれた赤ちゃんの発達や成長については、実際に生まれた日ではなく、出産予定日だった日を基準と考えていきます。これを「修正月齢」といいます。お子さんの状況によりますが、3歳ごろまでは修正月齢で発達や成長を考えることが多いようです。

例) 出産予定日より2か月早く(在胎32週で)生まれた赤ちゃん

生後0か月 → 修正35週まで

生後1か月 → 修正36週 ※修正月齢0か月未満は修正週数で記載

生後2か月 → 修正月齢 0か月

生後3か月 → 修正月齢 1か月

※お誕生日が1月1日で予定日は3月1日だった場合

→5月1日は月齢4か月(生後4か月)ですが、修正月齢は2か月になります

■ 発育曲線について

発育曲線とは、お子さんの身長・体重・頭囲の数値をグラフ化し、発育状況を確認するものです。早く生まれた赤ちゃんの場合は、修正月齢で経過をみることもあるため、このグラフでは修正月齢を記入できるようにし、目盛りも細かくしています。

お子さんの成長は個人差があり、その子なりの成長があります。あくまで「目安」として考えていただき、ゆっくり成長を見守っていきましょう。

(参考ホームページ)

「健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト」(こども家庭庁)
低出生体重児・多胎・外国の方向けの情報

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>

著作権：日本新生児育成医学会

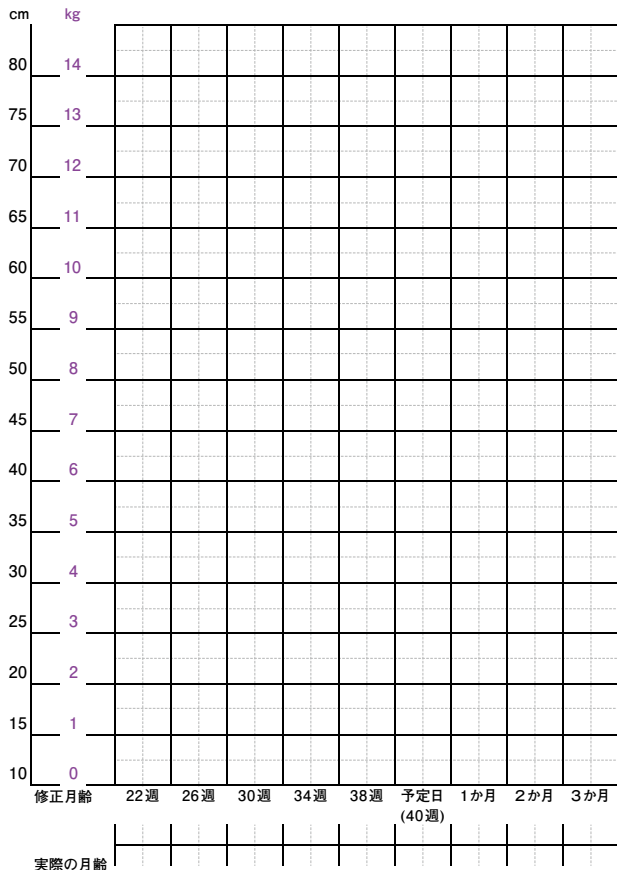
令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究

(成育疾患克服等次世代育成基礎研究事業)

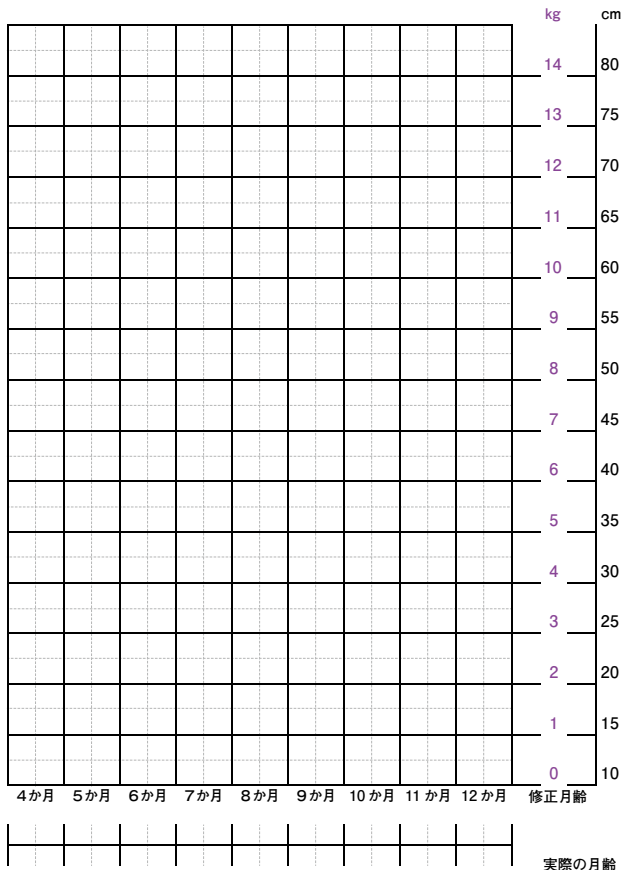
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班



■ お誕生月から修正月齢12か月（修正年齢1歳）まで

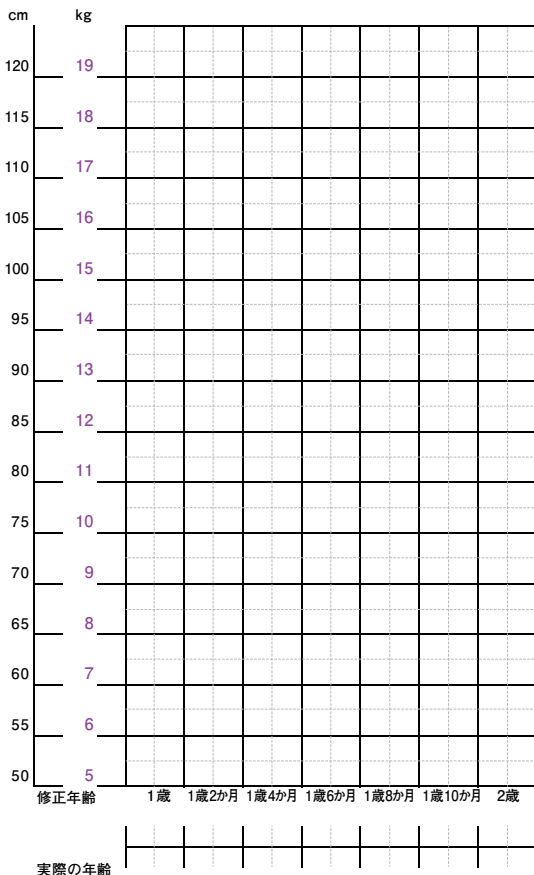


修正月齢で、1歳までの成長を記録するページです。出産した週数から記入を始めて、身長と体重を記録してください。



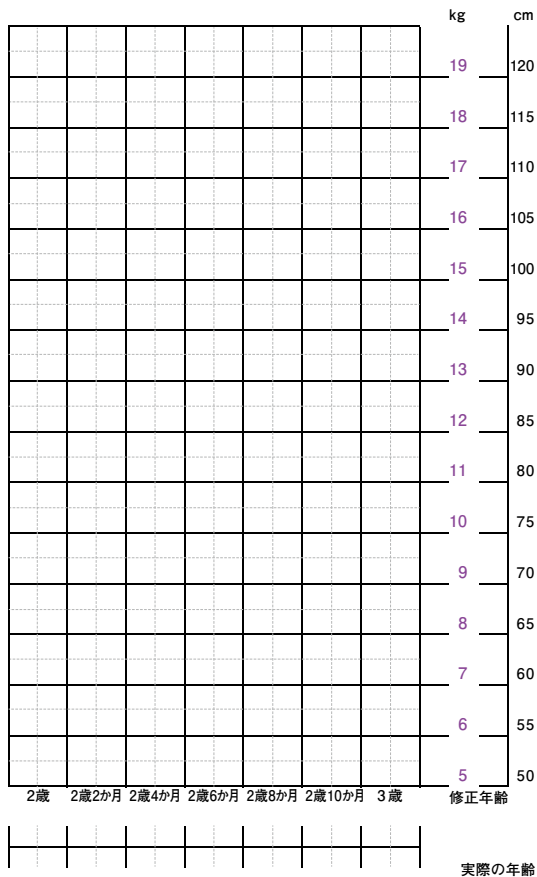
「修正月齢」の目盛の下に、お誕生日 (O/O) や、お誕生日を0日とした月齢も書き込めます。

■ 修正年齢 1 歳～



前のページから続けて、身長と体重を記入してください。
修正年齢で2歳までと3歳まで(右ページ)の成長を記録できます。

■ 修正年齢 2歳～



「修正年齢」の目盛りの下に、お誕生日を0とした実年(月)齢も書き込めます。

男女別50パーセントタイル発育曲線

「50パーセントタイル発育曲線」は、医療機関に入院した低出生体重児を対象とした調査により作成されました。

50パーセントタイル値とは、例えば100人のお子さんを計測し、身長や体重が低い順に並べた場合に、50人目（真ん中）にあたるお子さんの数値です。

この発育曲線に合わせて、お子さんの身長・体重を記録したい場合は、下のホームページから「男女別50パーセントタイル発育曲線（手帳等向け）」よりダウンロードして印刷ができます。また、より詳しい「出生体重別身体発育曲線」もダウンロードできます。

（参考ホームページ）

「健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト」(こども家庭庁)
低出生体重児・多胎・外国の方向けの情報

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema3/>

著作権：日本新生児成育医学会

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究

(成育疾患克服等次世代育成基礎研究事業)

「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

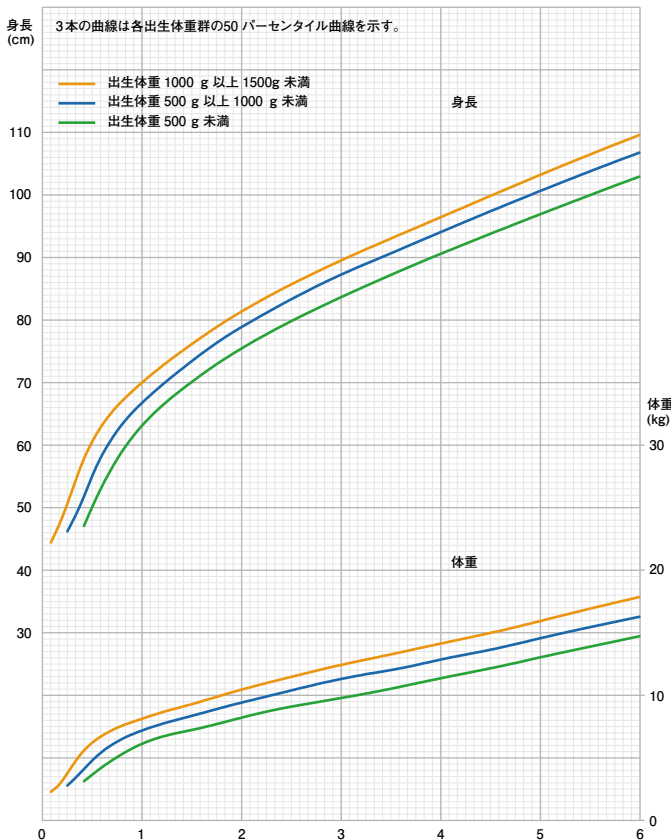


memo



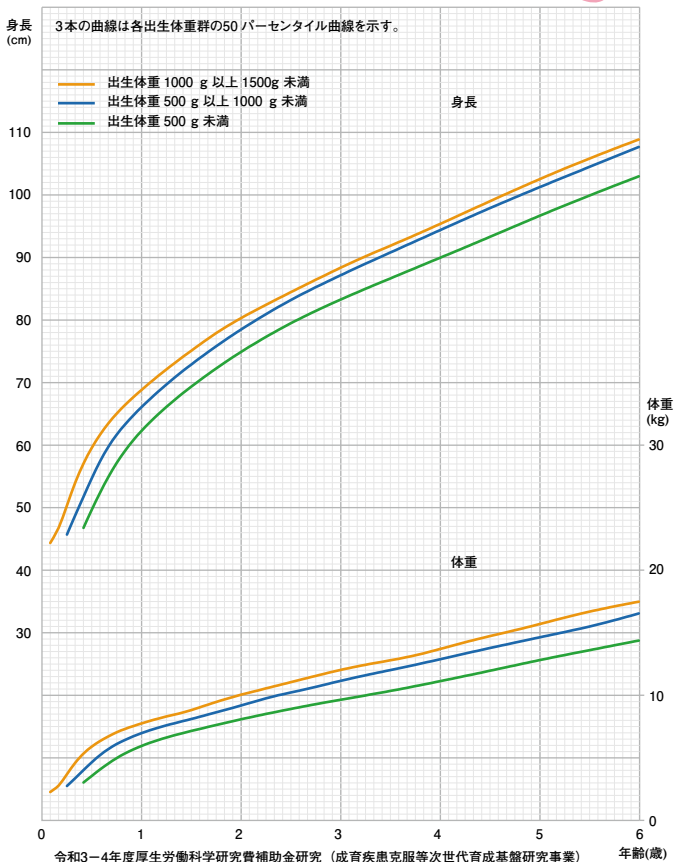
出産おめでとうございます。これからのことが不安で「出産おめでとう」の言葉が辛い時もあるかもしれませんが、でも大丈夫。赤ちゃんの生命力ってスゴイです。(27週 642g 5歳)

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)



令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班
著作権：日本新生児成育医学会


医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重の50パーセンタイル値 (6歳まで)



令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)

「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

著作権：日本新生児成育医学会



成長の記録として、手形や足形をとるなど
自由に使ってください

第3章

成長と発達の記録



～お子さんの成長・発達を「みつけた!」～

ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃんと遊びながら見つけてみましょう。お子さんの発達もまた個人差が大きく、それぞれのスピードで進んでいきますので、ゆっくり見守っていきましょう。

発達の記録のページの見方と記録方法の説明

確認したい項目です

確認した「みつけた!」日を記入しましょう。
「月 日」「生後 日目」
どちらでもよいです

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなるしです。次は必ず笑いますよ」

3月9日

確認したい項目（赤ちゃんの様子）は、発達の段階から見たときにどういう意味があるかを説明しています。



不安で心配な日々・・・何度も泣きました。でも、沢山の人が味方になってくれます。そして、その子なりの生きる力、成長を信じてあげてください。（34週 1,825g 6歳4か月）

情緒と感覚
の発達

赤ちゃんの反応
「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。次は必ず笑いますよ」

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う

「自分以外の周囲のことを認識するようになりました」

ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に、
赤ちゃんの動きが止まる

「その方向に向かなくても、ママはどこかな?と考えています」

抱っこすると泣き止む

「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、リラックスできます」

哺乳ビンの乳首(またはおもちゃ)がくちびるに
触れると口で追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



こどもは、どんな時もおんばっています。応援して過保護になっ
たっていいじゃないですか、過保護だって大人になるまではねえ~
(24週 694g 20歳)

運動の発達

①

仰向けでお顔を
のぞいて「みつけた!」

みつけた!日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
見た時に赤ちゃんとも目が合う

「丁度焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください」

頭は左右のどちらかを向いていて、
時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが替えられるようになります」

仰向けで上から見たときに、
顔が正面を向いている

「仰向けでの頸座りが完成です。首すわりまであと一歩」



たくさん自分を責めたりもしましたが、それ以上に今は沢山愛情を注いでいます。(27週 796g/920g 4歳)

うつ伏せになった時に 「みーつけた!」その①

みーつけた!日

手足やからだ丸まることができる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります
ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます
自分で口鼻がふさがらないようにできます」

ママがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に
近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることが
できるようになります」



未婚で出産しました。小さな赤ちゃんを前に、たくさんの不安で押し潰されそうになりました。それでも目の前の我が子に力をもらいました。一人じゃない！（24週 658g 14歳）

うつ伏せになった時に 「みつけた!」その②

みつけた!日

赤ちゃんの前方から呼びかけたりガラガラを見せる(鳴らす)と見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音がするのか見つけることができ、背中の筋肉が強くなりお座りの準備が始まりました」

ママがお手伝いして、赤ちゃんの手を肩より前に出すと、手でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時間がだんだん増えてきて、ハイハイの準備です」



頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことでおへそ中心に回る準備です」

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」



今まで沢山苦労したぶん今は一日一日の成長を噛み締めながら、楽しく子育てをしています。(27週 796g/920g 4歳)

手や足の動きで 「みーつけた!」

みーつけた!日

ママがお手伝いしてあかちゃんの手を口に
持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは自分の口なんです」

手のひらにママの指を入れるときゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは一時的な正常な反射です」

手どうしを握る

「手が反対の手を見つけました」

からだをくすぐると、伸ばした手足を曲げ
床から持ち上げる

「重力に対抗して手足を上げることが
出来るようになりました」



左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」



小さくて、触れることもできず、涙しか出てこない日々...それでも
母にさせてくれた我が子に、ありがとうと呟く。ただそばにいた
だけで伝わっていますよ。大丈夫!! (24週 658g 14歳)

おもちゃで遊んで 「みつけた!」

みつけた!日

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて
触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり
唇につけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べてます」
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつけたりしますが、
口と手の距離を学んでいます」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると
赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向が分かるようになります」



想像していた出産とは違って、周りの気遣いすらも受け入れられない時があるかもしれません。ママ、そんな時は無理せず休んで大丈夫ですよ。(27週 642g 5歳)



みつけた!日

片方の手におもちゃを持っているときに、
反対側の手におもちゃを持たせると、
両方の手に別々のものを握る

「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」

左右に持ったものを打ちつけて音を出す

「物と物との関係を調べ始めました」



思わぬ出産に戸惑いもありましたが、主治医の先生や看護師さんに何でも相談に乗っていただいて、一つ一つ乗り越えて来ることができました。(25週 366g 12歳)

運動の発達

②

首すわり
(両脇を下から支えると
首が安定する)

月 日
(か月)

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

月 日
(か月)

床に手をつけて立ち上がる



月 日
(か月)

歩く!
最初は2.3歩でこける

月 日
(か月)

10歩であんよ達成

月 日
(か月)

伝い歩き

月 日
(か月)

自分で座る

月 日
(か月)

つかまり立ち

月 日
(か月)

よつばいで移動する

月 日
(か月)

つかまって膝立ち



月 日
(か月)



仰向けから横向きまで戻る

..... 月 日
(..... か月)



仰向けから左右どちらかに寝返る
(まだ手は抜けないが最初の寝返りはこれでよい)

..... 月 日
(..... か月)

寝返りをして手が抜ける

..... 月 日
(..... か月)



赤ちゃんイスなどを使って座らせるとお座りできますが、ここは近道せず、順を追って発達するのが望ましいです。

うつ伏せで体を持ち上げる

..... 月 日
(..... か月)

よつばいで
体を揺する

..... 月 日
(..... か月)

うつ伏せで体を回す

..... 月 日
(..... か月)

うつ伏せで後方に進む

..... 月 日 (..... か月)

言語と社会性 の発達

みつけた!日

バイバイなどの身振りをする

大人の言う簡単な言葉
(おいで、ちょうだいなど)がわかる

ママ、ブーブーなどの意味のある言葉を話す

テレビや大人の身振りのまねをする

2語文(ワンワンきた、ママだっこ)などを話す

自分の名前が言える



我が子に会えるのを楽しみに毎日病院に通っていました。NICU・GCUで過ごした日々は今でもはっきり覚えています。いつかそのことが心の支えになります。(25週 366g 12歳)

赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録



赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて・・・」に出会います。たった一度の「初めて・・・」の出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんに触った日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

年 月 日（生後 日）

初めて赤ちゃんを抱っこした日

年 月 日（生後 日）



育児に自信がなくなってしまった時はこのハンドブックを覗いてほしい。辛い時はいつでも一緒に寄り添える存在でありたい。（38週 2034g 5歳）

初めてチューブやテープが何もついて
いない赤ちゃんの顔を見れた日 年 月 日(生後 日)

皆さんの「初めて…」の記録をご自由にどうぞ！

「例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など…」

☆初めて 年 月 日

☆初めて 年 月 日

☆初めて 年 月 日

☆初めて 年 月 日



出産おめでとうございます。これからのことが不安で「出産おめでとう」の言葉が辛い時もあるかもしれません。でも大丈夫。赤ちゃんの生命力ってスゴイです。(27週 642g 5歳)

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて

年 月 日



我が子に会えるのを楽しみに毎日病院に通ってました。NICU・GCUで過ごした日々は今でもはっきり覚えています。いつかそのことが心の支えになります。(25週 366g 12歳)