

## 赤ちゃんの成長と発達

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、修正月齢で経過をみる場合があります。お子さんの状況によりますが、3歳くらいまで経過フォローすることが多いようです。



### 修正月齢とは？

実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考えていきます。  
(退院日を基準に考える場合もあります。)

修正月齢の考え方

- (例) 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃん
- ・生後0か月 → 修正月齢マイナス2か月
  - ・生後1か月 → 修正月齢マイナス1か月
  - ・生後2か月 → 修正月齢 0か月
  - ・生後3か月 → 修正月齢 1か月

赤ちゃんの発達を育児書などで見るときは修正月齢で見るとよいでしょう。

### 発育曲線とは？

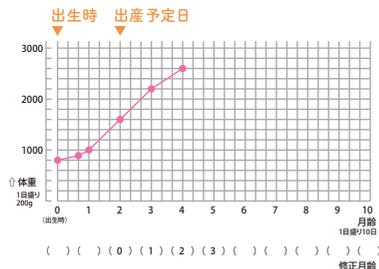
身長・体重の値をグラフに記録することで、発育のペースがわかりやすくなります。  
このハンドブックの体重の発育曲線は、ママたちの声をもとに目盛りを細かくし、修正月齢も記録したり、自由に記録できるようにしました。  
母子健康手帳の発育曲線と併せて、ご活用ください。

#### 発育曲線（見本）

在胎32週で生まれた赤ちゃんの場合  
(2か月早く生まれた赤ちゃん)

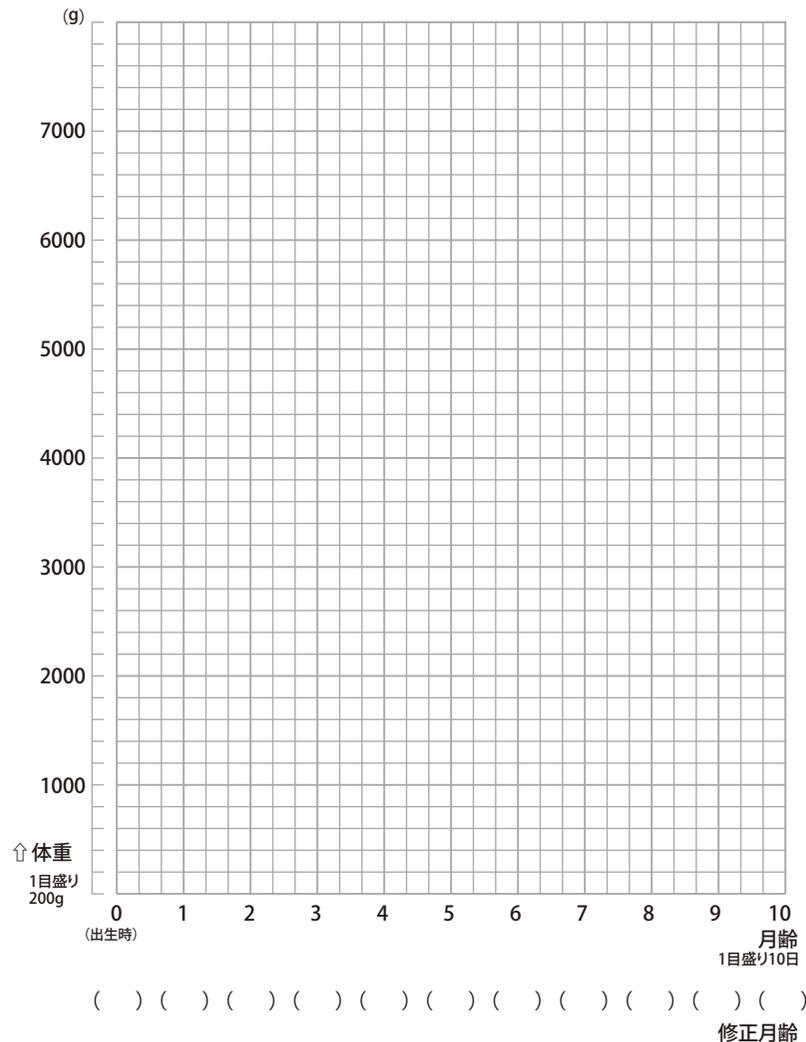
##### 【記入例の値】

出生体重	800 g
生後20日	900 g
生後30日	1000 g
生後2か月(修正0か月)	1600 g
生後3か月(修正1か月)	2200 g
生後4か月(修正2か月)	2600 g



## 発育曲線

お子さんの体重をこのグラフに記入しましょう。



※ 出産予定日を0日とする

## 発達の記録①

### ～赤ちゃんの成長・発達を「みつけた!」～

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。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、ママも赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

#### 【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。

### 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。」

哺乳瓶の乳首(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」

### 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くらい離して見たときに

赤ちゃんが目が合う

「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」

#### うつ伏せになった時に「みつけた!」その①

みつけた!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なります」

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」

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  
「完全にまたが伸びてきます。たっちの準備です」

手や足の動きで  
「みつけた!」

みつけた!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」

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かりますが、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わかるようになります」

おもちゃを両手で持って、手の中で回しながら口で遊びます  
「両方の手が協力してできるようになりました」

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』という渡し方へと発展します」

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」

うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす  
「指をつかって回すことができるようになりました。ガラガラなどのおもちゃだけでなく、回転するおもちゃで遊んでみましょう」

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

横向きにしてあげると  
仰向けに戻る

月 日

仰向けから  
横向きまで戻る

月 日



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



床に手をついて  
立ち上がる

月 日



歩く!  
最初は 2.3 歩でこける

月 日

10 歩であんよ達成

月 日

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。

寝返りをして手が抜ける

月 日



伝い歩き

月 日

自分で座る

月 日

つかまり立ち

月 日

つかまって膝立ち

月 日



よつばいで移動する

月 日



よつばいで  
体を揺する

月 日



うつ伏せで体  
を持ち上げる

月 日

うつ伏せで後方に進む

月 日

うつ伏せで体を回す

月 日



## 発達の記録②

小児科を受診したときや健診のときなどによく聞かれる項目です。  
できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

首すわり : 年 月 日 か月(修正 か月)  
(支えなしで首がぐらつかない)

寝返り : 年 月 日 か月(修正 か月)

ずりばい : 年 月 日 か月(修正 か月)

はいはい : 年 月 日 か月(修正 か月)

お座り : 年 月 日 か月(修正 か月)  
(支えがなくても座れる)

つかまり立ち : 年 月 日 か月(修正 か月)

つたい歩き : 年 月 日 か月(修正 か月)

ひとりで歩く : 年 月 日 か月(修正 か月)

大人の簡単な言葉の意味がわかる : 年 月 日 か月(修正 か月)

memo

指さしをする : 年 月 日 か月(修正 か月)

バイバイなどの身振りをする : 年 月 日 か月(修正 か月)

ママ、プープーなどの単語を話す : 年 月 日 か月(修正 か月)

テレビや大人の身振りのまねをする : 年 月 日 か月(修正 か月)

二語文を話す : 年 月 日 か月(修正 か月)  
(ワンワンキタなど)

走る : 年 月 日 か月(修正 か月)

ひとりで階段をのぼる : 年 月 日 か月(修正 か月)  
(足を交互に出して)

自分の名前が言える : 年 月 日 か月(修正 か月)

memo