

## 発達の記録①

～赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた!」～

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

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」

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

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

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

「自外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聞いた瞬間に、

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「みーつけた!」

みーつけた!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

「仰向けでの顔座りが完成です。首すわりまであと一歩」

うつ伏せになった時に「みーつけた!」その①

みーつけた!日

手足やかからだが丸まるることができる

「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」

頭を一時持ち上げる

「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なります」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます。自分で口鼻がぶさか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

「手をしゃぶるのほかに頭を持ち上げ続けることができますようになります」

うつ伏せになった時に  
「みーつけた!」その②

みーつけた!旧

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  
「どこで音がするのを見つめることができ、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を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。たつちの準備です」

手や足の動きで  
「みーつけた!」

みーつけた!旧

ママがお手伝いして赤ちゃんの手を口に持っていくと吸う  
「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たときぎゅっと握る  
「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てました」

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す」



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  
「みーつけた!」

みーつけた!旧

おもちゃをどちらから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、手の感覚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」  
「しほは距離がわからなくて顔にぶついたりしますが、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、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  
「指に「ちようだい」というと渡してくれる」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」

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



床に手をついて  
立ち上がる

月 日



伝い歩き

月 日

つかまり立ち

月 日

つかまって膝立ち

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

自分で座る

月 日

よつばいで移動する

月 日



赤ちゃんイスなどを  
使って座らせるとお  
座りできませんが、こ  
こは近道せず、順  
を追って発達するの  
が望ましいです。

よつばいで  
体を揺する

月 日

うつ伏せで後方に進む

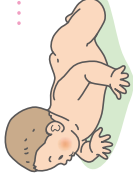
月 日

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

寝返りをして手が抜ける

月 日



うつ伏せで体  
を持ち上げる

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

指差しをする : 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、プーなど単語を話す : 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  
(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  
(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

月齢ごとの記録ができるページです。  
次の受診の予定や質問したいこと、測定の数値など成長の記録として自由にご利用ください。

### 生後1か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後2か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後3か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後4か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

月齢ごとの記録ができるページです。  
次の受診の予定や質問したいこと、測定の数値など成長の記録として自由にご利用ください。

### 生後5か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後6か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後7か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後8か月（修正 か月）の記録

日付	身長	体重	測定場所

月齢ごとの記録ができるページです。  
次の受診の予定や質問したいこと、測定の数値など成長の記録として自由にご利用ください。

### 生後 9 か月 (修正 か月) の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後 10 か月 (修正 か月) の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 生後 11 か月 (修正 か月) の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 1 歳おめでとう!

年 月 日 で 1 歳になりました



日付	身長	体重	測定場所

月齢ごとの記録ができるページです。  
次の受診の予定や質問したいこと、測定の数値など成長の記録として自由にご利用ください。

### 1～2歳の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 2～3歳の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 3歳以降の記録

日付	身長	体重	測定場所

### 2歳おめでとう!

年 月 日 で2歳になりました



日付	身長	体重	測定場所

### 3歳おめでとう!

年 月 日 で3歳になりました



日付	身長	体重	測定場所

### 先重ママからのメッセージ

今も修正月齢でも成長は少ゆっくりなところもありますが、日々できることが増え、身長、体重も増えていきます。生まれた時の小さかった頭が際かしく、寂しくも思えます。この経験があったからこそその親としての気持ちがあるので、1日1日を大切に、楽しく、気軽にゆる〜く過ごしてください。ママが元気なのが一番です(●。●)



## Q&A

### 予防接種はいつから始めるのでしょうか？

生まれた日からの月齢（暦月齢）で、生後2か月頃から始めます。いつから始めるとよいか主治医に確認しましょう。赤ちゃんの体調によっては標準のスケジュール通りにはいかないこともあります。予防接種のかかりつけ医を決め、相談しながらすすめていきましょう。

### 医療費が心配です。

赤ちゃんが生まれたら、市町村担当窓口への出生届とともに、「子ども医療証」の申請をします。また原則として出生体重が2,000g以下で指定医療機関での入院養育が必要な場合は、「未熟児養育医療」の申請ができます。他にも「高額療養費」の申請など、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや、申請先の市町村担当窓口・保健センターへご相談ください。

### 発連のことで気になる時はどこに相談したらよいですか？

病院のフォローアップ外来で相談したり、お住まいの市町村の保健センターにご相談ください。保健センターでは、お子さんの発連の相談や専門機関のご紹介など、お子さんご家庭の状況に応じた支援をしています。

### 退院後の受診はどのようにしたらよいですか？

入院していた医療機関でのフォローアップ外来で発育・発達の相談ができます。予防接種や風邪などの受診は近くの医療機関でよい場合も多いので、退院前に主治医と相談し、かかりつけ医を決めましょう。かかりつけ医でできれば「小児科」を標榜しているところがよいです。小さく生まれた赤ちゃんは、感染症が重症化しやすいため、風邪症状がありミルクが飲めないなどの症状がある際には早めに受診し相談しましょう。

## 先輩ママからのメッセージ

私の場合、娘には障害が残りました。なので大きな声で大丈夫!!とは言えません。対パワーカーは届きます!!  
一番頑張っているのは赤ちゃんだけママは大変。苦しいときは我慢せず泣いてスッキリしてまた笑顔になれますように。いろいろ悩みは尽きないけど、私も娘も今は笑顔で幸せいっばいです！  
そう思える日が必ず来ます!!赤ちゃんの生きる力を信じて下さいね。  
(28週 1,370g、現在 2歳)

小さく生まれ、日々不安と喜びの連続です。子どもは小さいながらも元気に育ってくれて、毎日楽しく過ごしています。いろんな後悔や不安が頭をよぎるかもしれませんが、頑張ってくれている我が子を信じ、笑顔いっぱい時間を過ごしてくださいね。これからも一緒に頑張ります！  
(27週 0日、出生体重 589g、現在 1歳 4か月)

子どもたちがそれぞれのペースですくすく育つこと、  
周りの家族も笑顔で過ごせることを願っています。。。



【検討委員】  
愛知県安心安全な妊娠出産推進委員会、愛知県母子保健運営協議会

【協力】  
愛知県厚生農業協同組合連合会安城更生病院  
藤田医科大学病院  
豊橋市民病院

【引用】  
しずおかリトルベビーハンドブック、なごやリトルベビーハンドブック

【編集・発行】  
愛知県保健医療局健康医療部健康対策課 令和3年3月発行

