

## 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録しています。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。

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」



周りの子と比べて成長はゆっくりかもしれないけど、生まれた頃の小さな身体を思い出すと、些細なことでも一つの成長がとても嬉しく感じます。  
(34週 1,405g 1歳8か月)



出産した頃は、悲しみと不安でいっぱいでしたが、たくさんの困難を乗り越えて成長する我が子にたくさん元気をもらいました。息子は私の誇りです。(28週 578g 6歳)

## 仰向けで顔を 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時に、  
顔が正面を向いている

「仰向けでの頭座りが完成です。  
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のできる

「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」



出産時あまりの小ささに落ち込んでいましたが、母に言われた「小さく産んで大きく育てる」が心に沁みました。(23週 551g 2歳6か月)



最初は不安と申し訳なさばかりでしたが、今は小さいことも成長がゆっくりなことすべて含めてこの子らしくてかわいいなと思えるようになり、毎日幸せです。(28週 833g 2歳5か月)

## うつ伏せになった時に「みーつけた！」 その②

みーつけた! 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、  
背中筋が強くなり  
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「みーつけた！」

みーつけた! 日

ママがお手伝いして赤ちゃんの手を  
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  
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

「手が反射の手を見つめました」

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」



小さく産んでしまったけど2ヶ月も早く会えたんだと思うと悪いことばかりではないなと思えました。小さな体に不安はたくさんありますが元気いっぱい育っています。  
(32週 785g 2歳11か月)



出産も成長も周り比べて悔しかったり悩んでばかりの日々でした。今でも成長はゆっくりですが、あの頃の写真を娘と見ながら笑顔で思い返す事が出来るようになりました。(29週 1,384g 5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」  
「はじめは距離が分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」

おもちゃを両手で持って、  
手の中で回しながら口で遊ぶ

「両方の手が協力してできるようになりました」

## おもちゃで遊んで「みつけた!」

みつけた!日

片方の手におもちゃを持っている時  
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」



出産直後は毎日泣いていましたが、懸命に生きている娘に勇気をもらいました。今は元気に  
すくすく成長しています。どうかお母さんの体も大切にしてください。  
(29週 1,077g 2歳)



年長頃から習字を習い小さな身体から力強い字を書く姿に驚かされます。そんな娘の夢は  
アイスクリーム屋さんです(^^) (26週 972g 6歳9か月)

## 運動の発達

2

お子様の病状により、記載どおりに発達しないこともあります。赤ちゃんのペースで発達するのを、あせらず温かく見守りましょう。ご心配な場合はひとりで悩まず、病院や保健所に相談してみるとよいでしょう。

### 首すわり

(両脇を下から支えると首が安定する)

横向きにしてあげると  
仰向けに戻る

### 床に手をついて立ち上がる



歩く! 最初は  
2,3歩で  
こける

10歩で  
あんよ達成

### 伝い歩き

つかまり  
立ち

自分で座る

### つかまって膝立ち



よつばいで移動する



仰向けから横向きまで戻る



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)

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



うつ伏せて  
体を持ち上げる

よつばいで  
体を揺する

うつ伏せて  
後方に進む

うつ伏せて  
体を回す



手のひらサイズだった我が子も立派に成長し、もうすぐ身長抜かされそうで抱っこしたくてもできない大きさになりました。抱っこできるうちはいっぱいしてあげて下さい!  
(24週 662g 10歳)



今では小さく生まれたと話すときびっくりされるくらい元気な小学生になりました。人と比べずその子のペースを優しく見守ってあげてくださいね。  
(26週 836g、806g (双子) 6歳11か月)

## 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  
(支えなしで首が  
くらつかない)

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----

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  
(支えがなくても座れる)

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----

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  
意味が分かる

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----



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  
(ワンワンキタなど)

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----

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)

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----

自分の名前が言える

年	月	日	か月(修正)	か月)
---	---	---	--------	-----



「赤ちゃんにとってもお母さんにとっても1番いいタイミングで出てきてくれたんだよ」という看護師さんの言葉に救われました。どうか自分を責めないで。早く会いに来てくれた我が子にたっぷり愛情を注いでください。(35週 1,994g 2歳3か月)



首すわりや寝返りなど全ての成長が遅く心配しましたが、今では早産だということを忘れるくらい元気に育ってくれています。(33週 1,838g 2歳)