

第3章 成長と発達の記録

あかちゃんの
成長・発達を
「みつけた!」

あかちゃんの成長と発達は個人差が大きく、それぞれのスピードで成長、発達していきます。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、ママもあかちゃんと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!」日等を記入しましょう。

○ 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。」

3月10日

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

初めて抱っこした娘はとても小さくて、恐るおそるの抱っこだった。面会では抱っこするのが楽しみだったな。(26w 850g 5才)

情緒と感覚の
発達

あかちゃんの反応
「みーつけた!」

「みーつけた!」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、
あか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。」

- 哺乳ピンの乳首(またはおもちゃ)が
くちびるに触れると口で吸う。
「反射ですが、将来の離乳食にもつながります。」

保育器の中で泣いている娘を抱きしめる事も出来ず「ごめんね」ばかり。抱っこ出来る日を夢見て自分を奮い立たせていた。(26w 850g 5才)

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

- あかちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
- 見た時にあかちゃんと目が合う。

「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。

「仰向けでの首すわりが完成です。首すわりまであと一歩。」



初めは面会に行くのも怖かったし保育器の前で泣いたことも何度もあったけど、毎日欠かさず会いに行きました。(23w1d 476g 11ヶ月)

うつ伏せになったときに 「みつけた!」その①

「みつけた!」日

うつ伏せをしている時は、あかちゃんから目を離さない!!

手足やからだを丸めることができる。

- 「手足がぎゅっと曲がって、あか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あかちゃんのこぶしを
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。」

色んな試練が訪れるたびに落ち込んだりするけど、そのたびに親子で強く優しくなれたらいいなと願っています。(26w 850g 5才)

うつ伏せになったときに 「みつけた!」その②

「みつけた!」日

うつ伏せをしている時は、あかちゃんから目を離さないで!!

- あか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、
あか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。」

出産直後は早く産んでしまった申し訳なさ一人泣いていましたが、今は当時のこと忘れるくらい楽しい毎日を送ってます。1日1回はぎゅ〜って抱きしめています!(29w 1186g 3才)

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
 □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。
「重力に抵抗して手足を上げることができ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。」

成長・発達の遅れ、少食……悩みは尽きなかったけど、同じ体験をしたママ仲間との合い言葉「明けない夜はない」にとっても励まされました。(26w5d 622g 9才)

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います。
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつかったりしますが、
口と手の距離を学んでいます。」



ガラガラをあかちゃんの見えるところで



見せるとあか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びます。



「両方の手が協力できるようになりました。」



一つひとつの発達がゆっくりで焦る気持ちは大きかったけど、その分できるようになった瞬間の嬉しさは2倍3倍、いや、それ以上! (26w5d 622g 9才)

「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。」

- 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。」

小柄なことが悩みだったのに、いつの間にか、小さく可愛い時期が人よりも長く続いたことに喜びを感じています。(26w5d 622g 9才)

運動の発達②

お子さまの病状により、記載とおりに発達しないこともあります。あか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



自分より子どもになりがちですが、ママも自分の健康診断は必ず受けて欲しいです。
(28w 1192g 10才)

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)

あか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



うつ伏せで体を持ち上げる

よつばいで体を揺する

うつ伏せで体を回す

うつ伏せで後方に進む

NICUに入院中、「お母さんの声は赤ちゃんに届いてますよ」と聞いて、面会のときは、保育器の子に童謡を歌っていました。(24w5d 832g 12才)

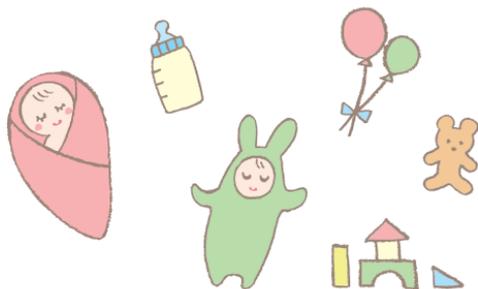
身体計測の記録（発育曲線）

医療機関退院後の低出生体重児発育曲線

この発育曲線は、全国の医療機関で2,500g未満で生まれ、退院したあかちゃんの成長を基に作成されました。あかちゃんの成長は、御両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えて頂ければ良いです。

「健やか親子21」のホームページからは、24ヵ月までの月齢で記録できる身体発育曲線もダウンロードできます。

【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)、出生体重別身体発育曲線(2022年)をご確認ください。

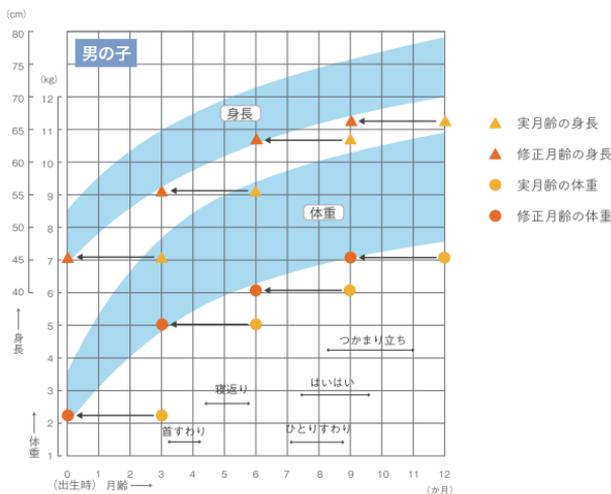


発達が進んでいくまではまわりと比べて悩むこともありましたが、今思えば我が子のペースでのんびりのんびり成長してくれていたのだから、比べる必要もなかったなと思います。
(31w1d 1339g 3才11ヶ月)

修正月齢による発育曲線の活用

修正月齢とは、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すもので、NICU退院後の発達や発育の未熟性を考慮して、一般的な乳幼児の発育や発達を観察するために、外来でのフォローで3歳ごろまで使われることが多いようです。

発育曲線は、極低出生体重児発育曲線のほか、母子健康手帳に掲載されている発育曲線を修正月齢で記入する方法があります。

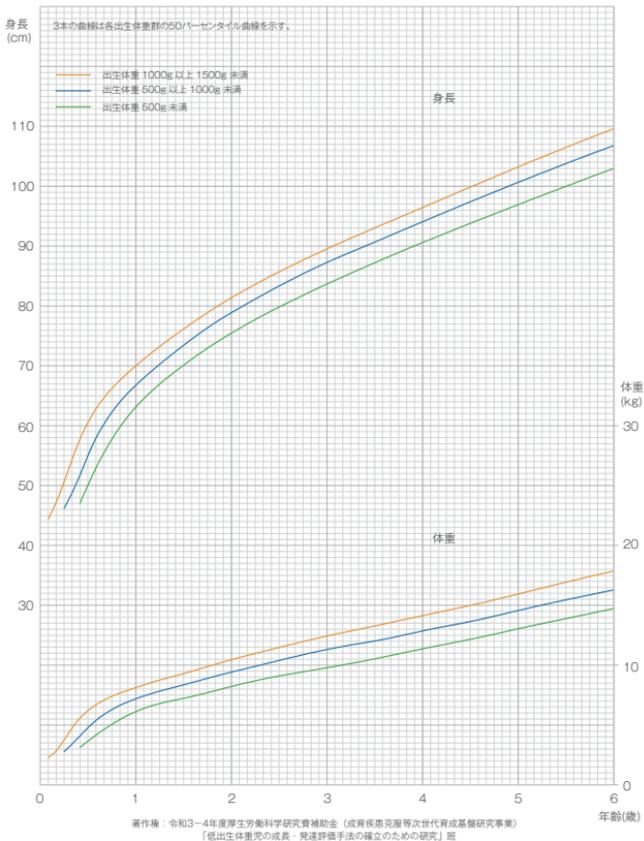


在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育（乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する）

NICU時代、毎日の哺乳の量、体重などをメモして日記に書いていました！体重測定中だとパイパップが外れるので顔も見れてラッキーでした！（31w1d 1339g 3才11ヶ月）

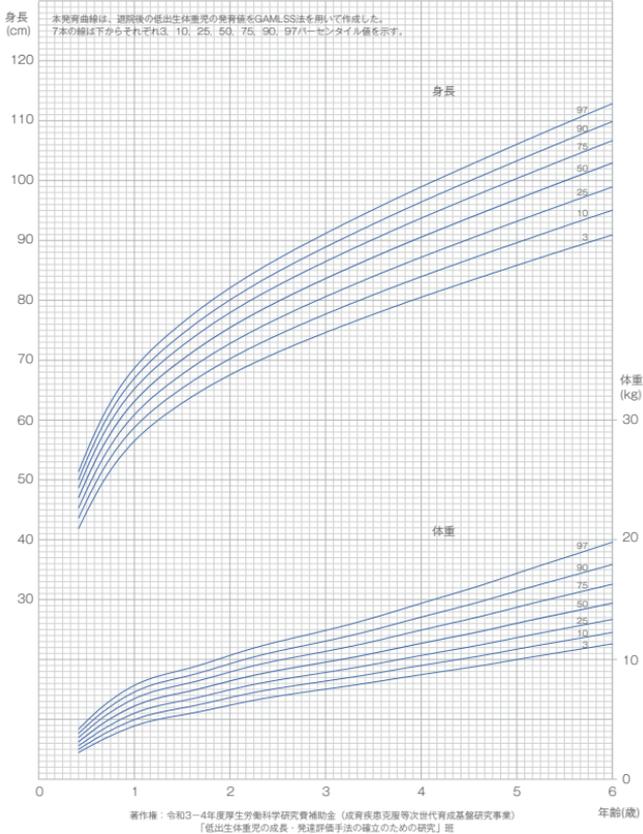
医療機関退院後の低出生体重児発育曲線

身長・体重の推移：男児



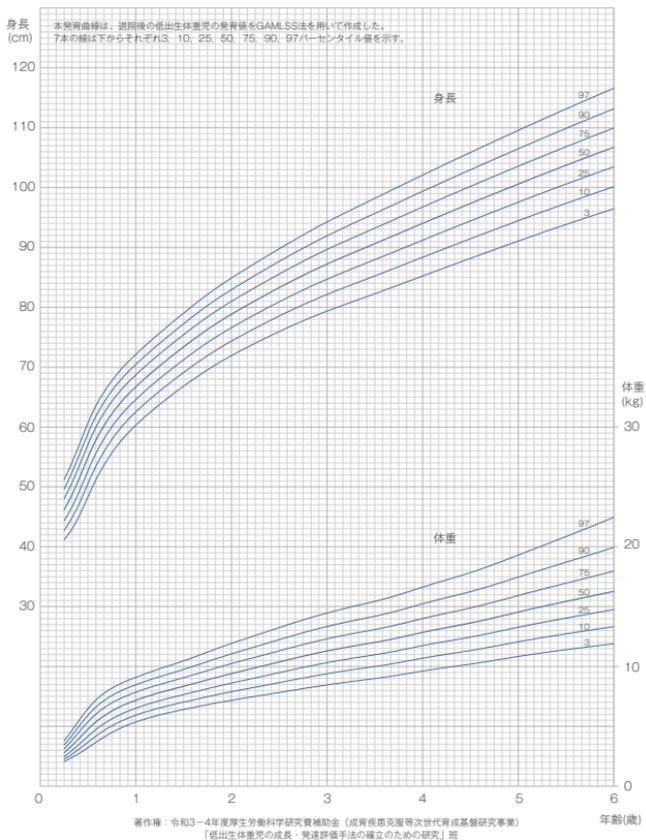
なかなか歩かなかったりお話し出来なかつたり悩んでましたが、今では走り回り、飛び回り、親子喧嘩するくらいお話し上手になりました！(31w1d 1339g 3才11ヶ月)

男児(出生体重 500g 未満)



「#超低出生体重児」「#離乳食食べない」←悩み事を「#ハッシュタグ」で検索したら意外と仲間がいっぱい。こんなSNSの使い方もあるよ。(27w1d 830g 3才)

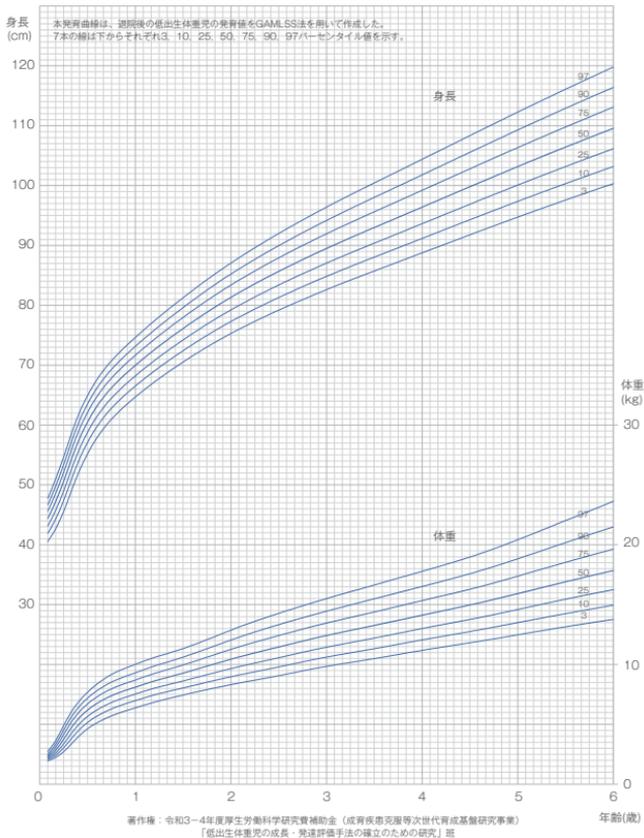
男児(出生体重 500g 以上 1000g 未満)



哺乳瓶でミルクを飲むことが下手っぴで、家でもスポイドで飲んでいました。沢山、悩んだけど元気に成長しています。(27w1d 830g 3才)

第3章 成長と発達の記録

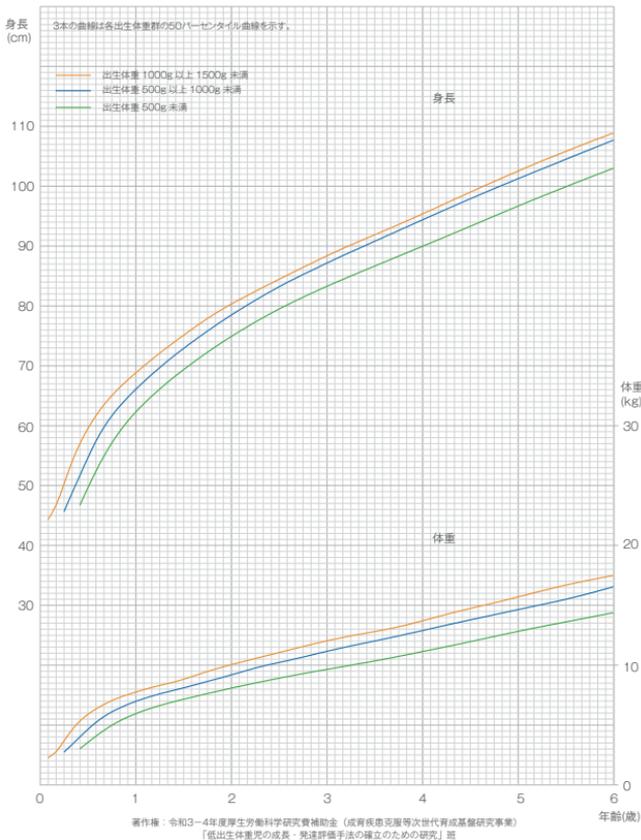
男児(出生体重 1000g 以上 1500g 未満)



NICU入院中、細胞一つひとつが元気になる～れと心の中で言いながら、保育器の中で手のひら抱っこ（ホールディング）をしていました。(23w1d 452g 13才)

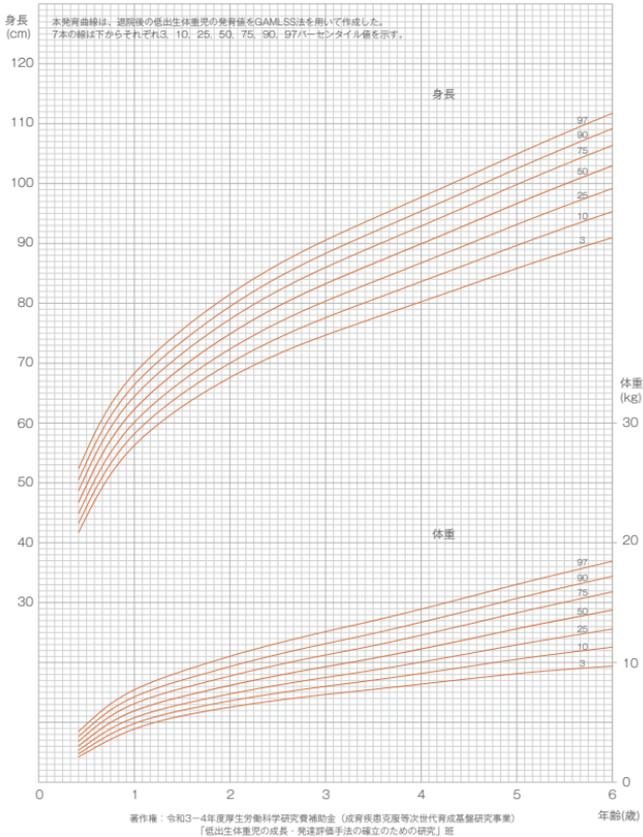
医療機関退院後の低出生体重児発育曲線

身長・体重の推移： 女児



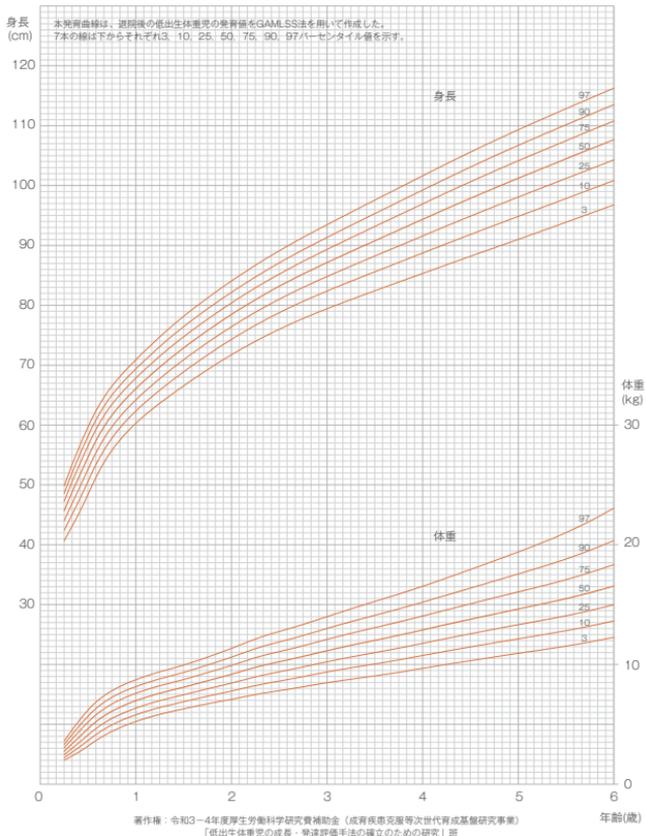
はじめて抱っこしたときの重さが忘れられません。ママにしてくれてありがとう。
(27w1d 627g 4才)

女兒(出生体重 500g 未満)



NICU退院してすぐは、息をしているのか心配で、每晚、耳をくっつけては呼吸を確認してたなあ…。(23w1d 452g 13才)

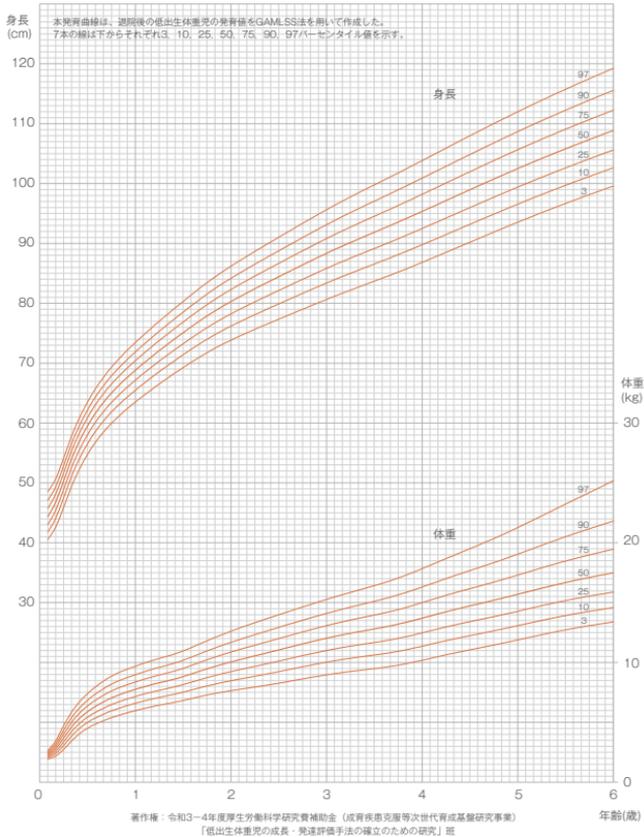
女兒(出生体重 500g 以上 1000g 未満)



今思えば笑えるけど、NICU退院が決まって、慌てて空気清浄機を買ったり、洗濯機を買い直したり。そして、数年後、同じようなことをした人に会った。みんな考えることは同じなのね。
(23w1d 452g 13才)

第3章 成長と発達の記録

女兒(出生体重 1000g 以上 1500g 未満)



感染が怖くて清潔にすごく気を使ったけど、今思えばやり過ぎたかも…。幼稚園で砂や絵の具で汚れるのが苦手な子になってしまった。親として反省です。(22w6d 526g 11才)

あかちゃんと家族の「初めて…」の記録

あかちゃんは、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「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を記録しておきましょう。

<input type="radio"/>	初めてあかちゃんに会った日	ママ	年	月	日
<input type="radio"/>		()	年	月	日

<input type="radio"/>	初めてあかちゃんに触った日	ママ	年	月	日
<input type="radio"/>		()	年	月	日

<input type="radio"/>	初めてあかちゃんの声を聞いた日	ママ	年	月	日
<input type="radio"/>		()	年	月	日

<input type="radio"/>	初めてあかちゃんを抱っこした日	ママ	年	月	日
<input type="radio"/>		()	年	月	日

はじめての抱っこや退院が決まったときは、嬉しくてたまりませんでした。当たり前の抱っこがすごく幸せでした。(31wd 1339g 3才11ヶ月)

<input type="radio"/>	初めてチューブやテープが	ママ	年	月	日
<input type="radio"/>	何もついていない				
<input type="radio"/>	あかちゃんの顔を見られた日	()	年	月	日

皆さんの「初めて…」の記録を自由にどうぞ!

〔例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など…〕

<input type="radio"/>	初めて		年	月	日
<input type="radio"/>					
<input type="radio"/>					

<input type="radio"/>	初めて		年	月	日
<input type="radio"/>					
<input type="radio"/>					

<input type="radio"/>	初めて		年	月	日
<input type="radio"/>					
<input type="radio"/>					

<input type="radio"/>	初めて		年	月	日
<input type="radio"/>					
<input type="radio"/>					

何気ない言葉に傷ついたり、何気ない光景に涙が出たりする時もあるかもしれない。だけど、今を精一杯生きている事に感謝。そして、人は1人では生きられない。誰かに頼っていいよ!!我が子を信じて!!!!(28w6d 683g 4才)