

赤ちゃんの発育

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ます。お子さんの状況によりますが、3歳くらいまでは修正月齢でフォローすることが多いようです。

修正月齢とは？

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すものです。

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。

(例)

出産予定日より2ヶ月早く
生まれた赤ちゃん

- ・生後0ヶ月 → 修正月齢: マイナス2ヶ月
- ・生後1ヶ月 → 修正月齢: マイナス1ヶ月
- ・生後2ヶ月 → 修正月齢: 0ヶ月
- ・生後3ヶ月 → 修正月齢: 1ヶ月

▶ 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。

子のハンドブックの体重の発育曲線は、メモリを細かくし、修正月齢も記録したり、自由に記載できるようにしました。

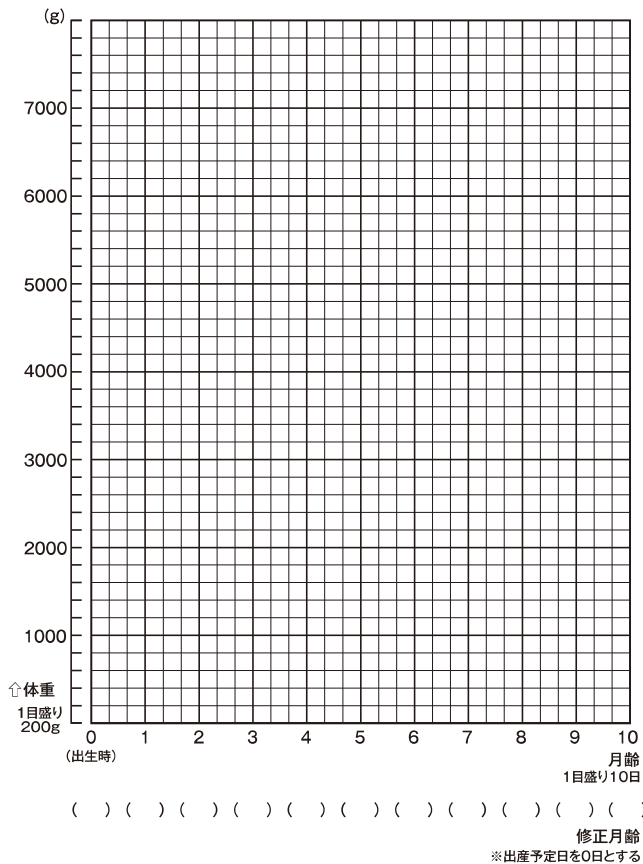
22P 出生時～10カ月までの体重の発育曲線が記入できます

23P～修正月齢による体重、身長の発育曲線が記入できます

母子健康手帳の発育曲線も併せ、お子さんの月例や成長の様子に合わせて記入しやすいものを選んでご活用ください。

出生時～10カ月まで

お子さんの体重をこのグラフに記入しましょう

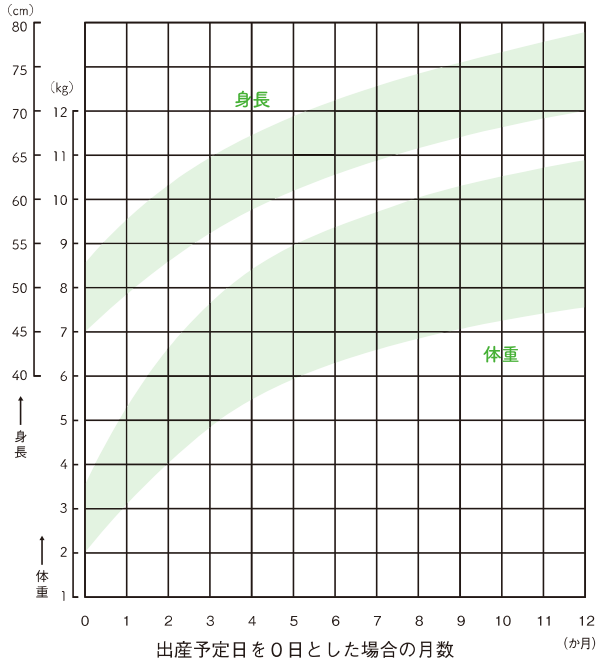


修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

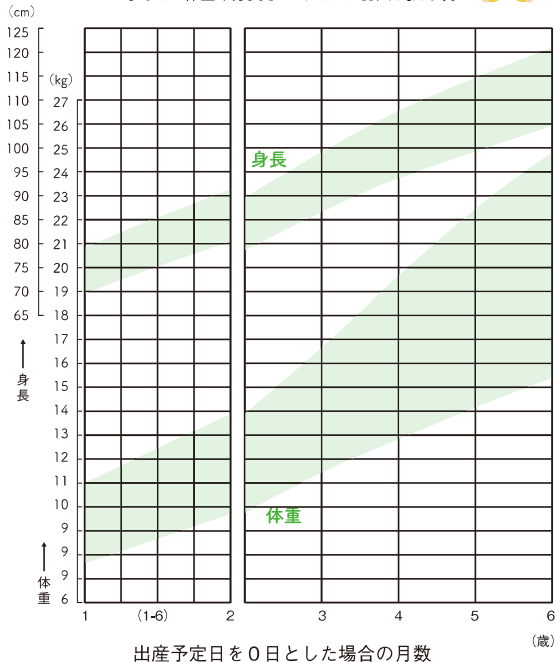


こちらの言ってる事を理解してくれた時、大好きなハグや投げキッスなど愛情表現をしてくれたときは感動しました。(23週2日 310g ママ)

乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



出産予定日を0日とした場合の月数

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

沢山の機械がつけられて触ると壊れてしまいそうな我が子。抱っこしても軽くて、あまり実感がなかった。でも娘の鼓動と温もりを感じることができて、生きていること、命の温もりを感じることができた。

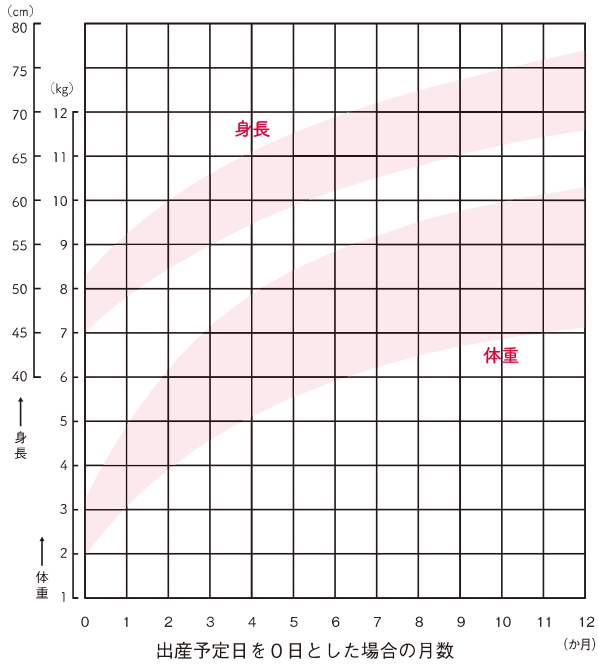
(29週 980g ママ)

修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：女児

(平成22年調査)

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

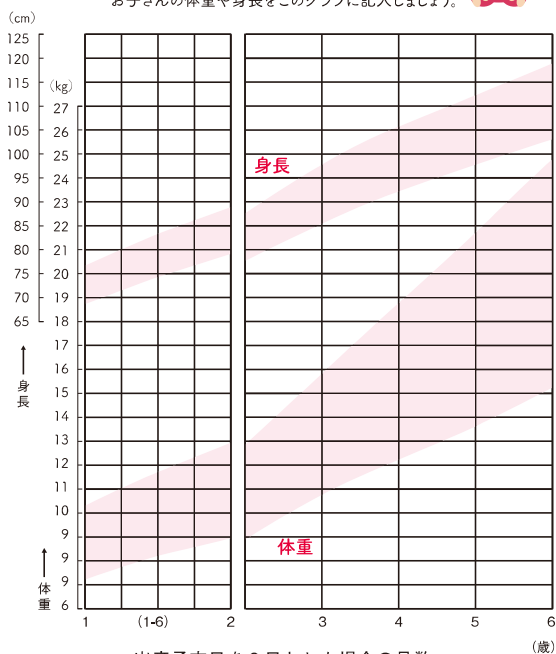


乳児身体発育曲線：女児

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



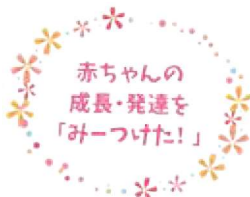
出産予定日を0日とした場合の月数

(歳)

身長と体重のグラフ:帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。

出典:厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

発達の記録①



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。寝返りをしたり、立ちができるようになったり・・・でもそれだけでなく、ちょっとしたしぐさや表情に成長が隠れていることもありますよ。

ここではママが見つけた赤ちゃんの成長を、自由に書けるようになっています。ママも赤ちゃんと遊びながら、あなたの赤ちゃんの成長を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

発見した項目を記入します

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。

● ママの顔を目で追った

ママの顔をじっと見てくれて顔を動かすと目で追ってくれた。かわいくて何度も目の前で顔を動かしてしまった

3月9日

どんな様子だったか、見つけたときにどんな気持ちだったか自由に書いてください

帝王切開の傷の痛みにながらの搾乳がとてもきつかったです。日に日に管が外れてお顔が見えるのが嬉しかった。

(34週 2225g・1956g 双子ママ)



「みつけた!」の例

赤ちゃんの反応みつけた

- しかめ顔をした。
- 人の顔や動くおもちゃを目で短時間追った
- 抱っこすると泣き止んだ
- ママの声に反応した などなど

仰向けで顔をのぞいてみつけた

- 赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して見たときに目が合った
- いつも右（左）を向いているけど時々反対側を向いている などなど

うつ伏せになった時にみつけた

- 頭を瞬時持ち上げた
- 頭をあげたまま顔を左右に向けた
- おもちゃに向かって手を伸ばした などなど

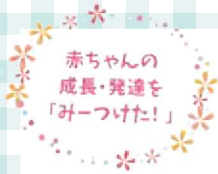
手足の動きでみつけた

- 赤ちゃんの手を口に持っていくと吸った
- 手のひらにママの指を入れるときぎゅっと握った
- 左右のお手々どうしを握っていた などなど

おもちゃで遊んでみつけた

- おもちゃを手近づけて触れたときに握った
- つかんだおもちゃをお口に持って行った
- おもちゃを両手で持って遊んだ
- おもちゃを他方の手に持ち替えた などなど

早く一緒にいたい気持ちの反面、呼吸が安定せず、とても不安でした。まだまだ小さい我が子に何かあったらどうしよう、病院まで1時間以上かかるので不安が尽きませんでした（29週 980g ママ）



● 赤ちゃんが目が合った! _____

月 日

● _____

月 日

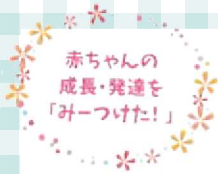
● _____

月 日

● _____

月 日

産声を聞いて安心したと同時に、今後の赤ちゃんの体調がどうなるか不安になりました。(32週2日 1700g ママ)



● _____

月 日

● _____

月 日

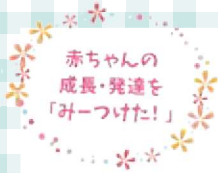
● _____

月 日

● _____

月 日

発達がゆっくりだったけど、一つ一つ、できることが増えていくことが楽しみであり、育ってくれて、ありがとうという気持ちで、いっぱいでした。(33週 1260g ママ)



● _____

月 日

● _____

月 日

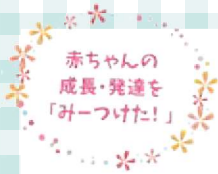
● _____

月 日

● _____

月 日

毎回面会時間が楽しみでした。小さな口で一匙懸命母乳を飲んでる姿がとても愛おしかったです。(35週 1880g ママ)



● _____

月 日

● _____

月 日

● _____

月 日

● _____

月 日

今日は体重どれくらいになったかなあ、こっちを見てくれるかなあ、母乳をどれくらい飲んでくれるかなあと、日々の変化を毎日楽しみにしていました。(27週4日 1050g ママ)

発達の記録②

小児科を受診した時や、健診のときなどによく聞かれる項目です。
(発達の記録①と併用しても良いですし、記入しやすい方のみ使用しても構いません)

首すわり (支えなしで首がぐらつかない)	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)

まさか、うちの子が…ちっちゃい (32週2日 1700g パパ)

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)

二語分を話す
(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)

初産での早産だったので、自分の体より赤ちゃんへの心配が大きく、自分のことは後回しでした！自宅での搾乳で、どんどん搾れる量が減るのが不安でした。(32週2日 1700g ママ)

育児の記録



病院やおうちでの様子を
記録しておきましょう。

生後 　　か月(修正: 　　か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

面会の時は、とにかく会えるのが楽しみでした。コロナ禍で限られた時間の中でしたが、少しでも多く触れて言葉をかけて愛情を伝えようと思いました。(27週0日 912g ママ)

生後 か月（修正： か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

コロナ禍で退院まで1度も面会出来ていなかったため、早く会いたい気持ちでいっぱいでした。（34週 2225g・1956g 双子パパ）

生後 か月（修正： か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

突然の緊急入院から2週間後、緊急帝王切開で生まれました。元気な産声を聞いた瞬間その生命力に驚き「あ！この子はきっと大丈夫」と、安心して涙が溢れました。（32週0日 906g ママ）

生後 か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

先生方から、今後子どもに起こりえるリスクを説明され、不安でいっぱいでしたが、小さな体で懸命生きようとする我が子を信じるしかありませんでした。(32週0日 906g パパ)

生後 か月（修正： か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

抱っこできることは当たり前ではない、自由に抱っこできるようになったらもういいって言われるくらい抱っこしたいと思いました。（27週0日 912g ママ）

生後 か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

カンガルーケアの時、「すごい!!生きてる!ママも頑張るよ!!」って毎回思っていました。日々、ケアしてくださっていた医師や看護師さん達に感謝しかありません(32週0日 906g ママ)

生後 か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

小さいながらも一生懸命母乳を飲んでいて、生きる力を感じました。搾乳は3時間おきで夜もアラームをして起きて、きつい日もありましたが、赤ちゃんのことを思いながらしていました。(32週 1770g ママ)

生後 か月（修正： か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

退院し初めて娘に会いに行きました。思っていた以上に小さいその身体にはいくつも管が通っており痛々しい姿でした。小さな手に指をおくとギュッと握ってくれた瞬間、漠然とああ、大丈夫だ、可愛い、私がこの子を一生支えていくという決心ができました。（30週 1094gママ）

生後 か月（修正： か月）の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

初めてカンガルーケアをした時、我が子の温かさと肌の柔らかさに感動した。なんとも言えない幸せな気持ちになり、愛しさが込み上げてきた。それと同時に、すぐに壊れてしまいそうな弱い身体を支えているのが怖かった。（24週3日 540g ママ）

生後 か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

初めてはプカプカだったオムツのサイズが大きくなるだけで嬉しかった。
(26週 1020g ママ)

生後 か月(修正: か月)の記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

母乳過多だったので、途中から冷凍庫が満杯になってしまい捨てることも多く、捨てる時がとても悲しかったです。あますことなく飲ませてあげたかった。(34週 2225g・1956g 双子 ママ)



HAPPY BIRTHDAY
1歳 おめでとう!!

年 月 日 (満1歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

壊れそうなか弱いわが子を優しく包むのに必死でした。カンガルーケアをする前に、保育器に両手を入れ保育器内で抱っこした時は涙が止まらなくてガタガタと手が揺れてしまう程号泣してしまった。

(23週2日 310g ママ)

1歳～2歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

産まれた直後は赤ちゃん大丈夫かなと不安な気持ちでしたが、赤ちゃんに適切な処置をした後私の横に連れてきてくれました。その時に私の指をぎゅっと握ってくれた時は嬉しくて可愛くて何とも言えない気持ちでした。(27週 1118g ママ)



HAPPY BIRTHDAY

2歳 おめでとう!!

年 月 日 (満2歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

保育器にいる間は正直、会える楽しみよりも「いつ状態が変わるか分からない」不安が強かったです。(26週 1020g ママ)

2歳～3歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

入院中は3時間おきであった為、搾乳準備などをしていると2時間も間が空いていなくて、休む暇がなかった。自宅に帰ってからは、我が子がいなのに3時間おきにするのが辛かったり、寒い冬の夜中は特に体に応えました。(29週 980g ママ)



HAPPY BIRTHDAY
3歳 おめでとう!!

年 月 日 (満3歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

入院中は毎回娘に会うことが楽しみだった。大きな声で泣いていると元気な証拠と思い、嬉しくて泣いていたのを思い出します。
(29週 980g ママ)

3歳～4歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

NICUに入院中の搾乳は、アラームで起きながらしていました。たまに寝過ぎてしまい、一緒にいたら寝過ぎすなんてできないのに、と申し訳なさがありました。面会のときに授乳が直接できるようになって、一生懸命飲む姿が嬉しかったです。



HAPPY BIRTHDAY
4歳 おめでとう!!



年 月 日 (満4歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

産まれて来てくれてありがとう (26週400g パパ)

4歳～5歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

ずっと体調が不安定だったので、無事に生まれてきてくれて安心しました。同時に不安や罪悪感もありました。でも本当にかわいかったです。



HAPPY BIRTHDAY
5歳 おめでとう!!

年 月 日 (満5歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

搾乳は正直きつかったけど、このお乳で生きて元気になるならと思いました。
た。NICUでの授乳はすごく貴重な時間でした。(23週2日 310g ママ)

5歳～6歳までの記録

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

現代医療と本人の生命力で娘はすくすくと成長しています。辛くてもいつかきっと、いい思い出になると思います。(26週3日 800g ママ)



年 月 日 (満6歳)

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者

面会時間が60分というなかで、初めて泣いている姿を見た時は感動しました。力強く全身を震わせて泣いていて、小さくても生命力に溢れたその姿が頼もしく見えました。(30週 1094g ママ)

学齡期 (7歳～12歳) の記録

年 月 日 _____ 小学校に入学しました

 小学校時の記録

	身長	体重	好きなこと	記録者
小学校入学時				
卒業時				


先の事はどうにかなる。とにかく、生き抜いて！その思いだけだった。
(27週4日 1,050g 祖母)

中学生・高校生（13～18歳）の記録

年 月 日 _____ 中学校に入学しました

 中学校時の記録

年 月 日 _____ 高等学校に入学しました

 高等学校時の記録

小さくで産んでしまい子供に苦しい思いをさせてしまった。仕事をもっとセーブして働けばこんな風にならなかったのではないか… 嬉しい気持ちはなかった。おめでとうございます、と言われ、どう答えたらいいのだろう…と戸惑った。（29週 980g ママ）