

### 第3章 成長と発達の記録

#### 【発達の記録】

赤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。小児科やり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・パパも赤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。

確認したい項目(赤ちゃんの様子)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。

しかめ顔などの表情をする。

「表情が豊かなしるしです。次は笑いますよ。」

例：R4年3月10日

確認した「みーつけた！」日を記入しましょう。

#### ● 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。)
年 月 日	年 月 日
ママ・パパ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。)
年 月 日	年 月 日
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吸う。 (反射ですが、将来の離乳食にもつながります。)	
年 月 日	

#### ☆先輩ママ・パパから一言メッセージ

頑張りすぎて疲れたら、気分転換をしたり体を休めて下さいね。

● 運動の発達①

仰向けで顔をのぞいて「みつけた！」

<p>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とも目が合う。 (ちょうど焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>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変わられるようになります。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	

● うつ伏せになったときに「みつけた！」 その①

うつ伏せをしている時は、赤ちゃんから目を離さないで！

<p>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、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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>ママ・パパ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ます。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>



子育てで不安なことは、フォローアップ診察の時に先生に相談してみてください。安心しますよ。

● うつ伏せになったときに「みーつけた！」 その②  
うつ伏せをしている時は、赤ちゃんから目を離さないで！

<p>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、背中の筋肉が強くなり、お座りの準備が始まりました。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>ママ・パパがお手伝いして、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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>

● 手や足の動きで「みーつけた！」

<p>ママ・パパ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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>手のひらにママ・パパ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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>手どうしを握る。 (手が反対の手を見つけました。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	



年齢ごとに悩みは変わってくるけれど、一緒に悩み、解決策を考えてくれる人はきっといます。

## ● おもちゃで遊んで「みーつけた！」

<p><b>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。</b>            (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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p><b>片手でつかんだおもちゃを口に近づけた唇につけたりする。</b>            (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けたりしますが、口と手の距離を学んでいます。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p><b>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。</b>            (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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p><b>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。</b>            (両方の手が協力できるようになりました。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p><b>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。</b>            (見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p><b>おもちゃを他方の手に持ち替える。</b>            (後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p><b>左右に持ったものを打ちつけて音を出す。</b>            (物と物との関係を調べ始めました。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p><b>うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす。</b>            (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。)</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>



少食なのに元気な娘。うまく省エネしているようです。不思議なパワーで毎日小学校へ通っています。

## ● 運動の発達②

お子さんの病状により、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、保健センターや子育て世代包括支援センター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



床に手をつけて立ち上がる



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



子どもが小さく生まれたことでつらい思いもたくさんしたけれど、優しい人にもたくさん出会うことができました。ありがとう。



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ができますが、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



よつばいで体を揺する



うつ伏せで体を持ち上げる



うつ伏せで後方に進む



うつ伏せで体を回す



### 【赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録】

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一步一步確実に成長していきます。

その中でたくさんの「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記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日	ママ ( )	年 年	月 月	日 日
初めて赤ちゃんに触った日	ママ ( )	年 年	月 月	日 日
初めて赤ちゃんの声を聞いた日	ママ ( )	年 年	月 月	日 日
初めて赤ちゃんを抱っこした日	ママ ( )	年 年	月 月	日 日
初めてチューブやテープが何もついていない赤ちゃんの顔を見られた日	ママ ( )	年 年	月 月	日 日

皆さんの「初めて・・・」の記録を自由にどうぞ！

初めて	年 月 日
初めて	年 月 日
初めて	年 月 日
初めて	年 月 日
初めて	年 月 日
初めて	年 月 日
初めて	年 月 日



赤ちゃんはママを選んで生まれてきたよ。ママのことが大好きだよ。