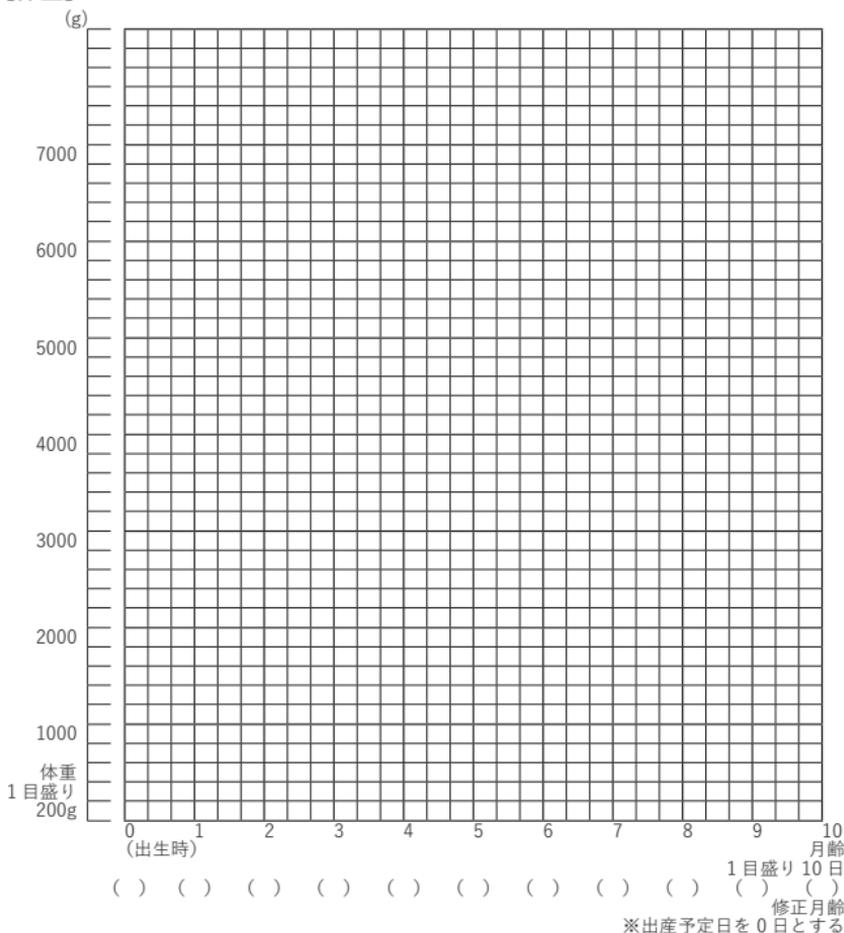


～お子さんの体重・身長を記録してみましよう～

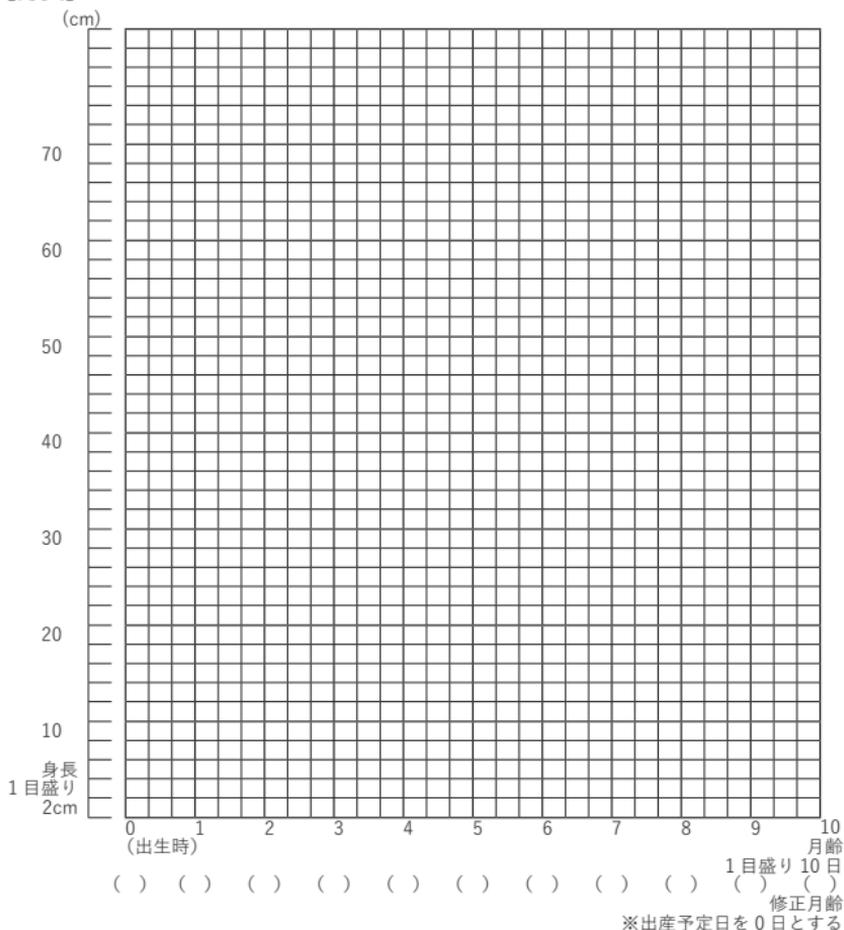
体重や身長を記載しやすく、親子健康手帳の発育曲線より目盛りを細かくしています。修正月齢を記載する等、自由にご活用ください。

【体重】



- 小さな体で生まれ自分を責め、小学校に上がっても成長の不安が多かったが、成人後母親にもなり元気に過ごしています。(34週、1,850g 出生、39歳)
- 不安なことだらけですが、不安に押し潰されて1日1日の我が子の小さな成長を見逃さないように。(24週3日、678g 出生、現在1歳5か月)

【身長】



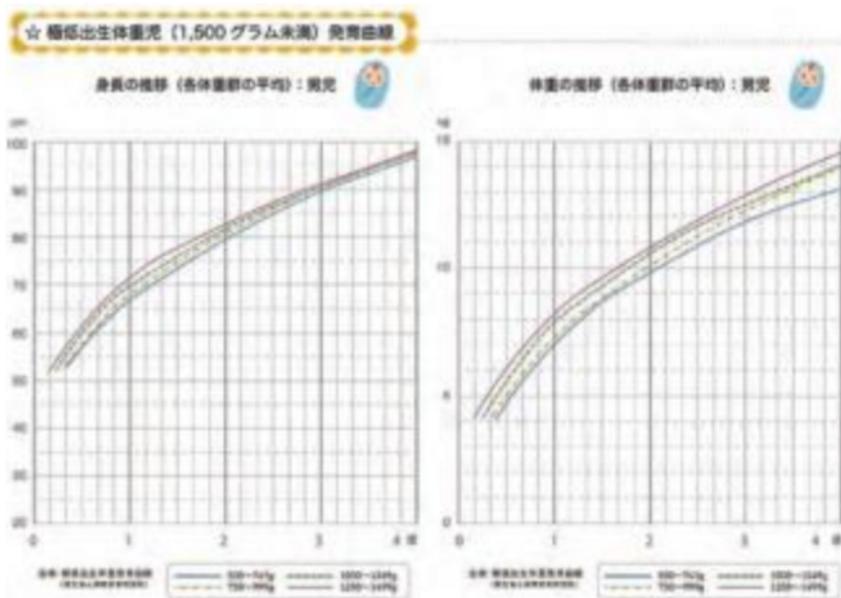
- 笑って過ごしていた日常はまたやってきます！あせらずに色々な人の助けを借りていきましょう！（22週、557g 出生、現在7歳）
- 出生時は色々と不安もありましたが、息子のたくさんの笑顔と成長に幸せいっぱいです。（23週、614g 出生、現在7歳）

参考 極低出生体重児(1,500グラム未満)発育曲線

この発育曲線は、全国の1,500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。

赤ちゃんの成長は、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」として考えてご利用ください。

不安や疑問があるときは、主治医などへご相談ください。



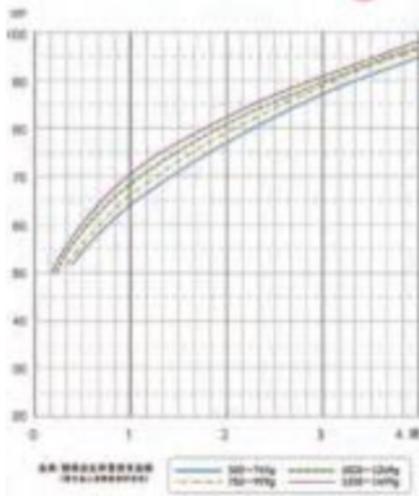
出典：極低出生児体重発育曲線（平成4～6年度厚生省心身障害者研究班作成）

- この子と私が選んだ運命だと受け入れ、治療も経過も一緒に頑張ってきた。今では元気に野球少年です。(24週3日、690g出生、現在9歳)
- 最初は不安もありましたが、小さな体でNICUで頑張った事やその成長は周囲の人に勇気を与える希望の光です。(30週、998g、現在3歳)

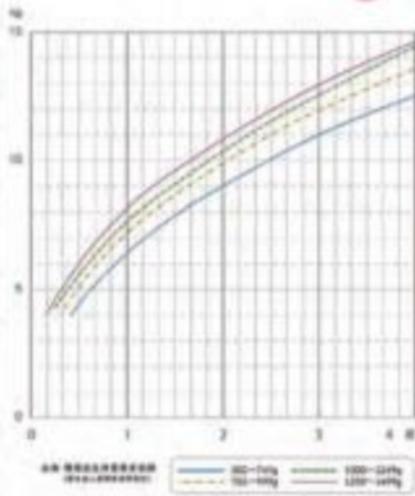


☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

身長の高さ（各体重群の平均）：女児



体重の高さ（各体重群の平均）：女児



出典：極低出生児体重発育曲線（平成4～6年度厚生省心身障害者研究班作成）

- 保育器の中では家族のメッセージを聞かせていました。今でも体は小さめですがしぐさや言葉に癒されます。（26週3日、426g、2歳4か月）
- 毎日、不安な気持ちでいっぱいだったけどゆっくりでも少しずつ成長している姿を見ているうちに、もう大丈夫だね、と思えるようになった（31週、1,294g出生、現在8か月）

赤ちゃん和家人の「初めて」の記録

赤ちゃんは、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を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 月 日)

() (年 月 日)

初めて赤ちゃんに触った日

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

○帝王切開で双子を出産後、次男は心臓の病気で病院を移動して私は体も動かせず、何がなんだか分からない状態で不安でいっぱいでしたが、生きようとする長男を見て私も負けてられないとその日勇気をもらい、今まで頑張っています。無事次男の手術も終わり、今では2人も元気毎日バタバタ。でもその経験があったからこそ、他の誰よりも幸せです。子ども達の健康が私にとって幸せです。(34週、2,106g出生、現在8か月)

皆さんの「初めて」の記録を自由にどうぞ！
たとえば、初めて母乳やミルクをあげた日など・・・

初めて

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

初めて

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

初めて

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

初めて

ママ (年 月 日)

() (年 月 日)

- 手の平ぐらいの大きさで産まれた2人は、たくさん管につながっていて涙を流す日々でした。日に日に大きくなっていく姿に喜びと子どものパワーをもらっていました。(26週、878g・943g 出生、現在3歳)
- 産まれた時、とても小さく、さらに双子だったので、育てられるか不安でした。でも、毎日面会に行って、少しずつ大きく育っていくわが子がかわいくて、嬉しかったです。(33週、1,700g 出生、現在4歳)



発達の記録

～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きます。

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みつけてみましょう。

～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。
(○年○月○日/生後○日(か月)/修正月齢)

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしです」

(○年○月○日/生後○日(○か月)/修正月齢:○○)

- 小さく産んでしまい不安で毎日泣いていたのが懐かしいぐらい今では想像もしないぐらい元気な子に成長しました♪ (31週5日、1,776g 出生、現在2歳)
- 小さく生まれても愛と喜びに包まれて、今は色々な事が出来る様になっていて毎日幸せです。(26週3日、864g・764g 出生、現在2歳5ヶ月)

情緒と感覚の発達

赤ちゃんの反応「みつけた」

しかめ顔やほほえむなどの表情をする

「表情が豊かなしるしです」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

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 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

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 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

哺乳瓶の乳首やおもちゃなど、物がくちびるに触れると口で追って吸う

「一般的な正常の反射です。離乳食の準備につながります」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

- 不安もあると思いますがどんどん喜びの方が増えてくと思いますので、お子さんと今を楽しんでください。(30週、778g出生、現在6歳)
- 頑張って産まれてきてくれた我が子を沢山抱きしめてあげて下さい! パパ・ママの笑顔が何よりの力です(28週6日、1,192g出生、現在1歳2ヶ月)

運動の発達

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 くらい離して見た時に
赤ちゃんとも目が合う

「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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

仰向けで上からみたときに、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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

- あなたのせいじゃないよ！強く元気に育つから我が子の強さを信じてね！！
(34 週、1,924g 出生、現在 3 歳)
- 出産直後は皮膚が赤黒く弱い為、触れる事すらできませんが焦らず待てば抱っこできます。子もママを覚えてます。(24 週 3 日、550g 出生、1 歳 1 ヶ月)

運動の発達

うつぶせになった時に「みーつけた」

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

- 生まれてから毎日心配ですがパパに出来ることは少ないです。今はママの話をちゃんと聞いて支えて下さい。(24週3日、550g出生、現在1歳1カ月のパパ)
- ママ、自分を責めないで。ベビーはあなたを選んで産まれてきた。自分で決めて産まれてきたよ。(31週、1,660g出生、現在3歳)

運動の発達

うつぶせになった時に「みーつけた」

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を見つけることができ、背中筋肉が強くなりお座りの準備が始まりました」

（ 年 月 日 / 生後 日（ か月） / 修正月齢： ）

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」

（ 年 月 日 / 生後 日（ か月） / 修正月齢： ）

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」

（ 年 月 日 / 生後 日（ か月） / 修正月齢： ）

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。つかまり立ちの準備です」

（ 年 月 日 / 生後 日（ か月） / 修正月齢： ）

- 小さな体ですがその子のペースで成長します。大丈夫。我が子の生きる力を信じ、沢山の愛情を注いであげてください。（22週6日、516g 出生、現在1歳10か月）
- 生後間もなく水頭症になった娘ですが、今ではつかまり立ちが出来るように！子どもの可能性を信じて下さい。（25週2日、670g 出生、現在1歳8か月）

運動の発達

手や足の動きで「みつけた」

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

手どうしを握る
「手が反対の手を見つけました」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

- 深夜に妻が破水したときも、事前の知識に助けられました。常に当事者意識を持った父でありたいです。(35週0日、2,182g 出生、現在9か月(父親))
- 我が子のただ懸命に生きようとする力を前に、母親の私も見習わなければと思わされました。(35週0日、2,182g 出生、現在9か月(母親))

運動の発達

おもちゃで遊んで「みつけた」

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、手の感覚を学ばせてあげましょう」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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けたりしますが、口と手の距離を学んでいます」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

- カンガルーケア、小さい身体で必死に生きているあなたを胸に抱いた日のことは一生忘れません！(28週1日、593g出生、現在1歳7か月)
- マイペースにゆっくり成長でもあわてずに！子供は自分のペースで少しずつ成長しているのだから。(23週3日、423g出生、現在2才9か月)

運動の発達

おもちゃで遊んで「みつけた」

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

うつ伏せやお座り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」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

- 1g 増えたり、減ったりと日々の小さな成長に一喜一憂。気付いたら、娘と過ごす将来を楽しく考えていました。(22週、420g 出生、現在2歳のパパ)
- 「大丈夫」大丈夫じゃなくても「きっと大丈夫」と強く信じて強く願うしかなかった。今はもう大丈夫。子も親も共に成長！(22週、420g 出生、現在2歳)

運動の発達

首がすわる「支えなくても首がぐらつかない状態です」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

横向きにしてあげると仰向けに戻る

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

仰向けから横向きまで戻る

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

仰向けから左右どちらかに寝返る「最初の寝返りはこれでよいです」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

寝返りをして手が抜ける

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

うつ伏せで体を持ち上げる

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

うつ伏せで体を回す

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

うつ伏せで後方に進む

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢 :)

○半年のNICU生活。毎日が不安で仕方なかったですが、無事に3歳を迎え4月からは幼稚園生になります。(25週3日、780g出生、現在3歳)

○絶対に自分を責めないで！みんなあなたの味方だから。「ごめんね」より『ありがとう』を…。(28週2日、618g出生、現在9歳)

運動の発達

よつばいで体を揺する

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

よつばいで移動する

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

自分で座る

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

つかまって膝立ち

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

つかまり立ち

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

伝い歩き

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

床に手をついて立ち上がる

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

歩く「最初は2、3歩。10歩であんよ達成です」

(年 月 日 / 生後 日 (か月) / 修正月齢:)

- 大丈夫!!小さく産まれても親の心配をよそに大きくたくましく育ってくれますよ(^)(26週、711g出生、1歳10か月)
- どうしても一人で抱え込んでしまうことがあるので、周りに助けを求めることが大事だと思います。(24週6日、656g出生、2歳3か月)

MEMO

A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dashed lines for writing.