

～身体計測の記録(発育曲線)～

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。

19ページからの身長・体重の発育曲線は、ママたちの声をもとに目盛を細かくし、修正月齢も記録したり、自由に記録できるようにしました。

赤ちゃんが順調に成長しているのかどうか気になるママたちは多いと思いますが、ほぼ出産予定日に生まれた赤ちゃんも個人差があり、成長発達は十人十色です。

とくに1歳になるまでの間は身長や体重測定のお機が多いため、19～22ページのグラフを活用して、赤ちゃんの成長をゆっくり見守ってあげましょう。

修正月齢とは？

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発育の確認ができるよう修正月齢で経過をみる場合があります。

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に考えていきます。(退院日を基準に考える場合もあります。)

修正月齢の数え方の例

出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃんの場合

| | | |
|-------|---|-----------|
| 出生日 | ⇒ | 修正マイナス2か月 |
| 生後1か月 | ⇒ | 修正マイナス1か月 |
| 生後2か月 | ⇒ | 修正0か月 |
| 生後3か月 | ⇒ | 修正1か月 |

赤ちゃんの発達を育児書等で見る時は修正月齢で見るとよいでしょう。



外来で、成長していく君達を見られるのが一番の楽しみです。自分のペースでいいんだよ。(医師)

参考 極低出生体重児(1,500g未満)発育曲線について

下記二次元コードを読み取ると、極低出生体重児(1,500g未満)発育曲線を見ることができます。

こちらの発育曲線(平成4～6年度旧厚生省心身障害研究)は、全国の医療機関で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、ご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」と考えていただければ良いです。

注意:周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。

この曲線が作成された当時と比較すると、とくに出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのことに留意していただくのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師や看護師にお尋ねください。

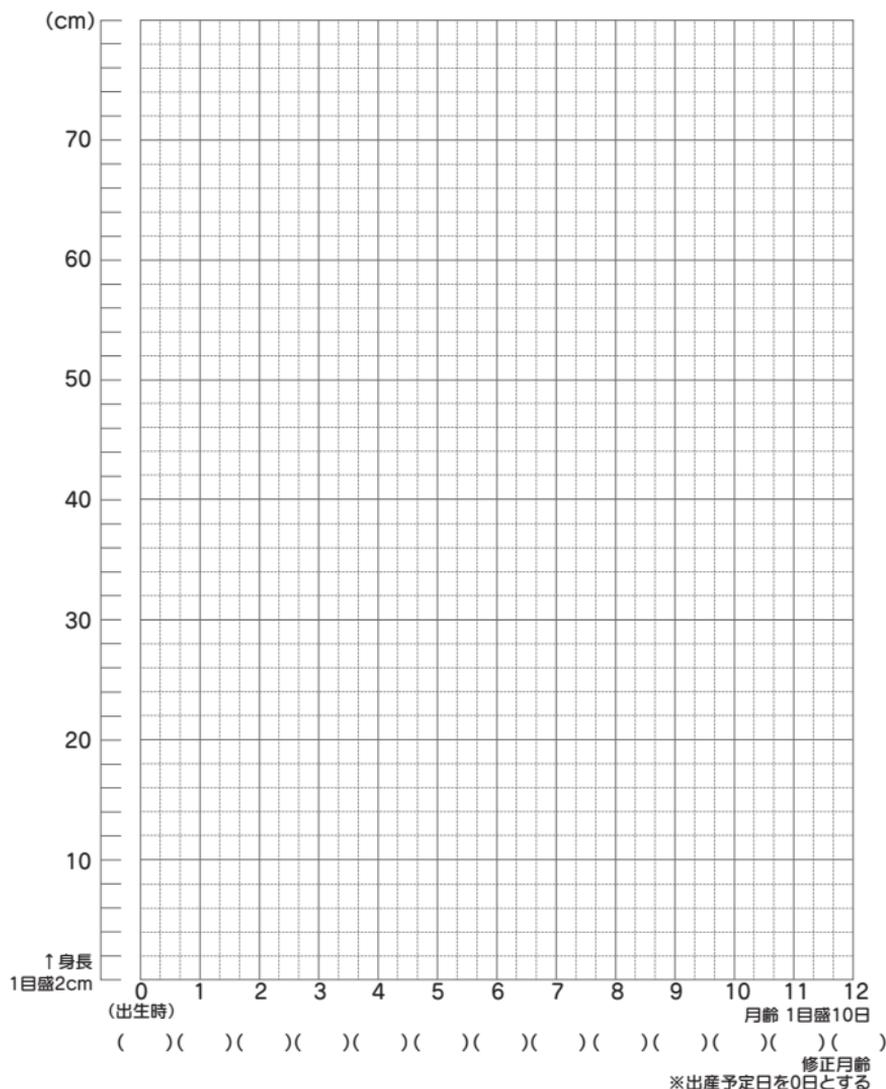
1,500g未満で
生まれたお子さんの
身長や体重の目安を
見ることができます。



 退院後にお母さんと赤ちゃんに会える日を楽しみにしています。不安なことがあれば、いつでも相談してくださいね。(保健師)

1歳までの記録

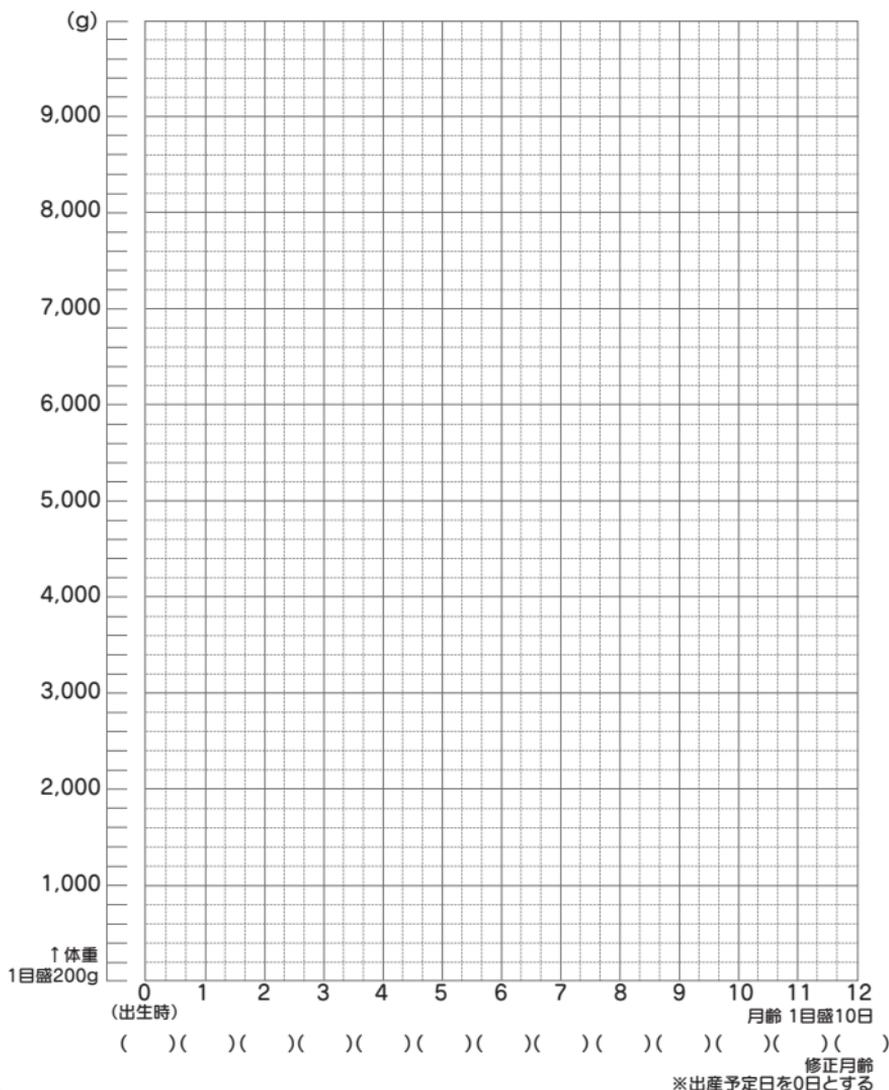
1歳までのお子さんの身長をグラフに記入してみましょう。



 我が子の力を信じて待つ、全てを受け入れる、意外と難しいです。幾つになっても同じだと思います。成長の節目で、また心配な時に思い出したいです。(助産師)

1歳までの記録

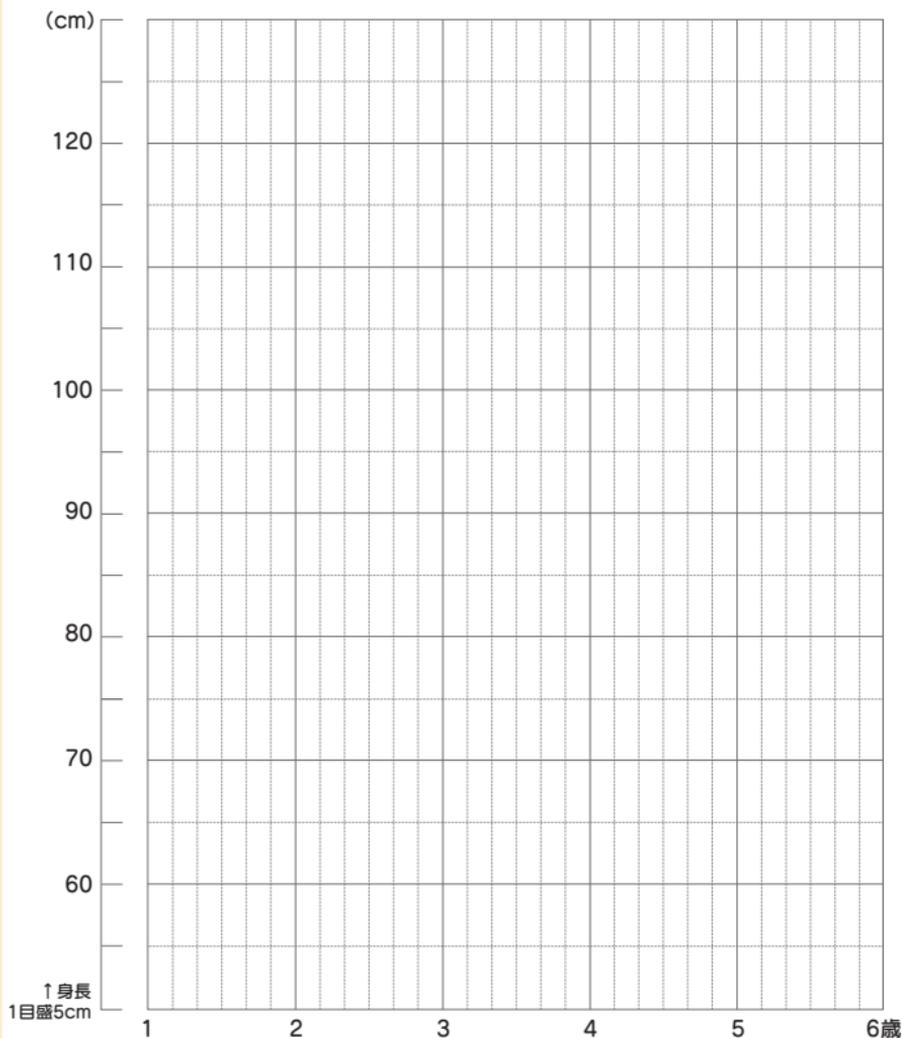
1歳までのお子さんの **体重** をグラフに記入してみましょう。



 泣いてもいい、がんばらなくてもいい。誰のせいでもないんです。先のことを考えて不安になったり、悩まなくてもいい。ただ、今、目の前にいる赤ちゃんだけを見てくださいね。
(34週2172g、33週1458g)

1歳～6歳までの記録

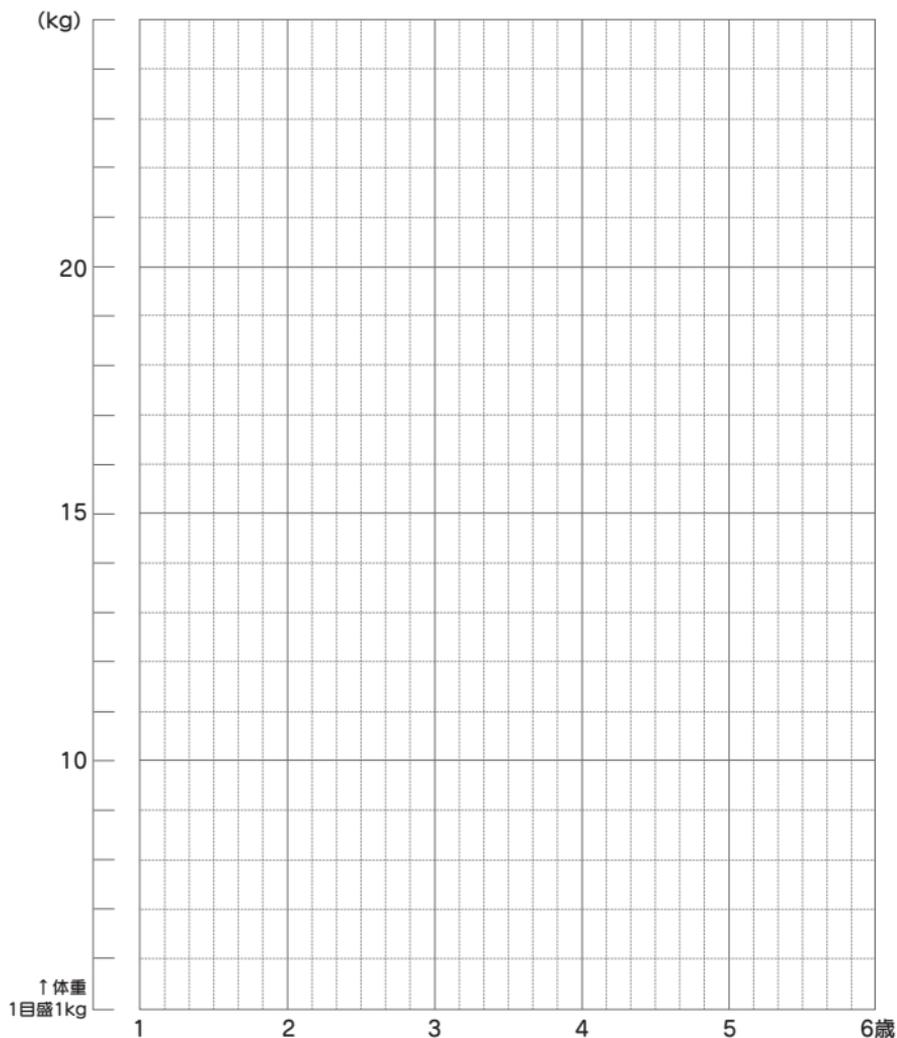
1歳以降のお子さんの **身長** をグラフに記入してみましょう。



 誰かと比べる成長じゃなくて、純粹に子どもの成長がうれしくて、みんなを幸せにすることを教
わりました。(保育士)

1歳～6歳までの記録

1歳以降のお子さんの **体重** をグラフに記入してみましょう。



 小さい体で一生懸命呼吸をして大きくなろうとしている姿、少しずつ体重が増えて立派に育っていく姿、その成長を傍で感じさせてくれて、毎日感動をありがとう。(看護師)

～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。

ママ・パパが見つけた赤ちゃんの成長や発達を記録してみましょう。

※すべての項目を記録する必要はありません。ママ・パパが記録として残しておきたいことを記入してみてください。

※記入例には、発達をいろいろな側面から記載しています。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。

記入例がすべてではありませんので、その子なりの成長を見つけてあげてください。

記入例の見方と記録方法の説明

ママ・パパが見つけたことを記入しましょう。
記入例には確認項目を記載しています。

見つけた日を記入しましょう。
「月 日」「生後 日目」など、自由に記入してください。

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。次は笑ってくれるかな」

11月17日

記入例には、確認項目が発達の段階から見た時に
どういう意味があるのかの説明を記載しています。



小さな体に詰まった生命力にいつも驚かされます。一緒に頑張ろうね。(医師)

み～つけた!こと

み～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。次は笑ってくれるかな」

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目で確認するようになりました」

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・パパはどこかな?と考えています。たくさん話しかけてあげてください」

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。家族みんなで抱っこしてあげてください」

哺乳ビンや乳首(またはおもちゃ)が唇に触れる
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」



退院したら、私たち地域の保健師にバトンタッチ!家族と一緒に子どもさんの成長を見守りま
す。一人で悩まず、気軽にご相談くださいね。(保健師)

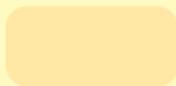
赤ちゃんを抱っこした時に赤ちゃんとも目が合う

「ちょうど焦点が合う距離です。おもちゃ等を見せてあげてください」



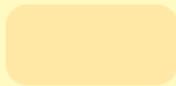
頭は左右のどちらかを向いていて、時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが変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

「首すわりまであと一歩。がんばれ!!!」



退院する前日、お姉ちゃんは、楽しすぎて眠れませんでした。(保護者)

うつぶせになった時に「み～つけた！」その①

手足やからだ丸まることができる

「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」

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んできたよ。自分で口鼻がふさがらない
ようにできます」

ママ・パパがお手伝いを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」

うつぶせになった時に「み～つけた！」その②

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あげる
「どこで音がするのか見つけることができ、背中筋肉が強くなりおすわりの準備が始まりました」

ママ・パパがお手伝いをして、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
「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」

 娘は34週で私の重度の高血圧で出産しました。今思えば出産する前の日まで仕事をして無理がいったのだと赤ちゃんに可哀想な事をしました。そんな娘も一歳半になりました。出産、子育てに携わって頂いた方、元気な娘に感謝です。(34週1823g)

手や足の動きで「み~つけた!」

ママ・パパがお手伝いを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・パパ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

「重力に対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

「歩くために足裏の準備体操です」

おもちゃで遊んで「み～つけた！」その①

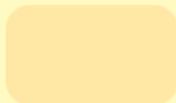
おもちゃをどちらか一方の手に近づけて触れた
ときにつかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。手の感触を
楽しんでいます」



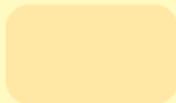
片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり、唇に
つけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べています」
「はじめは距離感が分からなくて顔にぶつけどりますが、
口と手との距離を学んでいます」



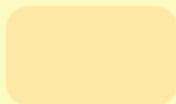
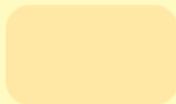
ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると
手を伸ばす

「自分の手が自由に動き始めて距離や方向が分かるよう
になりました」



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」



 天空で神様がこの世に送り出す子の準備をしている時に、あえてハンディを持たせ徳を積ませることがあるそうです。親は大切にお預かりしている中で人として成長できますよ。そう、誰も悪くない。(31週1796g)

おもちゃで遊んで「み～つけた！」その②

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付けて音を出す
「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回す
「指を使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」

 18年前、欲しいと思っていたちっちゃい赤ちゃんの母子手帳…出来ると知って、嬉しくも有り、
ちょっぴり羨ましくも有ります。どうか、いっぱい書いてあげてくださいね。(31週1182g)

運動の発達②

お子さんの病状などにより、記載どおりに発達しないこともあります。その子なりのペースで発達するのをゆっくり見守りましょう。ご心配な場合は医師や看護師、保健師にご相談ください。



首すわり
(両脇を下から支えると
首が安定する)

..... 月 日

横向きにしてあげると
仰向けに戻る

..... 月 日

床に手をついて立ち上がる

..... 月 日



歩く!

最初は 2.3 歩でこける

..... 月 日

10 歩であんよ達成

..... 月 日

伝い歩き

..... 月 日

自分で座る

..... 月 日

つかまり立ち

..... 月 日

よつばいで移動する

..... 月 日



 「わが子の成長をじっと待つ」ことは簡単なようでとても難しいですね。でもその気持ちは、わが子を愛しているからこそ、あたりまえの気持ちだと思います。ママ・パパの気持ちや愛情はちゃんと伝わっています。(保健師)



仰向けから
横向きまで戻る

..... 月 日



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)

..... 月 日

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

..... 月 日



よつばいで
体を揺する

..... 月 日

うつ伏せで体を持ち上げる

..... 月 日

うつ伏せで後方に進む

..... 月 日

うつ伏せで体を回す

..... 月 日

 小さく生まれた娘たちが、平凡だった私の人生にたくさんのイロドリを与えてくれています。誰とも比べなくていいんだよ。親子で思いっきり人生を楽しんでください。(32週1581g/1671g、双子)

育児と成長の 記録



～病院やお家での様子を
記録しておきましょう～

生後 1 か月(修正: _____ か月)のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 緊急手術になり不安な中、元気な産声を聞いた時は涙が出ました。無事に産まれてきてくれて毎日大きくなってきて、ありがたい気持ちがいっぱいです。(保護者)

生後2か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 赤ちゃんのお世話は時に大変な事もあると思います。周りの方から「何か手伝うことない?」と声をかけて助けてくれることもあり!そんな時は「手伝って!」と勇気を持ってお願いしてね。(31週1796g)

生後3か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 生きていることを当たり前と思わない子育ては気苦労も多いけれど、素晴らしい奇跡の積み重ねだと今なら思います。隣に娘がいることに幸せを噛み締める日々です。(26週713g)

生後4か月(修正: _____ か月)のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |



きっと大丈夫だよ。一人じゃないよ。ありがとうって伝わってくるはずだから。
(34週2172g、33週1458g)

生後5か月(修正: _____ か月)のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 小さく生まれた赤ちゃんを育てるのはことばにならない大変なことだと知っています。心が痛むこともありながら、がんばっているあなたの思いを、愛情を、赤ちゃんはちゃんとわかっています。(助産師)

生後6か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |


 ママ、自分を責めないで。一生懸命生きようとする息子に私は絶対ごめんねは言いませんでした。その分、たくさんのありがとうを毎日伝えました。ママの励ましが1番の特効薬!! (30週861g)

生後7か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |


 ひとりで抱え込まず、このかけがえのない瞬間を楽しんでください。あっという間におおきくなりますから! (35 週2179g/1331g、双子)

生後8か月(修正: _____ か月)のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 小さく生まれ、その上に障がいを持っている第3子は私達にたくさんの事を教えてくれます！ チャレンジャーとして生きる姿、当たり前事が出来た時何倍も嬉しかったり、人の優しさや本質に触れたり！ (31週1796g)

生後9か月(修正: _____ か月)のころの記録

| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 小さな鼓動のメッセージを聞いて暖かい小さな手にギュッて握られた力強さと温もりをわたしは一瞬でも忘れません! (看護師)

生後10か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 普通に妊娠して出産して子育てをしようと思っていました。当たり前だと思っていてもそうじゃないことだらけ。人生はたいくつしている暇はありません。スリリングでエキサイティングでハッピーな日々が待っています。(30週1475g)

生後11か月(修正: _____ か月)のころの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |
| | g | cm | cm | cm | |

 コロナが流行し始めた年の妊娠・出産でした。子どもの小さい身体で懸命に生きている姿を見て、私は勇気もらっていました。大きい病気もせずわんぱくに育っています。(30週943g)

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 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | g | cm | cm | cm | |

 産まれた時から逆境に耐え、大きくなった頑張り屋さん! これからも何があっても頑張れるさ!
亀のように親子でゆっくりゆっくり前進前進! (27週1019g/1001g、双子)

1歳～2歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |
| | kg | cm | cm | cm | |



小さく産まれた事で今は心配が絶えないかも知れませんが、娘も緊迫した出産でしたが、1才半になり同い年のお友達と保育園で楽しく過ごしています！子どもって本当にたくましいです！（26週713g）

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 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |

 予定日4か月前の入院。2か月後に始まった兄姉と双子の子育ては泣き笑いの20年だったな。
小さなその手とママやパパの素直な気持ちこそ大切に☆(31週1705g/645g、双子)

2歳～3歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |
| | kg | cm | cm | cm | |



これからたくさんのお友達と出会って、楽しいことをいっぱい経験していこうね。(保健師)

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 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |



ずーっと小さめですが、運動会など、みつけやすいですよ。(保護者)

3歳～4歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |
| | kg | cm | cm | cm | |

 からだは小さめでも、愛情の器は大きいです。たーっぷり注いであげてください。パパとママの笑顔が、子どもにとっての栄養です。(逆もまた(*^^*)) (保育士)

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 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |

 入院中、数年後のやんちゃをイメージして会いに行っていました。その頃撮った写真は、やんちゃな今、初心に戻るためによく見えています。その子のペースでちゃんと育ちます♡
(29週1239g)

4歳～5歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |
| | kg | cm | cm | cm | |



小さな爪を切るのに指を切らないかと心配でした。支える指が大きすぎて、骨を折らないかと心配でした。やっと切れたのにまたすぐ伸びるんです。その子も今では自分で爪切りしています。(保護者)

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 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |

 保育器の中に手を入れ、息子の心音を聴きながら歌を歌いきかせました。あの日のセッションから10年、今はライブハウスで息子とセッションしています。(30週1475g)

5歳～6歳までの記録



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |
| | kg | cm | cm | cm | |



小さな天使。お母さんにしてくれてありがとう。(保護者)

6歳おめでとう!!

年 月 日(満6歳)



| 計測日 | 体重 | 身長 | 頭囲 | 胸囲 | 記録者 |
|-----|----|----|----|----|-----|
| | kg | cm | cm | cm | |

 当時を振り返ると、早く生まれてしまったことに不安と絶望してしまったあの日。ここまで成長したことが、奇跡だと思っています。今では小さく生まれたことを不思議なくらい大きく成長しました。(787g)