

# 赤ちゃんの成長発達・地域支援の一覧表



早く生まれた赤ちゃんや疾患のある赤ちゃんは、成長が緩やかな場合が多いです。焦らずゆっくり下の表は今後の目安として使用しましょう。発達は、**修正月齢=出産予定日**からの月齢で考えましょう。外来受診時に担当の先生と成長の変化を確認しあい、アドバイスをもらいましょう。

修正月齢	1~2か月	3~4か月	5~8か月	9~11か月	1歳	1歳半											
<b>成長</b> ( )に項目のできるようになった日や修正月齢を記入しましょう。	<input type="checkbox"/> 追視( ) <input type="checkbox"/> あやし笑い( ) <input type="checkbox"/> ガラガラを握る( )	<input type="checkbox"/> 首すわり( ) <input type="checkbox"/> 両手を合わせる( )	<input type="checkbox"/> 寝返り( ) <input type="checkbox"/> お座り( ) <input type="checkbox"/> ずりばい・這う <input type="checkbox"/> 目の前にきたものをつかむ( )	<input type="checkbox"/> つかまり立ち( ) <input type="checkbox"/> 伝い歩き( ) <input type="checkbox"/> 1人で立つ( ) <input type="checkbox"/> 親指と他の指でつかむ( )	<input type="checkbox"/> 歩く( ) <input type="checkbox"/> 指先でものをつまむ( ) <input type="checkbox"/> 大人のまねをする( )	<input type="checkbox"/> 積み木を積む( ) <input type="checkbox"/> 意味のある言葉を言う( )											
<b>遊び方</b>	<input type="checkbox"/> 目を見て話しかける <input type="checkbox"/> うつぶせあそび	<input type="checkbox"/> ガラガラを持たせる <input type="checkbox"/> メリーなど見せる	<input type="checkbox"/> 寝返りコロコロあそび <input type="checkbox"/> いないいないばあ	<input type="checkbox"/> まねっこ遊び(拍手やあっぷっぷ) <input type="checkbox"/> 隠しっこあそび(おもちゃを隠して探す)	<input type="checkbox"/> やりとりあそび(言葉を添えて)												
<b>月齢で使用できるおもちゃ</b>	ガラガラ メリー	オーボール 鏡	音の出るおもちゃ(メロディー絵本) ボタンのあるおもちゃ(電話のようなもの)	箱ティッシュ	ままごと 型合わせ	絵本 なぐりがき 積み木											
<b>栄養</b>	3時間~4時間毎の授乳の時期になります。母乳のみの場合は2時間間隔になることもあります。 <table border="1"> <tr> <td>母乳</td> <td>回/日</td> </tr> <tr> <td>ミルク</td> <td>ml/回</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>ml</td> </tr> </table>	母乳	回/日	ミルク	ml/回	合計	ml	個人差がありますが少しづつ授乳間隔があいてきます。夜間帯も眠ってくれるようになります。 <table border="1"> <tr> <td>母乳</td> <td>回/日</td> </tr> <tr> <td>ミルク</td> <td>ml/回</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>ml</td> </tr> </table>	母乳	回/日	ミルク	ml/回	合計	ml	<b>★離乳食の準備開始</b> 果汁・おもゆなどスプーンで食べる練習を行っていきましょう。午前中1回のペースから欲しがるようなら2回へ！母乳やミルクは欲しがるだけあげても大丈夫です。	<b>★離乳食2~3回</b> 無理に離乳食の形状を進めると食べなくなることもあります。本人の食べやすい形態にしましょう。(参考資料)P59	<b>★離乳食3回</b> 歯ぐきでつぶせる固さ~歯ぐきでかめる固さのものを食べるようになります。1回主食とおかずを合わせて子供茶碗一杯食べていれば良いでしょう。牛乳や育児用ミルクは400ml以下程度が目安です。 <b>★うまく食べない・うまく食べられない場合</b> 摂食指導を受けることをお勧めします。外来受診時に担当医に相談をしましょう。
母乳	回/日																
ミルク	ml/回																
合計	ml																
母乳	回/日																
ミルク	ml/回																
合計	ml																
<b>睡眠のリズム</b>	・昼夜問わず2~3時間の授乳	・夜間帯の睡眠が長くなる	・夜泣きが出現することもある ・午前・午後と短時間の睡眠をとる	・リズムが確立してくる ・お昼寝1~2回程度で過ごす(体力がついてくる)													
<b>チェック項目</b> お誕生月齢での地域発達支援 予防接種 ※別紙参照P60	<input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 授乳の状態 <input type="checkbox"/> 地域の母子訪問 <input type="checkbox"/> 予防接種	<input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 股関節脱臼有無 <input type="checkbox"/> 3~4ヵ月児健診	<input type="checkbox"/> 栄養チェック ⇒ <input type="checkbox"/> 離乳食相談 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 6~7ヵ月児健診	<input type="checkbox"/> 離乳食の進み方 <input type="checkbox"/> 9~10ヵ月児健診	<input type="checkbox"/> 身体的発達チェック <input type="checkbox"/> 離乳食の進み方 ↓ 発達の遅れがある場合 → 医師、保健師に相談 <input type="checkbox"/> リハビリ <input type="checkbox"/> 摂食指導	<input type="checkbox"/> 心理発達検査 <input type="checkbox"/> 眼科チェック <input type="checkbox"/> 区での発達支援 <input type="checkbox"/> 療育センター											

※注)お誕生月齢は、お誕生日からの月齢という意味です!! 地域からの予防接種の無料券はお誕生月齢で送付されてきます。手元に届いているか確認しましょう。

# 栄養のお話 ～離乳食の進め方～



この一覧表はあくまでも目安です！ 早く生まれた赤ちゃんは、基本は修正月齢で離乳食を進めていきますが、赤ちゃんにはそれぞれのペースがあります。嫌がるときなどは無理強いせずに楽しい食事の雰囲気作りをこころがけましょう。

月齢	5～6か月 離乳食初期(ごっくん期)	7～8か月 離乳食中期(もぐもぐ期)	9～10か月 離乳食後期(かみかみ期)	1歳から1歳半 離乳食完了期
離乳食の回数	1日1回→2回 母乳やミルクは欲しがるだけあげても大丈夫です!! 食後も授乳しましょう。 ★体重増加が停滞している場合は先生に食事と授乳のバランスを相談しましょう。	1日2回 食後に母乳やミルクを与えてもよいでしょう!!	1日3回 食事に満足するようになれば食後の授乳をやめていきましょう。	1日3回+軽食(おやつ) 牛乳やフォローアップミルクなどを1日300～400mlの目安で!!
赤ちゃんの食べ方	舌で押し出すことが多い時期です。だんだんと口を閉じて食べるようになります。 かむ運動の芽生え	舌で押しつぶすことができるようになってきます。口を見ると上下にモグモグ動かしします。 リズミカルになる	やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになります。口を見ると上下左右に動かしします。 コップ・ストローの使用 手づかみさかん	形のある食物をかみつぶせるようになります。 1人で食べたがる
食事のポイント	★なめらかさが一番!! つぶ感があると嫌がることもあります。 ★うすあじ(大人の2倍のうすさ)	★食べやすく調理してあげることが大切です!! 食べ物の種類にとらわれずにすすめていきましょう。	★小食、ムラ食、好き嫌いが目立つ時期になりますが無理強いせずにすすめましょう。	★規則正しい食生活と食卓を家族で囲む習慣も大切!!
離乳食の固さ	ドロドロ状(なめらか) ★ヨーグルト状 ⇒ ジャム状	ベタベタ状 ⇒ 舌でつぶせる固さ ★豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる固さ ★バナナをスプーンでつぶした固さ	歯ぐきでかめる固さ ★バナナを角切りにしたくらいの固さ
アドバイス	修正月齢だけでなく赤ちゃんがパパ・ママの食事している姿を見てよだれをたらすなどの反応があるときは離乳食を開始できる目安になります。	体重増加が緩やかで母乳やミルクの飲みが悪い赤ちゃんでも離乳食が始まることで変化がみられる場合があります。先生と成長発達を相談しながらご飯をすすめ授乳間隔も調整しましょう。	この月齢になると色々なことに興味を持ち始め、食事が遊び食べになる場合があります。気が散らないよう、食べることに集中できるよう声かけなどを工夫して。	自分で食べるということを教えていく時期でもあります。手で食器を押さえたり、スプーンを持たせることも大切です。おやつ時間などもしっかり決めてムラ食を整えていきましょう。



## 地域のサポート(社会資源)

育児に対する不安、発達に対する不安がある場合は  
フォローアップ外来の**担当医**、または**担当保健師**に相談をしましょう☆

退院するとご家族の力で育児をスタートすることになります。育児に不安はつきものです。  
お住まいの地域には、育児をサポートする体制を整えていますので  
必要なことを必要な時期に取り入れていきましょう。



### ●地域の発達支援

お住まいの区市町村では、発達が遅いお子様に対しての発達に関する相談や支援を行っております。発達を伸ばす遊び方や運動の方法を理学療法士・作業療法士・保育士から専門的な説明や支援を受けることができます。

### ●訪問看護

体重がなかなか増えない、発達が遅く家族の不安が強い場合には、自宅に看護師が訪問しお子様の状態を観察しながら成長発達に必要なケアを提供します。訪問看護は病院と同じように医療保険が適応されるサービスです。  
※訪問看護を導入する際は主治医の指示書が必要になります。東京都では、2割の自己負担も公費(乳児医療費や小児慢性疾患など)で助成を受けることができます。

### ●リハビリ

身体の運動機能を専門とする理学療法士や作業療法士が、赤ちゃんの運動能力を伸ばすための訓練を行います。  
NICUを退院した赤ちゃんの中には、身体の筋肉の緊張が強い、関節が固いといった症状があったり、筋力が弱くうまく座れないなど専門的な訓練が必要となる場合があります。また、ごはんを上手に食べることができない場合は摂食リハビリという訓練を行う機関があります。先生と相談しながら、赤ちゃんに必要な支援を取り入れていきましょう。

### ●心理士

赤ちゃんの発達を心理士の立場から評価します。  
パパ、ママの心理面での支援や育児相談も行います。

### ●ソーシャルワーカー

ご家族の状況にあった社会資源の情報提供や、サービスの導入、調整を行います。  
病院、療育施設などで活動をしています。