

孫育てでみんな笑顔に!



お孫さんの誕生を楽しみにしている皆さんに、知っていただきたい情報をまとめました。皆さんが経験した子育てと今の違いや、妊娠中のママへのサポート方法、お孫さんが生まれた後のお世話ポイントをまとめてありますので、ぜひご活用ください。



パパ・ママ

- ▶ 子育ての肉体的・精神的負担の軽減につながる
- ▶ (祖父母が)身近な相談相手となる
- ▶ 親への感謝が生まれる



孫

- ▶ 周囲の大人からより多くの愛情を受けて、情緒が安定する
- ▶ 社会性が育まれる
- ▶ さまざまな価値観や経験が得られる
- ▶ 祖父母ならではの遊びも体験できる



祖父母

- ▶ 新しい家族の誕生に、刺激や元気をもらえる
- ▶ 新たな生きがい、張り合いが生まれる
- ▶ 夫婦間や地域のつながりが深まる

子育て・孫育てを通して、
パパ・ママ、祖父母も成長していきます

経験を活かして...

♡ パパ・ママの 身近なサポーターになろう!

子育ての主役はあくまでもママとパパ。家庭の育児方針を聞き、それに沿ってサポートすることが基本です。どのようなサポートが必要か、してほしいことは何かを聞いて、自分ができること・できないことをきちんと伝えましょう。生活のリズムや食事のことも聞いておきましょう。

♡ 気になる言葉かけ...

自分の経験を伝えて励ましてあげることも大切ですが、それがプレッシャーになることもあります。産前・産後はホルモンバランスの変化や子育ての不安で、妊娠中や産後、うつ病と言われる状態になるママも。孤独感や閉塞感も一因と言われています。「つわりでも(自分は)家のことをやっていた」「まだ産まれないの?」「母乳が足りていないんじゃない?」「母親なんだからしっかり」といった言葉は避けましょう。

〈 広告 〉

内科・小児科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
午後2:00~5:00	●	●	●	/	●	/

※診療終了30分前までにはお越しください。

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
横須賀市ハイランド5-28-6 **駐車場有り**

TEL.046-848-1919



Kawamura Eye Clinic

院長 川村邦彦 日本眼科学会認定 眼科専門医

■休診日/火曜日

横須賀モアーズ5階

TEL 046-874-5391

<http://www.kawamura-eyeclinic.com>

こんなに違う!?

昔と今の子育て

子育てを取り巻く情報や常識は変化・進歩しています。「うつぶせ寝」など、事故防止の面でも知っておいた方がいいでしょう。昔と今の違いを理解して、スムーズなサポートを心がけてみましょう。

昔

今

母乳・ミルク



- ▶ 母乳に比べてミルクのほうが栄養価が高いと言われていた時代も。
- ▶ 3時間おき…など授乳のタイミングもきっちり。

- ▶ 母乳には赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれており、母乳育児を推進している産院や助産院もあります。赤ちゃんとお母さんの状態により、母乳のみ・混合・ミルクのみなど、どれを選んでも良いと言われています。
- ▶ 母乳の場合は赤ちゃんが欲しかったタイミングで。

授乳

1歳までに断乳すべきと言われていたこともありました。

離乳食の進捗やママの状態など個人差もあるものです。



おむつ



- ▶ 外すのはなるべく早めにと言われていました。
- ▶ 昔の紙おむつは今より値段が高く、布おむつが主流だった時代も。

布おむつは赤ちゃんの肌にやさしくかぶれにくい、排泄を知らせやすいと言われますが、洗濯の手間はかかります。今の紙おむつはもれにくくサイズも豊富。ただゴミが増える、経済的負担が大きいなどどちらにもメリット・デメリットがあります。おむつ外れに関しては、布と紙、どちらかが早いと断言できるものはないと言われています。

抱っこ

抱きぐせがつくので、泣いていても抱っこしすぎないほうが良い。

赤ちゃんが泣くのは何かの欲求を伝えたいからで、それに応える行動が抱っこ。抱きぐせはつきません。

お風呂上り

あせも予防にベビーパウダーを使う場合も。

ベビーパウダーは汗腺を詰まらせてしまうことがあり、すすめていません。

水分補給



お風呂上りには「白湯」を、と言われていました。

母乳を飲んでいいるなら、わざわざ白湯を用意しなくても大丈夫です。

寝かせ方

うつぶせ寝にすると頭の形が良くなる、眠りが深くなると言われていました。

乳幼児突然死症候群(SIDS/㊦P34参照)から赤ちゃんを守るため、厚労省も「医学上の理由で必要なとき以外はあおむけで」と啓発しています。

日光浴

「日光浴を日課に」と母子健康手帳に記載されていた時代も。

日光浴ではなく、外気浴という記載に。赤ちゃんは大人よりも肌が薄く、紫外線の影響を考慮のこと。新鮮な空気や日光を適度に浴びることを勧めています。

厚着・薄着



風邪をひかないように大人より多く着て、靴下を履かせる。

室内ならば生後2か月くらいまでは大人より1枚多く、それ以降は同じもしくは薄着で。体温調節を妨げるので靴下は履かなくても良いとされています。



予防接種



集団接種が多く、種類もそれほど多くありませんでした。

ポリオワクチンが生ワクチン(経口)から不活化ワクチンになるなど、接種の種類や回数も大きく変わっています。定期接種と任意接種があり(㊦P18-19参照)、数種類を同時に接種することもあります。



一緒に子育て



スマホと コミュニケーション

子育ての情報を得たり、買い物をするのもスマホという世代です。便利な反面、対面のコミュニケーションが苦手だったり、正しい情報にたどり着かないということも。子どもをあやすときに使うなど、「スマホ育児」の是非も議論されていますが、これも使い方次第。パパ・ママがスマホに夢中になりすぎて子どものサインを見落とす、子どもが動画などをずっと見ている…といった場合は見守りながら、さりげなく注意を。

気になる!

今どきの 子育て環境

子育て常識の違いだけでなく、パパ・ママを取り巻く環境やライフスタイルも変化していることを理解しておきましょう。

多様化する家族

かつては大家族が多かったのですが、「核家族」で育ったというパパ・ママも多く、子育てに関わる身内が少なくなっています。「孤育て」「ワンオペ育児」という言葉で表されるように、だれにも頼れず、孤立した中で母親ひとりが赤ちゃんに向かい合う…ということも。祖父母は、ママ・パパにとって“いちばんの味方”の存在。つかず離れずで、サポートできるといいですね。



働くママも 増えています

出産後、育児休業の後に仕事に復帰するなど、働くママは増えています。また、パパが育児休業を取得するケースもあります。そんな時に心強いのは、やはり祖父母のサポート。同居や近居など、住んでいる距離によって祖父母ができることは変わってきますが、子育てを含めたパパ・ママのライフスタイルを見守り、「してほしいこと」「できること」をそれぞれ話し合しましょう。

一緒に
孫育て



サポートする側の心構え

「孫育て」といっても、子育ての主役はパパとママ。客観視できる存在ではあるものの、「私のときは」と経験に頼ってしまいがち。このあたりが、コミュニケーションの相違を招いてしまうことも。パパ・ママと良好な関係を築きながら、孫育てを楽しみましょう！

♥ 張り切りすぎないで!

自分が子育てしていた時と、体力も違います。

無理なことは引き受けない。身体を痛めたら本末転倒です。できること・できないことを正確に伝えましょう。

♥ 子どもの月齢や年齢、家庭の状況に応じて「できること」を

産後すぐは、上の子のお世話や家のことなどをしてもらえると助かるというママも。

♥ 世代の感覚や価値観の違いを受け止めよう。

「昔はこうだった」を持ち出さない。ときには本音を抑えて。

♥ どうしても甘やかしてしまいがち。

子どもの要望を聞く・聞かないの判断も。

子どもにとって、祖父母はパパ・ママと違った「拠り所」、 「パパ・ママのルール」を守りつつ、甘えられる存在に。

♥ 祖父母だからこそできる孫とのコミュニケーションを

昔ながらの遊びを「一緒に、」というのも貴重な体験です。

♥ 祖父母側のスケジュールや都合もきちんと伝えましょう。

友人との交流や習い事など、自分の楽しみも大事にして!

パパ・ママはこんな風に
思っています…

- ▶ 「いつでも頼って」「頑張っているね」と言ってもらえて心強かった。
- ▶ 体調の悪いときに子どもをみてくれて助かった。
- ▶ 抱っこや、一緒に遊んでくれるだけでもひと息つくことができ、助かった。
- ▶ 他の子どもと比べないで、孫の成長をありのまま受け止めてほしい。
- ▶ 産後は体調や精神が不安定なことを理解してほしい。
- ▶ 「夫婦で子育てや家事をする」などの育児方針やライフスタイルを尊重してほしい。

パパ・ママが子育てで悩んでいたなら、市の子育てサービス(育児相談やホットラインなど、P7参照)を教えてください。

これだけは 気をつけて!

離乳食



5～6か月頃から始める離乳食。食べるためのお口の練習や食事のリズムを作る時期です。食べられる量や進度は個人差が大きいもの。赤ちゃんのペースで、焦らずゆっくり進めていきましょう。

はちみつは与えないで…!

1歳未満の赤ちゃんに、はちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



おやつはほどほどに…!

おやつを食べすぎてしまうと、離乳食が進まないことがあります。パパ・ママと時間や量を相談しましょう。

室内の事故など

子どもの死因のうち、不慮の事故が大きな比率を占めています。同居でなければ、普段は子どもの居ない祖父母宅。手の届くところに危険なものはないでしょうか。P34の「事故予防」を参考に、室内の環境を整えておくことも大切です。誤飲にも気をつけましょう。また、お盆や年末年始など帰省中に増えるのが、自宅近くの自動車事故。車のチャイルドシートや自転車のヘルメットの装着忘れなど、ちょっとだけだからなくても大丈夫とは言えません。これらを確認して、事故を未然に防ぎましょう。



アレルギー

近年、アレルギー症状のある子どもが増えています。人間の体には異物を排除する「免疫」が備わっており、細菌やウイルスから守る大切な仕組みです。しかし、これが食べ物やホコリ・花粉などに過剰に反応してしまうのが「アレルギー」。乳児の約15%に食物アレルギーの反応があると言われています。「好き嫌い」とは関係ありません。蕁麻疹や湿疹、喘息や嘔吐・下痢など症状はさまざま。最近では、アレルギー表示がある食品も増えています。食事やおやつの場面で、食べて大丈夫なものかどうか、パパ・ママに確認を。




むし歯予防

生後6か月頃になると下の前歯が生え始めるので、歯ブラシを使用して、歯みがきを始めましょう。むし歯予防には、おやつの回数を決めて、砂糖の多い食べ物や飲み物(ジュース、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなど)を毎日飲食する習慣がつかないようにすることが大切です。また、大人が使用した箸やスプーンは共有せずお子さん用の箸やスプーンで食べさせましょう。



< 広告 >

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科



オールスマイルデンタルクリニック
ALL SMILE DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~16:30	—	—	—	—	—	●	—

※休診日: 日曜・祝日


046-887-0648

www.all-smile.com



横須賀市大瀬町2-6
ザ・タワー横須賀中央3F

歯並びのことならご相談下さい



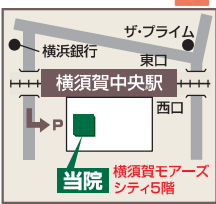
ワンラブデンタルクリニック
ONE LOVE DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	—	—
14:30~17:30	—	—	—	—	—	●	●

※休診日: 祝日

046-820-4486

www.onelovedental.com



横須賀市若松町2-30
横須賀モアーズシティ5階