

富山市

じいじ・ばあばの 孫育て手帳

孫はスクスク



家族はニコニコ





はじめに

働くお父さんとお母さんの代わりに、じいじとばあばが子育てを担う機会が増えています。同時に、昔とは子育ての方法が変化していることに不安を抱く方も増えています。

この「富山市じいじ・ばあばの孫育て手帳」は、じいじとばあばや、これからお孫さんが生まれる予定の方に、現在の子育てに関する知識をお伝えするために作成しました。ぜひ孫育てにご活用ください。

もくじ

- 03 じいじ・ばあばは「子育てサポーター」です
- 04 知っておきたい、子育ての「昔」と「今」
- 08 気になる今どき子育て環境をチェック
- 10 発育に寄り添うサポートで、いつも笑顔に
- 12 成長ステージごとの育児ポイントを心得る
- 16 いっしょに遊んで、楽しく孫育て
- 18 上手に活用しよう！じいじ・ばあばの孫とおでかけ支援事業
- 20 身近にある事故のリスクから孫を守ろう
- 22 孫育てに悩んだら、気軽に相談を
- 23 “地域の孫育て”をサポートしませんか

じいじ・ばあばは「子育てサポーター」です。



時代が移り変わるなか、じいじ・ばあばは今どきの子育ての考え方や方法の違いに戸惑うことが少なくありません。そんなとき自分たちの役割は、子育てのサポーター(支援者)になることと考えましょう。

1

子育ての主役はパパとママ

子育ての主役は、パパとママです。じいじ・ばあばは、あくまで子育てをサポートする脇役。主役の2人がどのように子育てしたいと考えているのか、妊娠中から家族みんなで話し合っておくとよいですね。



2

違いはいったん受けとめて

いざ子育てが始まると、パパ・ママと考え方や方法が違い、摩擦が起きるかもしれません。「それは違う」とすぐに否定せず、「なるほど」と一度受けとめてから「こんな方法もあるよ」などと提案してみましょう。



3

自分たちの楽しみも大切に

じいじ・ばあばは頼られると、つい何でも引き受けがち。でも自分の趣味やボランティア活動なども大切です。孫は成長とともに手がかからなくなります。自分らしいライフスタイルを楽しみながら孫育てをしましょう。



知っておきたい、 子育ての「昔」と「今」。

子育ての環境や情報は、つねに変化し進歩しています。昔と今の子育ての違いを知って、さまざまな悩みを抱えるパパ・ママが、安心して頼れるサポーターになりましょう。

昔

母乳よりミルクの方が栄養があり、赤ちゃんがよく育つとされた時期や、逆に母乳の栄養が見直され母乳育児が推進された時期がありました。

母乳



今

母乳には赤ちゃんに必要な栄養が豊富に含まれるため、母乳育児を勧めています。ママの体調や環境などに合わせて、ミルクも利用するなど選ぶことができます。

白湯・果汁など

お風呂上がりには白湯、離乳食を始める前には果汁を飲ませるのが一般的でした。



白湯よりも、栄養たっぷりの母乳がミルクをあげる方が良いとされています。また生後6か月未満の赤ちゃんには果汁を与えなくなっています。

離乳食

赤ちゃんが食べやすいように、大人が噛み砕いて柔らかくしたり、砕いた食べ物を親の箸やスプーンで食べさせていました。



大人が口の中で砕いたものを食べさせることも、箸やスプーンの共有も厳禁。むし歯菌やピロリ菌がうつり、衛生面で不適切です。

昔

断乳・卒乳

今

栄養が乏しい、むし歯になるなどの理由で、「断乳」（母親が授乳を止めること）が勧められていました。



子どもが自然におっぱいから離れるまで授乳するのが主流で、授乳の終わりは「卒乳」と表現します。

食物アレルギー

かつては多くみられる病気ではなく、「昔はアレルギーはなかった」とさえ言われています。



さまざまなアレルギーがあり、子どものアレルギー疾患が増えています。特に食べ物については、親によく確認してから与えましょう。

おむつ

昔の紙おむつは高価な上に品質が低く、長時間使用による皮膚トラブルが多くありました。



現在の紙おむつはもれにくく、サイズも豊富で洗濯の手間いらずですが、経済的な負担やゴミも増えます。一方、布おむつは通気性がよく肌に優しいのですが、もれやすく、洗濯が必要です。

両方のメリットとデメリットを考えて上手に使いましょう。

おむつはずれ



2歳くらいまでを目安に、おむつをはずしていました。



おむつがはずれるのは平均3歳前後。パンツを脱ぐ、排せつする、パンツをはくという一連の動作ができるよう、子どものペースでトイレトレーニングを進めます。

昔

抱きグセ

今

すぐに抱っこすると、抱きグセがつくと言われていました。



赤ちゃんが泣くのは何かの欲求を伝えたいからです。抱っこして応え、安心させてあげましょう。

抱っこ・おんぶ

家事をするときなど、両手が自由に使えるおんぶが主流でした。



抱っこ紐やスリングなどいろいろな抱っこグッズがあり、前抱っこするママが増えています。前抱っこは料理や家事の際には注意が必要で、おんぶも見直されています。

歩行器

赤ちゃんの歩行訓練になると言われていました。

あくまでおもちゃと位置づけられ、歩行開始を早めるとは考えられていません。今はむしろハイハイさせることが大切とされます。



昔

ベビーパウダー

今

お風呂上がりや、おむつかぶれにベビーパウダーをつけるのが常識でした。



大量のベビーパウダーは、汗を出す毛穴の汗腺をふさぎ、湿疹やかぶれの原因になります。今は、オイルやローション、クリームなどを使うのが一般的です。

日光浴

日光浴をしないと、くる病(ビタミンD欠乏症)になると言われていました。



今は赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められています。

外気浴は紫外線が強い10時～14時を避け、帽子などで直射日光を防いで行います。

地球のオゾン層破壊が進んで紫外線が増え、約20年前に母子健康手帳から「日光浴」の記述はなくなりました。

予防接種

義務接種、集団接種を行っていました。



全て医療機関での個別接種です。

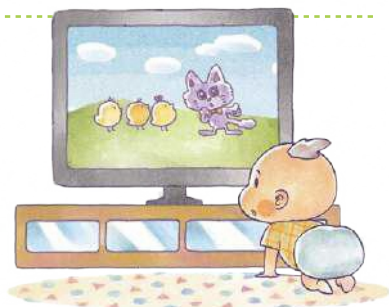
医療が進歩し、感染症を防ぐための予防接種が数多くあります。定期接種と任意接種があり、かかると重い後遺症が残る感染症もあるので、任意のワクチン接種も大切です。

気になる 今どき子育て環境をチェック。

テレビが生活の一部になり、老若男女がスマホを手放せない…。そんな今どきの生活環境に応じた子育てや、細やかな目配り・気配りが必要なポイントをチェックしておきましょう。

テレビは親子で上手に選んで

長時間テレビを見ている乳幼児は、言語や社会性の発達が遅れる傾向があるとされ、小児科医会では「2歳まではテレビを控えよう」と呼びかけています。子守り代わりにテレビを見せっぱなしにせず、食事中はつけないなどメリハリをつけ、目を合わせて話しかける時間を大切にしましょう。



スマホは上手に安全な使用を

乳幼児を静かに落ち着かせたいとき、スマホは親にとっては便利かもしれませんが、コミュニケーションを大切にしたいもの。貴重な時間の中でたくさん話して過ごす経験は健やかな心身の基本になります。スマホが乳幼児に与える影響を理解して、使用する時間や条件を決めるなど上手に安全に利用しましょう。



子どもにタバコは近づけない

ハイハイできるようになった赤ちゃんに多い事故が、タバコの誤飲です。タバコ1本に含まれるニコチンが、乳幼児には致死量になります。またタバコの煙には有害化合物や、発がん物質も含まれています。煙が直接あたらなくても、タバコの煙で汚染された壁や床に有害な物質が付いており、乳幼児突然死症候群の原因になるとも言われています。子どもの周囲での喫煙は避け、健やかな成長を守りましょう。



命を守るチャイルドシート

幼児(6歳未満の子ども)を同乗させて運転するとき、チャイルドシートの使用が法律で義務づけられています(※疾病のため使用が療養上適当でない場合は使用義務免除)。子どもの命を守るために必ずチャイルドシートを正しく使用しましょう。

取付方法や子どもの座り方が不適切だとチャイルドシートの効果が発揮されません。正しく使うことが肝心です。



ハチミツは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べると乳児ボツリヌス症にかかることがあります。1歳未満の赤ちゃんにはハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などは与えないようにしましょう。

ボツリヌス菌は土壌中などに広く存在し、食物を介して体内に入ることがあります。赤ちゃんは腸内環境が整っていないため菌が増え、便秘やほ乳力の低下などが起き、まれに亡くなることもあります。ボツリヌス菌は熱に強く通常の加熱や調理では死にません。



乳幼児突然死症候群(SIDS)を防ぐ

SIDSは元気だった赤ちゃんが突然、睡眠中に亡くなる病気です。原因は不明ですが、病気の発生を減らすため、日頃から下記のことを心がけてください。

- ◎寝かせるときは、あお向け寝にする。
(医学的な理由で、医師がうつぶせ寝を勧める場合は指導に従う)
- ◎妊婦や赤ちゃんの周囲でタバコを吸わない。
- ◎できるだけ母乳で育てる。



乳幼児揺さぶられ症候群について

赤ちゃんは首の筋肉が未発達なため、激しく揺さぶられると脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷で重い障害が起きたり、命が脅かされる場合もあります。これが乳幼児揺さぶられ症候群です。赤ちゃんが泣きやまないとときなど、決して赤ちゃんを揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶってしまったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

