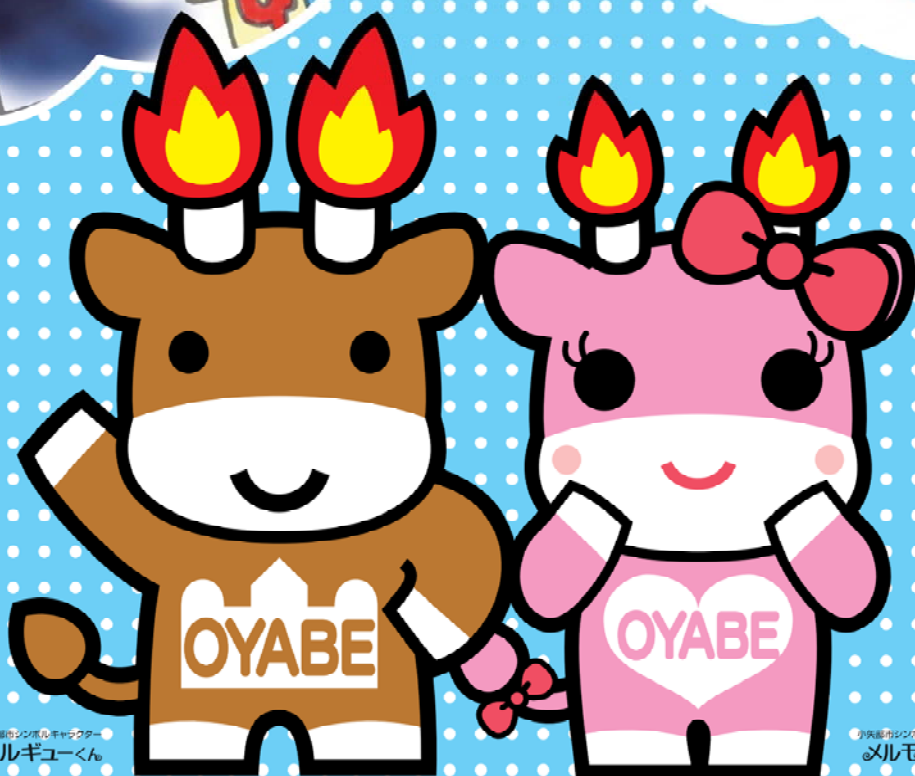
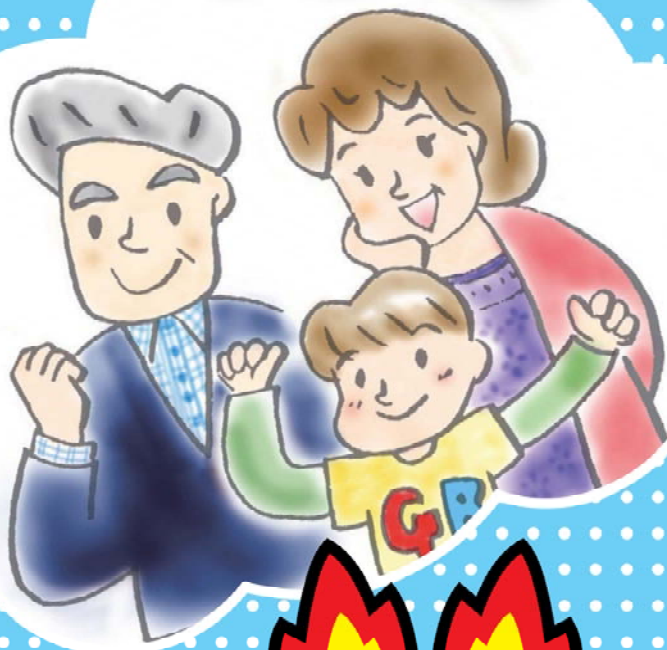


小矢部市

孫育[♡]て応援ガイド



近年、共働きのパパ・ママに代わって子どものお世話をするじいじ・ばあばが増えており、子育てに関する世代間ギャップに戸惑われている方も多いようです。

この冊子を通して、パパ・ママ世代とのコミュニケーションを深めていただき、これからの“孫育て”にご活用いただければ幸いです。



必要とされています！

じいじ・ばあばの祖父母力!!

孫を迎えるにあたって
知っておきたい6ヶ条

1

妊娠初期はデリケート。 ママの気持ちを最優先に

妊娠中、とくに初期は心身ともにもっともデリケートな時期です。おなかの赤ちゃんの心音が聞けるまでは落ち着かない状態なので、周囲への報告もパパ・ママの意向を確認してからにしましょう。

また、つわりの程度も個人差があり、症状も人それぞれです。「つわりは病気じゃないから大丈夫」と、励ますつもりで言った言葉が、逆に傷つけてしまう場合もあります。性別も、早く知りたい気持ちはわかりますが報告を待つこと。必要ならお手伝いに行くなど、後方支援を心がけましょう。

2

出産関連用品は、買う前に まずパパ・ママに相談

ついにお孫さんにご対面です。出産祝いを贈るときは、サプライズよりもパパ・ママが必要としている品を贈ってあげるのが一番です。チャイルドシートやベビーカーといった高額な品は、パパ・ママが事前に調べて目星を付けている場合がほとんどです。先方のご両親との兼ね合いも考慮に入れて、勝手に選ばないようにしましょう。

おむつやミルク、肌着などの消耗品は、準備しておくと思われる場合が多いですが、こだわりのあるママもいます。何か買うときは一声かけると安心ですね。

3

2人目以降の場合は、 上の子のケアを手伝って

上の子がいる場合、妊娠中から赤ちゃん返りがみられるケースもあり、身重の身体での上の子のケアは想像以上に大変です。そんなときは、家事を手伝ったり上の子のお世話をしあげたり、ママが少しでも休めるようサポートしてあげましょう。

赤ちゃんが生まれたら、お世話を代わってあげるなど、ママが上の子と一緒にいられるような時間をつくってあげるのもいいですね。上の子の状態と、ママの希望を聞きながら臨機応変に支えてあげましょう。

4

出産後の母親10人に1人が発症。 「産後うつ」とは?

「産後うつ」とは、うつ病の一種で、育児に対する過度な不安や焦燥感、罪悪感、イライラする、身体がだるい、不眠が続くなどの症状が継続してみられます。出産によるホルモンバランスの乱れと慣れない育児の疲れが主な原因といわれており、真面目で頑張り屋さんのママほどなりやすい傾向があります。「無理してない?」など声をかけ、話を聞いてあげることが大切です。

精神科に抵抗を感じるようなら、市の総合保健福祉センターの保健師に相談もできますので、早めの対処が重要です。

5

主役はパパとママ。 じいじ・ばあばは子育てサポーターです

子育ての大先輩として、新米パパ・ママの子育てが頼りなく思ってしまうかもしれません。いろいろ世話を焼きたくなるのはわかりますが、子育ての主役はあくまで親であるパパとママです。じいじ・ばあばは、主役を引き立てる名脇役と心得て、サポートに徹しましょう。

その際、主役である2人の子育て方針を知ることがとても大事です。どう育てていきたいのか、そのためにはどんなサポートをしてほしいのか、具体的に聞いてみるなど、普段からこまめにコミュニケーションをとっておくといいですね。

6

自分たちの生活も大事。 余裕のある孫育てを

じいじ・ばあばの中には、わが子のため、孫のためと何でも引き受けてしまい、ストレスを感じている方も少なくないようです。気持ち良く孫育てをするためにも、できること・できないことを決めて、パパ・ママと話し合う機会をつくりましょう。体力面で不安がある場合も、事前に伝えておけば無理のない範囲でお世話ができますね。

孫が小学生になる頃には、手がかからなくなりまず。趣味や生きがいなど自分たちの時間も大切にしながら、余裕をもって孫育てをしていきましょう。

じいじ・ばあばに言われて(されて)「嬉しかった😊」「困った😞」エピソード
(小矢部市「祖父母の“孫育て”についてのアンケート」調査より)

自分が夜勤のときにお世話をしてくれた
(ママ・30代・実親と同居)



子どもが納得いくまでとことん遊びに付き合ってくれる
(パパ・40代・義理親と同居)

毎日のお風呂や、妻が仕事の日に合わせて休暇をとって子どもの面倒をみってくれる
(パパ・30代・実親と同居)



子どもが2人いるのでどちらかみってくれる
(ママ・20代・義理親と同居)



自分が病気のとき子どもをみてもらえた
(ママ・40代・実親・義理親ともに同居)

忙しい私たちにかわって、子どもと工作をしたり、料理をしったりしてくれてありがたい
(パパ・40代・実親と同居)



嫁である自分を大事にしてくれ、子どもを預けてもまったく不安がない
(ママ・30代・実親・義理親ともに同居)



子どもを預かってもらえるので自由な時間がもてる
(ママ・20代・義理親と数地内同居)

魚釣りに連れて行ってくれたり、野菜の収穫を体験させてくれたりと日頃なかなかできないことをしてくれる
(パパ・40代・実親と同居)



誕生日などお祝いを積極的にしてくれる
(パパ・30代・実親と同居)



ビデオを言われるまま見せたり(祖父の部屋で)、孫が欲しいと言えばお菓子などをすぐを買ったりする。祖父と祖母の口喧嘩がよくある。口が悪い
(パパ・20代・実親と同居)



妻のほうの祖母がチャイルドシートを持っていないのに子どもを車に乗せて出かける事があって困る
(パパ・40代・実親と同居)

昔の子育て方法を言われて困る
(ママ・30代・義理親と同居)



食器や箸など一緒にものを使う
(ママ・20代・実親・義理親ともに同居)

勝手に甘いお菓子をあげていたり、いろいろ食べさせたが(月齢でNGな食べ物があるので困る)
(ママ・30代・義理親と同居)



家に飾る場所がないのに、(義理親が)大きな天神さんを買ってきて、ありがたいけど困る
(パパ・40代・実親と同居)

パパ・ママ世代と上手に付き合い

充実した
孫育て生活を!



最近の子育て事情

子育て情報の検索や、ネットを通じた友達づくりなど、育児にインターネットは欠かせないものとなりました。それと同時に、スマートフォン(以下スマホ)を利用するパパ・ママが急増し、「スマホ育児」といった言葉も生まれています。子どもにとって、スマホは確かに魅力的ではありますが、じいじ・ばあばが教えてくれる昔ながらの手遊びや自然の中で遊ぶ面白さは、スマホとは違った新鮮な発見があるでしょう。一緒に楽しみながら遊べるといいですね。



環境の変化や、科学や医療の発達により、子育ての常識も昔とはだいぶ変わりました。今の常識を知ったうえで、足りないところを補ってあげるといいですね。



こんなに変わった！ 子育ての常識

昔

と 今



母乳・ミルク

昔 ミルクの方が母乳より栄養があるといわれていたこともあり、ミルクを飲ませる親が多かったです。授乳は3時間おきにするのがよいとされ、お風呂上りには白湯を飲ませていました。



今 約9割のママが母乳で育てたいという意向があり、母乳支援を行っています。離乳食が始まるまでは、白湯などは特に必要なく、母乳やミルクで十分です。母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがるときに授乳するというのが主流です。

抱っこ

昔 抱き癖がつくからあまり抱っこしないほうがいいといわれ、泣いてもすぐに抱っこしませんでした。



今 抱くことが癖になることはありません。抱っこされることで赤ちゃんの心が安定し、情緒豊かに成長していきます。赤ちゃんが泣く泣かないに関わらず、たくさん抱っこしてあげましょう。

うつぶせ寝

昔 今から30年ほど前、頭の形がよくなる、寝つきがよくなるという理由から、うつぶせ寝が全国的に広がりました。



今 うつぶせ寝が乳児突然死症候群(SIDS)の原因になる可能性もあるので、赤ちゃんの顔が見える仰向け寝が推奨されています。

日光浴

昔 ビタミンD不足からなる「くる病(ビタミンD欠乏症)」予防に、日光浴が勧められており、晴れの日には裸の赤ちゃんに日を当てていました。



今 紫外線は肌に悪影響があるので、赤ちゃんを外気や温度差に慣れさせる「外気浴」が勧められています。帽子や長めの洋服を着せるなど工夫をして、直射日光が当たらないようにしましょう。

食物アレルギー

昔 アレルギー自体が一般的に知られておらず、アレルギーに関するガイドラインも今ほど普及していませんでした。



今 食物アレルギーを発症する子どもは年々増え続けており、特にアレルギーを起こしやすいのが、卵、牛乳、小麦粉といわれています。パパ・ママが与えたもの以外は与えないのが基本です。

離乳食

昔 離乳食は、4～5ヶ月頃から始めていました。また、離乳の準備として2ヶ月頃から果汁を与え、「離乳食は卵から」という考え方もありました。



今 離乳食の開始は、5～6ヶ月頃だといわれていますが、子どもの成長に合わせて始めるといった考え方が主流です。離乳の準備のために果汁をあげる必要はありません。ハチミツと黒砂糖は「乳児ボツリヌス症」を引き起こす危険性があるため、1歳を過ぎるまで与えてはいけません。

虫歯

昔 離乳食は大人の口でかみ砕いて柔らかくしてから子どもに与えていました。また、箸やスプーンも共有して使っていました。



今 生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯菌は存在しません。虫歯菌は、大人の唾液から感染するため、かみ砕いたものを与えない、箸やスプーン、食器を共有しないようにしましょう。

断乳・卒乳

昔 母乳だけでは十分な栄養がとれない、虫歯になりやすいといった理由から、離乳(母乳・ミルク離れ)の完了時期は1歳となっていたため、1歳になったらママがリードして「断乳」していました。



今 母乳が見直され、子どものほうから自主的に授乳をやめる「卒乳」が主流となっています。離乳(母乳・ミルク離れ)の完了の時期は12～18ヶ月と幅をもたせており、子どものペースに合わせています。

トイレトレーニング

昔 布おむつの洗濯が大変だったこともあり、早めにはずすことが良いとされ、1歳を過ぎたらおまるを使ってトイレトレーニングを始めていました。



今 大人の都合ではなく、子どもの発達をみながらのんびりと進めるといった考え方に変わってきました。タイミングとしては、ひとり歩きができておしっこの間隔が2時間以上あくようになったら始めましょう。

チャイルドシート

昔 車に乗るとき、小さな子どもと一緒に場合は、後部座席で抱っこしていました。



今 6歳未満の乳幼児を車に乗せる場合は、チャイルドシートの使用が義務づけられました。子どもの成長に合わせてチャイルドシートの種類があります。一時的な使用ならレンタルという選択もあるので必ず装着しましょう。

知って安心！ 子どもの発達の日安と 家庭内で起こりやすい事故



※発達には個人差があるので、あくまで目安として参考にしてください。

昨日できなかったことが今日できたりするなど、子どもの成長はめざまし子どもの発達を確認しておくといいですね。また、子どもの安全のために家

いものです。発達の時期に応じて適切なサポートができるよう、の中を見直し、未然に事故を防ぎましょう。

	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	1歳	1歳半	2歳	3歳
言葉・社会性	「アー、ウー」など声を出す あやすと笑う 顔を見つめる	声の方に振り向く 意味なく「ダダ、ババ」と言う 人見知りをする	バイバイをする 意味のある単語 簡単な指示が理解できる	を言う 簡単な問いかけに答える 2語文を話す	名前を言う 会話が上手になる		
運動	手足をよく動かす 触れたものを握る	ガラガラを振る 首がすわる	口にもものを入れる ハイハイをする 寝返りをする つかまり立ちをする 一人でずわる	積み木を積む ボールをける ボールを投げる 階段の昇り降りをする			
生活習慣	授乳が始まる	昼と夜の区別がつく	夜泣きをするようになる 離乳食が始まる 手掴みで食べる スプーンで食べる コップで飲む	睡眠が一定する 偏食がでることがある			

起こりやすい事故と対策

ベッド・ソファから転落

ベッドの柵は必ず立てる、ソファは座面が低いものを使用、じゅうたんを敷く

ふかふかの寝具などで窒息

硬めの敷布団を使う、顔の周りにものを置かない

ミルク・沐浴で熱傷

温度を必ず確認する

たばこや小物の誤飲

直径がトイレトペーパーの芯より小さいものは片づける

よだれかけなど紐が巻きついて窒息

寝かせるときは紐を外す、ブラインドの紐にも注意

床にある鋭利なものでケガ

爪切り、ハサミなど使った後はすぐに片づける

アイロン・ポットで熱傷

コードを引っ張ってしまうので、手の届かないところに置く

階段など段差から転落

階段、ベッドに柵をつけ、ロックを忘れずに

家具の角でぶつける

角や縁にはコーナーガードをつける

ドアの開閉でケガ

ドアストッパーを利用、ちょうつがい側にも隙間防止カバーをつける

コンセントで感電・窒息

コンセントカバーをつける、使用していない電化製品は片づける

ストーブ・ヒーターで熱傷

ストーブガードを使う、熱風があたらないよう注意

水回りでおぼれる

浴槽の水は抜く、トイレ・洗濯機の蓋は閉める



ポリ袋で窒息

買い物後すぐに片づける



引き出しに手をはさむ

ストッパーをつけて開けられないようにする

窓やベランダから転落

補助ロックをつける、足場になるものを置かない

食卓にある熱い汁物で熱傷

テーブルクロスは外す

化粧品・洗剤の誤飲

手の届かないところに置く

マッチ・ライター・花火で熱傷

手の届かないところに置く、花火は大人の監視のもとで行う

もしものときの とっさの対応

万が一に備えて事故やケガの対処法を知っておくと、いざというとき慌てずに済みます。

★のどにものが詰まった！

咳ができるなら続けさせ、意識があれば「背部叩打法」を行う。呼吸困難や顔色が急に変わってきた場合は救急車を呼ぶ。

もう一方の手の平の付け根で背中の中を何度も連続して叩く



手のひらで乳児の顔を支え、頭を体よりも低く

背部叩打法

頭が身体より低くなるように下向きに抱きかかえて背中を数回強く叩き、異物を吐き出させる。

★異物を飲み込んだ！

漂白剤、マニキュアなどの強酸性・揮発性のものや、たばこ、画びょう、ボタン電池などは吐かさず救急車を呼ぶ。対処法に迷ったら「中毒110番※」に電話すればアドバイスもらえる。

★目・耳・鼻に異物が入った！

目に異物が入ったときは、こすらないこと。涙と一緒に流れるのを待つか、水で洗い流して様子をみる。耳・鼻の場合は無理にとろうとせずに耳鼻科へ。

★やけどした！

水道水を流し続け、患部を15分以上冷やす。このとき水流で皮膚が傷つかないように注意する。広範囲の場合や重度のときは、すぐに受診する。

★頭を打った！

すぐに泣き、その後普段通りなら大抵は大丈夫だが、頭を打ってから24時間、特に最初の6時間は注意する。打った後ぐったりしているようなら急いで病院へ。

☎ 緊急時の連絡先 ☎

	名前・名称	電話番号・所在地
パパ		
ママ		
+ 病院		
保育所 その他		

休日・夜間の急病のとき

《富山県小児救急電話相談事業》

#8000

(365日 午後7時～翌朝9時)

富山県小児救急電話相談事業では、看護師、または小児科医から家庭での一般的な対処について助言を受けることができます。

たばこ・洗剤などの

薬品・有害物質を飲み込んだとき

《中毒110番》

大阪 ☎ **072-727-2499**
(365日 24時間)

つくば ☎ **029-852-9999**
(365日 9時～21時)

《たばこの場合(自動音声応答)》

☎ **072-726-9922**
(365日 24時間)

固形の異物などは **#8000** に電話を!

子育てについて詳しい情報を知りたいときは…

小矢部市の子育て情報サイトや冊子(無料)をご利用ください。

小矢部市子育て 応援サイト

<http://www.city.oyabe.toyama.jp/kosodate/>
子育てに関する様々な情報を紹介。年齢・目的に応じて検索ができます。



※デザインは変更されます。

小矢部市子育て ガイドブック

市役所や、各子育て支援センターで無料配布されています。



※デザインは変更されます。



小矢部市子育て応援ガイド

こども課 ☎ 0766-67-8603(直通)

〒932-0821 富山県小矢部市鷺島15(小矢部市総合保健福祉センター内)



発行 平成30年3月 こども課