

おおいた

孫育て

まご そだ

ガイドブック



知っておこう、いまどきの孫育て

Lサイズ



お孫さんの
写真を貼りましょう

Lサイズ



お孫さんの
写真を貼りましょう

ようこそ！孫コミュニケーションの世界へ

我が子の誕生以上に嬉しいかもしれない
こんな幸せな日を迎えられて
本当におめでとうございます。

でも今は、新米ママ&パパと一緒に
皆さんも新米おじいちゃん&おばあちゃん。
ドキドキしたり、マゴマゴすることも
きつといっぱいあることと思います。
特に気になるのが、祖父母世代の子育てと
今の子育てのどこが同じで、どこが違うのか？

この“おおいた孫育てガイドブック”は、
ママ&パパの子育てを祖父母ならではの
知恵を活かして、あたたかく応援し、
こどもがすこやかに成長することを願い
生まれたものです。

「我が子夫婦」とかわいい「孫」と、
より良いコミュニケーションを育んでいただければと
心より願っています。

おおいた 孫育て ガイドブック

📖 知っておこう、いまどきの孫育て

目次

第1章 妊娠・出産期のコミュニケーション …	3
◆妊娠期 ……………	4
◆出産期 ……………	6
第2章 孫育て期のコミュニケーション ……	9
◆乳児期 ……………	10
◆幼児期 ……………	18
◆学童期 ……………	24
◆思春期 ……………	28
第3章 こどもの事故に注意 ……………	30
第4章 お孫さんと一緒に ……………	32
第5章 みんなの声 ……………	36
第6章 専門家からのアドバイス ……………	40
緊急連絡先・相談窓口 ……………	42

第1章



妊娠・出産期の コミュニケーション

プレママ&プレパパをあたたかく見守る存在に…

娘・息子夫婦の妊娠を知ったとき、
それはもう感激して、うれしくて！
でも、娘の体調も心配で、
つい色々と言出ししてしまったり…
そんなおじいちゃん&おばあちゃんへ。
今どきの妊娠出産事情を理解して
あわてず、あせらず、あたたかく
そっと寄り添える存在になれたらいいですね。

妊娠期

不安でいっぱいのママを見守り、寄り添うことでサポート！

運動 体を動かしてリラックス！

今どきの「マタニティスポーツ」

「安定期までは安静に」と考えがちですが、今は、妊娠初期でも、適度な運動で血行を良くすることで代謝を促し、流産予防にもなると言われています。

妊娠初期にはウォーキングがお勧め。また、マタニティヨガやマタニティスイミングなど専門家の下でのスポーツも盛んです！

食事 大切にしたいのは、量より質！

今どきの「栄養管理」

「妊娠中は赤ちゃんの分まで2人分食べましょう!」というのは昔の話。今は、食べ過ぎやカロリー過多は好ましくないとされています。栄養の偏りにも気をつけ、バランスの良い食事が推奨されています。



アンケート
多数派意見!



要チェック!



適正な体重増加量で!!

妊娠期の体重増加には、元々の体重に対しての適正な増加量があります。妊娠中にダイエットをして体重増加を抑制すると低出生体重児出産の可能性があり、逆に増えすぎると妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)等のリスクが高いと言われています。

アンケート
多数派意見!

ストレス ママ&パパを笑顔に!

「男の子?女の子?」はストレスの元!

今は赤ちゃんの性別が早くから分かりますが、報告があるまでは聞かないで我慢しましょう。

また、「予定日を過ぎたのに」と心配なとき、いちばん不安に感じているのはママ本人です。「あせらなくても大丈夫だよ」というやさしい気持ちで見守ってあげることが大切です。

お祝いには赤ちゃんグッズを贈る場合には、ママ&パパの好みを聞いてあげましょう。



体調 症状は人それぞれです

「つわり」は病気じゃないけどサポートを

妊娠中から体調の変化等により「産後うつ」を発症することがわかってきました。また「つわり」は肉体的にも精神的にも辛いものです。症状は人それぞれです。本人の辛さに共感し、寄り添ってあげましょう。

たばことお酒 禁煙・禁酒に対する理解を

本人だけでなく周囲の人も要注意!

妊娠や授乳中の喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響があると言われています。特にたばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は、子宮胎盤循環血液量の減少や細胞への酸素供給の阻害などで、低出生体重児出産のリスクを高めます。もちろん、受動喫煙でも同じですので、祖父母の喫煙にも要注意です。



出産期

あわてず騒がず、経験者だからわかる気持ちがあります

里帰り出産 慣れ親しんだ実家で安心?!

過干渉に気をつけて!

実家で「里帰り出産」をするケースも多い今日この頃。大きなお腹を見てハラハラするかもしれませんが、その心配でつい過干渉になるとママのストレスに…。ゆったりとした心で迎えてあげましょう。

お見舞い すぐに行きたい出産祝い

たとえ家族でも思いやりを

出産直後の新米ママは産院での育児指導に忙しく、ナーバスになることもありますので、産院へのお見舞いは短めに。疲れた顔や授乳の姿を男親には見られたくないママも多いので配慮が必要です。



名付け かわいい孫の名付けは?

ママとパパからの初めての贈りもの!

名付けの基本はママ&パパ。今どきの個性的な名前に戸惑うこともあるかもしれませんが、ママ&パパの気持ちを尊重してあげましょう。

家事サポート 役割分担でサポートを!

アンケート
多数派意見!

ママには赤ちゃんのお世話第一で!

産後のお手伝いで、まず優先したいのはママと赤ちゃんのスキンシップ。かわいい孫とのコミュニケーションを大切にしながら、家事を受け持ったり、頼まれごとに応じてあげたり、ママのサポートをしてあげましょう。でも、お手伝いが負担な時は無理をしないことも大切です。

家事も役割分担で!



要チェック!



産後うつ

「産後うつ」は妊娠中から発症することがわかってきました。特に産後はホルモンのバランスの変化で感情が乱れることもあり、赤ちゃんのお世話と家事の両立ができないとの罪悪感から「産後うつ」を発症することも…。また、最近では、男性にも「産後うつ」があることもわかってきました。周囲の理解とあたたかい見守りが必要です。まずは家事・育児の負担を軽減し、症状が重い場合は医療機関の受診をすすめましょう。



きょうだい 赤ちゃん誕生で複雑な兄弟たち…

祖父母パワーでめいっぱい遊ぼう!

赤ちゃん誕生で、お兄ちゃんやお姉ちゃん的环境がガラリと変わって「赤ちゃん返り」をすることも…。そんな時こそ祖父母パワーで、たっぷりと相手をしてあげましょう。時には、赤ちゃんの見守りを受け持って、ママと上の子たちがふれあえる時間を作ってあげるのもGOOD!

昔は良くて今はダメなの?!

気になることを比べてみました。

妊娠・出産期

今昔物語

昔



今

- カルシウムやDHAが豊富な魚をたくさん食べましょう。

食事

- 妊娠中は、貧血予防にレバーやうなぎを食べた方が良い。

- クロマグロ、キンメダイなど特定の魚類に含まれる「水銀」に注意しましょう。

- 妊娠初期に、レバーやうなぎなどに含まれるビタミンAの過剰な摂取は要注意とされています。

- 妊娠の安定期までは安静にしないとイケない。

体調管理

- 運動はリラックスのための手段として、かかりつけ医に相談し、無理なく楽しめる範囲で行いましょう。

- 妊娠5カ月目の戌の日に安産祈願のお参りをし、腹帯を巻くようにしましょう。

お参り

- 腹帯は腹部の保温や腰への負担を軽減する日本独自の習慣ですが、腹帯で血流が悪くなるという説もあり、今は着けなくても良いとされています。

- 赤ちゃんが生まれたら、お宮参りやご近所の挨拶まわりなどをしないとイケない。

- お祝いの主人公は赤ちゃんとお母さんです。まずは話しあって、無理強いないようにしましょう。

- 赤ちゃんとお車に乗るときは、しっかりと抱っこして乗るべき。

車の移動

- たとえ新生児でも、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。かわいそうと思っても、抱っこより安全です。

