

第2章



孫育て期の コミュニケーション

ママ&パパをサポートする存在に…

生まれたばかりの赤ちゃんは可愛いもの。

孫ともなれば、それはもう格別です。

そんな孫に構いたくて、つい手を添えたいくなる

おじいちゃん&おばあちゃんも多いと思いますが、

子育ての主役は、ママ&パパ。

育児の楽しさを伝え、SOSを発したときには

しっかりとサポートできる存在になれると良いですね。

乳児期

ママ&パパと一緒に子育て知識を学んでサポートを

おっぱい 母乳の良さが見直されています!

アンケート!!
多数派意見!

今どきの「授乳」事情

以前は、母乳が与えられない時の代替としてミルクが多用されていましたが、今は母乳育児を推奨することが多いです。母乳は乳児の完全自然食であり、免疫力を高めるほか、授乳がママの産後の体調をケアする働きもあるのが分かっています。

母乳分泌が多くなるまでには個人差があり、3ヵ月近くかかる人もいます。根気強く授乳することでホルモン分泌がさかんになり、母乳が出てくるようになります。あせらず、ゆったりした気持ちで授乳しましょう。赤ちゃんの機嫌が悪かったり、ママが疲れていたらミルクを追加してもよいでしょう。

要チェック!



「おっぱいが足りてないんじゃない?」
「ミルクをあげたら?」は控えて。

完全母乳か? ミルクか? は、ママ本人の気持ちを優先しましょう。

「授乳中の食事について」

もち米は、乳腺をつまりやすくさせます。牛乳も飲み過ぎは良くありません。脂っこいもの、甘いものは摂り過ぎないように、バランス良く食べましょう。

「飲みもの」は時期を考えて

お風呂上がりには白湯ではなく、母乳やミルクで十分です。また早い時期からの果汁は、消化吸収能力を考えて今は控えるよう推奨されています。

粉ミルクの作り方

ミルク育児や混合育児で使う粉ミルクには、育児用ミルクと、離乳食が始まるからのフォローアップミルク(9か月以降)があります。それぞれ、赤ちゃんが必要とする成分を考えて作られていますので、月齢に応じて使い分けてくださいね。

【作り方】



1. つくる前に、自分の手を洗い、消毒したほ乳瓶や器具を用意。

2. 粉ミルクを正確な分量で哺乳瓶に入れ、沸騰後、さまざまなお湯(70度以上)を半分ほど入れて溶かす。

3. さらに残り分のお湯、または清潔な湯冷まし(調乳用の水)を注ぐ。

4. ほ乳瓶を冷たい流水や氷水で冷やして人肌(38~40度)の温度にする。

垂子エック!



自分の腕の内側にミルクを垂らして体温ぐらいになっていることを必ず確かめてから赤ちゃんにあげましょう。



【ミルクを作る上での注意事項】

必ず1回ずつ作りましょう

2時間以内が良いでしょう。雑菌の繁殖もあるので飲み残しも避けましょう。

清潔な器具を使いましょう

消毒には、煮沸消毒、電子レンジ加熱消毒、専用の薬液消毒等があります。

粉ミルクの量は規定の量にしましょう。

母乳と同等のエネルギーがあります。計測しやすいキューブ等も便利です。

離乳食 昔よりゆっくりになりました

5～6カ月ごろから焦らずゆっくりと！



離乳食は、5～6カ月ごろから開始。こどもの発育・発達には個人差があるので、あまり時期や進め方にはこだわらなくても大丈夫です。開始時期や完了時期、食事の量などにこだわると、ママのストレスになってしまう事も。離乳食完了は18カ月ごろになってもOKです。はちみつ・黒砂糖は幼児ボツリヌス症を引き起こすことがあるので、1歳未満の子に与えるのは避けましょう。

アレルギー 見過ごせない重要な問題

赤ちゃんのアレルギー症状に要注意！

乳幼児期に多い「食物アレルギー」「アトピー性皮膚炎」。赤ちゃんにとって、食べものは最初に出会うアレルゲンですが、身体の発達が不十分で抵抗力も弱いいため、ほかの病気が原因かも…という識別が難しい時期です。日頃から何を食べたか注意してあげましょう。

断乳と卒乳 年齢やタイミング、方法は様々

アンケート！
多数派意見！

今どきの「断乳」は急がない

母乳をやめる時期は、1歳を過ぎて歩けるようになったところから。あまり急がせなくても大丈夫です。また、今は赤ちゃんが自然におっぱいから離れる「卒乳」という考え方が主流です。大切なのは母子の都合と気持ちを優先することです。

授乳は精神的な安心感をもたらすもの。今は母子共に負担がなければ3～4歳でも授乳OK。



手づかみ食べ これもひとつの発達の証明です

しっかりと手づかみできる離乳食を！

9カ月～1歳ごろに始まる手づかみ食べ。周辺や服が汚れたりしますが、これは手先の知覚を発達させ、自分で食べたいという気持ちが出てきた発達の証でもあります。やがてスプーンなども使えるようになるので、焦らず怒らず、上手に食べられた時は褒めてあげましょう。

虫歯菌 一緒にご飯…でも注意が必要

お箸やスプーンは別々に！

昔は、赤ちゃんに大人がかみ砕いて与えたり、同じスプーンを使ったりしていましたが、今は、虫歯菌の感染源として要注意です。

お箸やスプーンもこども用を別に用意しましょう。またフーフー吹いて冷ますのも虫歯菌をうつしてしまう可能性があると言われています。

熱いものをフーフー吹いて冷ますのも危ないと言われています



アンケート
多数派意見!

要チェック!



虫歯予防のケアをスタート!

最近の研究で虫歯は、歯や唾液などの元々の因子や食物の糖質など以外に、ミュータンス菌が外部から伝播して定着する感染症とされています。

前歯が生え始めたら、虫歯菌の感染に注意すると同時に、歯磨きの第一歩として、遊び感覚で歯ブラシに慣れるケアをスタート!もちろん孫専用の歯ブラシで行いましょう。



抱っこ 重要なスキンシップのひとつ!

アンケート!!
多数派意見!

「抱っこ」は1日中でもOK

抱っこは赤ちゃんの心の栄養であるほか、まわりの人との信頼関係を築くための第一歩です。泣いたら、どんどん抱っこしてあげましょう。また、抱っこの時はリラックスした笑顔が大切です。

特に3ヵ月までの赤ちゃんは、お腹いっぱいでも泣くことがあります。抱っこされることで安心し、愛情を感じ、情緒豊かな優しい人格の土台にもなります。

3ヵ月くらいまでは、胎児の形のように、丸まった状態にして抱っこする
まんまる抱っこがオススメ。



要チェック!



まんまる抱っこ

抱っこの時はリラックスした笑顔も大切。体力低下が気になる世代は、日頃から肩の運動を。また胎児の形に丸まった状態にして抱っこするとラクなうえ、赤ちゃんも安心します。

おんぶ 昔ながらのスキンシップ

首を自分で動かせるようになったらおんぶも!

今は、赤ちゃんの顔が見える抱っこ派がほとんどです。そんな中、見直されているのがおんぶです。両手が空くので家事もできるし、背中に密着してママ&パパの鼓動も感じられるので赤ちゃんも安心です。おんぶしながら子守唄を歌ってあげましょう。



着るもの ベビー服もいろいろありますが…

アンケート
多数派意見!

「厚着」は必要ありません

孫にベビー服を買ってあげるときはまず、ママ&パパの好みを聞いてあげると喜ばれます。

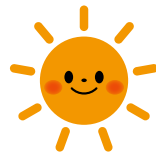
また、赤ちゃんは体温調節がまだ上手にできず、汗をかく事で熱を発散しています。新陳代謝も盛んなので、風邪をひくからと厚着をさせる必要はありません。

冬場の暖かい室内での厚着は、脱水症を招く危険性もあります!



日光浴 強烈な紫外線が肌を傷める!

「紫外線」に注意しながら日光浴



かつて日光浴は赤ちゃんの日課でした。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、日差しが強い時間帯を避け、帽子で直射日光を受けないように十分気をつけましょう。

語りかけ 赤ちゃんとのコミュニケーション

おっぱい、抱っこと「語りかけ」が0歳育児の基本

まだ言葉はわからないから…などと思わずに、見るもの、すること、何でも言葉にして語りかけてあげましょう。赤ちゃんにふれながら「これは〇〇」「〇〇しようね」など、語りかけることが赤ちゃんの脳を刺激します。手遊び唄でふれ合い、語りかけてあげましょう。

アンケート
多数派意見!

おむつ おむつ替えはスキンシップ

「紙おむつ」でも「布おむつ」でもOK

現在、おむつの主流は紙おむつですが、肌触りや経済性などで、再び布おむつの人気が上昇中です。どちらにするかは、ママ&パパに任せましょう。紙おむつで子育てをした祖父母にとって、布おむつは少し練習が必要かも。

要チェック!



布おむつの使い方

今の布おむつには、薄手の布を縫って輪にした「輪おむつ」とそのまま使える「成形おむつ」があります。

一番簡単なおむつの折り方

1. おむつの布を半分×半分に折る。
2. おむつカバーの上に置き、女の子は後ろ、男の子は前を二重に折り返す。
3. 新しいおむつを敷いてから、汚れたおむつを外す。
4. お尻をキレイにして、おむつ & おむつカバーをあてる。

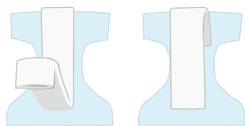
※お腹や背中回りは、指1~2本分ゆとりを!

半分に折り
さらに半分に



男の子

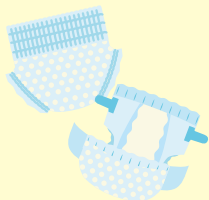
女の子



新しいおむつを敷いてから、汚れたおむつを外しましょう

やっぱり便利?! 「紙おむつ」の上手な使い方

紙おむつには、テープで留めるタイプとパンツタイプがあり、一般的にパンツタイプはハイハイからとされてきました。しかし今は、ねんね期でも使うようになってきました。足をバタバタ、動き回って困ったら、いつでも切り替えましょう。



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。

乳児期

今昔物語

昔



今

- 2~3か月になったら果汁を飲ませましょう。



- 離乳食を始める5~6か月ごろから。早くから飲ませると、果汁摂取の分、授乳回数が減り、母乳不足になる可能性も!

食事

- 虫歯は甘いものを食べすぎるのが原因!



- 生まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌はいないとされます。離乳食を冷ます時は冷蔵庫で。お口のケアも気をつけてあげましょう。

- うつぶせ寝の方が眠りが深くなり、頭の形もよくなる。

睡眠・おむつ

- 新生児は寝返りもできず、気道が細くて柔らかく、圧迫されやすいので、うつぶせ寝は避けましょう。

- 紙おむつなら、多少のおしっこも平気。



- おしっこをする度に替えてあげるのがベター。紙おむつにも様々な工夫がされているので、使い方を聞いておきましょう。

- お風呂上がりには、ベビーパウダーでお肌のケアをしましょう。

お肌ケア

- ベビーパウダーは、汗腺を詰まらせてしまうことがあるため、つけすぎに注意。

- 日に当たることで、体内でビタミンDが作られるので、日光浴は毎日必ずしましょう。

- オゾン層の破壊などで紫外線量が増加し、赤ちゃんの柔らかな皮膚を痛めることもあるので、日差しの強い時間帯を避けて、外出時は帽子をかぶせましょう。

- 泣くたびに抱いていれば、抱き癖がついて、甘えん坊になってしまう。

抱っこ

- 逆に、泣いても抱かれないまま育つと、感情表現がうまくできなくなるとも言われています。

幼児期

元気に動き始めた孫から目が離せない?!

生活習慣 人として大切な習慣を教えたい…

まねをする時期にはお手本になりましょう

ママ&パパがどんな子育てをしたいのか、考えを尊重することが大切です。また、何かを教えたりときには叱ったりすることも大切ですが、言葉遣いに気をつける、マナーを守るなど、真似できるお手本になりましょう。

おもちゃ 与えすぎに注意!

アンケート!!
多数派意見!

買い与えるだけでなく一緒に遊びましょう

おもちゃを買い与えるのは、誕生日やクリスマスなど、プレゼントの日を決めてあげましょう。購入の前にママ&パパに相談するともっと良いでしょう。もちろん一緒に遊べるおもちゃだと、孫とのコミュニケーションも図れます。

こどもの成長・発達にあったものを!



要チェック!



おもちゃの購入で気をつけたいこと!

「欲しがると」「安いこれくらいなら」「みんなが持っているから」で、買い与えるのではなく、孫にとって良いものをママ&パパと相談しながら選びましょう。少しずつ我慢させることも大切です。

遊び 昔取った杵柄？！

昔ながらの遊びでコミュニケーション

乳児期の手遊び唄に続いて、一緒に遊べるようになったら、折り紙やあやとり、お手玉、けん玉といった、昔ながらの手を使う遊びが見直されています。また、外遊びは五感を刺激し、脳の活性化や体力の増進につながります。忙しいママ&パパにかわって、自分の得意な遊び方で一緒に遊んであげましょう。



**アンケート
多数派意見!**

テレビ・ビデオ・スマホ

長時間の視聴は避けましょう

3歳以下のこどもに、テレビやビデオ、スマホを長時間視聴させていると、目の発達に影響がでたり、言葉の発達が遅れる危険性があると言われています。

見る時は、一人ではなく一緒に見て歌ったり、問いかけに答えたりすることが大切です。ママ&パパが忙しくて難しい時こそ祖父母の出番です！

ためになる番組も
たくさんあるけど…

テレビは見終わったら消す、
ビデオの反復視聴を避ける
等に注意！



絵本 おすすめのプレゼント

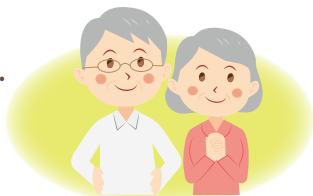
読み聞かせは大切なふれあいタイム

かわいい孫を膝にのせ、絵本の読み聞かせをしてあげるのは、おはなしの世界を共有でき、とても理想的なふれあいのひときです。動物やたべもの、孫の好きなものが出ている絵本や、長期にわたって増刷されている人気の絵本を選ぶのもオススメです。



余裕 ママ&パパの余裕がない時も…

祖父母だからできる強みがあります



祖父母の強みは、精神的、時間的な余裕があること。お掃除や片付けなどの簡単なお手伝いをさせたり、トランプやゲームの相手をしたり、時間を掛けてこどもと接することができます。特に、共働きで時間に余裕のないママ&パパにはサポートができないか声かけしてみてください。

発育 ほかの子とちょっと違う？

アンケート!!
多数派意見!

孫の発育具合が心配でもママ&パパにお任せ！

言葉が遅い、表情が乏しかったりすると心配になってしまいますよね。でも、ちゃんと健診に連れて行き、医師に相談しているなら、おおらかに構え、あたたかく見守ってあげましょう。

いちばん気にしているのはママとパパ。
決して育て方を責めないで!



要チェック!



発達障がいについての理解

最近よく聞く「発達障がい」には周囲の理解がとても大切。もし孫がそう診断されたら、まずはその子の個性としてママ&パパと一緒に受け止めてあげましょう。ママ&パパのSOSにも、優しく接してあげられると良いですね。

発達障がいにも様々な症状があることに理解を!



食物アレルギー 意外と気づかない重要問題

アレルギーへの理解が重要です

今、アレルギーを持つ子どもが増えています。卵や牛乳をはじめ、その子のアレルゲンを除去した食事に苦労しているママ&パパに「かわいそう」「食べれば治る」などは厳禁です。多くは、医師の指導で治療を進めていることを理解し、アレルゲンの含まれた食べ物をあげないようにしましょう。

アンケート！
多数派意見！

病気 病気の孫を預かるときは？

症状や様子をメモしてもらいましょう

共働きのママ&パパなどの場合、病気で保育園や幼稚園を休んだ孫を預かることも…。その時は、流行している病気や注意点を聞き、母子手帳や保険証を預かっておきましょう。病院へはママ&パパが基本ですが、もし連れて行く場合、「いつからどうある」といった病状のメモや写真をもらって受診しましょう。

普通に預かる時も
メモをもらったり、
交換ノートで様子を
知らせあいましょう



イヤイヤ(反抗)期 誰にでもあったことを思いだして

ママ&パパの対応に合わせましょう

早い子は1歳半を過ぎると、自立心や自我が芽生え始め「イヤイヤ期」が訪れます。ときにはママ&パパの対応が甘やかに感じることもあるかもしれませんが、そんなときは、一緒に対応の仕方を相談し、祖父母の余裕で、怒らず、根気よく接するよう心がけましょう。

家の中の危険 動き始めた幼児期に要注意

うちの安全対策はできていますか？

孫が家に来た時、うちの中には危険がいっぱい！ 台所の火の始末や包丁の片づけ、お風呂では浴槽のふたを閉め、洗剤などは手の届かないところへ。階段やベランダには柵を付け、じゅうたんは固定する…など安全対策に十分気をつけましょう。(P30 第3章 こどもの事故に注意 を参照してください)

アンケート
多数派意見!

チャイルドシート こどもを守る必需品

6歳未満はチャイルドシート着用が法的義務

お買い物や送迎などで、孫を車に乗せる時は必ずチャイルドシートを着用しましょう。チャイルドシートが嫌いで大泣きする孫をつい抱っこしたり、座席に座らせたりしたくなるかもしれませんが、「命を守る」ことが重要です。車であやす工夫を考えてみましょう。

また、チャイルドシートを着用しないと、違反点数が1点加算されます。

かわいそうでも、
どんなに泣いても、
「命を守る」こと
かゝいちゃん!



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。

幼児期

今昔物語

昔



今

- 食べ物の好き嫌いをしてはダメ。

- ごはんを残さず食べることを、たくさん食べないと大きくなれない。

- 孫が喜ぶのでお菓子をあげたい、ほめるとき、ごほうびにおやつを与える。



- 三つ子の魂百まで…というように、小さなころからしつけをすべき。

- 靴を揃える、洋服をたたむ等生活習慣を教える。

- 1歳までには断乳しないと親離れができなくなる。

- 1歳前後までにはおむつはずしをしないといけない。

食
事習
慣断
乳お
む
つ

- 「残してもいい」「そのうち食べられるようになる」と無理強いしなくなりました。

- その子なりに食べる量が違うので、量が少なくてもバランス良く食べられれば良いでしょう。

- おやつは時間を決めて適量を。甘いものの過剰摂取は、小児糖尿病や虫歯の原因となります。

- 3歳ぐらいまでは、こどもの自我を否定するような言動を避け、愛情たっぷり、安心感を持たせてあげましょう。

- こどもは親や祖父母のお手本を見ながら身につけていきます。

- 離乳が完了したあとも、こどもが望む限り授乳を続けても問題ないとされています。

- 大人の都合ではなく、こどもの体調や発達をみながら進めましょう。いつかは取れるので焦らなくてもOK。