

キーワードは♪相談と見守り♪

おじいちゃん・おばあちゃんは

人生の先輩・育児の先輩

ママ、パパの子育て応援隊



心のよいどころとなるよう、ゆったいと孫を迎えてあげましょう。

信頼できる身近な家族が近くにいる、適切な手助けをしてくれると、とても助かることでしょう。

必要以上に手や口を出さず、お父さんお母さんの考え方を聞いてみましょう。

祖父母と親が良い関係を築けるとセカンドライフの充実にもつながります。

妊娠中・出産後におじいちゃん・おばあちゃんに手伝っていただけることや気を付けていただきたいことをお伝えしていきます。

目次

- ・妊娠中のママとの付き合い方…P3-4
(食事・赤ちゃん用品の準備)
- ・産後のママと赤ちゃんとの付き合い方…P5-11
(1日の過ごし方 / マタニティーブルーと産褥うつ /
母乳とミルク / おむつの替え方 / 抱っこの仕方 / 離乳食開始)
- ・事故防止…P12
- ・子育ての今と昔…P13-14

妊娠中のママとの付き合い方



食事 一緒に食事をする機会もあるかもしれませんね

妊娠中のママは控えたほうが良いものがあります

→ 生肉、生ハム、お刺身などの生もの

無殺菌の牛乳やチーズ、手作り酵素ジュース

つわりの時は食べられるものを食べるのが大事！

ファーストフードでも OK！

赤ちゃん用品の準備



- ・**6歳未満の子は必ずチャイルドシートに乗せましょう。**
車に乗る時に必ず必要になるので妊娠中から準備をしておきましょう。レンタルもあります。
- ・「孫の喜ぶ顔が見たい」気持ちもありますが、成長にあった物、両親の好みに合った物が選べるよう、赤ちゃんグッズや里帰り用品は、**買う前に両親に相談したり、一緒にお店に行って購入するとよいでしょう**

産後のママと赤ちゃんとの付き合い方

- ☆産後のママはこれまでの生活が一変し、
赤ちゃんのお世話が目白押し！
- ☆お産の時の疲労や出血、毎日の寝不足で体力が落ちているので
精神的なストレスも相当です。
- ☆自分の経験や他の子と比べずに見守ってあげましょう。
良かれと思ったアドバイスや何気ない一言がお父さん・お母さん
を傷つけてしまったり、不安をあおってしまったりするとも
あります。

1日の過ごし方

6:00 授乳 おむつ交換

朝食づくり

7:00 朝食

8:00 授乳 おむつ交換

洗濯 パパ出勤

10:00 授乳 おむつ交換

10:30 お昼寝をするが 15分で起きる

12:00 昼食 授乳 おむつ交換

12:30 お昼寝 ママもお昼寝

14:30 起きる 授乳 おむつ交換

15:00 赤ちゃんと買い物へ

授乳をしても
赤ちゃんは寝ない
ことも多々
あります

16:00 帰宅 赤ちゃんぐずぐず

17:00 授乳 おむつ交換

18:00 夕食準備

19:30 授乳 おむつ交換

20:00 入浴 パパ帰宅

21:30 授乳 おむつ交換 寝かしつけ

22:00 夕食

23:00 授乳 おむつ交換

2:00 夜泣き 授乳 おむつ交換

4:00 夜泣き 授乳 おむつ交換

2時間~2時間半
おきに授乳しています

授乳・おむつ交換や家事であまり寝られず、
ゆっくりご飯を食べる時間もありません。

哺乳瓶での授乳を交代したり、家事を手伝うことでママの負担が減ります。

マタニティーブルーと産後うつ

- ・マタニティーブルー: 妊娠中から産後 1 か月頃まで続く気分の変調
(感情が高ぶりやすい、涙もろくなる等)

産後 1 か月以内に自然治癒することが多い

- ・産後うつ: **進行しやすく、専門的な治療が必要。**

精神面でカウンセリングや治療歴がある方は要注意。

★気分が落ち込み、意欲が湧かない。育児や家事ができない。

★何も楽しいと思えない。

★自分の子供がかわいいと思えない。

★よく眠れない。

★表情がなくなってきた。外見や身だしなみに構わなくなる。

★些細な事にイライラする。心配や不安がある。

★続く強い疲労感・頭痛等がある。

★の症状が 2 週間以上続いたり、改善が見られないときは受診が必要です



母乳とミルク



- ・母乳は産めば出るものではありません。
出ないことはお母さんの努力不足でもありません。
- ・母乳の出具合や体調によりミルクを使うお母さんもいます。
お母さんの選択を見守る姿勢でかかわりましょう。
- ・沐浴後、赤ちゃんが欲しがれば母乳またはミルクを
飲ませましょう。湯冷ましや果汁は不要です。

おむつの変え方

- ・生後間もない赤ちゃんの腕は W 字型、足は膝を曲げ股を開いた M 字型になっています。
- ・おむつ交換の時に無理に足を伸ばしたり足をつかんで真上に引っ張ると脱臼の原因になるので注意しましょう。
手で赤ちゃんのおしりをすくいあげ、おむつを差し込むようにしましょう。



抱っこの仕方



・生後 4 か月頃の首すわりまでは
首の後ろを必ず支えます。

・赤ちゃんの体を腕全体でしっかり
支えます。

・反対の手で
赤ちゃんのお尻を支えましょう。

・抱っこひもを使用するときは正しく使いましょう。
物を拾うなど前かがみになる時は必ず子供を手で
支えましょう。

離乳食開始

- ・離乳食は生後 5-6 か月ごろから始まります。

基本的には両親に準備してもらいましょう。

もし皆さんが準備する場合は、

アレルギーの可能性もありますので両親に確認し、

これまでに食べさせたことのあるものにしましょう。



- ・食器類の共有、噛み砕いたものを与えることは絶対 NG です。
虫歯菌が移ります。

事故予防



熱やケガなどの時は**両親に連絡**し、必要なら病院へ連れていきましょう。
かかりつけ医が家の近くにある場合は良いですが、そうでない場合は
近くの小児科や休日・夜間救急を調べておくといざという時安心です。

SIDS(乳幼児突然死症候群):元気な赤ちゃんが突然亡くなる病気です。

原因は分かっていませんが、**大人がたばこを控える、柔らかい布団を使用しない、うつぶせ寝を控える**ことで発症リスクを低くできると言われています。

揺さぶられっ子症候群:激しく揺さぶられると脳が衝撃を受けて障害を負うことや命を落とすことにつながります。

誤飲:おもちゃや硬貨など口に入る大きさのものは手の届かないところに置きましょう。

子育ての今と昔

昔

すぐに抱っこすると抱き癖が付くと言われていました

冬は寒くならないよう厚着させていました。



今

抱っこ

抱き癖は付かないので心配しなくて良いです。色々な人に抱っこされることで、情緒が安定すると言われていま

衣服

赤ちゃんは大人より体温が高め。うつ熱を防ぐために厚着せず薄着に慣れさせていくようにしましょう。手足を触ってこまめに体温調節をしましょう。

昔

お風呂上り後はベビーパウダーを付けていました

天気の良い日は薄手で散歩することが推進されていました。

今

スキン
ケア

ベビーパウダーは赤ちゃんが吸い込んだり、汗腺を詰まらせたいする恐れがあるため、あまりお勧めはしていません。

外気浴



紫外線の強い時間は避けた
り、日焼け止めを使用しまし
よう。

**それぞれの時代の子育てを理解して、
「今」の子育てのサポートをしていきましょう。
ご家族みなで協力して子育てができるといいですね。**

