

孫育てにとまどいを感じている方必見!!



-- ナイス! まごいく in あだち --

イマドキ
まごそだて



はじめに…

共働き世帯の増加や子育て環境の変化に伴い、イマドキの子育てには祖父母のサポートも必要です。しかし、それなりの配慮がないとトラブルになってしまうことも。

そこで足立区では、祖父母世代がイマドキの子育てについて理解を深め、より良い孫育てにお役立ていただくため、本冊子を作成しました。

皆さんの「孫育て」にご活用ください。



もくじ

イマドキの子育てと悩み	3
妊娠期のサポート・新常識	4
出産期のサポート・新常識	6
乳幼児期のサポート・新常識	8
あだち孫育て体験談	10
子どもの発達・発育のめやすと注意したい事故	12
お孫さんの誕生記録	14
緊急時の連絡先	15



併せてご活用ください！

妊娠時から出産・育児などの子育てに関する各種保育サービスや、子どもと楽しめる公園などの情報を掲載。各区民事務所、保健センター等で配布しております。

イマドキの子育てと悩み

昔取った杵柄でなんとかかなと思って、祖父母世代が子育てをしたのは、数十年も前のこと。生活スタイルの変化とともに、子育ての方法や悩みも変化しています。

インターネット
等により
「子育て情報」
が氾濫

共働きで
急にはお迎えに
行けない…

地域の関係性が
希薄になり、
子どもと関わる
大人が減った…



今と昔じゃ
悩みも違う！

育児の主役は

パパとママ



かわいい孫のために、なんでもしてあげたいと思うのは当然。けれど祖父母世代がそうであったように、パパ・ママも経験を積むことで親になっていくもの。自分たちはあくまでもサポート役と心得て見守ってください。

妊娠期のサポート

ママの ストレスを 理解しましょう

ホルモンバランスの変化により
ちょっとした言動にも
過敏に反応してしまいがち

現在は妊娠中に赤ちゃんの性別がわかる場合が多いですが、ママからの報告があるまで聞かないで待ちましょう。また、予定日より早くても遅くても、一番不安に感じているのはママ本人。「いつ頃生まれてくるの？」などの発言は禁物です。

つわりの つらさを 理解しましょう

吐き気、眠気、食欲の増減など
時期や症状は人により
さまざまです

励ますつもりで「つわりは病気じゃない」と言ってもママ本人には肉体的にも精神的にも辛いものです。時期や症状は人それぞれなので、自分の経験をアドバイスというよりママの辛さに共感してあげましょう。



こんな言葉や態度が ママを傷つけます！

- 寝てばかりいるけど...
- 2人分食べなきゃね
- 家事くらいできるでしょ!
- 妊娠は病気じゃないのよ
- まだつわりがあるの?
- お腹が小さい(大きい)ね
- また食べるの?
- 大げさだなあ
- 毎日の電話
- 無関心



妊娠期の新常識

レバーやひじきの 食べすぎに注意!

貧血予防に食べたほうがよいと言われていましたが、レバーに含まれるビタミンA、ひじきに含まれる無機元素を妊娠中に過剰摂取すると、胎児に影響があると言われています。



腹帯は無理なく

妊娠を祝い、安産を願って、妊娠5ヶ月の戌の日に腹帯を着ける日本古来の風習があります。しかし、どうしても必要なものではないので、動作が楽になるなど、心身にプラスと感じるなら着用すると良いでしょう。



適度な運動は問題なし

妊娠の安定期までは安静にしないといけないと言われていましたが、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うことが勧められています。



あぐらがオススメ

昔と違って椅子の生活が多いママは、畳の生活のような「骨盤を開く姿勢」がとりにくいものです。その点あぐらをかくのは骨盤を開くには良い姿勢なので、行儀が悪いと注意しないでおきましょう。



出産期のサポート

ホルモンバランスの変化と慣れない子育て。
祖父母の配慮が必要な時期です。

お見舞いは
ほどほどに

出産のお祝い、
すぐにでも行きたいけど…

出産直後のママは産院での育児・睡眠不足などで心身ともに
疲れています。産院へのお見舞いは短めにしましょう。
また、疲れた顔や授乳の姿を見られたくないママも多いので、
お見舞いのタイミングは事前に尋ねるようにしましょう。

産後うつを知ってください！

産後うつとは、出産後に出てくる症状です。2人目以降
の出産後にも出てくる可能性があります。赤ちゃんが産ま
れた1～3週間後に症状が現れることもあれば、数ヵ月後
や1年後に発症する場合もあり、人それぞれです。

- 食欲がない
- 理由もないのに涙が出る
- 赤ちゃんのお世話が苦痛
- 眠れない
- 自分を責めてしまう
- やる気が出ない

上記のような症状がママに見られたら、産後うつかも
しれません。まずはママの負担を軽減し、食事や睡眠を
大切にしてください。症状が重い場合は保健セン
ターの保健師さんへの相談や、医療機関の受診をすめ
ましょう。



出産期の新常識

母乳、粉ミルクどちらでも

どんなお産でも、
愛情や母性は同じ

かつては「陣痛の痛
みを経験してこそ母性
が育つ」と考える人も
いたようです。お産の
方法は、母性と直接
関係がありません。
赤ちゃんを産んでくれ
たお母さんをねぎらっ
てあげてください。



時代によって「粉ミルク
がいい!」「母乳じゃない
とだめ」と様々なことが
言われていました。
どちらがいいと決めつけ
ず、赤ちゃんに合った方
法で無理なくあげられる
ことが一番です。



チャイルドシートの
使用は義務

お買い物や送迎などで、
孫を車内に乗せる時は
必ずチャイルドシートを
使用しましょう。
チャイルドシートが嫌い
で大泣きされても命を
守ることが重要です。
車内であやす工夫を考
えましょう。



家事は分担の時代

最近では、家事・育児を
分担する家庭が増えて
きました。パパの育児
参加を積極的に
応援してあげ
ましょう。



乳幼児期のサポート

生まれたばかりのこの時期は、周囲の環境や関わり方が、とても大切です。

祖父母世代も、昔ながらの手遊びや、読み聞かせ、お散歩などを通じて、たくさんのコミュニケーションをとみましょう。



発育具合が心配でも

パパとママが一番気にしています。育て方を責めるのは禁物です。

孫の成長はとても気になることです。成長の早い子もいれば、ゆっくりの子もいます。発育具合について心配になっても、「まだ〇〇できないね」等の言葉を出すのは控えましょう。

昔あそびであそんであげましょう

昔ながらの遊びが見直されています

子どもは、あそびを通して五感を働かせ、創造性や想像力を伸ばしていきます。また、親以外の人とあそぶことも子どものそだちには重要です。祖父母世代が子どものころ得意だった遊びで一緒に楽しみましょう。



断乳から卒乳へ

昔の母子手帳には「1歳までに断乳の完了」という記載がありました。しかし今は、赤ちゃんの方から自然とおっぱいから離れる「卒乳」が主流。母乳が出なくなったり、夜間授乳の疲れなどから、卒乳のタイミングはママと赤ちゃんに任せましょう。

乳幼児期の新常識

抱き癖は気にしない

泣くたびに抱いていると「抱き癖がつくから良くない」と言われていました。しかし抱っこは心の成長に大切なものです。抱き癖は気にせず、たくさん抱っこしてあげましょう。



紫外線に気を付けて

日光浴の前に、外の空気に触れて慣れさせる「外気浴」が推奨されています。お出かけする時は、紫外線が強い時間帯（10時から14時）はなるべく避け、直射日光を受けないように注意しましょう。



食物アレルギーには注意

今、アレルギーを持つ子どもが増えています。アレルギーの程度には個人差があるので、赤ちゃんになにかをあげる時は、事前にパパ・ママに相談しましょう。



お箸やスプーンは別々に

昔は、大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんにあげていました。しかし、虫歯は周囲の人の唾液から虫歯がうつることがわかりました。周囲の人は虫歯を治療し、赤ちゃん用のお箸やスプーンを別に用意しましょう。



あだち 孫育て体験談

経験者に聞きました！

実際に孫育てしてみて良かったこと、困ったことなど、祖父母世代、子育て世代の双方から、印象に残ったエピソードや本音をお聞きました。

よかったこと

困ったときに助けてくれる

正直に言って一番助けられたのは、離れて住んでいる義父母からの金銭的な援助、近くに住んでいる母からの手助けでした。



(30代男性)

話を聞いてもらえるだけで

家事と乳児の世話で疲れていた時、母に黙って話を聞いてもらっただけでとても心がすっきりしました。



(30代女性)

何事も相談してから

パパ・ママに相談せずに買い物をして送ったら、すでに持っている品でした。「これを買ってあげたいんだけど…」と話をしてからにすれば良かったです。



(50代女性)

「なんでやらないの？」

母から参考になるアドバイスをもらいました。「ありがとう」と伝えたのですが、後日、母から「なんで、やらないの？」と言われストレスに。いつかやろうと思っているので、自分のペースを尊重してほしい。



(20代女性)

義理の息子も大切な家族



何度か娘夫婦のお手伝いをしていた時、婿パパが、よれよれの古いパジャマを着ていることに気がきました。「プレゼントといえば、孫のものを」と思い込んでいましたが、その時は婿パパのために新しいパジャマを買って持っていました。渡すと、すぐに試着してくれて喜んでくれました。自分の娘だけでなく、義理の息子にも意識を向け、ねぎらい

の言葉をかけることが大切だと思いました。義理の息子・娘に直接話することが出来る良好な関係性を築くにはどうすればよいかを考えると良いと思います。



(60代女性)

経験を重視しすぎないで

パパ・ママ世代のやり方を尊重して、自分の考えを押し付けないようにしました。「今はそうなんだ」という気持ちでいることが楽しく孫育てするコツだと思います。



(50代男性)

タイミングを気にしてほしい

義母から「嫁としての心構え」など、厳しいお言葉を頂きました。出産まもなくのことだったのでとても辛かったです。出産というのはとても大変なことなので、そのあとの気遣いがほしかったです。



(20代女性)

写真がほしいのは分かるけど

仕事が忙しくて夜も遅く帰宅するのに、義理の両親から頻繁に子どもの写真を催促されるのは、プレッシャーだし手間に感じていました。



(20代男性)

参考文献：「おまごのほん」 日本助産師会出版

※発達には個人差
がありますので、
目安としてご覧
ください

浴槽への転落事故

お孫さんの誕生記録

お名前

お誕生日

年 月 日

お孫さんの写真

緊急時の連絡先

万が一の時でもあわてないように、携帯番号などもメモしておきましょう。

ママの
連絡先

携帯番号

勤務先

パパの
連絡先

携帯番号

勤務先

かかりつけ医

病院名

電話番号

Memo

緊急時の連絡先

病院を受診した方がいかに迷ったときに
小児救急電話相談（東京都）

#8000 もしくは **03-5285-8898**

受付
時間

月～金曜日（休日・年末年始を除く）

午後6時～翌朝8時

土・日・休日・年末年始

午前8時～翌朝8時

お子さまの症状に応じた適切な
対処の仕方や受診する病院な
どのアドバイスを受けられます。

たばこ、洗剤、化粧品などをのんでしまったら
中毒110番

大阪中毒110番

（365日 24時間対応）

072-727-2499

つくば中毒110番

（365日 9時～21時対応）

029-852-9999

中毒原因物質の特定は重要です。
できれば商品等を手元にお持ちの上、
お電話ください。

救急車を呼んだ方がいかに迷ったときに
救急相談センター

#7119

もしくは

03-3212-2323

相談内容から緊急性が高いと判断され
た場合は、迅速な救急出動につなぎ、
緊急性が高くないと判断された場合は受
診可能な医療機関や受診のタイミング
についてのアドバイスを受けられます。



発行 令和2年3月
発行者 足立区教育委員会子ども家庭部青少年課
〒120-8510 足立区中央本町 1-17-1（本庁舎南館6階）
TEL：03-3880-5273 Fax：03-3880-5641
E-mail：seishounen@city.adachi.tokyo.jp