

2

知りたい！子育ての今

時代の変化にともなって、子育ての方法も少しずつ変わってきています。また、それぞれの家庭で方法が違うこともあります。

そうしたことから、孫育てに踏み出せなかったり、今どきの子育てに戸惑いを感じられる祖父母世代の方もいらっしゃるかもしれません。

でも、大丈夫。

子どもたちに感じる愛情や、大切に育てる気持ちは、いつになっても変わりません。

必要なのは、今どきの子育てを“ちょっと”学ぶことです。



① 母乳？ ミルク？



母乳と育児用ミルクのどちらがよいのでしょうか。

また、お風呂上りには水分補給のため白湯や果汁を飲ませていましたが、母乳やミルクでもよいのでしょうか。



親子に合った形であれば、母乳と育児用ミルクのどちらでも構いません。

お風呂上りは、できるだけ水分補給をしましょう。与える場合は、母乳またはミルク、湯冷ましや麦茶などにします。

果汁については、11ページをご参照ください。



② 布おむつ？ 紙おむつ？



布おむつと紙おむつどちらがよいのでしょうか。



今は高性能の紙おむつが販売され、布おむつの使用はほとんどなくなりましたが、紙も布もそれぞれ長所・短所があります。どちらか一方に決めず、屋内・外で使い分けもできます。

でも、どちらを使うかを決めるのは、あくまでもパパ・ママですよ。



③ 抱っこ・抱きぐせ



抱きぐせがつくからあまり抱っこしないほうがよいと聞いたことがあります、本当ですか。



赤ちゃんは、抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長します。抱かれることがぐせになることはないと言われています。

でも、じいじ・ばあばは、体調に気をつけて無理をしないでくださいね。

また、赤ちゃんを強く揺さぶると、脳内に出血を生じさせ、脳の障害を起こす場合があります。(揺さぶられ症候群)

抱っこをする際には、頭と腰をしっかりと支えて優しくあやしてくださいね。



(参考) こども家庭庁ホームページ

④ おっぱい（ミルク）をやめる時期は？



ある時期がきたら、「断乳（卒乳）」したほうがよいのでしょうか。



「断乳」という考え方もありますが、今は、いつまでにやめないといけないという決まりはありません。

パパ・ママが赤ちゃんやママの状態をみながら考えるので、じいじ・ばあばはパパ・ママの考えを尊重しましょう。



⑤ 食事をかみ砕いてあげるのはOK？



食べやすいようにするため、大人がかみ砕いたものをあげてもよいのでしょうか？



虫歯菌や、胃潰瘍などの発生原因と考えられているピロリ菌は、保有者である大人のだ液を通して感染するといわれています。

大人がかみ砕いた食べ物を与えると、感染の可能性が高くなりますのでやめましょう。

おはしやスプーンなども、同じものを使わないように気をつけましょう。



⑥ 食物アレルギー



食物アレルギーって、そんなに気にしないといけませんか。



食物アレルギーは、特定の食物が原因で、じんましんやかゆみなどの症状が起こります。乳幼児期は、鶏卵・牛乳・小麦などが原因となることが多いですが、乳幼児期に発生した食物アレルギーの多くは、成長とともに治ることが期待できます。また、特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが報告されています。

重篤な症状（アナフィラキシー）を発症する子どももいます。パパ・ママからよく聞いて、食べさせてもよいものかどうか、確認するなど十分に注意する必要があります。

※初めて与える食品は、パパ・ママに相談し、少量ずつ与え、子どもの様子を見なが量を増やしていきましょう。



(参考) 消費者庁ホームページ

⑦ たばこが子どもに及ぼす影響



子どものいない場所での喫煙は問題ないですか。換気扇の下やベランダで喫煙すれば大丈夫ですか。



子どもが受動喫煙（他の人が吸ったたばこの煙を吸い込んでしまうこと）から受ける健康被害は、大人以上に深刻です。子どもの健康被害として、乳幼児突然死症候群（SIDS）、呼吸器症状（咳、たんなど）、気管支炎、肺炎などの呼吸器疾患、中耳炎などがあります。

喫煙後（約45分間）の息には、喫煙時と同等の有毒ガスが含まれています。髪の毛や衣服などに付着した残留たばこ成分（たばこ臭）にも受動喫煙と同様に気をつける必要があります。

換気扇の下での喫煙でも、煙は全て排気される訳ではなく、ベランダでの喫煙では、サッシは閉まっても、上下のレールとサッシの隙間から、たばこの煙は入り込んできます。

なお、電子たばこも同様です。

⑧ その他豆知識



🍊 離乳食開始前の果汁

以前は育児用ミルクで不足していたビタミンCの補給やミルク以外の味に慣れるなどの目的がありました。

今は、母乳・ミルクに十分栄養が入っていることや、果汁は糖分が多く、飲むと母乳・ミルクを飲む量が減るなどの理由から、与える必要はないとされています。



🍼 食べ物

乳児期は消化機能の発達も未熟なので、生ものは食中毒のリスクがあり、注意が必要です。また、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください。ナッツ類などは食物アレルギーや誤嚥・窒息の危険があるので特に注意してください。



🛏 寝かせる姿勢

乳幼児突然死症候群（SIDS）予防のため、1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。



(参考) こども家庭庁ホームページ



☀ 日光浴

オゾン層の破壊で紫外線量が増えたことから、紫外線が強い時間帯（10時～14時）の外出はなるべく避け、帽子などで直射日光を受けないよう工夫してください。



🚗 チャイルドシート

チャイルドシートは、道路交通法で6歳未満の乳幼児の使用が義務づけられています。祖父母の車に乗るときにも、当然必要です。「泣いてかわいそう」と思わずに、子どもの安全のため、後部座席に取り付けて使用しましょう。

