

ならしの孫育て
ハンドブック

まご



はじめに

習志野市では「子どもの健やかな成長を みんなのやさしさで支えるまち 習志野」を基本理念とし、様々な子育て支援施策に取り組んでおります。

昨今、共働きの子育て世代が増加する中、祖父母世代が孫育てに関わる機会も多くなってきております。そこで、祖父母世代と子育て世代の良好なコミュニケーションづくりの一助として、『ならしの^{まご}孫育てハンドブック』を作成いたしました。

子育ての今と昔の違いなど今どきの育児をわかりやすく解説し、また、祖父母世代や子育て世代の方のコミュニケーションにおける様々な喜怒哀楽を楽しくまとめております。

子どもが健やかに成長することができる環境づくりには、多くの祖父母世代や地域の方々に積極的に孫育て・子育てに関わっていただくことが重要です。この『ならしの^{まご}孫育てハンドブック』が多くの皆様に御活用いただければ幸いです。



習志野市長
宮本 泰介

●もくじ

孫育ての心得	4
子育ての今と昔	6
妊娠～出産	8
産後～3か月	10
3か月～1歳	12
1歳～6歳	14

発行：習志野市

こども部子育て支援課

令和4年3月改訂

TEL 047-451-1151(代表)

制作：特定非営利活動法人 孫育て・ニッポン
チームたまご



孫育ての心得

子育て、お世話の方法を決めるのはママ・パパ
 祖父母はサポート、応援を！

妊娠の報告、あかちゃんの誕生に、「私たちの役割は？」「何をしておいたらよいのかしら？」と考えている方も多いことでしょう。「孫育て」の基本は、「ママ・パパの子育て方針」「お世話の方法」「手伝ってほしいこと」「してほしくないこと」をよく聞き、ママ・パパの考える子育てができるようサポートすることです。

そうすれば、あかちゃんを中心に、笑顔の輪が広がっていくことでしょう。

ならしの孫育て10か条

- 1 育児の主役はママ・パパ、祖父母はサポーター
- 2 ママ・パパの話を聞く
- 3 今と昔の子育ての違いを知る
- 4 とがめるより、補う
- 5 他の子、親と比べない
- 6 100%を求めない
- 7 手、口、お金は、出しすぎず、心と体力にゆとりを！
- 8 「ありがとう」「ごめんなさい」は言葉にして
 親しき仲にも礼儀あり
- 9 孫のほめ役、孫の夢の最強応援団になる
- 10 自分のライフスタイルも大切に



Data

番外編！ 祖父母にしてほしいこと

「ならしの孫育て10か条」作成にあたり、市内在住の子育て中のママ・パパにアンケートにご協力いただきました。ランキングは、右記のとおりです。その他「家事をしているときに、子どもを見てほしい」「経済的支援」「保育園の送迎」などでした。

ランキング

- 1 孫を預かる
- 2 孫と遊ぶ
- 3 ご飯をつくる



昔はね

確認しておこう!!

子育ての今と昔、何が変わった?

今はね



抱っこ

泣いたらすぐに抱くと“抱きぐせ”がつくので、少し泣かせておく。



授乳

おっぱいよりもミルク。母乳なら3時間おきに授乳をする。



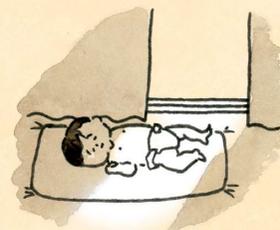
うつぶせ寝

頭の形がよくなる、よく寝る。



日光浴

くる病予防のために、足先から日光浴をする。



水分補給

お風呂上がり、お散歩から戻ったら、白湯で水分補給をする。



むし歯

自分の箸で孫に食べ物を与えたり、自分の口でかみ砕いて与える。



昔

今



泣いたら、抱っこしてもらえることは、信頼関係を築く第一歩。抱きぐせは気にせず、抱っこしてあげる。



まずはおっぱいにトライ。足りなければ、ミルクを足す(状況に応じて)。母乳の場合は、あかちゃんがほしがったら、授乳を。



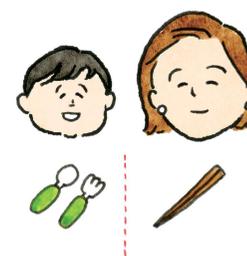
乳幼児突然死症候群を発症する可能性があるため、寝かせるときは仰向け。うつぶせにするときは、目を離さない。



産後1か月健診でOKがでたら、紫外線が強い時間帯を避け、ベランダに出る、家の周りを散歩するなど、外気浴をする。



水分補給は母乳またはミルクでよい。必要に応じ白湯かノンカフェインのものも可。果汁は不要。離乳食開始は5~6か月頃から。



あかちゃんの口の中には、むし歯菌はいない。大人の口、箸などからうつるので、箸やスプーンは別に子ども用かとりわけ用を。

妊娠～出産

産後の準備はママ・パパ主導で

妊娠中のあるある

Q

ママが出産する前、祖父母はパパにどのようなアドバイスをすればよいですか？

ママが産後の大変なとき、パパがそばにいて一緒に家事や子育てを行うことでママが休養でき、家族の結びつきも深まることを伝えてあげましょう。



Q

妊娠中の食事は、あかちゃんとママの二人分を食べさせた方がよいですか？

昔は、食事・栄養状況がよくなかったため、妊娠中の女性にはあかちゃんのと、二人分の食事をとるよう言われていましたが、現在はその必要はなく、ママ自身が必要な量のバランスのとれた食事を1日3回しっかり食べることを心掛ければよいでしょう。



Q

里帰りしないとっていますが、大丈夫でしょうか？

里帰りする、しないは、ママ・パパになる二人に任せましょう。最近の産前産後の過ごし方には、①妊娠後期に里帰り ②出産してから里帰り ③ママ・パパの家に、祖父母が手伝いに行く ④祖父母に頼らず、行政や民間のサービスを使う などがあります。里帰りの期間は産後1か月が目安。パパとあかちゃんと一緒にいる時間をどうつくるかも考えましょう。

POINT

1 安定期に入るまでは、周りには言わない

流産する可能性もあるので、あまり口外しないようにしましょう。

2 お姫様にしない！

ママには、散歩や家事など適度な運動を心掛けてもらいましょう。また、料理が苦手なママ・パパには、妊娠中に料理ができるようにサポートしてあげましょう。

3 産後のサポート計画は、1か月まででなく3か月を目安に

産後1か月ですべてのサポートを終わりにするのではなく、ママ・パパ、あかちゃんの様子を見ながら、徐々にサポートを減らしましょう。

4 二人目、三人目こそ、サポートを

急な入院、陣痛がきたとき、入院中・産後の上の子のお世話など、実は、一人目よりも手がほしいのは、二人目、三人目です。



5 予定日前後の「まだなの？」は控える

一番ハラハラ、ドキドキしているのは、ママ・パパです。

体験談

二人目の出産のときに、私は娘が上の子を連れて、里帰りするものと思っていたのですが、「パパもやってくれるので、里帰りでなく、手伝いに来てほしい」と娘。娘夫婦の考えを尊重し、私が通うことにしました。私の担当は、上の子の幼稚園の送り迎えと家事のサポート。不安もありましたが、上の子の生活リズムを崩さなかったのと、パパが休みのときは帰れたので、結果的にはよかったと思います。

産後～3か月 子育てのスタートを応援しよう

産後のあるある

Q 産後は、どのようなサポートをすればよいですか？

産後の養生は、昔と変わらず3週間くらいが目安です。布団を敷いておくなど、いつでも横になれるようにしておきましょう。ママはあかちゃんのお世話を、それ以外の家事をパパや祖父母がサポートしてあげるとよいでしょう。

Q 産婦は家事をいつから行って大丈夫ですか？

産後3週間前後から日常の食事作り、後片付け、洗濯などは、特に問題ないでしょう。急に、すべてを夫婦二人ですることになると大変なので、ママの体調を見ながら少しずつママ・パパにスライドしていきましょう。

Q 産後、私や夫があかちゃんを抱いたら、娘が急に怒りだしました…

産後のママは「自分があかちゃんを守らなくては」と攻撃的になることもあれば、「育てられるかしら」と急に不安になり涙を流したりと、情緒不安定です。ママの話をご否定せず聞いてあげましょう。産後2か月くらいになると、落ち着いてきます。



POINT

1 入院中、退院後も心地よく休める環境づくりを

ママの心と身体がリラックスできる環境を。入院中のお見舞い、あかちゃんのお世話の方法はママ・パパに確認を。

2 7時には起き、朝ご飯を

夜中の授乳もありますが、入院中と同じリズムで1日3回しっかり食べましょう。睡眠不足はお昼寝で解消。

3 ママ・パパとあかちゃんの“きずなづくり”のサポートを

パパがいるときは、あかちゃんのお世話はパパにやってもらいましょう。

4 おっぱいが足りないのでは？ はNGワード

授乳が軌道に乗るのは、産後3か月くらい。ママもあかちゃんも初心者。あたたかく見守ってあげましょう。あかちゃんが泣く理由はさまざまです。

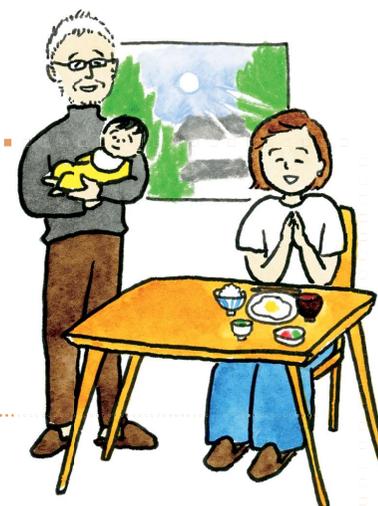
5 あやし方、泣いたときの対処法を見せてあげる

あやす、歌を歌う、泣いたときは家の周りをぐるっと歩くなど、育児の知恵の伝承を。

6 笑顔がない、食欲がない、寝られないが続いたら相談を

産後、気持ちがブルーになることは、誰にでもあります。上記の症状が2週間以上続く場合は、産後うつかもしれないので、相談しましょう。まずは、ママ・パパから相談するようアドバイスをあげましょう。

●健康支援課母子保健係 ☎047-453-2967



3か月～1歳

目を離せないからサポートがほしい

乳児期のあるある

Q 保育所(園)に預けると言っていますが、どうですか？

夫婦で働き、夫婦で家事も育児もする家庭が増えています。そのようなときの選択技に保育所(園)を考えてみてはいかがでしょうか。保育所(園)では、お子さんが安心して楽しく毎日過ごしています。もちろん、病気のと きなどのサポートは積極的にしてあげましょう。でも、頼られすぎには要注意！



Q おっぱいは、いつまで飲ませたらよいのでしょうか？

今は「断乳」ではなく「卒乳」と言い、卒乳の時期は離乳食が完了し、幼児食に移行する頃が目安です。子どもの体と心の準備ができていることが大切です。困ったことがあれば、気軽に相談窓口を利用しましょう。

●健康支援課母子保健係 ☎P11参照



4か月

子どもの成長と発達

3か月～



ガラガラを握る



寝返り



おすわり

8か月



つかまり立ち



はいはい



歩く



つまむ

1歳

POINT

1 孫が来る前に、事故対策しましょう

あかちゃんは、何でも口に入れます。できれば寝返りを始める前に、遅くとも、はいはいを始める前に片付けて、危険な場所は事故対策をしましょう。階段、台所、お風呂場なども要チェックです。



2 チャイルドシードは必ず！

6歳未満のお子さんを車に乗せる場合は、短い時間でも必ずチャイルドシートを使用しましょう。また、各種事故防止の観点から、お子さんを車内に放置することのないようにしましょう。

3 孫と過ごすときに注意することは？

食物アレルギーがあるかもしれません。基本はママ・パパが与えているものをよく確認してから与えましょう。また、なるべく生活リズムを崩さないように。病気で預かる場合には、健康観察に注意しましょう。

4 夜間や休日の子どもの病院を知りたい

- 習志野市急病診療所(内科・小児科) 診療日時:毎日午後8時～午後11時
住所:習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2階 ☎047-451-4205(診察時間内)
- 休日当番医・二次救急当番医の医療機関案内 ☎047-452-9900
- こども急病電話相談 千葉県・千葉県医師会 相談日時:毎日午後7時～翌朝6時
受診が必要なのか、様子を見て大丈夫なのか看護師・小児科医がアドバイスします。
局番なしの#8000 または ☎043-242-9939

※子どもの成長と発達には、個人差があります。

1歳～6歳

あかちゃんから子どもへ

幼児期のあはあ

Q 何をして、遊んだらよいですか？

迷ったら絵本を読む、家のお散歩、お料理、洗濯物をたたむ、干すなどの家事がおすすめです。子どもは、楽しそうな大人が大好きなので、お孫さんに合わせすぎず、ご自身の好きなことを一緒に楽しむのもよいでしょう。

Q 2歳を過ぎた頃から、預かるのがしんどくなってきました……

体力的にきつと感じるときには無理をせず、ママ・パパに相談し、ご自身の暮らしや健康も大切にしましょう。



POINT

1 孫の“やりたい”を見守ろう

お孫さんの“やりたい”を、ゆっくり見守り、じっくりつきあってあげましょう。



2 子どものイヤイヤ期にも、サポートを

イヤイヤは、成長の証。でも、ママ・パパは、子どものイヤイヤにイライラ。人があると、ママ・パパに笑顔が増えます。

3 頼られすぎ、甘やかしすぎに注意

ママ・パパからのヘルプコール、お孫さんからのおやつ、おもちゃのおねだりなど、断る勇気を持ちましょう。

4 大きい、小さい、はやい、遅いは、NGワード

ママ・パパや他のお子さんとの比較はやめましょう。一番気になっているのは、ママ・パパです。お孫さんの発達のパースを見守ってあげましょう。おむつ外しもあせらずに行いましょう。

子どもの成長と発達

1歳～



積み木を積む



はいはいで階段を上る



走る・ボールを蹴る



自分でしたがる



どうぞ かして

どうして？
なんで？じゃんけんなど、
ルールがわかる

※子どもの成長と発達には、個人差があります。

2歳

3歳

5歳