

あかし

まご育て応援



みんなで子育て

祖父母の役割は、親への第一歩を踏み出した**パパ・ママをサポート**すること

そして、まごを見守り、**まごの心のオアシス**になることです。赤ちゃんは、パパ・ママと祖父母をつなぐ「**トリアルハッピー**」の使者でもあり、みんなの心がつながる子育てを楽しみましょう。



パパ・ママの中には、小さな子どもとふれあった経験が少なく、子どもにどう語りかけたり、あやしたらいいのかわからない人もいます。祖父母の皆さんは、スキンシップや語りかけがいつばいの子育てが得意です。

子育ての先輩として、パパ・ママを応援しましょう

もくじ

1. 知っておきたい**妊娠編** 1
2. 知って納得！**育児編** 2～3
3. まご育ての**心得** 4
4. まごを預かるときの**3つのポイント** .. 5～6
5. まご育ての**秘訣 10か条** 7
6. まご育てを支える**サービス** 8



1. 知っておきたい**妊娠編**

腹帯

医学的に腹帯をまかないといけないということはありません。大きくなってきたお腹を支える、赤ちゃんを守る、腰痛が緩和される、動作が楽になるなどの心身へのプラスを感じたら着用するとよいでしょう。



避けたい食品

加熱殺菌していないナチュラルチーズ
肉や魚のパテ、スモークサーモンや
生ハム、生肉、生卵、生魚卵
アルコール、栄養ドリンク

温泉

以下のことに注意して入りましょう

- ① 事前に利用できるか確認しておく
- ② 妊娠初期はさける
- ③ 滑らないよう注意する
- ④ 長湯しない。のぼせない
- ⑤ 水分補給をする
- ⑥ 肌が敏感になっている人は注意する



コーヒー・紅茶

多量に毎日摂取すると、流産、死産や低出生体重児の出産のリスクが上昇するという研究結果もあります。カフェインが含まれる飲食物は、1日1～2杯程度にし、摂りすぎないようにしましょう。また、カフェインレス飲料を利用するのも良いでしょう。

2.知って納得！育児編

湯冷まし

必ず必要ではないです。水分補給したいときは母乳をあげている場合は、母乳がよいです。ミルクの場合は、赤ちゃんが欲しがるようなときは湯冷ましをあげてもいいです。

果汁

母乳やミルクには十分な栄養素が入っている必要ありません。

食事

赤ちゃんの口の中には、虫歯菌はいません。大人の唾液から虫歯菌に感染することがわかっています。子ども専用のお箸やスプーンを使い、口移しやキスもやめましょう。虫歯菌だけではなく、ピロリ菌などの細菌や風邪、口唇ヘルペスなどのウイルス感染予防のためにもやめておきましょう。

1歳までの赤ちゃんにあげてはいけない食品

はちみつ、黒砂糖

乳児ボツリヌス症の予防のため、加工食品の原材料に含まれていないかも注意してください。

靴下・手袋

常に手袋や靴下を履いていると、赤ちゃんの体温調整機能を妨げてしまうことになってしまいます。気温の低い日の外出時には手袋やミトンをさせても大丈夫ですが、室内では外すようにしましょう。

日光浴

紫外線の害が心配されることから、日光浴を控え、外気浴を推奨しています。



抱き癖

最近では抱かれた赤ちゃんほど情緒が安定すると言われています。抱き癖など心配せずにとたくさん抱っこしましょう。



沐浴

出生後すぐに沐浴をしていましたが、最近では赤ちゃんの体温低下を防ぎ、皮膚のバリア機構を保つために、退院の頃まで沐浴をしない病院が多くなってきています。

ベビーパウダー

汗腺を詰まらせてしまったり、かぶれの原因になったりしますので、あまり使いません。

断乳

母乳を止めることを「断乳」と言いますが今は「卒乳」という考えが増えてきています。どちらも母乳をやめることですが、「断乳」はママが時期を決めるのに対して、「卒乳」は赤ちゃん自身が自然と飲むのを卒業することを待ちます。

チャイルドシート

6歳未満の乳幼児には使用が義務付けられています。出産病院の退院時からチャイルドシートを使用しましょう。



3.まご育ての心得

きちんと話し合っ**て共通認識**をもつこと！

「言わなくてもわかってくれるはず」「何となく察してくれているのでは」と思っていませんか。お互いに話をしないと、相手が何を思っているのか伝わらないものです。向き合っ**て話を**しましょう。

その1. **正しい情報**を知る

良かれと思って助言したことが間違いかもしれません。噂や言い伝えでなく、医者や公的機関が発信している情報、最新情報など信頼できるものにしましょう。

また、どこまで「まごの世話」に関わるのかも事前に話し合っ**ておく**とベストです。

その2. お互いに話を**して共通認識**を持つ

「本当はこうなんだ」「今はこうなんだ」などの役立つ情報を手に入れたら家族にも伝えて、みんなで共有しましょう。

その3. 相手の立場を考**えて協力し合う**

家族でもそれぞれに置かれている立場や状況が違います。相手を尊重しながら話をすると、うまくいくことが多いです。



4.まごを預かる時の3つのポイント

パパ・ママがどのような子育てをしているのか、注意すべきことは何かなどを事前に話し合しましょう。そして、何より一番大事なことは**まごの安全**です。

1. **お世話** ~基本的なお世話を再確認~

自分たちの子育てから時間が経ち、基本的なことも忘れてしまった方も多いのではないのでしょうか。ママから普段の育児方法を聞くなどのお世話方法を確認しておきましょう。

2. **遊び** ~特別な遊びでなくてOK~

歌ったり、体をなでたり、ぎゅっと抱きしめるだけでもOK。

3. **安全対策** ~気にしすぎなぐらいの対策を~

これぐらいでいいだろうと思わず、気にしすぎなぐらい気を付けましょう。**目を離さない**ことも大切です。



子どもの事故防止

～ねんね、寝がえり、おすわりの頃～

窒息予防

- ★やわらかい布団は使わない
- ★添い寝も注意



転落予防

- ★ベッドの柵は上げる
- ★ソファーには寝かさない



～はいはい、つかまり立ちの頃～

窒息予防

- ★直径 39 mm以下のものは床から 1m 以上の高さに置く



誤飲予防

- ★空き缶を灰皿代わりに使わず、危険性のあるものは床から 1m 以上の高さに置く



～歩いたり、走ったり、よじ登る頃～

溺水予防

- ★浴槽やふろ用品に湯や水を残さない
- ★水遊びの時は目を離さない



転落予防

- ★窓やベランダのそばに踏み台になるものを置かない



5. まご育ての秘訣 10か条

- その①… 育児の主役はパパ・ママ、祖父母はサポーター
- その②… まごのほめ役に徹する
- その③… 自分のライフスタイルを大事にする
- その④… まずはパパとママの話を聞いてから
- その⑤… 手、口、お金を出しすぎない
- その⑥… パパの子育て参加を優先に
- その⑦… まご家族とのつきあいは「50%うまくいけば成功」
- その⑧… 親しき中にも礼儀あり 感謝は言葉で
- その⑨… ほかの親や子と比べる発言はNG
- その⑩… まごを預かるときは「ならし保育」的に少しずつスタート





6. まご育てを支えるサービス

あかし子育て相談ダイヤル	子育て全般に関する相談	☎ 078-926-2525 毎日 24 時間
あかし子育て相談室	乳幼児期の子育て相談 (育児不安など)	☎ 078-918-5610 火～日 月は休館 祝日の場合は開館 10:00～12:00 13:00～16:00
こども健康センター	妊婦・新生児訪問 妊婦・育児相談 予防接種の相談	☎ 078-918-5656 月～土(祝日除く) 9:00～17:15
市立夜間休日応急診療所	応急処置 (入院や手術を必要と しない応急処置)	☎ 078-937-8499 休日の昼間 9:00～18:00 (日曜・祝日・12/30～1/3) 夜間 内科: 毎日 21:00～翌日 6:00 小児科: 毎日 21:00～24:00
明石市消防本部	休日・夜間の当番病院の 問い合わせ	☎ 078-921-0119
兵庫県子ども医療電話相談	急病・ケガなどの相談	☎ #8000 ☎ 078-304-8899 平日・土曜 18:00～24:00 日曜・祝日・年末年始 9:00～24:00
中毒 110 番	タバコ、家族用洗剤、医薬品 などを誤って服用してしまっ たときの情報提供	大阪中毒 110 番 365 日 24 時間 ☎ 072-727-2499 たばこ専用電話 365 日 24 時間 (テープによる情報提供) ☎ 072-726-9922





あかし

まご育て応援

2018年11月 発行

発行:明石市こども健康センター

〒673-0891

明石市大明石町1丁目 6-1

明石駅前開発ビル

(パピオスあかし)6階

TEL:078-918-5656

Fax:078-918-6384

まご育て情報を手軽にゲット！

★あかし子育て応援アプリ

ダウンロードはこちらから

【Android用】



【iOS用】



★あかし子育て応援ナビ

あかし子育て応援ナビ 検索

★明石市ホームページ

<http://www.city.akashi.lg.jp/>

2018年11月現在の情報を掲載しています。内容が変更される場合もありますことをご了承ください

●イラスト…花ノホ。(福田ほの花)