



3

ここが変わった! 「昔」と「今」の子育て

時代の変化によって、子育てを取り巻く環境や情報も進歩しているため、「昔」と「今」の子育ても変化しています。皆さまも子育て中に、戸惑いや不安があったように、今子育てをしている親たちも同じように感じています。その同じ気持ちを抱いていたという経験こそが、あなたのお子さまたちの安心感につながります。

昔



母乳

ミルクの方が母乳より栄養があり、子どもがよく育つと言われていました。

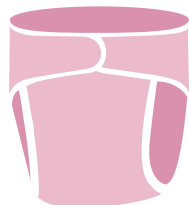
母乳には赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれ、可能であれば積極的に母乳育児をすることを推進している病院がほとんどです。

今



おむつ

昔の紙おむつは今よりお値段が高い上に、品質はよくなかったため、布おむつが主流でした。



布おむつは通気性に優れ、赤ちゃんの肌に優しくかぶれにくい、排泄を知らせると言われますが、もれやすい、毎日の洗濯などの手間がかかります。現在の紙おむつは布おむつに比べ、もれにくくサイズが豊富で洗濯の手間もありません。ただし経済的な負担やゴミの発生が継続します。それぞれのメリット・デメリットを両方を知り、納得して上手に使いましょう。

抱きグセ

抱っこをすぐにしてしまうと「抱きグセがつく」と言われていました。

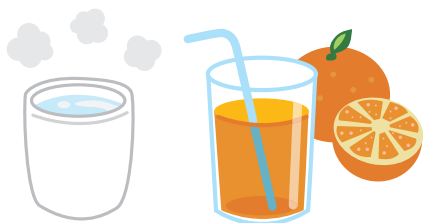


赤ちゃんが泣くのは何かの欲求を伝えたいからで、それに応えるための行動の一つに「抱っこ」があります。「抱きグセ」は付きませんので、安心して抱っこしてあげてください。



白湯・果汁など

お風呂あがりには「白湯」を。離乳食を始める前には「果汁」を飲ませないといけないと言われていました。



今では白湯を飲ませても構わないが、栄養がない白湯をあげるより、栄養たっぷりの母乳をあげたほうが良いです。果汁に関しても6か月未満の赤ちゃんに果汁を与えなくなっています。

※厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」参照

だっこ・おんぶ

昔は家事をする場合に両手が自由に使えたりできるのでおんぶが主流でした。



現在は、抱っこ紐などやスリングなど、様々なタイプの物があり、前抱っこ派が増えています。しかし、料理や家事をする際の抱っこは危険ですので注意が必要です。

※おんぶも見直されています。



はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

ベビーパウダー

昔は赤ちゃんのお風呂上がりやおむつかぶれにはベビーパウダーをまぶすのが常識とされていました。



現在、大量のベビーパウダーは毛穴の汗腺を塞ぎ、湿疹やかぶれの原因になるので赤ちゃんへ使用することを控えるようにされています。赤ちゃんの日頃のお肌の手入れには、オイルやローション、クリームなどが一般的です。



離乳食

食べやすいように、親が口の中で砕いて柔らかくしたものを食べさせていました。



親の口の中で砕いたものを食べさせることや、箸やスプーンの共有はNG!虫菌菌がうつり、衛生面でもよくありません。



食物アレルギー

「昔はアレルギーがなかった」といわれているほど、それほど多い病気ではありませんでした。



現在はアレルギーについてのガイドラインがあるほど、様々なアレルギーがあります。食べ物の場合は、親によく聞いて与えましょう。

※むやみに除去食をさせるのも栄養バランスが悪くなりよくないので、専門家に相談しましょう。



歩行器

赤ちゃんの歩行訓練になると言われていました。



歩行開始を早めるものではなく、おもちゃの位置づけとして使用しています。今はむしろいっぱいハイハイさせるように言われています。



卒乳・断乳

栄養価がない、虫歯ができるなどで、「断乳」することが勧められることが多かったです。



「卒乳」といい、子どもから自主的に授乳をやめるのが主流となっています。



おむつはずれ

1歳くらいまでにおむつが外れることを目的としていました。



「トイレトレーニング」といい、おむつが外れるのは3歳前後が平均。パンツを脱ぐ、排せつ、パンツをはくという一連の動作ができることを目的にします。



予防接種

義務接種、集団接種していました。



「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。医療も進歩し感染症を防ぐため現在では予防接種がたくさんあります。感染症のなかにはかかると重い後遺症が残るものもあり、任意のワクチンも大切です。祖父母の方は送迎などサポートをお願いします。

公益社団法人 日本小児科学会HP
<https://www.jpeds.or.jp/>

それぞれの時代の子育ての違いを理解して、「今」の子育てをサポートしていきましょう。



気になる 「今どき」の子育て環境

■ 乳幼児と「メディア」

生活の一部となっているテレビ、ビデオ、ゲーム、スマホ、インターネットなどのメディアですが、赤ちゃんは好きなのではないでしょうか。小児科医会はメディアによる子どもへの影響を危惧し、使用の仕方を提言しています。



見せたり使ったりすることがよくないのではなく、子守り代わりに使うことで、親子の会話やコミュニケーションが減少することがよくないのです。子どもの想像力を育み、心を豊かにし、表現力を高めるといふ力は、人間同士のコミュニケーションで培われていきます。メディアとの関わりにはメリハリをつけ、子どもと目を合せながら会話でコミュニケーションを楽しみましょう。

〈小児科医会の提言〉

- 2才までのテレビ、ビデオなど視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事時の視聴は止めましょう。
- すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 子ども部屋には、メディアをおかないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

■ 「マルトリートメント」しない子育て

大人から子どもに対する避けたいかわり全てを「マルトリートメント（マルトリ）」といいます。体罰や叱責などの身体的・心理的な暴力はもちろん、子どもの目の前で激しい夫婦喧嘩や子どもに必要なケアをしないこと（ネグレクト）もマルトリです。

マルトリにより子どもの脳は簡単に傷つき、将来の心身の健康や行動に影響することがあります。不適切な対応を知って、子どもの健やかな育ちの環境を整えましょう。

●【出典】

「防ごう! まるとり マルトリートメント」

(一般社団法人 日本家族計画協会

URL : <https://marutori.jp/>)



■ 乳幼児と「たばこ」



●**誤飲** 子どもの事故の中で多いのはタバコの誤飲。ハイハイできるようになり自由に動けるようになる赤ちゃんに多いようです。乳幼児ではタバコ1本に含まれるニコチンが致死量となります。充分注意しましょう。

●**受動喫煙** たばこの煙の有害化合物は数え切れないほどあり、中には発がん物質も含まれています。煙が直接子どもに当たらなければ良いというものではありません。たばこの煙で汚染された室内にも壁や床に発がん物質や有害化合物が付着しています。また、乳幼児突然死症候群の要因となるとも言われていますので、しっかり予防しましょう。子どもの健康を願うのであれば、子どもの周囲での喫煙は避けましょう。



■ 乳幼児と「睡眠」

睡眠は、成長期にある子どもにとって心や体を休ませる大切な時間です。子どもの生活習慣の形成には周りの大人の協力が必要です。「夜の外出は控える」「20時以降はテレビをつけない」「寝る時は部屋の電気を消す」など心がけましょう。

●**望ましいとされる睡眠時間**

- 0～3ヶ月 14～17時間 ■ 4～11ヶ月 12～15時間
- 1～2歳 11～14時間 ■ 3～5歳 10～13時間

※必要な睡眠時間には個人差があります。

【出典】「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省)



■ 乳幼児と「アレルギー」

人間の体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、ときとしてこれが過剰に働き、食べ物やホコリ、花粉など、身の回りにあって体に害のないものにまで反応してしまうことをアレルギーと言います。

アレルギーの種類	食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・気管支ぜんそく アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎
-----------------	--



妊娠期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

妊娠期の母体の安定、とくに精神的な安定はお腹の赤ちゃんの成長に大きくかかわってきます。妊娠中の母親が祖父母によって支えられ、サポートされることは「孫」(赤ちゃん)にとって胎教となります。

妊娠中に気をつけたいこと

●つわり

吐き気、眠気、体の疲れやすさ、食欲の増減など人により症状はさまざま。体に無理なく過ごしたい時期です。



●ストレス

ホルモンバランスの変化により情緒も不安定になり、ちょっとした言葉や行動にも過敏に反応してしまいがち。さりげない後方支援を!



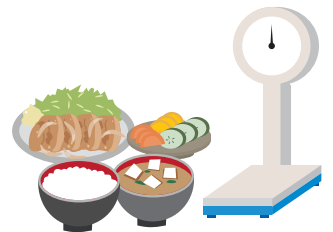
ポイント

産院選び、出産方法、里帰り等は両親となる子どもたちの希望を最優先にしましょう。

お世話の基礎知識

●「妊娠中の食事」

つわりの時は食べられるものを食べ、落ち着いたらバランスを考えたり、太りすぎや痩せすぎにならないようサポートしましょう。



●「予定日」

出産予定日はあくまで予定日です。妊娠中の母親のプレッシャーとなる言葉かけは不安を募らせます。普段通り優しく見守るよう努めましょう。



●「妊婦帯」

昔は妊婦のおなかを支えるために「さらし」を巻くのが一般的でしたが、現在は骨盤固定帯、マタニティガードル等を使用しています。

●「働きながら妊娠・出産・子育て」

昔は結婚・妊娠・出産で仕事を辞める人が多かったのですが、現代は産休・育休を取得し、保育所等に子どもを預けて働く人が増えています。

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

鳥取県民
からの

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- つわりで体調が辛い時期に、食事のサポートや上の子の遊び相手などの頼れる存在でいてもらえると助かります。(ママ)
- 自身の妊娠期の困ったことを思い出し、子どもに様子など聞きながら、ほどよいサポートが喜ばれます。(祖母からの意見)
- ママの周りにはいる家族がインフルエンザや風疹などにかからないよう予防接種をし感染を防ぎましょう。(産婦人科医)
- 妊娠中からコミュニケーションをとり、支えることで、信頼関係が深まり、今後の親との円滑な関係に繋がるコツのようです。(助産師)

言われて、されて うれしかったこと

- 第2子妊娠中のつわりで辛かったときに、祖父母がご飯を作って上の子に食べさせてくれたり、遊んでくれたりしたので、ゆっくり休めた。(34歳)
- つわりで動きづらいつき、祖母がわざわざ自宅までおかゆを作りにきてくれた。(29歳)
- 産休に入る前、仕事の引き継ぎなどで忙しいときに、“もう少し頑張って”と料理を作って持ってきてくれたこと。(28歳)

専門家によるQ & A

Q. 妊娠中はいつまで運転をさせても大丈夫ですか

A. いつから運転をしてはいけないという決まりはありません。買い物や仕事、上の子どもの送迎、妊婦検診など運転しなければ生活に支障がでるといふ方もあります。公共交通機関を使うほうが疲れてしまうこともありますので妊婦さん自身の体に負担とならない程度であれば大丈夫です。祖父母がサポートするのもよいですね。

(産婦人科医)



Q. つわりで食べられない時期があり体重が減ったようですが、大丈夫でしょうか。

A. 辛いつわりの時期に1~2kg体重が減ることもありますが、妊娠中は味覚が変わるため、食べたいものや食べられるものを食べて、水分補給ができていれば大丈夫です。食べたいものを用意してあげれば喜ばれるでしょう。食べられないようなら病院に相談しましょう。

(産婦人科医)



はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

出産期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

産後はホルモンの嵐、心と身体に急激な変化をもたらし、そこに慣れない子育てが加わることで、精神的にも体力的にも負担となります。徐々に新しい家族との日常生活へ慣れていくためにも、皆さまのサポートが必要な時期です。

出産直後のママの様子

- 出産での体力消耗や出産時の傷、骨盤や身体への負担がかかっています。
- 頻繁なおむつ替えや授乳が続くので、寝不足と疲労が重なります。
- ママ自身が思う以上に身体は疲れています。
- 産後ホルモンバランスの変化で、不安になったり、落ち込んだり、精神的に不安定になることもあります。

ポイント

ママの負担軽減のために、家事などを代わりにおこなうなどのサポートをしましょう。



出産期に気をつけたいこと



環境づくり

出産直後でも喜びで感情が高ぶったまま、疲労した体で動こうとするママもいます。周囲が休養できる環境づくりをサポートしてあげましょう。

面会

お祝いの面会は最小限にしてあげましょう。対応で疲れてしまいます。

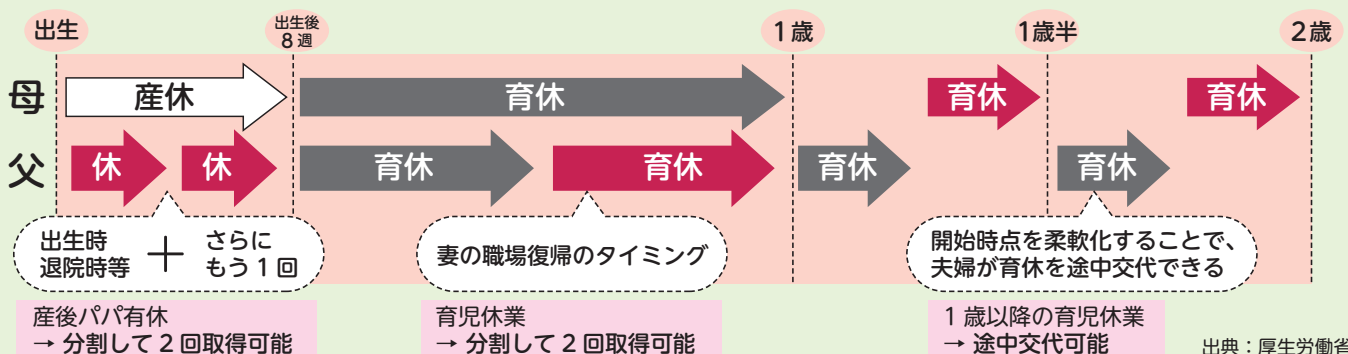
メールを控えましょう

出産直後のママには眼精疲労も疲れた体に負担となります。メールやラインのやりとりも控えましょう。



働いているパパ・ママは、産後パパ育休&育児休業が取得できます

母親の産後休暇のように、父親も出産後 8 週間以内に 4 週間（2 分割可能）「産後パパ育休」が取得できます（R4.10 月～）。また、育児休業は、父母とも子どもが 1 歳になるまで取得可能です。収入は半年まで 67%、半年以降 50%が支払われる他、社会保険料も免除となるので、半年間は取得前の 8 割くらいの所得となります。※勤務先や雇用形態によって異なります。



出典：厚生労働省

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

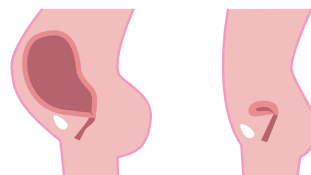
4・5歳児期

学童期

出産直後の基礎知識

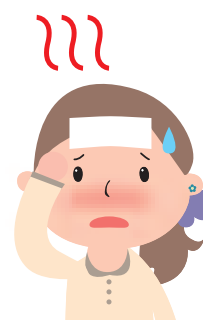
●「子宮復古」

産後6～8週間は妊娠前の子宮の大きさに戻ろうとする働きで痛みを伴うことがあります。安静を確保するよう促しましょう。悪露は1ヶ月位かかって少しずつ消失していきます。



●「乳腺炎」

産後すぐは、母乳が乳腺内に詰まることで炎症や発熱することがあります。乳腺炎の疑いがある場合は早めの受診を勧めましょう。



●「休養と食事」

一般的には、3週間ほどで床上げとなります。妊娠出産で疲れた体を労わり過ごす大切な期間です。産婦はソファなどではなくなるべく布団やベッドなどで体を横にさせ、安静を確保させるため、家事、特に食事作りなどのサポートをしましょう。産後1ヶ月健診で異常がなければ家事や家の周りの散歩・買い物などはおこなっても大丈夫です。

●「母乳」

母乳はすぐにたっぷり出るわけではありません。焦らず、ママの休息が取れる環境を整えて気長に見守りましょう。頻繁に直接授乳することで促進していきます。泣く赤ちゃんをみて、「母乳が足りないのでは」「ミルクを足したら・・・」など安易に言わないよう心がけましょう。

里帰り時の注意点

里帰り出産時には「自宅に帰宅させる前に少しずつ家事に慣れさせる」など、実家だからこそできるサポートを心がけましょう。ただし、「特別扱いしない」「規則正しい生活をおくらせる」など気をつけましょう。自宅へ帰宅後3ヶ月程度は時々訪問して親をサポートするのもよいでしょう。



はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

産後うつケア 産後サポートについて



出産後～3ヶ月はサポート強化期間

「産後うつ」とは、出産後6週～8週の間発症するうつ病です。精神的に不安定になったり、判断能力が衰える、感情表現が少なくなる、食欲が落ちる、眠れないといった症状が見られます。

産後のホルモンバランスの変化、育児不安などが原因で発症する「産後うつ」の疑いのある方は、9.8%（平成29年度厚生労働省調査）と報告されていますが、「自分は産後うつだったと思う」「産後うつの一歩手前だったと思う」と回答した産後ママは75%以上（NPO法人マドレボニータ調査）にもものぼります。

初産は特に、はじめてのことが多く、たくさんの不安を抱えながら、赤ちゃんと二人きりで過ごす時間が長時間化するため、「産後うつ」にかかりやすく、2・3人目の「産後うつ」も増加傾向にあるといわれています。

産後うつ「ママ」のセルフチェック

ママが産後うつになりかけているのか？こちらの項目でチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> イライラして落ち着かない | <input type="checkbox"/> 子どもはかわいいのにお世話を苦痛に感じる |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで涙が出てくる | <input type="checkbox"/> 何事も自分が悪いと考えてしまう |
| <input type="checkbox"/> 考えがまとまらず、家事の段取りができない | <input type="checkbox"/> 自分ばかり大変だとパートナーに怒りを感じる |
| <input type="checkbox"/> 自分の好きなことに興味がわからない | <input type="checkbox"/> 先のことを考えて不安になる |
| <input type="checkbox"/> 性欲や睡眠欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 他人との交流を面倒に感じる |
| <input type="checkbox"/> 過食気味・拒食気味になる | <input type="checkbox"/> 頭痛や吐き気がある |
| <input type="checkbox"/> メイクをする気が起きない | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘になる |
| <input type="checkbox"/> 洋服やアクセサリーをほしいと感じない | <input type="checkbox"/> 頻繁に胃が痛くなる |

3つ
以上該当

→「産後うつ予備軍」

ママのストレスを軽減
出来るようサポートして
いきましょう！

5つ
以上該当

→「産後うつ危険信号」

産後うつの原因は様々です。
医師の診断を仰ぎましょう！

医療機関受診の前に... 突然の医療機関への受診は母親の負担も大きいので
極力避け、段階的な相談、回復できるよう配慮しましょう。

まずはパパへ
相談しましょう

回復しな
ければ

保健センターの保健師さんへ相談しましょう
※お住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

回復しな
ければ

医療機関で
受診

産後ケア事業について

産後の心身の不調や育児不安のある方や、家族や親族の支援が受けられない方、母乳育児や沐浴等の育児
手技の習得が必要な方等の母子が日帰り（又は宿泊）でケアを受けることができます。

【対象や日数等諸条件があります。】詳しくはお住いの市町村へお問い合わせください。

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

●「褒めてあげる」

ストレスが溜まりがちな時期なので、「話を良く聞いてあげる、頑張っていることを褒める」心配事に対しては『大丈夫』と安心させてあげましょう。(助産師)

●「少し休ませてあげる」

1時間でも赤ちゃんを預かってママを休ませてあげることで気が楽になります。(助産師)

●「家事の手伝い」

少しの家事のサポートで(特に食事作り)、ママの産後の負担を軽減させてあげることができます。(助産師)

言われて、されて うれしかったこと

●「育児に対して意見を言われなかった」「昔と子育ても変わってるだろうから…ママに聞かないとね♪」と、私を主体的に考えて、サポートしてくれ嬉しかった。(30歳)

●自分の意見を押し付けず、「手伝ってほしい時は言ってね」と、声をかけてくれた。(22歳)

●上の子がいたので、遊びに連れて行ってくれた。(27歳)

●夫に「出産後は大変なんだから」と、私を大切にするように声掛けしてくれた。(33歳)

専門家によるQ & A

Q.ママが「食欲がない」「笑顔がない」「眠れない」…

A.「産後うつ」の危険サインです。2週間続いていたらすぐ受診を!「産後うつ」は、環境の調整(育児・家事のサポート等)やカウンセリングなどだけでも、薬を使わずに治しやすいうつ病ともいわれています。防止するためにも家族のサポートが大切です。(助産師)



Q.産後のサポートは、家事と赤ちゃんのお世話 どちらを手伝えればいい?

A.基本的には、赤ちゃんのお世話はママが行い、祖父母で家事をサポートするのがよいでしょう。パパがいるときは、赤ちゃんのお世話はパパを最優先にして、家事もパパと相談しながら行いましょう!(産婦人科医)



新生児期

(生後4週間まで)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

生後28日までを新生児と呼びます。新生児は免疫力が低く身体の機能も未熟。周りの大人がしっかり守っていかねば、生きていくことはできません。親子が安心して過ごせるようしっかりとサポートをしましょう。

新生児期の身体の特徴

- 身長50cm前後、体重はだいたい2.5~3kg
- 頭は少し柔らかく、おでこの少し上には大泉門という頭蓋骨の隙間があります。
- 目はぼんやりと見えている程度ですが、耳は聞こえています。
- ひじを曲げ腕を上、ひざを曲げ外へ開く姿勢となります。
- おしりや背中に蒙古斑がみられます。
- ヘその緒は、生後10日までに自然にとれます。

新生児の生活リズムの特徴

- 昼夜の区別がなく、授乳と睡眠を繰り返して1日の7割は寝ています。
- 胃の大きさはピンポン球程度のため、2~3時間程度でお腹がすきます。
- おしっこは1日8回以上、黄色いゆるいウンちも頻繁にします。

ポイント

赤ちゃんのお世話はママ・パパが中心です。祖父母の方はサポートをおねがいします!



新生児期に気をつけたいこと

「縦だっこ」はダメ

首が据わるまでは、首と頭に注意をし、首を支えて横抱きをしましょう。赤ちゃんの背骨が丸まった姿勢を保つようにしましょう。

外出について

新生児のうち、できるだけ外出を控えましょう。外の世界に徐々に慣れさせるため、窓を開けて外の空気に触れさせることから始めるとよいでしょう。1ヶ月健診でOKが出れば、ベランダや玄関先などでの10分程度の散歩なら大丈夫。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

新生児期の基礎知識

●「母乳」

赤ちゃんにとって栄養バランスに優れ、免疫物質も豊富です。授乳は親子の絆を築くスキンシップの時間となりますので静かに見守ってあげましょう。



●「ミルクの飲ませ方」

母乳が足りない場合にミルクを足す、足さないは専門家に相談したうえでおこないましょ。足す場合は、哺乳瓶を支え、赤ちゃんの目を見ながら「おいしいね」など語りかけながら授乳しましょう。飲み終わってからは背中をさすってゲップさせましょ。



●「おむつの替え方」

事前に替えのおむつを用意し、おしりを綺麗に拭きましょ。「きれいになったね」と話しかけながらおしりや足に触れてスキンシップを積極的にとりましょ。

沐浴の仕方

「お風呂のサポート」は部屋の室温やお湯の温度を確かめたり、湯上りの準備・ケアをしたりと大仕事。新生児期に喜ばれるサポートです。

①準備

着替えやバスタオル、スキンケア剤などを事前に準備し、衣類を脱がせましょ。



②沐浴

首を手で支えたまま顔・頭・体を洗いましょ。うつ伏せにし、背中・おしりを洗いましょ。湯船につかる時間は、ぬるめのお湯で5分程度にとどめましょ。



③入浴後

バスタオルに包み込み、押さえ拭きにより水分をとり、必要に応じて保湿を中心としたスキンケアをする。母乳などで水分補給をしましょ。

マット沐浴・シャワー沐浴とは?

沐浴槽を使わず、マットの上で赤ちゃんを洗い、シャワーで洗い流す方法です。赤ちゃんをしっかりと洗うことができ、すすぎ残しを防ぐことができるので、病院でも増えている沐浴方法です。最後に沐浴槽に入れる方もいましょ。



※泡で手が滑らないよう注意しましょ。※ゴシゴシ洗わず、泡で優しく手早く洗いましょ。※しっかりと泡を洗い流しましょ。※ベビーパウダーは毛穴をふさぎ、皮膚呼吸を妨げるため、今はあまり使いません。

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録



泣いて要求を伝える赤ちゃんにママは戸惑うことも。赤ちゃんの要求を満たしてあげることは、成長に必要な心の土台を培い親子の絆を深めます。親子の絆を深める時間として見守り、心の支えとなる存在でいてくださいね。

ねんね期の身体の特徴

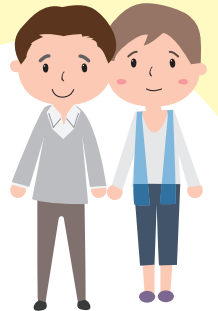
- ふっくらと体全体的に丸みを帯びてきます。
- 目で動くものを追いかけるしぐさが見られます。
- 首の筋肉も発達し、左右に動かすはじめます。
- 腹ばいになると、首を持ち上げようとします。
- あやすと笑ったりニコニコしたり表情が豊かになってきます。
- 手足をバタバタさせたりと動きが多くなってきます。

ねんね期の生活リズム

- 授乳もママとの呼吸が合うようになり、上手に飲めるようになります。
- 1度の授乳で飲む量も増えます。
- 生後1か月頃には浴室でお風呂に入れます。

ポイント

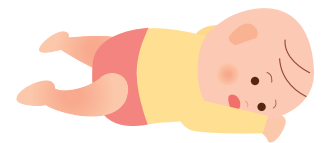
つつい口をはさみたくなるのをグッと堪え「親」になっていく姿を見守りましょう。



ねんね期に気をつけたいこと

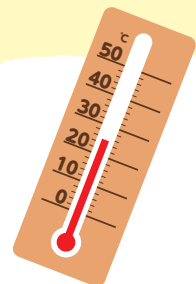
うつぶせ

うつ伏せは首や背中中の筋肉の発達を促し、首の据わりの練習となります。しかし、窒息の危険もありますので、うつぶせ寝のまま寝かせたり、目を離さないように注意し、乳幼児突然死症候群を予防しましょう。



室温

室温は冬は18~22℃、夏は25~28℃が適温といわれています。また、エアコンなどにより室内が乾燥しないように適度な湿度も保てるようにしましょう。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

ねんね期の基礎知識

●「赤ちゃんとのスキンシップ」

スキンシップによる心地よい肌への刺激は、脳や神経系、運動機能を発達させ免疫力も高めます。

●「原始反射」

驚くと「ビクッと」手足を開いてしがみつこうとしたり、指などで口に触れると吸い付こうとする反射(原始反射)がまだみられます。

●「喃語^{なんご}」

「あー」「うー」などの喃語が出始める頃。声掛けをしてスキンシップを楽しみましょう。



祖父母ノート

●初めてお孫さまを抱っこした時のお気持ちは？

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

寝返り お座り期

(5~8ヶ月)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

この時期は、体をひねることができるようになりはじめ、寝返りが始まる子もいれば、うつ伏せを嫌がる子もいます。成長には個人差がありますので、無理に練習はさせずに、焦らずにゆったりとした気持ちで成長を見守りましょう。

寝返り・お座り期の身体の特徴

- 首が据わり、背筋も発達し、腰も徐々に据わりはじめます。
- 足の力が強くなり、お布団を蹴ったりします。
- 脇を支えて抱き上げるとぴよんぴよんと跳ねます。
- うつぶせにすると腕をたてて、頭を持ち上げられるようになります。
- 徐々に手先も器用になりはじめ、物を掴んだり、叩いたりできるようになります。
- 上下の歯が生える前、よだれの量が増えることがあります。

生活リズムの特徴

- 日中は起きて、夜は寝るという生活リズムが身につけてきます。
- 食べ物に興味を示し離乳食がスタートする頃です。
- 授乳回数や量はこれまでとほぼ同じくらいです。
- 夜中に起きることなく朝までぐっすり眠る子もあります。

ポイント

人見知りは嬉しい成長の証し！
P32もご参照ください。



寝返り・お座り期に気をつけたいこと

屋内

なんでも口に入れてしまう時期。誤飲を防ぐために赤ちゃんの手の届くところに、口に入る大きさ(トイレットペーパーの芯に入る大きさ/直径39mm以内程度)のものを置いていないか確認しましょう。

屋外

外出の際はチャイルドシートを着用し、車に乗せたまま離れないようにしましょう。お散歩の場合は天気や花など、目にするものに声をかけながらお散歩を楽しみましょう。

点線内に入る
大きさのものは
注意が必要
(実寸:直径39mm)



寝返り お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児

2・3歳児

4・5歳児

学童期

寝返り・お座り期の基礎知識

「寝返り・お座り」

寝返りやお座りの時期だからと無理やり練習はせず、赤ちゃんが望むようになってから練習しましょう。

「歯磨き」

歯が生えてきたら、歯磨きをしましょう。最初は「歯磨きに慣れさせる」ことからスタートしましょう。

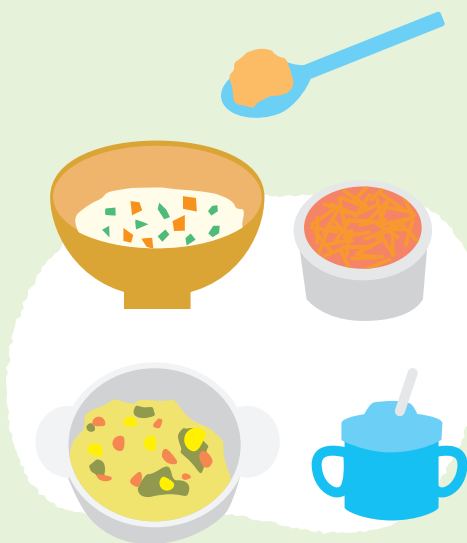


離乳食について

唾液がよく出始め歯が生える前、よだれの量が増えることがあります。赤ちゃんが食べ物に興味を示し始めたら、パパ・ママで離乳食をスタートする時期を決めましょう。

赤ちゃんによってペースは個人差がありますし、アレルギーなどの関係から離乳食期は食べられるものと食べられないものがあるので、パパ・ママに確認をしながら、「しっかりお座りができているか」「食べ物に興味を示しているか」など赤ちゃんの様子を見ながらゆっくりと進めましょう。

離乳食を進める目安としては次の4つの時期を基準にしてみてもよいでしょう。



離乳食を進める時期

ゴックン期	(5～6ヶ月頃): ほぼ飲み物に近い状態で、飲み込める
モグモグ期	(7～8ヶ月頃): 舌や上あごを使って「モグモグ」つぶせれる
カミカミ期	(9～11ヶ月頃): 歯を使うようにし、歯茎で「カミカミ」つぶせる
パクパク期	(1歳～1歳6ヶ月): 前歯や歯茎だけを使ってパクパク食べられる

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

基礎知識

ハイハイ つかまり 立ち期

(9~12ヶ月)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

動き回れる範囲も広がり、周囲への関心が高まります。赤ちゃんが動き始めると、親も目を離せず子育てがしんどくなってくる時期でもあります。親が安心して子育てできるよう赤ちゃんを見守るなどのサポートが喜ばれます。

ハイハイ・つかまり立ち期の 身体の特徴

- 運動量が増え、体つきが引き締まり、幼児体型に変化していきます。
- 前歯が上下とも2本ずつ見えてくる時期です。
- 体重の増加は緩やかな時期です。
- 手先が器用になり、親指と他の指を使いつかめるようになります。

生活リズムの特徴

- 夜泣きが本格的になる子もいます。
- 夜まとめて寝てくれるようになります。
- 1歳が近づいてくると、お昼寝も午前か午後の1回だけになります。

ポイント

親世代の子育てを尊重し、「まあいいか!」の気持ちを持つのが親世代と上手に付き合えるコツです!



ハイハイ・つかまり立ち期に気をつけたいこと

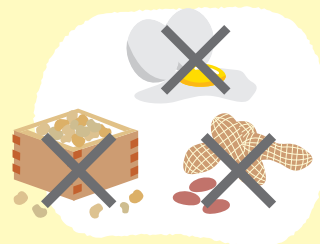
事故を防ぐ

赤ちゃんは視界に入り、手の届く場所にあるもの全てに興味を示し手でつかもうとします。誤飲や怪我の原因になるものは置かないようにしましょう。その他にも歩行器などは転落しない場所で使う、お風呂や台所に水を溜めたままにしないようにしましょう。



離乳食のポイント

赤ちゃんに、卵・乳製品・小麦・落花生等はアレルギーの原因となる場合があります。また、はちみつもボツリヌス菌などの細菌が含まれる場合がありますので、腸内細菌が少ない1歳未満には食べさせないようにしましょう。



※厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」参照 ※公益社団法人 日本小児科医会HP参照

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり
立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

ハイハイ・つかまり立ち期の基礎知識

●「発達の見込み」

発達の見込みはあくまで見込み。それぞれ成長するペースがあるので、ゆっくりと成長を見守りましょう。

●「自己表現」

嬉しい、楽しい、悲しいなどの表現ができるようになり、自分の意思を伝えられるようになります。



「ハイハイ」の仕方

「ハイハイ」は、二本足で立ったり、歩いたりするために必要な、腹筋や背筋、腕の筋力も鍛えられ、バランス感覚や反射神経を養います。

赤ちゃんがうつぶせの状態、手の平や足の裏で床を押したりしながら、前後に這ってすすむことを「ずりばい」といいます。徐々に手に筋力がついてくると、手を伸ばし、手のひらと膝を床につけて上半身を持ち上げ、膝から足裏の内側をつけて進むようになります。

足裏の内側から、足の甲を使うようになり、最後は足の親指で踏ん張り進むのが「ハイハイ」です。足の親指で踏ん張ることで、安定して立て、歩けることに繋がります。

「ずりばい」を始めたら、腰を軽く持ち、前に進めないように支える練習をすると体や足の使い方を覚えて、スムーズに「ハイハイ」ができるようになります。「ずりばい」をせず立てるようになったり「ずりばい」後に「ハイハイ」をせず歩くようになる赤ちゃんもいます。

ハイハイで危険な場所に近づかないよう、目を離さず見守りましょう。



① はじめのころは、肘をつけて



② ちょっと慣れると手をつけて



③ よつばいの完成

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

1歳児期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

「魔の1歳半」といわれ、親が子育てに悩む時期です。仕事と家事、育児の両立に奮闘している親を支え、子育ての悩みにしっかりと耳を傾けてあげるなどのサポートをおこないましょう。

1歳児期の身体の特徴

- 身長は出生時の1.5倍、体重は3倍になります。
- 頭頂部の大泉門も閉じてきます。
- 手や指を使った細かい運動もできはじめてきます。
- 全身を使って動くので、体全体の筋肉もしっかりしてきます。
- 歩く、押す、つまむ、ひっぱる、めくるなど運動機能の発達がみられてきます。

生活リズムの特徴

- 離乳食もパクパク(完了)期へ。
- 日中にお昼寝を1回、夜は朝までぐっすりという子が多くなります。
- 大人が生活習慣の見本を見せながら練習していきます。

ポイント

言葉を吸収中!絵本の読み聞かせなどを積極的におこないましょう。



1歳児期に気をつけたいこと



「いたずら？」

この時期に見られる、興味を持ったところに行き、触れ、物を出したりするのは、探求心の表れです。危険な場所、触れてほしくないものには手が届かないようにするなどの工夫をしましょう!



食べ物の形

大人と同じように食べ物を噛んだりする力はまだなく、丸のみをし、喉につかえることもあります。食べ物の形・大きさには十分注意しましょう。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳
児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

1歳児期の基礎知識

●「自立心」

何でもひとりでやりたがる時期です!なるべく手は出さず、見守り、「見てくれている」といった安心感を育みましょう。

●「歯磨き」

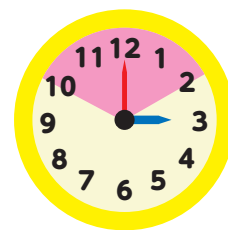
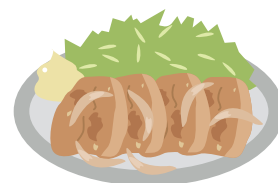
かならず大人が仕上げをおこないましょう。仕上げ磨きしやすい「仕上げ用歯ブラシ」も活用しましょう。

●「食事」

パクパク期を終了しても「なんでも食べれるようになった(大人と同じ食事でよい)」ということではありません。食事は様子を見ながら進めましょう。

●「成長ホルモン」

22時から2時の間は成長ホルモンの分泌が高まる時間帯。早寝早起きの習慣つけを!



「甘やかし」「甘えさせる」について

「甘やかし」

祖父母は「孫の喜ぶ笑顔が見たい」一心で様々なものを買って与えてしまったり、甘やかしてしまうものです。しかしながら、親が買う必要が無いと考えているものを買って与えてしまったり、怒るべき時に怒らず甘やかすなど、祖父母の行動が親とのトラブルに発展してしまうケースも少なくありません。お孫さまの笑顔を見たい気持ちはわかりますが、お孫さまの将来のためにも、過剰な甘やかしは避け、物を買って与えたい場合は事前に親に相談し承諾を得てからにする、親の教育方針に沿ったしつけを心がけるなどできる範囲での「孫育て」をおこないましょう。

「甘えさせる」

子どもの情緒的な要求を受け入れること、例えば「抱っこして」とか「話を聞いて」「泣くことにしっかり対応」することは甘えさせることで大いにやっているいいこと。いくらやっても甘やかしにはなりません。気持ちを受け止めてもらった子どもは安心感を持ち自分で頑張ろうという意欲が出てきます。

むやみに
買い与え
ない



親の方針に
沿った
しつけを



はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

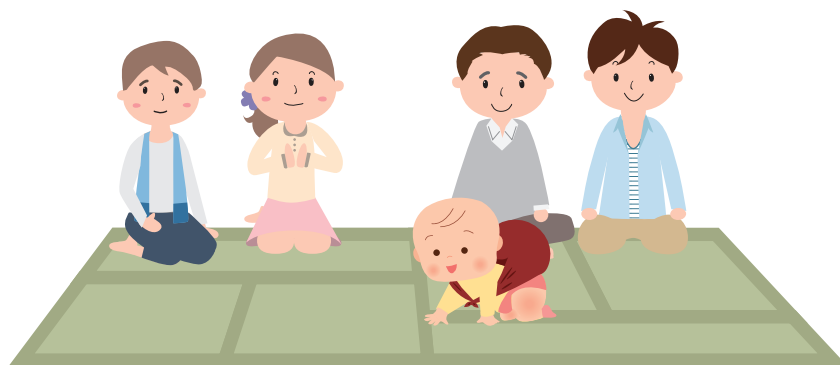
孫との遊び方

我が孫の
成長記録

1歳のお祝いごと

一升餅

人間の一生と餅の一升をかけて「一生丸く(円満に)長生きできるように」「一生食べ物に困らないように」などと願いを込めています。餅を風呂敷に包み背負わせる方法が一般的です。



いろんな節目、節目で両親と一緒に子どもの成長を喜び合いましょう。気にかけていることが励みになります。

選び取り

お子さまの前に「そろばん」「お財布」「筆」「定規」「ハサミ」を並べ、どれを取るかでその子の将来を占うというもの。

一般的に「そろばん(電卓):商人向き、計算が得意」「お財布・お金:お金持ち、お金に困らない」「筆:芸術の才能、勉学の道に進む」「定規:几帳面、しっかりもの」「ハサミ:手が器用」と言われています。

現在は、プロの選手になってほしいとサッカーや野球のボールを置いたり、優秀な頭脳になるようにと辞書や学術本、料理上手になるように調理器具など、両親の好みのアイテムも置く家庭も多いようです。



孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- 発達の子もいれば、ゆっくりの子もいます。他の子と発達を比べることなく、その子の発達のペースを見守ってあげましょう。(保育士)
- 「この子〇〇は、まだ？」という何気ない一言は、親にとって傷つく場合もあります。親が発達を気にしている場合は、安心させられるような言葉かけを。(保育士、助産師)
- 感染症にかかりやすい時期で、中には入院になることも。必要なサポートを聞きながら、支えてあげると親の負担も軽くなります。(産婦人科医)
- 危険な場所、危険な行為かどうかは、子どもにはまだわからない時期。周りの大人が子どもにとって危なくない環境を整えてあげることが大切です。(保育士)

言われて、されて うれしかったこと

- 仕事に復帰し育児、家事で余裕がないとき「よく頑張ってるよ」という言葉に、ちゃんと見てくれているんだと感じて嬉しかった。(27歳)
- 1歳の誕生日に、あなたのご両親も呼んで一緒に祝おうと言ってくれたこと。みんな集えて、絆が深まっていくのを感じた。(33歳)
- 保育園のお迎えをしてくれるので助かります。(29歳)
- いつも好きなおやつやフルーツを用意して、嫌な顔ひとつせず一緒に遊んでくれて嬉しい!(31歳)

専門家によるQ & A

Q.人見知りは、いつから始まりますか？

A.赤ちゃんによって時期は様々ですが、6ヶ月くらいから見られます。視力や感情が発達し、いつもそばにいる家族と他者との区別がつくようになった成長の証です。一時期のことですので、子どもの成長を見守ってあげましょう。(小児科医)

Q.おやつは、どんなものをあげたらいいですか？

A.この時期のおやつは嗜好品ではなく補食の役割です。親が食べさせたくないもの、食物アレルギーのこともあります。親に相談しながら、朝昼晩3回の食事に影響がでない、消化の良いものをあげるとよいでしょう。(小児科医)



2・3歳児期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

言葉も覚え、自己表現や行動の幅がグンと広がる頃。一方で「イヤイヤ期」と呼ばれる時期に突入。自己主張も増え、親の忍耐も試されるので「子育てへの不安」が出てくる親もいます。そんな時こそ、これまでの子育ての経験を活かしてサポートしていきましょう。

2・3歳児期の身体の特徴

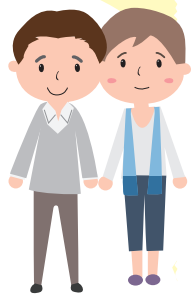
- 1歳児よりも身長や体重の増加は緩やかになってきます。
- 身長は誕生時の約2倍、体重は5倍近くになってきます。
- しっかりと歩け、走ることやジャンプもできるようになります。
- 手先も器用になり、大きなボタンを留めたり外したりできるようになります。
- 個人差がありますが、おおよそ乳歯が生えそろいます。

生活リズムの特徴

- 朝活動して、夜眠る生活リズムと体内時計の基本を作る大切な時期です。
- トイレトレーニングを進める時期です。

ポイント

「なんで？」という質問が多くなりますが話を聞いてあげましょう！お孫さまと空想の世界を楽しみ、一緒に調べるなどしましょう。

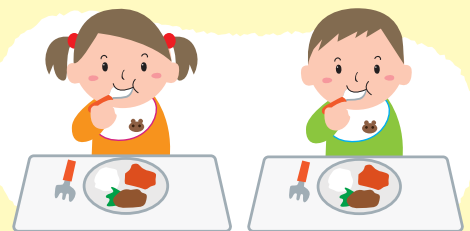


2・3歳児期に気をつけたいこと



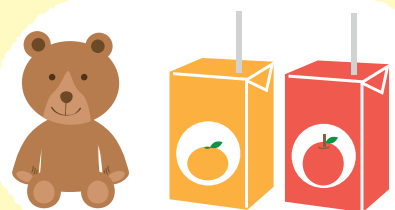
食事の時間

食事のマナーを教えるのも大切なことですが、食事の時間は家族間で積極的に会話するなどコミュニケーションのひとつを楽しみましょう。



物でつらない

カンシャクを止めたり、泣き止ませようとするときに物でつれば泣き止む場合もありますが、「泣けば思い通りになる」と認識してしまうので与え方に気をつけましょう。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳
児期

4・5歳児期

学童期

2・3歳児期の基礎知識

●「イヤイヤ期」

「自分で!」が強い時期です。親も仕事と育児で余裕が無いため、祖父母はゆっくりゆったりとお孫さまに付き合ってください。



●「お昼寝」

個人差があるものの時間が短くなり、お昼寝をしない子も出てきます。

●「社会性」

集団生活やお友達と遊ぶ機会も増え、お友達との関わりを通じて、人との関わりを学びます。



祖父母ノート

●お孫さまが誕生してから生活に変化がありましたか?

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

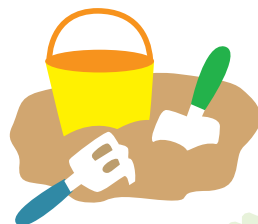
我が孫の
成長記録

2・3歳時における「成長」について

社会性

2～3歳にかけて、学習能力が高まり、どんどん言葉を覚えていきます。名前や年齢などの簡単な質問にも答えられるようになり、基本的な挨拶ができるようになってきます。周囲に興味関心が強くなり、様々なものや人と関わる中で社会性を身に付けていく時期です。

他の子どもと比較をする、子ども同士のけんかの仲裁で子どもの言い分を聞かない、感情的にしかりつける、質問に曖昧に答える、子どものやりたいことを大人が先回りする、一方的な言葉や曖昧な言葉で叱るなどせず、さまざまな体験から多くを学んでいるこの時期を見守るという姿勢が大切になります。



言葉使い

テレビや周りの人の言葉も覚え、使うようになります。周りの大人たちが使う言葉を、この時期に好きな遊び「ごっこ遊び」で真似をされて驚くことも…。日頃から子どもに恥じない行動、何気なく言ってしまいがちな暴力的な表現や、不適切な言葉の使い方に注意しましょう。

「ありがとう」「ごめんなさい」等きちんと言うことができたら良いことだねと褒めてあげましょう。



やってみよう!

お孫さまの成長と自律性をサポート!

「コーチングコミュニケーション」

「教えて育てる=ティーチング(知識・方法等)」「引き出して育てる=コーチング(能力・やる気)」。子どもには両方をうまく活用することが大切です。祖父母がすべきことは、パパママとともに子どもの自立のサポート。サポート役に徹すると子どもは自分で考えて動けるようになります。

コーチング例) 食事中コップの水をこぼしたとき。

- ①祖父母「こぼれちゃったね。どうしたらいい?」と考えさせる。
- ②子どもが自分で拭けたら「ちゃんと自分で拭けるようになったね!すごいね」と褒める。

特に祖父母の方は過保護になりすぎて代わりにやってあげる「ヘルプ」になりがちです。たくさんコーチングの瞬間を発見してサポートしてください。お孫さまの成長が感じられ毎日が楽しくなりますよ。

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- 忙しい親に変わり、子どもと同じ目線で、童心に戻った気持ちで、遊び相手をしてもらえると喜ばれます。(小児科医)
- 下の子が生まれることが多い時期、上の子のお世話や遊び相手になってもらえると、パパとママの気持ちのゆとりに繋がります。(保育士)
- 自我が伸びるこの時期、遊び方も様々です。幼児向けの遊び方の書籍から、子どもが好きな遊びを本から選ぶのもおすすめです。(助産師)
- 家庭の状況により必要とするサポートは様々。祖父母から「何か力になれることはない？」と声をかけることで、親たちは頼れる存在に安心します。(助産師、保育士)
- 保育園の送迎は、共働きの夫婦にとって大きなサポートとなります。園からの連絡は、メモなどに記して伝達をしてもらえると、さらに喜ばれます。(保育士)

言われて、されて うれしかったこと

- 子どもと一緒に絵本の読み聞かせをしたり、歌を歌ったりして遊んでくれる。(34歳)
- ママがお友達と気分転換に出かけたいときなどに子守で預かってくれる。(28歳)



専門家によるQ & A

Q.親の教育方針に戸惑うとき、どう対応したらよいでしょうか。

A.親の教育方針の中で、注意すべきこと、子どもに率先してさせたいことなど、普段から親とのコミュニケーションの中で積極的に聞いてみましょう。親を信頼し、自分の考えを押し付けないことは、親と良い関係に繋がるコツです。(助産師)

Q.荒い言葉を使うのが面白いようですが、どういった反応をしたらよいでしょう。

A.言葉をたくさん吸収する時期ですが、正確に言葉の意味は理解していません。自分が発した言葉に対して大人の反応を面白がる時期でもあるので、反応しないことが一番です。ただ、人を傷つける言葉を使うは注意を促し伝えていきましょう。(助産師)



4・5歳 児期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

言葉を話す力も理解する力も発達し、相手の気持ちを考えることができるようになります。多くを学んで成長する時期で、親と一緒に居なくても祖父母たちと楽しく過ごせる時間が増えてきます。祖父母は「孫の声を聞く存在」となりましょう。

4・5歳児期の身体の特徴

- 体重は誕生時の5～6倍に。
- 身長、体重の個人差がかなりはつきりし、体型もそれぞれです。
- 筋肉が強くなり、体のバランスがとれるようになります。
- 手先が器用になりハサミで、直線、曲線など自由に切れるようになります。

生活リズムの特徴

- 食生活の基礎ができる時期。
- トイレにいきたいときに行けるようになります。
- お風呂である程度自分で体が洗えるようになります。
- 着替えなど身の回りのことが自分でできるようになります。
- 日中は昼寝をせず夜まとめて眠るようになります。

ポイント

お手伝いで学ぶこともたくさん!思い切って、お手伝いをお願いしてみましょう。



4・5歳児期に気をつけたいこと



目を
離さない

遊び方やルールを理解しながら子ども同士で遊び始めますが、まだ遊びの中でも危険を伴う時期。遊んでいるときは目を離さずに危険から守りましょう。



「大人は
特別?」

子どもたちは大人の行動をよく見ています。「大人だから特別なの」など、なにかと理由をつけてルールを無視したり、例外を作るのは避けましょう。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳
児期

学童期

4・5歳児期の基礎知識

●「遊びが学び」

現実世界の縮図である「ごっこ遊び」から社会のルールや人間関係を学んでいきます。温かな目で見守りましょう。

●「数字や文字」

数字や文字に興味を持ち始める時期なので、まずは遊びの感覚で一緒に楽しみながら練習してみましょう。

●「空想の世界」

空想を現実の出来事のように話をするのも。矛盾を指摘せずに話を聞いてあげましょう。



祖父母ノート

●お孫さまとどんな遊びをしていますか？

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録

4・5歳時における「成長」について

危険とのつきあい方

ひとつの事に夢中になると周囲の事が全く見えなくなってしまう子どもたち。大人は「危険な場所では手を繋ぐ」、「子どもの遊びに付き添う」、「危険な遊びは注意する」などの対応をする必要があります。公園などの遊具で活発に遊ぶことも増え、走るスピードも上がり、ケガをする危険性も高くなっています。体を動かす遊びを体験することは大切ですが、大きなケガをしないように、大人たちが見守ることが必要です。衣服のひもなどの装飾品で、遊具に絡まったり、引っかかたりしてケガをすることもあるので注意しましょう。



お手伝い

忙しい時には、お手伝いされると邪魔と感じたり、逆に仕事が増え大変になったりすることも多いと思いますが、余裕のある時には、できそうなことを任せて手伝ってもらおうと子どもも喜びます。お手伝いの後に「ありがとう」と言ってもらえることで、自分が役に立っているんだと感じ、自己肯定感を高めることができます。

もし、お手伝いで失敗してしまった時は、失敗を叱るのではなく「こうやってやると上手いくね」など、正しいやり方を教えてあげると子どもも成長していきます。



孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- 相手の気持ちを理解できるようになる時期。素敵だなと思うことは、どんどん褒めてあげましょう。お孫さまの自信につながります。(保育士)
- 自然体験や昔ながらの遊びなど、親がしないことを一緒に体験することは喜ばれ、子どもにとっても楽しい遊びとなります。(助産師)
- 子どもの成長の節目節目に連絡をすると、いつも気にかけてもらっているという親の安心感につながります。(保育士)
- 市販のおやつは、子どもが好むものばかりではなく、親と相談しながら与えるといいでしょう。(小児科医)

言われて、されて うれしかったこと

- いろいろな体験をさせてあげたいと、いろいろな場所に遊びに連れて行ってくれる。(30歳)
- 同居をしていて、こどもがいると外で遊んでもらったり、お風呂にいれてもらったり、絵本をよんでもらったり、うたを歌ってもらったりと、親世代からだけでは伝えきれないことも、おばあちゃんたちだから伝えてもらえることってたくさんあるなあと感じた。(34歳)

専門家によるQ & A

Q.憎まれ口をいう今の時期。イライラしてしまうのですが、対処法はありますか？

A.親から離れ、子どもなりに子どもの世界を頑張っている様子があります。心を許している家族に、つい甘えからの言葉となることもあります。一度受け止め、背景を探ったり「こういう時期なんだ」とおおらかに関わり、祖父母は甘えを受け入れてくれる存在でいましょう。(保育士)



Q.預かってもらえないかとお願ひされたけれど、先約が入っていた場合は、断っても大丈夫でしょうか。

A.祖父母は親にとって心強いサポーターですが、全てを引き受けてしまうと、それが当たり前になり断れない状況になることもあります。ご自身のライフスタイルも大事にしながら、できる範囲のサポートを普段のコミュニケーションで伝え、親を支えてあげましょう。(助産師)



学童期

(6~12歳)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

小学校に入学してから卒業するまでの6年間は学童期。低学年と高学年とでは大きく異なり、長い小学校生活の間に心も体も大きく成長します。子どもたちにとって、話を聞いてくれる祖父母の存在は心の支えになります。

学童期の身体の特徴

- 体の大きさも機能も大きく成長しますが、個人差も大きい時期です。
- 直線状に身長伸びが見られます。
- 高学年になると思春期に入り、様々な体の変化がみられます。
- 低学年くらいで善悪の区別がつき、判断能力が身につけてきます。
- 高学年では具体的に物事を自分で考え始めるようになります。

生活リズムの特徴

- 親の生活リズムに影響されがち。体の成長に欠かせないホルモンが分泌される22時から2時の時間帯は睡眠できるよう早寝早起きの習慣をつけましょう。

ポイント

習い事や部活で忙しくなり、その分親も忙しくなります。お迎えや預かりなどで親をサポートしてあげましょう。



学童期に気をつけたいこと



過干渉

行動の先が見えてしまい、ついつい手を差しのべてしまいがちですが、子どもの伸びていく力をそぐ場合がありますのであたたかい目で見守りましょう。



「宿題しなさい!」

ついつい言ってしまう言葉。低学年から「決まった時間に宿題をする」「大人が見てあげる」など自ら勉強する習慣が身につくサポートをしていきましょう。



寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

学童期の基礎知識

●「情緒」

友達、親、兄弟、先生など周囲に対し、怒り、嫉妬、愛情、喜びなどの表現が様々な場面でみられます。祖父母としておらかな気持ちで接してあげましょう。

●「集団生活」

学校生活が中心となり、祖父母との時間が減り、友人との時間や習い事が増える時期。それぞれの役割を見出したり、子どもなりの悩みが増える時期。話をしっかり聞いてあげましょう。

●「思春期」

心と身体の成長にアンバランスを生じがちな時期。成長を見守り、子どもが悩みを話せる存在でいてください。



祖父母ノート

●お孫さまと一緒に出かけte印象に残った場所は？

はじめに

孫育て
スケジュール

孫育ての
メリット

孫育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録