

3

孫育ての基礎知識

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

母乳育児が推奨されていましたが、働くお母さんが増え、産後早くに復職するため、母乳を飲ませたくても飲ませられないことが少なくありませんでした。

母乳推奨は変わりませんが、お母さん以外の人に授乳を代わってもらえることから、母乳とミルクを組み合わせた混合育児を選ぶ人が増えています。ミルクには、粉・キューブ・液体などの種類があり、災害時にも備えやすくなっています。

おむつ

これまで主流だった布おむつに加え、次第に紙おむつも増えましたが、価格や機能性が劣っていました。



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。

沐浴

沐浴槽を使うのが主流でした。

マットの上で赤ちゃんを洗い、シャワーで洗い流す方法も増えています。



※沐浴についてはP22を御参照ください。

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かったと言われていました。



今では白湯を飲ませても構わないのですが、栄養がない白湯をあげるより、栄養たっぷりの母乳やミルク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は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。



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。赤ちゃんのお風呂上がりや日頃のお肌の手入れには、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、パパ、ママが気にしている場合もあるので確認しましょう。



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」することを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～2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

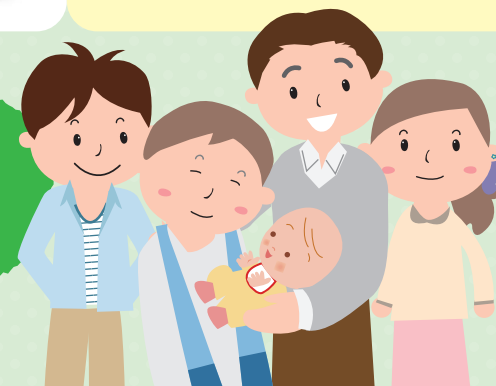
義務接種、集団接種していました。



「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/>

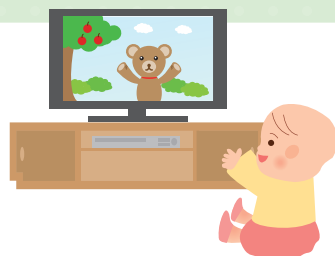
それぞれの時代の子育ての違いを理解して、「今」の子育てをサポートしていきましょう。



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、赤ちゃんへの影響はあるのでしょうか。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、ビデオなどの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。

＜パパ・ママからの声＞

- 孫の写真をSNSやインターネットに安易に掲載しないこと

「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。また、電子たばこであっても、健康被害を起こすおそれが否定できません。煙が直接子どもに当たらなければ良いというものではなく、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)

●睡眠時の温度調整

1歳までの赤ちゃんは、窒息のリスクを避けるため、掛け布団ではなくスリーパーを利用する場合もあります。



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。アレルギー性皮膚炎の予防としては、十分な保湿が有効です。赤ちゃん用のクリームやローションなども販売されています。



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
----------	--