

こんにちは。 母子保健推進員です。

みんなで子育て

私たちは先輩お母さんの立場から、乳幼児を持つお母さん方に育児に関する情報や、子育ての楽しさを伝えるなど、地域で子育て応援をしています。

今回、私たち母子保健推進員は「育児中のお父さんお母さん」と「子育て応援をしたいけど、今の育児の方法がわからないなど戸惑いを感じるおじいちゃんおばあちゃん」との橋わたしをすることで子育て応援ができないかと考え、このパンフレットを作成しました。



諫早市母子保健推進協議会

世代間のコミュニケーションのコツ

子育て中は時間も気持ちも余裕がなく、コミュニケーションを十分とっていないと、身近な家族でも気持ちがうまく伝わらないことがあるかもしれません。

また、子育ての常識が時代とともに変化するため子育てのやり方で意見が分かれることもあります。

子育ての主演はあくまでも親であることを尊重しつつ、じっくり話しながら信頼関係を築いていきましょう

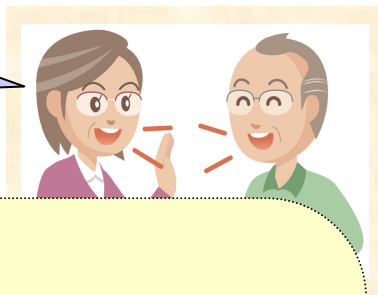
育児を頑張っているところを認めてほしい。

手伝ってくれるのはうれしいけど、手伝う前に相談してほしいなあ



ちょっと手伝ってほしいときがあるわ。

大変そうなので手伝いたい、きつい時は遠慮しないで甘えてほしいなあ



日ごろから話をしよう！

☆甘え上手は子育て上手

☆口に出さないほうがよいと遠慮したり、言いたいことを我慢しすぎていませんか？どうしてほしいか、自分の希望を伝えましょう。

☆うれしい気持ち、感謝の気持ちをお互いに伝えましょう。

☆子育ての考え方に相違があるときは、「間違っている」ではなく「違っている」ととらえましょう

☆お互いにプラスになる肯定的な言葉かけをしましょう

☆発行 諫早市母子保健推進協議会

(事務局：諫早市健康福祉センター内 諫早市宇都町 29-1 TEL27-0700)

平成27年12月作成

「大好き」を伝えられる抱っこ

赤ちゃんは抱っこが大好きです。授乳のあとや、おむつを交換したあとなども、しばらくゆったりとした気持ちで抱っこしてあげましょう。

赤ちゃんがオムツの汚れや、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、抱っこしてあげましょう。赤ちゃんは、お母さんやお父さんに抱かれると安心して泣きやみます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。



おじいちゃん、おばあちゃん 一緒に遊ぼう！

赤ちゃんは、様々な遊びから刺激を受け、学び成長していきます。危険のない環境で、赤ちゃんの笑顔と好奇心を引き出してあげましょう

♪遊ばせ子守唄

「わらべ歌」を一緒に歌いましょう。
温かい胸に孫を抱いて歌いかける「遊ばせ子守唄」。
赤ちゃんと一緒に遊ぶ歌は、孫との心の絆を太く豊かにする

くすぐり遊び

「くすぐり遊び」は、信頼関係が築けているからこそできる遊びです。遊んでもらった赤ちゃんは、はじけるような笑い声と笑顔を見せてくれるでしょう。

♪いっぽんばしこちょこちょ～

♪いないいないばあ～



むし歯予防

生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌は存在しません。むし歯菌は口うつしで食べさせることでうつりやすくなります。スプーンなどを赤ちゃんと共に使用するのはやめましょう。唾液に混じったむし歯菌がスプーンを介して赤ちゃんの口に入ってしまうことがあります。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも気をつけましょう。

赤ちゃんにむし歯菌をうつさないために

- ・ 離乳食など食べ物を大人が噛んで与えない
- ・ スプーンや箸を共有しない
- ・ 口の周りにキスをしない
- ・ 家族がむし歯の治療と予防に心がける



厚着？薄着？

大人の温度調節の感覚で考えてしまうと、赤ちゃんにとっては着せすぎてしまいがちです。一般的に厚着はさせず薄着がよいといわれています。着せ方の目安は、背中に手を入れてみて汗ばんでいない程度がちょうどいいでしょう。

生後2～3ヶ月までは大人より1枚多く着せ、6～7か月頃から大人より1枚少なめを目安にして、暑さ寒さに合わせてこまめに調整してあげましょう。

果汁？



赤ちゃんの栄養は母乳（粉ミルク）が基本です。離乳食開始前の乳児に果汁を与えることについては、栄養学的な意義は認められていません。

離乳食が始まるまでは、お風呂上りの水分補給には湯冷ましよりおっぱい（ミルク）を与えます。