

津市の子育てハンドブック別冊

津市 祖父母手帳

まご育てハンドブック



まご育てハンドブックは、津市ホームページからダウンロードできます。

お孫さんのご誕生おめでとうございます！

わが子を育てるパパ・ママにとって、おじいちゃん・おばあちゃんのサポートはとても心強いことです。

育児環境の変化で、育児の考え方や方法が昨今、大きく様変わりする中、このハンドブックが、パパ・ママのサポートのお役に立てると幸いです。

津市 健康づくり課

🌸 孫育てのポイント 🌸

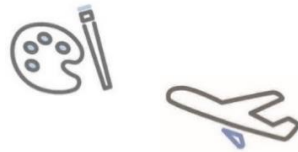
● 育児の主役はパパとママ

パパとママに子育ての方針を確認し、おじいちゃん、おばあちゃんは「名脇役」として2人の育児のサポートを！



● お互いを否定せず、一度受け止めて

親世代と祖父母世代で、子育ての考え方・やり方が異なり意見がぶつかり合うことも…。お互いに否定はせず、「なるほど」「そうなの」と一度受け止め、「こういうやり方もあるよ」と提案してみましょう！



● 自分のライフスタイルも大切に

子育てを手伝ってくれるおじいちゃん・おばあちゃんは、とっても心強いサポーターです。しかし、なんでも引き受けると当たり前になったり、断りづらくなることも…。

無理せずにできないことは事前に伝えましょう！

趣味なども大切に、無理のない範囲で子育てに協力しながら、「孫育て」を楽しみましょう！

🌸 ここが変わった！子育て比較 🌸

時代の変化とともに子育てを取り巻く情報も変化します。
今と当時の違いをまとめましたので、ご活用ください。

〈パパ・ママが子どもの頃〉

〈今〉

だっこ・抱きぐせ

「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんはだっこを求めて泣くようになると言われていました。「甘やかしている」と言われることも…。

「だっこ」は自己肯定感・人への信頼感が育つなど、心の安定につながります。抱きぐせは気にせず、たくさん「だっこ」してあげましょう。



うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなると言われていました。

起きている時間が長くなると、
頭の形も変わってくるよ



乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守るため、医師から指示されている場合以外は、あおむけで寝かせるようにしましょう。

スキンケア

おむつを替えた後やお風呂上りにベビーパウダーをつけていました。



ベビーパウダーをつけすぎると毛穴をふさぎ、かぶれることがあります。近年は肌の状態にあわせて、ベビークリームやローション等と使い分けがされています。

< パパ・ママが子どもの頃 >

< 今 >

白湯と果汁

お風呂上りや水分補給に白湯を飲ませていました。また、離乳食の準備段階として果汁やスープをあげていました。

離乳食が始まる前の水分補給は母乳かミルクをあげます。離乳食の始めは、生後5、6か月頃からつぶし粥を与えます。



卒乳

母子健康手帳に「1歳までに断乳（ママがリードして授乳をやめること）の完了」の記載がありました（現在は記載なし）。

「いつまで」という決まりはなく、子どもとママのペースに合わせて、自然に「卒乳」という考えが主流になっています。



食物アレルギー

アレルギーについては、今ほど知られていませんでした。

20・30年前と比べて食物アレルギーの子が増えています。定期的に診察を受け、医師の指示に従い、保護者と医師で治療の方針を決め進めていきましょう。



箸やスプーンの共有

大人がかみ砕いたものを食べさせたり、大人が使った箸やスプーンで食べさせることがありました。

生まれたばかりの赤ちゃんの口には虫歯菌はおらず、大人から感染するといわれています。虫歯菌も与えることになるので箸やスプーンの共有はしないようにしましょう。



〈パパ・ママが子どもの頃〉

〈今〉

外気浴と日光浴

日光浴をしないとくる病（ビタミンD不足）になると言われていました。



こどもの皮膚は紫外線の影響を受けやすいといわれています。外出時は紫外線が強い時間帯（10-14時）を避けたり、帽子をかぶせるなどして直射日光を受けないようにしましょう。

チャイルドシート

大人が抱っこをして車に乗っていました。



6歳未満の幼児には、チャイルドシートの着用が法律で義務づけられています。祖父母の車に乗せる時も必ずチャイルドシートを着用しましょう。

おむつはずれ

おむつは早めにはずしたほうが良いと言われていました。



脳とからだの成長とともに自然にはずれる時が来ます。その子によりはずれるタイミングが違いますので、お孫さんのペースを大事にしてあげましょう。

❀ 大切なお孫さんに安全な環境を ❀

こどもの死因のうち、不慮の事故が大きな比率を占めます。大人が環境を整えるなど、気をつけることで事故を未然に防ぐことができます。

流しの下に、包丁や洗剤等、危険なものを置かない。

観葉植物や土、肥料を口にしないよう注意。

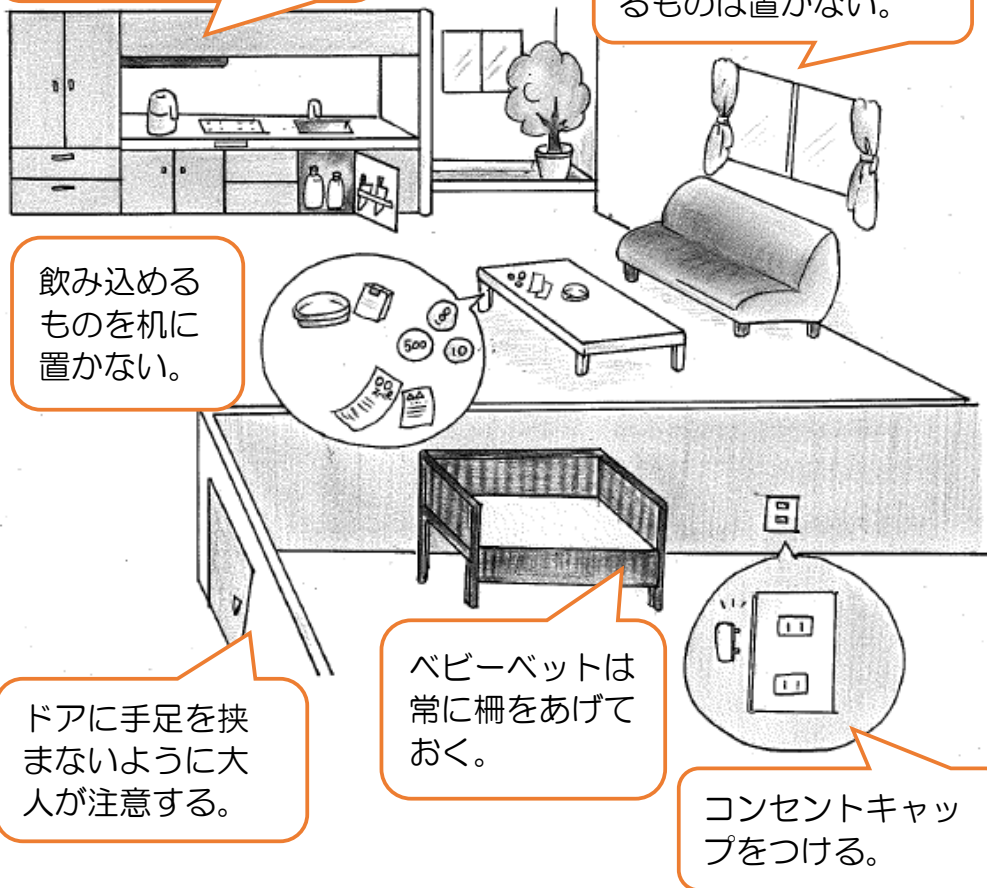
窓の下に、踏み台になるものは置かない。

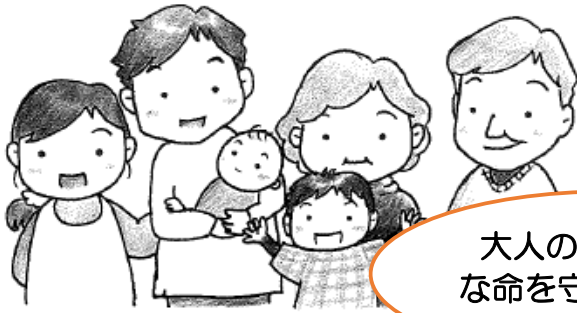
飲み込めるものを机に置かない。

ドアに手足を挟まないよう大人が注意する。

ベビーベッドは常に柵をあげておく。

コンセントキャップをつける。



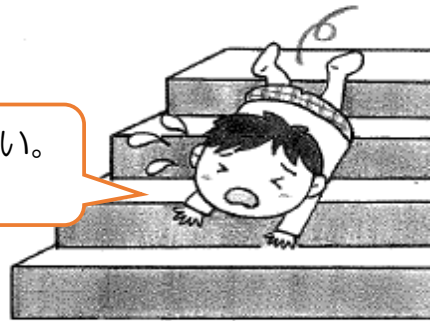


大人の手で、大切な命を守りましょう。

浴槽や洗濯機に水をためておかない。
浴室のドアは閉めておく。
洗濯機に入らないようにロックをかける。



階段はひとりで上り下りさせない。
上り・下り口に柵をつける。



外で遊ぶ時には、首回りにフードやひものついた服は避ける。
カバンやマフラーは外して遊ぶ。
大人が目を離さない。

🌸 津市こども家庭センター こども子育て支援拠点 🌸

お気軽にご相談ください。

保健センター連絡先（10か所）

市外局番（059）

| 名称 | 電話番号 | 名称 | 電話番号 |
|-----------|----------|----------|----------|
| 中央保健センター | 229-3164 | 久居保健センター | 255-8864 |
| 河芸保健センター | 245-1212 | 芸濃保健センター | 266-2520 |
| 美里保健センター | 279-8128 | 安濃保健センター | 268-5800 |
| 香良洲保健センター | 292-4183 | 一志保健センター | 295-0112 |
| 白山保健センター | 262-7294 | 美杉保健センター | 272-8089 |

子育て支援センター連絡先（5か所）

市外局番（059）

| 名称 | 電話番号 |
|----------------------|----------|
| 桜橋子育て支援センター | 225-4500 |
| たるみ子育て支援センター「かるがも」 | 224-8801 |
| 芸濃子育て支援センター「ぷちぷち」 | 265-5537 |
| 安濃子育て支援センター「わくわくランド」 | 268-5832 |
| 香良洲浜っ子幼児園子育て支援センター | 292-3499 |

『津市の子育てハンドブック』はこちらからダウンロードできます！

（掲載内容）

- ・妊娠～出産、就学までの流れ
- ・手当や医療費の助成
- ・子どもを預けられる場所
- ・子どもに関する相談先
- ・親子でお出かけできる場所 など



『母子保健事業日程表』はこちらからダウンロードできます！

保健センターでは

- ・のびのび身体計測、すくすく健康相談
- ・離乳食教室
- ・妊産婦教室 などを行っています。

