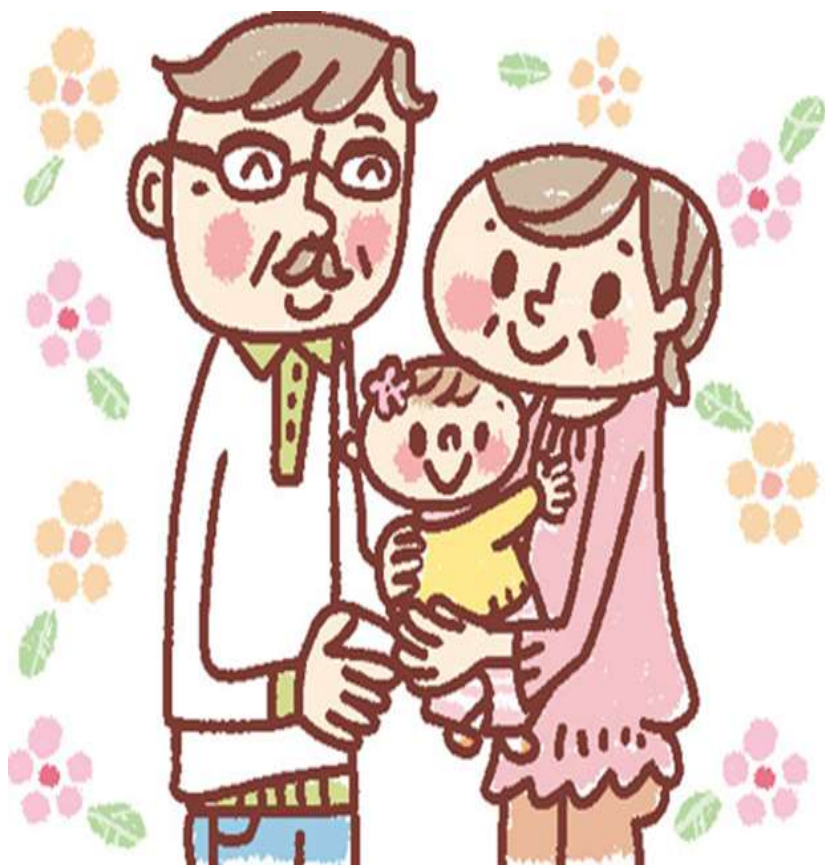


はんだ孫育て 応援ハンドブック



お孫さんの誕生記録

名前

誕生日

年

月

日

身長

cm

体重

Kg

お孫さんの写真

Memo

もくじ

- 1.はじめに P 1
- 2.早く会いたい！待ち遠しい『妊娠期』・P 2
- 3.待ってました！うれしい『出産期』・P 4
- 4.ついつい顔がほころぶ『乳児期』 . . P 6
- 5.一緒に遊ぶのも楽しい『幼児期』 . . P 8
- 6.一緒にでかけましょう P10
- 7.大丈夫？家の中の危険と対応 P13
- 8.おじいちゃん、おばあちゃんへ . . . P20
- 9.パパ、ママへ P23
- 10.その他の情報 P24



1.はじめに

少子化や核家族化が進み、夫婦共働き世帯の増加など、子育ての環境は大きく変化しています。身近に相談できる相手がなく、不安や負担感を感じていたり、仕事と子育ての両立に悩んだりしながら子育てをしている家庭がとて増えています。この子育て世代の不安を解消するカギとなるのが「おじいちゃん・おばあちゃん世代」です。

おじいちゃん・おばあちゃんや地域の祖父母世代の方々が一緒に子どもを見守り、ときに子育てに疲れているパパ・ママの気持ちに寄り添うことができれば、子どもとパパ・ママに笑顔が増えることでしょう。

また、祖父母世代にとっても、子育て世代とかかわりを持つことで、元気がもらえたり、新しい地域とのつながりが生まれやすくなるなどのメリットがあります。

この冊子は、昔と変わった今の育児の考え方や育児方法にも触れています。『孫』という素晴らしい存在と楽しく付き合ってもらくとともに、パパ・ママの親としての成長をサポートするための手掛かりにしていれば幸いです。



2.早く会いたい！待ち遠しい『妊娠期』

○ 妊娠、おめでとう！ ○

妊娠の報告があったら、ママにもパパにも「おめでとう。よかったね」と声をかけてあげましょう。みんなで祝福し、赤ちゃんがみんなのところにやってくる日を楽しみにしましょう。

○ つわりのつらさに寄り添って ○

「つわりは病気じゃないんだから・・・」と励ますつもりで言ったことが、ママをつらくしてしまうこともあります。つらそうなときは、家事のサポートをしてあげましょう。食べられそうなものを聞いて、用意してあげるといいですね。

○ 出産準備はママとパパで ○

出産準備はパパやママにとって、生まれてくる赤ちゃんに思いをはせながらする楽しい時間です。相談されたら「これを用意しておくといいかも」とアドバイスしてあげましょう。

○ 二人目の妊娠、上の子のケア ○

ママが少しでも体を休めることができるように、上の子の相手をしてあげましょう。子育て支援センターや児童センターにお孫さんと一緒に遊びに行ってみましょう。

○ 受動喫煙に注意 ○

たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素は、早産や流産、低出生体重児出産のリスクを高めます。たばこを吸う人はもちろんのこと、近くで煙を吸ってしまう人も同じ危険性があるので、要注意です。

ここが変わった！ 子育ての昔と今 (妊娠編)

昔

今

カルシウムの豊富な魚や貧血予防にレバーを食べたほうがよい。	食 事	特定の食品の過剰摂取を避け、色々な食品をバランスよく食べましょう。
妊娠中はおとなしくしていたほうがよい。	体調管理	軽い運動はリラックス効果もあり、した方がよいと言われています。
妊娠5か月の戌の日に腹帯をする。	腹 帯	腹帯はしなくてもよいとされ、しない人もいます。



3.待ってました！うれしい『出産期』

○ 立会い出産が増えています ○

わが子の誕生の瞬間に立会うことは、とても幸せなことです。パパもママの気持ちに寄り添いながら、親になる喜びを分かち合うことができます。

○ 産院へのお見舞いは短めに ○

赤ちゃんに初めて会えるのは楽しみです。しかし出産直後のママは、体の疲れがあったり気持ちが不安定になったりすることもあります。赤ちゃんをだっこするときはママに聞いてからにしましょう。産院へのお見舞いは、短めに。

○ 赤ちゃんの名づけは、まかせましょう ○

パパとママは子どもの名前を一生懸命に考えています。きっと素敵な名前を考えているはずです。パパとママに任せましょう。

○ チャイルドシート使用は義務です ○

産院からの退院時でも、赤ちゃんはチャイルドシートに乗せなければいけません。「かわいそうだからだっこして」は、もしものときに取返しがつきません。必ず使用しましょう。

子育て支援センターでは、里帰り出産など、短期間の利用のために、チャイルドシートの貸し出しを行っています。

(予約制 0569 - 22 - 4188)



○ 赤ちゃんのお世話はパパとママに ○

赤ちゃんのお世話はできるだけパパやママに任せましょう。見ているときちなくて、手や口を出したくなりますが、温かく見守ってください。

○ 出産後のサポートを ○

出産後はホルモンバランスが崩れ、心が不安定になることもあります。ママの体調がすぐれない場合は、できることでサポートしてあげましょう。「産後うつ」になる方も多くなっています。出産後も不調が長引く場合は、保健センターや医療機関に相談しましょう。

ここが変わった！ 子育ての昔と今 （出産編）

昔

今

出産後は寝ていないと血の道にさわる。	体調管理	産院から戻ると、体調に合わせて普段と同じ生活をするのが多くなりました。
お宮参りやお七夜祝いをしたり、近所に挨拶をしたりする。	お祝い	それぞれ自分に合った方法でお祝いするようになりました。
赤ちゃんと車に乗るときはしっかりっこしていれば大丈夫。	車での移動	新生児でもチャイルドシートの使用が法律で義務付けられています。

4. ついつい顔がほころぶ『乳児期』

○ 抱っこは心の安定に ○

抱っこをすると「抱き癖がつく」と言われていたのは昔の話。赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していきます。赤ちゃんが泣いて求めているときは、積極的に抱っこをしましょう。

○ 母乳もミルクもどちらもOK ○

母乳で育てたいと考えるママが多く、母乳育児支援も行われています。一方、ミルク育児を選ぶママもあり、どちらでも構いません。

○ 「離乳食」の始めは、5~6か月頃から ○

子どもの発育・発達には個人差があるので、あまり時期や進め方にこだわらなくても大丈夫です。こだわりすぎるとママのストレスになることも。

○ ハチミツは、1歳を過ぎてから ○

乳児はハチミツに入り込んでいるボツリヌス菌が腸内で繁殖し、命にかかわることがあります。1歳までは食べさせないようにしましょう。

○ 自然の流れで「卒乳」を ○

以前は、母子健康手帳に「断乳」の記載がありましたが、なくなりました。今は、子どもの方から母乳を欲しがらなくなる「卒乳」という考え方が主流です。いつまでも授乳をしていると心配になるかもしれませんが「卒乳」を待ちましょう。

ここが変わった！ 子育ての昔と今 (乳児編)

昔

今

泣くたびにだっこすると、抱き癖がつく。	だっこ	だっこは心の成長にとっても大切。抱き癖を気にせずだっこしましょう。
3時間おきに授乳するのがよい。	授乳	母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったらあげましょう。
うつぶせ寝にすると、頭の形がよくなる。	うつぶせ寝	乳幼児突然死症候群から守るため、あおむけで寝かせます。
日光浴をしないとくる病(ビタミンD欠乏症)になる。	日光浴	オゾン層が破壊され、紫外線量が増加しているため、「外気浴」になりました。
3、4か月頃、離乳食の準備として、果汁やスープを与える。	離乳食	離乳食の準備として、果汁やスープを与えることは勧められていません。
離乳食は大人がかみ砕いてあげる。	むし歯予防	むし歯菌は大人の口からうつることがわかってきました。大人の使っているスプーンや箸で食べさせないようにしましょう。

5.一緒に遊ぶのも楽しい『幼児期』

○ おむつはいつかとれるもの ○

トイレトレーニングは2歳前後に始める家庭が多く、うまくいかないと焦り始めるパパやママがいます。そんなときは、「いつかはとれるから大丈夫」と声をかけてあげましょう。

○ 食物アレルギーに注意を ○

卵や牛乳、小麦等の食物アレルギーがある場合は、原因となる食べ物の情報をパパやママからよく聞いておきましょう。また、パパやママが食べさせたことがないものは、食べさせないようにしましょう。

○ 祖父母だからできる強みがあります ○

おじいちゃん、おばあちゃんの強みは、気持ちに余裕があり、ゆったりお孫さんと接することができることです。簡単なお手伝いをお願いしたり、散歩にでかけたり、絵本やこままわし、あやとりなど、できることでお孫さんとのふれあいタイムを楽しんで。

○ こちらの都合もちゃんと伝えて ○

お孫さんを預かるのはいいけれど、「今日はちょっと・・・」というときもあります。疲れていたり、用事があるときは、断ることも大切です。無理をすると長続きしません。かえって関係が悪くなってしまいうこともあります。



ここが変わった！ 子育ての昔と今 (幼児編)

昔

今

<p>1歳までに断乳しないと乳離れができなくなる。</p>	<p>断乳</p>	<p>母乳は1歳以降も赤ちゃんが欲しがれば与えても問題ありません。</p>
<p>1歳前後にはおむつはずしをしないといけない。</p>	<p>おむつはずし</p>	<p>いつかはとれるので焦らなくても大丈夫です。本人のペースで進めましょう。</p>
<p>見せると目が悪くなったり、言葉が遅れたりする。</p>	<p>テレビ (スマホ)</p>	<p>長時間の視聴をさけ、時間を決めて見せるようにしましょう。</p>
<p>好き嫌いしないで、ごはんは残さず食べる。</p>	<p>食事</p>	<p>そのうちに食べられるようになるからと無理強いしなくなりました。楽しい時間になることが大切です。</p>
<p>3歳までに厳しくしつけないといけない。</p>	<p>しつけ</p>	<p>子どもは何でもまねをします。周りの大人が良い手本になりましょう。</p>
<p>車に乗るときは、大人と一緒に座っていれば大丈夫。</p>	<p>車での移動</p>	<p>6歳未満まではチャイルドシート(ジュニアシート)の使用が法律で義務付けられています。</p>

6.一緒にでかけましょう

お孫さんと一緒にお出かけしませんか。市内には、小さいお子さんも安心して遊ばせることのできる施設があります。

●子育て支援センター「はんだっこ」

♪そこの滑り台が人気です。広い室内でゆったりと遊ぶことができます。

場 所：半田市広小路町 155-3 CLACITY 3階

電 話：0569-22-4188

利用時間：9:30～18:00

休館日：毎月第4水曜日（祝日の場合は、翌日）、
年未年始

●児童センター・児童館

半田市内には 7 館の児童センターや児童館があります。児童の利用がない平日の午前中はゆったり遊ぶことができます。利用時間は全館共通です。

利用時間：9：30～18：00（4月～9月）

9：00～17：30（10月～3月）

【有脇児童館】

♪有脇公民館に併設。地域の方との交流もできます。

場 所：半田市有脇町 5-1-1

電 話：0569-29-1582

休館日：第1・第3月曜日、日曜日、祝日、
年未年始

【亀崎児童センター】

♪ときわ北公園に隣接。大きなくすの木が目印です。

場 所：半田市亀崎常盤町 3-46

電 話：0569-29-0168

休館日：第 2・第 4 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

【乙川児童センター】

♪ママたちのサークル活動や、地域の方の子育て支援活動がさかんです。

場 所：半田市乙川若宮町 45

電 話：0569-22-9779

休館日：第 2・第 4 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

【半田児童センター】

♪館庭が広く、追いかけてこもできます。

場 所：半田市榎下町 47

電 話：0569-22-8411

休館日：第 2・第 4 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

【成岩児童センター】

♪地域の方の利用も多く、おじいちゃん、おばあちゃんも安心です。

場 所：半田市桐ヶ丘 2-88-2

電 話：0569-22-9060

休館日：第 2・第 4 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

【板山ふれあいセンター】

♪板山こども園と連携し、いろいろな子育て支援メニューを実施しています。

場 所：半田市板山町 1-100-8

電 話：0569-27-7655

休館日：第 1・第 3 土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

【青山児童センター花・はな】

♪小さい子向けのおもちゃも充実しています。地域の情報もあります。

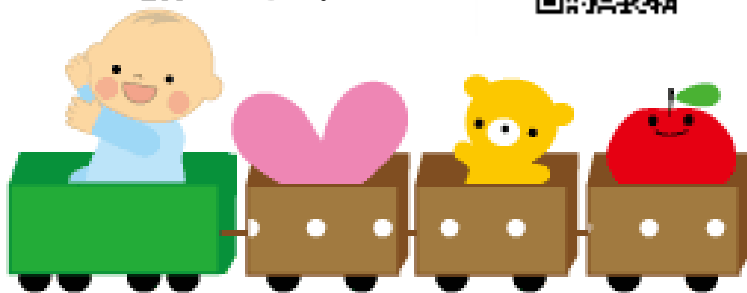
場 所：半田市花園町 4-5-5

電 話：0569-24-8766

休館日：第 1・第 3 月曜日、日曜日、祝日、
年末年始



●児童センター・児童館の詳細情報は右の QR コードから確認ください。



7.大丈夫？家の中の危険と対応

おじいちゃん、おばあちゃんの家は危険がいっぱい！お子さんを預かる前に、確認しておきましょう。

《家の中の危険》

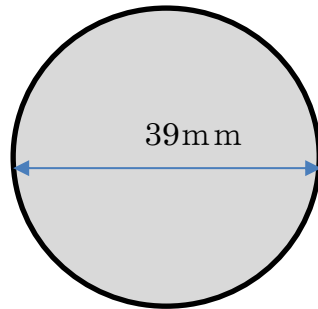


◆誤飲予防

お子さんの口に入りそうなものは、手の届くところに置かないようにしましょう。

特に、ボタン電池、たばこ、薬は要注意！

この大きさ以下の物は、赤ちゃんが飲み込んだり、窒息したりする危険があります。



◆溺水予防

- 浴室へ入れないよう鍵を掛けましょう。
- 浴槽の水は万が一に備え、抜いておきましょう。
- 5cm 程度の水深でも溺れる可能性があります。

1歳児の不慮の事故の死亡原因の第1位は窒息、
2歳児は溺水です。悲しい事故から守りましょう。

◆けが・転落予防

- ・ テーブルクロスは、引っ張ると上にのっている物が落ちて危険なので、外しましょう。
- ・ 湯沸かしポットは手の届かないところへ置きましょう。



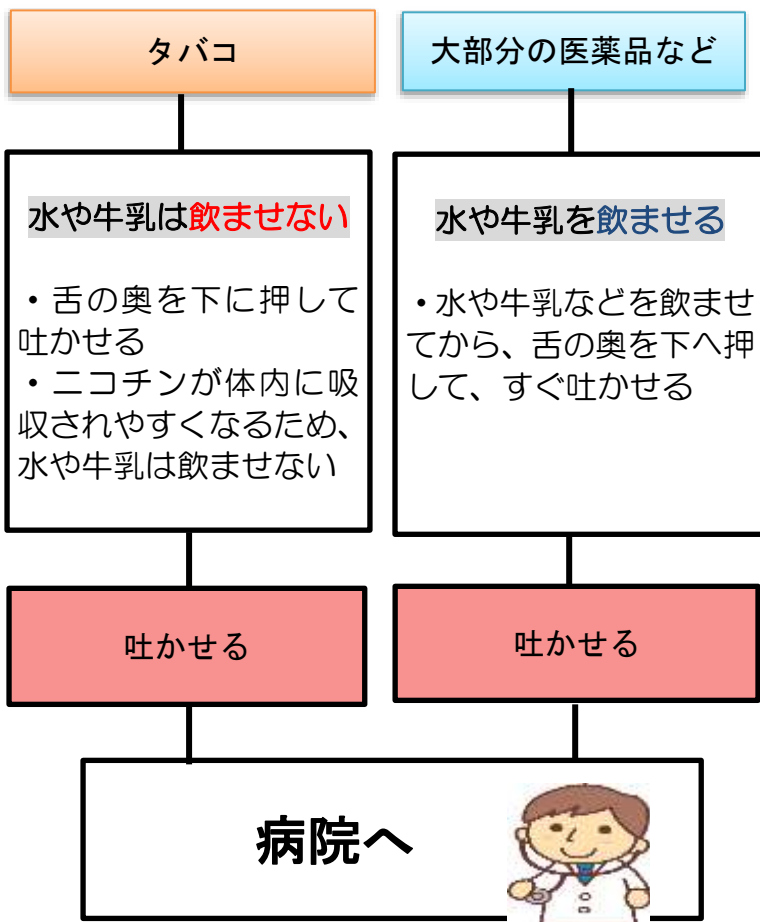
- ・ 階段には柵をつけましょう。
- ・ 窓や出入口にはカギをかけましょう。
- ・ ベランダは踏み台になるものは、絶対に置かないようにしましょう。



《事故とケガの対応》

◆異物を飲み込んだら①

以下のようなものを飲み込んだ場合は、「いつ」、「なにを」「どのくらい」飲んだか把握し、病院で診察を受けましょう。



パラジクロルベンゼン、
ナフタリンなどの
防虫剤

トイレ用洗剤、
漂白剤などの
強酸・強アルカリ

牛乳は**飲ませない**

・防虫剤は油に溶けやすいので、牛乳を飲ませると毒物の吸収を早めてしまう

牛乳・卵白を**飲ませる**

・無理に吐かせると、食道などの粘膜を傷めるので吐かせない

吐かせる

吐かせない

至急病院へ



人が複数いる場合は、応急手当をする人と救急車を呼ぶ人とで手分けし、落ち着いて対応しましょう。

◆異物を飲み込んだら②

応急処置として「背部叩打法」を覚えておきましょう。それでも異物が取れない場合はすぐ病院へ！

「背部叩打法」

【乳幼児】

一方の腕で胸などを支え、反対の手の平の付け根で背中を叩く。

【小児】

膝立てした太腿に子どものみぞおちが圧迫されるようにうつぶせにして頭をさげて背中を叩く。

背部叩打法

乳児をうつぶせにし、
顎を自分の手のひらに乗せる

乳児の頭は体よりも
低い姿勢に

手のひらの付け根で
背中をしっかりと叩く



《病気のとき》

◆かかりつけ医はご存知ですか？

かかりつけ医は、日頃からお子さんの健康と病気について適切な指示をしてくれるお医者さんのことです。お孫さんを預かるときは、ママ、パパにかかりつけのお医者さんを聞いておきましょう。

かかりつけ医

院名：.....

電話：.....

心配のない時	ちょっとした発熱や下痢、せきなどがあっても、以下のような状態なら様子をご覧ください。
<p>食欲がある</p>  <p>よく眠る</p>  <p>活発に動く</p> 	<p>好きなものは食べる</p> <p>機嫌がいい</p>

心配な時

はっきりとした症状がなくても、
以下のような場合は、小児科を受
診してください。

いつもと泣き方が違う



食べたり、飲んだり
したものをすぐ吐い
てしまう

目がうつろ



意識がはっきり
しない

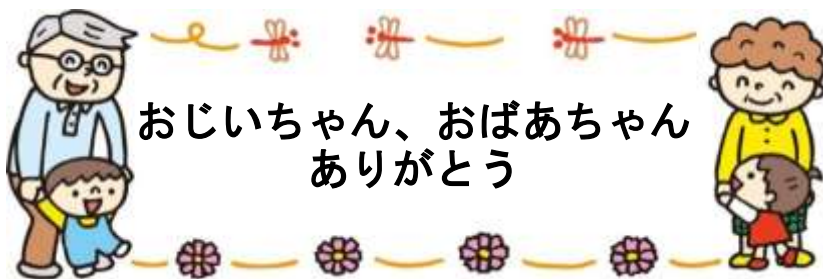
かかりつけ医がお休みの時にやっている病院をもう
ひとつ探しておきましょう。また、どうしても困った
場合には緊急医療機関を利用しましょう。

半田市内の担当緊急医療機関は、市報の毎月15日
号に掲載されています。下記の電話番号でも確認でき
ます。

- 愛知県救急医療情報センター・半田
0569 - 28 - 1133（年中無休・24時間実施）

夜間、症状に応じた医療相談ができます。

- 愛知県小児救急電話相談
#8000（短縮）または、052 - 962 - 9900
（毎日・19時～翌朝8時）

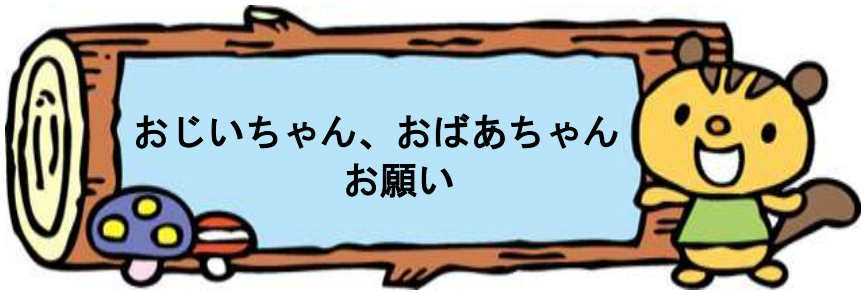


- ◇ 祖父母が子どもと遊んでいるのを見ると、我が子を客観的に見ることができ、心に余裕が生まれました。
- ◇ 産後、初めての育児で分からなかったことにアドバイスをくれたり、励ましてくれたり、食事を作って持って来てくれたことが助かったし、うれしかった。
- ◇ 孫をいつでも嬉しそうに迎えてくれて、たくさん遊んでくれる。同時に、私を精神的にも体力的にも休ませてくれるのでうれしい。
- ◇ 遊び方、叱り方、いつも勉強になっています。私のこともこうやって育ててくれたんだと思うと、いつも泣けてきます。
- ◇ おもちゃやおやつで甘やかすのではなく、預かってくれたり少しでも一人になる時間を提供してくれたり・・・。そんなほどよい距離感をくださってありがとうございます。



- ◇ 自分というより、遊びのバリエーションが増えて楽しめます。
- ◇ 仕事や用事の際に、快く預かってくれるので助かります。
- ◇ 子どもを大事にしてくれる。ほめてくれる。(何をしても) 喜んでくれる。
- ◇ 頻繁に子どもを預かってくれるので、子育てに疲れを感じたことはありません。
- ◇ 雨で外に行くのがおっくうな時でも、祖父母といると楽しめます。
- ◇ 親の知らない知識を子どもに伝えてくれる。
- ◇ 一緒に子育てをしていく覚悟をしてくださり、また、“自分の人生の一部” とまで言ってくださり、本当に頭が上がりません。





おやつ時間じゃないときにお菓子をあげないでね

昔の子育てと今の子育てと違うところがあることを知っておいてほしいな

子どもとママやパパがしている約束を尊重してほしいな

自分が使っているお箸で子どもに食べさせないでね

寒いからと言って、あまり厚着にさせないでね

子どもが危険なことをするまえに止めてね



子育てはたいへんだ
よね
できることは協力す
るから言ってね

ときどき、写真や動
画を撮って送ってく
れるとうれしいよ

子育てしながらパパ
やママがうれしかっ
たことや楽しかった
ことを知らせてね

スポンサー扱いされ
るのはちょっと困る
な・・・

年齢的にもちょっと
疲れやすいことをわ
かってね

預けるときはパパや
ママが考えているこ
とや気を付けてほし
いことを教えてね

10.その他の情報

●はんだ子育て応援ハンドブック

半田市内の子育て情報が満載です。
おじいちゃんやおばあちゃんにも
役立つこと間違いなしです。

子育て支援課窓口や子育て支援セ
ンターで入手できます。



●はんだっこネット

インターネットからも、子育て情報を見ることができ
ます。一度、のぞいてみてください。

- ① 右記のQRコードから
- ② <http://handakko.net/>から
- ③ 市のホームページから



●赤ちゃんの駅

半田市では、保護者の方が外出中に、安心しておむつ
替えなどが行える場所があります。出先で困ったときに
は、気軽に立ち寄ってください。



このマークが目印です。
設置場所は『子育て応援ハンド
ブック』もしくは『はんだっこネ
ット』で確認してください。



令和元年12月

半田市健康子ども部子育て支援課