

いまどきの子育て

山陰労災病院 助産師 都田奈緒

①子育て今昔

おじいちゃん・おばあちゃん世代

↑育児の違いは何か

現代の親たちの世代

母乳

- 昔・・・ミルクの方が母乳より栄養があり、
子どもがよく育つ
- 今・・・母乳には赤ちゃんに必要な栄養が多く
含まれており、可能であれば母乳育児
することを推奨

おむつ

- 昔・・・布おむつが主流
- 今・・・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などの
手間もない

抱き癖

- 昔・・・抱き癖がつく
- 今・・・抱き癖はつかない

白湯・果汁

- 昔・・・お風呂上りには白湯
離乳食始める前には果汁
- 今・・・お風呂上りには母乳
果汁も6カ月未満の赤ちゃんに
与えなくなっている

抱っこ・おんぶ

- 昔・・・おんぶが主流
- 今・・・抱っこ紐・スリングなど
様々なタイプのものがある
前抱っこ派が増えている

ベビーパウダー

- 昔・・・ベビーパウダーは常識
- 今・・・ベビーパウダーは汗腺を塞ぎ、
湿疹やかぶれの原因
お手入れはオイルやローション、
クリームが一般的

離乳食

- 昔・・・食べやすいように、親の口の中で
噛み砕いて食べさせた
- 今・・・親の口の中で噛み砕いて与えると
虫歯菌がうつるので良くない
箸やスプーンの共有はNG

食物アレルギー

- 昔・・・それほど多い病気ではなかった
- 今・・・アレルギーのガイドラインがある
ほど、様々なアレルギーがある

歩行器

- 昔・・・歩行訓練になる
- 今・・・歩行器はおもちゃと位置づけられている
いっぱいハイハイさせる

卒乳・断乳

- 昔・・・断乳を勧められることが多かった
- 今・・・卒乳といい、子どもが自主的に授乳をやめるのが主流

おむつはずれ

- 昔・・・1歳くらいまでにおむつが外れることを目的
- 今・・・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

予防接種

• 昔・・・義務接種・集団接種

• 今・・・定期接種・任意接種

② スキンシップの大切さ

- 皮膚と神経・脳は同じ外胚葉から生まれ、「皮膚は露出した脳」と言われています
- スキンシップすることで皮膚から脳に伝わり、安心感・心が満たされ、情緒安定につながる

③ 乳幼児の子育て環境

- ・テレビ・・・2歳までの子には控える
- ・スマホ・・・できれば家庭内でコミュニケーションをとる方が良い
- ・たばこ・・・たばこの誤飲に注意
- ・アレルギー・・・種類がいろいろある

④ 甘えさせること 甘やかすこと

甘えさせること

- ・情緒を受け止めること

甘やかすこと

- ・必要のないものを与える
- ・怒るべき時に怒らない

⑤産後の手伝い

- ねぎらいの言葉が大切
- 不足していることを助ける

- * 水分
- * 食事
- * 睡眠

それでも上手くいかないときは
病院の電話相談

訪問助産師の指導やケア

⑥ 産後うつ・産後クライシス

産後うつとは

産後6～8週の間を発症する
うつ病

症状：イライラ・頭痛・眠れない・
食欲がない・急に涙が出るなど



産後うつ

- ・**原因**: ホルモンの影響で心身の健康が崩れる
- ・**悪化要因**: 神経質、完璧主義、真面目、相談相手がいない

産後うつの支援

- 睡眠の確保
- 子育ての協力
- 頑張っていることを理解
- 我慢しないでSOS

最低でも産後3カ月
まではサポートをす
ることが大切

産後クライシスとは

出産後2 ～ 3年ほどの間に、夫婦仲が悪化するという現象

- **原因**：

ホルモンバランスの影響、体調不良、子育てに対する不安、ライフスタイルの変化

産後クライシスの支援

- イライラしないコツは他人と自分の夫を比べないこと
- 少しでも手伝うそぶりを夫が見せたときは、思い切りほめること
- 産後クライシスは、夫婦が協力すれば乗り越えられるもの

⑦ 男女共同参画・ ワークライフバランス

男女共同参画

- ・1993年(平成5年)に中学校で、1994年(平成6年)に高校で家庭科の男女必修化が実施された。
- ・最近の若夫婦はともに家事協力型が多い

ワークライフバランス (仕事と家庭のバランス)

親と同居・・・家庭内で手分けして協力

核家族・・・夫・両親・保育園・学童など

育児支援者に出来ることはお願いする

⑧最近の育児用品

- ・多くの育児グッズが販売
- ・その子どもに合ったものを選ぶ
- ・最近では便利グッズが溢れている
(おしり拭きウォーマー・電子レンジで哺乳瓶消毒など)産後は準備するものも多いので、
本当に必要か考えて購入する

⑨ 実演

スリング



メリット

- ①持ち運びが楽
- ②抱っこしながら胸を隠して授乳できる
- ③生まれてすぐの赤ちゃんから使える
- ④デザインや生地が豊富
- ⑤いろんな抱き方ができる

デメリット

窒息、股関節脱臼、転倒・転落の危険性

おひなまき

胎内環境を思わせる
Cカーブが心地よい



メリット

- ・背中がCカーブだと赤ちゃんは安心
- ・寝ない、夜泣きする赤ちゃんに効果的

デメリット

- ・正しい方法でないと先天性股関節臼・
窒息のリスクがある
- ・SIDS(乳幼児突然死症候群)のリスク
がある

⑨防災について

日用品

オムツ
携帯用おしりふき
肌着、洋服
タオル

食事編

粉ミルク・水
哺乳瓶
離乳食
おやつ
授乳ケープ

あると良いお役立ちグッズ

携帯用ホッカイロ
おしゃぶり
おもちゃ
ランタン
保温用アルミシート
発熱剤を使った湯沸かしセット



いざという時の備えは大切



最後に

育児は一人一人違って当然です。
昔の育児方法・いまどきの育児方法を理解
した上で、自分たちがどんな育児をしたいの
か相談し、これから素敵な育児生活を送って
ほしいと思います。

出典：孫育てのススメ、鳥取県福祉保健部 子育て王国推進局

