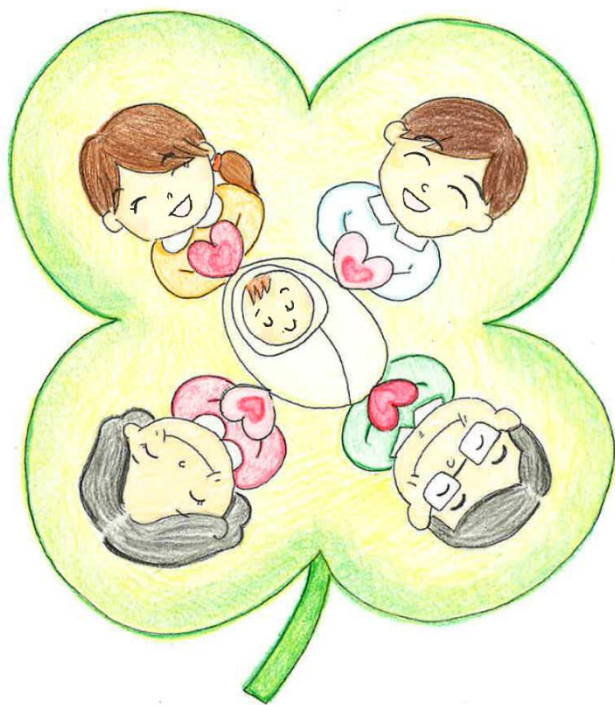


祖父母手帳

●お孫さんを迎える皆様へ●



平塚市 Hiratsuka City

知ってほしい 祖父母の「孫育て」

これから祖父母になられる皆さまは、お孫さんの誕生を心待ちにされていることと思います。子育て経験のある皆様は、初めて育児をするお父さん・お母さんにとって育児の先輩であり、身近な相談者としてとても心強い存在です。しかし、育児経験者とはいえ、忘れていたり、昔の育児方法とは大きく変化したこともあります。この手帳では、お孫さんを迎える祖父母の皆様が、戸惑うことなく「孫育て」に参加できるよう、基本的な最新情報をお伝えします。



目次

I 赤ちゃんについて

- p.03…生まれたばかりの赤ちゃんの特徴
- p.05…今と昔の育児の違い
- p.13…赤ちゃんの泣きへの理解と対処
- p.15…赤ちゃんの成長と見守り
- p.17…赤ちゃんのお風呂



II お母さんについて

- p.19…産後のお母さんの体と健康管理
- p.23…産後のお母さんの心のケア
- p.25…産後のサービス
 - ・産後メンタルヘルス相談
 - ・産後ルーム「ママはぐ」



III これからお孫さんを迎える皆様へ

- p.27…ご自身の健康も忘れずに

I 赤ちゃんについて



生まれたばかりの赤ちゃんの特徴

体温...37℃前後とやや高め。

体重...生後 1 週間頃:減る

生後 1 か月頃:出生体重+1kgくらい

排泄...便の様子は個人差が大きく、
母乳を飲んでいる赤ちゃん、
ミルクの赤ちゃんでも違います。

呼吸...40~50 回/分

※おなかで呼吸するので、オムツはきつく締めない。

脈拍...120 回前後/分

睡眠...生後 1 か月頃まで:お乳を飲む時以外は

眠っていることがほとんど。

生後 3~4 か月頃:昼と夜の区別がついてきます。



頭

大泉門は 1 歳半
くらいまでに
自然に閉じる。

目

視力は 0.01~0.05 くらい。
30 cm 先のものがぼんやり
見えるくらい。生後 1 か月頃
から注視できる。

鼻

おっぱいのにおいを
かぎ分ける。
※鼻が詰まると呼吸しづらいので、
鼻水は早めに拭きとる。

耳

産まれる前から声が
聞こえている。
大きな音に反応するのも、
音が聞こえている証拠。

おへそ

へその緒が生後 5~10 日
くらいで自然にとれる。

歯

乳歯は生後 6~9 か月
頃から生えてくる。

生まれたばかりの赤ちゃんの特徴



今と昔の育児の違い

育児方法は時代の流れとともに変わってきました。そのため、祖父母世代はお父さん・お母さん世代との常識の違いにとまどってしまうかも。現在、主流となっている育児方法を知り、お父さん・お母さん世代への理解を深めておきましょう。

今と昔の育児の違い



今

はこんな育児方法

●母乳とミルクどちらも OK

現在は多くのお母さんが母乳育児を希望されていますが、母乳の出具合や体調により、ミルク育児を選ぶお母さんもいます。また、必要な時のみミルクを追加する方法を選ぶお母さんもいます。親子の形に合わせた母乳とミルクの選択をサポートしましょう。

●ミルクの作り方

先に定量の粉ミルクを哺乳びんに入れ、その後少し冷ましたお湯（70℃以上）を注ぎ溶かします。ミルクが溶けたら哺乳びんを流水や氷水にさらすなどして人肌くらいになるまで冷まします。



●スキンケア

昔はお風呂上がりにベビーパウダーをつけていましたが、ベビーパウダーは毛穴を塞ぎ、かぶれの原因となることがありますので、今では保湿ケアが主流です。お風呂上がりや着替えの際に1日2～3回、肌がしっとりするくらいまでローションやクリームで保湿をします。ポイントとしては、入浴後、水分を拭き取ったらできるだけ早く保湿剤を塗るようにしましょう。



理由

赤ちゃんの肌は薄く、大人の半分くらいしかありません。そのため肌の水分を保持し、外部から異物が侵入することを防ぐバリア機能が未熟です。乾燥や湿疹などの皮膚トラブルが起こりやすくなっているため、バリア機能をサポートする保湿ケアが欠かせません。

●おんぶ・抱っこ

昔

おんぶが主流

ほとんどの赤ちゃんは
おんぶが大好き。
あやしながら家事もできる。

今

前抱っこが主流

赤ちゃんの顔が
よく見え、吐いた時の
処理も楽。



抱っこは、大事な
スキンシップ。
心の成長に必要な
ので、たくさん
抱っこをしてあげま
しょう。

●寝かせ方

うつぶせ寝が原因で窒息や突然死する
可能性があるため、仰向けで寝かせます。



●オムツの替え方

オムツ交換は、かかとを持たず、ひざの裏に手を入れて、
足の付け根からおしりにかけて持ち上げます。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

どんな病気？

それまで元気だった赤ちゃんが、突然死亡して
しまう病気のこと。眠っている間が多いといわれ、
事故や窒息が原因ではありません。

好発年齢は？

生後 2 か月から 6 か月に多いといわれています。

発症リスクを下げるには？

今のところ SIDS の予防法は確立していませんが、
以下の 3 つのポイントを守ること
で発症率が低くなるというデータがあります。

ポイント

①

1 歳になるまでは、寝かせる時は
仰向けに寝かせましょう。
(窒息事故を防ぐ上でも有効)

ポイント

②

できるだけ母乳で育てましょう。

ポイント

③

たばこをやめましょう。

●外気浴

昔はくる病予防などのために、紫外線を直接浴びる日光浴が勧められていましたが、今は直接紫外線を浴びない外気浴が推奨されています。外気浴とは、赤ちゃんを新鮮な空気に触れさせること。呼吸器系を鍛え、新陳代謝の促進に役立ちます。また赤ちゃんだけではなく、お世話する大人の気分転換にもなります。

斜めからの紫外線には
ベビー用日やけ止めクリームを。
※日やけ止めクリームの
対象年齢など使用上の注意
点をよくお読みください。

直射日光は
ひさしや
帽子でケア

紫外線

晴れた日は、
紫外線の強い時間帯
(10:00~14:00)の
外出は避けましょう。

★地面から近いベビーカー内は
大人が感じているよりも体感温度が
高くなります！

●薄着育児

生後4か月頃からの赤ちゃんは新陳代謝が盛んで、熱がどんどん産生される一方、体温調節機能が未熟でうまく汗をかけません。体温が外気温や衣服の状態に左右されますので、着せ過ぎには注意しましょう。

〈着せ方の目安〉

生後1か月頃まで……大人より1枚多く

2~3か月頃……大人と同じくらい

4か月頃から……大人より薄着

子育ての常識も
日々変わるのね！



●離乳食の開始は？

生後5～6か月を目安に、赤ちゃんのペースに合わせて開始します。昔は離乳食開始前に果汁をスプーンで与えていましたが、今は栄養学的な意義が認められていないため与える必要はありません。



●食物アレルギー

20～30年前と比べ、食物アレルギーの子は増えています。症状が出たら医師の診察を受け、医師の指示に従って治療を行うことが大切です。

●ベビーフード

最近は様々なベビーフードが売られています。手作りにこだわりすぎず、外出時や一品増やしたい時など、災害時にも備えて、日ごろからベビーフードを上手に活用し、楽しく食事することが大切です。



●お風呂上がりに白湯は与える？

水分を欲しがる時は母乳やミルクを与えます。

理由

基本的には、母乳やミルクで水分を摂ることができるため、水分補給のためにあえて白湯を与える必要はありません。

●むし歯予防

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌はおらず、大人から感染することが分かってきました。周囲の大人が口の中を健康に保つことが大切です。

☆大人が気をつけるポイント

①歯間清掃用具を使う

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを落としきれません。糸ようじやデンタルフロス、歯間ブラシ等を使い、むし歯や歯周病を予防しましょう。



②定期健診に行く



毎日のお手入れも大切ですが、数か月に一度、プロの目で見てもらうことも大切です。むし歯や歯周病があれば、早めに治療をしたりクリーニングをしてもらう等して健康なお口を保ちましょう。

砂糖入りの飲料やお菓子のデビューはなるべく遅くすると安心です。デビューした後も、回数が多くならないようにしましょう。



赤ちゃんの泣きへの理解と対処

—乳幼児揺さぶられ症候群を予防する—

赤ちゃんは、理由もないのに泣き止まないことがあります。
生後2か月頃がピークで、その後成長とともに徐々に収まっていきます。

無理に泣き止ませようと前後に激しく赤ちゃんを揺さぶるのはいけません。乳幼児は首の力が弱いため、脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられて重い脳の障害を起こすことがあるからです。

これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。祖父母の方は、泣き声にイライラしたお父さん・お母さんが赤ちゃんを激しく揺さぶらないよう、ぜひサポートしてあげてください。



ひとりで悩まないで、
みんなで育てていきましょう。

赤ちゃんが泣いたときの対処方法

赤ちゃんが泣いたら、まずこれを試してみましょう。

- ① 授乳する。
- ② オムツを替える。
- ③ 暑くないか、寒くないか、
衣服・布団・室温を調節する。
- ④ 抱っこしてゆっくりした
リズムで揺らしてみる。
- ⑤ やわらかい布でくるむ。
- ⑥ 散歩に出かけて、
赤ちゃんの気分を変える。
- ⑦ 穏やかな音楽をかけたり、
歌を歌う。



(「シー」という声や、ビニール袋などをクシャクシャする音を聞かせるのも効果的。)



赤ちゃんの成長と見守り



● 予防接種

昔と比べ種類が多く、医師が必要と認めた場合、複数の予防接種を同時に接種できます。

予防接種は、生後
2 か月頃から始まります。

● 成長には個人差がある

子どもの体の成長や発達、卒乳、オムツはずれの時期には個人差があります。「まだ〇〇なの?」「遅いんじゃない?」など、何気なく口にした言葉はお父さん・お母さんを傷つけてしまうこともあるので、他の子と比べたりせず見守ってあげましょう。



「孫育て」のキーワードは

“**相談**”と“**見守り**”です!

一歩引いてお孫さんを見守りましょう。

お父さん・お母さんが
どんな考えて子どもと
接しているのかを
聞いておきましょう。



しつけの方針はお父さん・
お母さんに任せましょう。
ただし、「行き過ぎ」と感じる
ときはその皆を伝えましょう。



必要以上に
手や口を出さない
ようにしましょう。





赤ちゃんのお風呂

1. 入れる前にすること

- ・体調の確認
- ・室温を 20℃前後に
- ・すきま風に注意
- ・必要なものの準備
- ・着替えの用意
- ・アクセサリ類を外す

熱の有無、下痢の有無、機嫌の良し悪しを確認し、授乳後 30 分・深夜は避ける。



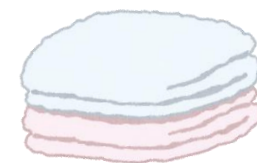
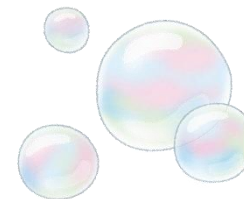
2. ポイント

1 日 1 回、なるべく決まった時間にお風呂に入れる。
入れる時は足の方からゆっくりと。手足がバタバタすると不安がるので、沐浴布（さらし・てぬぐいで代用可能）を体にかけるか全身を包んで入れる。

3. 必要なものと手順

●必要なもの

ベビーバス・ベビーソープまたは石けん・
バスタオル・ガーゼタオル・沐浴布・湯温計



●手順

- ①お湯を準備（38～40℃程度）
- ②《入浴前に》顔を拭く
- ③足元から入浴
- ④頭を濡らし、石けんで洗う（沐浴剤での代用可能）
- ⑤首回りをV字に洗う
- ⑥手から腕に向かって洗う（末端から中央へ）
- ⑦胸・腹部を洗う
- ⑧足先から太ももに向かって洗う
- ⑨陰部を洗う
- ⑩おしりを洗う

Ⅱ お母さんについて



産後のお母さんの体と健康管理

体調を変に気づかい過ぎるのも、過信するのもいけません。

適度な距離感で産後のお母さんを見守ってあげましょう。

出産後

初めの1週間

- ・正常分娩後、7～8時間で歩行許可が出る。
- ・退院後の生活指導を受ける。



孫に会いたいけど、面会は控えめに！

第2週

(7～13日)

- ・赤ちゃんの世話が中心で静養第一。
- ・体に負担のかかる食事はしない。



おいしい食事と静かな環境をつくってあげましょう！

第3週

(14～20日)

- ・無理せず少しずつ家事を始める。
- ・体調が良ければ床上げ。ただし疲れを感じたらすぐに休む。



少しなら家事もできるけど、まだまだ周囲が頼り！

第4週

(21～27日)

- ・体を気遣いながら家事を増やしていく。
- ・重い物は持たない。
- ・近所への買い物、散歩。



お買い物デビュー！でも重い荷物は持ってあげましょう！

第5週

(28日～)

- ・家事、育児のほとんどは、自分でできる。
- ・産後1か月健診を受ける。結果、異常がなければ遠出もできる。



産後の回復も順調なら、つかず離れずの距離で、ちょっとだけサポート！

お母さんの食事が 赤ちゃんの大切な栄養です

妊娠中は栄養バランスを考えて食事をしてきたお母さんも、出産後は育児に追われ、自分の食事は後回しになりがち。

しかし、お母さんの食事は、母乳育児や忙しい毎日の原動力になるため、産後も栄養バランスを考えた食事が大切です。

1日3食 おいしく食べる

母乳育児をするには、十分なエネルギーと栄養が必要です。しかし、食事を抜いてしまうとそれに必要なエネルギーや栄養が不足してしまいます。



肉や魚、 大豆製品を バランスよく食べる

母乳に含まれるたんぱく質は、お母さんの食事からつくられます。好きな物、食べやすい物に偏らず、バランスよくとりましょう。

不足しがちな ビタミン・ミネラルを しっかりとろう

野菜やきのこ、海藻などを「具たくさん汁」や「レンジでチン」で簡単お料理。食べやすいようにかさを減らすなどひと工夫を。



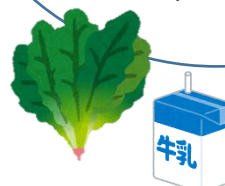
水分は こまめにとるように

のどの渴きを覚えたら、そのつど水分補給をきちんとしましょう。ただし、清涼飲料水など甘味の強い物や、カフェインを多く含む物は控えましょう。



鉄や葉酸、 カルシウムも 忘れずに

血液を作るもとになる鉄や葉酸、骨の健康に役立つカルシウムは、産後もしっかりととりましょう。



ご家族の ご協力をお願いします！

ご家族の皆さまはこれらを意識して産後のお母さんがしっかりと食事をとれるようご協力をお願いします。



産後のお母さんの心のケア

赤ちゃんの誕生は大きな喜びですが、不慣れな育児とホルモンバランスの変化により、お母さんの心は不安定になりがちです。

① マタニティブルー

妊娠中～産後1か月頃まで続く気分変調（例：感情が高ぶりやすい、寝つきが悪い）で、産後1か月以内に自然治癒することが多い。

② 産後うつ

進行しやすく、専門的な治療が必要。

- ★気分が落ち込み意欲がわからない。育児や家事ができない。
- ★何も楽しいと思えない。自分の子どもがかわいと思えない。
- ・よく眠れない。
- ・些細なことにイライラする。
- ・表情がなくなってきた。外見や身だしなみにかまわなくなる。
- ・心配や不安がある。
- ・連続する強い疲労感。活動する気力が無い。頭痛などがある。

＊★の症状が2週間以上続くときは、必ず受診する。

＊該当項目が複数あり、改善が見られない時も受診する。



もし「産後うつでは？」と
感じたら……

- ・薬を使うかは別として、専門家に診断してもらうことが大切です。心配ごとがありましたら産科や保健センターにご相談ください。
- ・産後うつは自然治癒することが難しいです。

【受診の勧め方の例】

- ・「最近、いつものあなたらしくないけど大丈夫？」
- ・「あなたに何かあると大変。とても心配よ」
- ・「念のために、一度相談してみたらどうかしら」

精神科や心療内科への

受診が難しい時は？

産科や小児科、保健センターでの
相談を勧めることも1つの方法です。





産後のサービス

育児経験のないお母さん・お父さん世代は不安や孤独を抱えがちです。

このようなサービスがあることを知らせてあげましょう。

産後メンタルヘルス相談

平塚市保健センターでは月に1回、メンタルヘルス相談を実施しています。

産後うつや、妊娠、出産に関するこころの悩みなど専任の臨床心理士（女性）が相談に応じます。



お問い合わせ・お申し込み

平塚市健康課（保健センター）

電話：0463-55-2111

8：30～17：00（土日祝、年末年始を除く）

産後ルーム「ママはぐ」

日中、1人で育児をしていることが多い方へ向けて、産後デイサービスを開催しています。

対象 産後4か月以内の初産婦さんで、
以下のいずれかに当てはまる方

- ・育児に不安のある方
- ・近くに支援者がおらず、日中1人になりがちの方

お問い合わせ・お申し込み

平塚市健康課（保健センター）

電話：0463-55-2111

8：30～17：00（土日祝、年末年始を除く）

Ⅲ これからお孫さんを



迎える皆さまへ

同居や近くに住んでいる祖父母は本当に心強いサポーターです。しかし、あまりに何でも引き受けていると、それが当たり前になってしまい断りにくい状況になることもあります。無理をせず、心と体力にゆとりを持つことが必要です。お父さん・お母さんに予定を早めに伝えておくなどして、ご自分の時間も大切にしましょう。



～ご自分の健康も忘れずに～



赤ちゃん、ご自分やご家族が体調を崩した時は…



まずはかかりつけ医に相談を！

かかりつけ医に見てもらえない休日や夜間に医療を受けたい時は、休日・夜間急患診療所をご利用ください。

平塚市休日・夜間急患診療所

住所 平塚市東豊田448-3

電話 (医科) 0463-55-2145

(歯科) 0463-55-2176

《休日診療》日曜・祝日・年末年始

■内科・小児科・外科

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30、19:00～22:30

■眼科・耳鼻咽喉科 *眼科・耳鼻咽喉科は原則第2・4日曜日のみ実施

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30

■歯科

受付時間 9:30～11:30、13:30～16:30

《平日夜間診療》月～土曜日

■内科・小児科・外科

受付時間 19:00～22:30





妊娠・出産・育児のご相談は、
お気軽に保健センターを
ご利用ください。



平塚市子育て世代包括支援センター
ひらつかネウボラールームはぐくみ（こども家庭センター）

電話 **0463-59-9570**

8:30～17:00（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）

平塚市健康課（保健センター）

電話 **0463-55-2111**

8:30～17:00（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）

住所

平塚市東豊田448-3

交通

神奈川中央交通バス平塚駅北口4番線

●平65系統

大島経由田村車庫行

●平97系統

平間・大島経由 伊勢原駅南口行

「湘南車検場前」下車 徒歩2分

