

ここが変わった！子育ての **今**



昔

子育てのしかたは時代の流れとともに変わってきました。そのため、祖父母世代とパパ・ママ世代の常識にギャップができてしまうことも。現在、主流となっている子育てのしかたを知り、パパ・ママ世代への理解を深めておきましょう。



今

抱きぐせがつくと抱っこをせがんでよく泣くようになる

抱っこ

安心感で満たされ心の成長に繋がるので、泣いた際、可能であれば抱っこします。できないときには、赤ちゃんに声をかけてあげましょう

頭の形が良くなる、吐かない、眠りが深くなるなどの理由でうつぶせ寝が推奨されていた

うつぶせ寝

うつぶせ寝が原因で突然死する可能性が高いため、仰向けで寝かせます



日光浴によって、くる病を予防する

日光浴

紫外線量が増えているので「日光浴」ではなく「外気浴」が勧められています。紫外線量の多い時間帯の外出はなるべく控えます。帽子や日焼け止めクリームなどを利用しましょう

外出後やお風呂あがりに白湯を与える

水分補給

水分を欲しがるときは母乳やミルクを与えます。白湯やお茶でも良いでしょう

3、4か月頃から果汁やスープを与える

離乳食

5、6ヶ月頃から始めるのが適当です。首がすわる・支えてあげると座れる・大人の食事に興味を示すなどの様子が見られたら、果汁ではなく、10倍粥から始めましょう

昔

大人がかみ砕いたものを自分の箸やスプーンで与える



虫歯の予防

虫歯菌は大人からうつるため、口の中で細かくしたものは与えないようにします。箸やスプーンの共有も避けま

それほど気にせず何でも与えていた

食物アレルギーなど

たまご、小麦、えびなど様々なアレルギーがあるので、食べられないものを親に確認しておきます。はちみつは1歳未満の乳児には与えてはいけません

1歳くらいまでに断乳する



卒乳

子どもが母乳を自然に飲まなくなるまで与えて良い。「断乳」ではなく「卒乳」という言い方で表します



早めにはずすほうが良い

おむつはずし

「トイレトレーニング」といいます。はずれる時期は個人差があります。子どもの様子をみながら無理のないように進めます

1回につき1種類の予防接種をする

予防接種

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。3～4種類の同時接種をする場合が多いです

母乳とミルク、どちらもOK

昔は母乳よりミルクのほうが高い栄養価をもつと言われていましたが、今は、母乳には赤ちゃんの発達に必要な栄養素が含まれていること、授乳は母親の心身にも良い影響を与えることなどがわかっています。

体の具合や生活スタイルなどさまざまな状況によって、ミルクを選ぶママもいます。ママの選択を尊重し、育児を応援してあげましょう。母乳、ミルクのどちらでも、子どもはスクスク育ちます。