

## Q1 産後のママに対して、 祖父母が気をつけることは何ですか？

**A** 産後の肥立ちが大切なのは、今も昔も同じです。ママが赤ちゃんのお世話をしているあいだ、家事は主にパパや祖父母がするようにしましょう。パパと赤ちゃんとの関係性作りも大切な時期です。祖父母は、パパと赤ちゃんの時間を意識して作るようにしましょう。上の子がいる場合は、保育園や幼稚園の送迎、遊び相手など一人目の出産よりも人手が必要です。



産後の女性は、ホルモンバランスの変化により、心のバランスも崩れがち。我が子を守る本能が強くなってパパや祖父母に攻撃的になったかと思えば、一人泣いていることもあります。もしもママに笑顔がなく、食事もとれない、眠れないなど症状が続く場合は、パパにも状況を伝え、産後うつの可能性がある場合は、専門機関に相談するようアドバイスしましょう。



## Q2 孫へプレゼントを したいのですが、 どんなものを贈ったら 良いでしょうか？



**A** お孫さんにとって、祖父母からの贈り物は嬉しいものですが、今は欲しいものは何かパパ・ママに聞いてから購入する方が多いようです。価格、種類などお好みで、候補を3つくらい出してもらい、その中から選ぶのもおすすめです。誕生日プレゼントはお孫さんがみな平等になるように金額を決めている人、プレゼントはいつも絵本、くつと、贈る物を決めている人もいます。パパ・ママがいないときにお孫さんに何か買ってあげる場合は、パパ・ママに報告しましょう。

## Q3 孫を初めて預かります。 事前にどんなことを 準備・確認しておいたら 良いでしょうか？



**A** 保育園の慣らし保育のように、「パパ・ママと一緒に過ごす→少しの時間離れる→預かる時間を少しずつ長くする」という流れがよいでしょう。自宅で預かる場合は、家の中の安全対策を忘れずに。お孫さんがハイハイする、つかまり立ちができるようになったなど、成長段階も確認し、対策をとりましょう。アレルギーの有無の確認も忘れずに。食事やおやつは、パパ・ママが与えたことがあるものにしましょう。

### 室内で事故に遭わないために

お孫さんが来る前に、熱いもの、口に入れそうなもの、角のあるもの、段差などを確認し、未然に事故を防ぎましょう。

#### 誤飲！



化粧品、防虫剤、洗剤、薬、小銭、タバコ、ライターなどは手の届かないところに置く。

#### 水回り！



浴槽や洗濯機に水をためておかない。踏み台になるものも置かない。

#### 転落！



ベランダや階段、玄関などでケガをしないよう対策をとる。ベランダには踏み台になるものを置かない。

### 急なケガ・病気で困ったら

#### 三島メディカルセンター

三島市南本町4-31 TEL:055-972-0711

**診療時間** 平日(月～金) 18:00～22:00  
土曜日…………… 14:00～21:00  
日・祝日…………… 9:00～21:00

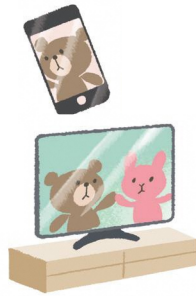
### 静岡こども救急電話相談

局番なしの **#8000**

**診療時間** 平日(月～金)…………… 18:00～翌朝8:00  
土曜日…………… 13:00～翌朝8:00  
日・祝日(年末年始を含む) 8:00～翌朝8:00

**Q4** 孫がテレビやスマホを見がります。見せても良いのでしょうか？

**A** 朝からずっとテレビをつけていたり、スマホを見せたりするのはあまりおすすめしません。絵本を読んであげたり、歌ったり、人と人がふれあう遊びをたくさんしてあげましょう。とはいっても、お孫さんと1日中一緒にいると、疲れが出るときもあるでしょう。そんな時には時間を決めてテレビやスマホを有効活用しても良いでしょう。



**Q5** 孫は可愛くてお世話をしたい気持ちはあるけれど、時に疲れてしまうことも。自分の予定が立たないときもあり、ストレスを感じてしまいます。

**A** 祖父母もパパ・ママもそれぞれにワーク・ライフ・バランス(仕事と生活を自分に合ったバランスで両立すること)が大切です。すべてを孫優先にするのではなく、パパ・ママには、予定や生活スタイルを事前に伝えて、自分たちの暮らしも大切にしましょう。子どもを育てるのはあくまでパパ・ママたちが主体で、祖父母たちはそのサポーターです。市内には、一時保育を実施している保育園・幼稚園、病児・病後児保育を実施している保育園や病院もありますので、上手に利用して無理をしすぎないようにしましょう。

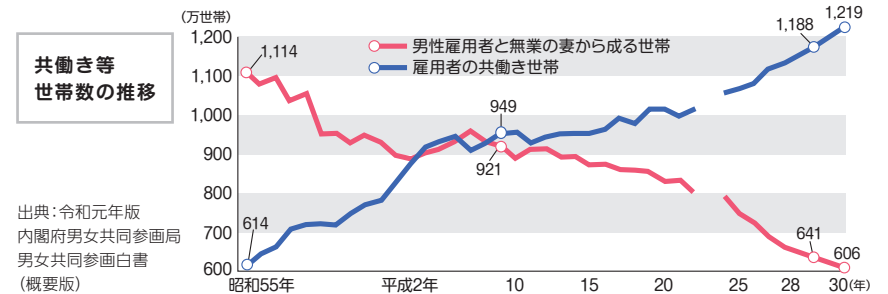
**Q6** 孫を預かったけれどずっと泣きっぱなし…。どうしたら良いのでしょうか？



**A** 大好きなパパ・ママがいないのですから、泣くことは想定しておきましょう。預かる前に好きな食べ物や遊び、歌、DVDなど、パパ・ママに聞いておくとうれしいですね。お散歩や買い物なども気分転換になるでしょう。外は心配という方は、子育て支援センター(P12参照)や商業施設内の子どもの遊び場などもおすすめです。

**Q7** 娘が0歳の子を保育園に預けて働き始めたいと言っています。3歳くらいまでは一緒にいた方が良いと思うのですが…。

**A** 今は夫婦2人で働き、2人で家事を分担し、2人で育てる、共働き世帯が増えています。(※内閣府のデータ参照) 保育園等で信頼できる先生や多くの子どもたちと過ごす時間は、子どもの心と身体を成長させます。母親と離れることを否定するのではなく、親子の時間が豊かになるようサポートしてあげましょう。



**Q8** 最近のパパ・ママは子どもをあまり叱りません。どうやってしつけたら良いのでしょうか？

**A** “子どもは、ほめて育てる”という“ほめる子育て”を実践しているパパ・ママも多いようです。気になるところもあると思いますが、パパ・ママの子育て方針を聞き、サポートしてあげましょう。しつけについては、3歳くらいまでは、パパ・ママ、両家で共通しておくこと、子どもが混乱しないでしょう。3歳前後になると、いろいろなことが分かるようになり、人を見て甘えたりするようになるので、臨機応変に。

**Q9** 孫の成長・発達で心配なことがあります。どうしたら良いのでしょうか？

**A** 子どもの体の成長や発達、卒乳、おむつはずしの時期などには個人差があります。「まだ〇〇なの?」「〇〇が遅いんじゃない?」など、何気なく口にした言葉は、パパ・ママの心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、パパ・ママの子育てを見守ってあげましょう。気になることがあったらパパ・ママに伝えてみましょう。

お孫さんが料理に興味を示すようになったら、一緒にエプロンを着てキッチンへ。卵割りやクッキーの型抜きなどから試してみてもいいかもしれません。