

知っておきたい 今どき育児 “乳児期”

♥ 男性の育児休業取得が推進されています

育休制度が充実し、育休を取得するパパが急速に増えています。一定の規模以上の企業には、育休取得率の公表を義務付けるなど、社会も後押ししています。「仕事に影響しないの?」「お給料は大丈夫?」とつい心配したくなりますが、育児経験は、仕事にもよい影響をもたらします。

母方の祖父母へ

手を出しすぎて、パパの役割を奪っていませんか。子育ての主役はパパとママ。慣れない作業に奮闘するパパを見守りましょう。手を出しすぎると、パパの技術は向上しません。夫婦の関係にヒビを入れてしまうかも。



父方の祖父母へ

息子が台所に立ったり、おむつ替えに奮闘する場面を見て、かわいそうだと思っていませんか。父親としての自覚は、赤ちゃんとおふれあうことで生まれてくるものです。息子の努力を応援しましょう。

♥ 時代の変化に柔軟に

時代の変化に伴い、子育て家庭をとりまく環境も、育児の仕方も変わりました。医学的に見直されたこともありますし、多様な価値観を認めていこうとする時代の後押しもあって、父親と母親がともに家事育児を担うことも、当然となってきました。

自分たちの経験と違うからといって、頭ごなしに否定するのはやめましょう。

♥ 発熱は心配ですね

小さな子どもの発熱は、特に心配ですよ。でも「熱」は体が病気と闘うための準備ですから、むやみに解熱剤で下げる必要はありません。6ヶ月未満の赤ちゃんには、解熱剤を使わないことが多いです。しかしある程度大きくなれば、「高熱が続く」「食事がとれない」「眠れない」「不機嫌」などの状況によっては、解熱剤を使うこともあります。その判断は、お医者さんに任せましょう。

保冷剤では熱は下がりませんが、気持ちがよさそうなら使ってください。

熱のある時は、水分を取ることが大切なので、欲しがるものを飲ませましょう。

♥ 言われて一番傷ついた言葉は、 「おっぱい、足りてないんじゃない？」

赤ちゃんが泣きやまないと、つい言ってしまいがちですが、ただでさえ不安な新米ママを、さらに追い詰める言葉です。「そんなにいつもやっているから出ないのよ」もNG。今は、それぞれの「親子のリズム」を作るように指導されています。他にも、「風邪をひかせた」「〇〇してかわいそう」などと言われると、ママは自分が責められているように感じてしまいます。

♥ 沐浴は大仕事、上手にサポートを

まだ首がすわっていない赤ちゃんを抱いて洗うには、体力と慣れが必要です。ベビーバスの準備や、湯上がりの拭き上げ、スキンケア、着替えなどに人手があると楽です。親のやり方を聞いてそのとおりにならしましょう。「この方がいいのでは？」と思っても、毎日お世話をするのは親です。その応援をしましょう。

♥ 便利な育児グッズがいろいろ

便利で快適な育児グッズがどんどん出ていて、迷ってしまいますね。多すぎる情報の中で、親たちも迷いながら、口コミを調べたり安く手に入れる方法を探ったりと、いろいろ工夫しています。興味のある「育児グッズ」を見つけても、すぐを買うのではなく、まず親に聞いてみましょう。

♡『風呂上がりの湯冷まし』は？『日光浴』は？

6ヶ月前の赤ちゃんは、お風呂上がりの水分補給に、母乳やミルクを与えます。今は、湯冷ましを与えることは少なくなりました。

また、特に日光浴をさせる必要はなく、生後1ヶ月くらいから、外気浴（窓を開けて外気を入れる）から始めて、徐々に時間を増やしていきます。慣れてきたら、気持ちのいい時間帯に短時間のお散歩もいいでしょう。

♡ 抱っこで心の安定した子に

泣いてすぐ抱くと「抱き癖がつく」と言われていましたが、その心配はありません。最近、抱かれた子どもほど情緒が安定し、自立も早いとされています。赤ちゃんはママに抱っこされるのが大好きですが、ママでない人に抱かれることで多くの刺激を受け、さまざまな感覚が目覚めていきます。

泣き止まない子の抱っこで、親が疲れているときこそ、祖父母の出番です。ただし、新米パパ・ママより上手に抱いて、赤ちゃんが泣き止んでも、「ほらね」と自慢しないこと。「育児技術」は経験の積み重ね。パパ・ママもすぐに上達します。



♡「離乳食」の開始時期は人それぞれ

離乳食開始の月齢はあくまでも目安であって、赤ちゃんの成長に合わせることが一番大事です。離乳食の進み方にも個人差があります。焦りがちな親には「誰もが必ず食べるようになるから大丈夫」と伝えてあげてください。

離乳食の「常識」は、時代とともに変化しています。ハチミツは、1歳未満児には与えないように指導されています。食べ物のことは、親に聞くのが一番ですが、特にアレルギー食材に関しては、ほんの少量でも命にかかわることもあるので要注意。



♡ 早くから保育園に預けるのはかわいそう？

「3歳までは家庭で母親が…」という時代に子育てをされていた方もあるでしょう。この時期に愛され、人との絆を育むことはとても大切なことですが、それは母親だけに限りません。父親や祖父母、保育士、地域の人など、さまざまな人からの愛情を受けることができます。「3歳未満で母親が働いていても、問題行動や母子関係の良好さに関連性は認められなかった」との研究報告もされています。

大切なのは、子どもが安全で安心して過ごせる環境を整えてあげることです。

♡「虫歯（ミュータンス）菌」「ピロリ菌」感染！！

虫歯菌もピロリ菌も、生まれたての赤ちゃんは持っていない細菌です。どちらも保菌者である周囲の大人の唾液を通して感染するので、十分な注意が必要です。

自分が使った箸やスプーンで赤ちゃんに食べ物をあたえないことはもちろんですが、熱いものをフーフーと冷ます呼吸にも気をつけている親もいます。

それらの配慮や、親の「仕上げ磨き」などの効果で、実際に子どもの虫歯は減ってきています。

♡心とからだによい食生活を

レトルトや瓶詰の離乳食を食べている孫を見ると、「手作りすればいいのに」と言いたくなりますよね。しかし、時間をかけて作っても、赤ちゃんが必ず食べてくれるわけではありません。楽しいはずの食卓が、親子にとってストレスになってしまう場合もあります。育児には手抜きも必要ですし、最近のベビーフードは種類も豊富で材料も吟味されています。

「手作りのよさを」という料理自慢の方は、遊びに来てくれたときがチャンス。ぜひ色々な味を体験させてあげてください。ただ、アレルギーや親の方針もあるので、食べさせたいものは前もって親に確認すること。

まずは、「おいしいね」と食べて見せたり、孫が食べる様子をニコニコと見守ってあげることで、赤ちゃんが食べることの楽しさを感じてくれれば何よりです。



着せすぎに注意

薄着が気になったり、靴下をはかせたくなったりすることはありませんか。今は、エアコンなどの使用で快適な室温で過ごすことができる時代。厚着の必要はありませんし、親は、こまめな衣服調節に気を付けています。

また靴下は、寝返りやハイハイにチャレンジしている赤ちゃんの動きを妨げたり、伝い歩きで滑ったりするので、親がはかせていないこともあります。



おじいちゃん、おばあちゃんに人見知り

久しぶりに会った孫を抱こうとしたら大泣き…がっかりですよね。しかし、「人見知り」は発達の大変な過程。知恵がついてきた証拠です。この時期は無理に抱こうとしないで、ママパパに抱かれている赤ちゃんをあやす程度にとどめましょう。ママパパの腕の中にいる赤ちゃんが周りをきょろきょろ見回すようになってきたら、そろそろ大丈夫です。

ただ、声の低いおじいちゃんに慣れるのは、しばらくかかるかもしれません。けれど、警戒しながらでも気になってちらちら見ているようならもうすぐです。「この人は安心できる人」とわかれば、抱っこをせがまれて大変になるのも間近です。

♡ 見つめて、さすって、語りかけて

まだ首がしっかりしていないころの赤ちゃんでも、そばに座って目を合わせると、こっちをじっと見つめてくれます。服から出ている足や手をそっとさすりながら「かわいいねえ」「おおきくなあれ」と思わずつぶやくことはありませんか？ 何十年か前に、その子の親にもやったこと…そして多分、自分が赤ちゃんだったときにやってもらったことです。赤ちゃんには、見つめて、さすって、語りかけてあげてください。



♡ 赤ちゃんはくり返しが大好きです

「いないいないばあ」「どっちの手にあるか」などなど、お座りができるようになった子は何度でもやってもらいたがります。親は「これで最後ね！」と切り上げたがりがち。そういうときこそ、祖父母の出番です。「ばあ～」と物陰から顔を出すだけで満面の笑顔で喜んでくれるこの機会を逃す手はありません。くり返しにつきあえることこそ、祖父母の醍醐味です。

♥ 祖父母の家は危険がいっぱい

赤ちゃんのいない家は、床や棚に危険な物が無造作に置いてあるものです。孫が来るときは、必ず部屋の危険物は片付けましょう。たばこも危険物。「実家は危なくて、連れて行くのをためらう」という声もよく聞きます。

テーブルの上の灰皿や薬やピーナッツ、コンセントやコード類・・・事前に親に確かめたり、37～39ページを参考に室内をチェックしてみましょう。

♥ 電話やメールは、ほどほどに活用

遠く離れた祖父母にテレビ電話で子どもの相手をしてもらう、という親もいます。テレビ電話で読み聞かせをしている祖父母もいます。以前にはなかった文明の利器。負担にならない程度に付き合っていきましょう。少し大きくなると、電話に出てもくれなくなりますから。

また、孫の写真や動画が大量に送られてくると、「うれしいけれどちょっと面倒」と思う祖父母もいます。どうしてほしいかを率直に言うのは難しいですね。これも、「立った！歩いた！」を過ぎれば減ってくるので、心配ありません。

♥ こちらの都合もちゃんと伝えましょう

「祖父母に子どもを見てもらって、ちょっと休みたい」という親の気持ちはよくわかります。でも「祖父母は孫をいつでも大歓迎のはず」と思い込んでいる親もいます。だからこそ、疲れたり、自分の用事がある時は「今日は預かれない」とか「2時間ならいいよ」とはっきり伝えましょう。無理をすると、不満がたまって関係が悪くなりがちです。

【チーム育児のススメ】

多くの親が、自分たちだけで子どもを育てなければならないとがんばっています。その責任感ゆえにSOSを発することもできず、孤立していることがあります。そこで提唱されるのが、【チーム育児】です。

チーム育児とは、「周りの人」や「子育て支援サービス』『便利なツール』など、さまざまな資源を活用して子育てする「マルチオペレーション型の育児」です。

少し視野を広げて見たら、必ずサポートしてくれる「人」や「モノ」を見つけることができます。そういう資源に「頼る力」は、親たちにとっても、これからの社会を「生きる力」につながります。地域のさまざまなサービスや、ツールを活用しながら、「新しい育児のカたち」を楽しんでみましょう。

人財

祖父母

パパ友、ママ友
保健師、助産師
ご近所さん
など

公的サービス

子育て支援拠点
病児病後児保育
一時保育、家事支援
産後ケア事業
ファミリー・サポート・センター
図書館
など

職場

育児休業
企業内保育
時短勤務
子連れ出勤
テレワーク
など

パパ&ママ

ツール

掃除ロボット
食洗器、除湿器
乾燥機
スケジュール共有アプリ
サブスク
(離乳食・絵本など)
など

商業サービス

家事代行
お惣菜屋、食材宅配
ネットスーパー
子育て支援タクシー
ベビーシッター
お掃除サービス
など