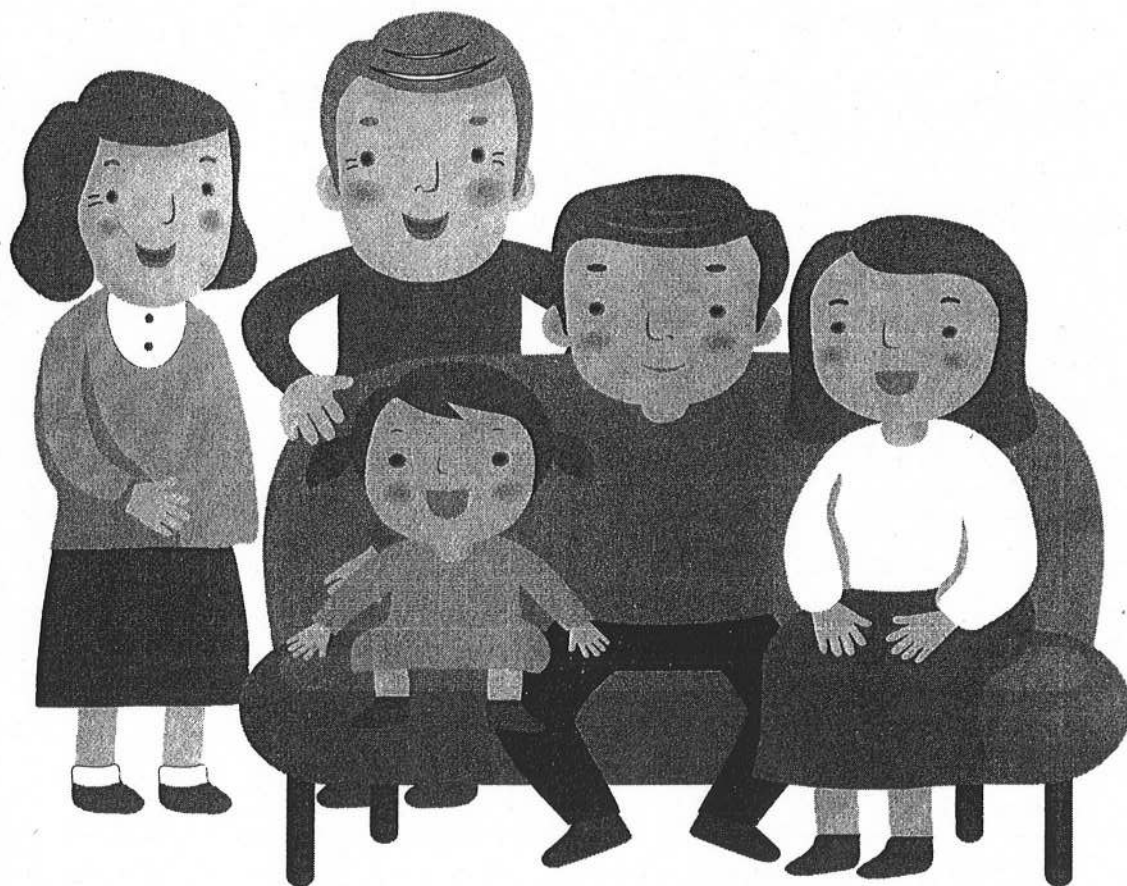


平成23年度 大分県子育てハッピースタート推進事業

おじいちゃん・おばあちゃん

スクールテキスト

～ 孫 育 て ～



一般社団法人 大分県助産師会

目 次

I. 昔と今の子育て	
1. トリプルパッピー	P 1
2. 今と昔、変わったところ Q&A	P 2
3. 人格の構造図	P 3
4. 祖父母としての支援	
1) 母親に対して	
2) 孫に対して (育児のポイント)	P 4
3) アンケート結果	P 5
II. 子どもとおもちゃと絵本	
1) 子どもにとって「遊び」は生活そのもの	P 6
2) 「遊び」を発展させていくのがおもちゃ	
3) ポイント	P 7
4) 赤ちゃんの特徴 (成長・発達) と遊び	P 8
III. 子どもの事故と対処法	
1) 赤ちゃんに危険がいっぱい	P 9
2) 応急手当: どんな時もまずあわてない	P10
3) 誤飲 タバコ	P11
4) 心肺蘇生法	P12
5) ひきつけ (熱性けいれん)	P14
6) 赤ちゃんの病気とケガ	P15
赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったとき	P16
IV. 母乳育児	P17
V. 赤ちゃんの栄養	P18
<離乳食の進め方の目安>	
VI. 子どもの行事	P19

I 昔と今の子育て

1. トリプルハッピー

大切なことは変わっていない

最近の子育ては昔と違うからと、戸惑いを感じている方も多いと思います。

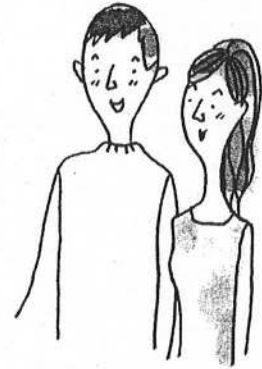
環境の変化、科学の進歩により、昔と今と変わったところもありますが、人として育ててほしい心の在り方、しつけ等の重要なことは、昔も今も変わりません。

自信を持って、孫育てを楽しんでください。



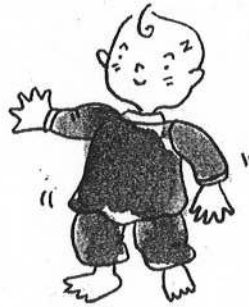
子どものハッピー

- ・心が育つ
- ・いろいろな人とのかかわりができる
- ・いろいろな体験ができる
- ・親以外に、守ってくれる人ができる
- ・弱者をいたわる気持ちが芽生える
- ・食の幅が広がる
- ・一人旅などの終着点にできる



祖父母のハッピー

- ・いつまでも、若くいられる
- ・生き甲斐がもてる
- ・運動不足解消
- ・食の幅が広がる
- ・おしゃれになる
- ・暮らしにメリハリができる



パパ・ママのハッピー

- ・子育て、生活のサポーターをえられる
- ・相談相手、ストレス解消
- ・子どもを預けてリフレッシュする機会が増える
- ・親への感謝の気持ちが芽生える
- ・もちつ、もたれつの関係

“トリプルハッピー”を育もう

赤ちゃんは、パパ・ママ、祖父母をつなぐ「トリプルハッピー」の使者。

家族を太いパイプで新たにつなぎ、パパ・ママ、祖父母に幸せのモト運びます。

孫に会うと祖父母はハッピー、祖父母にあった孫もハッピー、そして祖父母と孫の関係が良いと、パパ・ママにも余裕が生まれハッピーになります。

「トリプルハッピー」は、放っておいても育ちません。家族みんなの心がつながると赤ちゃんのようにすくすくと育ちます。ぜひ、ご家族で「トリプルハッピー」を育てましょう。

2. 今と昔、変わったところ Q & A

Q 私はミルクで育てましたが、母乳とミルクは、どちらがいいのですか？

A 母乳栄養は、①赤ちゃんを病気から守ってくれる物質をたくさん含んでいる。②消化吸収しやすく安全である。など、良い点がたくさんあります。母乳は赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によって、たくさん出るようになります。

Q 赤ちゃんがよく泣きます。おっぱいが足りていないからですか？

A 生まれたての赤ちゃんは、おっぱいを飲むのも一生懸命。ママの身体もまだ慣れていないので、お互いのペースがつかめるまで時間がかかります。まずは、温かく見守ってあげましょう。日本は赤ちゃんの健診がきちんとしているので、もしも足りていない場合は、健診の時に医師から指導がありますので、心配ありません。

＜母乳が足りている目安＞ 尿・便・
体重 1週間125g増加、1ヵ月500g増加
(ユニセフの文献)

Q 泣いたらすぐにパパ・ママは抱きますが、抱き癖がつきませんか？

A 赤ちゃんにとって、抱っこは心の栄養です。抱き癖は気にせず、どんどん抱っこしてあげましょう。泣いている赤ちゃんも、抱っこされると安心して泣きやみます。抱っこは、赤ちゃんと周りの人が信頼関係を築く第一歩です。

Q お風呂上がりには、白湯は飲ませなくてもいいの？

A おっぱいで育てている赤ちゃんには、おっぱいを飲ませてあげましょう。
ミルクで育てている場合で、ほしがる時には、湯ざましを。1ヵ月を過ぎたら、うすい番茶やほうじ茶、麦茶でもかまいません。



Q 果汁は与えなくていいのですか？

A 昔は、離乳食を始める前のスプーンの練習ということで、2, 3ヵ月頃から与えていましたが、まだ、消化吸収能力も十分ではないので、離乳食を始める5, 6ヵ月から始めるようにしています。

Q 日光浴はしなくていいの？

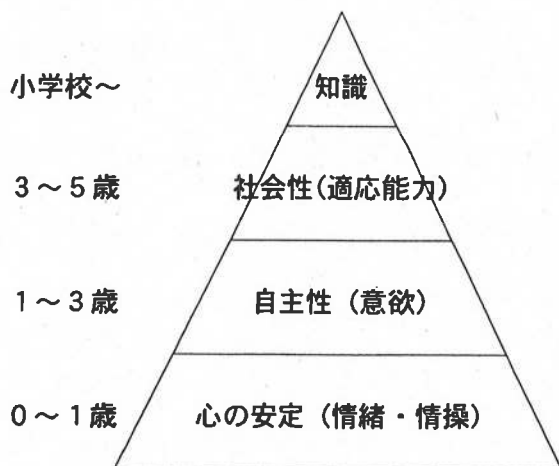
A 紫外線は、体のなかでビタミンD作る働きを助けるので、昔は赤ちゃんの日光浴が行われていました。現在は、オゾン層の破壊などにより、年々紫外線が強くなっているため、赤ちゃんの日光浴は推奨していません。

逆に、午前10時～午後2時の時間帯の外出は避けるよう、また、外出時には帽子をかぶるよう、紫外線対策を呼びかけています。

Q おっぱいが出るように、お餅や牛乳をたくさん取っていたのだけれど…？

A もち米は、乳腺をつまみやすくさせます。牛乳も、飲み過ぎは良くありません。油っこいもの、甘いものは取り過ぎないように、バランスよく食べましょう。サラサラの血液からおいしい母乳が作られます。

3. 人格の構造図



「心」の力の基礎づくり：知的能力以上に大切

人を信頼すること、愛すること、優しさ、意欲、感動する力、頑張る力、工夫する力、こうした目には見えなけれども、人として生きていく上で大切な『心』の基礎づくりは、乳幼児期が最適時期

「知ることは感じることの半分も重要ではない」

レイチェル・カーソン

0～1歳…生きる土台・基礎：愛されている自信と安心＝母子信頼感を育てる

スキンシップ⇒思いやりの心が育つ

「皮膚は露出した脳である」

1歳半頃…自我の芽生え…見守り、認める。叱るより怖い顔で教える。

1～3歳…模倣の時期＝基本的生活習慣を育てる＝親、祖父母がお手本

自然の中で遊ぶこと＝五感刺激→脳の刺激→たくましく育つ

3～5歳…考え、計画し、判断し、想像する…受容と私メッセージ

集団適応能力＝約束や決まりを守る能力を養うためには

・家事への参加、役割分担をする

・欲望を抑える…物質的にも金銭的にも少々の飢餓状態が必要

＝我慢 →性的コントロールにつながる

逆三角形人格とは

・挫折しやすい ・思いやりのない行動をする

・社会を騒がせるような行動をする ・家庭・職場での人間関係が悪い

4. 祖父母としての支援

1) 母親に対して

①育児の主役はお母さん……側面からの援助

②母親として自立するための支援（母としてまだ未熟）

（産後は、精神的にも不安定になりやすい）

a、周囲の理解ある手助けが大切

b、母親が自信を持てるように、協力する。

⇒母子の絆が結べるようサポート：母子の絆（信頼関係）→人間愛へと成長する

⇒楽しい子育てができるようサポートする

・一緒に食事 ・話を聞く ・児をたまには預かる

c、そばに居るだけでも、話を聞くだけでも良い。

d、否定的な言葉より、肯定的な言葉を

2) 孫に対して (育児のポイント)

- ① 赤ちゃんには、「おっばい、抱っこ、語りかけ」
- ② 「3歳までに愛をたっぷり、6歳までに躰を、9歳までに正しい言葉を、15歳までに善悪を教える。」
- ③ **基本的な生活習慣、人間として大切なことなど、お手本を見せる。**子どもは真似をする。
- ④ 自分の得意なことを見せる。楽しそうにしているとやりたくなる (意欲・興味)
例 お手玉、折り紙、絵本、皮むき、花づくり、虫の観察、運動、魚釣り、
何でも知っていること (豊かな体験が大事) = 感性を豊かにする
- ⑤ 祖父母には、根気があり、ゆっくり、待つことができる**精神的、時間的余裕がある**
→鉛筆けずり、おもちゃ作り、りんごの皮むき、絵本、カルタ、
外に連れて出る (多くの人と接する)
- ⑥ **祖父母は甘えられる存在**…親は、無条件に甘えさせることができない
子どもは、親以外の人に褒められたり、認められたりすることでも自信がつき成長する
(自己肯定感)
- ⑦ **おやつ、おもちゃの与えすぎに注意**
我慢させることも大事。親の育児方針を考慮して勝手に与えない。
- ⑧ **紙オムツでも、オシッコが出たら替えてあげる。**
- ⑨ **あまり厚着をさせない。**
赤ちゃんは新陳代謝が盛ん。手足は冷たくても大丈夫。
室内の靴下は滑りやすいので裸足で。
- ⑩ **おんぶと抱っこ**
今のママ達は、おんぶよりも赤ちゃんの顔が見える抱っこ派が多い傾向。
パパが抱っこする家庭も増加中。
昔ながらのおんぶは、密着感もあり、家事の時も一緒に安心。
- ⑪ **ベビーパウダーは、あまりつけない。**
汗腺を詰まらせてしまう事があるので、つけすぎに注意。
- ⑫ **母乳をやめる時期**
1歳を過ぎて歩けるようになったら、赤ちゃんとお母さんの体調のいい時期に。
急がせないで。
- ⑬ **大人がかみ砕いて食べ物を与えるのはNG**
虫歯菌が食べ物を通じて、赤ちゃんにうつる
- ⑭ 2歳以下の子どもには、テレビ、ビデオを長時間見せないようにする。

3) アンケート結果

協力が得られ嬉しかったこと	困ったこと、傷ついたこと
<p>①・家事全般（洗濯・掃除・炊事）を助けてもらった事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休みの日に、夫が食事を作ってくれたこと 	<p>①・実家が遠方で来てもらえず、夫は帰宅時間が遅く大変困った</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後、義母がいつまで家事をやらせるのかと言ったこと
<p>②・子どもを「お宝さん」と言ってくれて可愛がってくれた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良く子守りをしてくれた事 ・夫や祖父母が、上の子の面倒をよく見てくれた ・私が家事や仕事の時、PTAの時、病気の時など、又上の子が病気の時など、いろいろと面倒を見てもらって助かった ・沐浴をしてくれた事 ・母が身の回りの事をすべてしてくれ、不安なことも話せたので、安心して赤ちゃん中心の生活ができた 	<p>②・姑が子どもを抱きすぎるので、取られる気がした</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが泣くとすぐ抱く ・上の子に対して厳しい態度を取る ・孫かわいさに時間を気にせず訪問してくる ・寝ているときも抱いて起こしてしまう ・「子どもは母親が見るものだ」と言われた
<p>③・アドバイスはしてくれても基本は私（母親）のしたいようにさせてくれた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・困ったとき、相談に乗ってくれた ・祖父母は心理的な支えとなった。「育児は皆やってきたこと、あまり難しく考えないで…」と声をかけてくれた ・産後きつかったので、自分を肯定してくれる言葉が一番嬉しい。「頑張らなくていいよ」と… 	<p>③・時間にルーズなおやつを与える。やたらに菓子を与える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・漬物や味の濃いものを与えてしまう ・プレゼント攻撃をするのはやめて欲しい ・子どもの機に対して口を出す ・子どもに対して、私がダメだと言っても祖父母がわがままを聞き入れてしまうこと ・「昔はこうだった。そんな事はしなかった」と昔の育児論を言われるのが辛かった ・「抱き癖がつくよ」と言われたこと ・薄着をさせたいのに、厚着を勧める
<p>④・夜泣きをされて私が半ベソ状態でいたら、付き合ってくれた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜中のオムツ替えや夜泣きのとき、手伝ってくれた 	<p>④・子どもが泣くと「親がイライラするから」と言われ非難された</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが泣くと「あんまり泣かせるな」「うるさい、どうにかしろ」と言われ涙が出た
<p>⑤・母乳が出なくて不安だったが、実母の経験聞いて心強く感じた</p>	<p>⑤・子どもが泣くと「おっぱいが足らんのやない？」とよく言われたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「母乳の出が悪いから、ミルクにしたら」と言われたこと ・「あなたのおっぱい張ってないけど出てるの？」と言われたこと ・母乳が順調でないときに、輪をかけたように「母乳で育てないとダメ」と言われたこと
<p>⑥・一日の出来事を、夫がよく聞いてくれた事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夫は、おっぱい以外の事は何でも積極的にしてくれたのでとても助かった ・夫は、育児に忙しくしている私を見て、自分のできることを進んでやってくれた。また、できないこともやろうとする努力をして、少しでも休めるように頑張ってくれた ・夫は仕事でほとんど居ないが、休みの時は子どもの面倒を見てくれ、私一人の時間を作ってくれるので、ストレス解消になる ・夫は3人目ができたら、子どもが可愛いと言ってくれ、協力してくれるようになった 	<p>⑥・夫の帰りが遅く、悩み事などが言えず困った</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夫は言わないと分かってもらえず、それでも言えばやってくれるけれど、気持ち良くやってくれたらと思う ・いくら祖父母がいても、赤ちゃんにとって父親である夫にして欲しいことがたくさんあった ・初め何をどうすればいいかわからず、赤ちゃんと一緒に泣いていた。夫も初めてで喧嘩ばかりしていた ・夫は、休みの日も付き合いとかでゴルフに行ったりして自分一人で好きな事をしてるのに、私は育児に縛り付けられて他のことは何もできない

Ⅱ 子どもとおもちゃと絵本

ジャンジャック・ルソー ～『エミール』より～

「子どもを不幸にする一番確かな方法は何か、それをあなた方は知っているだろうか。それはいつでも、何でも、手に入れられるようにしてやることだ。」



フレーベル

「子どもの遊びの中に人間として発展する全ての契機がある。」

「身体を育む食事は 消化器官の発達と調和しなければならないが
心を育てる心の為の食事も 感覚器官の発達と調和しなければならない。」

1) 子どもにとって「遊び」は生活そのもの

子どもにとって「遊び」は生活そのものです。「遊び」は楽しいので夢中になります。

「遊び」に夢中になる（集中する）ことが充実感、達成感を満足させます。

大人の役割は『遊ぶ子ども』を見守り、必要な時のみ手助けをする事です。

「遊び」には『個の遊び』と『集団の遊び』があります。個と集団のバランスが大切です。

『個の遊び』から自由な発想、想像力、創造性を養い 新しい発見をします。

『集団の遊び』から一緒に遊ぶ楽しさ、厳しさ、仲間意識、優しい思いやり、規則を守る事、我慢を学びます。

2) 「遊び」を発展させていくのが「おもちゃ」

「遊び」は自由です。変化していきます。それを手助けし発展させるのが「おもちゃ」です。

「おもちゃ」に使い方のルールはありません。

子どもは木片1つ、石ころ1個、紙布1枚でも「おもちゃ」に変え自由に遊びます。

大人は『遊ぶ子ども』を見守り、必要な時のみ手助けをする事が大切です。

《おもちゃの役割》

コミュニケーションを豊かにする道具

こころの成長を手助けする（信頼、安心、満足等）

発達にかかせない道具（聞く、見る、掘る、舐める等）

《絵本の役割》

絵本にもコミュニケーションを豊かにする道具としての役割があり

お孫さんを膝にのせて絵本を読んであげること

同じ空間、時間、絵本の世界を一緒に楽しむ事ができます。

3) ポイント

【遊びとは】

遊びはシンプル
子どもは遊びの天才
遊びは生き物、発達する

【与え方】

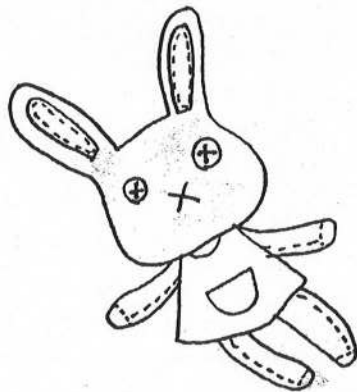
成長に応じた物を与える
一緒に遊び、見守る
話しかけながら遊ぶ
友達と遊べる場をつくる

【選び方】

よい音のする物
色々な動きをする物
適当な重さがある
綺麗な色と配色である

★おもちゃを購入する時に注意して欲しいこと

- ・安いからこれくらいなら
- ・他の子、皆が持っているから
- ・子どもが欲しがらる
- ・文字や数を早く覚える（勉強になる）

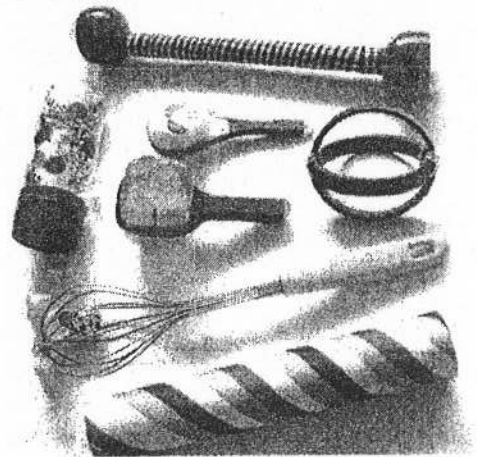


【大人の役目】

- ① 遊び場を作りできるだけ沢山遊ばせる
- ② 必要以上に遊びを中断しない
- ③ 無理強いせず子ども自身に試させ十分にやらせる
- ④ おもちゃが多すぎないか、数と種類の調整
- ⑤ 一人遊びの機会を与える
- ⑥ 他の子ども達と一緒に遊ぶ機会を与える
- ⑦ 子どもの持ち物を尊重する
- ⑧ 男の子用、女の子用とおもちゃの区別をしない
- ⑨ 毎日の後片付けを嫌いにさせない

《手作りおもちゃ》

- ・安全である事
- ・なるべく自然の素材を使用する（紙、木、布等）
- ・大人だけでなく子どもと一緒に作る



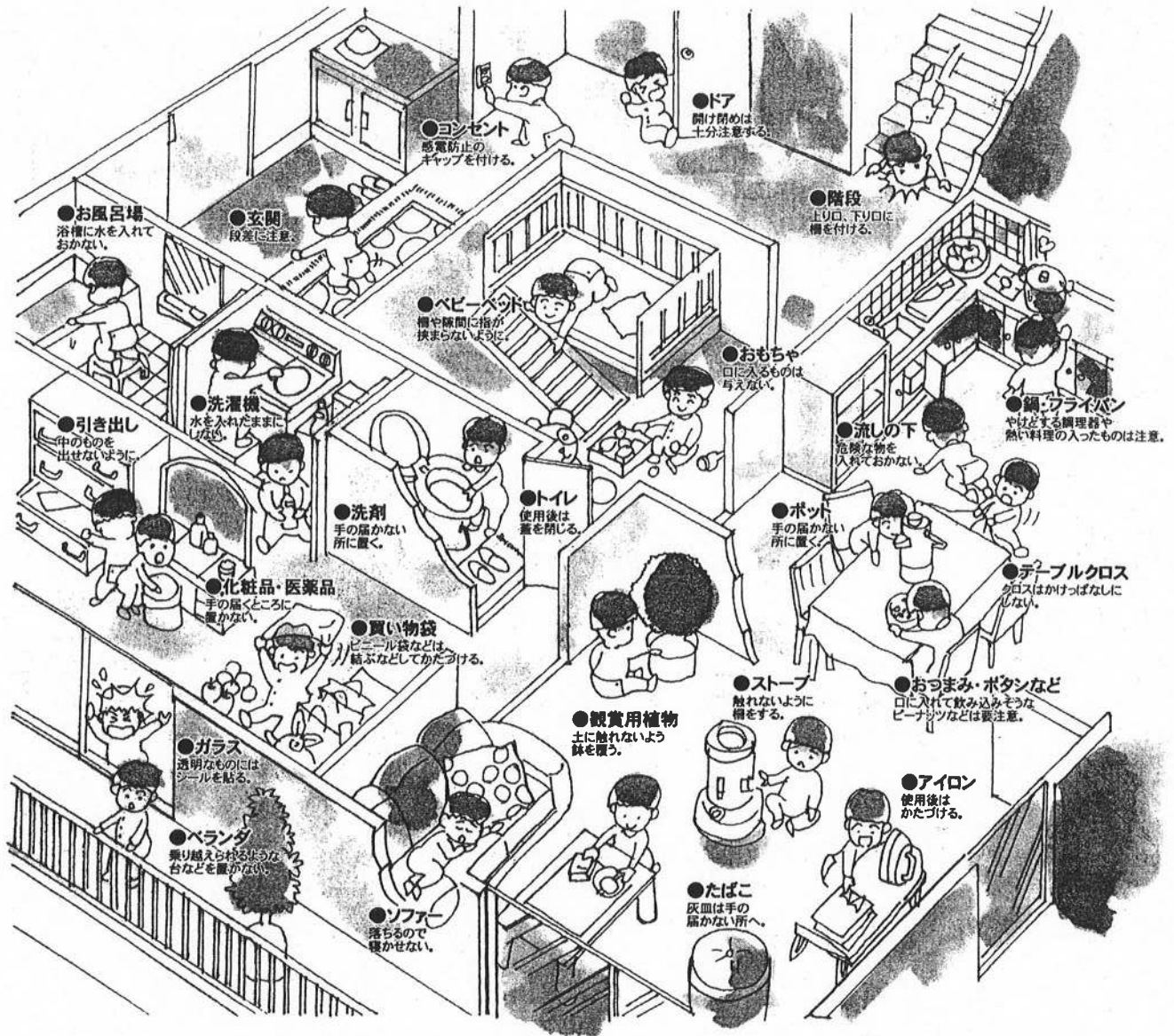
4) 赤ちゃんの特徴（成長・発達）と遊び

	月	赤ちゃんの特徴	遊 び	おもちゃ
耳の時代	0	音が聞こえる 近くのものが見える	・話かける ・子守唄を歌う ・抱っこをする	オルゴール メリーモビール 紐で吊すおもちゃ
	1	顔を見つめる 追視がはじまる うつ伏せにすると顔をあげる	・身体を優しく撫でる (タッチケア)	振って見せるおもちゃ
	2	指しゃぶりが始まる 声を出して笑う 体重がほぼ2倍になる	・握って遊べるもので 握ると音の出る物	ガラガラ・鈴 起きあがりこぼし 小さなぬいぐるみ
目の時代	3	おんぶができる 一人遊びが出来るようになる	・うつ伏せでの遊びを させる	引っ張る道具
	4	抱くと膝の上でピョンピョン 跳ねる 自分から手を伸ばして物を掴む	・手に持って遊べる物 ・手遊び歌を喜ぶ	押すと鳴くゴムのおも ちゃ 小さいボール
手の時代	5	歯の生え始める子もいる	・手を伸ばして掴める 物	ぬいぐるみ
	6	何でも口に入れる時期 喃語を盛んに言う	・叩くと音の出る物 ・引っ張ったり押した りできる物 ・イナイナイパーを 喜ぶ	たいこ タンバリン 大きなボール
	7	人見知りをする バイバイをする		
口の時代	8	身振りを真似する		全身で押すくるま
	9	大人の言葉を理解するよう になる 親指と人差し指で小さい物 をつまむようになる	・つかまり立ちや、つ たい歩きをさそう物 ・遊び方を指示せず自 由に遊ばせる ・体を動かして遊ぶ物	カタカタ ボール 電話機 ミニカー
	10	言葉を覚える時期 体重は生まれたときの3倍に、 身長は1.5倍になる (個人差がある)	・積み重ねたりつなぎ 合わせて遊ぶもの	積み木 ブロック ままごと 絵本
全身の時代	11			
	12			



Ⅲ 子どもの事故と対処法

1) 赤ちゃんに危険がいっぱい



●大分県こども救急電話相談 相談電話番号：#8000 (097-503-8822)
 #8000～固定電話 (プッシュ回線)、携帯電話対応
 (中津市からは、097-503-8822 に掛けてください。)

相談時間：平日 (月曜日～土曜日) 午後7時～翌朝8時
 日曜日・祝日 午前9時～午後5時、午後7時～翌朝8時

- (財) 日本中毒情報センター
 - ・たばこ誤飲 (たばこ専用電話テレホンサービス)
 電話：072-726-9922 (365日 24時間対応)
 - ・中毒110番 (化学物質誤飲の急性中毒の相談)
 大坂：072-727-2499 (365日 24時間対応)
 つくば：029-852-9999 (365日 午前9時～午後9時)

2) 応急手当 —どんな時もまずあわてない—

<p>やけど</p>	<p>① すぐに、水や氷で痛みがなくなるまで十分に冷やします。 (薬はつけない・服は無理に脱がさない・直接流水が当たらないように冷やす)</p> <p>② やけどは、深さと範囲が問題です。水ぶくれになった時や、やけどの範囲が広い時は、医師の診察を受けましょう。</p>
<p>頭を打った時</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない、もしくは、呼んでも反応がにぶい。 ・呼吸がおかしい。 ・耳や鼻からの出血がある。 ・嘔吐、けいれん、頭痛などがある。 <p>—すぐに119番に連絡し、救急病院に運んでください—</p> <p>また、痛みと障害の程度は、必ずしも一致しないので、しっかりしていても、数日熱もないのに元気がないなど普段と様子が違うようなら医師に相談して下さい。</p>
<p>鼻血</p>	<p>*鼻からの出血は、鼻の奥ではなく、入口に近いところです。</p> <p>① えりもとをゆるめ、頭を高くして横に向かせます。</p> <p>② 出血している小鼻をおさえ、冷たいタオルや氷などで冷やしても良いです。</p>
<p>目に異物が入った時</p>	<p>① 子どもの手を押さえて目をこすらせない様にします。</p> <p>② できるだけ涙をださせ流水や、やかんに水を入れて目を洗ったり、まぶたをパチパチさせます。</p> <p>③ 脱脂綿が、ガーゼをぬらして取り除いてあげても良いです。</p>
<p>異物を飲んだ時</p>	<p>*まず、何を飲んだかを確認します。</p> <p>・異物がすでに食道や気管の中にある時は、苦しんだり、激しいせきをします。 こんな時や、吐かせてはいけない物を飲んだ時、意識がなくなったとき、けいれんをおこした時は</p> <p>—すぐに119番に連絡し、救急病院に運んでください—</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">吐かせるもの</p> <p>タバコ 灰皿の水 台所用洗剤 液体洗濯洗剤 化粧品 整髪料</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">吐かせてはいけないもの</p> <p>灯油・ガソリン・シンナー・ベンジン 家庭用漂白剤 トイレ用洗剤 マニキュア・除光液 ヨードチンキ・マーキュロ（赤チン） ボタン型電池</p> </div> </div> <p>●吐かせる時、牛乳を飲ませてはいけないもの</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;"> <p>ナフタリン・しょうのう</p> </div> <p>…牛乳の脂肪分と反応して、呼吸を早めます</p> <p>*前ページにおいて化学物質（家庭用品、医薬品、農薬などを含む）および動植物の毒によって起こる急性の中毒について、応急処置などの緊急情報を提供しています。 尚、食中毒（細菌性）、慢性中毒、小石、ビー玉などの異物誤飲は受付けていません。</p>

3) 誤 飲

* 心配の無い誤飲物

体温計の水銀 クレヨン 石けん インク 絵の具
墨汁 化粧水 シリカゲル 線香

* 吐かせ方

指をノドの奥に入れて舌の付け根をぐつと押し下げる



漂白剤などは吐かせるとかえって危険なので病院へ

* ノドに詰まっているとき

- ① 頭を下にして背中を強く叩く
- ② 後ろからお子さんのお腹の前で指を組み、お子さんのお腹を上後ろ方向に強く引き上げる



頭を下にして背中をたたく

タバコ

「タバコを食べてしまった」と言っても、あまりのニガさのために普通は1cmも食べていませんが、その場に残っているものを確認してください。それからお子さんが飲み込んでいるかもしれませんので、吐かせてみます。

2cm以上を食べたようでしたら、できるだけ早く診察を受けましょう。

特に、タバコの灰皿の汁や、タバコを捨てたジュースの缶などの残りを飲んだ場合は、できるだけ早く診察を受けましょう。



チャイルドシートで赤ちゃんの命を守ろう

6歳未満の幼児は、車に乗る際、チャイルドシート使用が義務づけられています。チャイルドシートにきちんと座らせることで、死者は約75%減少し、重傷者は57%減少すると言われています。

(交通事故総合分析センター調べ)

赤ちゃんが生まれ、病院から自宅に帰るときにも、チャイルドシートを使用しなければなりませんので、妊娠中からの準備がおすすめです。



引用：1) 子どもの救急時にはどうするの～救急診療所のかかり方～ (千葉県小児科医会作成 2002年4月発行)

2) 「子どもがたいへん！」＝お子さんの救急ガイドブック＝ (長野市小児科医会編集・長野市発行 2002年7月発行)

4) 心肺蘇生法

※布団などの上で寝かされている場合は、固い場所に移動させてから心肺蘇生を行いましょう。

1. 意識の確認



子どもの異変に気付いたら、あお向けに寝かせ、子供の名前を呼びながら、肩を軽くたたき反応をみる。

2. 気道の確保

空気の通り道をつくる



- 意識がない場合、呼吸のための空気の通り道を作ります。
- あごを引き上げながら、頭部をしっかりと押さえ後ろ側へそらせます。

3. 呼吸の確認

10秒以内で呼吸を確認する



- 気道確保をしたままで、正常な呼吸をしているかを確認します。
- 頬に当たる息や呼吸の音、また胸が動いているかを10秒以内で確認します。

4. 人工呼吸

2回息を吹き込む



【乳児】

- 正常な呼吸（普段どおりの息）がない場合は、心肺停止とみなし心肺蘇生を行います。

【乳児（1歳未満）】

- 倒れている子どもの口と鼻を同時におおい、胸が少し膨らむ程度に2回、それぞれ1秒かけ息を吹き込みます。

2回息を吹き込む



【小児】

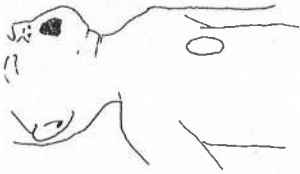
【小児（1歳～8歳）】

- 子どもの唇をおおい、鼻をつまんで、胸が少し膨らむ程度に2回、それぞれ1秒かけて息を吹き込みます。

心臓マッサージ

【乳児の場合】

左右の乳頭を結ぶ線の
中央から少し足側を押す



2本指で垂直に30回圧迫する



●圧迫位置は乳児の左右の乳頭を結ぶ線の少し足側となります。

●圧迫方法は2本指（中指・薬指）で30回「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。30回圧迫して、2回息を吹き込みます。これを繰り返していきます。

●圧迫の深さは、1.5cm～2.5cm（胸の厚みの1/3）を目安に圧迫します。

●圧迫の速さは1分間に約100回です。

※AEDは使用しない！！

【小児の場合】

体格に合わせて片手（両手）
で垂直に30回圧迫する



●圧迫方法は子どもの体格に合わせて、胸の真ん中（乳首と乳首の間）に片手または両手を重ねて置き30回「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。

乳児と同じように、30回圧迫して、2回息を吹き込むを繰り返します。

●圧迫の深さは、2.5cm～3.5cm（胸の厚みの1/3）を目安に圧迫します。

●圧迫の速さは1分間に約100回です。

★注意点★

※子どもだからといって、こわごわと弱く圧迫しては効果は得られません!!!

※人工呼吸2回と胸部の圧迫30回を救急車が来るまで続けてください。

5) ひきつけ (熱性けいれん)

《ひきつけた時はどうする?》

- ① あわてないで、おちつきましょう!
ひきつけは数分間で止まります。命にかかわることは、まずありません。
- ② 何もしません
口の中に指や箸を入れない (舌をかむことはありません)
大声で呼んだり、体をゆすったり、押しつけたりしません。
- ③ 楽な姿勢にしてあげましょう
体を横向きに寝かせ、服をゆるめます。ピンなど危ないものは取り外しましょう。
- ④ 吐くと危ない
吐きそうなしぐさが見られたら、体ごと横にして、吐いたものがのどにつまらないようにします。
- ⑤ じっとみる
時計を見て、何分続いているか確かめます。
けいれんの様子をよくみます (後で主治医にくわしく伝えられるように)
- ⑥ 熱をはかる
- ⑦ もとに戻るまで、必ずそばにいる。

《電話してください!》

けいれんが止まったら、主治医に電話して下さい。話をきいた上で、

☆救急車できてください。

☆あわてずにきてください。

☆しばらく様子を見てよいでしょう。

} などの指示をします。

けいれんが10分以上続くようなら、けいれんの途中でも、直ぐに電話してください。

病院では、単なるひきつけか、何か重い病気が隠されていないかを判断します。

日本外来小児科学会より

6) 赤ちゃんの病気とケガ

**発熱、腹痛、ケガをした時は、
まず、パパ・ママに連絡を**



《病気やケガの対処法》

赤ちゃんを預かっているときに、熱が出たり、お腹が痛くなったり、ケガをしてしまう事もあるでしょう。

事故など急を要する時は、周りの人に助けをもらい、救急車を呼ぶなど対処しましょう。

熱、腹痛、嘔吐、ちょっとしたケガの時には、ママ・パパに連絡し、必要な時には、病院へ連れていきましょう。

《病気の子どもを預かるとき》 ※母子手帳、保険証なども、預かっておきましょう

ママ・パパが共稼ぎの場合は、病気の子どもを預かることもあるでしょう。子どもを病院へ連れていくのは、ママ・パパが基本です。

もし、どうしてもママ・パパが病院へ連れていくことができないのなら、「いつから、どのような症状なのか」など、赤ちゃんの状態を記入したメモをママ・パパからもらって受診するといいでしょ。発疹や便の様子は、携帯電話のカメラなどで撮影しておく、医師に状態を伝えやすく、診断の手助けになることがあります。

ママ・パパが帰ってきたら、病名、薬、気をつけなければいけない点などを、正しく伝えましょう。自分でメモを取るか、あらかじめ医師に相談して、書いてもらうと安心です。

近くの小児科、休日・夜間救急を調べて、分かりやすい所に記録しておこう

孫を預かるときの注意点

- ・子どもの生活サイクルのメモを作ってもら

おやつや、お昼寝の時間など、大体の生活のリズムを知っておくとよいでしょう。

- ・すぐにつながる連絡先のメモを、電話のそばなどに張っておく
- ・「伝言ノート」を作る

色々なことを、書いたり張り付けたりすると、家族の素敵な思いでブックにもなります。子どもが大きくなって、幸せを感じてくれるノートになるでしょう。

赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったとき

いつも病気・予防接種・健診など何でも相談できる小児科のかかりつけ医をもちましょう。しかし診療時間外の夜間・休日に赤ちゃんの具合が悪くなった場合も小児科看護師・小児科医師に相談することが可能です。「大分県こども救急医療電話相談」がおこなわれており、大分県内の小児科看護師・医師が交代で下記の時間帯を担当していて、病気やケガのアドバイスや夜間・休日でも診察可能な小児科医療機関の紹介をしています。

「大分県こども救急医療電話相談」 TEL:097-503-8822または#8000
平日： 19:00～翌朝8:00
日曜日・祭日： 9:00～17:00、19:00～翌朝8:00

下記の大分県の「おおいた医療情報ほっとネット」でも休日・夜間当番医情報を知ることができます。

「おおいた医療情報ほっとネット」 <http://iryo-joho.pref.oita.jp/>

また大分県版「小児救急ハンドブック」が作られており、赤ちゃんが病気のときに症状別に家庭での対処法のポイントや、医療機関へ夜間・休日でもすぐに救急受診すべきか否かのフローチャート等、が分かりやすく解説されています。大分県のホームページからダウンロードすることができます。

大分県版「小児救急ハンドブック」
<http://www.pref.oita.jp/soshiki/12620/handbook.html>

育児、しつけ、発達のおくれ等、子育てのあらゆる不安・悩みに24時間、365日相談に応じるフリーダイヤルもあります。

「いつでも子育てほっとライン」
フリーダイヤル 0120-462-110

Ⅳ 母乳育児

赤ちゃんが生まれると母乳が出るようになりますが、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によって、母乳分泌を増加させるプロラクチンというホルモンが分泌され、母乳がたくさん出るようになることが知られています。赤ちゃんにおっぱいをしっかり吸わせましょう。

1. 母乳育児の良い点

母乳は赤ちゃんにとって理想的な自然食品です。母乳栄養の良い点は、

- ① 赤ちゃんを病気から守ってくれる物質をたくさん含んでいる。
 - ② 消化吸収しやすく安全である。
 - ③ アレルギーを起こすことが少ない。
 - ④ お母さんと赤ちゃんの結びつきをより強いものにする。
 - ⑤ 赤ちゃんが欲しがる時にすぐに与えることができる。
 - ⑥ 経済的である。
- などが挙げられます。

2. 母乳育児ができない場合もあります。

- ①母乳育児をしたくても、お母さんが病気で、母乳をあげられない場合があります。このような場合はミルクでの育児になります。
ミルクを飲ませる場合も、赤ちゃんを抱っこして飲ませましょう。
- ②母乳だけでは、どうしても足りない場合があります。
このような場合は、母乳を飲ませた後にミルクを足してあげましょう。

授乳のことで悩んだ時は「赤ちゃん&おっぱい電話相談」で聞いて下さい。

「赤ちゃん&おっぱい電話相談」 TEL : 097-547-1320

月～金10:00～16:00（土・日・祭日は留守電対応）

V 赤ちゃんの栄養

《離乳食はなぜ必要？》

離乳とは、それまでの母乳やミルクだけの食事から、除々に固形食が食べられるようになることです。

赤ちゃんは母乳やミルクを飲んで成長します。しかし、赤ちゃんの急速な成長に伴い、優れた栄養源である母乳やミルクでも、十分にエネルギーや栄養素を補えなくなります。また、今まで「飲む」ことしかしていない赤ちゃんは「食べる」ことを練習しなければなりません。必要な栄養素を摂取するためと同時に、噛む練習、自分で食べる練習、色々な味や舌ざわりを覚える時期として、離乳食は大切な役割をはたします。



《離乳食はいつ始めるの？》

離乳開始時期は、生後5～6ヶ月頃で

- ① 首のすわりがしっかりしている
- ② 支えてあげると座れる
- ③ 食べ物に興味をしめす

等の様子が見られたら、離乳を開始しましょう。

また、口をモグモグさせたり、よだれを沢山たらしめて食べたような様子も見せます。

赤ちゃんの発達には、個人差がありますから焦らずに赤ちゃんの様子をよく観察して、進めていきましょう。



《『手づかみ食べ』はなぜ大切？》

赤ちゃんにとって『手づかみ食べ』は自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。この手づかみ食べが上手になっていくと、目と手と口が協調して動くようになり、フォークや箸なども上手に使えるようになります。ご飯をおにぎりに、野菜はスティック状にするなどして、手づかみ食べしやすい環境をつくってあげましょう。また、汚れてもいいようにエプロンをつけたり、テーブルの下にビニールシートか新聞紙などを敷くと後片付けが楽になります。

自発的に食べる行動をおこさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。

たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを心がけましょう。



《離乳食の進め方の目安》

		離乳の開始	→ 離乳の完了		
		生後5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9ヶ月から11ヶ月頃	12ヶ月から18ヶ月頃
(食べ方の目安)		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食時のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
(食事の目安) 調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ 50~80	全がゆ 90 ~軟飯 80	軟飯 90~ ご飯 80
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20~30	30~40	40~50
	III 魚 (g) 又は肉 (g) 又は豆腐 (g) 又は卵 (個) 又は乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚などを試してみる。	10~15 10~15 30~40 卵黄 1~ 全卵 1/3 50~70	15 15 45 全卵 1/2 80	15~20 15~20 50~55 全卵 1/2 ~ 2/3 100
<p>上記の量は、あくまでも目安であり子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。</p>					
<p>(成長の目安) 成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。</p>					

VI 子どもの行事

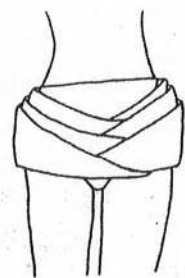
節目、節目は大切に！ 行事は家族が集うチャンス

●妊娠中の行事

帯祝い 妊娠5カ月目頃の戌いぬの日

帯祝いは「着帯（ちゃくたい）祝い」とも言われ、妊娠5カ月目頃の戌の日に安産を祈って岩田帯を巻く儀礼です。犬は一度にたくさんの子どもを産むのに、お産がとても軽いので、安産の守り神とされているため、戌の日に儀式を行うようになりました。

岩田帯と言われるさらし木綿は、七五三にちなんで七尺五寸三分（約2.3メートル）に断ち、端に紅で寿の字を書いて半分に折り、折り目を下にして妊婦の下腹に巻きます。その年の恵方に向かって帯を巻くといわれています。



●出産後の行事

お七夜 生後7日目

生後7日目に赤ちゃんをわが家の神様に紹介したり、親しい方にご披露する行事です。最近では、ご両親などを招待して、お食事会をすることが多いようです。また、誕生後7日目（生まれた日も入れて）に赤ちゃんに名前をつけ、お祝いをすることから、「名づけ祝い」「命名式」とも言われます。

市販の命名用紙を使用する場合は、書き方が書いてありますが、略式で、半紙で行う場合には、中央に「命名（赤ちゃんの名前）」を大きく書き、右上に父親の氏名と続柄、左下に生年月日を書きます。



お宮参り 男子 生後31日目 女子 生後33日目

赤ちゃんが無事生まれたことを、その土地の守り神である氏神様に報告し、健やかな成長を願う行事。服装は赤ちゃんに晴れ着を着せ、上からかぶせ着物をかけるのが正式ですが、服装にこだわる必要はあまりないでしょう。

以前は夫の母（姑）が抱く風習になっていましたが、最近は風習にあまりこだわらなくなっているようです。また、日数も30日を目安に、ママと赤ちゃんの体調のいい日、家族が集まれる日がいいでしょう。



お食い初め 生後100日目

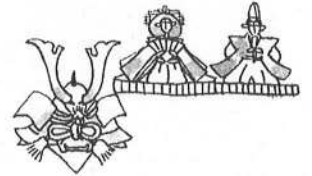
赤ちゃんが一生食べ物に困らないように生後100日目に、赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式です。赤ちゃんのお膳に並べるものは、鯛などの尾頭つきの焼き魚、すまし汁、煮物、香のものに、お赤飯が一般的。丈夫な歯が生えるように、歯固めの小石と、しわがいっぱいになるまで長生きできるように梅干を添えるところもあります。



初節句 女の子 3月3日 男の子 5月5日

初節句は、赤ちゃんの無事な成長を祝い、今後の健やかな成長と厄除けを願う行事です。男の子は5月5日の端午の節句、女の子は3月3日の上巳の節句に行きます。初節句の時に女の子には雛人形、男の子には兜などを祖父母が贈ります。雛人形は母方の祖父母が、兜は父方の祖父母が贈るというのが一般的ですが、両家で相談して決めるといいでしょう。

誕生後21日以内に節句が来る場合は、翌年行う場合もあります。



初誕生 一升餅 (立ち餅・誕生餅)

一生食べ物に困らないように、1歳のお誕生日に、一升分の餅米で作った「一升餅」を風呂敷に包んで子どもに背負わせます。



七五三 男の子 5歳 女の子 3歳、7歳

子どもの無事な発育を喜び、今後の成長を願って、その年の子に晴れ着を着せ、神社などに詣でる行事。昔は、男女3歳で、髪の毛を伸ばしてよい「髪置きの祝い」、男児5歳ではじめて袴をはく「袴着の祝い」、女児7歳でひもつきの着物に代わって帯を締める「帯解きの祝い」を行っていました。



入園・入学

保育園・幼稚園の入園・卒園、小学校の入学と7歳までは子どもの行事も頻繁ですが、小学校入学で一段落します。

十三参り 13歳 旧暦3月13日

京都・嵯峨の法輪寺に伝わる行事。関西では七五三より盛んなところも。旧暦の3月13日に数え年で13歳になった男女が、成人の儀礼として法輪寺に参拝。13歳の厄難を払い、知恵を授けていただけるように虚空蔵菩薩に祈願します。

最近では関東でも徐々に盛んになっています。



ひとくちメモ

家族が集い、楽しめるかたちで

行事などの文化、風習は土地によって違うもの。両家で相談し、皆が楽しめるようにできるといいですね。赤ちゃんが小さいうちは、赤ちゃんに負担がかからないようにするのが一番です。