



子育ての昔と今

クリスマス・お正月など楽しい行事が盛りだくさんですね。おじいちゃん、おばあちゃんと会う機会も増えるのではないのでしょうか。おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に子育ての昔と今の変化について話してみるのもいいかもしれませんね。



離乳食いつからはじめる？

- ㊦・2～4か月頃から離乳食の準備として、「母乳やミルク以外の味やスプーンに慣れるため」に果汁を与えていた。
 - ・母乳やミルクを飲ませている期間でも、お風呂上りや授乳の間に白湯をのませることが一般的だった。
- ㊧・果汁の過剰摂取によって、母乳やミルクを飲む量が減ってしまうという報告もあり、離乳食開始前に果汁を与えることは推奨されなくなった。お口の発達からもスプーンを利用した離乳食の開始は、5、6か月頃が目安で、「おもゆ」（10倍がゆ）からスタートしましょう。
 - ・白湯などの水分補給は与えてはいけなわけではないですが、水分補給は母乳やミルクで十分だといわれています。離乳食の開始に合わせて、白湯やお茶などの水分補給にも少しずつ慣れるようにしていきましょう。

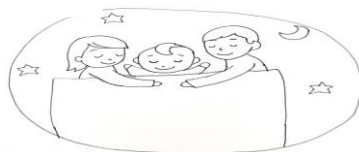
抱きぐせってつくの？



- ㊦・抱っこをしすぎると「抱きぐせがつく」「スキンシップはこどもを依存的にする」などと言われていた。
- ㊧・赤ちゃんは抱っこされていると、愛されていると実感して安心します。抱っこは赤ちゃんにとってこころの栄養となり、情緒豊かに成長していくことにつながります。抱っこできるのも一時のことです。できるなら、家族みんなでいっぱい抱っこしてあげましょう。

寝る時間が遅くなっている？

- ・祖父母世代が子育てしていた時期より、大人も子どもも睡眠時間が減っています。成長過程である子どもはその影響が大きいといわれています。
- ・睡眠不足は、乳幼児の発育・発達に影響を与えるとともに、食欲不振や注意・集中力の低下、眠気、疲れなどをもたらすことがわかってきています。
- ・早寝（夜8～9時入眠）、早起き（朝6～7時起床）の安定したリズムが自律神経を保ちます。脳を育てる時間帯は夜の10時から2時です。成長ホルモンもこの時間帯に出ます。早寝早起きは子どもの健康にかかせないのです。



時代とともに育児の考え方や方法も変化しています。おじいちゃん、おばあちゃんの時代と今の時代、世代間のギャップはあっても、お互いに理解しあい、子育ての知恵は伝承しながら、今の時代にあった育児を祖父母の世代、親の世代と一緒に楽しみながらできるといいですね。

子育て支援課では、「さかい子育て孫育てハンドブック」を作成し、配布しています。支援課の情報コーナー・支援課の窓口・みみちゃんルームで配布していますので、ぜひご覧ください。