



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 9 月号

◆◆◆ 育児の今と昔 (知っておくと心強い!) ◆◆◆

♡ 『敬老の日』にちなんで ♡

※この文面での「昔」とは、祖父母世代が育児をしていた頃、30~40年前位を指します。

母乳や離乳食などを含めた育児の知識はこの数十年で、大きく変わりました。そのため、祖父母世代と親世代の間でつい行き違いがおこってしまうこともあるようです。主なものをとりあげてみました。

敬老の日おめでとう!



Q: 抱き癖がつかないかしら?



A: 祖父母世代では欧米式の自立を重んじる子育てが主流でした。抱き癖がつくから泣いてもすぐには抱かないという考え方が一般的でした。しかし最近の主流は、スキンシップを大切にする考え方になっています。「抱っこは心の栄養」です。泣いた時に抱っこしてもらうことで、赤ちゃんは安心し、お母さんや周囲の人と信頼関係を築く第1歩となります。また、自分の心を表現してもよいのだと学び、自己肯定感を育んでいきます。とはいえ、手が離せない時もあります。無理せずできる範囲でいきましょう。

Q: お風呂のあとは、湯冷まし(白湯)を飲ませるの?

A: 昔は、入浴後は白湯を与えるよう指導されていましたが、現在は、母乳育児の場合は母乳を飲ませるよう指導しています。生後5か月頃までは、母乳とミルク以外は与えなくてよいとなっています。最近では乳児用のイオン飲料を入浴後に与える家庭もあるようですが、これは下痢などで脱水症が気になる時に限り飲ませるもの、普段から飲ませると、虫歯の原因や離乳食を食べる量が減る原因にもなりますね。果汁も同様に必要としません。(果汁は離乳食の中で組み込んでいきましょう)



Q: 日光浴をさせなくて大丈夫?

A: 現在は、年々紫外線が強くなっていることもあり、敏感な赤ちゃんの肌への影響も考えて積極的な日光浴は避けるようにすすめています。でも、骨を強くするために外遊びは大切です。散歩の際は、日差しの強い時間帯を避け、帽子やベビーカーの日よけなどを利用しましょう。

Q: 歯みがきはいつから始めるの?

A: かつては、「乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫」と考え、十分に歯のケアがされていなかった時代がありました。でも乳歯が虫歯になると、うまく噛めなかったり、言語の発達が遅れたり、永久歯の歯並びがわるくなったりすることもあります。前歯が生えてきたら歯のケアを始めましょう。



Q: 虫歯菌ってうつるの?

A: まわりの人の唾液から感染するといわれています。



大切なことは変わらない・・・育児の知識は変わっても本質的に大切なことは変わりません。祖父母世代の育児が今と違っていても、けっして「まちがった子育て」をしていたわけでもないのです。親だけでなく、複数の世代がかかわった子育ては、きっと豊かな心が育まれ、やさしさにつながるでしょう。育児の応援団はなんといっても祖父母! 感謝の気持ちをもっておいにサポートしてもらいましょう。