

実践!  
孫育て②

## こんなに変わった 子育ての常識



生活スタイルや育児環境の変化、医学の進歩などにより  
子育ての考え方や方法が大きく変わってきています。  
祖父母世代と子ども世代の子育ての違いを学びましょう。

### 【抱っこ】

**昔** 抱き癖がつくから  
あまり抱かないように

**今** 赤ちゃんの心の  
安定につながります

抱っこされるほど「自分は愛されている」という自己肯定感が養われます。  
パパママが忙しくて抱っこできないときは、たくさん抱いてあげてください。

### 【お乳】

**昔** 「1歳までに断乳」という  
目途が母子健康手帳に

**今** 自然とおっぱいから  
離れていく「卒乳」に

赤ちゃんの方からおっぱいを卒業するまで授乳しても問題ありません。  
赤ちゃんのペースやママの考え方を尊重してあげましょう。

### 【おむつ】

**昔** 早めに  
はずしたほうがいい

**今** 子どもの体調や成長を  
みながらのんびりと

子どもによって個人差があるので、子どものペースで取り組みましょう。  
一番不安なのはパパとママ。大らかな気持ちで見守り、安心させてあげて。

### 【寝かせ方】

**昔** うつぶせ寝を推奨

**今** 医学的理由で必要なとき  
以外はあおむけ寝を推奨

うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群のリスクが高まるため、やめましょう。  
赤ちゃんの顔が見えるあおむけ寝は睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

### 【離乳食】

**昔** 3～4か月頃から  
果汁をスプーンで与える

**今** 5～6か月頃から  
すりつぶしたおかゆなど

今は母乳やミルクに十分な栄養が入っているので、果汁を与える必要はありません。  
また、大人の唾液で虫歯菌に感染するため、箸やスプーンの共有はやめましょう。

### 【日光浴】

**昔** 日光浴を推奨

**今** 日常生活のなかで  
自然に

オゾン層の破壊で紫外線量が増えているため、紫外線対策に気を配りましょう。  
外出の際は、紫外線が強い時間帯をなるべく避け、帽子を被らせるなど注意して。

