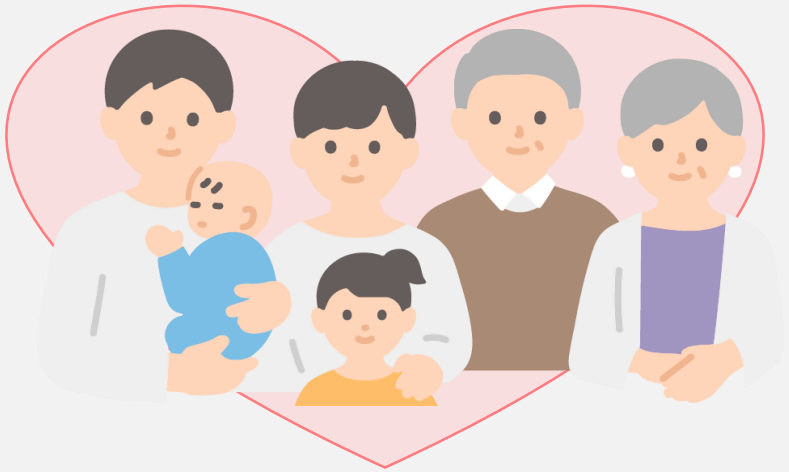
名張市
まごそだてガイド

いつもお孫さんやパパ、ママを温かく見守り、
支えてくださってありがとうございます。

名張市まごそだてガイドは、時代とともに少しずつ
変わってきた「今の子育て」について、 分かりやすく
お伝えするためのものです。

祖父母世代の子育ての経験、ママの思いを大切にしながら、
家族みんなで子育てを支え合うためのヒントとして、
ぜひご活用ください。

～まごそだての良いところ～



おじいちゃん・おばあちゃん

・新たな生きがい：孫の成長を見守ることで、毎日にハリや楽しみが生まれます。
・心身の活性化：子どもと触れ合うことで脳や体に良い刺激となり、若々しさを保つことにつながります。
・社会の広がり：孫の行事や地域の子育て交流を通じて、人間関係が新しく広がります。

パパ・ママ

・負担の軽減：育児を手伝ってもらうことで、精神的・身体的なストレスや余裕のなさが和らぎます。
・仕事との両立：急な発熱時の対応や送迎のサポートにより、働き続けやすい環境が整います。
・経済的な助け：一時保育やシッターに頼る費用や頻度を抑えることができます。

孫(子ども)

・安心感と肯定感：親とは違う温かい目線で見守られることで、自己肯定感や安心感が育ちます。
・多様な価値観：世代の違う大人と接することで、社会性や豊かなコミュニケーション力が養われます。

～まごそだてのポイント～

①育児の主役はパパ・ママです。

パパとママに子育ての考えを聴いて、おじいちゃん・おばあちゃんは育児のサポート役としてお手伝いしましょう。

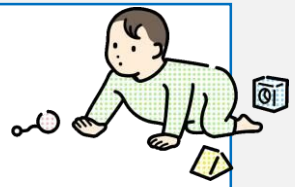
②おじいちゃん・おばあちゃん自身のライフスタイルも大切にしましょう。

事前にできないことは伝えておき、身体等も無理のない範囲で育児のサポートをしましょう。

③パパとママのやり方を尊重し、見守ることが大切です。

子育ての考え方・やり方の違いで、パパ・ママと摩擦が起こることもあるかもしれません。
口や手を出しすぎず、まずはパパ・ママの考えを聴き、アドバイスは控えめにして、否定しないことを心がけましょう。
パパ・ママの「手伝ってほしいこと」や「やってほしくないこと」、おじいちゃん・おばあちゃんの「手伝うことができないこと」や「どうしていいかわからないこと」等を前もって話し合い、お互いに協力して、ストレスを感じることが少ないかかわり方を考えましょう。

～昔と今の子育て～



時代の変化とともに子育てを取り巻く情報も
変化・進歩していきます。

「抱きぐせ」がつくため、泣いても抱っこしないほうが良い、赤ちゃんは抱っこを求めて泣くようになると言われていました。

抱っこ

抱き癖は気にせず、泣いたときはすぐに抱っこをして声掛けで子どもを安心させてあげましょう。

抱っこは、人への信頼感を育み、心の成長にもつながります。

「頭の形がよくなる」
「寝つきが良くなり、よく眠る」
と言われていました。

うつぶせ寝

SIDS（乳幼児突然死症候群）予防のため、1歳になるまではあおむけ寝が推奨されています。
（医師から指示されている場合は除きます）

起きている時間が長くなると、頭の形も変わってきます。

オムツは早めに外したほうが良いと言われていました。

トイレトレーニング

成長には個人差があるので、年齢にとらわれず子どものペースで進めましょう。

オムツは、脳・身体の成長とともに自然に外れるときを待ちましょう。

ミルクのほうが栄養あると言われていました。母子健康手帳に「1歳までに断乳(ママがリードして授乳をやめること)の完了」の記載がありました。
現在の母子健康手帳に上記の記載はありません。

授乳・卒乳

「授乳」は、子どもが欲しがったときなど親子のリズムを作るように、母乳でもミルクでも親子にあった形を大切にしましょう。

「卒乳」は、いつまでにという決まりはなく、子どもとママのペースで、自然に任せましょう。

おむつを替えた後やお風呂上りにベビーパウダーをつけていました。

お風呂

ベビーパウダーをつけすぎると毛穴をふさぎ、かぶれることがあります。
近年は、肌に合わせて、ベビークリームやローション等と使い分けがされています。

沐浴の後に白湯を与えることもありました。
離乳食が始まるまでは母乳・ミルクで水分補給をしましょう。

以前は、大人が子どもを抱っこして車に乗ることがありました。

チャイルドシート

現在6歳未満の乳幼児には、チャイルドシート着用が法律で義務づけられています。

祖父母の車に子どもを乗せるときも必ず、チャイルドシートを着用してください。

離乳食開始前から果汁や
スープを与えていました。

ベビーフードの種類は
限られていました。

離乳食

離乳食開始前は母乳・ミルクのみ。離乳食は、首がしっかりすわり、
支えて座れ、食べ物に興味を示す等子どもの成長や口の発達に合わせて、
生後5～6か月頃に10倍がゆから始めます。

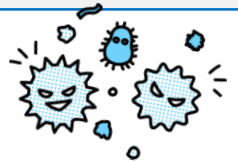
育児は、力をぬくことも必要です。
ママ・パパの負担を減らすためにもベビーフードを上手に活用しましょう。
今は栄養価の高いものもあり、種類も豊富で材料も吟味されています。

はちみつは1歳を過ぎてからです。はちみつ入りのおやつも気を付けましょう。

おやつは食事のひとつです。甘いお菓子は避けましょう。

大人がかみ砕いた
ものを食べさせたり、
大人が使った箸や
スプーンを使って
子どもに食べさせたり
していました。

むし歯予防



生まれたばかりの子どもの口にむし歯菌は存在せず、
大人の唾液を通してうつります。

大人が口にしたものは子どもの口に入れない、大人
が使った箸やスプーンで子どもに食べ物を与えない、
食器を分けるなど工夫をしましょう。

アレルギーについては
今ほど知られていませんでした。

食物アレルギー

子どもの食物アレルギーは昔と比べて
増加しています。
食物アレルギーの原因食材を誤って
食べると死に至ることもあります。
卵・牛乳・ナッツ類・小麦・果物など
ママ・パパが与えたことのないものは
与えないようにしましょう。

義務接種・集団接種していました。

子どもが接種しなければならないワクチンの種類は少なかったです。

予防接種

感染症を防ぐため、昔に比べてワクチンの種類は増えており、定期接種と任意接種があります。
感染症のなかにはかかると重い後遺症が残るものもあり、ワクチンは大切です。
必要に応じて複数のワクチンを同時接種することで、接種回数を減らすことができ、子どもやママ・パパの負担軽減につながります。

名張市では、生後2か月になられる月に実施しているこんにちは赤ちゃん訪問にて、予防接種を無料で受けられるよう予防接種予診票をお渡ししています。
かかりつけの病院にて接種しましょう。

しつけ

怒鳴る・叩くはしてはいけません
「〇〇しようね」等、優しい言葉で伝えましょう。
命の危険や他人への迷惑が予測できるときは注意しましょう。
怒りに任せず、目を見て真剣に伝えましょう。

日光浴をしないとくる病(ビタミンD不足)になると言われていました。

散歩

お散歩は子どもも気分転換になります。
ただし、子どもは皮膚の機能が未完成なので、紫外線による肌トラブル予防のためにしっかり対策しましょう。
紫外線の強い時間(10～14時)は避ける、ベビー用の日焼け止め、つばの広い帽子などが効果的です。

赤ちゃんの時期は体温調節が未熟です。
気温の影響を受けやすく汗を上手くかけないので、衣類で調節しましょう。

子育てに関する相談先

保育所(園)・幼稚園・認定こども園・地域型保育についての相談

●保育幼稚園室

名張市鴻之台1番町1番地
名張市役所　1階⑫番窓口
☎63-7919

乳幼児とママ＆パパの健康相談
授乳の相談・発育の相談
予防接種・健診について

名張市HP
名張市子育てガイドは
こちら

●健康・子育て支援室

名張市鴻之台1番町1番地
名張市役所　1階⑨番窓口
☎63-6970

夜間・休日などに病気になったら
＝来院時に電話でご連絡ください＝

●名張市小児救急医療センター
（名張市立病院小児科　24時間対応）
名張市百合が丘西1-178
☎61-1100

子育ての相談・子育て広場・サークル
ファミリーサポートなどについて

●こども支援センター　かがやき

名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地
☎67-0250

妊娠・出産・育児に関する相談
医師にかかる前の相談　　など

●名張市「救急・健康相談ダイヤル２４」

☎0120-4199-22(24時間365日対応)
携帯電話からでも可

名張版ネウボラについて

産み育てるにやさしいまち‘なばり’をめざした妊娠・出産・育児の切れ目ない相談・支援の場、システムであり、様々な子育て支援のための連携やサービスの総称です。

目的：

地域づくり組織をはじめとした名張市の強みを子育て支援に活かし、足りなかった産後の支援を加えて、

子育て家庭に安心して暮らし続けてもらうこと、また、子育て家庭が元気に育つことで、社会や地域に貢献できること。

～名張市の取り組み～

15の地域にある『まちの保健室』の職員をチャイルドパートナーとして位置づけ、地域の中での見守りと共に、身近な相談場所とそのコーディネート、関係機関の連携・仕組みづくりに取り組んでいます。

他機関と連携しながら、母子保健コーディネーターである保健師・助産師とともに身近なところでの寄り添いと伴走型の予防的支援ができる環境を整えました。

産前産後のケアができる体制を整備しました。

妊娠前から出産・育児期までの時をつなぐ、人と人・人と地域をつなぐ、保健・医療・福祉のしくみをつなぐことに取り組んでいます。