

# 元気に な～れ

342

『子育ては時代と共に  
変化しています』

今月は 保健師 大橋 朗です

上ノ国町では、昨年度15人の赤ちゃんが生まれました（平成17年は48人）。

出生数はとても少なくなりましたが、子育てはお母さん、お父さんだけではなく、おじいちゃん、あばあちゃんも一緒にやっている光景を目にします。

しかし、これまで行われてきた子育ての方法の中には、現代の環境に合わなくなったり、医学的根拠がないと判明しているもの、また健康的とは言えないものも含まれているようです。

ここでは、時代と共に変化してきた子育ての今と昔を比較し、これから子育てについてお話ししていきたいと思います。

## 改善！間違っていた子育て知識の昔と今！

昔	現在
妊娠中、産後には、母乳をよく出すためにお餅を食べる。	妊娠中の母さんにとっては、妊娠糖尿病のリスクを高めます。また、産後の体重が増加しやすくなる原因となります。一日3食栄養バランス良く食べることが基本です。
うつぶせ寝は頭の形を良くする。	うつぶせ寝は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因になります。腹這い遊び以外のタイミングでは控えてください。
抱き癖がつくので、赤ちゃんは泣かせておくのが良い。	たくさん抱っこをしても抱き癖はつきません。むしろ、赤ちゃんは抱っこを通してお母さん、お父さんの愛情を感じることができます。
離乳食準備のために生後2ヶ月から果汁を与える。	果汁は必要ありません。生後5～6ヶ月を目途に赤ちゃんのペースに合わせて離乳食を開始します。

## 紹介！現在の子育て法として良いとされていること！

### スマートフォンよりも絵本読み聞かせ！



時代が進み、スマートフォンなど自動で読み聞かせをしてくれるような電子機器があっても、一番は昔と変わらず直接絵本を読むことです。読み聞かせは、赤ちゃんに自分が大切にされていること、愛されていること、喜びを感じさせます。また、紙の絵本は、スマートフォンにはない質感やページをめくって楽しむことができるメリットがあります。積極的に絵本を読んであげてください。



### 妊婦さん、赤ちゃんの周りではタバコを吸わない！



赤ちゃんが生まれる前からできることです。

お父さん、お母さんだけではなく、おじいちゃん、あばあちゃんも一緒に取り組みましょう。



家の外でタバコを吸う配慮をしていても、体の中には20分間もタバコの煙が残っており、すぐ部屋の中に戻っては効果がありません。「赤ちゃんが生まれる=禁煙」が最も理想的です。

困っているお母さんやお父さんをみると、どうしても自分の経験や考えを教えてあげたり、実践するように促すことがあると思います。しかし、お母さん、お父さんは懸命に考えた上で、子育てを実践しています。時には、一歩後ろにひいて見守ることで、支えてあげてください。家族全員が赤ちゃんと一緒に成長されることを応援しています。