

はじめての子育て

これからの子育てを思うと楽しみな気持ちもいっぱいあるけれど、不安や心配もあるパパママ！子育てに追われていつのまにか頑張りすぎているパパママ！

大変！忙しい！余裕がないな！と思ったら、ちょっとだけ息抜きをして立ち止まってみましょう。いつかは終わる子育てを楽しむことができるように、先輩パパママたちの声をお届けします！

先輩パパ・ママからちょこっとエピソード

ホク、褒められると
伸びるタイプ！



新米



夜泣きは大変ですが、パパママで協力してください。

母乳でママばかり頑張って負担が大きい。うちでは、パパも起きてママと背中を合わせて座っています。すると、ママの心と体が少し楽になるようです。ファイトです！

自分は何でもやれる！と思っていましたが、子育てがスタートすると、思っていた以上に自分は使えないことに気づきました。とにかくママの手伝いは積極的に！ママに寄り添いましょう。

生まれた瞬間から子ども優先の生活が始まり、疲れることが多いです。でも、いつか離れるときがくるので、今を大事に子どもとの時間を楽しんでほしいと思います。

“ご飯を食べない”“何をしても泣く”“嫌がる”…いろいろありますが、「まあいいか！」の気持ちでストレスをためないようにしていました。パパ・ママの“こうして欲しい”はあまり押しつけずに、子どものしたい気持ちを最優先で考えています。

新米



産まれてから毎日があっという間に過ぎていくけれど、子どもと一緒に自分も成長している気がします。

日々、大変なことがたくさんあるけど、初めてできたことを一番に教えてくれる姿を見るとほっこりします。

子育てで大事にしていること！細かいことは気にしない。理想を求めない。時には諦めることもあり。子どもが元気ならOK！

大変なことも多いけど、幸せは倍です！力を抜いて楽しみながら子育てをしています。悩みや心配は尽きませんが、子どものいる生活が尊いです！

夫は仕事が忙しくワンオペ状態。夫に「辛い！」と言えず、乳児期はうつになりそうでした。そんな時は、はぐプラ・プレイルームに遊びに行きながら、辛い気持ちを聞いてもらっています。



スキンシップのおすすめ

～スキンシップはたくさんの刺激を脳に届けます。～

「かんたん ふれあいあそび」

♪いつでもどこでも
Try トライ とらい♪

赤ちゃんは、肌のぬくもりをとおして、安心を感じ「愛されている」「守られている」という感覚を覚えていきます。大好きなわが子とふれあい、通じ合える大切な時間を楽しんでください。



はじめての子育て



赤ちゃんに
いいこと
いっぱい♪

育児をサポートして下さるおじいちゃんおばあちゃんへ

まごころ育児



育児の大先輩であるおじいちゃんおばあちゃん、とても頼りになる育児のサポーター！これからの育児(孫育て)の心の準備として、『まごころ育児』をご活用ください。

ホームページからリーフレットを印刷できます。

青森市 まごころ育児 検索



はじめての子育て

01

多くの手で子を育てるメリット



孫

- ・たくさん的交流で経験が豊かに。
- ・家族にゆとりができ、ゆったりと接してもらえるため、情緒面が安定する。



父母

- ・体も心も余裕をもって育児ができる。
- ・育児経験者から育児のコツを学べ、安心できる。
- ・仕事がしやすくなる。



祖父母

- ・孫の日々の成長、かわいしぐさに癒される。
- ・手助けが必要な時に、サポートし合える家族関係が築ける。

02

特に気を付けたいポイントを確認



① 子ども目線での安全な環境

- ・薬・小銭・タバコ・ボタン電池等の小さな物や、ハサミ、洗剤、チラシ等の紙類、ポリ袋等は、手の届かない場所に収納しましょう。
- ・子どもはわずかな水でも溺れます。浴槽や洗濯機等の水は抜いておきましょう。
- ・ホコリはアレルギーの原因になります。お部屋は清潔に。

② 食事の内容

- ・アレルギーの有無、食べ物の硬さや口にする大きさ等を、事前に確認しましょう。
- ・硬くて小さいピーナッツ等は誤嚥のリスクがあるので、5歳頃までは控えましょう。

③ 治療の有無

- ・お孫さんが治療している病気や、内服薬を確認しましょう。
- ・病気の時は、症状や体温など、どのように経過しているかを確認しましょう。



03

育児の「新常識」

昔



今



抱っこ

抱っこしすぎると抱き癖がつく。

子どもは抱っこで安心し、愛着が育まれます。求められたらたくさん抱っこしましょう。

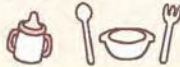
母乳・ミルク

・ミルクは子どもが肥満になる。
・みんな母乳が出るものだと思っていた。

様々な理由で母乳を与えられない人もいます。母乳かミルクかに関わらず、無理なくゆったりと授乳できることが大切です。

離乳食

・はじめは果汁からスタート。
・お風呂の後は白湯で水分補給。



・すりつぶしたおかゆからスタート。
・水分補給は母乳やミルクでOK。
・ハチミツは1歳を過ぎてから。

体温調整

・風邪を引かせないように一枚多めに着せよう。
・エアコンを使ったら風邪をひく。

・厚着に気を付けましょう。首や背中に汗をかいていたら「暑い」のサイン。
・暑いときはエアコンを使用し、熱中症を防ぎましょう。

トイレトレーニング

・早くおむつから卒業しよう。
・0歳を過ぎたらトレーニングしよう。

・始めるタイミングは子どもの成長に合わせて。「おしっこ出る」の事前報告や、便座に座る・水を流す等の動作ができるなど、心身の準備も必要です。



はじめての子育て

～おじいちゃんおばあちゃんへ育児サポートをお願いするババママへ～

大切なお子さんを預かるおじいちゃんおばあちゃんにも緊張や不安があります。サポートをお願いするときは、具体的に何をお願いしたいかをしっかり伝え、サポートしてもらったら「ありがとう」を忘れずに！