



こまき

祖父母手帳

～孫育て応援ハンドブック～



この手帳は、

子どもたちの健やかな成長を願い

パパとママたちを温かくサポートする

祖父母の皆様の「孫育て」を応援するために

作成したものです。



小牧市



1) 育児のちがい 今と昔



昔は当たり前だったことが、今では推奨されないこともあります。今と昔の主な育児のちがいをまとめましたので、参考にしてください。

	今	昔
妊娠中の食事	医師や助産師等の専門職からの助言を受けながら食べています。	「おなかの子の分も」と2人分食べていました。
さらし	おなかの保護にベルトタイプと一体タイプのものを使うママもいますが、何も使わないママもいます。	定期に入った戌の日から、おなかにさらしを巻いていました。 
授乳	親子に合った形であれば、母乳・ミルクどちらでも構いません。 また母乳の場合は、3時間おきではなく赤ちゃんの欲しがるタイミングであげます。	ミルクの方が、栄養があると言われていたこともありました。 または、母乳が絶対と言われていたこともありました。 

	今	昔
卒乳	「いつまでに」という決まりではなく、自然の流れで「卒乳」という考えが主流になっています。子どももとママのペースにあわせましょう。	親子(母子)健康手帳に「断乳」の記載がありました。 ※現在は記載されていません。
お風呂あがり	離乳食が始まるまでは、お風呂あがりの水分補給は母乳かミルクを与えます。白湯や他の水分は特に必要ありません。	お風呂あがりには、白湯を与えていました。 
スキンケア	皮膚トラブル予防のために、入浴やシャワーで清潔にした後、肌の状態にあわせてベビークリームやローション等で保湿をしましょう。	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。 
抱っこ	心が安定し情緒豊かに成長します。抱きぐせは気にせず抱っこしてあげましょう。	泣いてすぐに抱っこすると抱きぐせがつくと言われていました。

	今	昔
うつぶせ寝	<p>医師からうつぶせ寝を指示されている場合を除き、乳児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るために、あおむけで寝かせるようにしましょう。</p>	<p>うつぶせに寝かせると頭の形が良くなると言われていました。</p> 
おむつ	<p>紙おむつでも赤ちゃんの発達に影響を及ぼすことはありません。 汚れたら取り換え、清潔に保つことが大切です。</p>	<p>赤ちゃんの発達のために、布おむつがよいと推奨されていた時代もありました。</p>
服装	<p>今の赤ちゃんは、空調が整った快適な室温で過ごすことが多いため、厚着の必要はなく、こまめに衣服で体温調節を心がけましょう。靴下も床によってはすべて危険です。寝返りやハイハイを始めた赤ちゃんにとって、靴下は動きを妨げてしまう場合があります。</p>	<p>冬は、風邪をひかないように厚着をさせていました。</p> 

	今	昔
離乳食	<p>5～6か月ころから赤ちゃんの成長に合わせて開始します。</p> <p>はちみつ、黒糖等を含む食品は、乳児ボツリヌス症を引き起こす危険があるため、1歳を過ぎるまでは与えません。</p>	<p>離乳食の準備として、2～3か月ごろから果汁や野菜スープをスプーンで与えていました。</p> 
アレルギー	<p>アレルギーの原因は、「食物」「動物」「植物」「その他」様々です。</p> <p>お孫さんに食べ物を与える前や遊びに出かける前等、アレルギー反応がある食べ物や動物等がないか、パパ・ママに確認しましょう。</p> <p>アレルギーがある場合は、その対処方法をパパ・ママに確かめておきましょう。</p>	<p>好き嫌いや気のせい、わがままと思われていたこともあります。</p> <p>その後2008年ごろまでは、食物アレルギーに関しては、原因と思われる食品の摂取制限が母子とともに推奨されていました。</p> 

	今	昔
むし歯の予防	<p>生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、ミュー タンス菌は存在しません が大人の唾液を介して感 染するので、かみ碎いた ものは与えないようにし ましょう。</p> <p>砂糖の摂取を控え、保護 者が毎日仕上げ磨きを行 い、フッ化物を利用する ことでむし歯の予防をす ることができます。</p>	<p>大人がかみ砕いて、 離乳食として与える ことがありました。</p> 
日光浴	<p>現在は、親子（母子）健康手帳に「日光浴」の記 載がなくなっています。 赤ちゃんの皮膚は、紫外 線の影響を受けやすいと 考えられています。</p> <p>外出の際は、紫外線の強 い時間帯（10時～14時） を避けたり、帽子をかぶ せる、肌に合う日焼け止 めを塗るなど、紫外線対 策をしましょう。</p>	<p>親子（母子）健康 手帳にも記載があ り、推奨されてい ました。</p> 

	今	昔
おはむずつれ	大人の都合ではなく、子どもの体調や発達を見ながらすすめましょう。	早めにはずした方がいいと言われていました。
歩行器	歩行器はおもちゃであって、歩行開始を早めるための道具ではありません。	赤ちゃんの歩行訓練になると言われ、歩行器を使っていました。
チャイルドシート	6歳未満の幼児はチャイルドシート着用が法律で義務付けられています。祖父母の車に乗せるときも必ずチャイルドシートを装着してください。	昔は大人が抱っこをして車に乗っていました。チャイルドシートは、お座りができるようになってからのものしかありませんでした。
パパ・ママ役割の	パパも子育てに積極的に関わります。家事や子どものお世話等、夫婦で協力します。	父親は仕事が優先という時代で、母親が育児に専念していました。



2) 親世代、祖父母世代の気持ち



親世代の“嬉しかった”

- 子どもたちをかわいがってくれた。
- 産後の私の体を気づかってくれた。
- 子どもが病気の時に来てくれた。
- 家事を手伝ってもらい、気持ちに余裕ができた。
- 息抜きしたいときに預かってくれた。
- 保育園や習い事の送迎をしてくれた。
- 話を聞いてもらいスッキリした。
- 誕生日や入園、入学などイベントごとに祝ってもらえた。



親世代の“困った、辛かった”

- あまり口出ししないでほしかった。
- 頑張ってやっていることを否定された。
- 他の子と比べられた。
- 昔は○○だったと比べられた。
⇒パパ・ママにとって子育てを否定されたと感じ、
プレッシャーと感じる場合があります。見守りましょう。
- 甘いおやつをたくさん与えた。
⇒おやつの量、時間を決めずに与えてしまうと、むし歯のリスクが高まります。
- タバコを吸うので、影響が気になった。
⇒副流煙がお孫さんの健康に害を及ぼします。
- ジュースやおやつを勝手に与えた。
- 親の意向を聞かずにおもちゃ等を好きに買い与えた。
⇒与え方などをパパ・ママと相談して、決めておくとよいでしょう。
- 「ママに内緒」と孫との秘密をつくっていた。



これから孫育てをする祖父母へ



✿ 子育ての主役は父母です。そのサポートをお願いします。

パパとママは、いろいろな経験を通して親になっていきます。初めは頼りなく見えるかもしれません、成長を見守りましょう。

✿ パパ・ママの考え方耳を傾け、見守り、協力していただけると助かります。

どのような協力をしてほしいのか、具体的に聞いてみましょう。

✿ パパにも平等に子育てについて話してほしいという声もあります。

✿ 地域の子育て世代にも目を向けてみましょう。

近隣からの温かい見守りは、子育て世代の心強い味方です。一方で急に赤ちゃんに触れたり、顔を近づけることを不安に思うパパ・ママもいますので気付けましょう。

祖父母世代の“嬉しかった”

- 孫の笑顔に癒された。
- 孫の成長が感じられる。
- 「ありがとう」「助かった」と言われた。
- 誕生日や七五三などの行事に参加・同行し、「今後も一緒に」と言われた。



祖父母世代の“困った、辛かった”

- 感謝の言葉がなかった。
- 食費、交通費がかかった。
- 孫の面倒を見るのを当然のように言われた。
- 孫に服を買ってあげたら、センスの悪さを言われた。



これから子育てをするパパ・ママへ



- ★ 祖父母の協力を当たり前と思わず、感謝の気持ちを忘れずにいてください。
- ★ 時間の余裕のある時に、子どもの様子を見せにいけると喜んでもらえます。
- ★ 協力してほしいことやパパ・ママの思いは、具体的に伝えたり話し合うことが大切です。



★祖父母世代の声かけが、 お孫さんやパパ・ママの自己肯定感を育みます。

祖父母がお孫さんを無条件にかわいがることはもちろん、パパやママの頑張りを「がんばってるね」などと言葉で伝えることは、パパやママの自己肯定感を育みます。相手が自分にとって大切な存在だということや感謝の気持ちや感動したことを、照れないできちんと言葉にして伝えるようにしましょう。

※「自己肯定感」とは、「あるがままの自分を受け入れ認めることができる」「自分自身を大切にできる」という気持ちです。人が生きる上での原動力となります。



★小牧市自己肯定感獲得動画 「みんなちがってみんないい」をご覧ください。

子どもたちが「自己肯定感」を持って成長できるように私たち大人ができることのヒントが描かれています。祖父母世代もぜひご覧ください。

小牧市自己肯定感獲得動画 みんなちがってみんないい

検索



3) 孫と遊ぼう、何して遊ぼう

「遊び」は、子どものこころとからだの豊かな成長を育みます。発達にあった遊びやおもちゃで一緒に楽しく遊びましょう。



★読み聞かせ★

読み聞かせの時間は、子どもにとって幸せい記憶となります。成長にあわせて絵本を選び、楽しく読んであげましょう。図書館（えほん図書館）へ出かけてみましょう。（P21参照）

★手遊び・わらべ歌★

指や手を動かして、歌に合わせて様々な表現をする「手遊び・わらべうた」。音や五感で楽しみましょう。

子どもは、肌と肌が触れ合うスキンシップが大好きです。

- おててをニギニギ、お鼻をツンツン。
- ガラガラ、拍手でパチパチ
- 抱っこしてお歌
- 一本橋こちよこちよ



子育て世代包括支援センターの講座に参加してみませんか？

A B C おじいちゃん・おばあちゃん応援講座 ～子どもと遊ぼう！～

★対象 1歳半頃から未就学児（小学校1年生前）の孫と祖父母または、子育てに興味のある地域のおじいちゃん・おばあちゃん

詳しくは、子育て世代包括支援センター・子育て支援室へ



T E L : 0568-41-3223

4) 里帰り出産を受け入れるとき

① 話し合い

お互いが気持ちよく過ごすために、パパ・ママが何を手伝ってほしいのか、祖父母が「できること」「できないこと」などをあらかじめ具体的に話し合いましょう。

育児用品は「いつ・どこで・誰が・何を」用意するのか、里帰りの移動手段・期間などを確認しましょう。



② 整理整頓

家の周りや室内に危険なものはないか確認しましょう。

口に入れて危ないものは手の届かない所へ置くなど、上の子もいる時には、お子さんの年齢に合わせて安全対策をしましょう。

5) 産後に手伝いに行くとき

① 話し合い

台所や子育てに関わるもの収納場所をわかりやすくしておいてもらいましょう。

スーパーや小児科の場所、小児科にかかる場合の方法などを聞いておきましょう。

お金に関するルール（交通費、生活費、支払いや立て替え）を確認しておきましょう。上の子の世話を頼まれたときは、その子の普段の生活リズムや生活習慣、気に入っているもの等を聞いておきましょう。



② 祖父母も自分の時間を持ち、 気分転換ができるようにしましょう。

祖父母も無理をせず、自分の時間を持ち、気分転換をすることが長続きのポイントです。

6) 誕生から1か月児健診まで



① お見舞い

時間は短めにして、風邪気味のときは遠慮しましょう。

② 授乳中

のぞき込まれると気になってしまふママもいます。
ママと赤ちゃんのペースでリラックスして
授乳できるように配慮しましょう。



③ 抱っこするとき

やっと赤ちゃんが寝入ったばかりかもしれませんので、
パパ・ママに了解を得てからにしましょう。

④ 産後のママ

ホルモンの影響により、涙もろくなったり、何かと過敏になることがあります。配慮を心がけましょう。ママが、産後の休息をとり、赤ちゃんのお世話にゆっくり慣れていくように、ママの話に耳を傾けて家事の支援を中心にサポートしましょう。

心配な時は、出産した病院や子育て世代包括支援センター、保健センターへ相談しましょう。（P20参照）

★メモ★



7) 上の子の赤ちゃん返り

赤ちゃんが生まれたからといって、
すぐにお兄ちゃん・お姉ちゃんにはなれません。
上の子の気持ちに寄り添ってあげましょう。

パパ・ママが上の子と一緒に遊んで
心を満たしてあげる時間を持てるように、
祖父母が赤ちゃんのお世話をするのもよいでしょう。



8) 手洗い・うがいを行いましょう

外出から戻った時、食事の前、おむつ交換の後などは、手洗い・うがいをしましょう。様々な感染症の予防には正しい手洗いが有効です。石けんを使って15秒以上もみ洗い、流水でよくすすぎましょう。

9) お孫さんを事故から守ろう

① キッチン・ダイニング

- ✿ 炊飯器やポットは、コードを引っ張って落としてしまわないよう、手の届かないところへ置きましょう。
- ✿ テーブルクロスははずしましょう。
- ✿ コンロのスイッチにロックをするなど、触らないよう対策をしましょう。
- ✿ 流しの下に包丁や洗剤など危険なものを置かないようにするなど、触らないよう対策をしましょう。



② リビング・寝室

- ✿ たばこや灰皿、ライターは手の届かない場所へ移動しましょう。
- ✿ ソファーなど高いところに寝かせないようにしましょう。
- ✿ ベビーベッドは常に柵を上げておきましょう。
- ✿ コンセントには感電防止のキャップをつけましょう。

- ✿ アイロンは使い終わったら、手の届かない所へすぐしまいましょう。
- ✿ 口に入る小さなおもちゃは与えないようにしましょう。
- ✿ 小銭やクリップ、薬、電池などは放置しないようにしましょう。
- ✿ 角が鋭い家具は、角にクッションテープを付けましょう。
- ✿ 棚や引き出しに危ないもの、小さなものは入っていませんか？ ロックなどで簡単に開けられないようにしておきましょう。
- ✿ ベランダ等の窓は施錠をしっかりとしましょう。透明なガラスには補強のためにフィルムを張るのもよいでしょう。
- ✿ 窓やベランダの近くに踏み台となるようなものは置かないようにしましょう。
- ✿ 暖房器具でのやけどは低温でもおこります。
- ✿ ビニール袋は、顔にかかると窒息の危険があります。床や机の上に置かないようにしましょう。
- ✿ 階段や玄関の段差から転落の危険があります。
目を離さないようにしましょう。
- ✿ ドアの開閉で手足を挟まないように
ガードを付けましょう。

事故予防については
パパやママと一緒に
確認すると安心です。

③ 浴室・洗面・トイレ

- ✿ おふろの残り湯に気を付けましょう。
少しの水でもおぼれてしまいます。
- ✿ 洗濯機に入ってしまわないよう、
ロックをかけておきましょう。
- ✿ 剃刀や歯ブラシなど手が届かないところにしまいましょう。
- ✿ 石けんやシャンプー、洗剤も誤飲の危険があるので、手の届かない所へしまいましょう。
- ✿ トイレも入れないようにドアは閉め、ふたも閉めておきましょう。



10) しつけについて

	今	昔
しつけ	<p>ほめて育てます。</p> <p>「おしりを叩く」「ベランダに出す」などは体罰にあたり、現在は法律で禁止されています。</p>	<p>「しつけのためには、体罰もやむを得ない」と考える人もいました。</p>

【× ふさわしくない対応の仕方】

暴言や暴力は、子どもの成長に望ましくない影響を与えるため、法律により禁止されています。



① 叩いてしつける

体罰により子どもの脳が委縮し、乱暴な行動が増えたりすると報告されています。

② 大きな声で怒鳴る・傷つくことを言う

夫婦喧嘩を見ることが虐待にあたります。

③ 子どもの発達にそぐわない無理なしつけをする

年齢や性質を無視した強制的なしつけは、子ども本来の力を引き出すことができません。



【○ 望ましい対応の仕方】

① 子どもの気持ちをくみとる

子どもの要求（お腹がすいた、眠い、遊んでほしいなど）に、そのつど気持ちをくみとることが大切です。

かんしゃくやわがままの対応も「○○したかったんだね」と大人が言葉にしてあげましょう。

② 危ない時は抱きかかえる等、動きを止める

③ いけない行為をしたときは、 穏やかな声で「やめてね」と言う

その後に「○○しようね」と伝えましょう。

④ わざと大人の様子を見ながら いたずらをする時は、反応しない

いたずらを止めたタイミングで、ほめてあげましょう。
(よい行動に注目する)



児童相談所虐待対応ダイヤル

いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする、夜遅くまで一人で遊んでいる、小さい子どもを家に置いたまま外出しているなど、身近に「虐待かも…」と思うことがあったらすぐにお電話ください。あなたの電話で守れる命があります。

☎ 189 (いちはやく) 通話無料

- お住まいの地域の児童相談所につながります。
- 通告・相談は匿名で行うこともできます。
- 通告・相談した人やその内容に関する秘密は守られます。

11) 市内児童館



18歳までの子どもが利用することができます。

お孫さんと一緒に利用することができます。

子育て支援室（3歳まで利用可能）や授乳スペースもあります。



施設名・所在地・電話番号	休館日
● こまきこども未来館（ラピオ） 所在地：小牧 3 - 555 TEL : 0568-54-1256	毎月第3火曜日及びその前日 の月曜日（月曜日が祝日の場合は開館し、その翌々日を休館） 年末年始（12/28～1/4）
● 味岡児童館（ぱるも味岡） 所在地：岩崎 557 - 1 TEL : 0568-75-4999	毎週火曜日 (火曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 篠岡児童館 所在地：池之内 3248 - 2 TEL : 0568-79-0690	毎週水曜日 (水曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 小牧児童館 所在地：新町 3 - 257 TEL : 0568-77-0906	毎週水曜日 (水曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 小牧南児童館（ふらっとみなみ） 所在地：北外山 1187 TEL : 0568-77-0454	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 北里児童館（北里市民センター） 所在地：下小針中島 2 - 130 TEL : 0568-71-1183	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 西部児童館（ゆう友せいぶ） 所在地：西之島 528 - 1 TEL : 0568-42-0205	毎週水曜日 (水曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）
● 大城児童館（わらべかん） 所在地：城山 3 - 2 - 4 TEL : 0568-78-0046	毎週火曜日 (火曜日が祝日の場合は開館) 年末年始（12/28～1/4）

12) 連絡先・相談先



1) 家族の連絡先（書きとめておきましょう）

名 前	携帯電話	職 場
父		
母		
その他		

2) 医療機関等連絡先

①お孫さんの病院受診に付き添う際に必要なもの

- 親子健康手帳（母子健康手帳）
- 診察券
- 健康保険証
- 子ども医療費受給者証
- お薬手帳（あれば）
- おむつ、着替え
- ミルクや水分を補給するもの



②受診する際は、お孫さんに関する下記の情報を把握しておきましょう。

お孫さんのなまえ	
生年月日	
出生体重	
アレルギー	
現在内服している薬	

*受診時の体重を把握していると、よりスムーズに受診できます。

③連絡先一覧 ~把握しておくといざという時に便利です。~

かかりつけ医①	
かかりつけ医②	
かかりつけ歯科医	
通っている園	
通っている学校	
その他	
愛知県救急医療 情報センター ☎ 0568-81-1133	平日夜間及び休日の昼・夜間などかかりつけ医がいない場合に、24時間年中無休で近くの医療機関を案内してくれます。
愛知県小児救急 電話相談 #8000 (短縮ダイヤル) ☎ 052-962-9900	毎日 19 時～翌日 8 時 子どもの急病時の対応等について、看護師や小児科医からアドバイスが受けられます。

3) 相談先 ~気軽に相談してください。祖父母からも相談できます。~

<p>● 小牧市子育て世代 包括支援センター (ラピオ3階)</p> <p>☎ 0568-71-8611</p>	<p>妊娠・出産・子育てに関する相談がで きます。</p> <p>毎日(年末年始を除く) 9時30分～ 17時30分、保健師・助産師による相 談は平日のみ</p>
<p>● 小牧市保健センター</p> <p>☎ 0568-75-6471</p>	<p>お孫さんの発育・発達に関する相談 や、祖父母自身の健康に関する相談 ができます。</p> <p>平日、8時30分～17時15分</p>
<p>● 家庭児童相談 (小牧市子育て世代 包括支援センター内)</p> <p>☎ 0568-77-6200</p>	<p>子どものしつけ・養育・発達に関する こと、学校生活、非行、家庭環境など について相談できます。</p> <p>平日、9時30分～17時</p>
<p>● 青少年と保護者の 悩み事相談 (小牧市少年センター ラピオ3階)</p> <p>☎ 0120-783-291</p> <p>☎ 0568-75-0001</p> <p>ks783291@komaki-city.jp</p>	<p>非行や問題行動、いじめ、不登校、そ の他の悩み等について相談できま す。</p> <p>月曜日・祝日・年末年始を除く毎日 9時30分～12時、13時～17時</p>
<p>● 時間外育児相談 (あいち小児保健医療 総合センター)</p> <p>● 「育児もしもしキャッチ」</p> <p>☎ 0562-43-0555</p> <p>● 「育児つながる LINE」</p> 	<p>育児相談、母と子の健康に関する相 談を行っています。</p> <p>電話またはチャットによるオンライン で相談できます。</p> <p>火・水・木(祝日・年末年始を除く) 17時～21時</p> <p>どんなに小さなことでも 相談にのります！</p>



13) 小牧市内の図書館・図書室



● 中央図書館

所在 地：中央 1-234

T E L : 0568-73-9951

開館時間：9 時～21 時

1階エントランスエリア(カフェ含む)は8時～利用できます。

休 館 日：毎月最終月曜日

(祝日又は12月31日の場合はその直前の月曜日)

年末年始 (12月31日～1月3日)

特別整理期間 (年1回5日間)



● えほん図書館

所在 地：小牧 3-555 (ラピオ 4 階)

T E L : 0568-41-4646

開館時間：9時30分～17時30分

休 館 日：毎月第3火曜日とその前日の月曜日

(月曜日が祝日の場合は開館し、翌々日の水曜日が休館)

年末年始 (12月28日～1月4日)

● 東部市民センター 図書室

所在 地：篠岡 2-23 (地下1階)

T E L : 0568-79-0012



● 北里市民センター 図書室

所在 地：下小針中島 2-130 (2 階)

T E L : 0568-71-1182

● 味岡市民センター 図書室

所在 地：久保新町 60 (1 階)

T E L : 0568-76-7112

開館時間：9時30分～20時

休 館 日：毎月最終月曜日

(祝日又は12月31日の場合はその直前の月曜日)

年末年始 (12月31日～1月3日)

特別整理期間 (年1回5日間)

14) こんにちは赤ちゃん！

★お誕生★

なまえ：

生年月日：

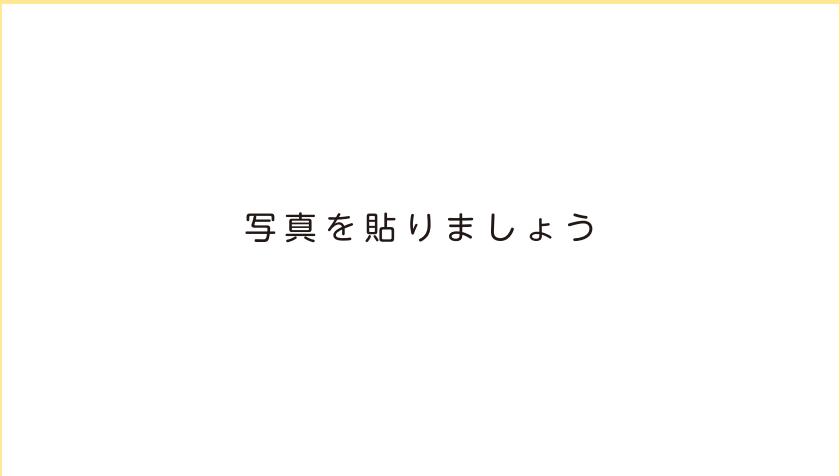
生まれた時の体重：

グラム

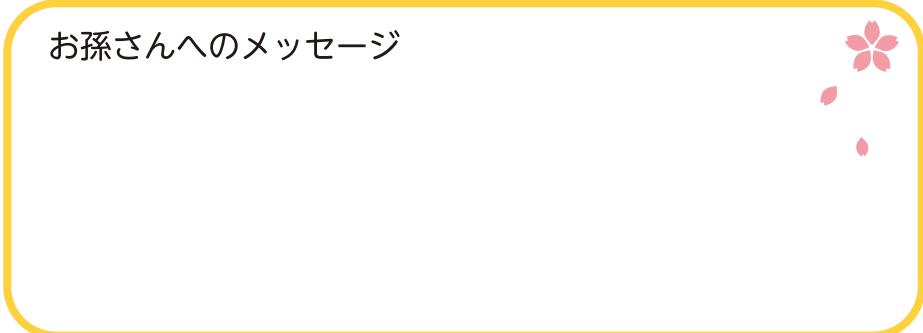
身長：

センチ

写真を貼りましょう



お孫さんへのメッセージ



キミと一緒に、育っていきたい。●

Komaki



発行 小牧市こども未来部 子育て世代包括支援センター

〒485-0041 小牧市小牧 3-555

TEL 0568-71-8611 FAX 0568-71-8612

k-neuvola@city.komaki.lg.jp