



子育ての常識 昔と今



昔も今も子育ての基本は変わっていませんが、医学の進歩、環境の変化などで、子育ての考え方や方法に変化があります。子育ての違いを学びましょう。

◆ 抱っこ

昔 抱きぐせがつくから、泣いても、すぐに抱っこをしない。

今 抱っこで赤ちゃんの安心感や人への信頼感が育つ。

◆ うつぶせ寝

昔 頭の形が良くなるなどで、うつぶせ寝を推奨。

今 乳幼児突然死症候群のリスクを避けるために、1歳になるまではあおむけ寝を推奨。

◆ 日光浴・外気浴

昔 ビタミンD不足（くる病予防）のため、日光浴推奨。

今 紫外線防止のため、直射日光を避ける。紫外線が強い時間帯を避け、日陰で外気浴を推奨。



◆ 授乳

昔 3時間おきに授乳する。

今 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら、授乳する。ミルクの場合は、目安として3時間程度は空ける。

◆ 沐浴後

昔 水分補給に白湯を飲ませる。

今 離乳食開始前までの水分は母乳やミルクで十分。赤ちゃんの肌は乾燥しやすいので保湿剤等を塗る。

◆ 予防接種

昔 予防接種の種類が少ない。

今 生後2か月から予防接種開始。ワクチンで防げる病気は防ぐ。同時接種（一度に数種類のワクチン接種）。

◆ 離乳食

昔 離乳の準備として、生後3~4か月から果汁をスプーンで与えていた。

今 生後5~6か月で開始。つぶし粥等からスタート。

◆ 箸やスプーンの共有



大人が使っている箸やスプーンで子どもに食べさせることもあった。



大人の口の中にはたくさんの菌がいる。むし歯菌も大人の唾液から感染する。大人が使っている箸やスプーンでそのまま食べさせない。



「食べさせてほしくないもの」

「食べさせては困るもの」

アレルギーの関係で与えてはダメな食品もあります。ママやパパに確認をしてからにしましょう。

はちみつは1歳になるまでは食べさせてはいけません。

また、幼児になってからのおやつは子どもにとって、栄養を補うための補食です。

おやつは甘いものばかりにならないよう工夫し、決めた時間に食べるようにしましょう。

大牟田市保健福祉部
子ども家庭課 母子保健担当
0944-41-2260



◆ 断乳・卒乳



「1歳までに断乳の完了」と母子健康手帳に書いてあった。



1歳過ぎてても、自然とおっぱいから離れるまで授乳しても良い(卒乳)。

◆ オムツ外し



早めに外したほうがいい。



成長や発達にあわせ焦らずに進める。



ママやパパは初めての育児の場合は、特に慣れない中で一生懸命に子育てをしています。ふとした言葉で傷ついたり、悩んだり・・・。他のお子さんや他の家庭の育児と比べず、見守ってあげてください。

