



先輩ママたちが贈る
「産む前に知りたかった」子育ての知恵

赤ちゃんを迎える あなたへ



意欲があって、賢くて、自分も周囲もハッピーにできる！
そんな人に育てるコツとは…？

乳幼児012歳子育て 3つのポイント

1. 「人間の子育て」をしよう

さる



サルとは違う人間の子育て

- ① 仰向けに寝かせる …… 手足が動かせる
- ② 視線を合わせる …… 注意力
- ③ 話しかける (やりとり) ……
- ④ 物を持たせる …… 道具の使い方

にんげん

知性の原点である「注意力」と、
「道具の使い方」を獲得！



もうすぐ会える赤ちゃん、楽しみです！ 赤ちゃんとの新しい生活は、たぶん「!」「?」の連続。昔と違って便利な世の中だからこそ大変になった点もあります。保育研究者の高山静子東洋大准教授から聞いた、テレビやネットでは出会えない、とっておきの育児の知恵をご紹介します。



見る



なめる



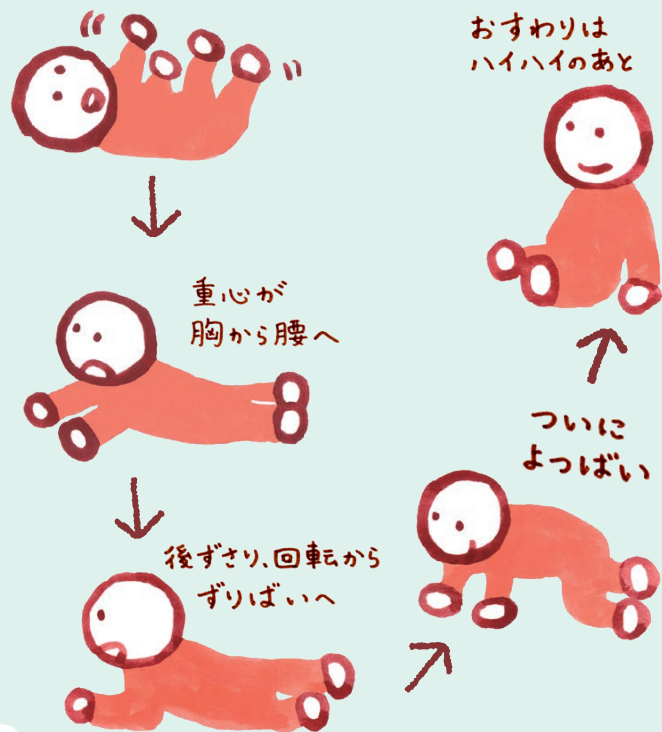
手足をバタバタ

赤ちゃんは遊ぶ力を持っています。「なめる」「みる」「手足を動かす」は、一番最初の大事な遊び。遊ぶことが学びの始まりです。

2. 発達のとびこしをさせない

子どものやることにはムダがありません

子どもの脳の発達には身体を動かすこととつながっています。



無理にさせるより、子どもの力を信じて見守って。

3. 生活習慣を大切に

体や脳の機能は夜つくられます。3～6か月頃からが生活リズムを整えやすい時期。寝る子は育つ、一生の基盤です。



親の役割

生活場面は親がコントロールしよう

食事や排せつ、寝かしつけなど、生活リズムを整えるのがこの時期の親の大事な役割です。幼児は放っておくと体の限界まで起きています。「さあ、寝ようね」と声をかけてふとんに入れ、電気を消して部屋を暗くする、子守歌を歌う…そんな毎日の習慣づけが子どもの一生の基盤になります。



遊び場面は子どもが主役



ずっと遊んであげる必要はなし！
静かに見守る、
求めてきたときに
関わる程度で OK
子育てひろばなど
他の子どもがいる場所では
赤ちゃんもご機嫌です

子どもも大切、わたしも大切

あやしすぎ
干渉しすぎでなく

ほったらかし
すぎでなく



ちょうどいい関係を

2015年10月にアクトシティ浜松で開催した
妊婦家族向け講座「意欲と賢さを育てる子育て」より

講師の高山静子先生は、浜松市子育て支援ひろば「ここみ広場」の産みの親でもあり、著書の「子育て支援ひだまり通信」(チャイルド本社)には、子育ての生きた知恵がいっぱい。全国の保育園や子育て支援通信などでも紹介されています。



講義レポートは
こちらから



「便利なもの」に気をつけて

～ テレビ、スマホ、アプリ ～



授乳アプリは本当に必要？



目を見て、話しかけながら

赤ちゃんは機械じゃないから、
授乳時間も量も、毎回均等でなくて当たり前。
表情や様子を見て、無理に飲ませなくてもいいし、
飲みたそうだったら飲ませてあげて大丈夫ですよ。



【愛着関係】0歳の時期に最も大切なことが愛着関係の形成です。赤ちゃんは、母親など世話をしてくれる人の目を見つめ返したり、泣くとあやしてもらったりする日々のやりとりの中で、「この人なら安心できる」という心のきずなを得ます。これが一生を生きるのに欠かせない心の発達的基础になります。

「目を見る」「泣いたらあやす・応答する」…当たり前に見えることに、こんな重要な意味があるのですね。

「子どもとメディアの問題に対する提言」より（抜粋）

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう
2. 授乳・食事中のテレビ・ビデオ視聴はやめましょう
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。

公益社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

えっ、厳しすぎる、無理!と思う方も多いでしょう。小児科の医師たちがなぜこのような警告をするかは、「愛着形成」に関係があります。母親など特定の人の間で、目を見つめたり、あやしてもらったりする密接な関わりを通して愛着関係を築く大事な時期に、スマホやテレビに泣き止ませてもらうということは…。考えると怖いですよね。テレビもスマホも、今や大人の生活には欠かせないものですが、乳幼児期に必要な体や心の発達を阻む危険性があります。これにはパパの協力が不可欠!上手な付き合い方やルールを、夫婦や家族で話し合うのをおすすめします。

赤ちゃんに子ども向け番組を
見せる必要なし!

ママのストレス解消に、
ママが好きな番組を見よう
(高山静子先生より)

赤ちゃんは自然が好き、
パパ・ママが大好きです。



抱っことおんぶ

「さんぽ（外気浴）」を楽しもう

まずはベランダで抱っこ（産後1～2か月頃から）
少しずつ長くして日課に

近所さんぽ



みんなが声を
かけてくれます
近所の仲間入り

抱っこ

抱っこひもを買うなら、
ママと赤ちゃんの体の
サイズに合うものを選ぼう

すきまができないように
CカーブとM字を保って
(14ページ参照)



おでこにキスできる位置が◎

おんぶ



家事もはかどる
ママの背中、気持ちいい！
後ろからいろんなものが
見れて楽しいよ

助産師による
「抱っことおんぶ講座」、
HPをチェックしてね

子育て広場に出かけてみよう

浜松市子育て支援ひろばは、妊娠中～
0・1・2歳の乳幼児と保護者がいつで
も気軽に無料で利用できる施設です。
妊婦さん向けの講座が月2回あり、助産
師さんに相談したり、先輩ママとの交流、
赤ちゃんとの触れ合いもできますよ。気
軽にふらっとどうぞ！



ここみ広場
月～金曜 9:30～15:00
浜松市中区常盤町140-8
☎ 053-452-5037

みんなですと、
子育ては楽しい！

出産前に知っておきたい 車社会の子育て必需品

チャイルドシートまるわかり

退院時から必要です

大人が抱っこは NG！

赤ちゃんが死亡する事故が多発
産前に準備・練習すると安心



せっかく着けても…

なんと 60% が間違った使い方！?

上手な付き合い方・選び方、

パパの出番です



面倒なシートベルト取付
が不要の「ISOFIX /アイ
ソフィックス」。後ろ向き
も前向きも一瞬でピタッ
とはまって便利です（画
像は ISOFIX チャイルド
シートの一例です）
提供：TAKATA



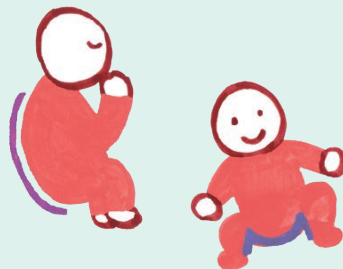
助手席につけないで！
エアバッグが
飛び出して危険！！

しつけの一つ、 新生児から習慣に

「楽しいドライブに行こうね」
とムード作りも



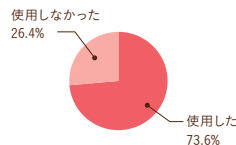
Q ねんねの赤ちゃん、首が苦しくないのか心配です。



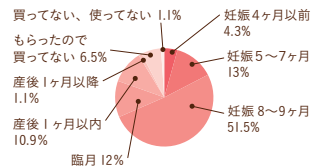
A. 赤ちゃんの姿勢は、背骨が丸まった「Cカーブ」。股関節脱臼を防ぐM字型開脚にもなるチャイルドシートは、赤ちゃんの体に合った安全な姿勢です。ただし体が未熟な時期、車の振動による脳への衝撃も心配。長時間の移動はなるべく避けて。

浜松ママパパ 100 人に聞きました

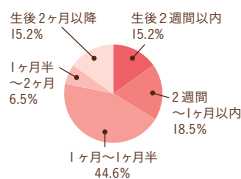
Q. 退院時に使った？



Q. いつ購入しましたか？



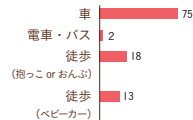
Q. 初めての お出かけはいつ頃？



Q. 目的



Q. 交通手段



先輩ママ・パパの声

- ・授乳、おむつ替えの場所は事前にチェック！
- ・突然嘔吐するので、タオルと着替えは常に持って。
- ・出かける前も最中も、とにかく思い通りにはいかないので、そんなものだとおらからにハプニングを楽しんでください。

プレママパパ向け講座とアンケートの内容を HP で紹介しています