



『今と昔の子育ての違い』

みなさんは子育てをされていて、お子さんがおじいちゃん、おばあちゃんと関わる機会はあるでしょうか。身近にお子さんを可愛がってお世話をしてくれる人がいるのは、とても心強いです。中には子育ての仕方について意見が合わず、もやもやした経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

子育てに関する知識は日々更新されており、かつての子育て経験から変わった部分も多くあります。そこで、今回は今と昔の子育ての違いについてご紹介したいと思います。

昔

うつぶせ寝は眠りが深くなる、ミルクを吐かない、頭の形がよくなるなどの理由で 1980 年代、全国的に広まりました。



赤ちゃんが泣いたからといってすぐに抱くと、抱き癖が付くと言われていました。

『断乳』は親が時期を決めて母乳をやめさせる方法です。以前は 1 歳までに断乳することが推奨されていました。



大人の口の中で一度噛みくだいた食べ物を赤ちゃんに与えていました。

うつぶせ寝は
させない！

抱き癖は
心配なくて
OK！

断乳ではなく
卒乳！

口移しは
避けよう！

今

うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群 (SIDS) のリスクを高めるとして、『あおむけ寝』が推奨されています。

※医学上の理由でうつぶせ寝を指示されている場合を除く。



泣いていたら抱っこしてあやしたり、おっぱいを与える。これを繰り返すことで大切に思っていることが赤ちゃんに伝わり、安らぎを感じて、人への信頼感も養われていきます。

自然に飲まなくなるまで母乳を与える『卒乳』が推奨されています。卒乳は赤ちゃんを精神的、情緒的に安定させると考えられています。大半が 1～1 歳半までに飲まなくなりますが、幼児期まで甘え飲みすることもあります。

大人の口から赤ちゃんの口に、むし歯菌が移行することにより、赤ちゃんのむし歯リスクが大幅に高まることがわかってきました。

生後3か月を過ぎたら、「お風呂上がりに白湯や果汁を薄めたものを与えるように」、離乳食の準備に「味をつけていないスープやだし汁を与えるように」と言われていました。

離乳食の開始時期を遅らせることが、アレルギー発症の予防や症状の軽減につながるという説がありました。



母乳育児の赤ちゃんはアレルギーの症状が軽い、ミルク育ちだから症状が重くなる、と言われていました。



赤ちゃんは適度に日光浴させないと、ビタミンD欠乏症になると言われていました。



「立って歩けるようになったら」、「2歳までには」など、オムツは成長の節目で早めに外すのが良いと言われていました。

果汁も離乳食開始の生後5～6か月から！

離乳食開始時期は遅らせない！

母乳でもミルクでも◎

日光浴ではなく外気浴を！

トイレトレーニングは子どものペースで！

今は果汁の早期摂取や摂りすぎ、早期のスプーンの使用などが問題視されています。離乳食と同じように生後5～6か月過ぎまでは、母乳とミルクだけで十分という考えが主流になっています。

近年では、この説はあまり関係がないと言われています。アレルギーを発症した場合、医師の厳格な指導の下で、一旦徹底的にアレルゲンの除去を行い、その後ごく微量ずつ負荷をかけていくという治療方法があります。

現在この説は否定されています。まだまだ母乳信仰が強い日本ですが、今は世界的にも母乳でもミルクでも問題なく発育・発達すると言われています。



オゾン層の破壊で紫外線が増加したこともあり、外の空気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められています。紫外線が強い時間帯はなるべく室内で過ごし、どうしても外に出るときには帽子や羽織り物で直接日光を避けるようにしましょう。

子どもの体調や発達の様子を見ながら、無理なくのんびり外すように言われています。

＜参考・引用＞

1. 小屋野恵. 子育ての新常識 幸せ祖父母のハッピー子育て術 増補改訂版. 株式会社メイツユニバーサルコンテンツ.
2. 宮本まき子. 孫ができたらず読む本 子育て新常識から家族とのつき合い方まで. NHK 出版.

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと

食事・離乳食のこと

むし歯予防・フッ素塗布のこと

子ども未来部母子保健課

保健福祉部健康増進課

函館口腔保健センター

Tell 32-1533

Tell 32-1515

Tell 56-8148