

# こんなに違う！育児の「むかし」と「いま」



時代の流れとともに、育児の内容・方法や常識も変化しています。

世代間での意識や知識の違いを共有し、尊重しあって、みんなで子育て・孫育てを楽しみましょう！

「むかし」		「いま」
「おなかの赤ちゃんの分もたくさん食べましょう」と言われていました。	《妊娠中の食事》	食べ過ぎや偏りすぎには注意し、バランスよい食事を心がけましょう。つわりで食欲がない時には無理せずこまめに水分を摂りましょう。
専業主婦が主流でした。	《妊娠中の仕事》	共働き世帯が専業主婦世帯を上回っています。妊娠中は体調面、精神面での変化が大きいので、職場や家族に相談しながら無理のない働き方をすることが大切です。
母乳が絶対と言われており、「3時間おき」が常識でした。	《母乳とミルク》	母乳・ミルクどちらにも良いところがあります。ママと赤ちゃんに合った方法で飲ませてあげましょう。母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがらだけあげてください。
抱っこをしすぎると、「抱き癖がつく」と言われていました。	《抱っこ》	抱き癖はありません。抱っこすることで、赤ちゃんは安心感や信頼感を覚えます。たくさん抱っこしてあげましょう。
「断乳」と言われ、1歳を目安に辞めさせることが主流でした。	《卒乳》	「断乳」はママ主導で授乳を辞めることを言います。今は「卒乳」といい、赤ちゃんが自然と離れていくまで続ける方法が主流となってきていますが、やめる時期は決められていません。ママと赤ちゃんのベストなタイミングでやめられると良いでしょう。
お風呂上りにはベビーパウダーをつけていました。	《スキンケア》	ベビーパウダーのつけ過ぎは毛穴を塞いでしまうことがあると言われてしています。赤ちゃんの肌は保湿力が低くバリア機能は未熟なので、入浴後はできるだけ早めに、ローションやクリームで保湿を行いましょう。
離乳食の準備として、2～3か月頃に、果汁やスープを薄めて飲ませていました。大人がかみ砕いたものを離乳食として与えることもありました。	《離乳食》	5～6か月頃から、赤ちゃんの成長発達に合わせて始めます。はちみつや黒糖等はボツリヌス症を引き起こす可能性があるため、1歳までは控えましょう。また、虫歯菌の感染源となる可能性があるため、口移しや食器の共有は控えましょう。
しつけのために、体罰が行われることがありました。	《しつけ》	「しつけ」とは、子どもをサポートして社会性を育む行為です。体罰は子どもの心身に悪影響を与えることが分かっており、法律で禁止されています。子どもの思いを聞き、褒めて育てましょう。

妊娠出産や子育てなどで、心配なことやお困りのことがありましたら、保健師・助産師・看護師等が相談をお受けしています。妊婦さんやお母さんだけでなく、ご家族のかたも、ぜひご相談ください。



那須烏山市 こども課  
 〒321-0526 那須烏山市田野倉 85-1  
 ☎0287-88-7116  
 相談日時：月～金曜日 8:30～17:15  
 ※日曜祝日、年末年始を除く