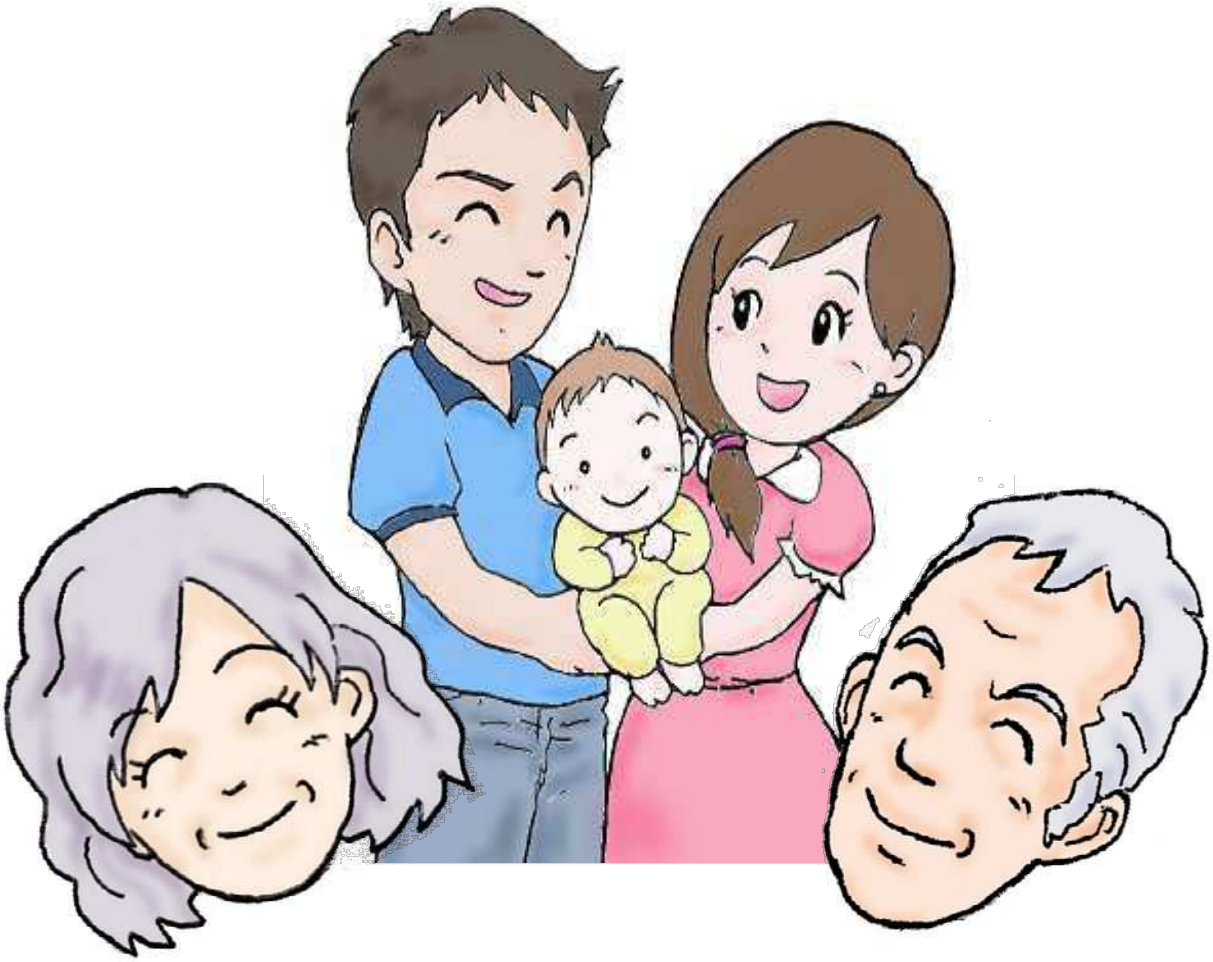


☆富士見市☆
マスコットキャラクター
ふわっぴー

孫育て手帳



富士見市

おめでとうございます



　お孫さんが生まれて、「おじいちゃん・おばあちゃん」になりましたね。

　父・母となったあなたのお子さんの子育てを見守りながら、おじいちゃん・おばあちゃんだからこそできるサポートがあるはずです。この孫育て手帳がサポートのヒントになれば幸いです。

今と昔の子育ての仕方。変わらないものもありますが、時代により変わっているものもあります。

子育ての…



昔		今
“抱き癖”がつく。	抱っこ	人への信頼感が育つなど心の成長に大切。“抱き癖”は気にしなくて大丈夫。
３時間おきに飲ませる。	おっぱい	赤ちゃんがほしがるだけ飲ませる。
１歳までに断乳（ママがリードしておっぱいをやめさせる）する。	卒乳	赤ちゃんが自然とおっぱいから離れていくまで授乳しても問題ない。
頭の形がよくなる。	うつぶせ寝	医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけ寝のほうが良いとされている。

子育ての…



昔		今
３・４か月頃から離乳食の準備として、果汁やスープをあげる。	離乳食	離乳食開始前の果汁は不要。比較的アレルギーの少ない米がゆから開始。
大人が噛み砕いた食べ物をあげる。	箸やスプーンの共有	生まれたばかりの赤ちゃんの口には、虫歯菌はおらず、大人の口からうつる。大人が噛み砕いた食べ物はもちろん、箸やスプーンなどは共有しない。
紫外線はビタミンDを作る働きを助けるので、日光浴をさせる。	外気浴	近年紫外線が強くなっているため、赤ちゃんを外気や温度差にならす「外気浴」が勧めら
トイレトレーニングをしてなるべく早くはずしたほうがいい。	おむつ	子どもの体調や発達をみながら、ゆっくり進める。

今の子育てをもっと知りたい！



妊娠期

●妊娠初期

妊娠がわかり、出産に向けた体の変化に不安を感じるママも多いものです。

特につわりの症状は、むかつきや吐き気、嘔吐、食欲不振、だるさや眠気など不快な症状が続くため、日常生活の様々なことがつらい時期です。ママの体調や様子を見ながら、家事などのサポートを申し出てみましょう。

●出産予定日

出産予定日が近づくと不安が高まります。特に初産のママにとっては未知の体験で大きな不安にさいなまれることも少なくないようです。出産予定日は、あくまで予定日です。予定日を過ぎた場合もママの体調を気づかいながら一緒に待ちましょう。

また、今は早くから性別が分かる場合も多く、祖父母としても気になるところですが、はやる気持ちは抑えて、パパやママからの報告を待ちましょう。

●出産前後を過ごす場所

ママが安心して出産、育児ができる場所を選んでほしいものです。里帰りでの出産についてママかパパから相談があったら、ゆっくり話を聞き、産前後の生活について話し合ってみてください。また、里帰りでの出産を選ばれなくても、２人の考えを認めて、必要な時に声をかけられるといいですね。

出産期



●出産

出産をともに迎える場合は、ママに出産の兆候（おしるし、前期破水、陣痛）が表れたら、ママと話し合った手順で入院ができるようサポートしましょう。

また、立会い出産ですが、産院のきまりによりパパのみというところもあるようです。赤ちゃんの誕生が待ち遠しいところですが、ママ、パパ、そして生まれてくる赤ちゃんのサポーターでありたいものです。出産時離れている場合も、出産の報告を落ち着いて待ちましょう。

●産後のお見舞い

回数が多すぎたり、滞在が長すぎると、産後に心身とも疲れているママに負担を与えてしまいます。もう少しいてほしいと思われるくらいがベストです。

また、生まれたばかりの赤ちゃんは、免疫がまだ充分ではありません。風邪など感染症の心配がある時はお見舞いを控えましょう。



●出産後のサポート

お互いが育児、家事のどの部分を担うかよく話し合い、ルールを決めてサポートしましょう。授乳やおむつ交換などの赤ちゃんの世話はパパやママに任せて、祖父母は家事や身の回りのことを手伝うなど、早く赤ちゃんを中心とした生活に慣れるよう、温かく見守りながらサポートできるといいですね。

出産期



●母乳？ミルク？

　栄養面では、母乳もミルクも大きな差はありません。母乳育児が推進される傾向にあり、多くのママが母乳で育てたいと考えています。産院でも母乳育児を支援していますが、母乳が出にくいなどの理由でミルクを選ぶ場合もあります。そのため、周囲の人の何気ない「母乳は出ないの？」「ミルクを足したら？」などの一言で傷つくことがあります。赤ちゃんが母乳でもミルクでも、ママが選んだ方法を尊重してあげられるといいですね。

●マタニティブルー

　産後、わけもなく悲しくなったり、よく眠れなくなったり、イライラして気持ちが不安定になる症状を「マタニティブルー」といいます。ホルモンなどの変化や育児の疲れが原因とされており、誰にでも起こりうる生理的変化の一つです。たいていは一時的なもので、自然に治まります。

　ただし、２週間以上たっても続く場合は、産後うつの可能性があります。産後うつは自然に治まることは少なく、治療が必要です。つらい精神的な症状が数年続くこともある為、心身の不調が長引いている場合は、医師や助産師・保健師に相談しましょう。

乳幼児期

●抱っこ

赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していきます。赤ちゃんが泣いて求めているときは、優しく声をかけながら抱いてあげましょう。ママが疲れているときこそ、サポートしてあげたいですね。

●スキンケア

肌を清潔に保ち、快適にしてあげることを心掛けましょう。以前は,おむつ交換や沐浴の後つけていた人も多かったベビーパウダーですが、かぶれや湿疹等の肌トラブル、喘息などの呼吸器トラブルにつながる危険性が心配されているため、今は積極的に勧められていません。

●チャイルドシート

2000年4月1日から道路交通法の改正により、6歳未満の乳幼児にチャイルドシートの着用が義務付けられています。チャイルドシートを着用していないと、子どもの命を危険にさらすことになります。必ずチャイルドシートを着用させるようにしましょう。



乳幼児期



●外気浴とお散歩

　生後４週間までの新生児と呼ばれる赤ちゃんは、まだまだ抵抗力が弱く、外気浴をさせる必要はありません。１か月健診で、特に問題が無ければ、外気に慣らしていきましょう。

　外気浴をする際は、直接日光が肌や目に当たらないように注意しましょう。外気浴は赤ちゃんの皮膚や粘膜によい刺激を与え、呼吸器系を強くしたり、新陳代謝を促す効果もあります。

　３か月ごろになったら、散歩の時間も少しずつ増やしていきましょう。日差しや風の強い日、寒すぎたり暑すぎたりする時間帯は避けて、刺激が強すぎないように気を付けてあげてください。

●卒乳

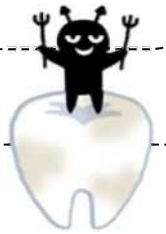
　無理せず自然にまかせましょう。卒乳の時期は人それぞれで、いつまでにしなければいけないということはありません。以前は、１歳までに、親の判断で行う「断乳」が主流でしたが、現在では赤ちゃんとママのタイミングで自主的にやめる「卒乳」が主流です。母乳を必要としなくなる時期には個人差があります。

乳幼児期



●はちみつ

　１歳を過ぎてから与えましょう。一般的に、ハチミツは包装前に加熱処理を行わないため、ボツリヌス菌が混入していることがあります。また、ボツリヌス菌は、耐熱性があり、通常の加熱や調理では死滅しません。免疫力が弱い１歳未満の乳児が摂取すると、乳児ボツリヌス症にかかる可能性がありますので、はちみつやはちみつ入りの食品・お菓子に注意しましょう。また、類似食品の黒砂糖も同様です。



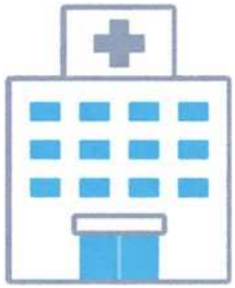
●噛み砕いて与える

　大人が噛み砕いた食べ物を与えると、本来赤ちゃんは持っていない虫歯(ミュ所在地ータンス)菌やピロリ菌が赤ちゃんにうつってしまいます。将来の健康に影響しますので、控えましょう。また、大人が使った箸や、スプーンで赤ちゃんに食べ物をあげることも同様に避けましょう。

●食物アレルギー

　特定の食物が原因でじんましんやかゆみ、咳などの症状が起こります。特に乳幼児期は鶏卵や乳製品、小麦が原因となることが多いですが、成長とともに食べても症状を起こしにくくなると言われています。もし症状が出た場合は必ず病院へ行き、適切な診断・治療をしてもらいましょう。

市内医療機関
（乳幼児予防接種実施）



乳幼児予防接種 実施医療機関名	所在地	電話番号
イムス富士見総合病院	鶴馬1967-1	049-251-3060
おぎそハートクリニック	東みずほ台2-16-10	049-255-2000
おばら内科腎クリニック	鶴馬2-17-36	049-265-7676
きらり・ヘルスケアクリニック	山室1-1313 ららぽーと富士見１Ｆ	049-257-5420
日鼻医院	鶴瀬西2-4-13	049-251-0633
恵愛こどもクリニック	針ヶ谷530-1	049-254-5377
篠田中央クリニック	鶴瀬東1-8-19	049-251-0200
じゅんファミリークリニック	ふじみ野西1-17-3-1F	049-293-8388
鈴木内科医院	山室2-10-13	049-253-6280
たにあい内科医院	上南畑240-1	049-265-7811

乳幼児予防接種 実施医療機関名	所在地	電話番号
徳永内科クリニック	ふじみ野東3-1-8-1F	049-265-8208
中島医院	鶴瀬西2-16-54	049-251-0793
根本外科整形外科	鶴瀬西１-27-１	049-251-0011
日比生クリニック	鶴瀬東2-17-29-101	049-255-5515
ひまわり内科	鶴瀬西１-56-１-1F	049-253-5686
HEROｓファミリークリニック	鶴馬1-29-1	049-238-4982
富士見クリニック	水谷東2-53-8	048-472-0120
ますなが医院	勝瀬739-1	049-264-1511
まつさき小児科医院	ふじみ野東1-7-4	049-263-7003

※令和8年10月時点の情報です。
　最新情報は各医療機関にお問い合わせください。

お孫さん写真



ここにお孫さんの写真を
お貼りください。

な　ま　え 生年月日

お孫さん写真



ここにお孫さんの写真を
お貼りください。

な　ま　え 生年月日

緊急時の連絡先

	名前・名称	電話番号	住所・所在地
家族情報			
孫のかかりつけ医			
タクシー			

子育てに関する相談

●子ども未来応援センター

子どもに関する総合相談窓口です。どこに相談してよいかわからないときは、まずこちらにご相談ください。専門のスタッフがお話を伺い、必要な支援へとつなぎます。

相談日：　月～金　8：30～17：15

問い合わせ：　子ども未来応援センター
TEL049-252-3773

救急に関する相談

●夜間・休日に子どもが急病になった時

東入間医師会休日急患診療所

診療日	日曜・祝日・年末年始
診療科目	内科・小児科
診療時間	9：00～12：00 13：00～16：00 19：00～21：00
住所	ふじみ野市駒林元町3-1-20（東入間医師会会館内）
電話番号	049-264-9592

埼玉県小児救急電話相談

TEL　＃８０００
※つながらない場合は048-833-7911
24時間365日対応
お子さんの状態に応じた緊急度判定のアドバイスや医療機関案内（歯科・口腔外科・精神科を除く）を受けられます。

●毒性の強いもの、有害物質などを飲み込んだ時

- 大阪中毒110番　072-727-2499
- つくば中毒110番　029-852-9999
- たばこ専用電話　072-726-9922（自動音声応答）

24時間365日対応

発行　富士見市　令和8年10月
編集　子ども未来部　子育て支援課
住所：〒３５４－８５１１　埼玉県富士見市大字鶴馬１８００－１
電話：０４９－２５１－２７１１（代表）

