

ソフリエ ハンドブック

改訂版

NPOエガリテ大手前編

赤井みどり
北博子
小林充代
新谷玲子
竹村泉
檜垣恭子
藤井真智子
藤川久美子
前田弘子
三浦優子
山中和子
磯辺雄二
上野勝彦
金井則之
野口満之
古久保俊嗣
松田弘志

医療監修 岩田裕子
磯辺雄二
太田文夫

表紙・イラスト 小林充代
三浦優子

協力 NPO子ども未来ネットワーク北九州
(北九州市立子育てふれあい交流プラザ・同子どもの館 指定管理者)

はじめに

本当に幸せなことだと思います。家族というものが劇的に変化する中で、お孫さんとの関わりも同様に多様化しています。お孫さんの育児に主体的に参加するなど夢のようなことです。血を分けた赤ちゃんとじっくりと過ごす機会はどれほど素晴らしいことでしょう。人生の年輪を重ねた皆さんが育てることがいかに大きな意味を持つとも言えるまでもありません。そして何よりも皆さんの人生の鮮やかな一頁となるのです。この至福の時間を存分に味わってください。

私たちは首都圏の出産育児世代女性（20～40代）と孫育て支援世代男性（40代以上）に「子供を欲しい人がなぜ産めないのか？」についての調査を行いました。予想外のこととして、60代以上の男性の8割が孫育てに参加したいと思っていることが分かりました。しかし、そんな気持ちを持ちながらも、実現性はほとんどないと諦めていたのです。

同じ調査からは、20～40代の女性が出産育児のために最も必要だと考えることは「安心して任せられる育児支援」であることも分かりました。しかも、ほとんどが親による育児支援を望んでいました。さらに、父親の孫育て支援を期待する声が8割もあったのです。もちろん色々な懸念はあげられました。我が子の育児すら奥さん任せにしてきた60代以上の男性が、いまさら孫育てなど無理だろうと見られていました。私たちは、孫育て支援世代男性と出産育児世代女性の意識に価値のあるギャップを見出したのです。

育児現場の厳しさは相変わらずです。育児休暇などの制度は普及していても、取得率は低調なままです。キャリアが断絶することへの社会の寛容さも進みません。その結果、女性のM字型雇用（出産退職して育児が一段落して再就職するので雇用率がM字カーブを示す）にも変化は見られません。母親が孤立してしまう傾向もますます進んでいるように思えます。保育所は延長保育や休日保育を進めていますが、その担い手である保育士の確保は難しい状況です。医療、老人介護と同じく、福祉サービスの現場では厳しい環境が強いられているのです。

私たちは、60代以上の男性の潜在意識を顕在化できれば、育児の担い手不足が解消できると考えました。十分でない育児家事の知識・技能さえ身に付ければ、新たな担い手が誕生するのです。しかも、育児を喜びとを感じる人たちです。生計のための生業（ジョブ）ではありません。崇高な天職（コーリング）です。そこに「ソフリエ」が誕生しました。

家族も社会も大きく変化しています。しかし、子が親の支援を素直に求め、親が真摯に応えたいとする気持ちに変化はありません。意識と技能のギャップさえ埋まれば、この循環が円滑になります。そして、社会も家族もうまく回転し始めるはず。皆さんの

取り組みは社会を変える大きな一歩につながります。参加者が喜びと楽しみに包まれながら起こす変化こそが革命と呼べるのです。皆さんの笑顔と感動で周囲を包み込んでいただきたいと思います。改めて、皆さんの挑戦に心からの敬意を表します。

2010年11月

NPO法人エガリテ大手前

目次

はじめに	2
目次	4
I 基本編	
1. ソフリエール	10
2. 子どもの成長と発達	
★赤ちゃんの発達と生活一覧	12
★夜更かしについて	17
II 日常生活編	
1. 室内環境	
1) 寝かせる場所	18
2) 室温	18
★低体温について	18
3) 禁煙	18
2. 赤ちゃんとの接し方	
1) 抱っこ	
① 横抱き抱っこ	19
② 立て抱き抱っこ	19
③ そり返り(3~4ヶ月)	19
2) 抱き癖	19
3) 寝かしつけ	
① 昼夜逆転(1~2ヶ月)	20
② 指しゃぶり(2~3ヶ月)	20
4) 語りかけ	20
5) 叱り方	21
6) 泣いたら	
① 急に激しく泣く	21
② 不機嫌に泣く	21
③ ぐずぐず泣く	22
★なぜ泣くの?	22
7) しゃっくり	22
3. 栄養	
1) ミルク作り	23
2) 離乳食	
① 準備期(3~4ヶ月)	24
② 初期(5~6ヶ月)ドロドロ	24
③ 中期(7~8ヶ月)舌で潰せるかたさ	24
④ 後期(9~11ヶ月)歯茎で潰せるかたさ	24
⑤ 完了期(12~15ヶ月)歯茎で噛めるかたさ	24
★離乳食カレンダー	26
3) 食物アレルギー	
① 食物アレルギーとは	28
② 治療	29
③ 将来の見通し	29

4) 離乳食の食品例	
○野菜スープ	29
○お粥	29
○小麦製品	29
○野菜・芋類	29
○山芋	29
○果物	29
○海藻類	29
○魚介類	29
○肉類	30
○ゼラチン	30
○大豆製品	30
○味噌・しょうゆ	30
○油	30
○砂糖	30
○卵	30
○牛乳・チーズなど	30
○アーモンドパウダー、トウモロコシデンプン	30
5) 食べさせてはいけない食品	
○蜂蜜	30
○落花生など	31
○カステラ、パン、お餅など	31
○コンニャクゼリー	31
4. 赤ちゃんの世話	
1) おむつ替え	
① 替え方	32
② ゆるい大便	32
③ おむつかぶれ	33
④ トイレ・トレーニングの開始時期	34
2) 沐浴	
① 生後1ヶ月まで	34
【沐浴前に】	
【必要なもの】	
【湯の温度】(あくまで目安)	
【沐浴時間・回数】	
【手順】	
② 生後1ヶ月を過ぎてから	36
3) 着替え	
① スムーズにするには	36
② 体温調整は大人の衣服の枚数を目安に	36
4) 身体の手入れ	
① 鼻	37
② 耳	37
③ 爪	37
④ 目	38
⑤ あせも	38
⑥ 日焼け防止	39
5) 歯磨き	
① 歯磨きの習慣付け	40
② 仕上げ・点検磨きのテクニック	40

③ 口ゆすぎ	40
④ 歯ブラシの選び方	40
⑤ 歯磨きを嫌がる時	41
⑥ 注意	41

III 安全編

1. 健康管理

1) 小児科医受診のポイント

① 観察

【発熱】

【下痢・嘔吐】

【咳】

② 持って行くもの

2) よくある症状と対処法

① 発熱

② 咳

③ 嘔吐・下痢

④ 鼻水・鼻づまり

3) 熱の測り方

4) 薬の飲ませ方

① 粉薬

② シロップ

③ 座薬

④ 塗り薬

5) 赤ちゃんの病気

① 熱が出る病気

a) 風邪 (6ヶ月～)

b) インフルエンザ (6ヶ月～)

c) 突発性発疹 (6ヶ月～2才)

d) 熱性痙攣 (6ヶ月～5才)

e) はしか (1才～)

f) ヘルペンギーナ (6ヶ月～)

g) 尿路感染症 (新生児～)

h) 髄膜炎・脳炎 (新生児～)

② 発疹が出る病気

a) 水疱瘡 (新生児～)

b) 風疹 (三日ばしか) (6ヶ月～)

c) 手足口病 (3ヶ月～)

d) 溶連菌感染症

e) りんご病 (伝染性紅斑) (3ヶ月～)

③ 咳の出る病気

a) 気管支炎 (新生児～)

b) 肺炎 (新生児～)

c) 百日咳 (新生児～)

d) 喘息 (1才～)

④ 吐く病気

a) ロタウイルス性下痢症 (0才～)

b) 腸重積症 (3ヶ月～1才)

⑤ 皮膚の病気	
a) 乳児湿疹 (2-3週間~2ヶ月)	48
b) じんましん (6ヶ月~)	48
c) アトピー性皮膚炎 (2-3ヶ月~)	48
★大便是健康のバロメーター	
・粘液が混入	48
・白い粒が混入	48
・緑色	48
・固い	49
・便秘	49
・軟らかい日が続く	49
・下痢	49
・尿の回数が多い、少ない	49
・尿の色が濃い	49
・ふんばる	49
・離乳食が始まっても緑色の大便がまだ時々出る	49
・食物がそのまま出る	50
・急に大便の回数が多くなった	50
・1日に3~4回少しずつ大便をする	50
・驚くほど太い便をする	50
・食事の時に限って大便をする	50
・おならがたくさん出る	51
⑥ 虫刺され	
【虫の種類別ケア法】	
○蚊・アブ・ブヨ	51
○ハチ	51
○毛虫	51
○全般	51
6) 乳幼児がかかりやすい主な感染症 (一覧表)	53
2. 事故防止	
1) 室内	
① 寝かせる姿勢	54
② 転倒・衝突の防止	54
【揺さぶられっ子症候群】	55
③ 浴槽事故	55
④ その他室内の危険	55
2) 外出時	
① ドライブ	56
② 自転車	57
③ 公共機関	
○電車	57
○バス	57
④ ベビーカー	57
3. 応急手当	
1) 誤飲	59
2) 痙攣・ひきつけ	59
3) 心肺蘇生法	
・意識の確認	59
・気道確保	60

・呼吸の確認	60
・人工呼吸	60
・胸骨圧迫法（心臓マッサージ）	60
・AED（自動体外式除細動器）	61
・119番通報	61
4) 転落・転倒したら	61
5) 溺れたら	61
6) 怪我をしたら	
・鼻血	61
・口内を切る	61
・歯が折れる	62
・擦り傷、切り傷	62
・とげ	62
・指を挟む	62
・犬や猫に噛まれる	62

IV ふれあい編

1. 遊び

1) 遊びの意義	63
2) 注意	63
3) 遊ばせ方	
① 2～3ヶ月（マネッコ期）	63
② 3～6ヶ月（手足バタバタ期）	64
③ 6～7ヶ月（お座り期）	65
④ 8ヶ月～1才（ハイハイの頃）	65
⑤ 1才～（歩き始める頃）	66
⑥ 季節の遊び	67
4) 遊ばせ歌・遊び歌	
① 0～1才の頃	67
② 2～3才の頃	68
★公園デビュー	68

2. ベビーマッサージ

1) 顔	
① 全体	69
② 額	69
③ 頬	69
④ 口の周り	69
⑤ 顎	69
2) 手	69
3) 足	70
4) 脚	70

V 付録

1. 子育て今昔物語

1) 身体の発育・発達

① 体型	72
② 発育曲線	72
③ 個人差	72
④ 健康診断	72

2) 食事と栄養	
① 母乳のための産前産後の食事	73
② 母乳と粉ミルク	73
③ 離乳食	74
④ ベビーフード	74
⑤ 子どもの食生活	74
⑥ おやつ	74
3) 病気とそのケア	
① 減った病気、増えた病気	75
② 子供に広がる生活習慣病	75
③ 予防接種	75
④ 子どもの事故	75
⑤ 発熱時のケア	76
⑥ ひきつけ時のケア	76
⑦ アトピー性皮膚炎	76
4) 赤ちゃんの日々の生活	
① 揺さぶられっ子症候群	76
② 日光浴	76
③ 外気浴	77
④ 厚着・薄着	77
⑤ 体操とマッサージ	77
⑥ 排泄のしつけ	77
⑦ おねしょ	77
⑧ 添い寝	77
⑨ 指しゃぶり	78
⑩ うつぶせ寝	78
⑪ 育児グッズ	78
⑫ 沐浴時の耳押さえ	78
5) 心の発達	
① 新生児の能力	79
② 人との関わり合い	79
③ 抱き癖	79
④ 人見知り	79
⑤ 反抗期	80
⑥ 甘えと甘やかし	80
⑦ 保育園	80
(参考) 親が感じる世代間ギャップ	81
2. ヘルプデスク	82

