

えひめ
ついんす

多胎児子育て応援ブック2020



contents

✿ 妊娠 ✿

1 多胎妊娠の出産の現状	1
2 病院選び	1
3 ふたごの妊娠	3
4 胎盤の数	3
5 妊娠中の過ごし方	3
マタニティカレンダー	4
6 食 事	6
7 休養と運動	6
8 マイナートラブル	7
9 家族のサポート	7
10 妊娠中に起こりやすい異常	8

✿ 出産・育児 ✿

11 ふたごの新生児	9
12 ふたごの出産	9
13 お産後のこころとからだ	10
14 育 児	10
生活リズム	11
授 乳	11
お ふ ろ	12
15 ふたごみつごの育児で悩むこと	13
先輩ママ・パパからのメッセージ	14

✿ インフォメーション ✿

サークル・行政のつどい紹介	16
読者プレゼント	17

著者／服部律子 岐阜県立看護大学育成看護学領域教授
保健師、助産師、看護師。
長年多胎家庭の育児支援に取り組んでいる。
NPO 法人ぎふ多胎ネット顧問、一般社団法人日本多胎支援協会理事



1

多胎妊娠の出産の現状

現在、ふたごの出産は年間の出産100に対しておよそ1組の割合

現在ふたごの出産は年間の出産 100 に対しておよそ 1 組の割合となっています。多胎出産の推移は、1980 年代の半ばに体外受精が本格化したころより徐々に増加し、2005 年にはふたごの出産は出産 1000 に対し 12 組近くまで増加しましたが、現在は体外受精・胚移植での移植胚数を原則 1 個にという産婦人科学会の会告により、多胎妊娠数は減少の傾向にあります。みつごの出産は激減しました。しかし、不妊治療が普及している傾向に変わりはなく、多胎、特にふたごの妊娠率は依然高い状況です。

日本人では自然に妊娠すると 1 卵性のふたごと 2 卵性のふたごはほぼ同じ割合で産まれます。不妊治療が普及するまでは、ふたごは 1000 の出産に対し 6～7 組程度でした。みつごは約 2 万の出産に 1 組です。しかし現在は 2 卵性のふたごが 1 卵性よりも多くなっています。



2

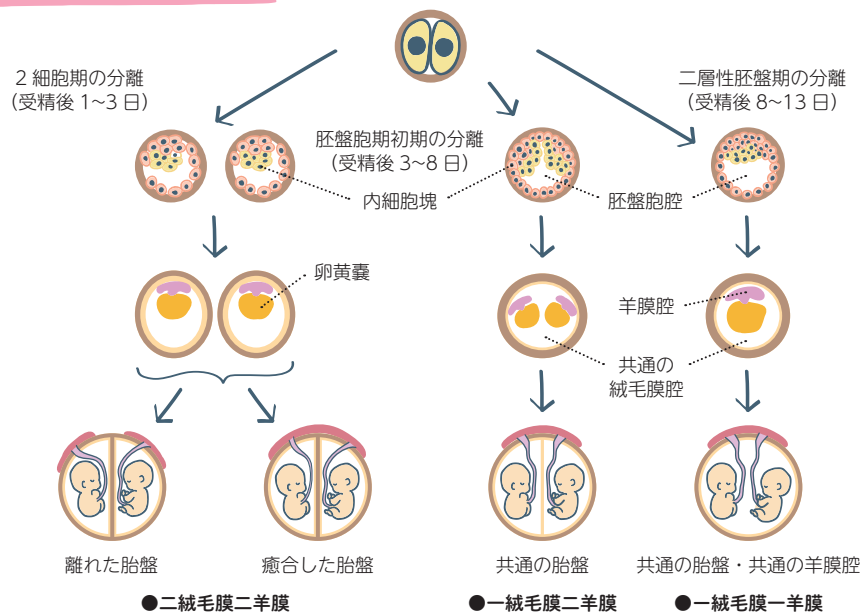
病院選び

早産になりやすく、小さく生まれることが多いので、
分娩できる病院が限られます

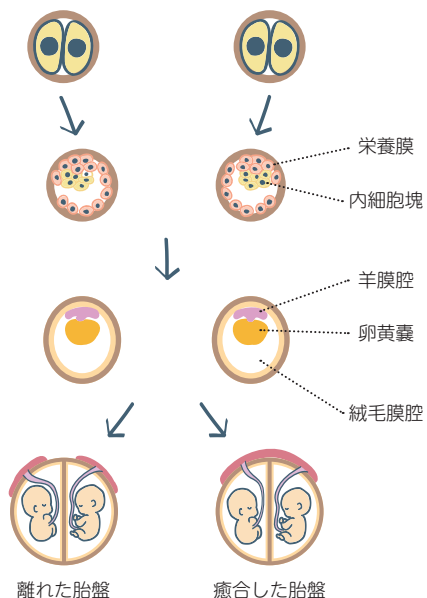


多胎は一人の赤ちゃん（単胎）に比べ、早産になりやすく、また母体にも合併症が起きやすいことから、分娩できる病院が限られます。ときには、NICU（新生児集中治療室）などの設備の整った総合病院へ転院をすすめられることもあります。個人病院でもふたごの分娩をとりあつかっているところもありますが、小さく産まれた場合の対応を聞いておくといいいでしょう。また、里帰り出産を予定している場合は、早めに主治医と相談し、里帰り先の病院と連絡をとり、出産できる病院を決めておく方がよいでしょう。

一卵性ふたごの発生



二卵性ふたごの発生



3

ふたごの妊娠

ふたごには1卵性と2卵性があります

ふたごには1卵性と2卵性があります。

1卵性は1つの受精卵が細胞分裂の早期に分離して、それぞれが独立して発育したもので2つの受精卵の遺伝子は同じなので、二人はよく似ています。

2卵性はたまたま同時に排卵された2つの卵子に別々の精子が受精して、2つの受精卵が同じ子宮内で発育したものです。二人はきょうだい程度似ています。男女のふたごも2卵性です。



4

胎盤の数

双胎妊娠は、胎盤が1つであるか、2つであるかで、妊娠中の管理が違ってくることがあります

双胎妊娠は胎盤が1つであるか、2つであるかで妊娠中の管理が違ってくることがあります。膜性診断という赤ちゃんを包む膜の数が問題になります。赤ちゃんを包む膜には絨毛膜つまり胎盤となる膜と羊膜つまり胎児側の羊水に接する膜の2種類がありますが、一人の赤ちゃんは普通この2種類の膜に包まれています。2卵性のふたごの場合、赤ちゃんは2枚ずつ膜を持つので、2絨毛膜2羊膜（DD双胎）になり、胎盤は2つあります。

1卵性の場合、2つの受精卵に分裂する時期により、膜の数が変わってきます。受精後3日以内に分裂すると、それぞれの受精卵はそれぞれ2つの膜に包まれ胎盤は2つです。（DD双胎）。4~

7日なら羊膜は2つで絨毛膜は1つになります。1絨毛膜2羊膜（MD双胎）です。また8~12日だと羊膜も1つになり1絨毛膜1羊膜（MM双胎）で、どちらも胎盤は1つです。ですから、1卵性であっても胎盤が2つの場合（DD）と1つの場合（MD、MM）があります。胎盤が1つの場合、赤ちゃんたちは胎盤を共有していることとなりそれぞれの赤ちゃんにいく血液量に不均衡がおこり、赤ちゃんの羊水量などに問題がでてくることもあるので、別個の胎盤をもっているふたごよりも、注意深く管理していきます。この膜性診断は妊娠初期（10~12週）の超音波検査でのみ診断が可能となります。

5

妊娠中の過ごし方

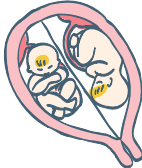
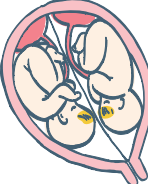
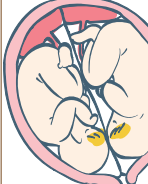
無理をしないで過ごしましょう

多胎妊娠の場合、妊娠中に気をつけたいことがあります。自分の体調をよく見ながら無理をしないで過ごしましょう。



マタニティカレンダー

		妊娠1か月 0～3週	妊娠2か月 4～7週	妊娠3か月 8～11週	妊娠4か月 12～15週	妊娠5か月 16～19週
ふたごの場合	赤ちゃんの成長					
	子宮底	鶏卵大	レモン大 (7週末)	握りこぶし大	赤ちゃんの頭大 (15週末)	約18～21cm
	身長				約9～16cm	約25cm
	体重				約50～130g	約300g
	ママのからだの変化と生活上の注意	・最終月経が始まる - 受精 ⇒一卵性の場合 は一個の受精卵が受精後約48時間から10日くらいで二つに分離 ⇒二卵性の場合 は二個の卵子が二個の精子とそれぞれ受精	・月経がない ・基礎体温は高温のまま妊娠の兆候が現れる(からだがだるい、眠け、吐き気、乳房がはる、おりものがふえるなど) ・初診を受ける ・双胎の確定診断はできないが、胎児をつつむ胎囊といわれる袋が超音波でみえる	・つわりが現れる ・頻尿、便秘がちになる ・膜性診断 ・妊娠届の提出、それぞれの母子健康手帳をもらう ・医師の指示に従って定期健診を受ける	・胎盤がほぼ完成する ・お腹のふくらみが外からもわかる ・胎盤の位置は妊娠中期までは低くても、出産の頃までには上に向かって移動することが多い ・里帰り出産を希望する人は医師に早めに相談する	・胎動を感じる ・腹帯をする時期 ・この時期までは一人の赤ちゃんのママとあまり変わらない
単胎	子宮底	鶏卵大	レモン大	握りこぶし大	約10cm	約15cm
	身長	約0.4～1.0cm	約2.5cm	約9cm	約18cm	約25cm
	体重	約1g	約4g	約20g	約120g	約350g

妊娠6か月 20～23週	妊娠7か月 24～27週	妊娠8か月 28～31週	妊娠9か月 32～35週	妊娠10か月 36～39週
				
約23～26cm	約30～32cm	約31～35cm	約34～39cm	約38～41cm以上
約30cm	約34cm	約38cm	約42cm	約45～48cm
約660g	約665～960g	約1000～1500g	約1600～2150g	約2130～2600g
・お腹が急に大きくなり始める ・張りを感じやすくなる ・出産用品の準備や緊急時についての打ち合わせを、早めに家族とすすめる ・いつでも入院できるように準備	・妊娠高血圧症候群、貧血に注意! ・妊娠線が始まる ・赤ちゃんは普通より小さめで発育していく	・赤ちゃんの位置が落ち着く ・子宮底(子宮の上の部分)が高くなり、お腹も大きくなってくる ・動悸、息切れ、むねやけがする。むくみがでることもある ・腰痛、背中や恥骨の痛みがある ・安静のため入院を勧められることもある	・子宮口(子宮の出口)が開きやすく、破水しやすい ・お腹の張りが強くなる ・34週ころには胎児の肺も成熟し、子宮外でも生きていくことができるようになる	・出産の兆候が現れたらすぐに病院に ・予定の帝王切開となることも多い ・出産は37週前後になることが最も多い
約20cm	約24cm	約28cm	約32cm	約34cm
約30cm	約38cm	約43cm	約47cm	約50cm
約700g	約1200g	約1800g	約2500g	約3100g

食 事

ママの栄養は発育の素

ママの栄養は、赤ちゃんたちの発育の素。バランスの良い食事をとることが大切です。多胎だからといって、常にたくさん食べる必要はないのですが、妊娠が進むと一度に食べられなくなるので、間食も含めて、十分な栄養をとるといいでしょう。

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質なタンパク質は妊婦さんに大事な栄養です。また野菜も煮たり茹でたりしてたくさん食べましょう。脂っこいものや甘いものの取りすぎは控えたほうがいいですね。体重増加の目安は、ママの体格にもよりますが、おおよそ 10 ～ 14kg が普通です。

塩分の取りすぎには注意しましょう

外食やコンビニのお弁当、加工品などには塩分が多く含まれています。妊娠高血圧症の予防のためにも塩分は控えめに。

ママの体験談

・妊娠初期からつわりがひどかったので、食べられる時におにぎりなどを作り置きして少しずつ意識して食べていました。つわりが落ち着いてからは、安静の指示もあり、身体を動かすことができなかったの、出来るだけ朝昼晩と規則正しく決まった時間に和食中心の食事をするよう心がけました。

・つわりがひどくて、入院しましたが、食べられるようになってからは、塩分の多いものやカフェインなど気をつけました。

休養と運動

無理せずゆっくり過ごしましょう

多胎妊娠では、診察で安静にするように言われることも多いです。多胎の妊婦さんはどの程度安静にすればいいのでしょうか？ みつごのママでは、妊娠の中期ごろから入院となることが多く、何かあれば医師や助産師さんが早めに対応してくれます。ふたごは膜性や胎児の発育、ママの合併症などいろいろな状況を判断して、管理入院になる場合もあれば、自宅の様子を見る場合もあります。

ふたごの妊娠は単胎妊娠と違って積極的な運動は勧められません。安静にと言われたら、基本的には横になって休むのがいいのですが、おなか張るとか上のお子さんがいて休めないなどの場合は、医師や看護スタッフに相談してください。

おなかが大きくなってくると寝るのにも一苦労するようになります。仰向けになると息苦しくなるので、横を向いたり、おなかの下にクッション

を入れたり、足を高くして休んだりしましょう。経過が順調な場合は、普通に家事をしていてかまいませんが、無理をせずじぶんの体調をみながら、ゆっくりと過ごしてください。

お腹が張るって？

初産婦さんはおなか張っている実感がわからないことが多いです。妊娠中の子宮の固さは、弾力があるくらいやわらかいものです。パンパンのビーチボールくらいになると要注意です。普段から自分のおなかの張りを観察しておくようにするといいでしょう。

しかし、自分で気がつかないことが多いので、健診には必ず行きましょう。



マイナートラブル

ママの身体にはいろいろな苦痛が現れることも

多胎妊娠では、子宮が急激に大きくなることにより、ママの身体にいろいろな苦痛があらわれることがあります。腰痛や背部痛、恥骨の痛み、肩こりなど姿勢に関係する痛みが多いです。また胃が上方に圧迫されて食欲減退やむねやけ、呼吸が苦しくなるなどの症状がでることもあります。

ママの体験談

・妊娠線が出たら、すぐにクリームでケア。そのおかげかな？ あんなにクッキリだった妊娠線は、わからないくらいまで消えました。

・体が重たくなって、動きにくくなったので、ベッドを購入。靴下はいたり、お風呂はいたり日常生活は大変になってきます。でも、周りの人に優しくしてもらって、人の温かさにも感謝でした。

・運動もなかなかできない日々で足がむくんでいました。靴下は足首のゴムがゆるいものを選んで、健診の時にむくみがひどくて相談したりしました。



家族のサポート

パパのサポートは不可欠

多胎妊娠はママの身体にとっても負担になります。妊娠中から家族にも、多胎妊娠のことを理解してもらい、家事・育児を分担するようにしましょう。特にパパのサポートは不可欠です。妊娠中は精神的にも不安定になりがちなので、パパの支えは心強いです。特に妊娠中から産まれてからの育児のことやお手伝いをどうするかなど、よく話し合っておくといいでしょう。

ママの体験談

・不妊治療でやっと授かったので、夫は妊娠のときから気遣ってくれました。体調が悪いと病院に付き添ってくれたり、家事をやってくれたり。出産したら当然、一緒にやってもらわないとできないことばかり。自分の体調や症状などしっかり夫に説明して助けを求めています。

・生まれてから3か月がパパ育ての大切な時期だったと思います。夜中のオムツ交換も、授乳も一緒に乗り越えました。生後4か月になると、パパに預けて出かけることもできました。ありがとうパパ。

・夫婦で協力しようと決めていた子育てですが、パパの転勤が重なったこともあり、ひとりでこなすことになって辛い日々でした。実家の母が、がんばりすぎなくていいのよって言ってきて、月に半分は実家に帰省するようになったら、気持ちが楽になりました。

妊娠中に起こりやすい異常

定期健診で、早めの発見、早めの対応

多胎妊娠はハイリスク妊娠と聞かされて不安がっぱいのママたちも多いことでしょう。ハイリスクだからといって、むやみに慎重になる必要はありませんが、どんな異常が多いのか知っておくことも大切です。定期健診を受けることで、早く発見すればそれだけ対応も早くなり、大事に至ることも少なくなります。



早産・切迫早産

ふたごの平均の分娩週数は36～37週です。37週未満の分娩を早産というので、ふたごは約半が早産ということになります。

しかし、ふたごでは、37週前後での出産が最も周産期死亡率が低いと言われ、帝王切開など分娩予定日も37週前後に決められることが多いのです。ですから少し早いぐらいの早産であることを心配しすぎることはありません。しかし、32週に満たない出産や1500g未満の赤ちゃんは、産まれてからの治療が長引くことになり、赤ちゃんにもご家族にもいろいろな意味で負担となるので、早産の予防はふたごの妊婦さんには最も大切なことなのです。

ふたごの妊婦さんの約半数が切迫早産と診断されています。また早産の予防のため、出産前に数週間の入院をする方も約7割ありました。(ぎふ多胎ネット調査2010)。早産の予防については、妊娠6か月を超えるころからお腹は急に大きくなりますので、おなかの張りに注意し、無理をしないで過ごすことが何よりです。また健診も予定通り受診し、気になることは主治医に相談し、早産の兆候や異常がないか確かめましょう。

ママの体験談

・26週ごろから切迫早産で入院となったので、点滴をしながらベッド上安静は精神的にも身体的にも辛かったです。30週突入する頃にはかなりお腹も大きくなり、初期からの安静でかなり体力も落ちていたので座って食事するのもシャワーを浴びるのもしんどかったです。

・長期の入院になったので、出産準備も全くできなかったけど、ネットでお買い物をしてパパに届けてもらったし、入院中の先輩ママに教えてもらって購入できたので無駄な買い物はなかったです。

妊娠高血圧症候群

ふたごの妊娠では母体の負担が大きいため、単胎妊娠よりも妊娠高血圧症候群になりやすく、妊娠後期になって重症化する場合があります。妊娠高血圧症候群とは妊娠20週から分娩後12週までに高血圧が見られる場合、または高血圧と蛋白尿が見られる場合をいいます。子宮内で赤ちゃんが育ちにくかったり、早産の危険も高くなります。血圧が高いことは自分ではわかりませんので、健診を受けて異常を早く発見することで悪化を防ぐことができます。

予防としては、無理をしないでゆっくり過ごすこと、減塩に気をつけること、太り過ぎに気をつけることがあげられます。

貧血

妊娠中は全身の血液量が増え、血液が薄まるので貧血になりやすいのですが、多胎では特に赤ちゃん2人分の血液が必要となり、妊娠貧血はかなりの頻度で見られます。貧血がひどいとママの全身状態への影響はもちろん、赤ちゃんの発育にも影響します。食事で予防することは大切なのですが、貧血といわれたらお薬を飲んで貧血を改善することが大切です。

ふたごの新生児

ふたごの出生体重

ふたごの出生体重の平均は約2200～2400g、みつごでは約1600～1800gです。多胎児の多くは2500g未満の低出生体重児で産まれることになります。しかしふたごの場合は、分娩週数が37週程度であると、体重は小さめですが、健康には問題ないことが多いです。単胎の赤ちゃん比べて小さいからと心配する必要はありません。ふたごは産まれたときは小さめですが、順調に体重は増えていきます。赤ちゃんの発育には個人差があり、特に2卵性では発育発達のペースは違っていても、最初にはNICUに入院し治療を受ける事が多いですが、退院後はそれぞれの子どものペースで大きくなります。

低出生体重児の発育発達は、分娩週数に関係することが多く、NICU(新生児集中治療室)に長期入院していた赤ちゃんのその後の発育発達については医療施設のフォローアップや地域での支援を受けながら、長い目で見守っていきましょう。

双胎間輸血症候群(TTTS)

1絨毛膜2羊膜双胎では胎盤が共通なので、双胎間輸血症候群といって二人の赤ちゃんにいく循環血液量にアンバランスが生じ、それぞれの羊水量に差が出てくる場合があります。1絨毛膜2羊膜双胎の約10%に起こると言われています。それにより二人共の赤ちゃんの心臓や腎臓に負担がかかることとなります。1絨毛膜2羊膜双胎の場合は、専門医による注意深い観察により、早めの対応がとれますので、健診は必ず受けるようにしましょう。



ふたごの出産

経膣分娩？帝王切開？

ふたごの出産は経膣分娩と帝王切開の2通りがあります。ふたごでは、帝王切開の割合が約70%です(ぎふ多胎ネット調査2010)。経膣分娩ができる条件としては、赤ちゃんたちの体重が十分あり、ふたりとも頭が下にある頭位で2絨毛膜2羊膜の双胎であるなどです。ママの健康状態も

考慮して経膣分娩を試みるようになりますが、施設によって方針があるので、主治医に確認しましょう。しかし、経膣分娩を希望してもお産が進まない、赤ちゃんの状態が悪くなるなどの問題がある



と、帝王切開になることもあります。

みつごの場合は、赤ちゃんたちの健康状態とママの胎盤の機能や健康状態などを判断して帝王切開による出産となります。

お産後のこころとからだ

疲れたときや辛いときは、我慢しないで助産師さんや看護師さんに相談を

お産の状況にもよりますが、ふたごやみつごのお産の後には、ママは回復が思うようには進まないと感じることが多いです。ふたごの妊娠では安静にしていることが多く、特に入院して長い間ベッドで横になっていると、筋力は落ちて足元もふらつきまじり、赤ちゃんをしっかり抱くこともままならず悲しくなることもあります。またママの妊娠中のからだの負担も、妊娠が終わったからといって、すぐに元に戻るわけでもありません。腰痛が辛かったり、血圧が下がらなかったり、貧血が改善しなかったり、むくみがとれなかったりすることもあります。

お産後のホルモンの変化もあり、こころも不安定になりがちで、ふたごやみつごが育てられるだ

ろうか不安になったり、小さく産まれたことで自分を責めたり、平等にお世話をしなければと自分を追い詰めたりするとからだの疲れや辛さも加わって落ち込んでしまいます。

妊娠中もそうですが、お産のあとも無理をしないことです。からだの回復を優先させて、入院中はできるだけゆっくりしたいものです。疲れたとき辛いときは我慢しないで看護スタッフに相談して、赤ちゃんたちのお世話はお休みしてもいいでしょう。



育児

喜びは苦労の倍以上

二人三人の赤ちゃんたちを一度に育てていくことは、ママやパパにとって何もかも初めてで大変に思うことばかりでしょう。ほとんどの親がふたごやみつごを育てていくことに自信はありません。

目が回る忙しさに悩んでいる暇もないかもしれません。

それでも子どもたちの成長とともに、親であることの喜びを子育ての苦労の倍以上に実感することができるのです。

ふたご・みつごの育児の秘訣

1. 人の手はおおいに借りましょう

自分で何もかもしようとは思わないこと。助けを求める勇気が大切です。

2. 家事は必要最低限で大丈夫です

家事の手抜きを覚えましょう。

3. パパや家族の協力が必要

パパとよく話し合い家事育児を協力していくようにしましょう。また祖父祖母など家族のお手伝いも頼んでおきましょう。家族の協力が得にくい場合は、地域の保

健師さんに相談してヘルパーさんや産後ケアを積極的に利用しましょう。もちろん家族の協力があっても利用できる資源は利用しましょう。

4. 仲間をつくろう

育児をともに励ましあえる仲間の存在は貴重です。ふたごの育児サークルなどにできれば妊娠中から参加するといいいでしょう。

5. リラックスしてストレス解消を

育児を完璧にはできませんしする必要もありません。育児はほどほどのところでいいとして、ストレスを発散することも大切です。

生活リズム

この時期まではママも無理しがちなので
身体を休めるように心がけましょう



ふたごが生まれると、家族の生活はどうしても赤ちゃんたちの授乳や睡眠のリズムに振り回されがちで文字通り不眠不休の育児に心身とも消耗してしまうことになりがちです。赤ちゃんたちの生活リズム（授乳時間や寝る時間など）を合わせ、できるだけ規則的な毎日を過ごせるようになると、身体的にも精神的にもずいぶんとゆとりができるようになります。

多胎児の場合、生活リズムができるのにも単胎よりも時間がかかります。最初の1～2か月は昼夜なく授乳が続くので、かなり大変ですが、3か月過ぎると夜もまとまって寝てくれるようになり、少しは見通しがついてきます。この時期まではママも無理しがちなので、身体を休めるように心がけましょう。

授乳

母乳育児については、ママの状態も赤ちゃんたちの様子もそれぞれ違うので、一人一人に応じた指導を

生後1～2か月は、母乳やミルクの授乳について悩むことも多く、最も苦労する時期です。母乳育児はふたごでなくてもうまくいかないことが多いのですが、ふたごやみつごになると初めから母乳育児をあきらめてしまうこともあります。ふたごを母乳で育てることはママにとって最大の難関のように感じてしまうかもしれません。何が何でもおっぱいだけで頑張ろうと思いつめることもあります。母乳育児については、ママのおっぱいの状態も赤ちゃんたちの様子も違うので、できれば一人一人に応じた指導を受けていただくといいいです。最近は出産後も母乳外来や育児相談など相談などを受けている施設も多いですし、地域には母乳相談をされている助産師さんもいます。母乳の分泌は徐々に増え、母乳がよく出るようになるまでに2か月近くかかることもあります。ミルクを併用して無理のないように授乳を続けましょう。

しかし母乳を出すことがママの体力を消耗させたり、精神的にストレスになるようであれば、ミルクに切り替えるのも方法です。

ふたごは母乳を同時に吸わせるという方法で、一人ずつ授乳する手間を省くことができます。この方法は、慣れればママにとっては楽な方法ですし、母乳の分泌も促されるので2人分の母乳が出るようになります。しかし首がすわらない時期には、授乳をお手伝いしてくれる人が必要な時もあります。助産師さんに教えてもらわないと難しいかもしれませんので、入院中や退院後に相談してみるといいでしょう。

ふたごでは、母乳だけでなく、ミルクと母乳やミルクも時間を合わせて授乳すると生活のリズムを作ることになります。1日のリズムを作っていくためにも、授乳時間はそろえたほうが良いでしょう。

*****ふたごの母乳育児のポイント*****

リラックスした
気持ちで!

ママの体力が
大切。
栄養と水分を十分
に取りましょう。

母乳をあげるのも
疲れないう程度で、
おおそ30分程度
で切り上げて

母乳について
相談できる人
がいるといいい
です。



母乳の同時授乳

1) 両児脇抱き

ふたごちゃんの首が安定していない時期に適しています。座布団やクッションを使って両脇に赤ちゃんを寝かせ、胸に引き寄せて授乳します。



2) 両児立て抱き

赤ちゃんの首が据わったころの授乳方法です。赤ちゃんの首が据わると、授乳姿勢も安定し楽にできます。

2人は同じ哺乳力ではなく、違いがあります。ですから、母乳のみの同時授乳の場合、毎回左右の乳房を交代するほうが、母乳分泌の点からも、哺乳力を増強させることから大切です。



母乳と人工乳の同時授乳



1人に片手で支えながらオッパイをあげ、もう1つの手でもう1人の子にオッパイをあげるという方法。

人工乳の同時授乳



2人とも寝かせたまま哺乳瓶を支えにして飲ませるか、交互に1人は抱いてもう1人は寝かせたまま飲ませるようにし、先に飲み終わった方を抱いてゲップさせるとよいでしょう

お風呂

お風呂に入れる人ができるだけ無理のない姿勢でできるように

ベビーバスを使って入浴させる場合、ママやパパができるだけ立って無理のない姿勢でできるように、台所のシンクで使えるベビーバスを用意するといでしょう。衣類やバスタオルを一組ずつセットして準備しておきます。



ふたごみつごの育児で悩むこと

「平等」って難しい

ふたごの育児で頭を悩ませるのは「平等」に育てることです。特に最初の頃は、抱っこする時間、母乳をあげる量など同じでないと赤ちゃんたちに申し訳ない気がします。二人三人を平等に扱う、というのは大切なことですが、時間や物差しで測れるものではありません。それぞれの子どもに応じた対応が必要になってきます。細かいことは気にしないで、二人三人それぞれ大切に思っていることが子どもたちに伝わるといいですね。

外出ができない

多胎育児に奮闘しているママたちは、どうしても家に引きこもりがちです。赤ちゃんの首がすわり、お散歩できるようになってもママ一人で二人や三人の赤ちゃんを連れて外出するのは至難の業です。ご家族に協力してもらったり、近所さんや地域の育児仲間に助けてもらったりして、外に出てみると気分転換になります。

また一人でも思い切って子どもたちを連れて外出してみると、外に出られる自信になります。

ふたりが同時に泣くと大変です

赤ちゃんを泣かせていると気が滅入ってしまいます。ましてや2人同時に泣かれると親も泣きたくなるでしょう。昼間なら泣くのも仕方がないとあきらめて、気持ちを切り替えてみることもできますが、夜泣きは辛いですね。一般に3、4か月ごろから夜泣きが始まるといわれています。寝かせようと焦ってもなかなか泣き止まないものです。夜泣きの原因はよくわかっていません。でもいつかは夜泣きもなくなります。赤ちゃんは泣くものだと思うことが大切です。しかしママが眠れなくてイライラし体調が悪くなってしまえば育児どころではありません。誰かに助けを求めることが大切です。寝不足のママは、お昼間に細切れ時間でも休息をとりましょうね。



～実はパパも複雑な思いを抱えています～

多胎児のママは妊娠中から大変ですが、実はパパも複雑な思いを抱えています。妊婦さんの辛さやおなかの胎児を実感することはできませんが、それでも妊娠中からママのおなかを触って赤ちゃんたちを感じ、ママの話を聞いてあげましょう。ママを手伝って、とは誰からも言われることですが、実は何をどう手伝ってよいかわからないことも多いのです。ママもパパは何もできないし、私が出た方が早いわと思ってしまつところをぐっと我慢して、パパにも家事育児のコツを教えてあげてください。パパはそのうち自分のやり方を見つけ出し、きっとチームワークが取れるようになると思います。何も家事でなくてもパパの得意なことをやってもらうのもいいですね。

～コミュニケーションを大切に～

大事なのは、コミュニケーション。多胎の親は夫婦の会話が少なくなりがちです。できるだけお互いの話を聞く、会話をする時間をもつようにしましょう。





一人の子育てでも大変なのに、二人となると、不安で仕方がない。ネットで検索して余計に不安になっていた。でも、二人のママになる喜びも2倍。近くに身内がいなくても、どうにかかります。大変な時期もいつまでも続かない。いまは、行政サービスもいろいろあるので、力を借りて楽しんでほしいですね。



先輩ママ・パパ からのメッセージ

ふたごちゃんを同時に寝かせるのが一番！そのためには、遊ぶときは思い切り遊ぶ。家事のことなど気にしないでいいですよ。



妊娠中からふたごサークルとの交流をもっておくといいですよ。ふたごママの話や聞くと安心するし、共感してもらえる。私は、先輩ママとのつながりがなんといつても一番でした。



初節句のときに、初めて写真館で記念撮影。二人とも大泣きで笑顔の写真は撮れなかったけど、カメラマンさんの努力で何とか記念の1枚が撮影できました。



双子育児が楽しいと感じるまでには正直時間がかかりました。

やっと1歳を迎えて心にも余裕ができてきたのか、次の日また朝に娘達の笑顔をみるのが楽しみになりました。1日1日できることが増えて、見たこともない表情などをみせてくれて、それが2倍楽しめるのは双子ならではの2人掛け合いも見所です。

あとは、外出すると沢山の人から温かい言葉をかけてもらったり、助けていただいたりと人の温かさを身近に沢山感じることができるのは双子の娘達のおかげです。

できるだけ妻が一人になれるリフレッシュ時間が少しでも取れるように子ども達と接しています。

また、双子の育児では、周囲の方々のちょっとした手助けに何度も助けられています。行政の多胎児向け公的サービスや地域の子育て支援を自分で調べて、子ども達と一緒に利用するのも楽しみの一つです。

双子と言っても性格や感性もそれぞれです。各々の個性や興味のあることを尊重しながら子ども達と接していければと考えています。



サークル・行政のつとめ紹介

はじめてご利用になる場合は、対象や活動日時など詳しい情報を各施設にお問い合わせください。



ツインズファミリー

自主サークル

松山市 ツインズファミリー

活動場所：石井保育園地域子育て支援センター（西石井6丁目4-34）
お問い合わせ：089-957-5311

新居浜市 ふたごクラブ

活動場所：主に中萩公民館（萩生740-1）
お問い合わせ：090-4975-9360（代表 鴻上美樹）

西条市 にこにこツインズ

活動場所：地域子育て支援センターひだまり（神拝甲324-2）
お問い合わせ：090-4975-9360（代表 鴻上美樹）

四国中央市 多胎育児サークル ツインチェリーズ

活動場所：親子のくつろぎスペース にこにこルーム（川之江町1814-5）
お問い合わせ：0896-77-5308（あやか助産院）

行政など主催のつとめ

東温市 ふたごサークル

活動場所：東温市地域子育て支援センター（見奈良490-1 東温市総合保健福祉センター3階）
お問い合わせ：089-990-1227

今治市 ふたごちゃんのつとめ

活動場所：今治市中央保健センター1階（南宝来町1丁目6-1）
お問い合わせ：0898-36-1533
（今治市子育て世代包括支援センター マタニティコンシェル『ばりハート』）

宇和島市 さくらんぼサロン

活動場所：パフィオうわじま4階（鶴島町8-3）
お問い合わせ：0895-49-7110
（宇和島市子育て世代包括支援センター マザーズステーション『すてっぷ』）

大洲市 さくらんぼクラブ

活動場所：大和地域子育て支援センター（長浜町下須戒8-2）
お問い合わせ：0893-59-3773

西予市 そらまめカフェ

活動場所：宇和児童館（宇和町神領529-1）
お問い合わせ：0894-62-7331



読者プレゼント

ご応募いただいた方の中から抽選で『図書カード1,000円分』をプレゼントします。

【第1期】2020年10月1日～2021年3月31日 当選5名

【第2期】2021年4月1日～2022年3月31日 当選5名

【第3期】2022年4月1日～2023年3月31日 当選5名

ご応募はハガキかメールで、①～⑤をご記入の上お送りください。

ハガキ

〒791-8025 松山市衣山1丁目221-1

子育てネットワークえひめ「えひめついで 読者プレゼント」係

メール

npo@conet-ehime.or.jp



読み込んでメールを送ることができます。

- ① お名前
- ② 郵便番号とご住所
- ③ 本誌の中で、役に立ったページ番号
- ④ 先輩ママ・パパに聞いてみたいこと
- ⑤ 本誌の感想など



●当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●お客様の個人情報は「子育てネットワークえひめ」が商品の発送や諸連絡に利用するほか、商品やサービスの参考とするための個人を特定しない統計情報の形以外の目的では使用いたしません。またお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示、提供することはございません。（法令により開示を求められた場合を除く）



愛媛県「三浦保」愛基金助成事業

発行日／令和2年10月 発行部数／300部

表紙画像協力／AHAHA PHOTO STUDIO
松山市南江戸2-6-22 ☎ 089-909-6788

発行・企画・編集／

特定非営利活動法人 子育てネットワークえひめ

〒791-8025 松山市衣山1丁目221-1 TEL 089-917-8211 FAX 089-917-8218

※本誌に掲載している情報は令和2年8月1日現在のものです。内容によっては変更になる場合もあります。
※文章・画像などの無断転載及び複製などの行為はご遠慮ください。



ehime twins