

なかまのちから

No.87



4月は9日と20日、5月は14日に交流会を開催しました。
4月20日は特別企画として、自主グループ「ツインズママの会」と
共催で、日曜日に交流会を実施しました。

ふたごちゃんを出産予定の妊婦さんや、元気なふたごちゃんとその家
族を迎え、トークタイムでは多胎育児に関する情報交換が盛んに行わ
れました。

4月9日の参加：3組
母1人、父1人、こども2人
きょうだい2人
妊婦1人

4月20日の参加：7組
母6人、父2人、こども12人、
きょうだい2人、祖母1人、
妊婦1人 ＊助産師

5月14日の参加：2組
母2人、父1人、こども4人

交流会ってどんなことするの？

まずは親子でふれあい遊びや絵本の読み聞かせを
楽しみ、その後は保護者同士のトークタイム！

多胎育児についての悩みや疑問、多胎児ならではの
工夫などを話し合います。



こんなふれあい遊びをしました！

- ・どうぶつのかくれんぼ
- ・いっぽんばしこちょこちょ
- ・（ペープサート）
- ・カウボーイ
- ・ことばあそび「おちたおちた」
- ・紙芝居「おべんとうなあに」
- ・あたま かた ひざ ポン
- ・大型絵本「だるまさんが」

トークタイムでの おはなし

授乳はどんなふうにしましたか？ ミルクの同時授乳は？



- ・私は母乳でしたが、くるくる巻いたタオルを2つ
使って同時授乳をしました。W の形のふたり用
授乳クッションは使いやすそうです。
- ・タイミングは起こしてでも合わせた方がいいです
よ。ひとりずつしていたらミルクのお世話ばかり
することになります。

抱っこひもは必要ですか？

- ・首が座ってから、ひとりを抱っこひも、ひとりをベビ
ーカーで移動していました。夫がいるときは、それぞ
れが抱っこひもで移動が便利でした。
- ・ふたご用のベビーカーは、スーパーなど狭い通路も
あるので、縦型を購入しました。縦型でも、後ろに乗
った子も前が見えるように後ろが少し高さがあるも
のが良いと思いました。

おむつのサイズは新生児用で 大きすぎませんでしたか？

- ・新生児用より小さいサイズのものも売っています。出産時の体重でも違うので、病院で使っている物を、家族に買いに行ってもらおうと思います。

ふたりが同じタイミングで寝てくれますか？

- ・小さいときは夜が本当にしんどかったです。自分が寝られないことがストレスでした。できるのであれば、週1回でもお父さんに夜中のミルクなどを交代してもらおうと、寝る時間を確保できると思います。



家事はできますか？

- ・寝ている間に洗濯やご飯を作り置きしていました。
- ・産後ケアや産後ヘルパーの利用をおすすめします。産後ケアは泊まりを利用して自分もゆっくり寝られ、ご褒美だと思って利用しました。

沐浴やお風呂は どうしていましたか？



- ・1歳6か月ころまで台所で発砲スチロールのケースを使ってささっと洗っていました。
- ・お風呂場で使うネットに寝かせておくものが便利でした。洗った後、流すのも簡単です。
- ・ひとりずつベビーバスで入れていました。
- ・時間はいつでもいいと思います。できることを無理なくやる方がいいです。

あると便利なものは？

- ・離乳食の時はブレンダーを使っていました。炊飯器に入れておかゆが作れる耐熱容器も便利です。野菜もそれで炊きました。
- ・動きはじめると、触って欲しくない物をベビーサークルの中に入れました。



たくさんの質問に、先輩ママが「うまくやろうとは思わずできる範囲で」と答えてくれました。多胎育児の大変さをわかっているからこそ説得力があり、役立つ情報もたくさんで、心強く感じられました。



多胎児ならではの悩みや不安、欲しい情報などを交流会で保護者同士お話しませんか？それぞれの体験談にはたくさんの「ヒント」があります。みなさまのご参加お待ちしております。お気軽にお越しください！

パパやごきょうだい、他市の方もどうぞ！

10時から受け付け開始
10時30分から交流会
を開始します。

「多胎児交流会」毎月第2水曜日 10:00～11:30

今後のスケジュール 7月9日、8月13日、9月10日

参加無料・要申込（ホームページより）

場 所：キセラ川西プラザ福祉棟 3階 サポートルーム

対 象：就学前の多胎児と保護者・多胎児を妊娠中の人や家族

内 容：ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、多胎育児についての情報交換など



メール申し込みはこちらから



妊娠中の方の交流会への
参加もお待ちしております



*多胎児交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。Tel:072-740-1248 Fax:072-744-1016

e-mail: kawa0030@city.kawanishi.lg.jp