

ふたご新聞

2018年 8月号

尼崎市保健所 健康増進課

〒660-0052

尼崎市七松町1丁目3番1-502号

TEL 06-4869-3033

FAX 06-4869-3057

8月6日（月）は、今年度2回目の「ふたごのための育児教室」でした。ママ7名、妊婦さん1名、ふたごちゃん7組と家族1名の参加がありました。ママがお話を聞いている間、子どもたちは隣の託児室でボランティアスタッフと一緒に遊びました。



今回のテーマは『ふたごの子育て、親育ち』～先輩ママからのアドバイス～
講師は2組のふたごのママである東^{あづま}好美^{よしみ}さんです。

東さんは1回目の妊娠では女の子のふたご、2回目の妊娠では男の子のふたごをご出産されました。姉“おねえずツイン”、弟“男組ツイン”の2組のふたごのお子さんを持つ先輩ママです。

～ふたごの子育てで困ったこと・大変だったこと～

○おでかけ…ベビーカーで出かけると、道が傾いていたり、溝に車輪がハマったり、エレベーターがなく階段しかなかったり、道路が狭くて通れなかったり・・・実際にベビーカーで出てみて気づいたことがたくさんあった。

○乳幼児健診…当時住んでいた地域の保健センターはエレベーターがなかったので病院で受診をしていた。看護師さんがふたごのうち1人を抱っこしてくれたときはとても嬉しかった。

○平等に育てたい…母としてはそれぞれ違うマンガを買う方がお得だろうと思っていたが、子どもたちは同じマンガをそれぞれに欲しいと言っていたので、小さい頃は同じものを2つ買うようにしていた。子どもの気持ちを考えると「自分が一番に読みたい!」「付録がほしい!」という思いがあったのだと思う。まずは子どもたちの気持ちを受け止めて、その時に子どもたちが納得するように心がけた。そのうち小学校高学年になると二人で同じ本を買うことは効率が悪いと気づいたようで、それぞれ別のマンガを買って交換するようになった。

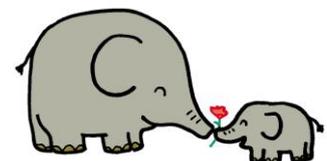
～成人してから～

○今まではふたご2組の成長に合わせて写真を撮ったりしていたが、子どもが大きくなると予定を合わせるが大変。調整をして、やっと昨年温泉に行くことができた。

○おねえずツインのうち1人が結婚し、赤ちゃんを出産。育児の大変さを実感したのか、「お母さんってすごい」と言われた。

～東さんからママへのメッセージ～

○「育児書」通りにはいかない!完璧にしようと思うとしんどくなるので、できることからしていきましょう。



交流会

ひょうご多胎ネットの大岸弘子さんにも加わっていただき、ふたごの育児についてさまざまな意見交換をしました。ここで交流会でのお話を紹介します。

☆これまでは育児に手いっぱい家事をしていなかったため、最近はしないといけないと思い頑張ってみるものの、子どもが泣くと抱っこをする。そうすると家事がはかどらず、家事と育児のバランスをどうとったらいいのかわからない。

☆ふたごの赤ちゃんが生まれたばかりの時、ひたすら上の子に時間をかけるように心がけた。ふたごの赤ちゃんたちには「悪いなあ」と思うけど、上の子が寝ている間に赤ちゃんたちとスキンシップをするように心がけている。でも、そうすると自分の休む時間がない。赤ちゃんたちの世話をしているときに上の子が背中に乗ってきたりするとイラっとしてしまうこともある。

→家事をがんばったり、上の子へも時間をとることはとても良いこと。でも、お母さんが無理しすぎないで。家族が元気であればよいという気持ちで育児をしましょう。

☆ふたごでも発達の違いがあり、比べてはいけないと思いつつもつい比べてしまう。

→比べるのは悪いことではない。それぞれ良いところが違うのは自然なこと。生まれた体重も違うため、先に1人がはいはいができるようになれば、「この子は2週間後くらいにははいはいするようになるかも」くらいの目安にしてあげると良いですね。

☆ふたごとその兄を連れて移動するときのこと。ふたごをベビーカーに乗せて、兄もベビーカーの間隙に座らせてきたが、バスに乗ることができない。二人を抱っこひもで抱っこし、兄をベビーカーに乗せるのも一つだけど、重たい。

→ふたごのうち1人をおんぶし、もう1人と兄をベビーカーに乗せるもよし、ベビーカーにステップをつけて兄はステップ台に乗せてふたごを座らせるもよし。ふたご用ベビーカーには合うステップはないと業者に問い合わせた際に言われたが、実際には1人用ベビーカーに取り付けるステップが取り付けられることもある。ベビーカーを持ってお店で相談し、合わせてみては？

最後に、みなさんからのアンケートのご意見を紹介します。

- ・ 双子ちゃんの写真をたくさん見せていただけて嬉しかったです。涙が出そうになりました。私も写真を残そうと思います。
- ・ ふたごママの先輩にとっても為になる話を聞くことができよかったです。

ご感想ありがとうございました。

