



# ふたご新聞

2018年 10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 06-4869-3049

10月1日(月)は、今年度3回目の「ふたごのための育児教室」でした。

妊婦さん2名とママさん1名の参加がありました。

今回は『助産師さんに聞いてみよう』『レッツ トライ!同時授乳』

というテーマで、兵庫県立尼崎総合医療センターの下條助産師と

日本多胎支援協会理事の大岸弘子さんをお迎えしてお話を伺いました。



## ふたごの出産準備のポイント

ふたごの赤ちゃんを迎えるにあたって、身体や生活環境の準備をしていくことは大切です。

ふたごの妊娠出産は、母の体が2人分の赤ちゃんの成長を支えていくために、頑張っている状態です。頑張りすぎるとしんどくなりやすいので、早産の可能性は高いです。また、妊娠20週を超えるとお腹が大きくなってきて、動くことが大変になります。産後に向けた準備は早く進めておきましょう。

出産後はママがしんどくならないように周りの人にサポートしてもらえる環境が望ましいです。(外出の時などのサポートは人手がいることが多いため、赤ちゃんの人数+1名が理想)

しんどい時や不安な時もあると思いますが、助けを求めながら準備していきましょう。

## 妊娠中に気をつけたいこと

○切迫早産…早産とは、妊娠22週から37週未満の出産のことをいい、切迫早産はその前の早産しそうな状態のことです。おなか張るときには安静を保つように病院で言われることもあります。

安静の保ち方…自宅にいる間は、家事は簡単にすませましょう。またお腹が張るときには横になりましょう。仕事を休む必要もあります。入院となることもあります。横になる時間も増えますが、寝たままでも足踏み運動などできる範囲で身体を動かすと必要以上に体力が落ちません。

先輩ママの体験談では、入院して寝ていることも多かったけれど、母子健康手帳やエコーの写真に子どもに向けたメッセージを書いたりすることができたというお話も聴きました。

○妊娠高血圧症候群…2人の赤ちゃんに胎盤を通して血液(栄養・酸素)を送るため、単胎妊娠以上に母体の循環血液量が増加するため起こりやすくなります。むくんだり、体重が増える人もいますが、自覚症状のない人もいます。足を高くして横になる、ゆっくりお風呂につかる、圧着ソックスを使う等の対処方法があります。体重増加をコントロールすることも大切です。

○貧血…血液中の成分の量は変わらないのに、血液量が増えるために起きます。赤身魚やあさり、ハウレンソウなど鉄分を多く含む食品を意識して食べましょう。鉄剤を処方されることもあります。





### お産の方法

正期産は37週～と言われますが、ふたごの出産時期は32～36週の出産が多いです。出産の方法には経膈分娩と帝王切開術がありますが、妊娠週数や赤ちゃんたちの体勢などによって方法が異なります。病状や医療施設によっては選択できないこともあります。主治医の先生と相談して決定していきます。

### ☆レッツ トライ！同時授乳☆

日本多胎支援協会理事の大岸さんに同時授乳の方法を実践していただきました。

### 同時授乳とは

赤ちゃん2人に同時に授乳をすることです。同時授乳には3つの方法があります。

①2人とも母乳 ②1人が母乳で1人がミルク ③2人ともミルクの3つです。出産後2人の赤ちゃんを1人ずつ授乳すると、どうしてもママは睡眠不足になってしまいます。同時授乳は睡眠時間を確保し、少しでもママの負担を軽くするための1つの方法です。



### 講師の先生からのアドバイス

同時授乳は1つの方法であり、ふたごのママは必ずしなければならないというものではありません。首の座っていない月齢や夜中の真っ暗な中で行うのは難しいですし、生後間もないうちは回数が多いので同時授乳でも授乳間隔は開かないかもしれません。日中の取り組みやすいタイミングで試してみてください。

- ・安全第一に考えましょう(座布団など)
- ・布団や座布団を丸めてクッションにするなど家にあるものでやってみましょう
- ・ママも4時間ぐらい続けて寝られるとよいですね。



先輩ママさんに手伝ってもらいながら、赤ちゃん人形で抱き方の練習をしました。

そのあとの座談会では妊娠中の生活や出産後のことなど、先輩ママの体験談もお聞きしながらみんなで話をしました。

アンケートでいただいたご感想を紹介します。

出産・育児について少し不安が解消されました。  
双子についてイメージすることができた。

今後もふたごのための育児教室では妊娠中から育児期のテーマについて、様々な講師を招いて開催していきます。座談会は毎回ありますので、妊娠中のテーマの回でも先輩ママパパさんのご参加をお待ちしています！

