



# ふたご新聞

2019年 6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

毎年5回開催しているふたごのための育児教室。今年度の第1回目は6月24日に行いました。4名の妊婦さん、1名のママさん、1名のパパさん、1名のおばあ様の参加がありました。

テーマ 『ふたごちゃん、こんにちは!』～ふたごちゃんの妊娠、出産～  
『レッツ トライ!同時授乳』と交流会

大阪母子医療センター産科副部長 林 周作 医師

日本多胎支援協会理事 大岸弘子さん をお迎えしてお話を伺いました。



はじめは『ふたごちゃん、こんにちは!』～ふたごちゃんの妊娠・出産～をテーマに林先生にお話していただきました。膜性診断、妊娠中の注意点やリスク、妊娠中の過ごし方についてのお話でした。画像や動画も見せていただきながらお聞きしました。



## 膜性診断って知っていますか?

多胎妊娠の管理では膜性の診断が大切です。膜性診断とは、赤ちゃんを包む羊膜と胎盤の数によって分類する方法で、DD 双胎(2つの胎盤、2つの羊膜)・MD 双胎(1つの胎盤、2つの羊膜)・MM 双胎(1つの胎盤、1つの羊膜)に分けられます。膜性によって胎児への影響が異なるので、膜性診断は10週ごろまでに行います。膜性によって起こりうるリスクも異なるため、膜性によって健診の周期を短くすることがあります。主治医の先生と話し合いながら健診を受けましょう

## ふたごの妊娠の注意点について

○妊娠高血圧症候群…ふたごの妊娠では約2割の方が発症すると言われています。妊娠中は薬の使用が難しい場合もあり、赤ちゃんや母体の状態によって、日常生活の注意点や分娩時期が異なりますので、主治医の先生と相談しましょう。入院管理になることもあります。

○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ます。ふたごの出産の4割が37週未満です。早産児は体重が小さく未熟なことが多いですが、病気ではありません。病院では出生週数や出生体重によって様々なサポートを行います。

## ママたちへのメッセージ

- \* 妊娠中は、急な体重増加や適度な運動、きちんとした食事に気をつけながら健康的に過ごすことが大切です。
- \* 気になる事があれば予定の健診日まで様子を見ずに、病院に電話したり、すぐ受診するようにしましょう。
- \* 分娩は家族や周りのサポートを受けながら安全第一で行うようにしましょう。
- \* 経膈分娩となるか帝王切開となるかは赤ちゃんや母体の状態、病院の方針によって異なります。主治医の先生と相談しましょう。





## ☆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。これから出産を迎える妊婦さんに、赤ちゃん人形を使って同時授乳の体験を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。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。出産後2人の赤ちゃんを順番に授乳すると、どうしてもママは睡眠不足になってしまいます。同時授乳することで睡眠時間を確保でき、子どもの生活リズムも付きやすくなります。



### 同時授乳のポイント

同時授乳は一つの方法であり、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。できる範囲でやり方を工夫して、楽に・安全に行える授乳方法を見つけることが一番大切です。今回は家にあるバスタオルや、毛布をくるんで授乳用のまくらを作るなど、工夫して行いました。パパやおばあちゃんなど協力者がいるときには、1人を授乳してもらったり、ママが授乳しやすいようにクッションの位置を調整してもらったり、手伝ってもらいましょう。母乳とミルクの時は、1人の赤ちゃんだけがいつも母乳になってしまわないように交互に抱いてあげましょう。寝返りするようになった後は、転落等の事故に注意してください。



### 座談会でのお話

- ・胎児に体格差がある場合はどのような管理になりますか？→羊水量や血液量を確認しますが、体格に差があることは当たり前のことです。医師はそれぞれの子どもの状態を見て対応を考えていきます(林先生より)。
- ・赤ちゃんたちはどのように寝させたら良い？→大人の敷布団1枚に寝かせていた。ベビーベッドに寝かせると抱き上げずにミルクをあげれたので良かった。
- ・産後手助けしてもらいにくい時に、どんなものを利用していましたか？→ファミリーサポートや子育て応援ヘルパー、ベビーシッターなど。食事は宅配のものを利用していた。

最後に、みなさんにお答えいただいたアンケートのご意見を紹介します。

- ・とても勉強になりました。ありがとうございます。
- ・双子と分かりやすいやら不安やら・・・家族みんなで楽しめます。

ご感想ありがとうございました。

