

ふたご新聞

2020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4日(火)は、今年度初めての「ふたごのための育児教室」でした。ママ5名、妊婦さん1名、ふたごちゃん4組と家族3名の参加がありました。今回はそれぞれふたごちゃんが参加のご家族はマットでゆったり過ごしつつ、時にはふたごちゃんはスタッフと一緒に遊びつつお話を聞いてもらいました。

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～

○乳幼児健診…歩けない時期のふたごの健診は大変だった。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く、健診会場ではベビーカーを指定場所に置いてふたごを抱っこして受診するよういわれ困った。前もって連絡を入れ、状況を伝えて相談すればよかったな。

～気を付けていたこと～

○ふたごのため、同じ本を欲しいと言われた時それぞれ違うものを購入し、交代して読めばいいと思っていたが、夫にそれぞれの気持ちが理解できていないと指摘を受け、ハットとなった。そのため、別々のものを買うのではなく、ふたごのきもちを汲んで、同じ本をそれぞれに購入した。

○おねえずツインが産産・育児をしている中で、「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・家事の両立のため、実家近くの保育所にふたごを入所・母方祖母にお迎えに行ってもらうなど、周囲からの協力を受けた。しっかり周りからのサポートを受けて欲しい。

○ふたごは2人1つに見られてしまうが、2人それぞれ別の人間であり、別の世界を持たせてあげることが大切。



交流会

ひょうご多胎ネットの大岸さん・佐藤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。今回は密になるのを避けるため、2グループに分かれ、それぞれ交流することになりました。

<テーブルグループ>

- ・おもちゃやマグなどの食器の共有はしてもよいか
→おもちゃは同じものを与えたとしても、取り合ったりして共有してしまうことになるのでは。食器類は使うときはそれぞれで使うようにしては。
- ・周りにふたごがないので他の家族がどのような育児をしているかわからない。同時授乳もなかなかできない。
→ふたごのための育児教室や市内の多胎児向けの教室に参加してみても。同時授乳は1日のうちの数回だけでも、できると授乳間隔が開いて母が眠る時間ができますよ。すべて同時授乳でなくてもよいですよ。



<マットグループ>

- ・寝かしつけについて…ママが抱っこをしないと眠れないため、1時間程度抱っこしていることも。どうしたら抱っこせずに眠ってくれるのか。
→眠るための環境づくりとして、部屋の中を暗くし添い寝で寝かしつけていた。途中夜泣きがあったが、母乳とミルクのバランスが取れていなかったようで、ミルクの量を増やしたら長く眠ってくれるようになった。
- ・パパと相談して30分はママが1人になる時間を作ってもらったようにした。



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。

<ママ・妊婦さんより>

- ・ベテランママさんのお話しは貴重な時間でした。おねえずツインが自分と同じ年で、子どもさんとも同じ年なので親近感が湧きました。
- ・交流の時間をもっと増やしてほしいと思いました。

ご感想ありがとうございました。

次回は・・・

令和2年10月5日(月) 午前10:00~11:30

『助産師さんに聞いてみよう』

『レッツ トライ! 同時授乳』

場所: 尼崎市立すこやかプラザ

講師: 兵庫県立尼崎総合医療センター 助産師

日本多胎支援協会理事 佐藤さん

ご家族の参加もお待ちしています。

(注意) 新型コロナウイルス感染症等により中止となる場合があります。

