



ふたご新聞

2020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5日（月）は、今年度2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井上助産師と

ひょうご多胎ネットの佐藤 麻衣子さんをお迎えしてお話を伺いました。



ふたごちゃん妊娠中のからだの変化

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。

ふたごの妊娠ではおなかが想像以上に大きくなるため、日常生活を送る上でも大変と感ずることが多くあります。妊娠中は無理をせず、規則的な張り・痛みを伴う張りは、迷わず病院を受診してください。

《家事について》

おなかが大きくなると、家事や買い物も大変になってきます。入院準備や育児物品などの買い物は早めにし、大きなもの・重たいものについては家族と協力しましょう。また、宅配・通販の利用も1つです。上手に周りを利用してください。

《むくみについて》

妊婦さんからむくみについて相談がありました。最近はめっきり寒くなってきました。むくんだ部位は冷えないように温め、足先などは足浴などで温めてみましょう。また、寝る時にはクッションや毛布等を利用して足を少し高くあげるようにしてみましょう。着圧ソックス等の着用も有効です。産後はよりむくみが酷くなることもあるので、少し余裕のあるサイズを用意しても良いでしょう。

☆レッツ トライ！同時授乳☆

ひょうご多胎ネット佐藤さんに同時授乳の方法を講義、実際に赤ちゃんの人形を使って実践していただきました。

同時授乳とは

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。また、子どもの生活リズムをつけることにもつながります

同時に2人に授乳すると、母乳の分泌が増え、定期的に授乳することで乳房トラブルも起こしにくくなります。もし、2人それぞれに授乳すると授乳した時間を忘れてしまうこともあります。いつ授乳したか、左右どちらのおっぱいを授乳したか、ミルクを追加したかなどメモを取っておくと便利です。





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ぬというものではありません。パパやご家族など周りからの支援を受けられるよう、出産前に相談しておきましょう。

・2人を抱っこするとき、一緒に授乳体勢を取らせるのではなく、1人ずつ。1人のポジショニングが出来たのを確認してから、もう1人をママに預けてもらえるよう、周りからの協力が得られるように話しをしておくといいでしょう。

- ・赤ちゃんを直接床に寝かせるのではなく、バスタオルに寝かせておく向きを変えたり、ママに近づけたりしやすいです。
- ・左右の乳房で母乳の分泌量に差がありますし、子どもの飲む量にも差があるので、乳房と子どもの組み合わせを入れ替えましょう。

そのあとは、講師やスタッフに手伝ってもらいながら、赤ちゃん人形で抱き方や授乳の練習をしました。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、みんなで話をしました。

- ・産後すぐむくんだ。自分の靴が履けなくなったため、男性用のサンダルを購入し使用していた。また、出産前は管理入院していたため、とても体力が落ちていて産後大変だった。
- ・帝王切開の傷あとは薄くなるのか。⇒ケロイド体質の場合、傷あとが少し盛り上がり残る可能性がある。時間はかかるが少しずつ傷あとは薄くなることもある。

アンケートでいただいたご感想を紹介します。

- ・色々とお話を聞いて参考になりました。ありがとうございます。
- ・産後も利用できる場を開催してくださり、ありがとうございました。

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。先輩ママパパさんのご参加もお待ちしています！

次回は・・・

令和2年12月7日(月) 午前10:00~11:30

『集団生活に向けて、聞いてみよう』

場所：尼崎市立すこやかプラザ

講師：ひょうご多胎ネット 森 光子さん

(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。

