



ふたご新聞

2018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4日に行いました。4名の妊婦さん、3名のママさん、1名のパパさん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。



膜性診断って知っていますか?

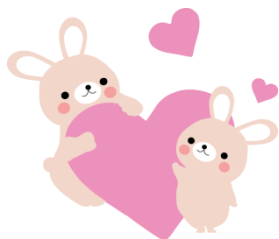
多胎妊娠の管理では膜性の診断が大切です。膜性診断とは、赤ちゃんを包む羊膜と胎盤の数によって分類する方法で、DD 双胎(2つの胎盤、2つの羊膜)・MD 双胎(1つの胎盤、2つの羊膜)・MM 双胎(1つの胎盤、1つの羊膜)に分けられます。膜性によって胎児への影響が異なるので、膜性診断は妊娠初期に行います。膜性によって起こりうるリスクも異なるため、膜性によって健診の周期を短くすることができます。

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。

○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。
- * 分娩の方法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し、少しでもママの負担を軽くすることができます。

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。



先輩ママのお話

- ・ お兄ちゃん・お姉ちゃんの手でも、人の手があれば、かりましょう！
- ・ クッションや毛布を重ねて、赤ちゃんをママの力で支えなくても安定するように、工夫して授乳していました。
- ・ 何で泣いているのか分からなくてイライラすることもあるし、しんどくてフラフラになることもあります。ちょっと休憩します！と宣言して、パパにみてもらっていました。
- ・ 穏やかに育てられた方が、ママにとっても子どもにとっても良い。誰かの助けをもらいながら、しゃかりきにならないように、熱心になりすぎないように。

実技を交え、経験談をお話してくださった先輩ママ達のおかげで、楽しく体験できましたね。

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。

- ・ 先輩方の話も聞いて、参考になりました。
- ・ 先生の話もわかりやすく、妊娠中を思い出しました。同時授乳は双子育児にはかかせないので、広まって欲しいと思います。

ご感想ありがとうございました。

