

# ふたご新聞

2019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。ママ4名、妊婦さん4名、ふたごちゃん4組と家族5名の参加がありました。ママがお話を聞いている間、子どもたちは隣の託児室でボランティアスタッフと一緒に遊びました。

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<sup>あづま</sup>好美<sup>よしみ</sup>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～

○情報がなかったこと…妊娠中に主治医から早産に気を付ける、無理をしないようにと言われたが、当時は具体的な情報を集める手段がなかった。文通ぐらいしかママ友と交流したりする方法がなかった。

○おでかけ…当時は横並びのベビーカーを使っていて、ベビーカーで出かけると、道が傾いていたり、溝に車輪がハマったり、エレベーターがなく階段しかなかったり、道路が狭くて通れなかったり・・・実際にベビーカーで出てみて気づいたことがたくさんあった。

○乳幼児健診…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かったので病院で受診をしていた。看護師さんがふたごのうち1人を抱っこしてくれたときはとても嬉しかった。

～成人してから～

○今まではふたご2組の成長に合わせて毎年写真を撮ったりしていた。

○おねえずツインのうち1人が結婚し、赤ちゃんを出産。育児の大変さを実感したのか、「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～

○「育児書」通りにはいかない!完璧にしようと思うとしんどくなるので、できることからしていきましょう。

○妊娠中のお母さんとはとにかく体を大事にしてください。

○子どもを見守ることで親も成長していると感じました。



## 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。今回は先輩パパやプレパパの参加が3人ありましたので、ママとパパ分かれて交流をしました。

### <ママグループ>

- ・ベビーカーについて…縦型だと前後の取り合いになるため横型に買いなおした。

つかまり立ちするようになってベビーカーだとぐずるようになってきた。

⇒乗せる時間を短時間にして対応していたというアドバイスがありました。

- ・大きくなってベビーベッドが使えなくなってきた。今は一人をベビーベッド、一人を大人のベッドに寝かせている。

⇒悩んだがベビーベッドの購入をしなかったという人もいました。和室に布団を敷いて対応している家庭もありました。

### <パパグループ>

- ・睡眠について…夜になかなか寝ない、双子のうちの一人が特に寝ない。平日は眠りが浅い子とママが寝ているが、土日はパパが眠りの浅い子と別室で寝るようにして、ママが少しでも眠れるように工夫している。

- ・妊娠4か月だが、双子と分かってうれしいけど不安だらけ。自分の姉の子育てを手伝っていたこともあるが、二人同時になると大変だと思う。



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>

- ・ 写真を見ながらの説明がイメージがわきやすくとても参考になりました。
- ・ 目先のことだけでなく、もっと先の子育てまで学べてよかったです。

### <パパ・おばあさまより>

- ・ 父として、できることを考えるきっかけになりました。
- ・ いろんな方のお話を聞いて、不安も少し和らぎ頑張るサポートできたらと思いました。
- ・ 新米ばあばとして参加させていただきました。昔の育児事情とはずいぶん違うようですが、双子の育児を楽しみたいと思います。

ご感想ありがとうございました。

次回は・・・

令和元年10月7日(月) 午前10:00~11:30

テーマ

『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 大岸さん

託児もあります☆是非起こし下さい。

ご家族の参加もお待ちしております。

