



# ふたご新聞

2019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7日(月)は、今年度3回目の「ふたごのための育児教室」でした。

妊婦さん4名とママさん2名、ご家族3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小田助産師と

日本多胎支援協会理事の大岸弘子さんをお迎えしてお話を伺いました。



## ふたごの出産準備のポイント

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張ることや入院になることが多いです。妊娠中は無理をしないように過ごしてください。

### 《体重増加について》

体重コントロールについては、1週間で1kg増加が目安です。食べたいものを食べて問題ありませんが、別のところで減らして調整していく必要があります。冬の時期はクリスマスやお正月で体重が増えやすいイベントがありますので、調整しましょう。

### 《むくみについて》

妊娠中はむくむことも多いです。足がむくむことも多いので、体、特に手足を冷やさないようにしましょう。また塩分を控えることが必要になることもあります。

### 《入院に向けた準備について》

入院に向けての準備でも家族と話し合っておくことが大切です。ゴミや冷蔵庫の中身など自分だけしか知らないことがあれば、夫や家族と共有しておきましょう。また、産後は帝王切開の手術痕の痛みがありますので、安静にすることが必要です。家事など自分でした方が早いと思っても、周りの人に手伝ってもらえることは手伝ってもらいましょう。

## ☆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。

### 同時授乳とは

赤ちゃん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。

#### 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ないというものではありません。首の座っていない月齢や夜中の真っ暗なかで行うのは難しいですし、生後間もないうちは回数が多いので同時授乳でも授乳間隔は開かないかもしれません。日中の取り組みやすいタイミングで試してみてください。

- ・安全第一に考えましょう(座布団を下にひくなど)。
- ・布団や座布団を丸めてクッションにして、子どもと乳房の高さを合わせるなど、家にあるもので楽に授乳できる方法を工夫してみましょう。
- ・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。

先輩ママさんに手伝ってもらいながら、赤ちゃん人形で抱き方の練習をしました。

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、先輩ママの体験談もお聞きしながらみんなで話をしました。



- ・同時授乳は生後8か月になってやっとできるようになりました。同時授乳がうまくできた時は「快適！」と感じました。
- ・生後4か月になって授乳中にお互いをパンチしてしまう。⇒左右非対称の抱き方を試してみてもうどうでしょうかと話し合いました。

アンケートでいただいたご感想を紹介します。

- ・引っ越してきたばかりで、ふたご育児もわからないことばかりでしたが、今日参加して少し自信もついてきました。(ママより)
- ・同時授乳の必要性がよくわかりました。コミュニケーションが大切ということを知り、上手にヘルプできるようにしたいと思いました。(ご家族より)

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。座談会は毎回ありますので、妊娠中のテーマの回でも先輩ママパパさんのご参加をお待ちしています！

