



ふたご新聞

2022年 7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

7月4日（月）は、今年度1回目の「ふたごのための育児教室」でした。
 妊婦さん4名とパートナーさん2名が参加されました。
 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塚助産師、
 日本多胎支援協会理事 大岸保健師、ひょうご多胎ネットの佐藤看護師
 をお迎えしてお話を伺いました。



『助産師さんに聞いてみよう』

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じることが多くあります。からだところどころの変化と上手に付き合い、周囲のご家族などに上手に頼りましょう。

《お腹の張りについて》

「お腹が張るという感覚がわからない」というご質問がありました。お腹に手をしばらく当てて定期的に硬くなっているようであれば病院に連絡してください。リラックスして横になり安静にすることも大切です。

《むくみについて》

むくみについて相談がありました。夏場とは言え、エアコンによる冷えも要注意です。むくんだ部位は冷えないように靴下などで保温をしましょう。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。



『レッツ トライ！同時授乳』

同時授乳についてのお話と、実際に赤ちゃんの人形を使って授乳方法を実践していただきました。

同時授乳とは

2人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ない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と向きを変えたり、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。



☆授乳方法について、日本多胎支援協会のHP内で動画で説明されていますので参考にしてください（佐藤看護師が出演されています☆）



教室の最後には、ふたごママ・パパのつながる先として、すこやかプラザの「ツインズ親子広場」と「尼崎ふたごLINE」のご案内をしました。コロナ禍での妊娠出産育児、ご不安やご心配なことも多いと思います。

一人で抱え込まずに、どうぞいろんな場を頼ってくださいね。

南・北地域保健課では、地区担当の保健師が相談に乗りますのでお気軽にご相談ください。

みんな応援しています！！

☆ふたごのための育児教室、次回は

R5年2月6日（月）10：00～（すこやかプラザにて）

今回と同じ内容で行います。

ふたご妊婦さんのご予約をお待ちしております☆

