

ふたごを迎える
ご家族のみなさんへ



はじめに

多胎育児支援グループcherry peer（チェリーピア）は、
ふたご・みつごを育てて4、5年過ごしてきた「ちょっとだけ先輩ママ」達のグループです。
ふたご育児は思い通りに進まないことも多く、皆それぞれ失敗し工夫を重ねてきました。

わたしたちが今、痛感しているのは「ふたご・みつごを育てるのに一番大切なことは、
ママだけが頑張るのではなくて家族みんなの協力だ」ということです。
ふたご・みつごの育児は、一人ずつの子育ての方法だけでは
上手くいかないところがあるからです。

でも「協力」って、言うのは簡単。実際はどうしたらいいのでしょうか。
仕事で忙しくしているパパにどう協力を頼んだらいい?じいじやばあばとの関わり方は?
立場が違えば考えていることもありますよね。

この冊子では、私たちの体験をもとに家族との関わり方をまとめてみました。
家族の理解がどれほど力になるか、どんな言葉が嬉しかったか、役割分担をどうしたか…
そんな内容です。どうぞ、ご家族の方と一緒に読んで話してみてください。
かわいい子ども達のために、ふたご育児の大変さも楽しさも皆で分かち合いましょう。

この冊子は多くの人の協力で作られています。
一般社団法人 生命保険協会の助成を受け、
宝塚市立健康センターの方には構想段階から相談に乗っていただきました。
名古屋学院大学講師の越智祐子先生には、一緒に制作に関わってもらいました。
様々な人の関わりとサポートがなければ、冊子は完成していません。心から感謝します。

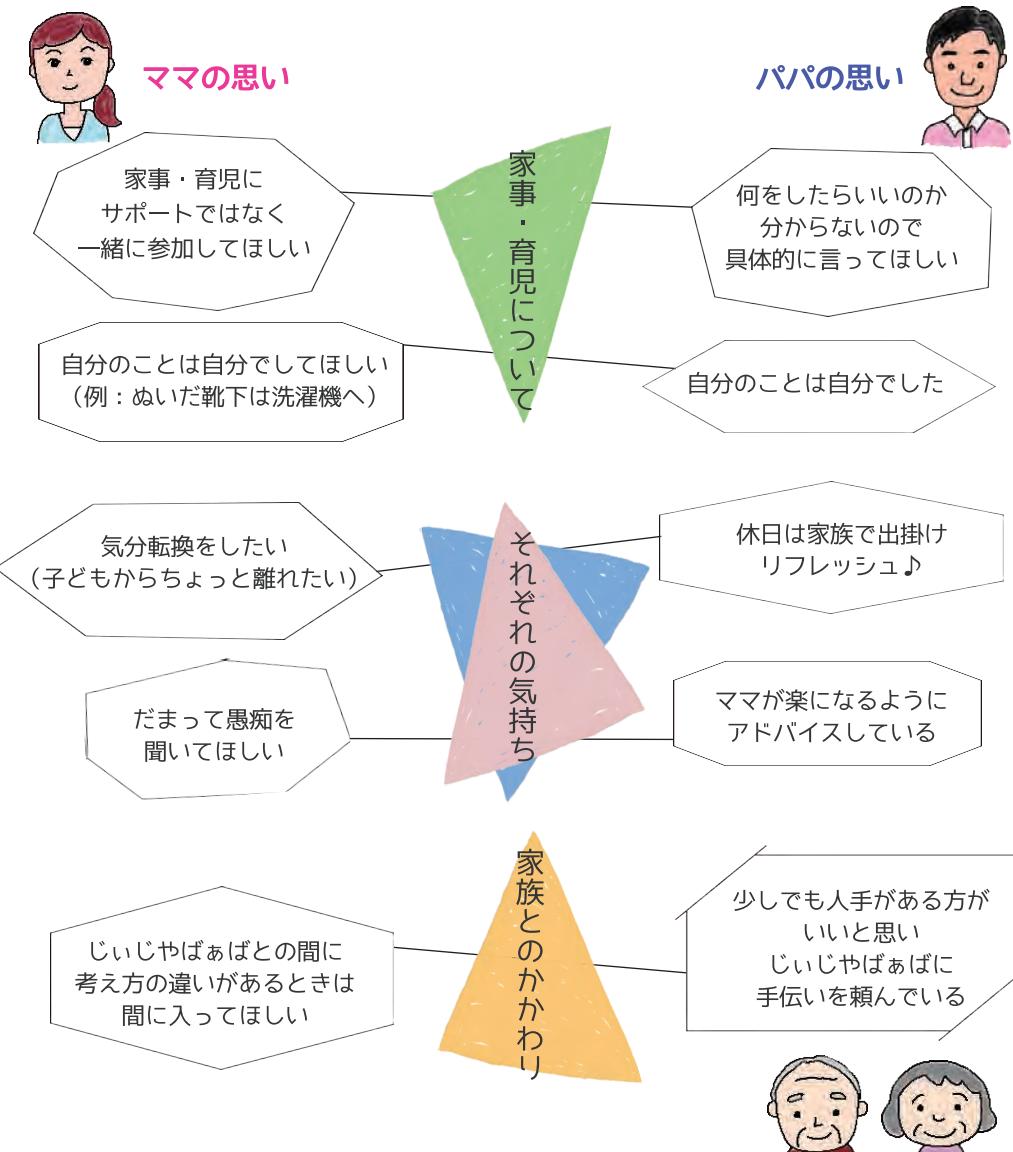
多胎育児支援グループcherry peer（チェリーピア）

代表 山田律子

連絡先アドレス gurigura_cherry_2525@zeus.eonet.ne.jp



ママとパパとではこんなに思^いが違います



先ぱい家族はどうしていたのでしょうか?

家事、育児について



新米ママ

ふたごの育児は
大変だから
育児も家事も
協力してほしいな。

ふたごのこと
いろいろ
調べたよね。

「手伝って手伝って」って言うけど
何をしたらいいか分からんよ。
ミルクもあげたし
うんちのおむつも替えてるよ。



新米パパ

そうなんだよね。ありがとう。
私もうまく伝えられないんだよね。



💡先輩パパが頑張ったこと

- ・夜中にミルクを飲ませる
- ・お風呂：中で洗うのは夫の担当、妻は拭いて服を着せる
- ・うんちのついた服の水洗い
- ・食器洗い
- ・買い物
- ・週末のまとめ買いの荷物持ち
- ・足りないものを聞いて会社帰りに買ってくる



うまくいった家庭はどうだったの？

新米ママ

私の失敗をパパに話すようにしたわ。
例えばおむつはギャザーを立てないとそれるとか
ミルクが少し熱すぎたとか。
失敗しても、お互いあたたかい目でね。



先輩ママ

簡単な家事・育児から始めたよ。

例えば僕はミルクをあげるだけだったけど
ママは片付けまでして欲しかったみたい。

ステップ1 子どもにミルクを飲ませる
ステップ2 飲ませた後、哺乳瓶を洗って消毒する
ステップ3 ミルクの準備から後片付けまでする



先輩パパ

♥ ふたご育児は初めてなので、失敗はつきもの
お互いにあたたかく見守りましょう



♥ お互いのやりかたが違うことを理解しましょう



ふたごの育児は
パパの出番がたくさんあるよ。

* それぞれの気持ち（ママ）



一人でふたごを連れて出るのは大変！
何ヶ月も髪を切っていないわ。



ずっと自宅にふたごどこもりきり…。
たまには気分転換もしたいし大人との会話もしたいなあ



どうしたらいいの？

僕一人で赤ちゃんふたりもみるのは不安。



ママの話も聞いてるよ。
僕なりに考えてアドバイスもしてるし。

僕がふたごを散歩に連れていくことでママは一人になれて家事もはかどったみたいだよ



おむつを替えてミルクを飲んだ後なら一人でみれるかな。



最初は近くのお買い物から始めて時間をのばせればいいね。



アドバイスよりも愚痴を聞いてほしいだけなんだよね…。



「ありがとう」「頑張ってるね」の一言だけでも認めてもらえた気がしてうれしかったわ。



→ お互い、少しずつの我慢！

→ 相手の気持ちを理解しようとすることが大切です

→ 少しの分担や、ねぎらいの言葉がけてママの疲労は軽くなります

ママの気持ちは…

- ◎ 一人になれる時間がほしい
- ◎ 子ども達を見てもらっている間に買い物や美容室に行きたい
- ◎ 子ども達を連れだしてほしい

それぞれの気持ち（パパになる！）



長く実家に帰っていたから、
パパはふたごの世話や接し方が
分からなかつたみたい。



でも、実家に里帰りをしないと
パパも仕事が忙しいし、
最初はとてもやっていけないと
思うけど、どうしたらいいの？



抱っこしても泣きやまないし、
お風呂の入れ方やおむつの替え方も
分からなくて、戸惑ったよ。

小さいころに一緒に遊ぶことが少なかったから、
ふたごが大きくなつても一緒に出掛けたがらず、寂しいよ。



僕は単身赴任だったけど、
家に帰った時は出来るだけ
おむつを替えたり、お風呂に入れたり、
出来ることはするように心がけたよ。



◆ パパの気持ちは…

- ◆ 育児と家事、得意な方を手伝いたいな
- ◆ 手伝って文句を言われたらやる気がなくなってしまう
- ◆ たまには自分の時間がほしいな



- ◆ 家庭によってパパの育児参加できる時間や内容は
違いますが、生後まもなくから、パパも何らかの形で
育児に参加できるように話し合っておきましょう
- ◆ ママもパパもいる時は、じいじやばあばに頼るよりも
夫婦でしたほうが、ふたごが大きくなつてからのためにも
良いと思います

家族とのかかわり



一人だと大変なんだから、人手がある方がいいんじゃない?

泣いたら、すぐに抱っこしてあげないとかわいそう。

離乳食はまとめて作らず毎回作ってあげてほしいわ。

ふたごでも上の子はお兄ちゃん(お姉ちゃん)よね。

いつもいつも抱っこできるわけではないよ。

離乳食はまとめて作らないと寝る時間もないし。



ママの思い

一緒に生まれたんだから平等にしたいな。



ばあばの思い



どうしよう?

みんなで協力していこうよ



ふたごにはふたごならではの育児があるってちゃんと伝えるよ

ママ一人で抱え込まないでね



先輩ばあば

ふたごの育児は独特でした。産後の回復も一人のお産とは違い長引くようです。

色々助言したいこともあると思いますが温かく見守り手伝ってほしいと思います。

余裕のない時は、励ましのつもりでかけられた言葉でも傷つくことがあります。
たとえば「子育てが一度にすんでいいわね」「年子よりましよね」などは、ふたごママがよく気にする言葉です。
また、ふたご家庭ではお兄ちゃん(お姉ちゃん)と呼んでいないことが多いようです。



一人で抱え込まないで、頼みましょう

家族に頼める人がいない時には友人やご近所の方にもお願いしたりファミリーサポートなどのサービスも利用しましょう



育児の主な担い手になることが多いママと、
パパ・じいじやばあば…
気持ちや考え、立場はそれに違っています。
「きっとこうだろう」と決めつけてしまわないで、
ぜひ思いを伝え合って「わが家流」を見つけましょう。
家族みんな、子ども達がかわいいのはおんなんじですもの、
きっとうまくいきますよ。

次のページからは、先輩パパママ・じいじやばあばの体験談です。
一人でがんばった人、いっぱい助けてもらった人、
うまくいかなかったこと…いろいろです。
どうぞ、参考にしてくださいね。



13p 体験談：授乳・離乳食

15p 体験談：お風呂

17p 体験談：寝かしつけ

19p 体験談：分担や相談は？



体験談

授乳・離乳食（親ペースでいいんだよ）

赤ちゃんが泣いたタイミングで授乳していると、ふたごなので一日中授乳することになってしまった。先輩ママに「ふたりの授乳の時間を合わせたらいいよ。」とアドバイスされ、我が家家のリズムができて、少し楽になった。



同時授乳している友だちに話を聞いて、二人を抱いて母乳も飲ませてみました。でも、わが家の場合は赤ちゃんの口が小さくて同時にくわえさせるのが大変でやめました。

パパは、ミルクを作るのも飲ませるのもしてくれました。5ヶ月半まで母乳・ミルク混合だったので、パパはもちろん、じいじでも誰かいる時はミルクを担当してもらいました。パパの提案で哺乳瓶をたくさん買い、パパが仕事から帰宅後にまとめて洗い、消毒までしてくれました。



育児に行き詰った時、先輩のふたごママから「育児書や一般的な赤ちゃんの接し方にとらわれないでいいよ。抱っこして目をみながら授乳するとか、いっぱい抱っこしてあげられてないとか、気にしてるんじゃない？出来てなくても愛情はしっかり伝わっているよ。」と言ってもらい、すごく気が楽になりました。

手をかけられない時や疲れている時は、りんご・バナナなど、そのままでもおいしいものや、かぼちゃを煮たものを食べさせました。人手がある時に、新しい味や食べにくいものにチャレンジしました。一人だとイライラすることも、手伝ってくれる人がいると余裕を持って子ども達に付き合えました。



わが家の場合は、作り置きすると食べてくれなかったので毎回作りました。でも大変な時もあります。そんな時は、市販の離乳食を利用したらいいですよ。



離乳食は、余裕のある時にまとめて作って冷凍しました。じいじやばあばからは「作り置きなんて！」と反対されるかなと思ったけど、「ふたごで大変だし、昔と違って冷凍もいいわね」と言ってくれてホッとしました。





体験談 お風呂（無理をせず、できることをできるときにしよう）

<一人ずつパターン>

時間帯にこだわらず、お昼寝中に入れることもありました。まず、一人目を起こしてお風呂に入れ着替えまで済ませます。次にもう一人をお風呂に入れました。待たせている方が大泣きした時にミルクを持たせたけれど危険でした。なので、生きている証拠だと自分に言い聞かせ目の届くところで泣かせていました。こう思えるまで、本当に試行錯誤でした。



<人手ありパターン>

生まれた時から僕が担当し
お風呂の時間も自分に合わせていました。
ママがタオルと着替えを用意して
順番に子どもを受け取ってくれました。
泣き出したらママしかダメだったので
僕だけでは出来なかった時もありました。

<いっぺんにパターン>

おすわりできるようになったら、風呂場を温めて少しのお湯をはり
洗った子から順番にバスタブに座らせました。
ひっくり返らないよう様子を見ながらもう一人を洗い
自分は合間を見ながら急いで洗います。
大変な時は自分も無理をせず、子どもが寝た時などにシャワーをしました。



<いっぺんにパターン>

たっちはできるようになったら、バスタブのふちにつかり立ちをさせ
順番に流れ作業で洗いました。
これが一番効率よかったです。
小さい頃から頭にシャワーをかけていたので
顔に水がかかっても平気な子になってくれました。



<いっぺんにパターン>

首が据わってからは、バンボチェアに座らせて
お風呂場で待たせました。
でも、つかまり立ちをするようになると
バンボチェアを抜け出して困りました。
そこで、ふたごサークルで相談して
浴槽につかり立ちする方法を教えてもらいました。

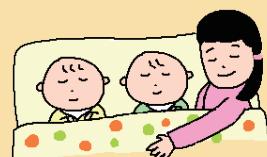


体験談 寝かしつけ

パパは単身赴任で頼れず、
初めは二人の寝るリズムもバラバラで、フラフラでした。
2ヶ月になる頃、これでは身が持たないと思い
自分でペースを作りました。
わが家の場合は、夜7時に多めに授乳して寝かしつけ、
夜中に一人が泣いたらもう一人にも授乳しました。
次第にリズムができ、夜は寝てくれるようになりました。



夜はパパに休んでほしくて、最初は一人で頑張りました。
でもまったく眠れませんでした。
そこで昼間にじいじに来てもらったり、それでも大変だったので
パパの提案でベビーシッターもお願いしました。
費用はかかるけれど、本当に困った時は
1~2時間でも眠れたので助かりました。



寝る時にいつも同じ音楽をかけました。
そうすると、なんなく「寝る時間だ」と感じるみたいです。
お決まりの音楽が流れると、ぐずらず寝てくれました。



夜はミルクにするとよく寝てくれたので
僕も手伝えました。
休日は、ミルクを飲ませた後
トントンしながら一緒にお昼寝したりしました。



一人は抱っこ、一人はラックに乗せて足でゆらゆら。
疲れた時は二人ともラックに乗せたことも。
おしゃぶりは必需品。
おしゃぶりにかなり頼っていたかも。





体験談 分担や相談は？

★パパの帰宅が遅く、

寝かしつけや夜の授乳を手伝ってもらえませんでした。
夫婦で話し合い、パパの夜ごはんは自分で温めて食器まで洗う、
早朝出勤時も、自分で準備をしてくれました。
それまでは何もしないパパだったけど、ずいぶん助かりました。

★ふたごが出来たことで、パパに相談したり頼るようになりました。
ふたごが産まれたからこそ、協力しあえる家庭になったと思います。

★買い物はパパを頼りました。

仕事帰りに買ってきてもらうか、
休日は家族で買い物に出掛けました。



★里帰り中、

私は昼に寝て、ばあばには夜寝てもらうようにしました。
夜のミルクは、すぐにあげられるよう計って
全部セットしていました。

★夫婦で意見が大きく違う事はありませんでした。

パパは私のやり方に任せてくれ、
手を抜くこともパパが勧めてくれました。



★実家との関係について。

パパは、子どもはなるべく自分達だけでみたいと思っていた。
ばあばも、二人いっしょに任されるのは不安だったようで、
考え方が近かったので良かったです。

★パパが私を一人で出掛けさせてくれたけど、

その間ふたごを一人でみられず、知らない間にばあばを呼んでいた。
分かっていたら家を片付けてから出掛けたのに…

パパ

★子どもの相手をするより、家事を覚える方が簡単だった。

泣いている時や寝かしつけはママでないとダメだったので、
僕が家事を担当し、ママの負担を減らすことを考えました。

★夜になって洗濯物がたたまれていなくても、まあいいかの気持ちで。

★とりあえず3人目の子どもにならないよう、
自分の事は出来る範囲でしました。
仕事で疲れ切って、何も出来ない時もあったけれど。



★おむつのゴミは重いので僕の担当でした。

★仕事で多忙だった時期、

1ヶ月半ほど子ども達（1歳児）と全く顔を合わせないことがあった。
そして迎えた久しぶりの休日。朝起きると、子ども達が遠巻きに
「あれは誰？」とママの後ろに隠れて出てこない。
完全にパパを忘れられていて、すごくショックだった。
やはり育児に関わらないといけないと痛感しました。

じいじ・ばあば

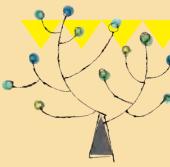


★かつて育児に手出し口出しされて嫌だったので、
手伝う時はお嫁さんに何でも相談しました。

★離乳食は作れなかったけれど、大人の食べるおかずを作りました。

★ふたごを連れて出かけるのは大変だったけど、無理してでも

ふたごサークルには参加しました。
先輩ママに悩みを相談したり、ふたごママの友達が沢山出来たので、
とても助かりました。



お役立ち情報

宝塚市立健康センター（宝塚市健康推進課）

問合せ：0797-86-0056

阪神北広域こども急病センター

<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/denwa/denwa.html>

問合せ：072-770-9988

電話相談 072-770- 9981

兵庫県小児救急医療電話相談 #8000

宝塚ファミリーサポートセンター

<http://www.takarazuka-fukushi.or.jp/fa-sapo.htm>

問合せ：0797-85-4535



宝塚産後ヘルパー派遣事業

<http://www.city.takarazuka.hyogo.jp/?PTN=LV3&LV2=13&LV3=78&LV4=0&Regid=3602>

問合せ：宝塚市子ども家庭支援センター 0797-85-3862

双生児等多胎児家庭・産前産後休業時育児支援事業（ベビーシッター）

<http://www.kodomomiraizaidan.or.jp/babysitter/26sousan.html>

□ 制作

多胎育児支援グループ cherry peer



□ イラスト

河原 絵里 (cherry peer)



□ 協力（敬称略）

名古屋学院大学講師 越智 祐子

宝塚市立健康センター

ふたごくらぶ ぐりとぐら

ひょうご多胎ネット

京都新聞社記者 日下田 貴政

FrameBird 上 球音



□ 発行年月 2014年9月



編集後記

怒とうの子育てから数年しか経っていないのに、「いざ、体験談を！！」となると「あれっ？あれっ？どうしていた？」の連続。

記憶の糸をたどりつつ、なにぶん編集作業は素人集団。

“あーでもない” “こーでもない”と作業してきました。

「あの時、こんなことで悩んでいたやん！」「え～そうやったかな？！」…

当時とっても悩んでいたことが、今では記憶の片隅へと追いやられています。

毎日が一生懸命。

大変すぎて忘れてしまったこともあるけれど、子ども達の小さい頃の写真を選んでいる時、“あ～かわいいね” “こんな頃もあったんだ”と子ども達への愛しさがよみがえりました。

そして、大きくなったわが子を見て「元気に育ってくれてありがとう」と感無量のメンバーなのでした。

最後に、ご指導・ご協力いただきましたアドバイザーの皆さん、本当にありがとうございました。（E.O）



※この冊子は、一般社団法人 生命保険協会の助成を受けて作成されました。

※多胎育児支援グループcherry peerの許可なく、無断で複写・複製することを禁じます。

ふたごくらぶ ぐりとぐら



ふたご・みつごを持つ親と子の会です。
毎月1回集まって、ふたごならではの悩みを分かち合ったり、
リフレッシュしたり、楽しく活動しています。
0歳児の方も、多胎妊娠の方も参加できます。お待ちしています！

活動日：毎月 1回（不定期）
活動場所：ぷらざこむ1（宝塚市売布東の町12-7）
活動内容：情報交換、交流会、託児つき茶話会、 イベント、リサイクル 等
連絡先：gurigura_cherry_2525@zeus.eonet.ne.jp（山田）
☆こちらから返信できるよう、受信設定をお願いします。

多胎育児支援グループ cherry peer (チェリーピア)



ふたご・みつごを育ててきた先輩ママ達が集まって、
自分たちの体験を伝える活動を楽しみながらしています。
メンバー募集中！

活動日：毎月 1~2回（不定期）
活動場所：ぷらざこむ1（宝塚市売布東の町12-7）
活動内容：ピアサポート活動、多胎育児支援講座の開催 等
活動経歴：DVD「知ってほしい ふたごの子育て～ふたごと過ごすホントの日常～」制作
多胎育児支援講座を各地で開催
連絡先：gurigura_cherry_2525@zeus.eonet.ne.jp（山田）
☆こちらから返信できるよう、受信設定をお願いします。