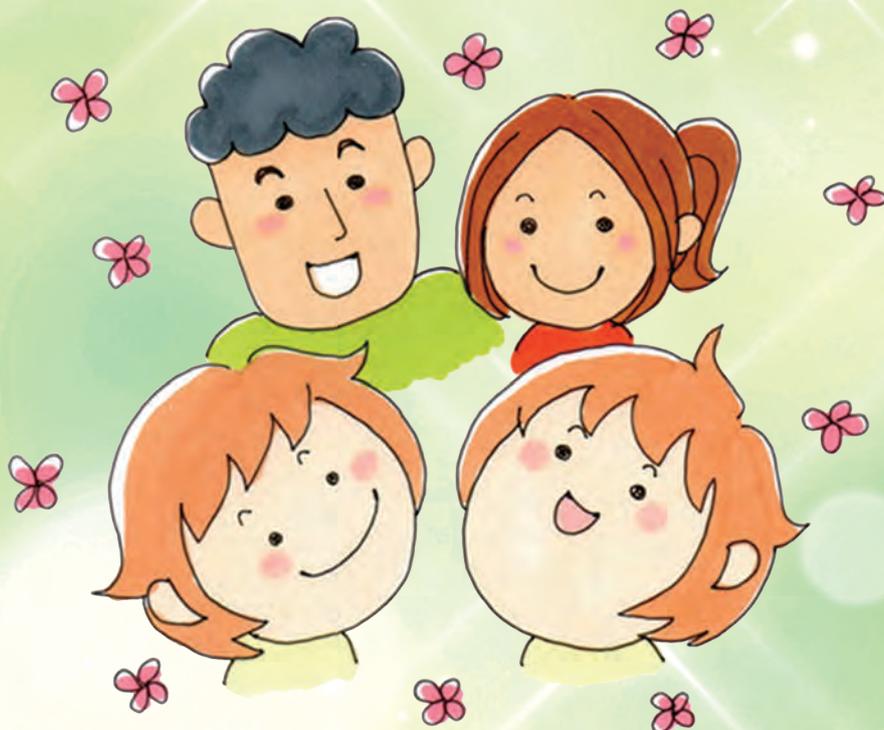


～ふたごの妊娠出産育児のハンドブック～

ふたごナビ



CONTENTS

妊娠

1. 多胎妊娠と出産の現状	2
2. 病院選び	2
3. ふたごの妊娠	2
4. 胎盤の数	4
5. 妊娠中の過ごし方	4
マタニティカレンダー	5
6. 食事	7
7. 休養と運動	7
8. マイナートラブル	8
9. 家族のサポート	8
10. 妊娠中に起こりやすい異常	9

出産・育児

11. ふたごの新生児	10
12. ふたごの出産	10
13. お産後のところとからだ	11
14. 育児	11
生活リズム	12
授乳	12
お風呂	14
15. ふたごみつごの育児で悩むこと	14
ママからのメッセージ	15
パパからのメッセージ	16

インフォメーション

サークル・行政つどい情報	17
子育て相談・支援センター・ひろばの紹介	18
お役立ち情報	21

1. 多胎妊娠と出産の現状

現在、ふたごの出産は年間の出産 100 に対して、
およそ 1 組の割合

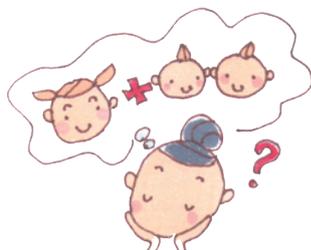
現在、ふたごの出産は年間の出産 100 に対しておよそ 1 組の割合となっています。多胎出産の推移は、1980 年代の半ばに体外受精が本格化したころより徐々に増加し、2005 年にはふたごの出産は出産 1000 に対し 12 組近くまで増加しましたが、現在は体外受精・胚移植での移植胚数を原則 1 個にという産婦人科学会の会告により、多胎妊娠数は減少の傾向にあります。みつごの出産は激減しました。しかし、不妊治療が普及している傾向に変わりはなく、多胎、特にふたごの妊娠率は依然高い状況です。

日本人では自然に妊娠すると 1 卵性のふたごと 2 卵性のふたごはほぼ同じ割合で産まれます。不妊治療が普及するまでは、ふたごは 1000 の出産に対し 6～7 組程度でした。みつごは約 2 万の出産に 1 組です。1 卵性は世界共通で同じ割合なのですが、2 卵性は人種により差があると言われており、日本人は 2 卵性のふたごの少ない人種です。しかし現在は 2 卵性のふたごが多くなっています。



2. 病院選び

早産になりやすく、小さく生まれることが多いので、
分娩できる病院に限られます



一人の赤ちゃん（単胎）に比べ、早産になりやすく、小さく生まれることが多い多胎の場合、分娩できる病院に限られます。ときには、NICU（新生児集中治療室）などの設備の整った総合病院へ転院をすすめられることも。個人病院でもふたごの分娩をとりあつかっているところもありますが、小さく産まれた場合の対応を聞いておくといいでしょう。また、里帰り出産を予定している場合は、早めに主治医と相談し、妊娠中の管理と出産について決めておく方がよいでしょう。

3. ふたごの妊娠

ふたごには 1 卵生と 2 卵生があります

ふたごには 1 卵性と 2 卵性があります。

1 卵性は 1 つの受精卵が細胞分裂の早期に分離して、それぞれが独立して発育したもので 2 つの受精卵の遺伝子は同じなので、二人はよく似ています。

2 卵性はたまたま同時に排卵された 2 つの卵子に別々の精子が受精して、2 つの受精卵が同じ子宮内で発育したものです。二人はきょうだい程度に似ています。男女のふたごもごく特別な場合を除き 2 卵性です。

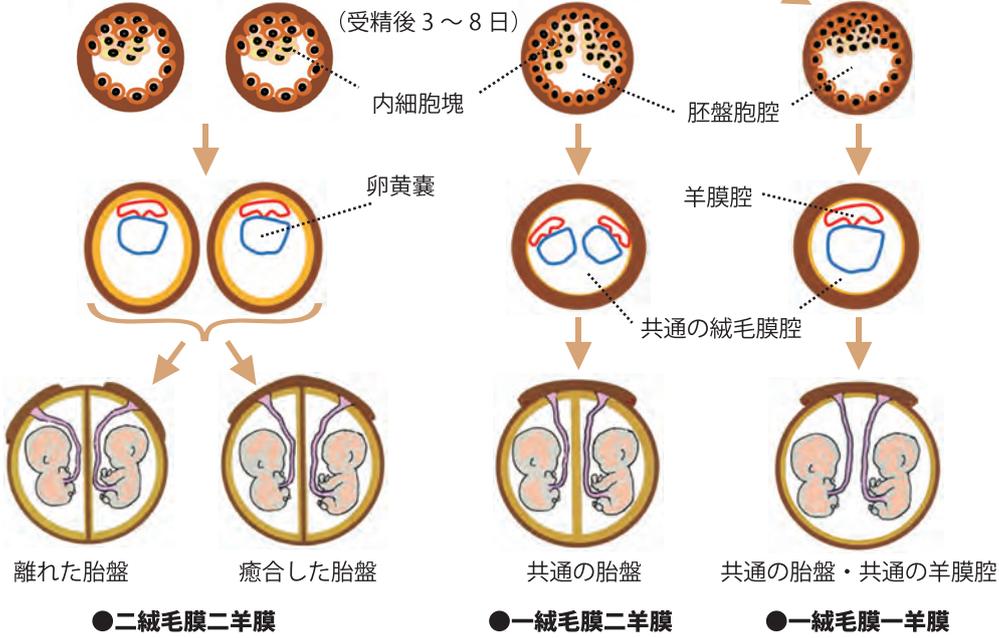


一卵性ふたごの発生

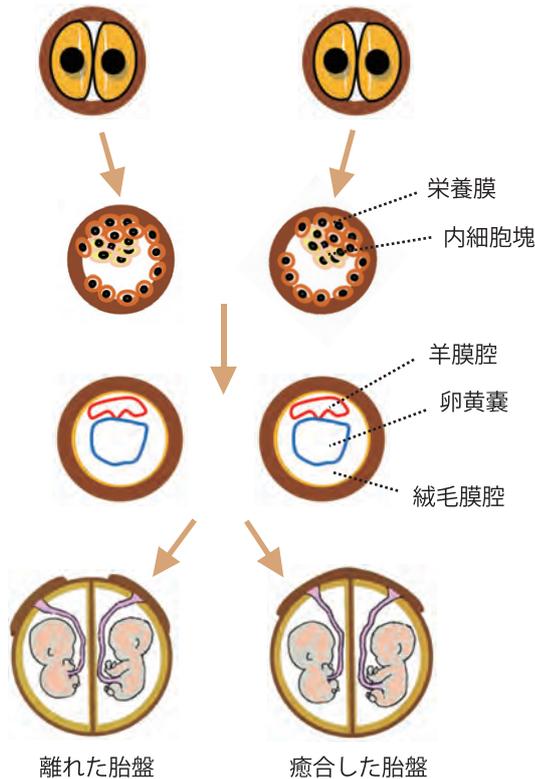
2細胞期の分離
(受精後1～3日)

胚盤胞期初期の分離
(受精後3～8日)

二層性胚盤胞期の分離
(受精後8～13日)



二卵性ふたごの発生



4. 胎盤の数

双胎妊娠は、胎盤が1つであるか、2つであるかで、妊娠中の管理が違ってることがあります

双胎妊娠は胎盤が1つであるか、2つであるかで妊娠中の管理が違ってることがあります。膜性診断という赤ちゃんを包む膜の数が問題になります。赤ちゃんを包む膜には絨毛膜つまり胎盤と羊膜つまり羊水腔の2種類がありますが、一人の赤ちゃんは普通この2種類の膜に包まれています。2卵性のふたごの場合、赤ちゃんは2枚ずつの膜を持つので、2絨毛膜2羊膜（DD双胎）になり、胎盤は2つあります。

1卵性の場合、2つの受精卵に分裂する時期により、膜の数が変わってきます。受精後3日以内に分裂すると、それぞれの受精卵はそれぞれ2つの膜に包まれ胎盤は2つです。（DD双胎）。4～7日なら羊膜は2つで絨毛膜が1つになります。1絨毛膜2羊膜（MD双胎）です。また8～12日だと羊膜も1つになり1絨毛膜1羊膜（MM双胎）で、どちらも胎盤は1つです。ですから1卵性であっても胎盤が2つの場合（DD）と1つの場合（MD,MM）が



あります。胎盤が1つの場合、それぞれの赤ちゃんにいく血液量に不均衡がおり、赤ちゃんの羊水量などに問題がでてくることがあるので、別個の胎盤をもっているふたごよりも、注意深く管理していきます。この膜性診断は妊娠初期の超音波検査でのみ診断が可能となります。

5. 妊娠中の過ごし方

無理をしないで過ごしましょう

多胎妊娠の場合、妊娠中に気をつけたいことがあります。自分の体調をよく見ながら無理をしないで過ごしましょう。



Maternity Calender

マタニティカレンダー

		妊娠1ヶ月 0～3週	妊娠2ヶ月 4～7週	妊娠3ヶ月 8～11週	妊娠4ヶ月 12～15週	妊娠5ヶ月 16～19週
ふたごの場合	赤ちゃんの成長					
	子宮底	鶏卵大	レモン大 (7週末)	握りこぶし大	赤ちゃんの頭大 (15週末)	約18～21cm
	身長				約9～16cm	約25cm
	体重				約50～130g	約300g
	お母さんのからだの変化と生活上の注意	<ul style="list-style-type: none"> 最終月経が始まる 受精 ⇒一卵性の場合是一个の受精卵が受精後48時間から10日くらいで二つに分離 ⇒二卵性の場合二個の卵子が二個の精子とそれぞれ受精 	<ul style="list-style-type: none"> 月経がない 基礎体温は高温のまま妊娠の兆候が現れる (からだのだるい、眠け、吐き気、乳房がはる、おりものがふえるなど) 初診を受ける 双胎の確定診断はできないが、胎児をつつむ胎囊といわれる袋が超音波でみえる 	<ul style="list-style-type: none"> つわりが現れる 頻尿、便秘がちになる 膜性診断 妊娠届けの提出、それぞれの母子健康手帳をもらう 医師の指示に従って定期健診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤がほぼ完成する お腹のふくらみが外からもわかる 胎盤の位置は妊娠中期までは低くても、出産の頃までには上に向かって移動することが多い 里帰り出産を希望する人は医師に早めに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動を感じる 腹帯をする時期 この時期までは一人の赤ちゃんのお母さんとあまり変わらない
単胎	子宮底	鶏卵大	レモン大	握りこぶし大	約10cm	約15cm
	身長	約0.4～1.0cm	約2.5cm	約9cm	約18cm	約25cm
	体重	約1g	約4g	約20g	約120g	約350g

妊娠6ヶ月 20～23週	妊娠7ヶ月 24～27週	妊娠8ヶ月 28～31週	妊娠9ヶ月 32～35週	妊娠10ヶ月 36～39週
				
約 23～26cm	約 30～32cm	約 31～35cm	約 34～39cm	約 38～41cm 以上
約 30cm	約 34cm	約 38cm	約 42cm	約 45～48cm
約 660g	約 665g～960g	約 1000g～1500g	約 1600g～2150g	約 2130g～2600g
<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が急に大きくなり始める ・張りを感じやすくなる ・出産用品の準備や緊急時についての打ち合わせを、早めに家族とすすめる ・いつでも入院できるように準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠高血圧症候群、貧血に注意！ ・妊娠線が出始める ・赤ちゃんは普通より小さめで発育していく 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの位置が落ち着く ・子宮底（子宮の上の部分）が高くなり、お腹も大きくなってくる ・動悸、息切れ、むねやけがする。むくみができることもある ・腰痛、背中や恥骨の痛みがある ・安静のため入院を勧められることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮口（子宮の出口）が開きやすく、破水しやすい ・お腹の張りが強くなる ・34週ころには胎児の肺も成熟し、子宮外でも生きていくことができるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・出産の兆候が現れたらすぐに病院に ・予定の帝王切開となることも多い ・36週前後で出産になることが最も多い
約 20cm	約 24cm	約 28cm	約 32cm	約 34cm
約 30cm	約 38cm	約 43cm	約 47cm	約 50cm
約 700g	約 1200g	約 1800g	約 2500g	約 3100g

6. 食事

ママの栄養は、発育の素

ママの栄養は、赤ちゃんたちの発育の素。バランスの良い食事をとることが大切です。多胎だからといって、特にたくさん食べる必要はないのですが、妊娠が進むと一度に食べられなくなるので、間食も含めて、十分な栄養をとるといいでしょう。

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質のタンパク質は妊婦さんには大事な栄養です。また野菜も煮たり茹でたりしてたくさん食べましょう。脂っこいものや甘いものの取りすぎは控えたほうがいいですね。体重増加の目安は、ママの体格にもよりますが、おおよそ10～14kgが普通です。



塩分の取りすぎには注意しましょう

外食やコンビニのお弁当、加工品などには塩分が多く含まれています。妊娠高血圧症の予防のためにも塩分は控えめに。

ママの体験談

塩分、汁物に気を付けた

多胎でも、体重が単胎の人の2倍増えるわけにはいかないから、気を付けるように病院で言われました。浮腫や尿蛋白がでて気を付けるように言われ、塩分、汁物などにすぐ気を付けた時がありました。子供の体重は増えなくちゃいけないのに、自分は減らさないといけなくて、大変な時がありました。

体重

ふたご妊娠でしたが、わりと動けていました。特に気をつけたのは体重増加でした。



食事は少しずつ

後半、一度に食事が入らず、サンドイッチをつまめる時に食べていました。

7. 休養と運動

無理せずゆっくりと過ごしましょう

多胎妊娠では、診察で安静にするように言われることも多いです。多胎の妊婦さんはどの程度安静にすればいいのでしょうか？みつこのママでは、妊娠の中期ごろから入院となることが多く、何かあれば医師や看護師さんが早めの対応をしてくれます。ふたごでは、膜性や胎児の発育、ママの合併症などいろいろな状況を判断して、管理入院になる場合もあれば、自宅で様子を見る場合もあります。



お腹が張るって？

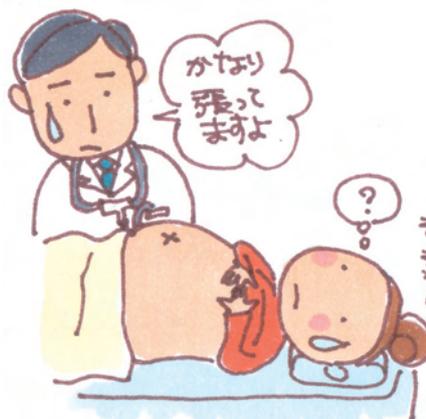
初産婦さんはおなかが張っている実感がわからないことが多いです。妊娠中の子宮の固さは、弾力があるくらいにやわらかいものです。パンパンのビーチボールくらいになると要注意です。普段から自分のおなかの張りを観察しておくようにするといいでしょう。

しかし、自分で気がつかないことがあるので、健診には必ず行きましょう。

ふたごの妊娠は単胎妊娠と違って、積極的な運動は勧められません。安静にと言われたら、基本的には横になって休むのがいいのですが、おなかが張るとか上のお子さんがいて休めないなどの場合は、医師や看護師に相談して下さい。

おなかが大きくなってくると、寝るのにも一苦労するようになります。仰向けになると息苦しくなるので、横をむいたり、おなかの下にクッションをいれたり、足を高くして休んだりしましょう。

経過が順調な場合は、普通に家事をしていてかまいませんが、無理をせず自分の体調をみながら、ゆっくりと過ごして下さい。



8. マイナートラブル

ママの身体にはいろいろな苦痛が現れることも

多胎妊娠では、子宮が急激に大きくなることにより、ママの身体にいろいろな苦痛が現れることがあります。腰痛や背部痛、恥骨の痛み、肩こりなど姿勢に関係する痛みが多いです。また胃が上方に圧迫されて食欲減退やむねやけ、呼吸が苦しくなるなどの症状がでることもあります。



ママの体験談

お腹が張る

お腹が張ったらすぐに横になるようにしました。

入院した時に、お腹に機械をつけて初めて“張る”という状態を理解しました。

お腹が張っていたようだが、初めての妊娠でよくわからなくて不安でした。



夫のサポート

自宅で安静にするよう言われたので、夫がほとんど家事をしてくれ、仕事と両立は大変だったと思いますが、本当に助かりました。

元気に産むことだけ考える

動けなくてストレスがたまりそうでしたが、元気に産むことだけを考えて、穏やかに過ごすよう心がけました。

塩分控えめ、鉄分多め

妊娠高血圧症候群の予防のため、食事は塩分控えめをこころがけ、鉄分も多くとるようにしました。

鉄分をとるようにし、塩分をとりすぎないようにした。体を冷やさないように注意した。



NO長時間ドライブ

長時間、車に乗らないようにしました。

寝返りできない

お腹が大きくなってくると、寝返りがうちにくく、苦しくて夜あまり寝れなかった。

びっくりのお腹サイズ

びっくりするほどお腹が大きくなり、パジャマのズボンにはゴムのかわりに紐を通してはいていました。

食事作りに苦労

長い時間、立ち続けることができなかったため、食事を作るのに苦労しました。

9. 家族のサポート

パパのサポートは不可欠

多胎妊娠はママの身体にとっても負担になります。妊娠中から家族にも多胎妊娠のことを理解してもらい、家事・育児を分担するようにしましょう。特にパパのサポート

は不可欠です。妊娠中は精神的にも不安定になりがちなので、パパの支えは心強いです。特に妊娠中から産まれてからの育児のことやお手伝いをどうするかなど、よく話し合っておくといいでしょう。

ママの体験談

家事のお手伝い

家事を手伝ってもらうことで、長時間立っていてお腹が張るのを少なくできました。

パパが、上の子の相手や家事を積極的にしてくれました。



家族みんなの協力

ほとんど動くことができなかったので、家事や病院の送り迎えなど、家族みんなが協力してくれました。

車の送迎

お腹が大きくなり、運転しづらくなった頃の受診に車で送迎してもらいました。

脇を支えて歩いてくれた

お腹がかなり重く、階段を下りたり、歩くことも辛かったが、主人が脇を支えて歩いてくれたのは本当に助かりました。



10. 妊娠中に起こりやすい異常

定期健診で、早めの発見、早めの対応

多胎妊娠はハイリスク妊娠と聞かされて不安がいっぱいのママたちも多いことでしょう。ハイリスクだからといって、むやみに慎重になる必要はありませんが、どんな異常が多いのか知っておくことも大切です。定期健診を受けることで、早く発見すればそれだけ対応も早くなり、大事に至ることも少なくなります。

① 早産・切迫早産

ふたごの平均の分娩週数は36～37週です。37週未満の分娩を早産というので、ふたごでは約半数が早産ということになります。

しかし、ふたごでは、37週前後での出産が最も周産期死亡率が低いと言われ、帝王切開など分娩予定日も37週前後に決められることが多いのです。ですから少し早いぐらいの早産であることを心配し過ぎることはないのですが、32週に満たない出産や1500g未満の赤ちゃんは、産まれてからの治療が長引くことになり、赤ちゃんにもご家族にもいろいろな意味で負担となるので、早産の予防はふたごの妊婦さんには最も大切なことなのです。

ふたごの妊婦さんは約半数が切迫早産と診断されています。また早産の予防のため、出産前に数週間の入院をする方も約7割ありました（ぎふ多胎ネット調査2010）。早産の予防については、妊娠6か月を超えるころからお腹は急に大きくなりますので、おなかの張りに注意し、無理をしないで過ごすことが何よりです。また健診も予定通り受診し、気になることは主治医に相談し、早産の兆候や異常がないかを確認しましょう。



ママの体験談

ウォーキングしたら入院

単胎の妊娠と多胎と全然違うと聞いてはいたが、いまいちピンときてなくて、ちょっと体重増加したから...と思い、「ウォーキング」したら、入院。もっと自覚するべきでした。



息切れ

少しの動きで息切れがしたり、足がだるくなって座らずにはいられなくて、買い物など困りました。

腰の痛み

仰向けなどになると腰が痛くて、起き上がる事がなかなか出来ませんでした。

② 妊娠高血圧症候群

ふたごの妊娠では母体の負担が大きいため、単胎妊娠よりも妊娠高血圧症候群になりやすく、妊娠後期になって重症になる場合もあります。妊娠高血圧症候群とは妊娠20週から分娩後12週までに高血圧が見られる場合、または高血圧と蛋白尿が見られる場合をいいます。子宮内で赤ちゃんが育ちにくかったり、早産の危険も高くなります。血圧が高いことは自分ではわかりませんので、健診を受けて異常を早く発見することで悪化は防ぐことができます。

予防としては、無理をしないでゆっくりと過ごすこと、減塩に気をつけること、太り過ぎに気をつけることがあげられます。

③ 貧血

妊娠中は全身の血液量が増え、血液が薄まるので貧血になりやすいのですが、多胎では特に赤ちゃん2人分の血液が必要となり、妊娠貧血はかなりの頻度で見られます。貧血がひどいとママの全身状態への影響はもちろん、赤ちゃんの発育にも影響します。食事で予防することは大切なのですが、貧血といわれたらお薬を飲んで貧血を改善することが大切です。

足のむくみ

足がすごくむくみ、歩く時、足が痛く、はきものもはきづらかった。夜は足を高くして寝たりしていました。

足がつる

後期によく足がつり、(夜寝ている時)手が届かず、困ってばたついていると、もう片方もつってしまい、どうしようもなかった事があります。

11. ふたごの新生児

① ふたごの出生体重

ふたごの出生体重の平均は約 2200～2400g、みつごでは約 1600～1800g です。多胎児の多くは 2500g 未満の低出生体重児で生まれることになります。しかしふたごの場合は、分娩週数が 37 週程度であると、体重は小さめですが、健康には問題がないことが多いです。単胎の赤ちゃんと比べて小さいからと心配する必要はありません。ふたごは産まれたときは小さめですが、順調に体重は増えていきます。赤ちゃんの発育には個人差があり、特に 2 卵性では発育発達のペースは違って当然なのです。みつごについても、最初は NICU に入院し治療を受けることが多いですが、退院後はそれぞれの子どものペースで大きくなります。

低出生体重児の発育発達は、分娩週数に関係することが多く、NICU（新生児集中治療室）に長期間入院していた赤ちゃんのその後の発育発達については医療施設のフォローアップや地域での支援を受けながら、長い目で見守っていきましょう。

② 双胎間輸血症候群 (TTTS)

1 絨毛膜 2 羊膜双胎では胎盤が共通なので、双胎間輸血症候群といって二人の赤ちゃんにいく循環血液量にアンバランスが生じ、それぞれの羊水量に差が出てくることがあります。1 絨毛膜 2 羊膜双胎の約 10% に起こるといわれています。それにより二人共の赤ちゃんの心臓や腎臓に負担がかかることとなります。1 絨毛膜 2 羊膜双胎の場合は、専門医による注意深い観察により、早めの対応がとれますので、健診は必ず受けるようにしましょう。

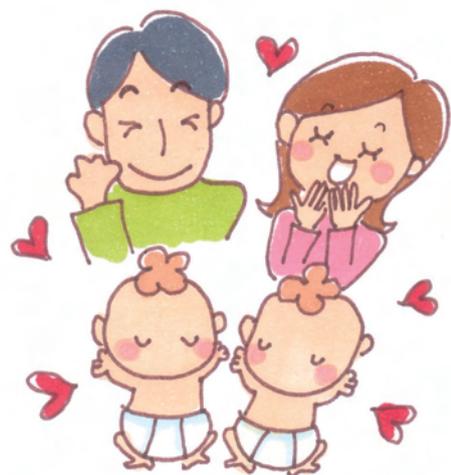


12. ふたごの出産

経膈分娩？帝王切開？

ふたごの出産は経膈分娩と帝王切開の 2 通りがあります。ふたごでは、帝王切開の割合が約 70% です（2010 ぎふ多胎ネット調査）。経膈分娩ができる条件としては、赤ちゃんたちの体重が十分あり、ふたりとも頭が下にある頭位 2 絨毛膜 2 羊膜の双胎であるなどです。ママの健康状態も考慮して経膈分娩を試みることにになりますが、施設によって方針があるので、主治医に確認しましょう。しかし、経膈分娩を希望してもお産が進まない、赤ちゃんの状態が悪くなるなどの問題があると、帝王切開になることもあります。

みつごの場合は、赤ちゃんたちの健康状態とママの胎盤の機能や健康状態などを判断して帝王切開による出産となります。



13. お産後のころとからだ

疲れたときや辛いときは、我慢しないで看護師さんに相談を

お産の状況にもよりますが、ふたごやみつごのお産の後、ママは回復が思うように進まないと感じることが多いです。ふたご妊娠では、安静にしていることが多く、特に入院して長い間ベッドに横になっていると、筋力は落ちて足元もふらつきますし、赤ちゃんをしっかり抱くこともままならず悲しくなることもあります。またママの妊娠中の身体の負担も、妊娠が終わったからといって、すぐに元に戻るわけでもありません。腰痛が辛かったり、血圧が下がらなかったり、貧血が改善しなかったり、むくみをとれなかったりすることもあります。

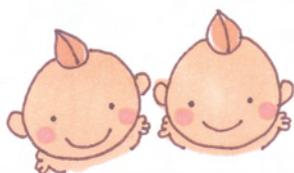
お産後のホルモンの変化もあり、ころも不安定になりがちで、ふたごやみつごが育てられるだろうか不安になったり、小さく産まれたことで自分を責めたり、平等にお世話をしなければと自分を追い詰めたりすると、からだの疲れや辛さも加わって落ち込んでしまいます。

妊娠中もそうですが、お産のあとも無理をしないことです。からだの回復を優先させて、入院中はできるだけゆっくりしたいものです。疲れたとき辛いときは我慢しないで看護師さんに相談して、赤ちゃんたちのお世話はお休んでもいいでしょう。



14. 育児

喜びは苦勞の倍以上



二人三人の赤ちゃんたちを一度に育てていくことは、ママやパパにとって何もかも初めてで大変と思うことばかりでしょう。ほとんどの親がふたごやみつごのを育てていくことに自信はありません。目が回る忙しさに悩んでいる暇もないかもしれません。

それでも子どもたちの成長とともに、親であることの喜びを子育ての苦勞の倍以上に実感することができるのです。

ふたご・みつごの 育児の秘訣

1. 人の手はおおいに借りましょう

自分で何もかもしようと思わないこと。

4. 仲間をつくろう

育児をともに励ましあえる仲間の存在は貴重です。ふたごの育児サークルなどにできれば妊娠中から参加するといいいでしょう。

2. 家事は必要最低限で大丈夫です

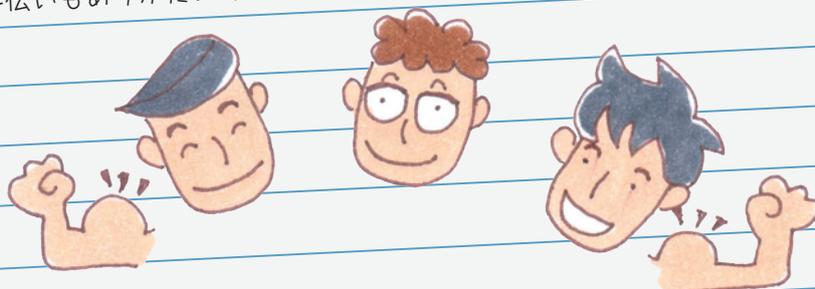
家事の手抜きを覚えましょう。

3. 父親や家族の協力が必要

パパとよく話し合い家事育児を協力していくようにしましょう。また祖父母など家族のお手伝いもありがたいです。

5. リラックスしてストレス解消を

育児を完璧にはできませんしする必要もありません。育児はほどほどのところでいいとして、ストレスを発散することも大切です。



生活リズム

この時期まではお母さんも無理しがちなので、
身体を休めるように心がけましょう



ふたごが生まれると、家族の生活はどうしても赤ちゃんたちの授乳や睡眠のリズムに振り回されがちで文字通り不眠不休の育児に心身とも消耗してしまふことになりがちです。赤ちゃんたちの生活リズム(授乳時間や寝る時間など)を合わせ、できるだけ規則的な毎日を過ごせるようになると、身体的にも精神的にもずいぶんゆとりができますようになります。

多胎児の場合、生活リズムができるのにも単胎よりも時間がかかります。最初の1~2か月は昼夜なく授乳が続くので、かなり大変ですが、3か月過ぎると夜もまとまって寝てくれるようになり、少しは見通しがついてきます。この時期まではお母さんも無理しがちなので、身体を休めるように心がけましょう。

授乳

母乳育児については、お母さんの状態も赤ちゃんたちの様子もそれぞれ違うので、一人一人に応じた指導を

生後1~2か月は、母乳やミルクの授乳について悩むことも多く、最も苦勞する時期です。母乳育児はふたごでなくてもうまくいかないことが多いのですが、ふたごやみつごになると初めから母乳育児をあきらめてしまうこともあります。ふたごを母乳で育てることはお母さんにとって最大の難関のように感じてしまうかもしれません。何が何でもおっぱいだけで頑張ろうと思ってしまうことありません。母乳育児については、お母さんのおっぱいの状態も赤ちゃんたちの様子もそれぞれ違うので、できれば一人一人に応じた指導を受けていただくといひです。最近はお産後も母乳外来や育児相談など相談を受けている施設も多いですし、地域には母乳相談をされている助産師さんもあります。母乳の分泌は徐々に増え、母乳がよく出るようになるまでに2か月近くかかることもあります。ミルクを併用して無理のないように授乳を続

けましょう。しかし母乳を出すことがお母さんの体力を消耗させたり、精神的にストレスになるようであれば、ミルクに切り替えるのも方法です。

ふたごは母乳を同時に吸わせるという方法で、一人ずつ授乳する手間を省くことができます。この方法は、慣れればお母さんにとって楽な方法ですし、母乳の分泌も促されるので二人分の母乳が出るようになります。しかし首が座らない時期には、授乳をお手伝いしてくれる人が必要な時もあります。助産師さんに教えてもらわないと難しいかもしれませんので、入院中や退院後に相談してみるといいでしょう。

ふたごでは、母乳だけでなく、ミルクと母乳やミルクも時間を合わせて授乳すると生活のリズムを作るようになります。一日のリズムを作っていくためにも、授乳時間はそろえたほうが良いでしょう。

ふたごの母乳育児のポイント



リラックスした
気持ちで!

お母さんの体力が大切。
栄養と水分を十分に
取りましょう。

母乳をあげるのも
疲れない程度で、
おおよそ20分程度で
切り上げて。

母乳について
相談できる人がいると
いいです。



① 母乳の同時授乳

1) 両児脇抱き

ふたごちゃんの首がまだ安定していない時期に適しています。座布団やクッションを使って両脇に赤ちゃんを寝かせ、胸に引き寄せて授乳します。

2) 両児立て抱き

赤ちゃんの首が据わったころの授乳方法です。赤ちゃんの首が据わると、授乳姿勢も安定し楽にできます。

2人は同じ哺乳力ではなく、違いがあります。ですから、母乳のみの同時授乳の場合、毎回左右の乳房を交代するほうが、母乳分泌の点からも、哺乳力を増強させることから大切です。



② 母乳と人工乳の同時授乳



1人に片手で支えながらオッパイをあげ、もう1つの手で もう1人の子にオッパイをあげるという方法。

③ 人工乳の同時授乳



2人とも寝かせたまま哺乳ビンを支えにして飲ませるか、交互に1人は抱いてもう1人は寝かせたまま飲ませるようにし、先に飲み終わった方を抱いてゲップさせるとよいでしょう。

ママの 体験談

癒された

抱いておっぱいをあげている時は、身体的にも精神的にも癒されました。



周りの声

「双子だから無理」という周りの声は、頑張る気持ちを萎えさせました。人によりけりだけど、赤ちゃんさえ吸ってくれば2人分母乳は出たと思います。

なんでそんなにこだわっていたのか

A児とB児2人を平等に扱わなければならないとの思いが強く、母乳の量も同じかどうか気になりました。(今はなんでそんなにこだわっていたのかわからないですが・・・)

頑張りすぎ

やはり母乳で・・・との思いがあり、前半は特に何とかして飲ませようと頑張り過ぎて疲れました。



おふろ

お母さんができるだけ無理のない姿勢でできるように

ベビーバスを使って入浴させる場合、お母さんができるだけ立って無理のない姿勢でできるように、台所のシンクで使えるベビーバスを用意するといいでしょ。衣類やバスタオルを一組ずつセットして準備しておきます。



ママの体験談

夫の帰宅を待ってから

1歳までは夫の帰宅を待ってからでした。1歳からは、介護用の滑り止めを浴槽いっぱい敷き、お湯を少なめに張って一人で入っていました。

一人ずつ湯船に

入浴が一番問題で大変でした。夫に手伝ってもらえなくて、私一人で入っていました。マットの上に二人寝かせて洗い、一人ずつ湯船につかっていました。

裸で走り回る

赤ちゃんの頃は一人ひとり順番にお風呂に入れていて、私は裸で走り回っていました。



15. ふたごみつごの育児で悩むこと

「平等」って難しい

ふたごの育児で頭を悩ませるのは「平等」に育てることです。特に最初のころは、抱っこする時間、母乳をあげる量など同じでないと赤ちゃんたちに申し訳ない気がします。二人三人を平等に扱う、というのは大切なことですが、時間や物差しで測れるものではありません。それぞれの子どもに応じた対応が必要になってきます。細かいことは気にしないで、二人三人それぞれ大切に思っていることが子どもたちに伝わるといいですね。

外出ができない

多胎育児に奮闘しているお母さんたちは、どうしても家に引きこもりがちです。赤ちゃんの首がすわり、お散歩できるようになってもお母さん一人で二人や三人の赤ちゃんを連れて外出するのは至難の業です。ご家族に協力してもらったり、ご近所さんや地域の育児仲間へ助けをもらったりして、外に出てみると気分転換になります。

また一人でも思い切って子どもたちを連れて外出してみると、外に出られる自信になります。

ふたりが同時に泣くと大変です・・・



赤ちゃんを泣かせていると気が滅入ってしまいます。ましてや二人同時に泣かれると親も泣きたくなるでしょう。昼間なら泣くのも仕方ないとあきらめて、気持ちを切り替えてみることもできますが、夜泣きは辛いですね。一般に3、4か月ごろから夜泣きが始まるといわれています。寝かせようと焦ってもなかなか泣き止まないものです。夜泣きの原因はよくわかっていません。でもいつかは夜泣きもなくなります。赤ちゃんは泣くものだと思うことが大切です。

しかしお母さんが眠れなくてイライラし体調が悪くなってしまつては育児どころではありません。誰かに助けを求めることが大切です。寝不足のお母さんは、お昼間に細切れ時間でも休息をとりましょうね。

お姉ちゃんに悲しい思いを

どこへ行ってもふたごだとワイワイ見に来られた。その横で『私もいるのよ』と3歳のお姉ちゃんが相手にされず、悲しい思いをさせてしまった。



離ればなれ

子どもは生まれてすぐ、NICUに入院したので、離ればなれだったのが辛かったです。退院後もそばに子どもがいないのに、おっぱいが張ってきて、搾乳しないといけないし、ゆくりできませんでした。

二人同時に泣かれたとき

二人同時にぐずった時や、二人を同じようにあやしてあげられなかったこと、あまり相手してあげられなかったことが辛かったです。まだ生まれて間もないころは二人のペースがずれると一日中眠れなかったことが辛かったです。

1番辛かったときは、同時に泣かれる時。首もすわっていないときは「誰か一人でも抱っこして～」という感じで本当につらかった。

外出できない

外出しにくいことが辛かったです。じっと家に閉じこもっているのが大変キツく感じました。

理想とのギャップ

子どもがうまれて3ヶ月くらいまでは、常に泣き声がひびいていて、昼夜と問わず、その状態が続き、とても辛かった。自分自身の寝不足もあり、子供たちに優しくできない自分を責めたりもし、思いえがいていた楽しい育児生活とのギャップに戸惑う毎日でした。

夜泣き

一番大変だったのは夜泣きでした。生後5か月頃から始まり、3歳過ぎまで続きました。



可愛さのあまりに？

双子だからこそ辛いこともあります。そんな時だからこそ皆の温かい心が身にしみて嬉しく感じる。そして、自分も優しい気持ちをたくさん学んだように思う。1人でも笑顔にさせてくれる赤ちゃんが2人も！！通りすがりの人は思わず「あら～」と、可愛さのあまり(!?)よく声をかけてくださいます。

双子は強く生きていく

双子に囲まれて寝ている時が1番幸せです。双子の笑顔、2人で遊んでいる時など、本当にかわいいです。いっぱい抱っこをしてあげられなくて、かわいそうな時もありましたが、双子は強く生きていきます。

癒される

知らない人からも話しかけてもらえる機会が多く、友達がしやすい。2人で仲良く遊ぶ様子を見ると癒されます。

サークルなどで悩みの共有を

大変な事がたくさんあるけれど、嬉しいこと・感動する事も2倍あり、子供の寝顔を見るたびに苦勞も忘れ、毎日幸せを感じます。1歳になるまでは、なかなか外出もできず、ストレスもたまりやすいですが、双子サークルなどに積極的にでかけ、気分転換や同じ悩みを聞き、話すことがいいと思います。

双子は自慢♪

なかなか授からなくて、やっとできたら一気に2人。本当にうれしかったです。大変さには変えられないけど「双子」と人に言えることも自慢。頑張った自分も自慢。もちろんかわいい双子も自慢。産まれるまでの胎動を忘れたくないです。

大変な分、喜びも倍以上！

ムリをせず、マイペースで子育てするのが1番。(自分自身なかなかできませんが) 大変な分、喜びも倍以上です！！

お父さんの
気持ち

実はお父さんも複雑な思いを抱えています

多胎児のお母さんは妊娠中から大変ですが、実はお父さんも複雑な思いを抱えています。妊婦さんの辛さやおなかの胎児を実感することはできませんが、それでも妊娠中からママのおなかを触って赤ちゃんたちを感じ、ママの話を聞いてあげましょう。ママを手伝って、とは誰からも言われることですが、実は何をどう手伝ってよいかもわからないことも多いのです。ママもパパは何もできないし、私がやった方が早いわ、と思ってしまうところをぐっと我慢して、パパにも家事育児のコツを教えてあげてください。パパはそのうち自分のやり方を見つけ出し、きっとチームワークが取れるようになると思います。何も家事でなくてもパパの得意なことをやってもらうのもいいですね。

コミュニケーションを大切に

大事なのは、コミュニケーション。多胎の親は夫婦の会話が少なくなりがちです。できるだけお互いの話を聞く、会話をする時間をもつようにしましょう。



積極的に育児参加を

双子・三つ子のパパになる方はいろいろな事があると思いますが、積極的に育児参加する事で、自分の心が豊かになると思います。是非がんばってください。

双子の親に選ばれたことに感謝

双子の親に選ばれた事に感謝して楽しんでください。とにかくママは1人で大変なので、協力してあげてください。2人が同時に成長していく様は、他の人には解らない事です。(双子の親になれた者にしか味わえない事です) 双子の親に選ばれた事に感謝して楽しんでください。

見ていておもしろい

同じように育てていても性格など違うし、2人がお互いのことをどう思って生きているのか？自分には感じられない事なので、見ていておもしろい。

思いやりを持って助け合うこと

仕事・家事をしながらの、双子・三つ子の育児は正直大変ですが、お互いに思いやりを持って助け合う事を大切にしてください。

むずかしく考えないで

大変な事で、迷いやグチが出る事も多いが、小さな子どもの成長を発見できた時の喜びも大きいので、むずかしく考えすぎないように、楽しんで子育てをしてほしいです。

情報交換をして楽しい子育てを

身近に多胎出産された人がいれば、情報交換をして楽しい子育てをしてほしいです。

とにかくママは大変

とにかくママは1人で大変なので、協力してあげてください。2人が同時に成長していく様は、他の人には解らない事です。(双子の親になれた者にしか味わえない事です)

サークル・行政つどい紹介

※連絡先がわからない場合やご相談はぎふ多胎ネットまでお問合せ下さい。

自主サークル

【岐阜地区】

1	G・ツインズ	岐阜市長森コミュニティセンター他	木曜（月3回）10:30～	http://gtwins.blog34.fc2.com/
2	さくらんぼ	各務原市総合福祉会館他	月2～3回 11:00～など	http://blog.goo.ne.jp/sakuranbosa-kuru
3	ピーナツクラブ	羽島市中島保育園内ほか	第2木・第3火 10:00～	080-3660-7629（森）

【中濃地区】

4	ツインズクラブ	関市保健センター他	第3月 10:30～	090-6644-2866（丹羽）
5	ツインクル	美濃加茂市生涯学習センター304号室	第3火 10:00～	0574-24-1575（山本）
6	ふたごっちぷち	可児市下恵土公民館他	不定期	
7	キルシェ	郡上市保健センター他	不定期	090-4796-6163（八木）

【西濃地区】

8	ニコニコチェリーキッズ	本巣老人福祉センター他	第1・2・4月 10:30～	090-5107-6896（宮川）
9	キラキラツインズ			0585-34-1111 （大野町役場健康推進課）
10	大垣 多胎児サークル	大垣市サイトピアセンター	月1回 11:00～	

【東濃地区】

11	みど・ふあど	多治見市総合福祉センター	月1回 10:00～他	http://midofado-tataiji.cocolog-nifty.com/blog/
12	クリスタルツインズ			090-3956-1923（林）

【飛騨地区】

13	ツインズエンジェル	まちかどぶら座かんかこかん	第2火 10:00～	0577-33-5055（かんかこかん）
----	-----------	---------------	------------	----------------------

行政など主催のつどい

1	笠松町	「TWOピース」	連絡先 058-388-7171（保健センター）
2	瑞浪市	「さくらんぼの会」	連絡先 0572-67-2700（保健センター）
3	中津川市	「双子のひろば」	連絡先 0573-66-1264（子育て支援センター）
4	高山市	「双子のつどい」	連絡先 0577-35-3160（保健センター）

他にも、海津市（0584-55-0328）、下呂市（0576-54-1176）、飛騨市（0577-73-2948）で不定期でつどいを開催したり、通信を発行したりしています。一度お問い合わせください。

子育て相談・支援センター・ひろばの紹介……………

1 ぎふ子育て応援ステーション 《9:30～17:30 年末年始除く》

岐阜市藪田南5-14-53 ふれあい福寿会館2階 TEL: 0570-019-783

子育てで困ったこと、悩んでいること、なんでも気軽に相談できる窓口です。子連れでふらりと訪れても、TELしてもOKです。また、グループ相談として、月2回ほど多胎児相談の日があり、多胎のママが話をお聞きします。県HPの子育て支援「イベント情報」に相談日がのっています。



2 子育て支援センター

子育て親子が自由に利用できる交流の場です。毎月一回、ふたごの日を設けているセンターもあります。スタッフと一緒に親子遊びをしたり、おしゃべりをしたりして楽しく過ごします。明るい雰囲気の良い室内で、からだを使った遊びもできて子どももスッキリ、経験豊富なスタッフに子育て相談をしながらお母さんもスッキリして下さい。

*各市町村の保育園、子育てサロン、子ども館、児童館で行っています。

お近くの施設にお問い合わせください。施設一覧は、下記のHPをご参照ください。

HP 岐阜県 子育て支援拠点一覧、児童館・児童センター一覧

一例
として

まちひとぷら座かなかこかん 《10:00～17:00 年末年始除く》

高山市上二之町44-4 TEL: 0577-33-5055

まちのみんなが自由に立ち寄れるコミュニティ施設で、1階のこどもひろばには絵本やおもちゃがたくさんあります。第2火曜はツイズデー。保育士も常駐しており、子育てに関する相談もできます。一時保育やベビーカー貸し出しもやっています。飲食も持込で可能です。利用無料。

おやこYYひろば 《月・火・木曜 10:30～15:30》

山県市高富1196-1 TEL: 050-1537-8718

木のおもちゃや絵本がたくさんあり、本の貸し出しもOK。子育てママの手作り小物が並ぶショップスペースも併設。持込で飲食が可能で、コーヒーなど大人の飲み物は飲み放題！
利用料：大人一人（山県市民）200円、（市外）250円。会員（1,200円）になるとベビーマッサージなどの講座も託児付で参加できます。

3 ぎふ子育てサポートステーション

大型商業施設にあり、子育ての相談、産前産後の家事・育児支援や子どもの一時預かりなどの子育てサービスを提供しています。現在、2ヶ所で行われています。詳しい内容は、下記の施設にお問い合わせください。

サンサンシティマーゴ（アイリスキッズ）

関市倉知 516（サンサンシティマーゴ 本館3F）

TEL: 0575-21-1231（HPあり）

ロックシティ大垣（おひさま）

大垣市三塚町丹瀬 463-1（ロックシティ大垣 イーストゾーン2F）

TEL: 0584-75-0221（HPあり）

*子育てサポートステーションについては、今後、変更になる場合があります。

4 民間のサポート（NPO 法人）

NPO 法人による様々な育児支援がされています。子育ての相談や、交流サロン、ファミリーサポート、託児など様々です。詳しくは、各NPO法人にお問い合わせください。

岐阜市

NPO 法人 グッドライフ・サポートセンター

岐阜市正木中 1 丁目 1-1 3 階

TEL: 058-295-3420（HPあり）

大垣市

NPO 法人 くすくす（大垣市）

大垣市郭町 2-6

TEL: 0584-77-3818（HPあり）

多治見市

NPO 法人 Mama's Cafe（多治見市）

【Mama's Cafe ママズ カフェ〈太平店〉】

多治見市太平町 2-39-1 総合福祉センター 1F

TEL: 0572-28-3036（HPあり）

【Mama's + plus ママズ プラス〈ながせ通り店〉】

多治見市本町 3-41

TEL: 0572-25-2091（HPあり）

瑞穂市

NPO 法人 キッズスクエア瑞穂

瑞穂市馬場春雨町 1 丁目 49 番地

TEL: 058-326-2236（HPあり）

郡上市

NPO 法人

アップル子育てサポートセンター

郡上市八幡町旭 127-4

TEL: 0575-67-1927（HPあり）



5 その他

ラ・ルーラ 《火～土 10:00～16:00 年末年始除く》

各務原市那加甥田町 30-1 中部学院大学各務原キャンパス内 TEL: 058-375-3605

ぬくもり感のある木のおもちゃがいっぱいあり、夢中になって遊ぶ子どもたちがたくさんいるスペース。大学のキャンパスの中にあるので、学生さんたちが一緒に遊んでくれることも。お母さんのための子育て講座などイベントもたくさんあります。

【利用料】大人・子供（1才以上）とも 200 円（回数券あり）。

まん・まあーる広場 《月・水・金・第3土曜 10:00～15:00》

多治見市新町 2-15（銀座商店街） TEL: 0572-26-8267

気軽におしゃべりできて、お母さんがホッとできて、子どもも楽しくなる広場です。毎月第一金曜日午前中は、多胎児のお母さんだけの広場！子どもを遊ばせながら、お母さん同士や多胎先輩ママのスタッフとおしゃべりしたり、情報交換したりできます。各種イベントも盛りだくさん。いつ来てもいつ帰ってもお弁当持参も自由ですよ。

【利用料】親子で一回 100 円（年間パスあり）。

* 詳しい開館日や時間は、直接、施設の方にご確認ください。

* その他にもたくさんありますので、お住まいの市町村にお問い合わせ下さい。



県保健所・市町村保健センター・ 県子ども相談センター

子どもや子育てに関する相談を受け付けている行政機関には、県内の保健所、市町村の保健センター、県の子ども相談センターなどがあります。身近なところでは、お住まいの市町村の保健センターや市役所にまず相談してはいかがでしょうか。

市町村の保健センターでは、母子健康手帳の交付、妊婦の相談や訪問、乳幼児の健診や育児相談、家庭訪問などを行っています。

一時保育

上のお子さんを、産前産後の期間保育園に入園させることができます。多胎出産の場合は預かり期間が延長されることがあります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



緊急子どもサポートぎふ

病児・病後児の預かりや、急な仕事などで子どもの預かりが必要な緊急時をサポートするものです。ファミリー・サポートと似ていますが、緊急時の対応が可能です。会員登録が必要です。宿泊を伴う緊急時の預かりも実施されています。

現在は、岐阜市・羽島市・恵那市・郡上市・瑞穂市で行われています。

保育所（園）の一時預かり、園庭解放

保育所（園）では、緊急時や育児疲れ解消等のための一時預かり、子どもだけではなく、保護者の交流の場となるよう、園庭開放が実施されています。各市町村にお問い合わせください。

ファミリー・サポート・センター

「育児の援助を受けたい方」と「育児の援助をしたい方」を会員として登録し、地域における相互援助を推進する事業です。保育園などへの送迎や、健診や通院の付き添い、困ったときの一時預かり、などの際に利用できます。利用料金は、市町によって異なります。（例：平日昼間500～700円）また、病児の対応が可能であったり、2人目以降の割引があったりします。（ファミリーサポートを実施していない地域もあります。）各市町村のファミリー・サポート・センターにお問い合わせください。

岐阜県ファミリーサポートセンター設置一覧

ショートステイ事業、トワイライト事業

児童の養育が一時的に困難になった場合、ショートステイを利用することができます。期間は1週間以内で、児童養護施設、乳児院、母子生活保護支援施設などに預け、一時的に養育・保育を必要とする場合に利用できます。また、夜間の預かりも実施されています。市町村によって、実施されていないところもありますので、詳しくは、各市町村にお問い合わせください。

双生児等多胎児家庭育児支援事業

ベビーシッターを利用した際に使える割引券(双子 :9,000 円 x 2 枚、三つ子 :18,000 円 x 4 枚 など)がもらえます。交通費は公共交通機関利用額の実費精算。

詳細はこども未来財団へお問い合わせ下さい。
TEL: 03-6402-4824

コープぎふ「くらしたすけあいの会」

コープぎふ組合員で、「くらしたすけあいの会」に入会(年会費 1,000 円～)した会員同士の助け合いによる活動。利用会員登録をすると、援助活動をする「活動会員」から家事援助、子どものお世話、産前産後のお手伝い、などの援助が受けられます。

【利用料】1,000 円から(交通費別)

子育てタクシー

保育園や学校に保護者の代わりに子どもを迎えにいたり、夜間救急病院への送迎や、荷物の多い乳幼児を連れた外出のサポートなどを行います。事前登録要。

ぎふっこカード

岐阜県内に在住の 18 歳未満の子どもや妊婦がいる世帯に交付されるカードです。買い物の際にポイント加算や割引のサービスが受けられるなど、さまざまな特典があります。お住まいの市役所・役場窓口でもらえます。



『ぎふ多胎ネットとは』

多胎の場合は、出産から育児にいたるまでさまざまな負担があり、特別な支援が必要です。

「ぎふ多胎ネット」は、医療機関、地域保健など多胎家庭をとりまく関連機関との連携をとりながら、地域ネットワークの中でそれぞれの機関がつながり合い、情報を共有し合いながら多胎家庭を支援していくことを目的としてさまざまな活動をしています。

お問い合わせ
お申し込み先

HP : <http://gifutatainet.com/>
メール : gifu.tatainet@gmail.com
代表 糸井川 誠子
〒507-0814 多治見市市之倉町 13-83-536
TEL/FAX 0572-24-2322



※このハンドブックに記載されている情報は、平成 25 年 3 月現在のものです。



この冊子は、岐阜県立看護大学育成期領域とぎふ多胎ネットの共同で作成しました。

【作成協力者】 国立病院機構長良医療センター 【イラスト】 加納真奈美