手をつなごう！

多胎ファミリー

Families with multiple kids

監修
いしかわ
多胎ネット

はじめに

現在、年間に出産する母親のおよそ100人に1人が多胎児の母親となっています。言い換えると、多胎育児をする家庭がそれだけ増えています。育児は単胎児でも大変なことですが、多胎児となるとその数倍以上に身体的にも精神的にも、そして経済的にも大変なものとなってきます。

多胎育児に対する理解はなかなか得にくいのが現状です。このような中、いしかわ多胎ネットでは、多胎育児支援の普及啓発を目的として、助成金により多胎育児の小冊子を作成いたしました。作成に関わったのは、多胎育児を経験した、あるいは今まさに育児中の先輩ママ達です。多胎の育児支援の情報を盛り込み、子育てのノウハウや成長や発達の様子、また社会資源の紹介などを幅広くわかりやすくまとめてくれました。多胎育児を経験した同じ立場の仲間（ピア）からの贈り物として、きっとママだけでなく、パパやご家族皆さんにも役立つ情報源になることでしょう。

これからも、すべての育児家庭に優しい社会を目指して行きたいと思います。

平成25年2月

NPO法人 いしかわ多胎ネット 理事長
石川県立看護大学健康科学講座
大木秀一

CONTENTS もくじ

はじめに …… 1

1. 妊娠・出産 2
- 妊娠中のママと赤ちゃんの変化 …… 2
- 双子の発生 …… 4
- 妊娠中の過ごし方 …… 5

2. はじめまして赤ちゃん 6
- 出産と産後のエピソード …… 6
- 育児のモットー …… 7
- 用意するもの …… 8
- 授乳について …… 9
- 入浴について、気になること …… 10
- 健診・予防接種、離乳食 …… 11
- 夜泣き、トイレトレーニング、外出 …… 12
- 家事の工夫 …… 13

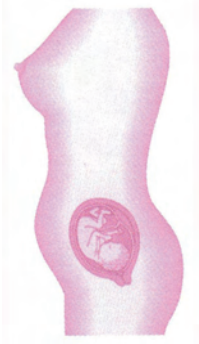
3. 成長の節目 14
- 入園 …… 14
- 入学 …… 15
- 思春期・大人になった双子 …… 16
- パパのページ …… 17

4. いしかわ多胎ネット 18
- あなたの地域の子育て支援 …… 18
- いしかわ多胎ネットのご案内 …… 19
- ピアサポート活動のご案内 …… 20
- ピアサポート申込書 …… 21

mama baby

妊娠中のママと赤ちゃんの変化

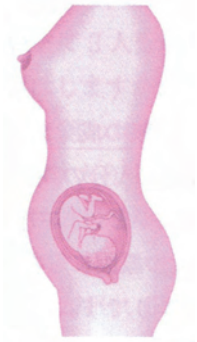
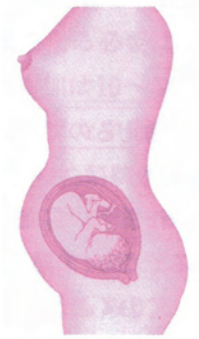
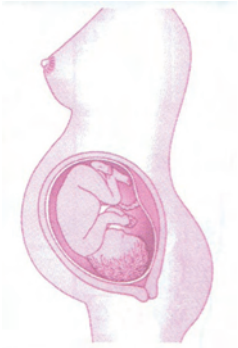
お腹に宿った 2 つの命…元気に育ってね！

		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	ガチョウの卵大	握りこぶし大	赤ちゃんの頭大	約 18 ～ 21cm
	身　長				約 9 ～ 16cm	約 25cm
	体　重				約 50 ～ 130g	約 270g
	お母さんのからだの変化と生活上の注意	・最終月経が始まる 受精 ⇒一卵性の場合は一個の受精卵が受精後 48 時間から 10 日くらいで二つに分離 ⇒二卵性の場合は二個の卵子が二個の精子とそれぞれ受精	・月経がない ・基礎体温は高温のまま妊娠の兆候が現れる ・初診を受ける ・胎嚢といわれる袋が超音波で見える ・双子の早期診断が行われる	・つわりが現れる ・頻尿、便秘がちになる ・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	・胎盤がほぼ完成する ・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	・胎動を感じる ・腹帯をする ・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
一人の赤ちゃんの場合	赤ちゃんの成長					
	子宮底	鶏卵大	ガチョウの卵大	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

妊娠おめでとうございます。「双子ですよ」と言われた時、どんな気持ちでしたか。
多胎妊娠の経過は、単胎妊娠とはちょっと違います。気をつけたいことがいろいろあります。

「妊娠は病気じゃないから動きなさい」とよく言われますが、多胎妊娠にはあてはまりません。「安静」とは「横になって休む」ということです。

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
・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 **・里帰り出産する人はこの時期までに決める** **・いつでも入院できるように準備** **・赤ちゃんは小さめで発育していく**	**・妊娠高血圧症、貧血に注意！** ・むくみや腰痛も起こりやすくなってくる **・日常生活で無理な動作や運動はやめ、できるだけ安静をこころがけましょう** ・妊娠線が出始める	・子宮底が高くなり、お腹も大きくなってくる ・動悸、息切れ、むねやけなど起こりやすい **・単胎の 9 ～ 10 ヶ月の子宮の大きさに相当する** ・安静管理のため入院を勧められることもある	・子宮口（子宮の出口）が開きやすく、破水しやすい ・いつ出産になってもおかしくない ・新生児は十分な医療が受けられれば、胎外生活が可能である **・分娩や手術の心つもりをしておきましょう**	**・平均のふたごの出産週数は 36 ～ 37 週** ・出産の兆候が現れたらすぐに病院に
・お腹が急に大きくなり始め、張りやすくなる。そのため、医師の指示で健診の間隔が短くなる場合がある。また、張りが強くなった場合には定期健診以外にも受診するようにしましょう。				

				
約 20cm	約 24cm	約 28cm	約 32cm	約 34cm
約 30cm	約 38cm	約 43cm	約 47cm	約 50cm
約 720g	約 1200g	約 1800g	約 2500g	約 3100g

服部律子、2007、「多胎育児支援のためのピアサポートハンドブック」より

mama baby

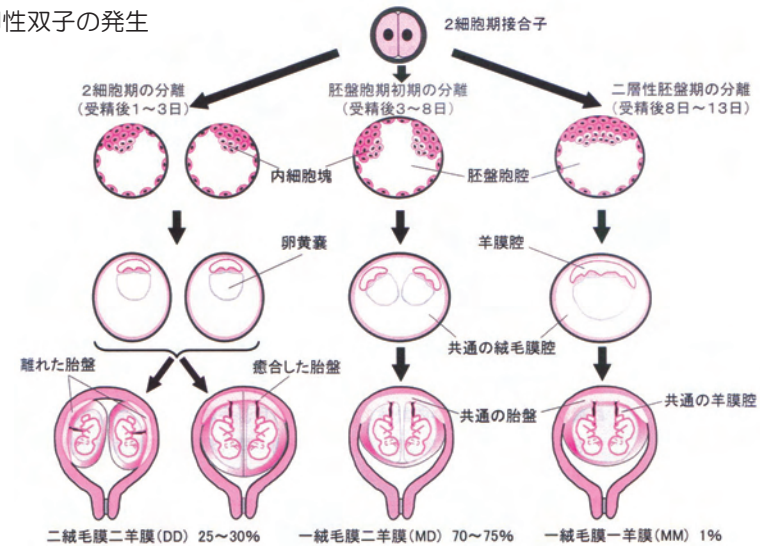
双子の発生　双子ってどうしてできるの？

双子には一卵性と二卵性があります。

一卵性

１つの受精卵が細胞分裂の早い時期に２つに分離して、それぞれが独立して発育したもの。
２人の遺伝的な構成は同じです。２人の性別の組み合わせは、必ず同じ（男男・女女）になります。

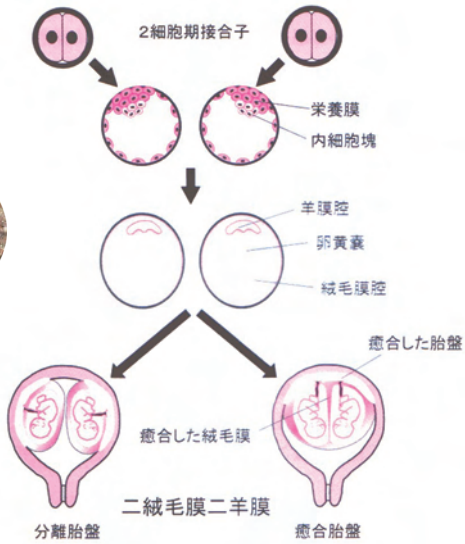
一卵性双子の発生



二卵性

２つの別々の受精卵が同じ子宮内で発育したもの。
遺伝的には普通の兄弟姉妹と同じ程度似ています。

二卵性双子の発生



双子の発生　（大木作成、2006）

mama
baby

妊娠中の過ごし方
赤ちゃんを健やかに育むために。

食　事

ママの食べたものが赤ちゃんたちの身体を作り、ママの元気の素になります。旬のものを使った和食中心のメニューがおすすめです。

●つわりの時

食べたいものを食べたい時に少しずつ。
赤ちゃんたちはまだとても小さいので、栄養はあまり気にしなくても大丈夫。

●妊娠高血圧症の予防のために

塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症の原因に。外食やインスタント食品、加工品、練り製品には塩分が多いので控えめに。

●貧血予防のために

妊娠中は血液全体の量は増えるが、血球成分は薄まるので貧血になりやすい。６～８ヶ月にひどくなりやすいので、つわりの時期が終わったら意識して鉄分摂取を。

●おすすめメニュー

ひじきの煮物、あさりの味噌汁や酒蒸し
大豆とひじきのサラダなど

体重増加について

赤ちゃん・胎盤・羊水の他、子宮を守るための脂肪・おっぱいを作る準備・産後の体力維持のための蓄えで10～15Kgほど体重は増加します。
体重増加を気にしすぎて食事の量を極端に制限すると、赤ちゃんの体重が増えにくくなるとも言われています。体重の増えすぎも妊娠高血圧症の原因となるので、気をつけましょう。

休養と運動

「妊娠は病気じゃないから動きなさい！」と言われますが、多胎妊娠には当てはまりません。
多胎妊娠の安定期は５～６ヶ月。妊娠７ヶ月ころからはお腹が張りやすくなります。早産にならないように「安静」が大切。
「安静」とは､「横になって休む」こと。無理せず、こまめに「横になって」休みましょう。

･･･お腹の「張り」って分かりますか？･･･

・クッションくらいの軟らかさ→安心
・パンパンのビーチボールの硬さ→要注意
・ドッジボールの硬さ→キケン

●横になって休んでも硬くなるようなら受診しましょう。

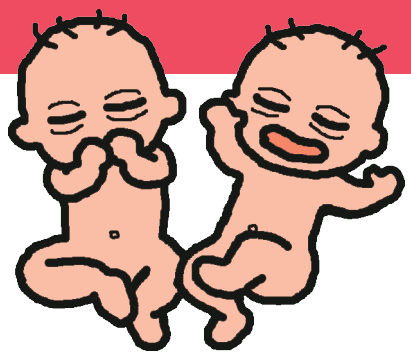
助産師さんのアドバイス

子宮は筋肉でできています。筋肉は冷えると硬くなり、温まると軟らかくなります。ですから、子宮を温かくしておくことも早産の予防につながります。温かい子宮は赤ちゃんたちも心地よく、大喜び。

温かい子宮にするには

＊腹帯の巻き方は病院や地域の助産師にお聞きください。

●腹巻や腹帯を巻く……大きく重くなっていくお腹をしっかり支えてくれる腹帯（＊）がおすすめ。
●下半身全体を温める……むくみやこむらがえりの予防にも役立ちます。
●冷たいものの飲食は控える‥子宮が大きくなってくると胃のすぐ下が子宮になります。胃が冷えると子宮も冷えます。
●お風呂につかる……ぬるめのお湯で半身浴するとのぼせにくいです。



Hello baby

出産と産後のエピソード

双子の出産

先輩ママの出産エピソード

- 32 週から管理入院していました。37 週になり、子宮口が 3cm 開いているため、陣痛をおこして出産することに。3 日間陣痛誘発しましたが、陣痛はおこらず、何もしなかった 4 日目に自然に陣痛が始まり、2 時間後に出産。1 人目の出産から 13 分後に 2 人目が誕生。初めての出産でしたが、超安産でした。
- 29 週から切迫早産で入院。張り止めの点滴をして、トイレも食事も寝たままの状態で頑張りましたが、33 週で陣痛が止まらず、県立中央病院に救急車で移動。帝王切開で出産しました。心の準備もできずパニック状態でした。
- 近所の産科で 30 週から入院していましたが、私の肝機能が悪く、36 週で大学病院に転院。2 日後に陣痛が始まり 1 人目誕生。その後陣痛が止まってしまい、2 時間後にやっと 2 人目が誕生しました。
- 妊娠中は順調でした。37 週で陣痛がきて入院。2 人とも普通に産めると言われていました。9 時間の陣痛をのりこえ、1 人目を出産。広くなった子宮で 2 人目は横になってしまい、緊急帝王切開になりました。
- 2 人とも逆子のため 36 週に帝王切開の予定でしたが、35 週で破水。緊急帝王切開しました。

産後のママの心と身体

先輩ママの産後エピソード

- 「産むまでの辛抱」と言い聞かせてきた安静入院の日々。出産後の喜びも束の間、帝王切開の傷の痛みと、安静入院で筋力が落ちてしまい、自分の身体を動かすのもやっと。1 人ずつ母子同室しましょうと赤ちゃんを置いていかれても、うまく抱いてやれず、情けなくて何度も泣きました。
- 退院後、実家で両親と 3 人で双子の世話をしたのですが、昼夜を問わずの泣き声にみなイライラし始め、ささいなことでケンカもしました。でも両親の助けなしに育てることはできませんでした。ケンカをしつつも 4 ヶ月までお世話になりました。
- 産後 3 ヶ月までは実家で。自宅に帰ってからは上の子もいたので、公園や児童館によく遊びに行きました。双子を連れて行くと、誰かがかまってくれたのでとても楽でした。

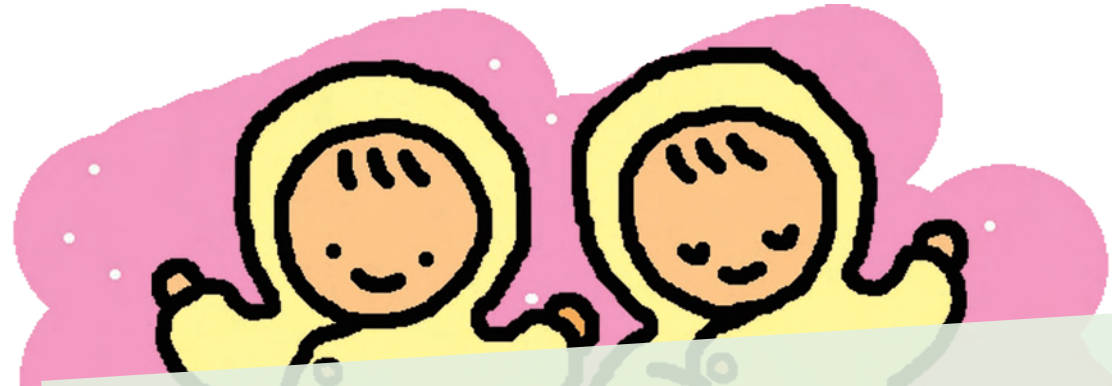
先生からのメッセージ

2 人の間に体重差や羊水過多がある場合や、早産、母体に異常がある場合は、周産期センターなどの専門病院で出産するのが望ましいでしょう。

分娩方法は、週数や推定体重、2 人の胎位、母体の健康状態などによって決められます。妊娠週数が早いほど、赤ちゃんが小さいほど、帝王切開をすることが多くなります。先進児（下にいる児）が骨盤位の場合や、1 人が横位の場合も帝王切開となります。経膣分娩を試みても、何らかの理由により途中で帝王切開になる場合もあります。心の準備をしておきましょう。

Hello baby

育児のモットー



はじめまして赤ちゃん。

はじめて双子（三つ子・四つ子）がお腹に中にいると聞かされたとき
うれしかったよ。喜びの中、不安もあったけど、
10ヶ月近く、お腹の中で元気に大きくなってくれてありがとう。
やっとあなた達に会える喜びでうれしいよ。
毎日忙しい日になるけど、がんばっていこうね。ママがんばるよ。

双子（三つ子、四つ子）は、ママのお腹の中にいるときから一緒で、対等のきょうだいです。小さいころから、ママの愛情を奪い合いながら育ちますから、同じぐらい可愛いということを、伝えてあげてくださいね。きっとうれしいはずです。また、外見はそっくりでもそれぞれ個性を持っているので、比較しないでそれぞれの個性を認めてあげてください。

育児は

- ●人の手を借りましょう…自分１人で何もかもしようと思わない。
- ●必要最低限でOK！……家事に振り回されずに、必要最低限のことができればよし！としましょう。
- ●父親の協力……ママの心の支えは、やはりパパ。パートナーとして子育てに参加し、家事育児は分担しましょう。
- ●仲間を作りましょう……育児を共に励まし合える仲間の存在は大切です。育児サークルや親の会などに出かけるとよいでしょう。妊娠中からの参加もおすすめ。

保健師さんからのメッセージ

産後の身体は急激なホルモンの変化が起こり、体調も精神も不安定になりやすい時期です。安静入院で体力筋力が低下していたり、大きなお腹が苦痛で十分な睡眠がとれなかったりと、産前から母体に大きな負担がかかっています。その上、貧血や、帝王切開の創、乳房の痛みなど、万全ではない状況で赤ちゃんたちを迎えることになります。身体の疲れがたまると、心も疲れてきます。心が疲れると、わが子を可愛いと感じる余裕がなくなります。絶対にママ１人でがんばらないこと。パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、お友達、ご近所さん、みんなに協力を求め、巻き込んでいきましょう。地域の子育て支援の制度も上手に活用してください。

一般的な準備物は、単胎児の場合と同じです。ここでは、特に多胎児家庭からのご質問の多い物や、多胎の場合の準備数の目安などのみを挙げました。すべてが必要というわけではありませんが、準備の参考にしてください。

衣　類

肌着や洋服

揃える種類は、一人の赤ちゃんと同じですが、枚数はその人数分は必要ありません。双子ならば1.5倍、三つ子ならば２倍程度の量を目安にするとよいでしょう。
季節や体格により異なり、退院の時期等によっては用意したものが無駄になる場合もありますので、あまり早めにたくさん用意しすぎず、必要なものをその都度買い揃えていくとよいでしょう。

おくるみ

退院のときに便利ですが、ひざ掛けやベビー用タオルケットも代用できます。

おむつ（紙）

１日あたり１人10枚程度と考えるとよいでしょう。新生児の頃は変える回数が増えるでしょう。

おむつ（布）

吸収性にすぐれ、洗濯に強いものがよいです。最低30組は揃えた方がよいでしょう。オムツカバーは１人あたり３～４枚は必要です。

- 反物タイプ
- 輪型タイプ
- 成形タイプ

調乳用品

哺乳瓶

ミルク以外の水分補給のためにも使いますので、母乳で育てたいと思う方も１人あたり２～３本は持っていた方がよいでしょう。

消毒器

レンジを使って哺乳瓶を簡単に消毒するタイプが、この頃は主流です。

調乳ポット

調乳用のお湯をキープするポットです。温度設定のできるものがおすすめ。電気ポットで温度設定ができるものは代用できます。設定する温度は、ミルクの作り方の説明書きに従いましょう。

沐浴用品

ベビーバス

排水口付きのものが便利です。多胎家庭では腰への負担を軽減するためにシンクや洗面台の利用をおすすめします。プラスチックの衣装ケース等も活用できます。

温度計

お湯の温度を測るのに必要です。

寝　具

ベビー布団

敷布団は固めがよいです。大人用の布団１枚に２人を寝かせることもできます。

ベッド

新生児期は１台に２人を寝かせることもできますが、寝返りをしたり、動きが大きくなると手狭になります。ベッドでおむつ替えをすると、腰への負担が軽減されますが、絶対に必要なものではありません。

ハイローベッド&チェア

電動と手動があります。ゆりかごのように動かせば、機嫌が直り、寝てくれるときもあるので重宝しますが、くれぐれも激しく揺らさないこと。長時間にならないように使用してください。のちに、食事用椅子としても利用できます。

移動やお出かけ用品

おんぶ紐

両手が使えて便利です。多機能のものは使い方が難しいようです。

スリング

布製のもので赤ちゃんをすっぽり包み、肩からかけて抱っこの補助になるものです。おんぶと抱っこをするときにも使えます。コンパクトにたためるものが多いので、外出時にも重宝します。正しい使い方を専門家に教えてもらって使いましょう。

チャイルドシート

自家用車を利用するなら必要ですので、退院までの１人につき１台用意しましょう。車種に合ったものを選びます。２台、３台と装着したときに、家族が乗るスペースがあるかどうかを確認しましょう。

横型ベビーカー

A型（新生児から乗せられる・座席がリクライニングになる）とB型（お座りができるようになったら乗せられるバギー）があります。幅が広いため、通りにくいところもあります（マンションのエレベーターに入らないことがあります）。

縦型ベビーカー

新生児から乗せられるＡ型タイプです。２才ごろまで乗せられますが、横型より重たいです。折りたたむこともできますが、あまりコンパクトにはなりません。

リサイクル情報

サークル単位で管理しています。
服・大型用品（チャイルドシート・ベビーカー・ベビーベッドなど）、小物（浴槽用イス・大型用品・オムツ・玩具・おもちゃ）など各サークルのホームページにお問い合わせください。

育児 1

授乳について

双子の母乳育児のポイント

point

1. できるだけ休息をとりましょう
2. 温かい水分をたくさんとるようにしましょう
3. ママの食生活を大事にしましょう

手は放しても、目は離さないで！
中耳炎になる可能性があるので、
上半身を高くしましょう。

よくある質問を載せてみました

Q 母乳とミルク、どっちがいいの？

A 必要以上に母乳にこだわらなくてもいいと思います。母乳は赤ちゃんに免疫を与え、母体の回復を助けるメリットはありますが、ミルクのように誰かに代わってもらうことはできません。母乳にこだわりすぎて、ストレスを感じてしまうなら、その時々にできる授乳を選んだらいいと思います。

Q よく同時授乳と聞きますが…

A １人がほしがったら、もう１人にも同時に授乳する方法で、授乳にかかる時間が短縮され、ママの体を休めることもできます。１人母乳１人ミルク、または２人ともミルクというように、母乳だけにこだわる必要はないでしょう。

Q 小さく生まれたので、１回の量が少なく、授乳回数が多いのが疲れます

A 多胎は小さく生まれることが多いため、よく聞かれる悩みです。ママへの負担が大きい時期ですが、他の人の手を借りながら乗りきりましょう。赤ちゃんが４～５キロになるころには１回の量も増え、まとめて眠るようになります。

同時授乳の方法

母乳による同時授乳

母乳と人工乳の同時授乳

人工乳の同時授乳

先輩ママの声

●朝の授乳を同時にするとリズムが同じになり、ほぼ１日中同時に授乳できました。タイミングが合わないこともありますが、あまりこだわらないようにしました。/A さん

●１人母乳、１人母乳＆ミルクとした場合、次の時間は交代というように交互に飲ませました。どちらに飲ませたか分からなくなるので、メモを残しました。母乳の後ミルクを飲ませるのは大変で、次第に母乳の出も悪くなり、２ヶ月でやめました。ミルクだけにしてからは楽になり、１人飲みをさせました。/ Bさん

●同時授乳のよさは聞いていたけれど、なかなかうまくできず、１人ずつ飲ませてました。どっちがいつどれだけ飲んだか分からなくなるので、慣れるまではチラシの裏やノートに、時間と量を書いてました。授乳だけで１日終わることもあり、疲れて授乳中に寝ていたことも（笑）。/C さん

育児 2

入浴について

入浴のコツ

●どの時期にも共通して言えることは
1. 着替えはすぐに着せられるようにセットしておきましょう。
2. 湯冷まし・果汁などを、すぐ飲めるように用意しておきましょう。（月齢にあわせて準備）

●ベビーバスを買う時は、シンク用がおすすめ。洗面台も代用できます。

ママの体験談

●ベビーバスはキッチンのシンクに置いて使い、夫の実家では洗面台を代用した。どちらも高い位置だったので腰を痛めることもなく、よかった。

●ベビーバスを使っていたころ、手首の痛みがひどく、手が滑りそうになった。

●自分が裸にならなくてもよいので、限界までベビーバスを使った。ベビーバス卒業後は、自分の体を洗ってから１人ずつ入れては着せるを繰り返した。湯冷めしないように羽織るバスローブが重宝。

●平日は自分、土日は夫というように分担して、少しでも休むようにした。

●浴槽になってからは、夫が入れてくれて、受け取りが私。

●辛い時はお休みに。そのときは、顔やお尻だけ洗ってあげたり、蒸しタオルで拭いてあげたりした。

●つかまり立ちができるようになったら、少しお湯を張り、上の子（年子）も一緒に入れて順番に洗った。最初はおもちゃを入れておいたが、取り合いで喧嘩になり危険だったので、おもちゃはお風呂には置かないようにした。お湯で溺れそうなこともあったが、単胎の子よりも早い時期から、上手に入ることができていると思う。

●入浴を手伝ってくれたのは、実母や夫が大半だった。

育児 3

気になること

比べずに、１人１人の個性を受け入れて

「どうして双子なのに差があるの？」

一緒に生まれて、一緒に育っているのにどうして差があるの？

双子と言っても、たまたま兄弟姉妹が一緒に産まれただけ。それぞれに個々の個性があり、違っていて当たり前なのです。赤ちゃんのころだけでなく、大きくなっても一緒にできて当然のように考え、周りの人たちも双子をワンセットで見がちです。子どもたちはそのプレッシャーの中でずっと育つことになります。せめて親だけでもそれぞれの個性を受け入れてあげましょう。

「うちの子たちって小さいの？」

健診で会う単胎の子と比べると小さいし、成長が遅いように思えて…。

多胎児は生まれた時から単胎児よりも小さいので、同じ月齢でも小さく感じるのは当たり前。その子なりに順調な発育であれば心配ありません。身長、体重ともに生後１年間で急速に単胎児に追いつき、３～６歳までに単胎児との差はほとんどなくなります。発達についても同様のことが言えます。

育児 4

健診・予防接種

遠慮なく、手助けを求めましょう

健診や予防接種にママ１人で連れて行くのは大変です。駐車場から会場への移動、会場内での移動、洋服の脱ぎ着など人手があった方が楽です。身近に付き添ってくれる人がいない場合は、あらかじめ健診や予防接種をする場所に、１人で連れていっても大丈夫か確認しておきましょう。

また、遠慮なく手助けを求めましょう。ファミリーサポートなどを利用するのもひとつです。

多胎児には当てはまらないことや、多胎育児上不可能なこと（授乳や離乳食についてなど）を言われたりすることがあり、落ち込んだり、不安になったという話もよく聞きます。今まで精一杯がんばってきたのですから、自分の育児に自信を持って、話は参考程度に聞いておきましょう。

育児 5

離乳食

本格的な離乳食は焦ることなく始めましょう

1）開始時期について

一般的には「開始の目安は生後５ヶ月ごろ」「授乳時間が決まってきたら」「大人が食事に興味を示したら」などがあげられます。量は「１日１回１さじ」から始め、赤ちゃんの様子を見ながら徐々に増やしていきましょう。多胎児の場合は少し早く生まれてくることが多いので、「修正月齢」を考慮して進めましょう。「お座りができるようになった頃」が目安です。

多胎児の育児には負担感が大きいので、焦らず進めたらよいでしょう。

2）負担を減らすための工夫を

離乳食開始後、ママのストレス原因の１番は「散らかされること」。手づかみで好きに食べさせると家は大変なことになります。子どもたちの自分で食べたい気持ちを大事にしながら、いかに散らかされないようにするか工夫が必要です。

・「食パンをカットしたもの」や「チーズ」など、散らからないものを持たせる。
・もう片方の手にフォークに刺したミニトマトやきゅうりを持たせる。
・ドロドロした物やごはんや主菜は、ママが素早く口に運ぶ。
・床には新聞紙を敷き詰め、こぼしても気にならないようにする。

3）食事量に差が出てきたら

双子、三つ子といえども、個人差があるのであまり気にせずに。食べ物の好みにも差が出てくるものです。

夜泣き

育児 6

夜泣き

1人が泣くともう1人が泣き始め…

はっきりとした原因は分かりませんが、8ヶ月ごろから夜泣きが始まると言われてます。理由もないのに夜になると泣き続ける、毎晩のように泣かれるなど、どこか具合でも悪いのでないかと心配になりますね。

双子の場合、1人が泣くともう1人が泣き始め、泣き声の大合唱でママも疲れてストレスが溜まります。「早く寝て！」という気迫が子どもに伝わると失敗しがち。しばらくは寝不足が続きますが、今だけだと思い、がんばりましょう。

ママの声

- 一晩中ドライブ。
- 寝かしつけるのを1度あきらめ、好きなDVDを見せて、改めて寝かしつけた。
- 子どもの気分を変えるために、着替えさせたり、白湯をあげたりした。
- 夜寝るのをあきらめ、昼間寝るようにした。
- 昼間思い切り泣かせて疲れさせるようにしたら、夜ぐっすり眠るようになった。

トイレトレーニング

育児 7

トイレトレーニング

個人差あり！あまり焦らずに

1歳から始める人もいますが、だいたい子どもが3歳の誕生日が過ぎたころを目安に取れるようになります。

個人差がありますので、焦らず子どもの様子を見ながら進めていきましょう。

外出

育児 8

外出

思い切って出かけてみましょう

多胎児を抱えるママは「荷物多くて大変」「外に出ると余計に疲れる」「気力がない」など、外出をあきらめて家にこもってしまいがちです。

でも、子どものためにもママのためにも、思い切って出かけてみましょう。

外出時のコツ☆

- 常に外出バックにおむつ、着替え、タオルなどセットして用意しておきましょう。いざという時に、そのバッグを持って出かけられます。
- 車の中におむつセットを置いておくと便利です。

育児 9

家事の工夫

手抜きも家事の能力のうち！
先輩ママの技を参考に！

食事

●生協やヨシケイ、東京ストアの宅配を利用。生協の宅配は冷凍食品が充実。自分で小分けしなくても使いたい分だけ取り出せるので無駄がなく重宝した。カロリーや塩分も記載してあり、好みのものが入手できた。
●調理は蒸す茹でる等も含め、極力電子レンジを使う。タイマー付き電磁調理器具は、その場を離れても大丈夫なので大活躍。
●離乳食はまとめて作り小分けして冷凍。週末にまとめ買いして、１週間で使い切る献立を考えた。
●夜に弱く朝に強いので、毎朝５時起きで、できる限りの家事を済ませる。パパと姉の弁当を作りながら自分と双子のお昼も一緒に準備。余裕があれば夕食の下準備も。野菜は多めに切り、ジップロックで保存しておく。
●朝、一口大のおにぎりを大量に握り、それを朝昼と食べる。子どもたちが起きたら料理はほとんどチン！バナナやみかん、ヨーグルトなど、パッとあげられるものを常備。

掃除

●極力汚さない…が一番かと。とりあえず子どもたちのまわりだけ掃除。
●食事はフローリングの台所で新聞を敷いて、食事が終われば捨てて、サッと床を拭く。
●掃除機をかけない部屋に双子とおもちゃを置いて、遊んでいるうちに掃除機をかける。
●汚れは見て見ぬふり。掃除は１週間に１回くらい。
●酢をスプレーして、ササッとほこりや汚れを拭き取る。
●クイックルワイパーでこまめに。トイレや風呂も使った後にこまめに。
●早朝にすませる。家族が寝ている時にするときれいにしやすい。

洗濯

●みんなが寝た後、部屋に干して除湿機で乾かす。洗濯物はたたまない。
●洗濯物は、ハンガーで干しそのままディスプレイのようにかけた中から選んで着る！
●パパがいる日にまとめてコインランドリーへ。
●洗濯は１日２～３回まわす。夜お風呂が終わったら、洗濯ホースをお風呂に入れて予約スタート。寝ている間に１回まわす。翌朝もう１回分まわしている間に食事の準備。
●夫のワイシャツや自分のアウターは、形状記憶シャツなどシワになりにくいものを選ぶ。
●ベビー服の時は下着とカバーオールを重ねてたたむ。

他

●できる時にできる分だけ。無理しない。
●双子でよかったことの第１が、一緒に遊ぶ相手が常にいること。母がいると抱っこ～！の２人も、２人きりで部屋にいれば泣くこともなく、一緒に遊ぶのですごく助かる。その間に家事したり、１人の時間を持ったりしてリフレッシュ。

grow up

入園

Aさん

保育園・幼稚園

ママの入園エピソード

●毎日くっついてくる２人から開放される節目の入園。幼稚園は２人が気に入った所を選びました。園長先生をはじめ、先生方もみな入園を楽しみにしていてくれました（双子は覚えられやすい）。

　でもそれからが大変な日々。揃えるものが２組で、すべてに名前をつけなければならず、毎晩みんなが寝てから、こつこつやりとげました。頭の中に流れる曲は「母さんは夜なべをして～♪」。

　待ちに待った入園式。いつもくっついていた娘は写真撮影時に自ら園長先生の隣を陣取り成功。社交的で安心していた息子は大泣きし始め、私が抱っこしたまま撮影。

　登園初日。近所の同級生は大泣きしているのに、２人は澄ました顔でバスに乗り込み、振り返りもせず行ってしまいました（２人一緒は心強いらしい）。そこから始まった喪失感。24 時間２人に振り回されていたのに、私しかいない家。ボーっとしていたら手に火傷をし、仕事を始めるつもりが病院通いに。

　幼稚園から帰ると２人が楽しそうに園の様子を話してくれて、手に取るように幼稚園の事が分かりました。（この年齢では理解不能な会話も、２人いると親も分かりやすい）

　仕事の関係や双子ということで早くに保育園へ預ける人も多いと思います。私は大変でしたが、３歳まで一緒にいて、楽しく通える幼稚園を見つけられてよかったと思っています。

26 週の三つ子、長男が全盲と知的の重複障害のママ

●幼稚園選び…小学校ではおそらく別々になるので、３人一緒に受け入れてくれる園を探しました。

●準備…用意すべきものがたくさんあり、しかも名前を刺繍したり、スモッグにアップリケをしたりと縫い物をたくさんしました。裁縫は好きなので、「いよいよ子どもたちを世間に出す準備」とがんばりました。卒園まで大事に使ってくれました。

●費用…子育てに理解ある園で、同時に２人以上通園している園児に独自の奨学金制度があり、２人分いただきました。入学金は１人分、通園バスは２人分でOK。さらに、私立幼稚園助成制度で、支払った費用が戻ってきて、最終的には３人で１人分強の費用ですみました。

●クラス分け…1 学年３クラスで、年少・年中は同じクラス、年長は２人と１人に分かれました。小学校ではバラバラになるので、練習のため年長では分けてもらうことに。入学してからの様子を見ていると、分けておいてよかったです。

●全体として…幼稚園の理解と協力で、障害のある子もみんなと同じように扱ってくださり、いろいろな体験ができた３年間でした。３人に共通の同級生がいるということがうれしかったです。

grow up

入学

Bさん

小学校

ママの入学エピソード

●『双子はクラスを分ける』と聞いていたので、年長時から準備のため２人を離してもらいました。

入学後感じたのは、同じクラスでなくとも、隣のクラスをお願いしておけばよかった！ということ。参観時、行ったり来たりの移動で、どちらの発表も聞けなかったので。翌年からは隣同士のクラスで、楽に参観できるようになりました。

準備品では、少し大きめの制服を買い、後はいかに多くの人に声かけし、次のサイズをゲットするかです。必要な学用品は早めにリストアップしておき、声かけ＋広報に載せる。これで鍵盤ハーモニカやそろばんなど確保できます。絵の具セットや習字セットも、特紹会などで半額以下で購入。参観で気づいたのは、学校から言われた手作りではなく、既製品の布袋を持つ子どもの多さ。布の購入から製作まで費やした時間を返してほしい思いでした。やはり先に情報を入手することは大事です。

学校に入り、トラブルの声も聞こえてきます。園では、怪我をしても、させてしまっても、保育士さんの配慮ですんでいた小さな出来事。学校では、担任の先生により対応は変わりますが、心の準備は必要かと（笑）。

子どもにとっても親にとっても１つの節目ですが、気負いすぎず、楽しく育児＝育自ができたらと思います。何もないよりあったほうが人生経験が豊富になる。子にも学ぶチャンス＝乗り越える力がつく。親とて同様。コミュニケーションが増えるし親子の絆が強くなる！そう思うようにしています（苦笑）。

●就学時検診…盲学校に進学する長男も一緒に受けました。事前に事情を説明し、付き添いの先生を頼みました。検診後、校長・教頭先生に入学後の「交流」を依頼しました。

●入学準備…園で使っているものを多く使えたので、文房具を用意したくらい。低学年のうちは親が宿題に付き合うことが多いと聞いたので、勉強机は買いませんでした。

●入学式…クラスが別々だったので、１人ずつ親がつきクラス説明を聞きました。教科書の確認など子どもでは難しい話もあったので、夫と２人で行ってよかったです。

●授業、宿題…クラスが違えば授業の進み方や宿題が違うのは当たり前なのに、進んでいる方が自慢したり、答えを言ってしまったりと小さい揉めごとがありました。１年生だけは同じクラスにしたいという場合は、就学時検診や入学通知が来た時点で学校にお願いする必要があります。

●特別支援学校（盲学校）にて…入園前から幼児教室に通っていたので、安心してお任せしています。先生とのコミュニケーションは頻繁で、行事には積極的に参加しています。

●「交流」…本人が楽しめて負担のない程度に、という事で年２回の遠足に参加しています。言葉がないので子ども同士の交流は難しいのですが、３人一緒に参加することが本人たちにはうれしいようです。

●全体として…３人それぞれの世界を持ち始めたという感じです。少しずつ成長していく様子が楽しみです。

grow up

思春期・大人になった双子

どこかしらいつも一緒にいるという気持ち。

思春期の双子

●双子の思春期と言っても、男の子２人·女の子２人·男女の場合でその悩みも対応も違い、兄弟が上にいるのか下にいるのか、一卵性か二卵性か、まして三つ子·四つ子になれば、期間もばらばらだったりして、あの過酷な乳幼児期に近い不安定さを再び感じる時期でもあるようです。

しかし、例えば多胎の受験に伴う難題も「早めの情報収集」や、ちょっとした心がけにより、心の負担は軽減されます。まずは親（特に母親）が意識的に時間を作って、井戸端会議の場を持ち続けることが大切。子どもが成長しても、サークルの一員としてイベントに参加したり、気軽に声をかけあったり。中でも「多胎ファミリー」のネットワークは何よりも力強いつながりではないでしょうか。

我が家の場合は、似ていない二卵性の女の子で、思春期独特の緊張感のある時期もばらばら。「何でこんなに仲が悪いんだろう」と悶々とする時間がやけに長く感じたものです。それでも双子の先輩や、学校の役員仲間、学童保育で今も交流が続いているパパママ仲間に癒され、励まされ。子どもたち自身も、その中でたくさんの大人や異年齢の子どもたちにもまれ、親戚付き合いのような中で、「同じ年の２人」という特殊な姉妹関係を緩和できたのではないかと思います。　多胎児、特に双子だけの家庭は、意識していろんな家族の中で成長することもおすすめです。

ー双子の親 談ー

大人になった双子

●大人になった双子に関して、必ず言えることがあります。それは、大人になっても双子は双子だということ。そして、大人になった双子は、それぞれ別の人生を歩んでいても、どこかしらいつも一緒にいるという気持ちを持っています。この世の中に自分を絶対に信じ、理解してくれる他者がもう１人いるという確信があるのです。

一旦は離れていくように見える双子も、大人になり、それぞれの生活が確立されてくると、２人の関係はまた深まっていくようです。ー双子本人談ー

●我が家に長男・三女の双子が誕生したのが、1988年９月29日。予定日より48日早くやって来た。小さく産んだことで自分を責めたせいか、産後頭痛がよくあった。心配も楽しみも４倍かな。　成人式の日、晴れ姿で実家の亡き祖父母の仏前で手を合わせ、２人揃ってお参りする姿に涙があふれた。あの朝を私は忘れない。２人にも忘れないでほしいと願う。

ー双子の親 談ー

パパのページ

papa page

ママに一言

双子のおかげで絆が深まった。ありがとう

２年半の夜泣きよくがんばったね

あまり神経質にならないで

まだ先が長いけどお互い健康に気をつけてがんばろう

育児が下手くそとしからないで

多胎妊娠がわかった時の気持ち

●ただただ嬉しかった。
●やってしもた～。
●目が点になり、頭の中真っ白。
●出産への不安で、妊娠の喜びを感じる余裕なし。
●なんとなく、「スッゲー！！」
●経済的な不安はあったが、喜びの方が大きかった。

妊娠中のママへの配慮

●買い物、食事の手伝い、実家に帰す。
●運転させない、重い物を持たせない。
●単胎妊娠とは違うので、できるだけ安静に。
●自分でできることは自分でやり、手伝いできることは手伝うようにした。
●２人の時間を多く持つようにした。
●超減塩食に付き合う。

子どもたちが生まれた時の気持ち

●待ちに待ったわが子を抱いて、すごく感動した。
●同時に２人の成長を見れるのが楽しみに思えた。
●やったぁって感じ。
●最高！
●産まれてきてくれたことに感謝した。
●とにかくうれしくて泣きました。

産後のママへの配慮

●どんな話もよく聞いて話し合うようにした。
●時間があったら眠れるように配慮した。
●夜中の授乳もできる限り手伝った。
●実家の母親を呼んだ。
●ママが寝不足になったら、夜はチェンジ。
●夜の誘いを断り、早く帰るようにした。

多胎でよかったと思うこと

●１度に同じ笑顔が２つ見れる。
●育児が手抜きでも気にならない。
●遊び相手とけんか相手が常にいる。
●保育園や学校のイベントが１回で終わること。
●気にかけてもらい、手を貸してもらえることも多い。
●単胎では感じない特別な子どもを授かったという気持ち。
●楽しいこと、うれしいことが×２以上。

育児参加

●入浴、遊び相手、会話、叱り役。
●オッパイをあげること以外全部。
●体を使っての遊び。
●夜泣きの時、車に乗せて走った。
●ママの１人の時間を作ってあげる。

多胎で大変だと思うこと

●１度の出費が多い。
●子ども達がしてほしいことが一緒だった。
●平等に育てようと思うが、なかなか難しい。
●小さい時は大人が必ず２人必要。
●ありすぎて覚えていない。
●睡眠が思うように取れない。

パパ、ありがとう～

これから多胎児を家族に迎える方へのメッセージ

●多胎児はとにかくかわいいです。同じ笑顔でハイハイしたり、駆け寄ってきたときはなんとも言えません。
●多胎児を育てることで、親もたくましくなりますよ！頑張りましょう！！
●夫婦協力し、思いやりを持って頑張ってください。頑張りすぎないで。
●最初は３倍ぐらい大変ですが、後から10倍ぐらい幸せがきます。
●周りの協力が絶対必要なので、両親、友人、親戚等を巻き込んで協力してもらって下さい。
●大変さなんかふっとぶぐらいの愛情を子ども達がたくさんくれます。

あなたの地域の子育て支援

石川県で多胎支援活動を行っている組織・子育てひろば・サークルの分布図です。

＜2012.4.1 現在＞

行　政	協力団体	サークル
多胎家庭にやさしいひろば・支援センター等		

ほっとらんど
（金沢市・野々市市）

能登地区交流会の様子

まめまめきっず（白山市）

てんぽなキッズ（加賀市）

ピーナッツキッズクラブ
（小松市）

輪島市

- 能登北部保健福祉センター

七尾市

- 能登中部保健福祉センター
- 小丸山チャイルドケアハウス

金沢市

- 福祉健康センター（元町・駅西・泉野）
- 教育プラザ富樫
- ほっとらんど
- 金沢ツインキッズ

野々市市

- 野々市子育て支援センター菅原
- ポップツインズ

白山市

- 石川中央保健福祉センター
- 白山子育て支援センター げんきっこ
- 悠愛スマイルひろば
- 子育てひろば さくらんぼ
- まめまめきっず

加賀市

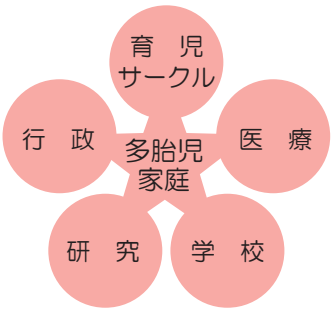
- NPO 法人 かもママ
- 親子つどいの広場まんま
- てんぽなキッズ

小松市

- 南加賀保健福祉センター
- こまつ親子つどいの広場
- ピーナッツ・キッズ・クラブ

いしかわ多胎ネットとは

ふたごや三つ子以上の妊娠・出産・育児の支援を行うことを目的とし、当事者、育児サークル、育児支援組織を中心に、教育・研究機関、行政・医療機関等をゆるやかな形でつなぐネットワークとして2005年7月に設立しました。



活動の公益性と信頼をより高めるために、2012年2月22日（ふたごの日）に特定非営利活動法人格を取得しました。

これからも、「多胎児を持つ家庭に対して、子どもの健全育成に関する人材育成・交流事業を行い、子育て支援に寄与することを目的」として活動していきたいと思っています。

活　動

- ●多胎児家庭の交流イベント開催
  - ・金沢・加賀・能登にて開催
  - ・子育て支援イベントなどに参加
- ●ピアサポート活動
  - ・多胎家庭への訪問
  - ・多胎教室・多胎のつどい等への派遣（行政と協働）
  - ・ピアサポーター養成講座の開講
- ●多胎プレママパパ教室の開催
- ●多胎児サークルの立ち上げや活動の支援
- ●ニュースレターの発行や、ホームページ等での広報活動
- ●各種助成金事業の実施　など

賛助会員募集

わたしたちの活動を応援してくださる方を募集しています

団体会員　年会費 一口 5000円

- ●多胎家庭にやさしい企業としてPRできます
- ●HPにて紹介させていただきます
- ●会員のイベント等に協力、紹介させていただきます

一般個人会員　年会費 一口 1000円

- ●いしかわ多胎ネット主催のイベント等での託児が無料です
- ●年2回ニュースレターや各種案内等が発送されます

ご賛同いただける方は、下記の必要事項をご記入の上、事務局までFAXまたはメールにてご連絡ください。口座へのご送金もお願いいたします。

- ■お名前（フリガナ）
- ■企業名／団体名
- ■住所
- ■電話
- ■メール
- ■その他（所属されているサークル名等）
- ■賛助会員の種類
  ＜団体会員／一般個人会員＞

事務局

〒921-8152　石川県金沢市高尾3-71-4
Tel/Fax：076-287-0888
Email　：i-tatai@apost.plala.or.jp

振込口座　専用用紙以外での振込手数料はご負担ください

ゆうちょ銀行
00750-0-84781
特定非営利活動法人いしかわ多胎ネット

ふたごちゃん みつごちゃん 妊娠・出産 子育て…不安や悩みは先輩ママに聞いてみて。

どんな人が話を聞いてくれるの？
プライバシーは？費用はいくら？

所定の講習を受けた同じ経験を持つ先輩多胎児ママです
皆さんのプライバシーは充分守られます
ご安心して気軽になんでもお話ししてください

費用は無料です （ご家庭の負担は原則ありません）

利用者の声を紹介します♪

- 経験者ならではの工夫を直接聞けてよかったです。
- サークルを紹介してもらい、たくさんのママと知り合いになれました。
- 大変！というイメージがあったが、手抜き出来るところは手抜きし、育児を楽しむことを教えてもらいました。
- 何かあった時に聞ける人に会えて良かったです。
- 入院中に病院に訪問していただき、ゆっくりと話が出来ました。
- もっと早く、時間のある妊娠中に利用したかったです。
- 同じ悩みを共感してもらえてうれしかったです。

主催： NPO 法人 いしかわ多胎ネット http://ishikawa-tatai.net/

ピアサポート 申込書

＊ご記入いただきました個人情報は、ピアサポート活動以外の目的には使用いたしません

お名前	
住所	〒　＊マンション名等もお書きください
電話番号	
メールアドレス	＊時間などを気にせずにご連絡できます
お子さんたちの生年月日（または予定日）	年　月　日（生まれ・予定）
連絡についてのご希望	＊ご希望の連絡方法に✔印を付け、ご都合の良い曜日・時間帯があればご記入ください 希望連絡方法 ⇒ □メール　□電話　□ FAX　□その他［　］ 連絡希望曜日・時間帯 ⇒［　］
訪問日のご希望	＊ご希望の日時や曜日・時間帯があればご記入ください
訪問場所のご希望	＊ご希望の場所に✔印を付け、自宅以外の場合は必要事項をご記入ください □自宅 □入院先の病院 病院名［　］ □実家など自宅以外の家 ＊住所・電話番号をお書きください 住　所［　］ 電話番号［　］ □その他、健診時や、多胎育児サークルの集会時などを相談して決めたい
このサポートについてのご質問やご希望などがありましたらご記入ください	

無記名のアンケート等にご協力をお願いする場合がありますが、個人が特定されるようなことはありません。
みなさんのプライバシーはお守りします。

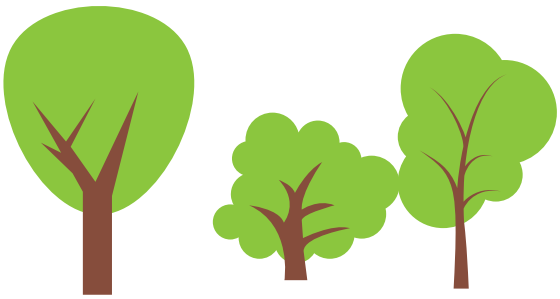
【お申し込み先】＊いずれかにご連絡ください

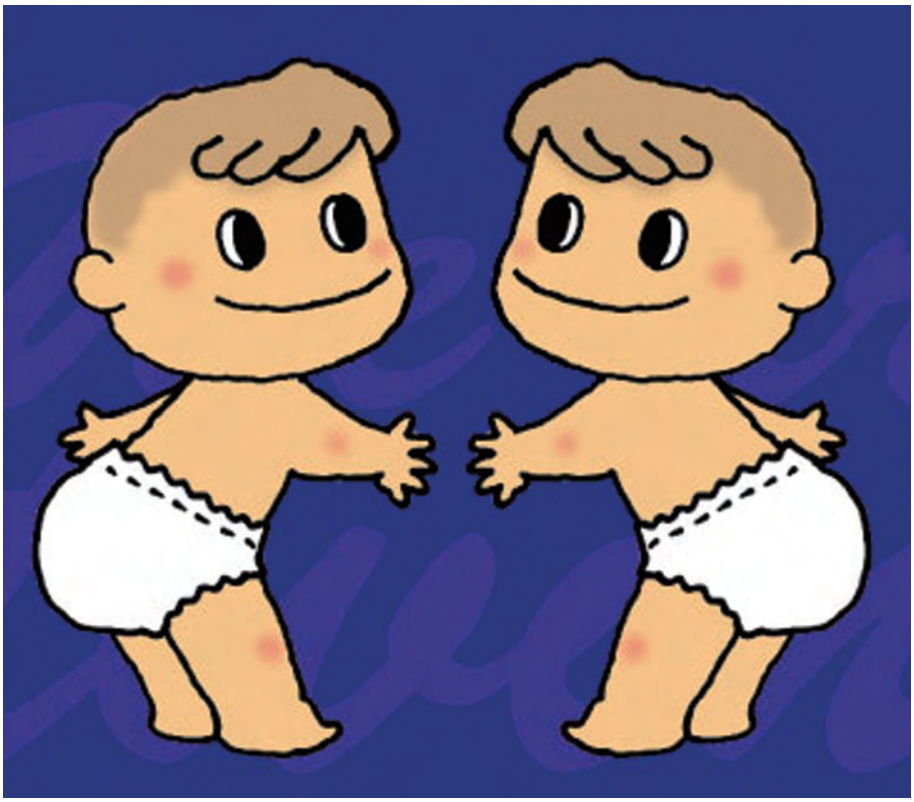
■事務局

〒 921-8152　石川県金沢市高尾 3-71-4
TEL & FAX：076-287-0888
メール：i-tatai@apost.plala.or.jp

■志村 恵（金沢大学人間社会学域）

〒 920-1192　金沢市角間町
TEL：076-264-5345　FAX：076-264-5362
メール：mshimura@staff.kanazaw a-u.ac.jp





本冊子の刊行に関する助成

・平成 21 年度特別助成　独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成（「多胎育児支援の充実と普及啓発活動事業」）
・平成 22 年度石川県立看護大学共同研究助成

手をつなごう！多胎ファミリー

2010 年３月 19 日　初版発行
2011 年３月 10 日　２版発行
2013 年２月　１日　３版発行
2014 年７月　７日　４版発行

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

定価　300 円