

あなたのまわりに、ふたごちゃん・みつごちゃんはいませんか？

TWINS WEEK



TWINS WEEKは、ICOMBO

(International Council of Multiple Birth Organizations :
国際多胎組織協議会) によって、11月第1週目に設けられた
ふたご・みつご(多胎児)自身の人権や権利を理解し
多胎育児家庭を応援する1週間です

多胎の妊娠・出産・育児には様々なリスクや負担があり
特別な支援を必要とします。ふたごやみつご(多胎児)の
妊娠・出産・育児は、心配事の連続です。
日本における多胎出産の割合は、30年前と比べて約2倍になっており、
現在では毎年100件に1件が多胎家庭となります。

あなたのまわりに、ふたごちゃん・みつごちゃんはいませんか？



ふたご・みつご（多胎）の妊娠は、ひとりの赤ちゃん（単胎）の妊娠とはちがいます！

多胎はハイリスク妊娠です

- 単胎に比べて母体の負担や合併症のリスク、赤ちゃんたちの負担や危険度が高くなります。

多胎妊娠は早期診断を

- 妊娠中の母胎管理のため、4カ月までに詳しい診断を得ることが望ましいとされています。
- 単胎より短い間隔での定期健診が必要です。

安静を心がけましょう

- 早産を予防するために安静が必要です。「安静」とは横になって休むことを指します。

ふたご・みつごのほとんどが、小さく生まれます！

早めの準備が必要です

- 急な入院や出産に備え、家族や周囲のサポート体制も含めた早めの準備が必要です。
- 多胎の60%は早産(37週未満)です。

多胎児なりの成長があります

- ふたご・みつごの平均出生体重は2,200gです。
- 「ふたごの成長曲線」は、日本多胎支援協会のホームページに掲載しています。
- 単胎児と同じ成長のペースを求められることは、多胎家庭の負担になります。

ふたご・みつご家庭に、妊娠期からの継続的な支援を！

情報と交流が必要です

- 妊娠中から、多胎の妊娠・出産・育児についての情報が得られることが必要です。
- 多胎児に関する専門的な指導と共に、多胎サークルや多胎教室、つどいの広場やサロンに参加することも、孤立予防のために大切です。

積極的なサポートが必要です

- 多胎妊娠・出産による負担や合併症により、産後の回復は遅れがちで、体力や気持ちの落ち込みを感じるママは少なくありません。
- 多胎育児は、ママだけでなく、時には家族全体に疲労感や孤立感をもたらします。
- 多胎育児中の家庭からは、なかなか「助けて」の声が出せないものです。

切れ目のない支援が必要です

- 行政・医療・民間・地域のさまざまな支援が、切れ目なく届くような見守りを必要とします。

1人ひとりを見てね！

「ひとまとめ」にしないでね

- ふたご・みつごの一人一人に対応してほしいのです。
- 二人（三人）は、似ていても似ていなくても、それぞれに個性があります。
- 二人（三人）が比べられると、本人も家族も、悲しい気持ちになります。

多胎家庭は、みなさんの理解と支援を必要としています



ふたご・みつごの妊娠、出産、育児と、ふたご・みつご自身のために

一般社団法人 日本多胎支援協会 (JAMBA : Japan Multiple Births Association)
〒651-2242 兵庫県神戸市西区井吹台東町3丁目2番8-202号 Tel & Fax. 078-992-0870
Email : jamba@jamba.or.jp HP : <http://www.jamba.or.jp/>

JAMBA 一般社団法人
日本多胎支援協会
Japan Multiple Births Association