

過酷な育児と聞き、少々怖い。 どう工夫したら乗り越えられる？

- 精神的に支えてくれる人をつくる
- 頼れる場所や人は頼る！
- 助けてくれる制度、人、物にドンドン頼る
- 困ったら、誰かに頼る
- 気にかけてくれる方がいるだけで助かります。
- 双子サークルなど仲間は大事。
- 同じ環境のママと共有する
- 経験者(双子ママ)に話を聞く
- 電話でもいいから人と話す機会がないと孤独感が増す
- 何においても、手抜きをする。(例えば、掃除は子供達の居るこだけ。洗濯は子供達のだけ)
- 完璧にやらなくても子は育ちます！
手を抜く事は怠けでもだらしくなくも、最低なママでもありません。手抜き出来る余裕のママ程、やりくり上手で、子供にもしっかり向き合えます。
- 大人のことは旦那にしてもらう。
- お金で解決できるものは惜しみ無くお金を使う。
- 宅配や出来合いの物。
たまには美味しいケータリングを食べる。

夫にどんな働き方をし てもらえれば助かる？

- 休みやすい職場だと◎
- 働き方というよりは、一緒に育児ができる生活を考えてもらう。ママだけが頑張らず、パパも一緒に頑張る！
「ママじゃなきゃダメ」は通用しないと思う。
- 仕事もあって疲れているのを理解した上で…
自分の事は出来るだけ自分でやってもらう。
- おむつ替え、入浴やミルクあげ等、授乳以外でできる事はたくさんあるのでとにかくやって欲しい事は言う！
- 男の人はやって欲しい事を言われないとわからずやれない事が多い
- 定時で帰ってきてもらうと助かりました。
- 残業の日は、終わりのない育児に気持ちが堕ちました。
- いる時だけでもお風呂、歯磨きはやってもらえると助かる。
- ゴミ捨てしてくれるだけで本当に助かる。

双子を育てながら正社員で働 ている人の生活パターン

- まずは保育園に預ける。
- 双子が体調不良になった時にどうするか考えておく。
ママ以外にもパパ、実家、義実家、病児保育など。
- 働き方そのものを見直す。
時短にはできないか？週に3日働くなど休める日を作れないか？など。
- パパと分担してうまくやりくりしていく。
- 私は、育児休暇を一年しました。
復帰後は、実家に子供達を預けて、産前と同じ様な働き方をしました。
- 私の上司が理解ある方だったので、私が残業をすることはほとんどありませんでした。
- 朝保育園に連れてくのもドタバタでした。
- 汚れない朝ごはんの工夫。
- テレビの力を借りて準備。
- ドタバタしますが、仕事をした方が正直楽になります。
双子から解放されます。
- 子ども達が嫌いじゃないけど、離れる時間が子ども達に
対して優しくできることも。



多胎育児 Q&A —「みやぎ多胎ネット」のママが答えました—

「みやぎ多胎ネット」より



「みやぎ多胎ネット」は、宮城県内の多胎育児の
支援ネットワークです。

ふたご・みつごのママたちは、自分たちが、多胎育児を経験したか
らこそ、必要で大事な支援をお届けしたいと思っております。

- 決して1人で悩まず、必ず誰かと繋がってください。
各地区にサークルがございますので、ぜひご利用ください。
お近くの先輩ママ、月齢の近いママ、上にお子さんのいるママ、
双子が男女・女女・男男のママなど、いろいろあります。
また、サークルは加入しても、しなくても大丈夫です。どうぞご連絡
ください。個別にも対応します。守秘義務を守ります。
その他、健診サポート、訪問サポート、多胎育児相談、みつごライ
ンなど、いろいろ柔軟に対応しています。多胎準備クラス、多胎
育児のイベントなども行います。
先輩多胎ママが親身になって対応し寄り添います。
先輩ママには、看護や保育、幼児教育の専門家などもあります。
何でもお気軽にご連絡ください。また地域の保健師さん、病院の
助産師さん、子育て支援者の皆さんとも連携をして活動を進めて
いきます(一部地域によっては今後連携を取る予定です)。

2019年11月4日の多胎育児準備クラス参加者の
皆様から事前に「知りたいこと」をお聞きしておりました。
「みやぎ多胎ネット」の先輩ママたちが熱く答えております。
ママたちの声をほとんどそのまま掲載しております。
どうぞ参考になさってください。
「みやぎ多胎ネット」では、役立つ多胎情報を今後も
どんどん発信していきます。



ブログで情報
発信しています

- みやぎ多胎ネット事務局への連絡はこちらへ
miyagitatnet23@gmail.com

双子妊婦の体重管理について

- 毎日体重計にのり、カレンダーに書き込み把握する。
- 増量しないように塩分控えめの食事を作り、食べる。
- 塩分に気を付けて、大好きなラーメンのスープは飲まないようにしていた(笑)
- 管理入院中は、基本は出された食事のみ食べる。間食は1日1つ(小さいオヤツ1つなど)とし、何を食べたか記録する
- スムージー、グラノーラ(抹茶)
- 妊娠糖尿病になったので血糖値を測っていたので管理できた。
- 上の子の残り物を食べない
- 長めのつわりで前半は食べられず、後半は子供達が大きくなって胃を圧迫していたため食べられず、体重管理とは無縁の生活でした。

多胎妊娠で大変だったこと

- 早期から切迫診断で自宅安静&入院
- 安静期間が殆どで、自宅または病院に篋りきりだった。人に会うことが減り、精神的に辛かった。
- 35wからお腹が張りやすく自宅安静で大変だった(上の子もいたのでなおさら)
- 安定期がなく、無事に生まれるかわからない状態が辛かった。
- 上の子が居ての管理入院
- 悪阻が辛かった。妊娠中は楽しい思い出はほぼない。
- お腹が重すぎて恥骨が痛くなる→歩けなくなる
- 貧血になる
- マタニティピクスができなかった
- お風呂掃除がしんどかった
- 妊娠糖尿病
- 双子を妊娠したため新卒から働いていた職場を退職した。

双子育児で必須のアイテム、

- 人手!!(可能であれば)
- バウンサー(あるいは ネムリラなど電動ゆりかご)
- 授乳クッション
- 授乳用のゴムバンド
- 多めの哺乳瓶
- レンジで消毒する哺乳瓶消毒用品
- おしゃぶり

- 大きいリュック
- スリング →さっ!とだっこできるアイテム
- 抱っこ紐(エルゴ)2つ
→今はしっかりした双子用抱っこ紐もあります

- ツイン横型ベビーカー(右図参照)
- 下着やロンパース多め
- 大きめのベビーサークル
- メリ-
- 取り出しやすいオムツケース
- 時期別

◎チヨロチヨロ時期

→目的地、目標物、手を繋ぐのを嫌がったので、そばにくっついて楽しく歩けるネタが必須だった

◎幼稚園期

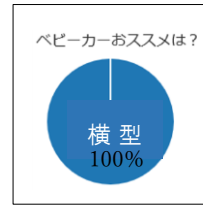
→園行事の時に助けてくれる友人と家族(笑)

◎小学校期

→子供達の学校、習い事、付き合い等、スケジュール管理をするアイテム

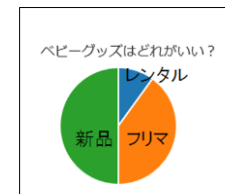
◎全ての時期共通

→水筒、ウェットティッシュ、おやつ、お金と夫の協力と自分の体力・精神力



あって良かったアイテム

- 情報を得られる何か
→ケータイ、サークル、保育士さん、児童館のスタッフさんなど
- 自分が楽になるための電化製品
(掃除機、空気清浄機など)
- お湯も出るウォーターサーバー(必須項目にもありました)
→お湯と水を入れるだけですぐミルクをあげられるので便利
- 車
→双子用ベビーカー、またはベビーカー2台を乗せられるサイズの自家用車
- 授乳ケープ、授乳用のヒモ
- セルフ飲みクッション
- 電動搾乳器
- 管理しやすい母子手帳ケース
- オムツ圧縮袋(お出かけ時に嵩張らなくて便利)
- ミキサーやブレンダー
- 離乳食を入れるタッパーやケース
- 市販の離乳食
- おふるチェア
- スイングチェア
- ベビーサークル



- ジャンパー
→1人遊びしてくれる&逃げださない(笑)
- 電動の鼻水吸い器
- 絵本や本→本好きであれば、これでもどこでも待つられる

双子で良かったこと

- 二人で遊んでくれる。
- 2人でやりとりしてる姿がたまらない
- 双子というだけで可愛い(笑) ●とにかく可愛い
- シンクロした動きを見られる
- 初めての妊娠出産で、回りからの『二人目は？』とかのプレッシャーが無かった。
- おそろコーデなど楽しめる♡
- 幼稚園や習い事が1人じゃ心細いが、2人なら心強い!
- 双子サークルでの強い絆
- 色んな方に可愛がられる
- ミックスツインズなので男女同時に子育てが楽しめる。

双子で大変だったこと

- お金が沢山かかる
- 人手がいる
- 人手が足りない
- 常に睡眠不足。睡眠不足で精神的にかなり辛かった。
- 私の寝る時間が無かったこと。二人同時に寝たとしても、やらなければいけない家事が大変だった。
- 夜中の授乳が大変
- 乳児期はとにかく1日授乳とおむつ替えの繰り返し
- 授乳時間で1日あつという間!
- リズムがつくまでの2人授乳
- 首座るまでの同時泣き
- 一人で双子連れての外出が大変
- しっかり歩ける様になるまでのお風呂
- 2人連れての外出
- ベビーカーがエレベーターに入らず遠回り&エレベーターの無い場所は本当に命がけ
- 長い距離歩ける様になるまでの公共機関(特にバス)
- 離乳食期も一気に二人だから作り置きもあげるのも大変
- ヨチヨチ時期:一人でのお散歩は危険で無理
- 幼稚園行事でどちらかのクラスにしか行けない時、可哀想な思いをさせちゃう
- 単胎の子達と遊ぶと色々迷惑がかかり切なくなる