

# なかま の ちから

### 《11月の対面交流会》

11月9日(水) 10:00~11:30

参加: 2組

おとな 3人(母親 2人・父親1人)  
こども 4人(2か月~2歳)

### 《12月の対面交流会》

12月14日(水) 10:00~11:30

参加: 3組

おとな 3人(母親)  
こども 6人(3か月~3歳)



### 夜中の授乳が大変です…

- ・ 昼間もぐずることが多いのですが、どのようにされてきましたか?ひとりは夜もよく寝て、昼間も寝るようになったのですが、もうひとりは昼も夜も寝る時間が短くて困っています。
- ・ 夜中は、どちらかが目を覚ましたら一緒に授乳していました。一緒に授乳して、なるべく自分が寝る時間を作っていました。
- ・ 昼間はひとりを抱っこして、もうひとりはバウンサーに寝かせて足で揺らしてあやしました。

### 動き始めると大変ですか?

- ・ ごろごろの頃の方が、自分のことができたと思います。寝返りを始めると目が離せなくなりました。
- ・ つかまり立ちの時期も、油断すると後ろにひっくり返りそうで目が離せません。歩き始めてからも、足もとがおぼつかない頃はひとりで歩きたがって大変です。
- ・ 外でも違う方向に行くのが大変でした。ひとりをベビーカーに乗せて、もうひとりを追いかけてたりしましたが、基本外出は夫とふたりの時にしていました。



### 赤ちゃんとの過ごし方は?

- ・ 家で赤ちゃんとうどう過ごしていましたか?話しかけたり絵本を見せたりしていますが、反応も少ないし、何が正解なのかわからなくて…。
- ・ 音は聞こえていると思って、何かしら音楽を聞かせていました。時々自分の好きな音楽も流していました。
- ・ 今はごろごろしながら眠くなったら寝てくれています。離乳食が始まると昼寝はどうしていますか?
- ・ 離乳食が始まると生活のリズムができてきました。食べて、時間がたつと眠くなります。眠そうになったタイミングで寝かせると、自分もラクです。

交流会では、先輩ママが自分の体験を話してくれます。今回は初めて参加の赤ちゃんがいたので、いろいろ質問が出ていました。



\*多胎児交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。

Tel:072-740-1248 Fax:072-744-1016 e-mail:[kawa0168@city.kawanishi.lg.jp](mailto:kawa0168@city.kawanishi.lg.jp)

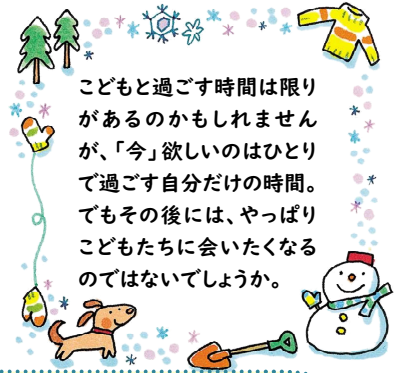
## 今、欲しいものは…?

12月の交流会で、「クリスマスに何でも欲しいものがもらえるとしたら何がいいですか?」と参加の母に質問しました。さてさて、みなさんのご希望は…?

ひとりの時間

こどもの泣き声に呼ばれない時間

温泉に3日間くらい行きたい。ひとりで。



こどもと過ごす時間は限りがあるのかもしれませんが、「今」欲しいのはひとりで過ごす自分だけの時間。でもその後には、やっぱりこどもたちに会いたくなるのではないのでしょうか。

### 「土曜日開催 多胎児交流会」

**令和5年1月28日(土) 10:00~11:30**

**場 所: こども・若者ステーション プレイルーム**  
(キセラ川西プラザ福祉棟 3階)

**定 員: 先着7組(定員になり次第締め切り)**  
\*助産師参加予定

参加無料  
要申し込み

パパやきょうだいも  
一緒にどうぞ!



### 「多胎児交流会(対面)」

**令和5年2月8日(水) 10:00~11:30**

**場 所: キセラ川西プラザ福祉棟 3階 サポートルーム**

**定 員: 先着5組(定員になり次第締め切り)**  
\*1月11日(水)も空きがあります(受付中)

10時から受け付け開始  
10時30分からふれあい  
遊びや情報交換などを開  
始します。



**対 象: 就学前の多胎児と保護者・多胎児を妊娠中の人や家族**

**内 容: ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、多胎育児についての情報交換など**

**受 付: 1月5日(木)から 電話もしくはメールで受付開始**

**\*新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。**

**\*体調が悪いときは参加を控えていただきますようお願いいたします。**

**\*オンライン多胎児交流会も不定期で開催する予定です。**

**詳細は広報かわにし「milife」、市ホームページに掲載します。かわにし子育て Navi でも配信します。**



メール申し込みはこちらから

妊娠中の方の交流会への  
参加もお待ちしております



**申し込み先・問い合わせ: こども・若者ステーション**

**☎072-740-1248**

**(月~金 9:00~17:00 祝日除く)**

利用時のマスク着用や検温、緊急  
連絡用名簿およびチェックリストへ  
の記入をお願いしています。

▼詳しくはアプリダウンロードページへ



子育て支援アプリ 「かわにし子育て Navi」 無料配信しています!

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、健診、手続きなど必要な子育て情報を取得いただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。(問い合わせ: こども支援課 072-740-1246)