



## なかまのちから

No.63

夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。お出かけにもいい時期ですね。多胎児交流会も双子ちゃんだけでなく、三つ子ちゃんの参加もあり、にぎやかに開催されました。今までのつながりに新たなつながりができていくような、和やかな交流会でした。



### ＜9月の交流会＞

参加者：4組

こども 8人（1歳3か月、1歳6か月、  
1歳7か月、2歳3か月）

おとな 4人（母親）

\*各回、保健師参加

### ＜10月の交流会＞

参加者：5組

こども 11人  
（2か月、10か月、11か月、  
1歳7か月、2歳10か月）

おとな 7人（父親2人、母親5人）



### ～自己紹介より(最近の様子など)～

\*最近、自転車デビューしました。2人を乗せてお出かけにはまっています。（1歳6か月）

\*テレビ番組の「いないいないばあ」のワンワンが大好きです。（1歳3か月）

\*普段は保育所に通っています。最近はおしゃべりが上手になり、2人でしゃべる様子がかわいく思われます。それぞれの意思もはっきりしていて、けんかをすることもあります。（2歳3か月）

\*初めての参加です。2人で遊ぶこともあります。髪を引っ張りあったり、かんだりのけんかもあります。（1歳7か月）

「交流会にずっと参加したいと思いが、やっと来ることができました」との声をよくお聞きします。小さな2人を連れての外出は大変です。多胎児交流会は毎月開催しています。「行けそうだな」「行けるかも」というときはぜひお越しください。ご参加いつでもお待ちしております。

\*3歳に向けてトイレトレーニングをしています。ひとは頑張っていますが、もうひとはオムツ大好きで、やる気なしです。2人一緒にオムツが取れるといいなと思っています。（2歳10か月）

\*2人がよく歩くようになりました。兄の幼稚園バスの送迎場所まで歩いています。ベビーカーに乗らなくなりました。（1歳7か月）

\*三つ子です。3人が動きだしたので大変です（10か月）

\*ひとはなかなか寝ないので、寝かせる方法はないでしょうか？ミルクをよく吐きます。もうひとはあまり泣かずに遊んでくれるので助かっています。（11か月）

\*お風呂にひとりずつ入れています。一緒に入れる方法を知りたいです。（2か月）

お気軽に  
お越しください！

### ● 今後の予定 ●

11月13日(水)・12月11日(水)・1月8日(水)

場所：こども・若者ステーション サポートルーム

（キセウ川西プラザ福祉棟3階 駐車場あります。駐車券をお持ちください）

\*車で来られた場合、お電話いただければ駐車場から会場までお手伝いします。

時間：10：00～11：30 \*助産師、保健師が参加する月もあります。

申し込み不要です  
体重測定できます



対象は就学前の多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の人や家族です。

多胎児交流会だより『なかまのちから』に交流会の様子や情報、お知らせなどを掲載しています。

川西市のホームページでもご覧いただけます。

お問い合わせ：こども・若者ステーション 072-740-1248



## 入浴について

**お風呂はどのようにいれていますか？**

ベビーバスを使ってひとりずつ入れています。

ひとりを洗っている間にもうひとりを浴室に置いたバケツに入れています。スポッと入ってちょうどいいです。バケツにお湯を入れておけば寒くないし、おもちゃがあれば遊んでいます。安定していて危なくないので、結構いいですよ。

空気で膨らませるビニールのイスに3人をそれぞれ座らせておいて、頭からシャワーをザーッとかけます。時間に余裕があるときは浮き輪を着けて湯船に入ることもあります。

**ひとりずつ入れていると、待っているほうが泣いて気になるのですが。**

うちもひとりずつ入れています。泣いたりもしますが、逆に声が聞こえているほうが大丈夫だなとわかって安心します。

**わが家は夕食前に上の子とお風呂に入り、双子は食事で汚れるため夕食後に入れるので、私がとても大変です。**

うちは食事の前に3人の子と入ります。食事はオムツ1枚にエプロンを着けて食べさせます（笑）。ひどく汚れたときはもう一度入ります。

## きょうだいげんかについて

**相手をかんだり、髪を引っ張ったりしてけんかをします。どのように対応されていますか？**

うちもけんかをして相手をかむことがあったのですが、一過性のものだったようです。言葉で意思の疎通ができるようになると落ち着きました。当時は「かんだら痛いからやめてね」と声をかけるようにしていました。

かんだりすることは2歳を過ぎたら落ち着いたように思います。

けんかをしても姉妹だからかある程度見守ることができたように思います。友達とのけんかだともう少し気になるかと思えます。

**交流会は毎月1回（第2水曜日）開催しています。10時から受付、自由遊び、10時半から親子のふれあい遊びなどをした後、こどもたちはおもちゃで遊びながら、保護者同士の交流などを行っています。**

**妊娠中のことから出産、育児と、当事者同士だからこそ伝え合える話題が盛りだくさんです。お父さんたちの参加も大歓迎です！**

川西市では**ツインズママの会**という、多胎児を子育て中の親子のグループが毎月1回総合センターで活動されています。多胎児交流会以外での出会いの場、集える場の一つとなっています。随時参加者募集中です！

**お問い合わせ**

キセラ川西プラザ こども・若者ステーション  
072-740-1248

## 食事について

**スプーンやフォークがうまく使えないので、食事を食べさせるのにとっても疲れるのですが、どのようにされていますか？**

上の子も含め3人は食卓について自分たちで食べるようにしています。気づくと自分はキッチンで立ったまま食べていることもあります。

手づかみで食べさせてみてはどうですか。自分で食べてくれると気が楽になりますよ。汚れたら拭けばいいと思うことでストレスが減ります。

**離乳食を食べさせるときにスプーンなどはひとりずつ替えていますか？**

うちは替えていません。替えたほうがいいと思いますが、食べさせるときは大変なのでそのまま同じスプーンです。

うちもそうです。下手したら、哺乳瓶も一つのもので回し飲みしています（笑）。

