



## なかまのちから No.65

1月、2月の交流会は土曜日開催もあり、お母さんだけではなく、お父さんやこれからおばあちゃんになれる方などの参加がありました。年齢に応じて心配事や困り事などいろいろあると思いますが、交流会に参加するなかでそれらのことが少しでも軽減されたらいいなあと思っています。ご参加いつでもお待ちしております。



### ＜1月の交流会＞

**参加者：3組**  
こども 7人（1歳11か月・5歳兄、2歳8か月、3歳2か月）  
おとな 3人（母親）

#### 多胎児で大変なこと、よかったことは？

- \*昨年11月に引っ越してきましたが大分慣れてきました。朝食に食べるパンが一人はロールパンなどシンプルなものですが、もう一人はキャラクターのパンや味がしっかりついているものを好むので、気になっています。一緒によく遊んでくれるのは双子でよかったことかなと思います。（2歳8か月）
- \*初めての子育てが双子だったのでこんなものかなと思いつつ過ごしています。けんかにはよくしますが、一緒によく遊びます。外では“きょうだい愛”が強くなります（笑い）。（3歳2か月）
- \*けんかがすごく激しくて困っています。最近はおムツを自分で脱いでしまいます。タイミングよくおしっこが出る時があり、その時はとても大変です。（1歳11か月）

### ＜2月の交流会＞

**参加者：5組**  
こども 10人（1歳11か月・5歳兄、2歳8か月、3歳2か月）  
おとな 5人（母親）

\*助産師参加

#### ～自己紹介より(最近の様子など)～

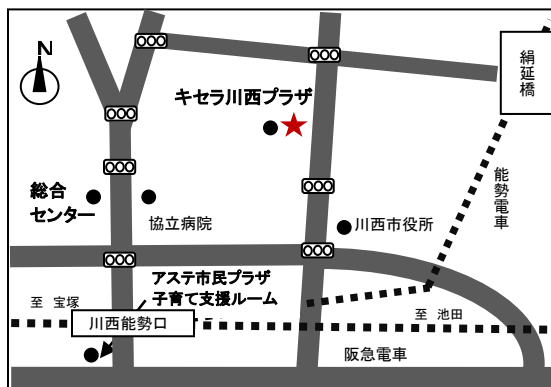
- \*親子で遊びに行ける場所をいろいろ教えてほしいです。（7か月）
- \*座ることが多くなり、うんちが背中に漏れてしまいます。いい方法が知りたいです。（7か月）
- \*お兄ちゃんと一緒に遊んでくれるようになり、助かっています。（2歳0か月）
- \*4月からこども園に入園します。親から離れられるか心配です。（3歳2か月）
- \*1月で2歳になりました。家中の引き戸を開けては物を出してしまいます。（2歳1か月）

### ＜1月の土曜日交流会＞

**参加者：6組**  
こども 12人（6か月、1歳0か月・3歳兄、1歳1か月・4歳兄、2歳7か月）  
おとな 7人（母親5人、父親1人、祖母1人）

#### ～自己紹介より(最近の様子など)～ \*助産師参加

- \*上の子の赤ちゃん返りがぶり返してややこしいです。（1歳0か月）
- \*お座りができるようになりましたが、寝返りはまだです。それぞれが動かたくて、すぐ泣いて助けを呼ぶのがしんどいです。（6か月）
- \*出張に出ている間にお座りができるようになり、そのたびに成長を感じます。来週からまた出張なので、次はどうなっているか楽しみです（父談）。（6か月）
- \*イヤイヤ期なのか、やたらと主張するようになりました。兄の時はなかったのに、要求を当てるクイズみたいです。（1歳1か月）
- \*年末に風邪をひいてからイヤイヤ期が始まりました。二人がすぐけんかをするので、どうしていいかわかりません。夫は仕事が朝早く夜遅いのでほぼワンオペ。ずっと一緒にいるとしんどいです。成長の過程と受け入れないといけないと思っていますが…。（2歳7か月）
- \*娘の妊娠がわかって、しかも双子です。どうすればいいのかが心配です。いろいろ教えてもらいたくて参加しました。（8月出産予定）



川西市火打1-12-16。能勢電鉄綿延橋駅から徒歩約5分。駐車場あります。

\*気象警報が発令されている時は交流会が中止になることもあります。



## トークタイムより

### 出産のときは里帰りですか？自宅に来てもらいましたか？

- ・自宅でも巻き込んで親に来てもらいました。ご飯だけ作ってもらいましたが、自分の体は休まる時がありませんでした。
- ・産後3か月くらい実家にいました。育児の記憶がないくらい大変でした。母なしでは無理でした。
- ・実家の近くに住んでいたため、昼から夕方まで通っていました。親からは文句も言われましたがすごく助かりました。
- ・母親に1か月手伝いに来てもらいました。自分は別の部屋に寝ていましたが、妻は2か月でダウン。昼は妻、夜は自分が見るようにしました。
- ・初めての子で、しかも双子で、最低二人の大人が必要です。夫は夜中に赤ちゃんがどれだけ泣いていても寝ていました。仕事もあるので仕方ないですが、夫を巻き込むことが大事だと思います。一人で抱え込むと続かないです。

### おむつは取れていますか？

- ・日中は取れていますが夜は着けて寝ています。でもトイレに行くのに起きるので少し面倒くさいです。買い物中や旅行などの時もトイレを探したり、荷物が邪魔になったりと大変です。「おむつにおしっこしていいよ」と言っても嫌なようです。
- ・スーパーなどではサービスカウンターに荷物を預けてトイレに行くこともあります。
- ・自分でおむつを脱いでしまうので大変ですが、取れるのは早いかなと期待しています。

### 出産を控えてのアドバイスは？

- ・出産後、2か月までは頑張れました。まだ赤ちゃんも寝てくれたと思います。3か月くらいから疲れがたまってきた夫婦ともにイライラしてきます。夫も努力してくれましたが、もっとやってほしいと思います。余裕がなくて自分たちのご飯が作れず、店屋物ばかりでした。しんどい時はプロに頼るのもいいと思い、産後ケアを利用しました。2〜3時間でも赤ちゃんを泣かさず見てもらい、こどもから離れたことで穏やかな気持ちになれてよかったです。
- \*小さいうちはおむつ替えばかりしていた印象です。おむつがすぐなくなるのでインターネットで大量に購入していました。買い物に行くのも一苦労です。

### イトセトラ…

- ・出産後、こどもの体重が増えないと退院できないと言われ、母親だけ先に退院しました。双子だし、ミルクを飲ませたらいいと言ってもらえ安心しました。退院してからもとにかく飲ませるようにしました。
- ・授乳に苦労しました。出るのうまく吸ってくなくて。夜中にひとり泣いたこともあり。もうだめだと思って相談に行ったりして、あきらめることも必要だなって感じました。いい意味で適当にする。完璧は求めないように。
- ・上の子の幼稚園の送迎に時間を合わせるのが大変です。雨の日は抱っこおんぶをして上の子を送っていますが、二人合わせて20kgを超えているのでそろそろ限界です。その日は大丈夫でも次の日に体にきます。無理はしないように、ですね。
- ・自分自身が体調不良の時になかなか受診できません。こどもが行っている耳鼻科でついでに診てもらったり、小児科でもらえる薬でしのいでいます。

### ベビーバスの入れ方や二人が同時に泣いたときは？

- ・台所のシンクにベビーバスを持ってきて、一人ずつ入れました。
- ・母親一人で入れるので時間がかかりましたが、だんだん適当に…。手を抜くようになりました。
- ・泣いた時は一人はおんぶ、一人は抱っこしています。
- ・あくらで座って両手に抱っこして揺らします。泣きやむまでひたすら続けます。

### 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！**

お気軽に  
お越しください！

### ● 今後の予定 ●

**3月11日(水)・4月8日(水)・5月13日(水)**

**場所：こども・若者ステーション サポートルーム**

(キセラ川西プラザ福祉棟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** \*助産師または保健師が参加予定です。

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**

申し込み不要です  
体重測定できます

