



なかまのちから No.62

真夏の交流会はお父さんやきょうだいの参加もあり、にぎやかに開催しました。暦の上では秋ですがまだまだ暑さ厳しい日が続いています。早く寝苦しい夜から解放されたいものです。引き続き熱中症には気をつけてお過ごしください。



＜7月の交流会＞

参加者：1組

こども 2人（5か月）

おとな 1人（母親）



～自己紹介より(最近の様子など)～

*以前から交流会に来たいと思っていてやっと来られました。（5か月）

*「〇〇をしてからじゃないと～しない」とすんなり言うことを聞いてくれなくなりました。（2歳9か月）

＜8月の交流会＞

参加者：4組

こども 8人

（10か月、1歳5か月、
2歳8か月、2歳9か月）

きょうだい 2人

（4歳4か月、5歳11か月）

おとな 4人

（父親1人、母親3人）

*くつをはくようになってから、玄関に下りると扉の鍵の開閉をするようになり、2回ほど締め出されました（笑）。（1歳5か月）

*トイレトレーニングの真っ最中です。（2歳8か月）

*助産師参加

*離乳食で苦労しています。（10か月）

交流会にお父さんが来られると、こどもたちは何となくうれしいようで、次第にどの子もお父さんのまわりを集まって遊んでいます。おもちゃを取ったり取られたりするところもありますが、気持ちの切り換えも上手なのか、楽しそうに遊んで過ごしていました。

お気軽に
お越しください！ ● 今後の予定 ●

9月11日(水)・10月9日(水)・11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



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！

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

トークタイムより



生活リズムや睡眠について

一人はよく寝ますが、一人は早く起きてしまいます。二人の生活リズムを合わせたいと思いますが…。

時間を決めて起こすことはしていません。起こして機嫌が悪くなるほうが嫌なので、起きてくるまで寝かせています。

上の子もいるのでんやわんやです（笑）。どちらのことを先にするかその時その時で違います。リズムをつくるのは難しいので、あまり気にしないようにしています。

睡眠については、うちは10か月頃に夜間授乳が終わり、離乳食も結構食べてくれたので、比較的よく寝てくれました。

入浴はいつも食事の前です。食事中に眠くなるのがよくあるので、先にお風呂に入ったほうが気が楽です。早い時には午後3時頃に入り6時頃には寝ています（笑）。

夜間の授乳中で2時間おきに起きていた頃、その間自分は寝ずに本を読んだり、何かしたいことをしていた時がありました。睡眠時間は減りますが、気分転換にはなりました。

トイレトレーニングについて

おまるを2個置いています。一人はそれのできることもあります。もう一人はいつも「明日からする～」と全然その気がないようです。「できる時だけでいいか」と思うようにしています。

うまく進まなかったり、失敗して怒るのも嫌なので、どうすれば少しでもストレスが減らせるかを考えます。例えば、トイレでもらしてしまった場合、便器と床の小さな隙間におしっこが入ってしまうのがすごく気になり、ホームセンターで隙間を埋めるものを買ってきて対処しました。そうすればもらしても拭きだけでいいので、気持ちも楽になり怒ることも少なくなりました。

何事もそういうふうにと考えると、気持ちに余裕がもてるようになると思います。

食事について

離乳食を食べさせていますが、一人は食べてもう一人は食べなかったり…。好き嫌い二人同じですか？

嫌いなものがあっても食べさせています。

一人は飲み込みが悪く、一人はブーっと吐き出すので、食べさせるのに苦労しています。

離乳食3回ですが、二人の時間がずれると6回になってしまい四六時中食べさせている感じです。（そうそう！）

せっせと用意しても食べてくれないとへこみます（涙）。（でも、あるあるです！）

助産師より

最初は食べていても、飽きてきて食べなくなる時期があることも。あまり気にしなくてもいいと思います。

「双子って成長が遅いと感じることはないですか？」との声がありました。「ゆっくりかもしれないけれど、あまり気にする余裕がなかった」と、少し先にお母さん。早く生まれたり、二人の成長に差がでることもあるので、気になるところなのかもしれません。

「小さいうちは気になっていたことが、こどもが大きくなるにつれて気にならなくなっていきます」と先輩ママの声。

助産師からも「一人ひとりそれぞれのペースで成長していますよ」との言葉がありました。



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

