

多胎児交流会だより



なかまのちから

No.66

暦のうえでは立夏も過ぎ、新緑が美しい季節ですが、今年は外出もままならない状況です。多胎児交流会も3月から休止中でご迷惑をおかけしています。一日でも早い事態の収束を願い、少しずつでも日常が戻ってくることを待ち望んでいます。そしてまた、みなさんに会える日を楽しみにしています。



毎日バトル！

きょうだいげんかの対処法



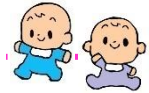
毎日繰り広げられるこどもたちのバトル！
日常茶飯事だけれど…。
ため息交じりのおとなです。

こどもたちはけんかをしながら一つのもの
を分けあったり、順番を守るようになって
いくのだと思います。それは双子だったり、
きょうだいが多かったりするよさじゃないの
かなと思います。

言葉で伝えられない分、手が出るか噛みつ
くかでした。噛みそうになると二人を引き離
していましたが、時期が来たら急に噛まなく
なりました。

まずは受け入れて、こどもの悔しさとか悲
しさ、怒りなどをわかってあげるようにして
います。けがをしたときは傷を見せて相手の
気持ちもわかるように、できるだけ話をしま
す。

どっちがどっち？ 写真の中の二人



今は撮りたいと思ったらスマホなどですぐ
に写真が撮れる時代。かわいい一瞬を逃さず記
録できます。

「双子の姿がかわいくて、写真はいつも二人
一緒。一人ずつの写真はほとんどないです」と
のことだそうです。

先輩ママによると、二人の見分けが今はでき
ていても、大きくなって写真を見返すと区別が
つかなくなり、整理が大変になることがあるよ
うです。新生児の頃の写真では性別が違って
いてもわからないことがあるそうです。

そうは言っても、子育てで精いっぱいなのは
「そんな余裕はない」というのが本音。いずれ
は写真を見返しながら「どっちがどっち？」と
笑いあう時間が持てることを期待して、こども
たちの姿を撮っておきたいところです。二人が
一緒に成長していく姿が残っていれば十分で
すよね。

今までの多胎児交流会での話題あれ
これ。悩める日々やかわいい姿…。
悲喜こもごもの声があふれています。



2歳半の壁

2年前から交流会に参加しています。その間、先輩たちに「いつになったら楽になるのですか？」とよく聞いていました。すると「2歳半の壁がある。それを乗り越えたら楽になるよ！」とされていました。振り返ると1歳半から2歳半はしんどかったように思います。3歳になる頃にはご飯を食べなくて、いつも1時間半もかけていました。でも、3歳を過ぎた頃から急に食べるようになりました。あれだけ悩んでいたのですが、「食べる時がきたら食べるようになるのだ」と実感しました。会話ができるようになったらまた楽しくなります。交流会ではたくさんの方の話を教えてもらい、すごくよかったです。

2歳半の壁。子育ては先の見えない迷路のようなものです。こどもの成長とともに悩みも変化していき、尽きることがありません。先輩ママたちが、多胎育児という日々の中で悩み、向き合ってきた経験からたどりついたところが、「2歳半の壁」です。「それを乗り越えたら楽になるよ！」と。先輩ママたちの言葉には、そこを乗り越えてきた自信と説得力があります。心強い言葉です。

食べない…

“食の悩みは定番です”



食べなくてもしつこく出していると、いつの間にか食べるようになりました。どのくらい食べたかがわかるように、それぞれの皿に分けるようにしました。

種類ごとに冷凍にしてストックしているので、その日に食べなくても次の日にまた出します。二人同時に食べさせられないので、一人はベッドで泣いている状態です。上の子の時は食べてほしいという気持ちが強いと食べてくれないことも。今は食べなくても「まあ、いいか」という気持ちでいると、逆に食べたりします。

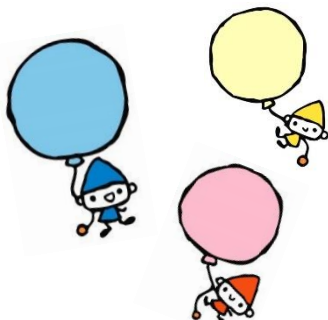
温めると食べるようになりました。冷めていると野菜の青臭さが強いような気がします。

三食のうち、一食しっかり食べたらいいと聞いたので、それでいいかと思うようにしています。メニューもバラエティーに富んでいなくてもいいと思います。

こどもが成長し、離乳食の時期を過ぎて振り返ってみて、もっと気軽に、かまなくてもよかったかなと思います。

双子なのでつい比べてしまいます。これからも成長の差は出てくると思いますが、その子の個性だととらえ、気にしすぎないようにしています。

相談のなかでも“食”の悩みは多く聞かれます。食べることは命に直結しているので、心配や悩みも尽きないと思いますが、食べる量や意欲はもともと個人差があるので、育児書通りにいかない場合は多いものです。それぞれのこどものペースに合わせて生活するうちにリズムができてくるので、まずは、短時間でも、少量でも、食べるのが楽しい時間になるよう、一緒に過ごしてみてください。



多胎児交流会今後の予定

新型コロナウイルスの関係により、現在、多胎児交流会は中止となっておりますが、再開するときは市のホームページでお知らせいたします。



子育て相談をご利用ください

自宅にこもりがちで不安に感じることはありませんか？

まずはご自身の体と心の健康を保つことを大事にしてください。一人で子育てを抱えすぎずに頼れるところはだれかに頼りましょう。

今「できないこと」に目を向けず、「できること」「楽しいこと」は何だろうと考えてみてください。そしてあまり頑張りすぎず、手抜きをすることも大切です。

身近に相談できる人はいますか？

子育てのなかで気になること、教えてほしい情報など、なんでも相談してください。人と話すことで気持ちが軽くなることもあります。

ちょっと気になること、だれかに聞いてほしいことなど、気軽に利用してください。

電話・来所で受けています。

●こども・若者ステーション（火打1-12-16）

TEL 072-740-1248

（月～金 9:00～17:30）祝日除く

子育て支援相談員・利用者支援相談員・保健師がいます。

●アステ市民プラザ子育て支援ルーム

（栄町25-1 アステ川西6階）

TEL 072-740-1125

（月～日 10:00～16:00）第3金曜除く

●川西児童館（総合センター）（日高町1-2）

TEL 072-758-8398

（月～金 9:00～17:30）

●久代児童センター（久代3-16-30）

TEL 072-756-1321

（月～金 9:00～17:30・土 9:00～12:00）