

ふたごちゃん&みつごちゃんのママへ

～ 育児編（２）～



ふたごちゃん・みつごちゃんの妊娠・ご出産おめでとうございます！

小さく生まれた赤ちゃんたちも
どんどん成長して、できることが増えてきます

授乳やおむつ替えの毎日から次のステップへ～
そんな時期の多胎の育児情報や、先ばいママの声をまとめました

** ご家族やまわりの方々とお読みください **

NPO法人 ぎふ多胎ネット

HP : <http://gifutatainet.com/>
メール : gifu.tatainet@gmail.com

理事長 糸井川 誠子

〒507-0814 多治見市市之倉町 13-83-536

TEL/FAX 0572-24-2322

～ 離乳食について ～

Q. いつごろ始める？

A. 早めに生まれることの多い多胎の場合、離乳食のスタートはゆっくりでOKです。修正月齢を基準にして、あせらず始めましょう。



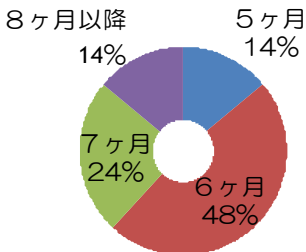
Q. どうやって作る？

A. あわただしい日々の中での2人（3人）分の離乳食の準備、大変ですよ。 「できる時に大量に作って、冷凍する」、「市販のベビーフードをうまく活用する」、「大人の食事を、離乳食にアレンジしやすいようなメニューにする」などの作戦を取りましょう。

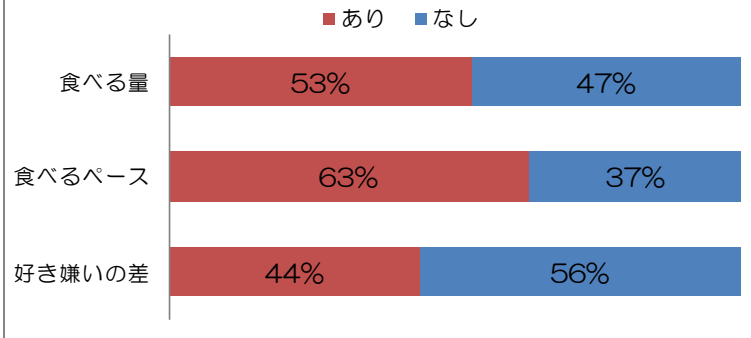
先輩ママに聞きました！

アンケート結果&体験談

Q. 離乳食をスタートした時期は？

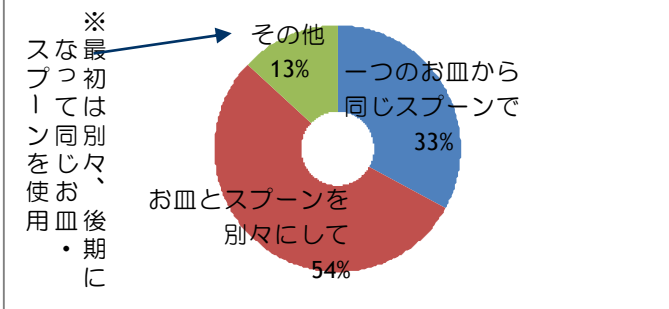


Q.離乳食について2人の違いはありましたか？



- * 授乳と一緒に、「同じように食べて欲しい」と思いましたが…
食べない子は食べない！と途中から割り切りました。
- * 手作りのポリシーは捨てて、ベビーフードを大いに活用しました。
母の体力維持がいちばん大切なので♪
- * 一人がなかなか食べない子だったので、向かい合わせに座らせて、もう一人に「美味しいね～」と声かけしながら食べさせるところを見せていました。
- * 初期からとてもよく食べるふたごだったので、いつも大量に作って冷凍ストックしていました。

Q.離乳食を食べさせるスタイルは？



- * 最初は、それぞれどのくらいの量を食べたか知りたくて、お皿やスプーンを別々にしましたが、だんだん面倒になってそのうち一緒になりました。
- * 病気がうつるといけないから…と思ってそれぞれのスプーンにしていたのですが、今から思うとそれほど神経質にならなくてもよかったかも。

～ トイレトレーニング ～

Q. いつごろ始める？

A. おしっこの間隔があいてきた、言葉がある程度理解できるようになった、トイレに興味をもつようになった、など子どもたちの様子で判断しましょう。

「入園前にやってみよう」と、集団生活に入ることも一つのきっかけになりますね。あとは、2人（3人）分のトイレトレーニングにあせらず向き合おうというママの覚悟次第！

Q. 同時に進むもの？

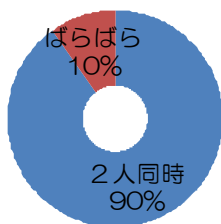
A. それぞれの子の性格や、体の発達の違いで、進み具合はさまざまです。

また、昼はあつという間に取れた子の方が、夜は遅くまでおねしょしていた、ということもあります。ゆったりとした気持ちで見守りたいですね。

先輩ママに聞きました！

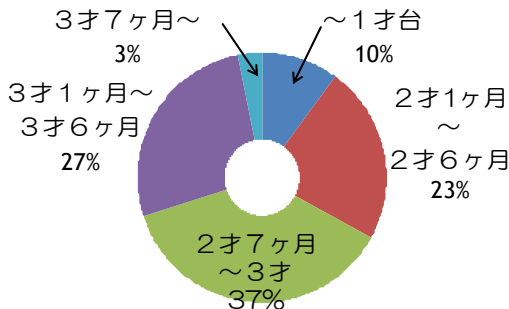
アンケート結果 & 体験談

Q. トイレトレーニングを始めたのは？

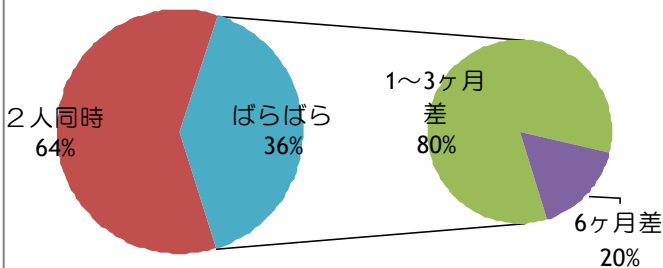


★お子さんの発達の様子や、「一人ずつじっくり取り組みたい」というママの思いで、数ヶ月ずらしたという方が少数ありました。

Q.トイレトレーニングをスタートした時期は？



Q.トイレトレーニングが終了したのは？



*「早くおむつを卒業して欲しい」と思って2才すぎから始めましたが、それぞれの子どものタイミングがあり、取れかけたり元に戻ったり…。3才過ぎてもいいわ、と私自身の焦りがなくなったら、スムーズに進みました。

*一人がトイレに行ったときもう一人も誘い、成功したらほめるところをもう一人にも見せるようにしました。

*年が近いお姉ちゃんもいて、母の負担が大きく、3才半になってやっと開始。

ふたご自身から「もうすぐ出る～」と教えてくれて、昼も夜もあっという間にとれました！



～ お出かけについて ～

Q. 双子ベビーカーはどのタイプがいい？

A. 縦型は狭いところも通りやすい、横型は見た目が可愛い♪、などそれぞれ利点があります。生活環境に合うものを選びましょう。
 ただ、生後しばらくママ&子ども達で外出するシーンが少ないようなら、急いで用意しなくても大丈夫。腰がすわる時期になれば、コンパクトで軽いバギータイプも使えます。小さいうちは、一人用ベビーカー&だっこ（おんぶ）でお出かけ、というスタイルも便利です。

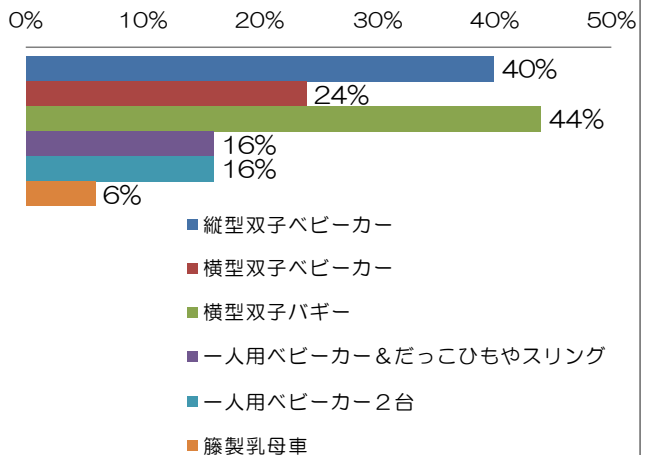
先輩ママに聞きました！

アンケート結果

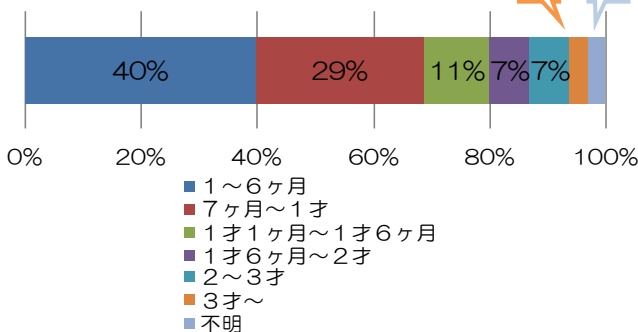


Q.ベビーカーはどのタイプ？

*複数回答あり



Q.ママ一人で双子を連れて初めてお出かけした時期は？



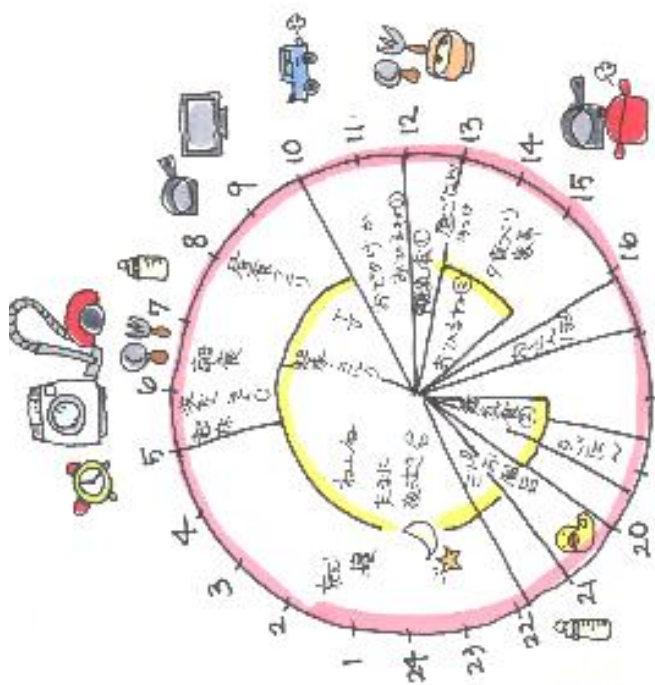
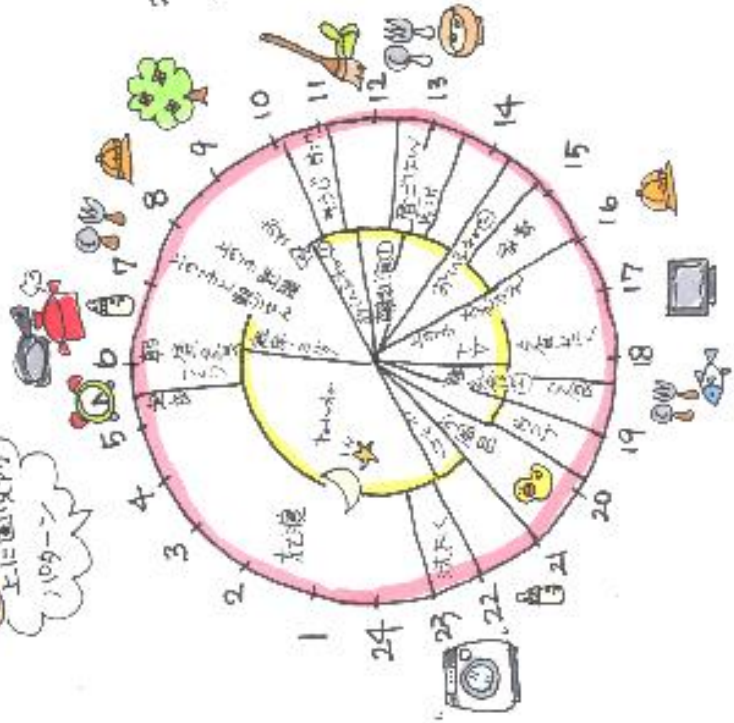
★上のお子さんがある方は、比較的早くからお出かけしています。

★最初は、おさんぽや近所へ買い物、といった方が多いです。

ママとちびちゃんのある7日 (離乳食 2回)



上には園児アリ
109-
-



お母さんは、どんな一日を過ごしていきましょか？
 病院通いや、急な用事が入ったり、3日坊主が
 ござりまじたり...毎日ドタバタで終わる日
 他の多忙ママは、どんな風に時間を
 使っているのかな？と、聞き合える場が
 ありたいですね！！

先輩ママに聞きました！

お出かけ体験談



*アパートの2階に住んでいました。お出かけ時は、まずアパートの入口にベビーカーを広げ、荷物はリュックで背負い、ふたごを両脇に抱えて（または一人ずつ）下ろしました。慌てているので忘れ物をすることもしばしば…毎回バタバタでした。

*車の中で二人に大泣きされると運転に集中できなくて困りましたが、心を鬼にしてチャイルドシートのベルトは外さないようにして、童謡のCDをかけ心を落ち着かせました。お昼寝の時間に移動するようにしたことも。

*目的地についたらどう動くか、常に頭の中でシミュレーションしていました。



*とにかく荷物が多い！車の中に予備のおむつや着替えを入れておくと安心です。

*たくさんの人に助けられました。家を出る時はご近所の方、上の子の用事で出かけた時はママ友、双子は目立つので通りすがりの人も困っていると手を貸してくれました。

※本冊子に記載のデータは、平成25年度にぎふ多胎ネットが行ったアンケート結果に基づいています。

【本冊子は、岐阜県 ふるさとぎふ再生事業

「ふたごちゃん・みつごちゃんの妊娠期からの育児応援事業」により作成しました】

ぎふ多胎ネットは、会費や皆さまからの賛助金（ご寄付）で運営しております。
今後も、多胎家庭の支援のために、さまざまな活動をしていく予定です。
わたしたちの活動をどうぞ応援してください。お待ちしております。

～会費・賛助金の振込みはこちらまで～

*ゆうちょ銀行 記号：12430 番号：401411

特定非営利活動法人 ぎふ多胎ネット

*十六銀行 多治見支店（普通）口座番号：1722949

特定非営利活動法人 ぎふ多胎ネット

理事長 糸井川誠子