

ふたごちゃん・みつごちゃんを妊娠中の ふしママ、ふしパパさんへ



ふたごちゃん・みつごちゃんとの生活は、可愛らしいお子さんを同時に育てるといふ多胎児ならではの楽しさや大変さがあります。多胎児の妊娠や子育てについてイメージしたり、ほかの多胎児家庭との交流のきっかけにご利用ください。

村山地域で活動している2つの多胎児サークルです。1回きりの参加、市町村を越えての参加も可能です。

ふたいっこくらぶ

活動場所：山形市内のコミュニティーセンターなど
参加するには：公式LINEまたは電話で連絡ください。
(電話：023-674-0220 べにっこひろば育児サークル担当)

多胎ママ同士で話しているとなんだか元気が湧いてきます。
情報が少ない孤独感の強い多胎児育児だからこそ、同じ境遇の
仲間ができると本当に心強いです。
ちょっとした相談や悩みも、多胎育児ならではの困りごとも
話してみませんか？



公式LINE
@849pddpm



公式インスタ
@futarikkoclub

さくらんぼ

活動場所：東根市内の公民館など
参加するには：東根市子育て支援センターにお電話ください。
(電話：0237-43-0731)

多胎児を育てる親同士、話をすることで悩みや疑問が
解決できればと思っています。
双子・三つ子を妊娠し、
これから妊婦生活や子育てについて話をしたい人も
大歓迎です！



チラシは
こちらから



先輩ママ、パパの声はこちらからも
ご覧いただけます。



イラスト:reiko 様

発行

令和6年3月 村山保健所子ども家庭支援課

過酷な育児と聞き、少々怖い。 どう工夫したら乗り越えられる？

- 精神的に支えてくれる人をつくる
- 頼れる場所や人は頼る！
- 助けてくれる制度、人、物にドンドン頼る
- 困ったら、誰かに頼る
- 気にかけてくれる方がいるだけで助かります。
- 双子サークルなど仲間は大事。
- 同じ環境のママと共有する
- 経験者(双子ママ)に話を聞く
- 電話でもいいから人と話す機会がないと孤独感が増す
- 何においても、手抜きをする。(例えば、掃除は子供達の居るところだけ。洗濯は子供達のだけ)
- 完璧にやらなくても子は育ちます！
手を抜く事は怠けでもだらしなくも、最低なママでもありません。手抜き出来る余裕のママ程、やりくり上手で、子供にもしっかり向き合えます。
- 大人のことは旦那にしてもらう。
- お金で解決できるものは惜しみ無くお金を使う。
- 宅配や出来合いの物。
たまには美味しいケータリングを食べる。

夫にどんな働き方をして もらえれば助かる？

- 休みやすい職場だと◎
- 働き方というよりは、一緒に育児ができる生活を考えよう。ママだけが頑張らず、パパも一緒に頑張る！
「ママじゃなきゃダメ」は通用しないと思う。
- 仕事もあって疲れているのを理解した上で…
自分の事は出来るだけ自分でやってもらう。
- おむつ替え、入浴やミルクあげ等、授乳以外でできる事はたくさんあるのでとにかくやって欲しい事は言う！
- 男の人はやって欲しい事を言われないとわからずやれない事が多い
- 定時で帰ってきてもらうと助かりました。
- 残業の日は、終わりのない育児に気持ちが堕ちました。
- いる時だけでもお風呂、歯磨きはやってもらえると助かる。
- ゴミ捨てしてくれるだけで本当に助かる。

双子を育てながら正社員で働いている人の生活パターン

- まずは保育園に預ける。
- 双子が体調不良になった時にどうするか考えておく。
ママ以外にもパパ、実家、義実家、病児保育など。
- 働き方そのものを見直す。
時短にはできないか？週に3日働くなど休める日を作れないか？など。
- パパと分担してうまくやりくりしていく。
- 私は、育児休暇を一年しました。
復帰後は、実家に子供達を預けて、産前と同じ様な働き方をしました。
- 私の上司が理解ある方だったので、私が残業をすることはほとんどありませんでした。
- 朝保育園に連れてくのもドタバタでした。
- 汚れない朝ごはんの工夫。
- テレビの力を借りて準備。
- ドタバタしますが、仕事をした方が正直楽になります。
双子から解放されます。
- 子ども達が嫌いじゃないけど、離れる時間が子ども達に
対して優しくできることも。

多胎妊娠で大変だったこと

- 早期から切迫診断で自宅安静&入院
- 安静期間が殆どで、自宅または病院に籠りきりだった。
人に会うことが減り、精神的に辛かった。
- 35wからお腹が張りやすく自宅安静で大変だった
(上の子もいたのでなおさら)
- 安定期がなく、無事にうまれるかわからない状態が辛かった。
- 上の子が居ての管理入院
- 悪阻が辛かった。妊娠中は楽しい思い出はほぼない。
- お腹が重すぎて恥骨が痛くなる→歩けなくなる
- 貧血になる
- マタニティビクスができなかった
- お風呂掃除がしんどかった
- 妊娠糖尿病
- 双子を妊娠したため新卒から働いていた職場を退職した。



多胎育児 Q&A

—「みやぎ多胎ネット」のママが答えました—

2019年11月4日の多胎育児準備クラス開催前に参加者の皆様から「知りたいこと」をお聞きしました。それに対して、「みやぎ多胎ネット」の先輩ママたちが熱く答えてくれました。ママたちの声をほとんどそのまま掲載しております。どうぞ参考になさってください。「みやぎ多胎ネット」では、役立つ多胎情報を今後もどんどん発信していきます。



ブログで情報
発信しています

●みやぎ多胎ネット事務局への連絡はこちらへ
miyagitainet23@gmail.com