



看護師
伊津野 瞳

ツインマザーズクラブより

当院では毎年クリスマス時期に双子ちゃん、三つ子ちゃんのご家族にお集まり頂き、ツインマザーズクラブという交流会を設けておりました。昨年度はコロナ禍のため、交流会の開催は中止になりましたが、今年度は動画配信という形で開催いたしました。

双子ちゃん、三つ子ちゃんのお子様の育児に奮闘されているご家族の方々だけでなく、多くの方の育児の参考にして頂ければと思っております。動画配信の内容をお知らせ致します。

よくあるQ&A

Q1. 子供との外出どうしてる？

A. ①抱っことおんぶ(抱っこ紐の活用)

双子用の抱っこ紐があります。種類によっては1人用で分解できるものもあり。

②ベビーカーを活用する

2人用ベビーカー、1人用ベビーカー
小型のベビーカー、商業施設のベビーカーなど

③大型商業施設を利用する

大型商業施設を利用するメリット
・通路が広く2人用ベビーカーが使用できる
・フードコートでベビーカーのままご飯食べられる
・1箇所が必要なものが揃う

④家族の協力を得る

月齢や年齢にも寄りますが外出先ではとにかく手がかります。2人いることで2倍以上の手がかります。(他に兄弟がいたらさらに)どんな便利グッズよりも、人手はいくらあってもいいですね。



Q2. 離乳食はどうしてる？

A. ①離乳食の準備

・ベビーフードを使用する
・手作りやベビーフードを使い分ける
・プレンダー等を活用して大量に冷凍ストックしておく
・炊飯器に材料入れて作って時短
・大人のメニューを取り分け

②食べさせ方

・バンボやベビチェアを使って同時に食べさせる
・床に新聞紙などを敷いて片付けを楽にする



Q3. 寝かしつけはどうしてる？

A. ①寝かしつけグッズの利用

・抱っこ紐を使ってゆらゆら
・スリーパーやおくるみで包んであげる
・子供が安心するもの(ガーゼなど)

②寝る時の環境

・部屋を暗くする
・ママとパパで1人ずつ寝かしつける
・先に寝たふりをする
・オルゴールを活用



妊娠・出産・育児とノンストップで大変な日々が続いていると思います。でも双子育児だからこそ、普通では味わえない喜びもあると思います。双子育児に関わらずどんな育児にも正解はありません。ママとパパ、そしてわが子たちに合ったものを見つける糧となれば幸いです。

双子ならではのエピソード

①病気は移し合う

- ・片方が熱を出すと時間差でもう片方も熱を出す。
- ・2人とも治ったと思うと、また次の風邪を貰ってくることも。
- ・子供が動き出したら予防は無理なので、親側も貰わないように休息をしっかりと取りましょう。

②ベビーカー問題

1) 横型ベビーカー

メリット

- ・1番は双子っぽい ・喧嘩にならない
- ・荷物が沢山乗る ・2人の顔がよく見える
- ・外出先でのお世話が楽(おやつ、飲み物を与えやすい)
- ・よく声をかけられやすい

デメリット

- ・小回りが聞かない
- ・幅を取るため場所を選ぶ(狭いお店には入れない)
- ・操作が難しいものもある
- ・とても目立つ



2) 縦型ベビーカー

メリット

- ・2人を乗せても尚且つ幅を取らないため移動が楽

デメリット

- ・前後で席の取り合いになる
- ・種類によっては前後で対象月齢が異なる



3) 1人用ベビーカー+抱っこ紐

メリット

- ・ベビーカーが扱いやすい
- ・小回りがきくので狭い店も大丈夫

デメリット

- ・片方は抱っこなので、大きくなると長時間は大変



ライフスタイルにあったものを選んでください。

③成長速度や性格の違い

- ・ミルクを飲む量・食事の量や好き嫌い
- ・寝返りやハイハイ、立つ、歩くなどの成長スピード

④番外編 ~双子あるある~

- ・おもちゃはふたつ必要
- ・ふたつあっても同じものを取り合う
- ・同じ双子ママを見かけると同士と感ずる。
- ・産後すぐはおむつ替えと授乳で一日がおわる
- ・出かけるのが大変なので引きこもりがちになる。
- ・あらゆる書類が2倍で記入が大変(予防接種の問診票など)
- ・双子コーデしようとする時に限って片方が汚してしまう
- ・マタニティライフとは…? 自宅安静、管理入院、マタニティスポーツ禁止など



各ご家庭で様々な双子エピソードがあると思います。

またイベントが開催できる時は色んなお話を聞かせてください。

同じ日に産まれ、同じような日々を過ごしてきた子ども達。比較してしまうこともありますが双子とはいえ、一人一人性格も成長のスピードも違います。

ひとりひとりの成長を喜んで双子育児を楽しみましょう