

## ご相談窓口

### <大田区 各地域健康課健康事業係>

大森地域健康課健康事業係 03-5764-0662  
調布地域健康課健康事業係 03-3726-4147  
蒲田地域健康課健康事業係 03-5713-1702  
糀谷・羽田地域健康課健康事業係 03-3743-4163

### <大田区子ども家庭支援センター>

キッズな大森 03-5753-7830  
キッズな洗足池 03-5754-7830  
キッズな蒲田 03-5714-1152  
キッズな六郷 03-6715-7830

本リーフレットは、平成30年度子ども・子育て支援推進調査研究事業  
「小さく生まれた赤ちゃんへの保健指導のあり方に関する調査研究事業」で  
実施したアンケートに寄せられた先輩パパママの声をもとに作成されました。  
ふたご、みつごの妊娠・出産・子育てでのヒントをまとめています。

# ふたご、みつごを育てる あなたへ



二人・三人を同時に出産、子育てすることは  
大変で、誰かに頼ることは当たり前です。  
ひとりで抱え込まず、周りの力も借りましょう。  
私達も支援します!

詳しくは大田区ホームページをご覧ください



え、ふたこ？  
どうなるの？

ふたこの子育ては一人の子育ての倍以上のことが起こると考えましょう。何よりもお父さんも一緒に育児をすることが必要です！



妊娠期

ふたこの子育て  
どんな感じ？

地域や医療機関には妊娠期から参加できる多胎児のサークルや多胎児向けの集まりもあります。

先輩パパママの声

両親学級がある場合にはいろんな話が聞けるので、パパにも一緒に参加してもらってね。

予定日まで  
まだあるのに、  
もう入院なの？

母体にかかる負担が大きいため、早めに入院となる場合があります。上の子がいる場合は、いつ入院となってもよいよう、周りの人をお願いしておきましょう。



出産直後

おっぱいは  
どうしたらいい？

同時授乳できるようになると、赤ちゃんが同じタイミングで寝てくれるようになりますよ!!

先輩パパママの声

二人が寝ているときは、私も一緒に寝ていました



思っていたより  
体力が落ちたわ...

多胎妊娠は安静が長くなるので、体力が落ちてしまいがちです。

先輩パパママの声

家事も育児もみんなに助けてもらいました!!

一緒に泣いたら  
困っちゃう...

赤ちゃんは泣くのが仕事!!  
たくさんのお手を借りて乗り切ってください!!



3~4か月

子どもたちを連れて  
外出するのは大変...

予防接種などで外出するときは、周りの協力を得ながら出かけましょう。出かけることはお母さんのリフレッシュにもなります。

先輩パパママの声

なかなか出かけられなかったときは、友達に遊びに来てもらったわ!



12か月



1歳半



3歳



6歳

お風呂はどう  
すればいいの？

子どもたちのお風呂は大変なので、みんなの手を借りてくださいね。



先輩パパママの声

お父さんも一緒に入れてくれました!!

先輩パパママの声

振り返ると、すごく大変なのは、短い期間。今となっては良い思い出です。