

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします！

みなさん、お正月はどの様に過ごされましたか？久しぶりに会えなかった親戚などに会えたり、賑やかに過ごされたのではないのでしょうか(\*^-^\*) 我が家の双子が小さい頃のお正月は非日常のイベントを楽しんでいました。年末のお餅つきや親戚がいはい来てお年玉を貰ってとても賑やかなお正月でした(^\_^♪今は高校3年生。ひとは進路は決まっていますが、もう一人は夢に向かって勉強中!!なので…お正月は静かに過ごしました。小さい頃とはまた違ったできごとであり、二人同時の学費の心配など双子の子育てはもう少し続きます(\*▽\*)

それでは、今回はみなさん双子の妊娠が判明してから出産までのことをつらつらのと書いていきたいと思います！

### 双子の妊婦生活 1 ♪

双子の妊娠がわかり、まずは市役所に行って母子手帳を発行してもらいました。

「おめでとうございます」という言葉と同時にスヌーピーの可愛い手帳が2冊渡されてそれぞれに第2子、第3子と記述してあり。なるほどね！そういうふうに区別するのね〜と変なところに感心しながら双子の妊婦生活がスタートしました(\*^-^\*)

私は上の子がいて初めての妊娠ではありませんでしたが、やはり双子の妊娠生活は色々と違いがありました。まずは健診の回数や検査が多いこと、体調は良いほうで、仕事も続けていたので、健診の度に職場の上司に言わなくてはならず迷惑をかける気がして後ろめたさを感じたりして…でも妊婦にリスクはつきもの。

出血などがあり、健診はこの子たちを守るにするための大切なことなんだとつくづく思い知らされました。そしてどの様なことに気をつけていくのか、その度しっかりと先生のお話を聞かなくては思いました"(-"-)"

次は体の変化。とにかく大きい！重い！腰にくる！でした。7か月に入った頃には、まわりの人に

「そろそろですね〜」などとよく言われました(\*^^)v それからは夏はとにかく熱い、つわりや貧血も上の子より辛かったと記憶しています。妊娠線もでてきて…二人もお腹の中にのだから仕方ないのですが…('Д') 初めての妊娠で多胎児の方は更に大変だと思う次第です m( )m

それでもなんだかんだ言いながら私の場合は順調に産休から管理入院へと進んで行きました(#^^#)

リスクの多い多胎児の妊娠。小さいお子さんがいて一緒に健診に連れていくのが大変！早い段階から入院されるお母さん、お兄ちゃんやお姉ちゃんのお世話はどうしよう！大変なことが盛り沢山(@\_@) そんな時はまわりの家族とよく相談されたり、おやこの森に相談して下さいね(^\_^)~



#### ★ふたごの会

双子の会は月に2回になっております。

**1回目 第二月曜日 2回目 月末の平日 時間 10:30~12:30**

**無料の託児**がありますので、安心してご参加ください。妊娠中の方、奮闘中の多胎児ママ、みんなで知恵を振り絞っての]意見交換、情報提供を活発に実施中です♪ 妊娠中の方、お父さん、おばあちゃん誰でも参加OKです！また、ふたごの会ではベビー服やベビー用品のリサイクルを無料で行っています。不要になった物などあれば持ってきて下さいね！持って来ることが大変なときは、おやこの森に相談して下さい♪

#### ★多胎妊産婦等支援事業

おやこの森では三つ子のお母さんである職員を中心に2年前から多胎児のお母さんに対しての子育て相談や子育て支援を行ってきました。また『ふたごの会』の活動は通して多胎児のお母さんたちの憩いの場所として代々受け継がれています。また、今年度より延岡市の委託事業として『多胎妊産婦等支援事業』がスタートしました。双子の会のサポーターさんが乳児検診時の付き添いや妊娠中や産後に市の保健師に同行して多胎児の悩みや相談ができるようになりました。こちらも気軽に「おやこの森」に問合せ下さい♡

