

「これはどうしたらいいんだろう?」「みんなはどうしているんだろう?」双子や三つ子を育てていると不安になったり、困ってしまうこともたびたびありますね。
江別の双子ママの声を集めてみました。「これならできそう!」と思うものがあれば試してみてくださいね。



授乳編

自分に手がもっとあったらいいのに・・・なんて思ってしまう双子・三つ子の授乳。皆さんやり方はそれぞれ。我が子のために試行錯誤しているのが伝わってきます。



人手がある時は2人体制で。ママだけの時は1人は腕の中、1人は授乳クッションに寝かせてセルフミルクでした。

1人目と2人目で時差をつけて授乳していました。9カ月頃からは、自分で哺乳瓶を持って同時刻にあげていました。



生後1～2カ月頃は吸引力も弱かったため搾乳をしていました（頻回なら電動がおすすめ）最初はコツがいりますが同時授乳をすると楽！

お風呂編

どうやったら安全に入浴できるかなとこちらも試行錯誤があると思います。お風呂は1日の中でも大仕事ですが、お母さんの手首や足腰にも気を付けながら、おこなっていききたいですね。



夫が帰ってきてから2人で。元気な方が洗う人。もう1人は着替える人と役割分担していました。6カ月頃からはスポンジマットが便利でした。

4カ月くらいまでベビーバスを使用していました。午後は機嫌が悪くなることも多かったので、午前中に入れていました。
時にはお風呂はお休みして、からだを拭くのみの日もありました。



たちができるまではベビーバスを使用していました。立てるようになってからは、浴槽に滑り止めマットを敷き、15センチくらいの水位にしていました。

おでかけ編

荷物も2倍、支度も2倍でおでかけにはパワーがいりますが、大人の手が複数ある時やお母さんが「今日はいけそう!」という時にはリフレッシュも兼ねておでかけしてみませんか。



双子ベビーカーを使用していました。
通路の狭い所は1人ベビーカーと抱っこ又は抱っこおんぶをしていました。

車で移動し、お店等では双子ベビーカーに乗り換えていました。
ベビーカーでのお散歩もしていました。



買い物や公園は大人2人で行っていました。支援センターでは先生に
お願いして別々の方向に行ってしまうても大丈夫なようにしていました。

寝かしつけ編

小さいうちは、いっぺんに二人が泣いて困ってしまうこともありますね。
スウィングチェアやバウンサー等の便利グッズに頼ったり、ベビーカーや車
だとよく寝るという話も聞きました。人やグッズに頼りながらその人その人
に合った寝かしつけができると良いですね。



0歳の時は1人ずつ抱っこ。おんぶが出来るようになったらおんぶ抱
っこで寝かしつけていました。1歳はできるだけ添い寝で寝ていまし
たが、2歳になった今は「抱っこで寝かせて!」と言われ抱っこでね
かしつけることも多々あります。

午後のお昼寝はとにかく寝なかったので、ベビーカーで散歩
して寝かしつけていました。大人の手がある時は、1人ずつ
抱っこ紐でお散歩に行くとよく寝ていました。





二人抱っこや抱っこおんぶは大変なので、布団に寝かせて背中をトントン…寝ない時もあったけど、慣れてもらう気持ちでやっていました。大きくなって生活リズムが整ってくると、少し楽になってきました。

20:00 になったら双子を暗い部屋に連れて行って先に寝かしつけ。次にとなりの部屋で上の子を寝かしつけていました。



離乳食編

食べる量が2倍だからつくるのも2倍！気づくとずっとキッチンで離乳食をつくっていることも。双子・三つ子で生まれた日は同じでも味や固さの好みは違ったりもしますよね。無理せず進めて「おいしいね」と食事が楽しい時間になりますように。ひどい偏食やアレルギーの心配がある時には栄養士さんやお医者さん等に相談しましょう。



おすわりが安定するまでは1人ずつ膝の上に座らせて食べていました。おすわりが安定するようになってから2人同時に。手づかみ食べも積極的にすすめていきました。

たくさんつくって冷凍したり、さつまいもがセールの時にはたくさん買って炊飯器で焼き芋にしています。



ベビーフードにもたくさん頼りました。ごはんを足してかさ増ししていました。

2人分を1つの食器で交互にあげていました。1人が食べないともう1人が多めに食べてしまうことも…それでも特に体重差なく成長しています！



それぞれ家庭環境が違うのでこれが正解というものはありませんが、お子さんとお母さんに合った方法で、頼れる人・物にはたくさん頼って子育てが出来ると良いのかなと思います。

すすすすでもお母さんとお子さん達をサポートしたいと思っていますので、「誰かとお話したいな」「どこかに遊びに行きたいけど不安だな」という時にはぜひすすすすにいらしてくださいね。

