# 当日寄せられたお悩みと参考意見について

事前にたくさんのお悩みをいただきましたので、誠に勝手ではございますが多かったお悩み目立ったものをいくつか抜粋させていただきました。以下につきましては、いただいたお悩みをもとにイベント当日、ゲストの方やファミーユの理事に参考までにと頂戴した意見でありますので、実際の育児においては出生状況や生育環境、月齢等による個人差もあるため、これらの内容が必ずしも答えになるというわけではありません。日常の育児のひとつの参考としてご覧いただければと思います。

# 【お悩み】

動き回るようになったときの安全対策について

#### 【参考意見】

- ・基本的にネットで「幼児安全対策」と検索してもらうと良いです 色々なサイトが出てきますが、内容は同じです。
  - 自分の見やすいサイトを見てもらえば良いと思います
  - ・当院の救急、小児科、脳外科などに診察に見える事故としては
  - ①ケトルをタオしての熱傷
  - ②ソファーからの転落
  - ③洗濯機で着替え中の転落
  - ④ベランダにある鉢や椅子の上に乗って転落

などが多くあります

また、床にマットを敷くなどして対応している方が多いのですが、

ソファーの下に限って敷いてなく、床に頭を強く打つというケースが多いです

以外に多くあるのはペットトラブル

犬が階段から落とした、犬がBabyの上に乗り圧迫した、噛む、ひっかくなど

ペットから愛情がBabyに移ることによる焼き餅からの現象です

ペットのご主人様が母親の場合は気をつけて欲しいです

# 【お悩み】

なかなか夜寝ず、おっぱいを欲しがる(1歳半)

# 【参考意見】

個別性の高いご相談なので、状況を詳しく聞いてみないとわからないのですべての人にあてはまるわけではありませんが、母乳で育っている赤ちゃんにとって1歳半でも夜間に授乳があるのは特別なことではないので無理にやめさせる必要はありません。

添え乳など夜間の楽な授乳姿勢について身近にいる専門家からアドバイスを受ける のも良いかもしれません。

# 【お悩み】

夜泣き (騒音) 対策、睡眠時間の確保

# 【参考意見】

母親は赤ちゃんの泣き声に敏感にできているので時にうるさいと感じてしまうかもしれませんが赤ちゃんが泣くのは自然なことなので一生懸命に泣き止ませようとしなくても大丈夫。泣いている赤ちゃんを抱っこしてあげる、二人とも泣いてしまったら傍にいるだけでも十分なのでは。睡眠時間は授乳のスタイルや家族の生活スタイルによっても違いますが、授乳のために毎晩全員で起きているというよりは、お母さんが週に1回でも一晩ぐっすり寝られるように他のご家族に夜間のお世話を変わってもらうことも大切。

#### 【お悩み】

発達の違いがある、言葉の遅れがある

# 【参考意見】

多胎児と言っても個々の人間であり、それぞれの個性があります。多胎児だからと言って同じ日 (同時刻)に歩けるようになった!という事もなかなかないですよね?

それは一人一人の成長プログラムがあるからです。

一人はAが得意だけどBが苦手、逆にもう一人はBが得意でAが苦手。

この様な違いがあるように成長プログラムも違います。

私自身の体験談ですが、三つ子の一人がなかなか言葉が増えず発達を心配していた頃があり、保育士をしていた姉からも発達障害の可能性を指摘されていました。

しかし、3歳目前で急激に言葉が増えたのです。

そんな娘は現在5歳になりましたが、図形や科学を好みひらがな等文字にはあまり 興味がないようです。

一方、3歳の頃お喋りだった2人はお友だちにお手紙を書くのと一生懸命平仮名を勉強してます。運動に関しても2ヶ月程待つと出来ていなかった子が出来るようになっていた!なんてこともしばしば。

多胎児というだけで良くないと分かっていても比較しがちになってしまいます。

無理もありません、毎日ずっと2人、3人を見ているのですから。

発達の違いを気にしてしまう気持ちも凄くよく分かります。

そんな時は《それぞれの成長プログラムがあるんだ》と見守る気持ちを持っていただくとお母さんやご家族の皆さんの気持ちが少し楽になるかなと思います。

しかし、明らかな違いがはっきりしている場合や、専門的な判断が必要と感じる場合は、医療機関や行政が行っている発達相談を受けていただくのも大事かと思います。

#### 【お悩み】

トイレトレーニングの進め方、見守り方

# 【参考意見】

トイレトレーニング、一人でも根気のいることで悩まれているお母さんも多いと思います。 多胎児の特権、お互いを切磋琢磨し同時進行で取れたらどれだけ良いか…。 私自身もそんな考えで3人同時のトイトレもやってみました。 試しては挫折しを繰り返して気がつけば時間だけが経っていましたが最終的には一人ひとりに 合わせた進め方が一番成功への近道だった気がします。

体の成長もそれぞれなので、おしっこが溜まる間隔も違うことになります。

一人出来そうな子がいたらまずその子を優先してトレーニングしてあげるといい ですよ。できた!のシール等工夫しながら行っていると自分もシールが貼りたい!ともう一人の 意欲も高まるかもしれませんよ。

# 【お悩み】

同時授乳について

#### 【参考意見】

二人を同時に母乳・ミルク・搾乳などする事を同時授乳といいます 手伝ってくれるかたがいてもなかなか一人ずつ授乳するという行為は難しいです 一人が泣いたら、もう一人も授乳するといったように、できるだけ同じ時間に授乳できると、ご

家族の休憩も取れるかと思います 一人は母乳、一人はタオルを丸めたり、クッションなど使って哺乳瓶を立て かけて置きます。タオルなどはヘアゴムなどで固定するとそれが哺乳瓶のストッパー

になってずれにくいので便利です 二人とも、寝かせたまま哺乳瓶を母親が持って寝かせ飲みする事もOKです 気持ちは手抜き?と思うかも知れませんが、顔を見ながら、声をかけながら

授乳していたら、充分な愛情がそそがれていることを忘れないでください

# 【お悩み】

離乳食について、進め方や偏食

#### 【参考意見】

食べ物を欲しそうにむつめるようになったら、おもゆからはじめましょうイヤイヤは、どうにもなりません。いやな時は嫌です。

食べれるものを与えて下さい。

保育園や幼稚園で偏食もなんとかなります。

アレルギーだけ気をつけて下さい。

# 【お悩み】

家での息抜きの仕方

#### 【参考意見】

家で息抜き!?できますか??

できない人が多いのでは?赤ちゃんと離れて気分転換することは悪いことではないし、お母さん が上手にリフレッシュできることでまた育児に向き合える側面もあるので、

一時保育や託児など利用しても良いと思う。また、仕事をすることも一つの手段だと 思うので、うちの訪問看護ステーションではご家庭の状況に合わせて社会復帰を促すこともあり ます。

# 【お悩み】

名古屋市のフォローについての現状

#### 【参考意見】

ネットで検索して下さい。名古屋市産後のサポートなどで検索できると思います。

- ・産後ヘルプ事業
- ・ファミリーサポート
- ・一時保育
- ・ショートステイなどが主なものです

ただ、ご家族が望む様な支援がないことが事実です

ヘルパーの内容の充実が望まれます

# 【お悩み】

人手が足りない、共働きで時間に余裕がない、ご主人の夜勤や出張が多い

# 【参考意見】

とにかく使えるものは使うこと。夫婦二人だけで育てようと思わないこと。 妊娠中のアドバイスにつながるかもしれませんが、余裕があるうちに自分の地域の 行政サービスや私たちのような民間事業者も含め、家事援助や産後ケア、配食サービスなどとに かく調べる。そして、どこは人に頼ってお金をかけて、どこは自分たちで 頑張るかをしっかり決めて置く。あとは人を頼る力を身に付けること。こどもに とっても関わってくれる人が多いのは刺激になりとても良いこと。自分が極限に 追い込まれる前に人を頼るというのも子育てにおける重要な能力の一つです。

# 【お悩み】

外出の仕方

# 【参考意見】

多胎児家庭は外出が難しい事から引きこもりになりがちかと思います。 それでも毎日散歩に連れていった方子供の為に良いのでは?と思ったり、 お母さん自身も外の空気を吸うことでリフレッシュ出来たりとメリットも沢山 ありますよね。

でも多胎児を連れ出すのはとっても大変だと思います。

理想は子供一人に大人一人以上だと思いますが

毎回人手を確保するのは難しいと思います。

外出を義務づけしてしまうのではなく

《行けそうなら行く》くらいの気持ちでいいと思います。

外出したくても体力的・精神的に無理だなと思ったら

家から一歩出たところで風を感じるだけでも違うと思います。

一番大切と思うことはお母さんが無理をし過ぎないこと!

# 【お悩み】

イヤイヤ期の対処、親も怒らず育児をする方法

# 【参考意見】

まずイヤイヤ期については成長過程でもあるので見守る事も大事にはなってきますが、2人・3人とイヤイヤされたらどんなに穏やかな大人でもカッとなってしまうのではないかと思います。 人間誰しもイライラしてしまったり怒ったりとなかなか怒らず育児をするというのはかなり難しいと思います。

まずは子供がなぜイヤイヤしているのか?何を思ってイヤイヤの行動を取っているのか…

全てをダメと叱るのではなく相手の考えにそっと寄り添って上げてください。

もう一点大切にしていただきたいなと思う事は、夫婦の時間を沢山とること。

お母さんは子供を相手に毎日ずっと頑張っています。

その日にあった事など夫婦で共有することによって

育児の大変さ、子供の現状を夫婦で考える時間にもなります。

話すことによってお母さんのストレス発散にも繋がりますし孤独感というのも減っていくと思います。是非この時間を意識的に取ってみてください!

# 【お悩み】

預け先の不安

#### 【参考意見】

最初に不安はあるが、見学に行き、信頼できる保育園を見つけるといいと思います。 預けることでしっかりとした生活のリズムがつき、共同生活のルールやマナーを学び、 栄養のバランスがとれる給食がある等、親だけでなく子どもにとってもメリットが たくさんあります。低月齢のお子さんにおススメなのは対象が0~2歳児の少人数保育の認可保育 園です。園庭はないことが多いかと思いますが、少人数の分、保育も保護者 への対応も手厚く丁寧な印象があります。

# 【お悩み】

現在妊娠中で情報が欲しい

# 【参考意見】

出産後の育児は、実際なんとかなります。

ですが、あらかじめイメージしておくのとしてないのとでは、

育児が始まってからの戸惑いに違いがあります

- ・同時に泣いたらどうするの?
- ・買い物は誰がする?
- ・出かけるときの準備は?授乳物品、オムツ
  - 二人の場合、母乳だけではまかなえないので、ミルクの持参は必須です
- ・兄弟の保育園の送り迎えはどうする? など、、、

少なくとも、こんなイメージをしておくと、自分ができそうなところと、助けて もらいたい所がなんとなく見えてきます。 また、どんな時に手が足りないから助けてもらう必要もある事が見えてきます。 何が困るかイメージできていたら、おばあちゃんやヘルパーさんなど、手伝って もらう事も明確になるので、サポートの調整も楽だと思います 私なんて、家事が苦手なので他人に任せたい!と思ってしまいます。

# 【参考意見】

多胎妊娠が分かり戸惑いを隠せないお母さんも多いかと思います。

大丈夫ですよ、でもその事を責めたりしないで下さいね。多胎の先輩ママさんも皆さん はじめは同じ気持ちだったと思いますよ。

イメージがつかない、経済的な不安だってある。

周りに相談する人がいない…。

ネガティブに考えてしまう事もあるかもしれませんが、実は多胎児だからこその楽しみや幸せも沢 山あるんですよ!!

私達が多胎児を妊娠中の方に伝えたいことは、

出産後はなかなか自分の時間をつくれません!

出産前の比較的ゆっくり過ごせる内に多胎の輪(繋がり)を持つことがとても重要になるということです。

多胎の会に参加されるのもオススメです。

また、多胎は少ない(周りにいない)と思いがちですが

SNS等通してみると世の中の多胎の多さに驚かれると思います!

妊娠期に繋がりを持つことによってイメージがつきやすかったり、悩みを相談

出来たりと心強い存在になっていくと思います。