©2021 一般社団法人あいち多胎ネット・こども訪問看護ステーション mom ★ホームページ ★団体公式 LINE

Tatai 1 Year Plan

多胎年間育児計画

赤ちゃんのトラブル

- 体重が増えない
- 寝てくれない
- 授乳回数が多い
- 黄疸 ◦便秘
- NICU 入院
- 2 人バラバラに退院
- 2 人一度に退院
- 熱を出す
- 吐き戻しが多い
- 寝ぐずり
- 抱っこで落ち着かない
- 置くと起きる
- 2 人同時に泣く
- 医療ケア道具を持って退院
- 夜間体調を崩す
- ミルクを飲まない
- 母乳を上手に飲まない
- 湿疹がひどい
- ベッド転落事故
- 個々の成長に差が出る
- 成長に伴いお風呂が大変
- 日中過ごす場所
- 寝る場所の変化
- 離乳食を食べない
- 誤嚥
- 食物アレルギー
- 発達がゆっくり
- 夜泣きが酷い
- 人見知りが酷い
- 赤ちゃん同士でケガ
- 入園できる園がない
- 動き回る子のお風呂
- 入園後に体調を崩す
- 1 人だけ入院・頻回な受診

ママのトラブル

- 貧血
- 睡眠不足
- 乳房トラブル
- 体調が悪い
- 母乳が出ない
- 退院延期
- 体力がない
- 腱鞘炎
- 腰痛
- 高血圧
- むくみ
- 子供だけ先に退院
- NICU の面会が大変
- 搾乳に時間がかかる
- 買い物
- 移動手段
- 家事
- 支援者不足
- ゴミ処理
- 赤ちゃんが可愛いと思えない
- 気持ちが落ち込む
- 気分転換できない
- 夫にイライラする
- 持病の悪化
- 愛着の差がある
- 自分のメンテナンスができない（歯科・美容院・整体など）
- 外出ができずストレスがたまる
- ミルクと離乳食（夜間授乳）により疲労が溜まってくる
- 出産直後のモチベーションが下がる
- 大変さが理解されにくく周囲の関心が薄くなる

健康管理

2 週間健診	1 ヵ月健診	予防接種スタート 1 回目	3 ～ 4 ヵ月健診 2 回目	3 回目	4 回目	6 ヵ月健診（自費）	7～8 ヵ月健診（自費） 5 回目	9～10 ヵ月健診（自費）	1 歳健診（自費） 追加接種

成長発達

- 仰向けで時々首を左右に向ける
- 寝たり起きたりを昼夜関係なく繰り返す
- 10～12 回程度授乳する
- 腹ばいで少し頭をあげる
- まだ夜間は頻回に起きる
- 手を口に持っていきしゃぶる
- 首がすわる
- 夜間に起きる回数が減る子もいる逆により頻回に起きる子も出てくる
- 寝返りをする
- あやすと笑う
- 手を出して物をつかむ
- 授乳のリズムが整ってくる
- 腹ばいで体を回転
- コップから飲む
- 玩具などに向かって声を出す
- 離乳食開始
- 1 人で座る
- 物をつまむ
- 顔を拭くと嫌がる
- マ・バ・パの発音
- はいはいする
- 太鼓をたたく
- ダ・ダ・チャの発音
- 玩具取れると不快感を示す
- つかまり立ち
- 身振りを真似する
- 盛んにおしゃべり
- 禁止の指示に反応
- 伝い歩き
- 人見知り
- 音をまねる
- 座った姿勢から立つ
- 両親を後追いする
- 言葉を 1～2 語まねる
- 2～3 歩歩く

上の子確認事項

- 日中の過ごし場所
- 入園はどうするか／送迎はどうするか
- お昼寝のタイミング
- ストレスの発散方法
- 母の入院が長引いた時の預け先
- おもちゃや遊び場所の住み分け
- 習い事の有無／送迎
- 定期的な通院
- 赤ちゃん返り
- 夜間の睡眠はどうか

月齢

1 ヵ月 (月)	2 ヵ月 (月)	3 ヵ月 (月)	4 ヵ月 (月)	5 ヵ月 (月)	6 ヵ月 (月)	7 ヵ月 (月)	8 ヵ月 (月)	9 ヵ月 (月)	10 ヵ月 (月)	11 ヵ月 (月)	1 歳 (月)

心配事

どうやって乗り越える

必要なお金

- オムツ　ミルク
- 哺乳瓶　乳首
- 母乳パック
- 搾乳機
- 抱っこ紐
- ベット
- 衣服　消毒
- ベビーカー
- お宮参り　出産内祝い
- 出産費用
- 妊娠中の入院費用
- こどもの医療費
- 予防接種費用
- 服の買い替え
- 哺乳瓶
- ベビーフード
- 食器・調理物品
- 椅子・エプロン・食具
- 服の買い替え
- 服の買い替え

頼る人・リソース

- 産後ケア
- 産前産後サポート
- ファミリーサポート
- パパ育児休暇
- タクシー
- 産後デイ
- 訪問看護
- 全戸訪問
- ベビーシッター
- 子育て中の友人
- 祖父母・兄弟
- 家事支援
- 配食
- ネットスーパー
- 夜間・緊急時にお手伝いできる人
- 医療機関
  - 予防接種（　　）
  - 小児科（　　）
  - 産後の体調不良（　　）
  - 乳房トラブル（　　）
  - 夜間救急（　　）
- 子育て支援センター
- 一時保育
- 保育園
- 健診
- 保育園の送迎
- 雨の日
- 困ったときは、ヒト・モノ・サービス・社会復帰・社会とのつながりを再考する

令和３年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業
※無断転載を禁じます