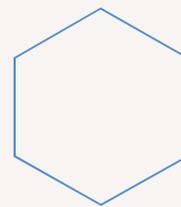


KOBE ふたご・みつご オンラインファミリーひろば



妊娠・出産・育児の基礎知識

ひょうご多胎ネット



「ご妊娠おめでとうございます。」



今日のテーマ

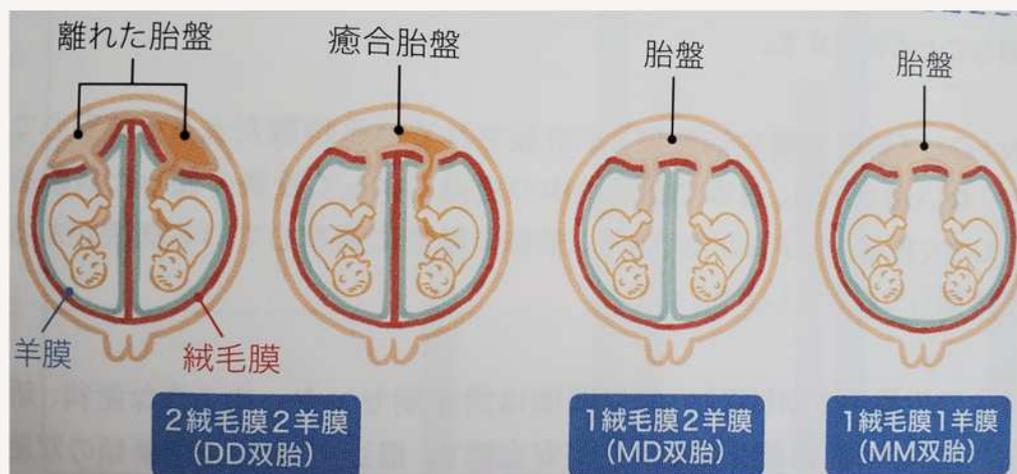
1, マタニティライフ

2, 出産から退院へ

3, 産後の生活を知る



おなかの中の赤ちゃんの様子



妊娠中のお母さんの変化

		妊娠0～3週 (1か月)	妊娠4～7週 (2か月)	妊娠8～11週 (3ヶ月)	妊娠12～15週 (4か月)	妊娠16～19週 (5ヶ月)
子宮底		鶏卵大	ガチョウの卵大	握りこぶし大	赤ちゃんの頭大	約18～21cm
赤ちゃん の成長	身長				約9～16cm	約25cm
	体重				約50～130g	約270g
体の変化と生活 上の注意				つわり 尿の回数が増える	胎盤が完成	胎動を感じる このころまで一人の 妊娠と変わらない

妊娠中のお母さんの変化

		20～23週 6か月	24～27週 7か月	28～31週 8ヶ月	32～35週 9か月	36～39週 10ヶ月
子宮底		約23～26cm	約30～32cm	約31～35cm	約34～39cm	約38～41cm以上
赤ちゃん の成長	身長	約30cm	約34cm	約38cm	約42cm	約45～48cm
	体重	約660g	約665～ 960g	約1000～ 1500g	約1600～ 2150g	約2130～ 2600g
体の変化と 生活上の注意		お腹が急に大きくなり 張りを感ぜやすくなる 入院準備	合併症に注意 高血圧、貧血	動悸、息切れなど が出現する 単胎妊娠の子宮 の大きさに	お腹の指りが強くなる 子宮口が開きやす なりはしやすい	出産の準備 平均の双子の出産週 数は36～37週

お腹の張りに気づく

妊娠中の子宮の硬さは、弾力があるくらいに柔らかいパンパンのビーチボールくらいになると要注意！！

普段からおなかの張りを観察しておくことが大事

自分で気がつかないことがあるので、
健診は必ず受ける

変化があれば必ず相談、受診

安静とは、、、

お腹が張らないようにゆったり過ごす

お腹の張りを感じたらまず「横になって休む」

ひとつひとつの動作をゆっくりのんびり行う

（家族のサポート）

多胎妊娠はママのからだに負担がかかる
妊娠中から家族にも多胎妊娠のことを理解してもらい、
家事・育児の分担をしてもらう。

多胎妊娠と早産について

- 多胎妊娠は、早産率が高い
赤ちゃんは小さめに生まれることが多い

出産後赤ちゃんは、NICU（新生児集中治療室）でお母さんと別々に過ごすことが多い

→赤ちゃんそれぞれの成長発達があるため、同時に退院できないこともある

例：生後56日目(修正0日)		母	家族	
0	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
1	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
2	ねんね	ねんね		
3	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
4	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
5	ねんね	ねんね		
6	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
7	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
8	ねんね	ねんね		
9	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
10	ミルク	ミルク	お風呂準備	ミルク補足
11	お風呂	お風呂		お風呂
12	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
13	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
14	ねんね	ねんね		
15	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
16	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
17	ねんね	ねんね		
18	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
19	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
20	ねんね	ねんね		
21	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
22	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足
23	ねんね	ねんね		
24	おしっこ・うんち 母乳	おしっこ・うんち 母乳	母乳	オムツ交換
	ミルク	ミルク	休息	ミルク補足

退院後の生活

(32週で出生・退院後5日目)

赤ちゃんの体重の差によっては、1回に飲む量も様々
けれど、できるだけリズムを合わせていく
→同時授乳

家族のサポートが不可欠
家族のサポート + 社会資源の利用

同時授乳

ふたり母乳の同時授乳

母乳と哺乳瓶の同時授乳

哺乳瓶での同時授乳

<母乳について>

母乳の分泌は徐々に増える よく出るようになるまで2か月ほどかかることもある（母体の回復や睡眠が影響する）

ミルクを併用しながら無理のない授乳をする

同時授乳は育児時間の節約につながる 搾乳という方法もある

産後のからだところ

産後はホルモンの変化もあり、こころもより不安定になる

- ・長期の安静などで筋力が落ち、体力が低下してる状態に加えて、お産で、さらに体力を消耗している状態
- ・思いがけない出産、お産後の痛み、生まれてきた子どもへの心配、離れていることへの不安がある

我慢しないで相談をする！！

からだの回復を優先させて、
休むことができるように環境を整える

お願いしたいこと

- お母さんの睡眠（休息）と栄養を確保する
- 書類関係は、家族が記入・手続きをする
- 周りはゆったりした気持ちでサポートする
- 使える社会資源（サポート）をおしまず使う
- たくさん相談して、気持ちをため込まない

オンライン
開催

参加費
無料

ひょうご ふたご・みつご おしゃべり広場

ふたご・みつご事業は、全育完家庭の約1%、つまり100家庭に1家庭しかなく、なかなか出会えません。
外出がままならない多胎家庭でも、オンラインなら簡単に、家に坐るだけでできます！
経験者さんや助産師さん、県内の多胎サークルのリーダーさんとも応援団として参加ください。
ふたご・みつごの経験・出席・子育てについて、みんなであっさりお話ししましょう！



日時 期間内出入り自由
毎月第2日曜日 10:00~11:30
2024年 5/12 6/9 7/14 8/11 9/8
10/13 11/10 12/8
2025年 1/12 2/9 3/9

対象 兵庫県にお住まいまたは居残りの方で、
次の①~③にあてはまる方
①ふたご・みつごを妊娠中・育児中の方と、
その家族、多胎サークルリーダー・スタッフ
②多胎家庭への支援に関心がある方

参加方法 申込書にZoom（ズーム）のURLなど、参加方法の詳細を
記載お知らせします。

お申し込み ※知恵や体験、各種疑問の自由17時まで
随時申し込み、随時のみ、フォームよりお申し込みください。
2回目以降は自由に参加いただけます。
<https://forms.gle/PvC6nEgKH8h1MS7Y6>



【内容】一般社団法人兵庫県多胎協会 【会場】兵庫県、伊丹市市民会館 【協力団体】一般社団法人母子支援ネットワーク伊丹

【主催・協賛】ひょうご多胎ネット
〒651-2242 神戸市西区并吹台東町3-2-202
TEL 070-1814-1906 e-mail hyogotaihiroba@gmail.com

※個人情報を提供しただけで個人情報は漏れ、多胎家庭支援に関する連絡はしません。

ふたご・みつごの育児を 応援しています

