

## 大変であったこと

### 【寝不足について】

- ・最初の1~2カ月は本当に寝た記憶がない。朝と夜もよく分からなかった。
- ・授乳時間がバラバラにならないように、1人は泣いてなくても同じタイミングで授乳していた。
- ・父が育児休暇を取得していたので、1人は母担当、もう1人は父担当で、それぞれが泣いたタイミングで授乳していた。
- ・昼は父、夜は母など、担当を決めていた。
- ・日中はずれることはあるけど、夕方あたりから授乳時間はそろえていた。
- ・母乳をあげたいと思って頑張っていたけど、今思えばそれほど気負う必要もなかった。
- ・首が座るまでは同時授乳が大変であった

### 【授乳・ミルク】

- ・哺乳瓶は8本用意して、夜間は洗わずためておき、翌日日中に洗っていた。☑夜間授乳のために粉量も測定して準備していた。
- ・哺乳瓶は6本では少ないと感じた。
- ・哺乳瓶の洗浄はレンジ消毒器を利用していた。
- ・(第2・3子が多胎)哺乳瓶は4本使用していた。
- ・クッションで哺乳瓶を支えて飲ませていたら早いうちから自分で手や顔の位置を変えて、1人のみを覚え始めた。
- ・首が座ってからは、同時母乳、授乳後寝落ちていたため、そのまま床へ寝かせていた。嘔気(げっぷ)はさせなかった。
- ・2人分登録できるアプリがあり、アプリで授乳時間など把握していた

### 【離乳食について】

- ・児がお昼寝中に離乳食のストックを作っていたが、自身がきつくなるので、無理はしない程度に。
- ・ベビーフードやコープの食品を使いながら対応している。
- ・双子でも性格がちがいが、食の好みもちがうので食事に工夫が必要である。
- ・床にシートを敷き、汚れる準備万端で与えていた。
- ・冷凍ストックは多めに作っていた。
- ・毎日食材を変えることはせず、1週間単位でメニューを考える

### 【外出について】

- ・1人抱っこ紐で1人ベビーカーを使用。長崎は歩道が狭く、平でない道が多いので。
- ・(郊外在住)横型ベビーカーを使用している。
- ・抱っこ紐は2つ用意していて、父母それぞれ使用できるようにしている。
- ・初めての場所は大人1人で双子連れている時は冒険しない。誰か家族がいる時に行ってみる。
- ・多目的トイレや授乳室など、男性禁止のところが多く、多胎児を連れては難しい。
- ・妊娠中から出産後まで2人を連れての買い物は大変なので、優先カードが利用できるようになるといい。
- ・双子用ベビーカー、まとめ買い荷物、お出掛けセットなど荷物が大きいため、荷物置きスペースの大きな車は助かった。

### 【支援について】

- ・夫婦でどのように役割分担をして生活していくか、きちんと話し合うことが重要。
- ・周りに頼る人がいるなら積極的に頼るべき。
- ・周りに支援者がいないので、体調不良時や家事がたまった時などファミリーサポートを利用しながら乗り切っている。

### 可愛いと思うこと

- ・声や表情が出てきたら、2人分の可愛さがある
- ・お互いを認識して目が合って笑っていて、とても可愛い
- ・2人で遊んだり叩き合ったり、2人で遊んでいる。生後9カ月になると同時に泣いても笑えるようになってきた。
- ・どこに行っても声をかけてもらえる
- ・ニューボーンフォトのモデルとして声をかけてもらい、無料で撮影していただいた。
- ・寝相が頻繁にシンクロしているのが可愛い。
- ・笑うツボが一緒に同じ遊び・声かけで同時に笑ってくれる。
- ・公園などの遊具に2人で行って、楽しそうに過ごしている。

### 情報収集について

- ・SNSで管理入院について参考にしていた
- ・全国の多胎児のチャットはネガティブな意見が多く、見ることをやめてしまった。
- ・多胎児の情報は調べてもあまり出ない。経験者に直接話を聞くのが1番いい。