

ご相談窓口

問合せ窓口(所在)	電話番号(定例相談日)
緑子育て支援センター	
母子保健班 (緑区合同庁舎 4 階) 城山担当 (城山総合事務所第1別館1階)	042-775-8829 (金曜日のみ)
津久井母子保健班 (津久井保健センター1階) 相模湖担当 (相模湖総合事務所2階) 藤野担当 (藤野総合事務所2階)	042-780-1420 (月・木のみ) (水曜日のみ) (火曜日のみ)
中央子育て支援センター	
母子保健班 (ウェルネスさがみはら1階)	042-769-8222
南子育て支援センター	
母子保健班 (南保健福祉センター3階)	042-701-7710

受付時間 8:30~17:00(月~金、祝祭日除く。)
は()内の曜日のみ来庁相談を実施しています。

母と子の心とからだの健康・育児相談、栄養相談など、お気軽にご相談ください。

本リーフレットは、平成30年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「小さく産まれた赤ちゃんへの保健指導のあり方に関する調査研究事業」で実施したアンケートに寄せられた先輩パパママの声をもとに作成されました。
ふたご、みつごの妊娠・出産・子育てのヒントをまとめています。

ふたご、みつごを育てる あなたへ



二人・三人を同時に出産、子育てすることは大変で、誰かに頼ることは当たり前です。
ひとりで抱え込まず、周りの力も借りましょう。
私達も支援します!

相模原市

え、ふたご？
どうなるの？

ふたごの子育ては一人の子育ての倍以上のことが起こると考えましょう。何よりもお父さんも一緒に育児をすることが必要です！



妊娠期

ふたごの子育て
どんな感じ？

地域や医療機関には妊娠期から参加できる多胎児のサークルや多胎児向けの集まりもあります。

先輩パパママの声

両親学級がある場合にはいろんな話が聞けるので、パパにも一緒に参加してもらってね。

予定日まで
まだあるのに、
もう入院なの？

母体にかかる負担が大きいため、早めに入院となる場合があります。上の子がいる場合は、いつ入院となってもよいよう、周りの人をお願いしておきましょう。



出産直後

おっばいは
どうしたらいい？

同時授乳できるようになると、赤ちゃんが同じタイミングで寝てくれるようになりますよ!!

先輩パパママの声

二人が寝ているときは、私も一緒に寝ていました



思っていたより
体力が落ちたわ...

多胎妊娠は安静が長くなるので、体力が落ちてしまいがちです。

先輩パパママの声

家事も育児もみんなに助けてもらいました!!

一緒に泣いたら
困っちゃう...

赤ちゃんは泣くのが仕事!!
たくさんの手を借りて乗り切っていきましょう!!



3~4か月

子どもたちを連れて
外出するのは大変...

予防接種などで外出するときは、周りの協力を得ながら出かけましょう。出かけることはお母さんのリフレッシュにもなります。

先輩パパママの声

なかなか出かけられなかったときは、友達に遊びに来てもらったわ!



1歳半



3歳



6歳

お風呂はどう
すればいいの？

子どもたちのお風呂は大変なので、みんなの手を借りてくださいね。



先輩パパママの声

お父さんも一緒に入れてくれました!!



12か月

先輩パパママの声

振り返ると、すごく大変なのは、短い期間。今となっては良い思い出です。