

13.お出かけ

多胎を連れてのお出かけは大変。どうやって出かけようかと不安に思っている人は多いのではないのでしょうか。赤ちゃんたちの成長に合わせて無理せずに出かけるようにしましょう。

1. 持ち物

外出に必要なグッズ(半日の外出の目安)



哺乳瓶 2 回分なら 4 本・ 調乳用 お湯(水筒)
おむつ 6 枚～ お尻ふきパック ビニール袋
着替え 2 人分・よだれかけ 2 枚・おもちゃ ・除菌グッズ
ガーゼ 4 枚 母子手帳など



2. アイテム

ベビーカー	メリット	デメリット
(多胎用)縦型	道幅関係なし 横型よりコンパクト	重い。 前に乗っている子の様子がわからない 操作しにくい
横型	子どもたちがゆったり、平等 に座れる 軽いためフットワークが良い	広い道幅必要 レジ横が通れない エレベーターに乗れない 目立つ
(一人乗り用)+抱っこ紐	道幅関係あり	児の体重増加に伴い、体力や腰痛など 来しやすい

ポイント

基本は自分たちのライフスタイルに合うものを選ぶ

住居環境(エレベーターの有無)、周囲の道路の様子(狭い道を通る・交通量が多い)、日ごろからサポートしてくれる人の有無、よく行く外出先までの距離など。ツインベビーカーは多胎と荷物込みで 30kg 弱になることがあります。

車でのお出かけは新生児の時期からチャイルドシートが必要です。

