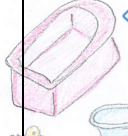


14.多胎育児の1日ってどんな感じ？

多胎の赤ちゃんがいる暮らし～退院後1ヶ月頃のすくすく家の様子～

多胎の赤ちゃんたちとの生活は想像以上に過酷です。月齢が低いほど授乳や睡眠もバラバラです。でも赤ちゃんたちの生活リズムを早めに整えれば、子育てが楽になります。双子育児のある一日を見てみましょう。パパママ赤ちゃんたちの4人家族。パパは育児休暇中のため、両親で協力して育児・家事をしているようです

赤ちゃん1	赤ちゃん2		パパ	ママ
ぐずり 授乳	 授乳 ぐずり	0 時	ぐずり対応 	睡眠 授乳 ぐずり対応
授乳 睡眠	授乳 睡眠	2 時	睡眠	
授乳 睡眠	授乳 睡眠	4 時	授乳 睡眠	睡眠
授乳 睡眠	授乳 睡眠	6 時	 授乳	搾乳
授乳	授乳 睡眠	8 時	食事・片付け 洗濯物干し	朝食準備・食事
授乳 睡眠	授乳 ぐずり	10 時	洗濯物干し 	授乳
授乳 睡眠	授乳 ぐずり	12 時	昼食準備・食事 授乳	食事 授乳
授乳 睡眠	授乳 ぐずり	14 時	ぐずり対応 	昼寝
お風呂・授乳	お風呂・授乳	16 時	お風呂(入れる担当)	食事と哺乳瓶片付け・ 洗濯物取り込み お風呂(着替え担当) 授乳
授乳 ぐずり	睡眠	18 時	夕食 授乳	夕食準備・夕食 片付け
授乳 ぐずり	授乳 ぐずり	20 時	ぐずり対応	お風呂
授乳 ぐずり	授乳 睡眠	22 時	授乳 ぐずり対応	授乳 睡眠

月齢がまだ浅い時期には、1日にひとりあたり8～10回、それ以上の回数を2人分のおむつ交換と授乳が必要です。同時授乳をしても、休む間もなく次の授乳の時間がやってきます。大人2人でも人手が足りないと感じるでしょう。きょうだいがいればさらにお世話の人手は必要になりますね。パパママ以外に育児を手助けしてくれる存在がいるかいなかでは、負担が大きく異なります。出産前から、育児協力者にどのくらい協力が得られるか確認しておきましょう。

多胎育児をしていると、どちらに何時頃に授乳したか、今日うんちは出たのか、記憶だけでは分からなくなります。育児記録ノートやアプリなど、パパママが使いやすい物で記録してみませんか？パパとママで情報共有できたり、育児相談や病院受診の時などに、普段の様子が分かたりして、役に立つかもしれません。

