

<双子ママ> トーク

“双子ママ”ご紹介

Nさん
15歳の長女と7歳の双子(男の子・女の子)のママ。二卵性双生児は帝王切開で出産。



Kさん
10歳の長男と7歳の双子(男の子・男の子)のママ。双子は一卵性で、自然分娩で出産。



Mさん
7歳になる双子(女の子・女の子)のママ。帝王切開にて二卵性双生児も出産。



産まれる前から大変！
双子ママは不安がいっぱい



作製委員(以下 作) 私自身も双子のママなので、皆さんのお話を聞くのが楽しみです。

まず始めに、おなかの赤ちゃんが双子だって分かったときはどんな気持ちでしたか？

Mさん(以下 M) 私は身内に双子が多いので、そんなに驚きはしませんでした。でも、先生からは「ずっと」注意してください」と言われ続けて……。

Nさん(以下 N) 私は長女が生まれてから、2度流産を経験しました。3回目の妊娠が双子だと分かったときはショックで、「また育たないのでは……とずっと心配でした。」

Kさん(以下 K) 私は2〜3回目の定期検診で双子だと分かって、本当にびっくりしました。それまで個人病院にかかっていたんですが、市民病院に転院するように言

われました。

作 やっぱ双子は産む前から心配事が多いですよ。産むまでに長期間入院するかもしれないし、出産費用も一度に2人分かなり、お金の心配もあります。検診も2週間ごとに通わないといけないし……。

M 先生からは「双子は安定期が1カ月しかない」と言われました。5カ月経って安定期に入っても6カ月以降は切迫早産の可能性が出てくるから。

N 私はもう辛い思いをしたくなかったんで、とにかくがんばるしかない、大事に育てよう！と心を決めて妊娠期間を過ごしました。

双子の子育ては本当に大変！辛かったこと、良かったことは？

作 双子が産まれてから、一番大変だったことって何でしたか？

M 退院の時期が3人も違ってしまったので、約1カ月も病院に通ったのが大変でした。子どもが1人だけ退院してきたときは義母に見てもらって、私は母乳を持って病院に通いました。



N 私の場合は帝王切開だったので、術後なのに、いきなり双子の子育てが始まってしまって、しんどかったです。健康な状態でも子育てはハードなのに、フラフラの状態でした。

K 私は授乳がきつかったです。寝ている子を起こすのもかわいそう。双子なのに飲む量も違うし、とにかく体力が続かなかった。

作&M&N 授乳は本当に大変だったよね。

作 双子で良かったと思えたエピソードはありますか？

N 双子の間に社会性が生まれて、譲り合いや我慢するといったことを自然に覚えてくれたことは良かったですね。



M 親が全部教えなくても、片方が覚えると、もう片方もまねして覚えてくれたり。歩くことや言葉は、お互いがライバルみたいな感じで覚えていったみたいです。

K うちの場合は、3歳年上の兄のまねをして、いろいろなことを覚えていったようでした。あとは2人だけで遊んでいてくれるので、そこは良かったですね。

生まれてからは全力疾走！双子の子育てを思い返して……

作 子ども1人でも大変なのに、双子の子育てでは倍以上、2乗の大変さですよ。ストレスはどういうふうに関消しましたか？

N 双子が0〜2歳くらいのときは、本当に忙しくて無我夢中。義

母にも手伝ってもらってましたが、甘えてばかりもらえませんでした。解消法は、主人に泣き付いてグチをぶちまける。

M 私も日々の子育てにとにかく必死で、ストレスを感じている暇がなかった。友だちが遊びに来てくれて、話を聞いてくれることがうれしかったですね。

K 私は双子が1歳半になったころに仕事に復帰したので、働くことでストレスを解消していたかな。

作 私の場合は、旦那が帰ってきてから1人でスーパーに行くのがストレス解消法でした。毎日30分、1人で買い物しているだけでスッキリできました。

それでは、今子育て中の「双子ママ」にメッセージをお願いします。

N 私は、今がんばっている人に「大丈夫だよ、絶対どうにかなるよ」と言いたいんです。子どもと一緒に泣いた日もいっぱいあったけど、今振り返ると乗り越えられてた。大変な時期が、一番幸せな時期でもあるんです。

M 頼れるものは何でも頼って、自分を追い詰めないようにしてください。周りの人も巻き込んで、気持ちをラクにして子育てしてください。



K 私自身、周りの人に助けられることが本当に多かったです。旦那さんをはじめ、家族や保育園の人たちにも協力してもらってください。

N あともう一つだけ。双子の他にも子どもがいる人は、よりその子に気持ちを傾けてあげてほしいです。1日5分だけでもいいですから。

取材を終えて

作製委員長・菅原
双子を育てるママとしてトークに参加させてもらって、私も当時を振り返ることができて良かったです。今、無我夢中で子育てしている双子ママもいつかは笑って話せる日が来るのでがんばってください。