



多胎育児支援活動

杏林大学保健学部看護学科看護養護教育学専攻

場家美沙紀 佐々木裕子 鈴木朋子 山内亮子 長谷川和子

活動の概要・目的

本活動では、①多胎妊娠中の妊婦とその家族、多胎育児中の家族が多胎妊娠・出産・育児に関する情報を得ること、多胎育児特有の不安や問題を解決する機会を得ること、②多胎児の親同士の交流の場を提供することを目的とし、妊娠期から育児期まで継続的な多胎育児支援に取り組んできた。今年度は、これまで取り組んできた多胎育児支援活動に、多胎児の母親の健康維持増進に特化した支援内容を強化することを目的とし活動を行った。

活動①. 多胎育児準備クラス

【実施内容】

1. 対象者：多胎妊娠中の妊婦とその家族
2. 活動日時：1回2日間コース(10:00~12:00)
 - ・第1回 2024年 6月 8日(土)、15日(土)
 - ・第2回 2024年10月 5日(土)、12日(土)
 - ・第3回 2025年 1月18日(土)、2月1日(土)
3. 活動方法：オンライン開催 **産後のマイナートラブルと予防**に関する内容を追加
4. プログラム
 - ・1日目 講義「多胎妊娠・出産の基礎知識」
杏林大学医学部附属病院産科医師
講話「先輩ママパパの体験談」
 - ・2日目 講義「多胎妊娠から育児期までの生活」
杏林大学医学部附属病院助産師
GW「先輩ママパパとの情報交換」



【実施結果】

1. 参加者
 - ・第1回…9組+先輩ママパパ4名
 - ・第2回…7組+先輩ママパパ5名
 - ・第3回…14組+先輩ママパパ5名
- 2.参加者の声



◆医師/助産師の講義の感想

- ・知ったつもりになっていた知識でも、専門の方からの説明だとより分かり易かった。

◆先輩ママパパの体験談/情報交換の感想

- ・生まれた後のことがイメージできて良かった。色々なパターンを知ること、自分にも当てはめて考えることができるので良かった、
- ・双子の妊娠を知って嬉しいより不安だったので、同じような方がいて安心した。



活動②. ツインズマーケット

【実施内容】

1. 対象者：多胎妊娠・育児中の家族
2. 活動日時：2025年3月2日(日) 12:00~16:00
3. 活動方法：対面開催
4. 主なプログラム
 - ・体験コーナー「自分のからだを知ろう！」
 - ・講演「産後のからだのトラブル予防 -腰痛・骨盤痛と尿漏れを防ぐ運動-」
講師 太田恵准教授(杏林大学保健学部)
 - ・情報交換会(フリートーク)
 - ・子ども生け花体験

- 体験コーナー：握力測定・反復横跳び等の体カテスト、健康チェックを実施し、保健指導を行った。

◆参加者の感想

- ・なかなか自分のために体を動かすことができないので良かった。
- ・体に自信があると思っていきましたが、それは思い込みだと痛感しました。

●情報交換会：

3つのグループに分かれて、実施した。ママグループでは、復職、小学校入学、ふたごのケンカ等、パパグループでは、保育園送迎方法、生活スケジュール、ふたごの競争心等について話題となり、日頃の悩みや疑問を共有し、支え合う時間となっていた。

◆参加者の感想

- ・色々なお話を伺うことができ勉強になります。
- ・懐かしい赤ちゃんの頃の話は微笑ましいし、大きくなられた方の話は今後の参考になります。

●子ども生け花体験：

華道部学生による指導のもと、3歳以上の子ども達が学生ボランティアと一緒に桃の節句のお花を用いた生け花に挑戦した。

◆学生ボランティアの感想

- ・どのように子どもたちの心を開いてもらうかが難しく、戸惑ったが、工夫しながら関わる事ができた。
- ・子どもと関わる機会がない中、このような機会に関わることができ良い勉強になった。
- ・双子をもつ親にとって、子どもと離れて親同士交流する時間がとても貴重な機会になっていると学んだ。



【実施結果】

1. 参加者
 - ・講演会：多胎妊娠・育児中の家族10組13名
 - ・情報交換会：多胎妊娠・育児中家族7組10名
 - ・杏林大学教員7名、学生ボランティア24名、華道部学生2名、その他2名
- 2.実施内容及び参加者の声
 - 講演会：
理学療法士の立場から、産後のからだに起こりやすいトラブルとトラブル予防のエクササイズ等について、実技を交えながらお話があった。



◆参加者の感想

- ・専門家の方から直接指導ただけて良い機会でした。
- ・中々続けられるか分かりませんが、毎日少しでも運動しようと思いました。

まとめ

今年度は「多胎児の母親の健康維持増進」に着目し、多胎育児準備クラスの講義内容見直しを行った。ツインズマーケットでは、体カテスト等の体験コーナーや理学療法士による講義を取り入れたことで、多胎児の親が日頃子育てで後回しになりがち自分の体を見つめ直す機会を提供することができた。学生とっても、子どもとの関わり方や多胎育児の大変さを学ぶ機会となった。今後も多胎妊娠育児中の家族同士の繋がりを深め、育児の孤立を防ぐことができるよう多胎妊娠・出産・育児に関する情報発信、親同士の交流の場の提供等、多胎家庭のニーズに応じた支援を継続していきたい。