

特集 多胎育児支援について

近年、たかまつファミサポでは多胎育児の支援が増えています。多胎育児には特有の大変さがあります。少しでも地域で支えられるように、ファミサポにできるよりよい支援について考え、情報をお伝えします。

多胎育児の経験談を聞きました

お話いただいたのは・・・
田中 美栄子 さん

小学5年生の双子と小学1年生、3人の男の子のママ。
多胎育児のための子育てサークル『さぬきツインクラブ』代表。また、NPO法人子育てネットひまわりのスタッフとして当事者、支援者両方の目線で子育て家庭と繋がり、子育て支援者として活躍中。



多胎育児のリアル、2歳までの記憶はありません

出産前に抱いていた育児のイメージと違い、多胎育児は想像以上に大変なものでした。とにかく辛かったのは、睡眠が取れないこと。授乳とおむつ替えなどがエンドレスに続き、自分のご飯はいつも台所で立ったまま。2歳近くになるまでの記憶はありません。睡眠不足と体の疲弊の中、片手片足で一人ずつ授乳していると、「順番に産んであげられていたら、ひとりひとりに丁寧に関わってあげられたのに」とマイナスな気持ちになることもありました。「どっちがお兄ちゃんなん？」という質問には心がざらっとしました。多胎育児ではどの子も平等に育ててあげたいという気持ちが大きいのです。いかに平等にするかを意識しているのに、個々の成長や性格が違うため上手くいかないときもあり、葛藤しました。出口の見えないトンネルの中にいるようでした。



我が家の反省点、準備は大切です

我が家の場合、産後の多胎育児のシミュレーションが甘かったのは反省点です。双子を妊娠した時点で、夫にミルクの与え方やお風呂の入れ方などをレクチャーし、出産後は夫ひとりに任せても大丈夫な位のスキルを身につけてもらっていたら、もっと楽に産後を乗り越えられたのかなと思います。多胎児の場合は、出産後では間に合いません。これから多胎児を出産される方には、「私の経験を生かして！夫婦で準備が大切よ！」と声を大にしてお伝えしています。

みんなに支えられて、見えた光

多胎育児を経験してよかったと思うことは、誰よりも声をかけてもらったことです。「がんばってるね」とスーパーでも声をかけてもらい、いつもみんなに応援してもらっているのを感じました。双子用のベビーカーと一緒に入れる多目的トイレがなくて困っていると、「みとってあげるよ」と見知らぬおばあちゃんが声をかけてくださり、嬉しかったことを覚えています。3歳になると、子どもたちの成長をぐっと感じられるようになり、子育てにも光が見えました。**みんなに助けられたからこそ、ここまでくることができた**と思いました。



元気に
大きくなったね～！



笑って育児できる世の中に



もう一つよかったと思うことは、双子を産まなければ出会えなかったかけがえのない友達がたくさんできたことです。私自身、さぬきツインクラブにはずいぶん助けてもらいました。多胎育児の当事者と話をしていると、大変なのは私一人だけじゃない、みんな頑張っている！と元気をもらえたり、大きいお子さんの話を聞くと見通しがつき、気持ちが楽になることもありました。

多胎育児にとって優しい社会は、みんなに優しい社会だと思います。もちろん悩みのない育児はないと思いますが、「**多胎育児って楽しい！経験できてよかった！**」と笑って育児ができる世の中になるように、私自身の経験を生かしていけたらいいなと思っています。

さぬきツインクラブ

多胎育児当事者で集まる月例会やフリマ、クリスマス会などを開催。「わかるわー」と共感し合える、初めての方にもウエルカムな雰囲気大切に活動されています。



サポートにあたって

多胎育児のサポートだからと特別に気負うことなく、サポートしていただけたらと思います。ただ、人見知りのお子さんだと「お母さんじゃないといや！」とお母さんから全く離れず、思うようなサポートができなくて、もどかしい思いをされることもあるかと思います。でも、うまくいく時もあれば、いかない時もあるのは当然です。子どもは慣れていきますから、その最初の一回ですぐにあきらめてしまわないで、気長にサポートしていただけたらと思います。

「こんな風にしたらご機嫌でチャイルドシートに乗ってくれたんよ」「荷物重たいよね、二人分入っているものね」「大丈夫、みとくから少しでも寝ることができたらいいのにね・・・」まかせて会員さんとの会話は、多胎育児真っ只中のお母さんにとっては、久しぶりに言葉の通じる大人の方と話せる、嬉しいひとときかもしれません。お子さんを一緒にかわいがり、多胎育児を楽しもうとする気持ちを後押ししてくださる方の存在はきっと力になると思います。

今、人に頼るのが苦手な方も多そうです。「**一人で抱え込まないでいいよ、みんながいるよ**」というメッセージを届け、みんなを支え合える社会になればいいなと思います。