

そうじゃ 多胎児家庭応援 サポートブック

こんな時
どうしたらいいのかな？

先輩パパ・ママ教えて



周りに双子の人がいないか
ら、同じ思いの人とつなが
っていたいなあ

便利なアイテムを
知りたいな～

総社市

令和5年度作成

♡もくじ♡

♡妊娠～出産にむけて	・・・・・・・・P.5
♡出産後のママの健康	・・・・・・・・P.7
♡育児編 乳児期	・・・・・・・・P.9
♡総社市のサポート情報	・・・・・・・・P.14
♡育児編 幼児期	・・・・・・・・P.15
♡育児仲間を作りたいとき	・・・・・・・・P.16

♡はじめに♡

ご妊娠おめでとうございます。多胎児の妊娠ということで、嬉しさプラス不安な気持ちを抱かれた方も少なくないと思います。

総社市では、多胎児を妊娠した方、養育される方の少しでも助けになればと、「多胎児家庭応援サポートブック」を作成しました。本冊子をご家族の健康とお子様の健やかな成長への一助になれば幸いです。

また、こども課には地区担当保健師や栄養士、母子保健コーディネーター、産婦コーディネーター等、妊娠期から子育て期まで相談に乗れる専門職がいます。いつでもお気軽にご相談ください。



「多胎児家庭応援サポートブック」はインターネットでも閲覧できます。下のQRコードからご覧ください。

(総社市ホームページ)



MEMO

え、ふたご？
どうなるの？

ふたごの子育ては一人の子育ての倍以上のことが起こると思います。何よりもお父さんも一緒に育児をすることが必要です！



妊娠期

ふたごの子育て
どんな感じ？

地域や医療機関には妊娠期から参加できる多胎児のサークルや多胎児向けの集まりもあります。

先輩ババママの声

両親学級がある場合にはいろんな話が聞けるので、パパにも一緒に参加してもらってね。

予定日まで
まだあるのに、
もう入院なの？

母体にかかる負担が大きいため、早めに入院となる場合があります。上の子がいる場合は、いつ入院となってもよいよう、周りの人をお願いしておきましょう。



出産直後

おっぱいは
どうしたらいい？

同時授乳できるようになると、赤ちゃんが同じタイミングで寝てくれるようになりますよ!!

先輩ババママの声

二人が寝ているときは、私も一緒に寝ていました

思っていたより
体力が落ちたわ...

多胎妊娠は安静が長くなるので、体力が落ちてしまいがちです。

先輩ババママの声

家事も育児もみんなに助けてもらいました!!

お風呂はどう
すればいいの？

子どもたちのお風呂は大変なので、みんなの手を借りてくださいね。

一緒に泣いたら
困っちゃう...

赤ちゃんは泣くのが仕事!!
たくさんの手を借りて乗り切っていきましょう!!

3~4か月

子どもたちを連れて
外出するのは大変...

予防接種などで外出するときは、周りの協力を得ながら出かけましょう。出かけることはお母さんのリフレッシュにもなります。

先輩ババママの声

なかなか出かけられなかったときは、友達に遊びに来てもらったわ!

12か月

1歳半

3歳

6歳

先輩ババママの声

振り返ると、すごく大変なのは、短い期間。今となっては良い思い出です。

♡ 妊娠～出産にむけて

◎ママのからだ

妊娠初期

- からだがだるい、眠気、吐気、乳房が張るという症状から、つわりがひどくなり、頻尿や便秘がちになってきます。
- 15週頃には胎盤がほぼ完成します。
- 里帰り出産を希望される方は、早めに医師に相談しましょう。

妊娠中期

- 胎動を感じ始めます。6か月頃からは急にお腹が大きくなり始めます。腹帯等の活用をしましょう。
- この頃から張りも感じやすくなります。出産準備、緊急時の打ち合わせ等、家族と早めに話をしましょう。
- 妊娠線がでやすいため、クリームでケアしましょう。

妊娠後期

- 赤ちゃんは小さめで発育していくことが多いです。
- 妊娠高血圧症候群、貧血も起きやすい時期です。動悸、息切れ胸やけ、むくみ、腰痛ほか様々な症状が出てきます。
- 安静のため入院を勧められることもあります。出産の兆候が現れたら病院へ相談を。

入院までにそろえようリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 肌着×ひとり 3~4枚 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶×ひとり 2~3本 |
| <input type="checkbox"/> カバーオール×ひとり 3~4枚 | <input type="checkbox"/> 乳首(小) ※出産後でもよい |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ×10枚以上 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶ブラシ |
| <input type="checkbox"/> おむつ(紙)×ひとり1日 8~10枚を1週間分 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶消毒(お手軽はレンジ対応) |
| <input type="checkbox"/> おしりふき×1~2パック | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用ブラシ |
| <input type="checkbox"/> おむつ用ごみ袋 | <input type="checkbox"/> ベビーローション or クリーム |
| <input type="checkbox"/> ベビー布団×ひとり1セット | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんせっけん |
| | <input type="checkbox"/> 綿棒 |
| | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用爪切り |

妊婦さん情報

★親子健康手帳

多胎の場合、親子健康手帳と(別冊)母子保健ガイド(一部の受診券除く)は、お子様の人数分お渡ししています。妊婦健診受診券は病院に前倒しで使用してほしいと伝えましょう。

★プレママ・プレパパタイム

つどいの広場(3会場)で、妊婦さんとご家族の方を対象に「助産師による講座」等を毎月開催中。



★マタニティタクシー

事前に自宅と病院の連絡先を登録しておけば、ひとりの時や夜中の陣痛も安心。☎086-698-1288



★産後ケア

出産後に医療機関や助産院から、母乳ケアや授乳指導、育児相談が受けられるサービス。
※利用には自己負担あり。



先輩ママ、パパの体験談!

『早めの入院・出産準備』
がおすすめです。

つわりがひどく、グッズなどはネットで購入。管理入院を9日間、ほぼベッドの上でした。

産前より腰まわりの痛みが出るようになり、ショッピングモールでの買い物をする時は、車いすを使っていました。出産直後の入院中は、ナースステーションまでは何とか歩けたので、問題なく過ごすことができました。

最後の妊婦健診で血液検査の結果、血小板が減っていて、このまま減り続けると血が止まらなくなるからと、急遽その日の夜に帝王切開となりました。心の準備と出産準備が整っておらず慌てました。

出産1か月前からの管理入院でした。健診の時に言われた、出産後の準備などをしていなかったため、体調の良い時に早目の準備をしておけば良かったです。

家事は周囲の協力を得ながら“手を抜いて”ゆっくりできる時間を確保してくださいね。

2学年上の長女と下が双子で二女三女の父です。出産1か月前に入院となり、上の子と2人での生活はいろいろ大変でしたが義母の支えなどを借りて楽しく過ごせました。出産前から家事育児についてしっかり勉強しておくこと、急に入院になる可能性もあることを理解して対策しておくことが大事だと思いました。

～とにかく安静に!～

妊娠中期からどんどんお腹が大きくなり、妊娠8か月ですでに2人合わせて3000グラムを超え、臨月のようなお腹でした。

お腹の張りが予定日2か月前から増え、日中もできるだけ横になっていましたが、上の子の相手、家事、買い物などで動きすぎてしまい妊娠32週に切迫早産の診断で急に入院することに。上の子に寂しい思いをさせてしまいましたが、入院したことで1日中安静にでき、37週での計画出産までお腹の張りも落ち着いて、双子がいてくれました。2人とも頭位だったため経膈分娩を選ぶことができました。

♥ 出産後のママの健康

この頃の様子

多胎の妊娠・出産を経験したママのからだは、退院時に十分回復しているとは言えません。どの場合も、まずは、しっかりと周囲の協力、サポートをもらいながら、ママのからだを回復させてください。この時期のママは、休めるときにしっかり休むことが大切です。パパや家族も、ママが心身ともに休める環境をつくるということを心掛けてみてください。

産後の痛みがある。
むくみがとれない。

眠れない…
身体が重い…



- 気分の落ち込みはないか？
- 自分の気持ちを吐き出せているか？
- 自分の体の不調を感じていないか？

産後はこころと体に負担がかかりやすい時期。周りに SOS を出すことも大事です。

先輩ママの体験談！

産後1か月が一番大変でした。
1人で全部するのは無理なので、借りられる手はすべて借りた方がいいです。
産前から他の双子ママとつながりを作っておくと相談できたり、不安が解消されるのでおすすめです。

1歳になるまでは、家族（お互いの）のサポートがあって、助かっています。
ファミサポも5か月で入会しています。退院時に使用しました。助かっています。

生後3か月頃までは（母方の）両親に住み込みで手伝いに来てもらっていました。



先輩パパの応援談！



生後2週間あたりから夫である私は、約1か月間育休を取得しました。

私の勤務先では、男性の育休取得事例が少なくとても珍しがられました。1か月間あっという間に過ぎてしまい無事に復帰しましたが、正直もっととれば良かったかなと思う反面、仕事の事も心配であったのは事実です。でも生後間もない双子、上の子をしっかりと見る事ができた貴重な時間だったと感じています。

双子のパパはしっかりと育児をとっても良いと思います。

～借りられる力は借りて！～

新生児のうちはお乳を飲んだらよく寝てくれるので、一緒に横になって休んだり、たまに家事をしたりとわりとゆったり過ごしました。

同時授乳だったので、2人が寝る時間もそろっていたのが有難かったです。産後、料理がしんどい時は実母に頼んだことも。皿洗いや洗濯、上の子の保育園準備、お風呂掃除はパパの担当。私は料理と洗濯物を片づけるくらいでした。パパの育休中は、授乳後2人でゲップをさせたりおむつを替えたりできたのですごく楽でした。

みんなで支えあい！



おじいちゃん、おばあちゃん、ご家族の方へ

多胎妊娠、出産は、ママのからだにとっても負担がかかります。そのため家族の協力は、とても重要です。ママの妊娠中から、積極的に家事の援助をお願いします。また、妊娠中や産後すぐは、精神的にも不安定になりやすい時期です。パパやママとコミュニケーションをとりながら、産後の育児や生活について、ぜひご家族で話し合ってみてくださいね。

この頃の様子

多胎子育ての日常は、試行錯誤の連続です。授乳や睡眠のリズムがついてきたと思ったら、離乳食が始まり、寝返りができたとしたらハイハイが始まり…発育発達が大きく変化する時期なので、子どもたちとの毎日の生活に、ママや家族の疲労もピークになる頃です。

周囲のサポートをフル活用しながら、毎日の生活をルーティン化させたり、ひろば等との交流で気分転換を図ったり、ママやパパが1人の時間をとったり…それぞれの家族にあう形の生活リズムをみつめていってくださいね。

♥ 授乳

3時間おきの授乳を1人ずつ行くと、ママの睡眠時間が取れにくくなるため「同時授乳」がお勧めです。同時授乳の方法の実際は、以下を参考にしてください。

母乳の場合



ミルクの場合



寝かせた状態でミルクをあげるときは、少し頭を高くする(三角クッションもおススメ)。
 人手があるときは、同じ時間に一人ずつ抱いて与えるのも同時授乳。

先輩ママに聞いた！買ってよかったアイテム

★双子用授乳クッション

生後すぐは活躍。産後退院までに、同時授乳の仕方を教えてもらい、家でもできました。不安なことは助産師さんに全部聞いて帰りました。同時に授乳できると時間効率もよく楽でした。

★搾乳機

少し小さく生まれたため、哺乳力が弱く母乳の出が軌道に乗るまでは、病院にあった電動搾乳機や購入した手動搾乳機で搾乳しました。

★ハンズフリー授乳クッション
(哺乳瓶ホルダー・赤ちゃん枕付き)

月齢3か月頃頃から使用でき、自分で哺乳瓶が持てるようになったら、胸元に置き、補助具としてや、赤ちゃんのおもちゃとしても活躍。

★自動調乳器・哺乳瓶ウォーマー

ミルクが早くできると、とても時短になるので、我が家に合ったものを検討しました。

先輩ママ、パパの体験談

双子の1人がNICUに入り、もう一人と先に退院しました。上の姉は、父方の家族のサポートあり。2人がそろったのは、2か月後です。

授乳は交互で行い、1人が授乳し、もう一人はミルク。大変な時は2人ともミルク、夜間もミルク、誰でもできるので助かります。

母乳にこだわらなくてよかったです☺

母乳にこだわるとしんどくなるので、完璧を目指さず、ミルクを併用しました。

2人の哺乳力に差があるうちは、前回の授乳で左を飲んだ子を次は右にと交互にして偏りのないようにしていました。

♥ 離乳食(補完食)

※進め方は、市の乳児健診(4か月時)で紹介

一般的には5か月頃からスタートします。早く生まれた赤ちゃんの場合は、修正月齢(もともとの出産予定日から数えた月齢)ですすめましょう。発達に差がある場合は、別々の時期に開始することも。冷凍保存やベビーフードを活用して、ママ、パパの負担を減らしていきましょう。

先輩ママの体験談

離乳食は、子どもが寝た後、圧力鍋でまとめて一気に作り(にんじん丸ごと、じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもなど)、冷めたら切って、小分けにして、冷凍していました。

楽に続ける工夫ポイント

★電子レンジ活用
少量の調理も可。ラップは破裂しないよう、ふんわりかける。

★ベビーフード
市販のものを上手に活用して、食事のストレスを減らしましょう。

★冷凍保存
製氷皿や保存袋(菜箸ですじをつける)を活用。1週間をめぐりに使い切る。使うときは再加熱を。

★大人の食事から取り分け(みそ汁編)
初期は、調味料を入れる前に取り分け具材をつぶす。後期には、完成後に味を薄め、具材を刻む。

♡ お風呂入れ

先輩ママ、パパの体験談

1人で2人をお風呂に入れるのは大変だったので、1歳過ぎまでベビーバスを使って1人ずつ入っていました。お風呂に入っていない方は、バウンサーに乗せていました。

毎日お風呂に入れなくても、1人ずつ、1日おきでもよいと考えるようにし、無理はしないように心がけました。

5か月頃は、自分は服を着たまま、1人ずつベビーバスで洗った後、腕だけで浴槽につけ、脱衣所で保湿をしました（もう1人は部屋のバンボで待機）。

腕だけで浴槽につけるのがしんどくなったら一緒に浴槽につかっていたのですがワンオペだと保温時とっても寒いので浴槽暖房で脱衣所までドアを開けて温めていました。

よく動くようになってからは上の子と1人は教育テレビを見ている間に1人を入れたり（ワンオペ時）、実母やパパに順番に見てもらったりしています。目を離すと危険なので、お風呂が一番助けがいらいます。

先輩ママに聞いた！買ってよかったアイテム

★ベビーバス

キッチンのシンクや洗面台に設置できるタイプは強い味方です。生後4か月頃まで使ったママや、1歳過ぎまで使ったママもいました。

★バンボ

首が座った後使える赤ちゃん用の椅子（個人差あり）です。家事や赤ちゃんの食事などの間に、一時的に座らせておくことができます（長時間は不可）。

★バスチェア

いっしょにお風呂に入るようになってからは、体がしっかり支えられるバスチェアは、同時入浴に便利です。

★バウンサー

手で揺らしたり、赤ちゃんの動きによってゆりかごのように揺れたりするベビーチェアです。バウンサータイプはコンパクトですが、使用可能年齢を確認して購入を。ラックタイプは、使用可能期間が長く、離乳食のテーブルに使う方も。

沐浴・入浴

多胎の入浴は体力的に負担が大きいです。一般的には1か月まではベビーバスでの沐浴で、1か月健診後は、大人2人でパトントンタッチしたり、家族の状況にあわせてトライを。しんどい時は拭くだけで済ませて大丈夫です。

♡ 寝かしつけ



先輩ママ、パパの体験談

日中なるべく外遊びなどして過ごし、夜、早目に寝かすようにしていました。部屋を暗くしたり、寝やすい環境を整えました。

上の子の育児で、とても大変だったのが寝かしつけ。夜泣き対策や寝かせ方など、たくさんの方法を試しました。双子の寝かしつけは更に大変。ゆっくり寝られないと双子育児の先輩の体験談を聞き、「ジーナ式ネットレ」本を購入。実際にしてみたところ夜中にたくさん起こされる事が減り、ストレス軽減。お悩みの方はお試しを。睡眠時間は大事です。

～ジーナ式ネットレの月齢スケジュールに沿って寝かしつけ～

泣く前に寝かしつけをすると、毎日決まった時間に寝かしつけをするのでリズムができて、大体毎日同じ時間に2人同時に寝てくれました。生後4か月までは日中はハイローチェアを使用し、寝返りをするようになってからは布団で寝かせました。生後6か月頃までは秋冬だったのでガーゼケットでおひな巻きにくるむとよく寝てくれました。

ジーナ式ネットレは抱っこで寝かしつけをしないスタイルですが、私たちは抱っこしてスキンシップをとり、おやすみと声をかけてから布団に置いていました。睡眠リズムができたことで双子育児が楽になったので、我が家にとって本当に神アイテムでした。

いろんな方法を試しても寝ないときは寝ないので、休めるときには、少しでも休むようにしていました。

先輩ママに聞いた！買ってよかったアイテム

★おくるみ・ガーゼケット

しっかり包むことで、安心して眠ってくれます。

★メリー

部屋を暗くしてトントン。メリーをつけていました。

★ハイローチェア

生後4か月までは日中は電動と手動のハイローチェア（コンビのネムリラ）を使用し、スムーズに入眠できました。

睡眠

多胎の場合、1人が寝たと思ったら、他の子が泣き出したりと、産後ママ、パパは寝不足が続きます。生後3か月頃からリズムがつきはじめますが、子どもたちのリズムがそろい始めるには8か月を過ぎないと難しいことも…少しずつでも休息をとりつつ、「ママとパパの睡眠時間確保」を優先した生活を心掛けてください。



先輩ママ、パパの体験談

外出は基本パパと一緒にです。パパがいない時は、家で過ごします。

外出先は、子育て広場の双子ちゃんタイムやツインズマザークラブなど双子に特化した所が、サポートがしっかりしていて行きやすかったです。

買い物は基本ママ一人でお店に入り、パパと子どもは車でドライブ。買い物が終わったら連絡して合流。車の中（運転中）は、よく寝てくれるので。

病院や広場に行く時は、抱っこ紐に1人を入れて、もう1人は片手で抱っこのスタイルで行ってます。スタッフさんがいつも助けてくださるので心強いです。

先輩ママに聞いた！買ってよかったアイテム

★ベビーカー

★双子用ベビーカー・2人乗りベビーカー（横）

外出の時は、よく使用していました。荷物が多いので、ベビーカーは便利でした。

★エアバギーココタブル

片手で押せてカーブも曲がるくらい操作性の軽い双子ベビーカーです。フリマアプリで中古の状態のいいものを購入。足のステップ部分に3歳の上の子も座って乗れ、外出時重宝しています。まるで自転車のようにスイスイです。

★トラベルシステムベビーカー

ベビーカーやチャイルドシートで寝た子を、ベビーカーごと部屋へ移動できるので、とても助かりました。

外出

1人であかちゃんを連れて外出するのは、とても大変です。外出時の準備1つにとっても、荷物が多くなる上に、授乳やおむつ替えの連続で、タイミングを逃してしまうことも少なくないと思います。ご家族だけでなく、サービスの活用もぜひ検討ください（P.14 「総社市のサービス」参照）。たまには1人で気分転換に外出する時間もつくってもらってくださいね。

♡ 総社市のサポート情報

○子どもを預けたいとき

ファミリーサポートセンター「あいあい」

0歳から高校生までを対象に、定期的あるいは一時的に子どもの預かり・送迎が利用できます。

*こんな時に利用できる
買い物・病院への同行、園への送迎、子どもの一時保育など。

★利用には、事前申込が必要（申し込み方法は要相談）

<問い合わせ>

☎ (0866) 94-5665



一時保育

保護者が就労・疾病等で育児が困難な場合やその他の合理的な理由で保育ができない場合に、保育所を利用できます。

【実施保育所】

ひかり保育園（☎92-4889）、中央保育所（☎92-0975）
すみれ保育園（☎92-3832）、太陽保育園（☎92-6985）
第二ひかり保育園（☎92-4881）
第三ひかり保育園（☎92-4885）

【利用料】日額 2,200円

【利用日数】月13日まで



※ご利用は、事前に各園まで問い合わせが必要。

病児保育

病気の子どもを一時的に預かって保育を行い、必要に応じて診察や薬の処方を行います。

【利用料】1日 2,000円（半日 1,000円）

※昼食、おやつ別

<問い合わせ>

三宅内科小児科医院
病児保育室専用電話
☎ (0866) 93-8882



休日保育

休日に保育が必要な場合に利用できます（生後10か月から～）。

※利用には事前に申し込みが必要。

【利用日】日曜・祝日（12/29～1/3を除く）

【利用料】1日 2,500円

<問い合わせ>

NPO法人ほっとはあと
（山手保健センター）
☎ (0866) 93-9834



○授乳・育児の相談がしたいとき

カンガルー広場

妊娠中～産後の身体の事やお子さんの育ち、離乳食など気軽に相談できる場です。

【場所】なかよし広場 こっこ（きよね夢てらす）

なかよし広場 ぴよこっこ（天満屋ハピータウンリブ総社店）

ちびっこ広場（山手保健センター）

<問い合わせ> こども課母子保健係 ☎ (0866) 92-8261



こども課は子育てを応援します！

- ☆ 体重は順調に増えているかなあ…？ 母乳が出ているのかなあ…？ うまく飲んでくれない…。
- ☆ 眠れない…。イライラする…。なんとなく気分が落ち込む…。上の子に手が届かない…。

★保健師や栄養士、母子保健コーディネーターや産婦コーディネーター（助産師）と個別の育児相談もできます（子育てほっとルーム：こども課内）。外出が難しい場合は訪問もできます！

妊娠、育児の中で何か困ったり、悩んだりしたら、お気軽にこども課へご相談ください。

☎ (0866) 92-8261 ✉ kosodate@city.soja.okayama.jp

この頃のように

運動機能が伸び、活動的になって行動範囲が広がります。手先も上手にを使って遊びを楽しむようになります。ことばも増え、やり取りができるようになってきたり、自我もはっきりしてきます。子どもたちの性格の違いもはっきりしてくるため、家族は対応に戸惑うこともあると思います。

また活発さが増すため、子どもたちを連れての外出について、悩まれる時期にもなります。家族が余裕をもって出掛けられる場からチャレンジしてみてください。無理に毎日外出する必要はありません。ママやパパの気持ちを大切に、ひろばや双子ちゃんタイム等も活用してみてください。

先輩ママ、パパの体験談

保健センター、児童館など、自分が行きやすいところへ行ってました。

不安なことをスマートフォンで調べ始めると止まらなくなり、どんどん不安になって、心の健康を保てなくなりました。他のママにも聞いてみると同じ経験をされる方は多く、スマホはあまり見ない方がいいと思います。

歩くようになったら、大きいサークルを組み立てて、その中で遊ばせていた。

とにかく双子ママの友達を作る！！
悩みを相談したり、遊びに行ったりして気分転換する。1人じゃないと思うと育児も楽しくなる♪

おすすめのあそび ～「いっしょそだち」の楽しさを満喫～

双子の場合、常に目の前にあそび相手がいる状態です。互いに見つめ合ったり触れ合ったりするだけでも退屈しません。ふたりでいつまでも繰り返して遊ぶ姿も。

☆「やりもらい」あそび・・・「はい、どうぞ」「ありがとう」「じゅんばんこ」など、きっかけを作ってあげると、あとはふたりで延々と続けてくれる。

☆「段ボール」あそび・・・2人一緒に入ったり、小さいボールを出し入れしたり、大きくなったなら、一人が中に入り一人が後ろから押して電車ごっこ。

♥ 育児仲間を作りたいとき

1人で2人を見るより、2人で4人、3人で6人みる方が楽！
双子同士つながってみよう！

つどいの広場 ～市内4か所あるよ～

妊婦さんや親子同士の交流はもちろん、子どもたちが安全に楽しく遊べる場所です。
育児支援や家事支援等、つどいの広場のスタッフが訪問することもできます（要相談）。

【対象】0歳からおおむね3歳児とその保護者、妊婦とその家族
【場所】
きよね夢てらす会場・なかよし広場 こっこ (☎0866-92-0355)
山手保健センター会場・ちびっこ広場 (☎0866-93-9834)
天満屋ハピータウンリブ総社店会場・なかよし広場 びよこっこ (☎0866-31-7686)
岡山県立大会会場・チュッピーひろば (☎0866-31-7686)

ちびっこひろば

LINE Instagram



双子ちゃんタイム ～遊びに来てね～



双子ちゃんとその保護者。そしてこれからママになる妊婦さんが気軽に集い、ホッと一息つける憩いの場です。

OPEN ～予約不要～

日時：第4土曜日 10:15～12:30
場所：こっこ（きよね夢てらす内）

総社市清音軽部 666-6

☎0866-95-2027

内容：座談会やイベント撮影会など
スタッフ：助産師・保育士等

毎月のおたよりを見てね

子育て応援こっこ

LINE

Instagram



MEMO

おわりに

このサポートブック作成にあたり、たくさんのメッセージを書いていただきました「双子ちゃんタイム」に参加の先輩パパさん・ママさん、ご協力、本当にありがとうございました！

【参考資料】 ●低出生体重児の身体発育曲線



(こども家庭庁ホームページ)

●ふたご、みつごを育てるあなたへ

そうじゃ

多胎児家庭応援サポートブック

発行：総社市役所保健福祉部こども課母子保健係

〒719-1192 総社市中央 1-1-1

TEL (0866) 92-8261



総社市