

多胎児を育てるママたちへ

大分の先輩ママ130人 からのアドバイス

多胎児の授乳ミルクの工夫

多胎児のお風呂の工夫

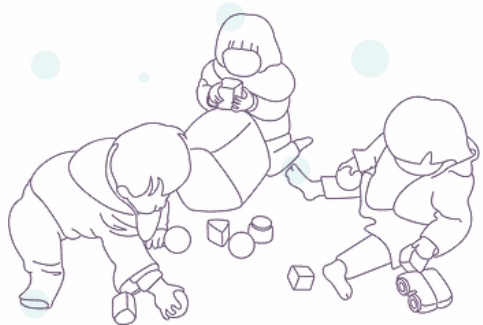
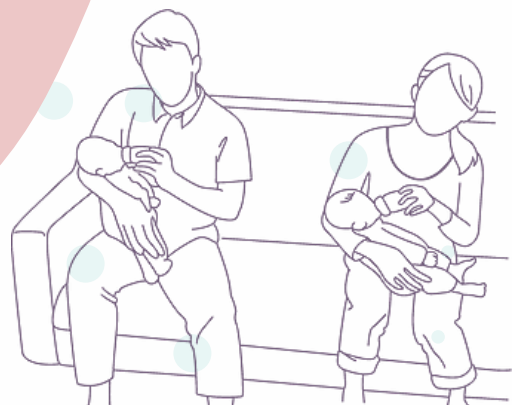
多胎児の外出の工夫

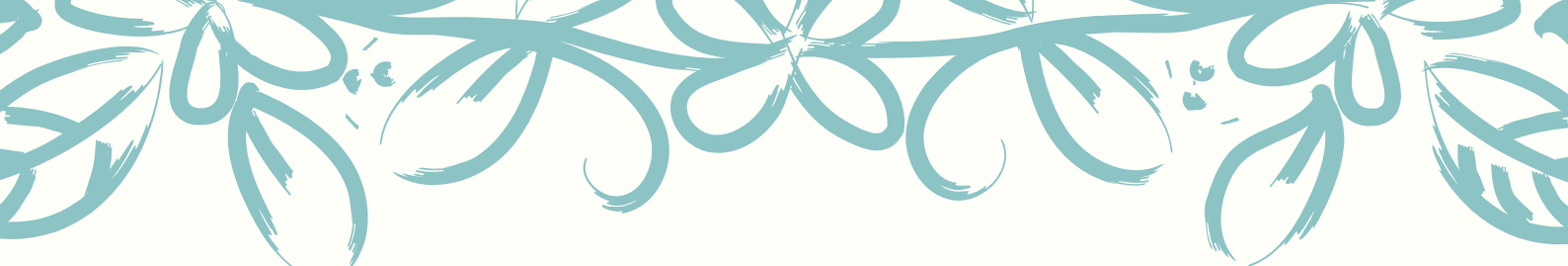
先輩ママより

先輩パパから育児中のパパたちへ

多胎育児の便利グッズ

多胎ママの体験談



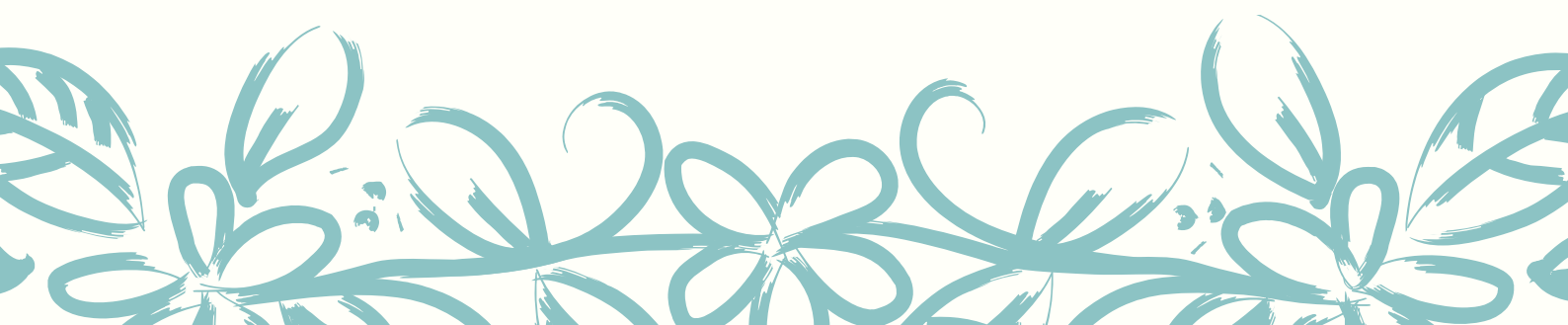


多胎児を育てるママたちへ

大分の先輩ママ130人からの アドバイス

目次

1. はじめに	1
2. 多胎児のミルク・授乳の工夫	2
3. 多胎児のお風呂の工夫	3
4. 多胎児の外出の工夫	5
5. 先輩ママより	6
6. 先輩パパから育児中のパパたちへ	9
7. 便利グッズ	11
8. 多胎ママたちの体験談	13
9. 多胎児ママサークルとは	18
10. 大分のママ集まれ！とは	19



はじめに

この『多胎児を育てるママたちへ、大分の先輩ママ130人からのアドバイス』は、2021年6月~7月に大分のママ集まれ！多胎児ママサークルが実施した『多胎育児アンケート』をもとに作成したものです。

アンケートの中で、“先輩ママ130人が後輩ママの力になれたら”と、たくさんの思いを綴ってくださいました。

そして、その思いを、多胎育児中のママたちの手によりまとめました。

先輩ママの声が、多胎育児真っ最中のママや、多胎妊娠中のママへ届き、これからの育児にお役立ていただけたら幸いです。

アンケートの回答をそのまま転載しているため、商品に対して伏せ字を使用していたり、誤字脱字等読みにくい点があると思いますがご了承ください。

～大分のママ集まれ！多胎児ママサークルスタッフ紹介～



多胎妊娠中から多胎児を子育てしているママと交流したり、多胎子育て中に多胎ならではの悩みや楽しさを話すことができるサークル

そんなサークル活動の中で多胎妊娠・子育てを今以上に楽しむお手伝いができたらなと思っています。



多胎児のママさんたちとお話できる場に巡り合えたことを本当にうれしく感じています。

多胎児を育てるママさんにとっての心のよりどころに。そんな思いで微力ながら活動のお手伝いできればと思っています。



ママの癒しとワクワクをお手伝い出来たら、

そんな想いで活動しています。

オンラインチャットやイベントなど、忙しい多胎児ママが気軽に楽しく交流できますよう同じ多胎児ママとしてサポートさせていただきます。

授乳

milk

ミルク

ママたちの工夫

ママ代〇ミ〇ク屋さんには随分助けられました。

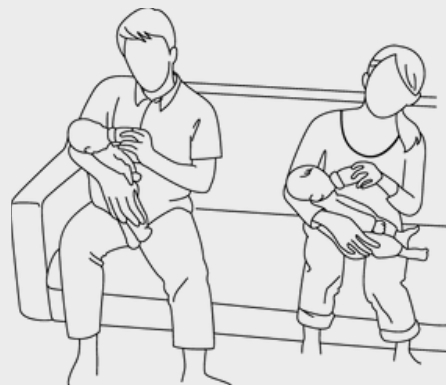


ミルクで十分。無理をしないで欲しい。大変なことをみんなに伝えて人に頼る事。

普通の育児は、泣くとすぐに赤ちゃんを抱っこしますが、多胎ではそうはいきませんでした。そんな時は、声をかけてあげたり、体をトントンしてあげたりするだけでも大丈夫です。ミルクも一人では三人を抱っこできないので、一人は抱っこ、二人はタオルで固定していました。げっぷをする時はみんな抱っこできるし、自分ができる範囲で、他と比べずに、子どもの機嫌がよくてすすく育っていればよしと思っていました。

妊娠中にみたネット情報「多胎児家庭にあると便利なもの」に、ウォーターサーバー(ミルクを素早く作る為)、は妊娠中に準備し、これは本当に大活躍してくれました。

首が座らない2人を同時に授乳する時はおくるみにくるんで抱える。手足をバタバタせず安定する。双子用の授乳クッションは購入せず、一般的な授乳クッションを2つ、向きを前後になるように重ねて授乳していました。



ミルクを作るお湯を70度で保温する調乳ポットは重宝しました。乳児の頃はミルクを作る回数が半端なく、2、3本を洗って消毒していると間に合わなくなるので、哺乳瓶も10本ほど用意していました。



同時授乳枕は便利。旦那さんに色々手伝ってもらって。離乳食を始めるとよく寝るようになりました。

《離乳食》

離乳食はまとめて多めに作り、製氷器に入れて凍らせ、何とか回していました。市販のベビーフードは常にストックしていて活用しました。急ぐときは便利だし、手作りでないことに引け目を感じることは全くありません！



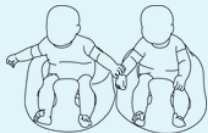
-双子の場合-



お風呂



・双子の片方を入れている間、もう1人をエアコンの効いた部屋のバウンサーやコビラックに寝かせ、泣かないように好きな映像や音楽を流していました。つまり立ちを始め、動きが活発になってからはバウンサーから抜け出すようになったので、1人をサークルの中に入れてもう1人と入っていました。



我が家はお風呂上がりグズグズする事が多く、ミルクと母乳を時間で交互に授乳していたので、私とミルクをお風呂上がりに飲む子が先に入って、出たらミルクをあげてもらい、その後、母乳をあげる子を入れれば一緒に母乳をあげるようにしていました。



生後半年くらいまではお風呂は大人2人体制をとっていましたが、その後は（お座りが出来るようになったくらい）、双子2人と同時に湯船に浸かり、私が洗う時は沐浴時に使用していたベビーバスにお湯をはり、そこに2人ともお座りして待ってもらっていました。その後2人を交互に洗い、みんな一緒にお風呂からあがっていました。

お風呂

-三っ子の場合-



〈大人1人の場合〉

生後6ヶ月、座れるようになってからは、私と三っ子4人で一斉に入り、浴槽に浅く張った湯船で3人が遊んでいる間、私はダッシュで洗い、その後3人を順番に洗い、終わった子はまた湯船で遊ばせていました。全員洗い終わったら、まず自分が出て、フード付きワンピースタイプのバスローブを被り、自然乾燥（笑）。3人を湯船から上げ、脱衣所に並べておいたタオルにくるんで拭いた後、着替えさせ、リビングで3人同時にミルクを飲ませるといった流れでした。なので冬は浴室も脱衣所も暖房器具が必須でした。ただ、人手があるならその助けを借りる方が安全だし、泣いている時間も少なくて済むので、頼れるときは周りに頼ったほうが良いと思います。

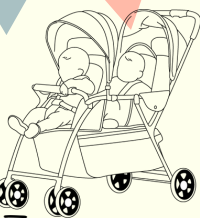


〈大人が2人以上いる場合〉

・うちは三っ子のため、2歳頃までは大人2人体制で入れるのが基本でした。お座りができるまでは1人ずつ入れ、待機している人が受け取るという流れ作業をしていました。お座りができはじめからは浅くお湯を張った浴槽におもちゃをたくさん浮かべて子ども3人と大人1人が入り、子どもを湯船で遊ばせながら、洗い終わった子から順番に私が受け取るというスタイルでした。



外出編



スーパーの中で縦型のベビーカーも便利でした。

お出かけも回数こなせばなんとかなる。

重いけど2人乗りベビーカー、1人乗りベビーカー(ちょっと出る時に2人で乗る)は両方あるとかなり助かった。お金がかかるけど、あるといいと思う。自分を責めすぎず、体と心を大事にして、無理をしないのが1番だと思う。



抱っこ紐はおんぶもできる1人用、ベビーカーも1人用で近所の買い物など、簡単な用事は済ませられました(未だに双子用の物は購入していません)。

最近見つけたあったら使いたかったグッズが、傘に付けて車の天井に傘を固定できるグッズ(傘ピタやアンブレラマーカーという名前で販売されている)。雨の日の保育園の送り迎えの時にあったら便利だったなあとと思います。



よく、お昼寝をしっかりとしてもらうために公園でお弁当を食べて帰ってました。双子がいるだけで周りからは楽しそうに見えるみたいです。雨の日は家でもわざとお弁当箱に入れてピクニックしてました。何をしてもイベントになります。いつも人が居る環境に慣れるから保育園や幼稚園、小学校も慣れが早いのと2人だから心強かったです。良い面の方を満喫して欲しいです。

先輩ママより

自分ができる範囲で、他と比べずに、子どもの機嫌がよくてすくすく育っていればよしと思っていました。

気負わないことが一番だと思います

あまり考えすぎず、自分を追い詰めない！多少手抜きしても子供はスクスク育つ。楽しみながら育児できると1番です！

同時に泣き出しても焦らず、泣き続けても仕方ないと思う気持ちも大事。

一人で抱えこまないで

生まれてくる前にどのようなサポートがあるから調べてた方がいいと思う。

今は便利な育児用品がたくさんあるので、使えるものは何でも使ってください。

周りの声は気にせずに、子どもにとっていいもの、親の負担を減らせるものを大いに使ってください。



一人一人の人格を認めて愛することだと思います

うちは、保育園に通わせていたので、帰って来ると、必ずハグをし、大好きって事を伝えてました。

ハグはどの子にも絶対してあげて(人´ ｀)



とにかく体力勝負！

赤ちゃんのお世話に加えて自分達のケア、食事休養が取れないと体、心を壊します。限界までいくのではなく、そうなるもっと前に周囲に助けを探すのも必要です。

睡眠が本当大切です



夫婦の時間も大切に。

自分自身の機嫌がいいと子ども達の機嫌もよくなります。生活リズムを大事に生活することも子どもの機嫌をよくしてくれました。

子供が落ち着く音楽など聞かせて、親もリラックスできるように。子供を預けてお出かけして欲しいです。

ベビーシッターサービスをコンサートに行く時などに利用。お金はかかるがとても役立つ支援でした

育児真っ只中のママへ

一番に

自分自身を大切にしてください。



むずかしいし、間違っているかもしれませんが、良い母になろうと頑張らないことです。私はいっぱいいっぱい「こんなのじゃダメだ、母乳じゃないし離乳食もちゃんと作ってあげられない」など、他の人と比べてしまって、自己嫌悪でした。でも、今そのような人がいても悪いお母さんとも全然思わないし、お母さんがニコニコしていればそれで十分愛情たっぷりです！



妊娠中から何に対しても、多胎児妊娠されたお母さん、育てているお母さんにしかわかってもらえない心境がありました。サークルに通って、目の前で多胎児や、お母さんを見ることで不安が少しずつ解消し現実味が増しました！優しい方ばかりで、人見知りの私でも参加できました！とてもオススメです。



こころのメンテナンスが一番重要だと思います。とにかく育児がワクワク楽しいと思えるように、妊娠中なら育児が大変だというイメージではなくて楽しくてワクワクするというイメージに持っていきけるように妊娠中、妊娠前が大切。難しく考えなくてよい。伸び伸びと子育てするため、子供の心は素直なので、親がいつも穏やかで笑顔であればしあわせに感じると思います。とにかく育児は難しくない。周りにサポートしてもらって肩の力を抜いてやってみよう。て言いたいです。



「死ななければ大丈夫」くらいの育児で大丈夫。お出かけも回数こなせばなんとかなる。

ゆるーく、楽しむ！！命に関わる危険からは親が守る！を日頃から心掛けてます。

小さな時は本当に大変だと思いますが、過ぎてみればあっという間でした



大分の多胎ママたちと繋がれる場所があります

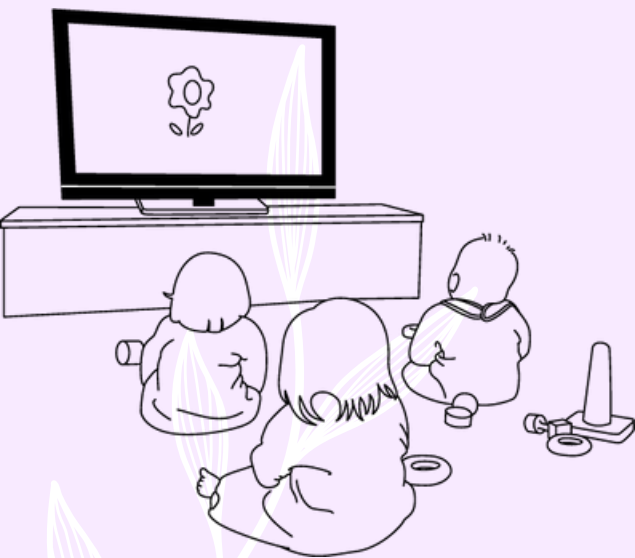
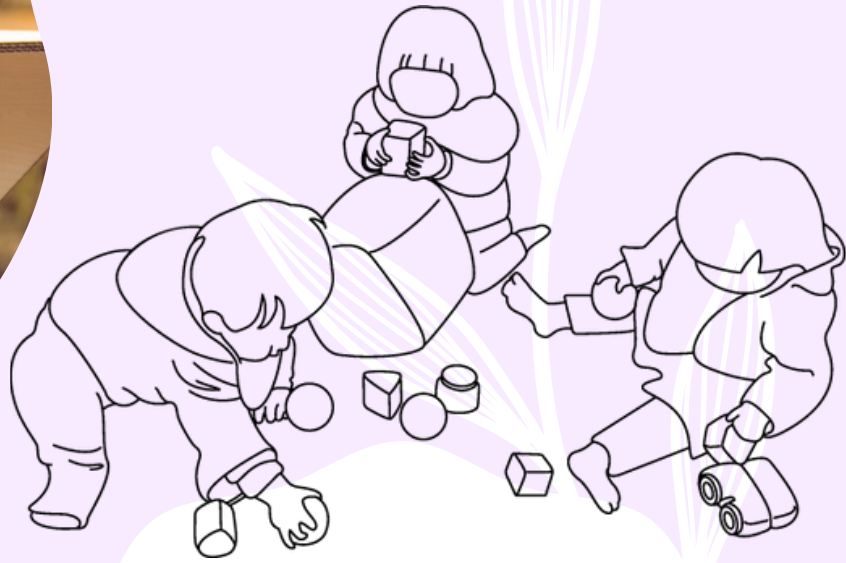


詳しくはインスタグラム @oita.tatai.mom をご覧ください。

育児のコツは短時間で家事を終わらせて、子ども達と向き合うことを大事なことだと思います。行政は、話を聞いて、どのサービスを活用するのが臨機応変に対応することで虐待等を防いで行けるとおもいます。とにかく育児の負担が減らない限り、母親は毎日イライラしている状態が続きます



良い面を満喫 してほしい



多胎児はパパの協力がないと、絶対に育てていけない。周りの協力も必ず必要。1人でなんとかかなるなんて思わないで、周りにちゃんと助けを求めて育児をしてほしい。メンタル面でかなりやられる事があるし、イライラも沢山するけど、その分可愛さはホントに2倍！2人が同時にママの元に笑顔でハイハイで来てくれる瞬間は、疲れが吹っ飛ぶくらい幸せ

双子は喧嘩もいっぱいするが、2人の絆は本当に強い。その姿を見ていると双子を産んでよかったと思う。

落ち着いて振り返れるように写真や動画を沢山沢山撮っておくとい

同時に泣かれて戸惑ったり、余裕がなくなることもあったけど、ちょっとずつ成長する3人が、一緒に笑い合ったり、一緒に遊ぶ姿をみて本当に三つ子で良かったと思う。

「善意」でいろいろ言ってくる人もいるので、親であるあなた(達)の思いをしっかり持って、惑わされず自分を信じて子育てを楽しんで欲しい。個性は外から作ってあげなくてもそれぞれ育てていけるようです。

先輩パパから育児中のパパたちへ

多胎を育てるには父親の協力が不可欠です。
でも、頑張りすぎると自分も疲れてしまうので、
適度に息抜きをしてください。
実家や、育児サポートの利用も大切だと思います。

赤ちゃんの頃は、薄暗い中のミルク作り、絶え間ないおむつ替え、睡眠不足と闘う日々で大変でした。そんな中、乗り切れたのは子育て初期に双方の親の協力があったから。双子育児には人手が必要。夫婦間で育児のことをあれやこれやと話したのも大きかったです。夫婦2人はもちろん、両親も一緒になってやっていかないと回らないと思います。インターネットで「多胎児あるある」もよく調べました。「ウチだけじゃない」と共感したし、それを受け入れて納得することにもつながりました。忙しくてあっという間に毎日が過ぎていきましたが、気づけば子どもたちは3歳。大変だった乳児の時期を忘れるぐらい、月日が経つのは早いなあとも感じます。

双子のパパを通して感じた事はもちろん何もかも初めてで、無知のモノばかりでした。最初の数ヶ月は子育てが仕事のような感覚で、自分ながら体力も精神力の無さを痛感した事を思い出します！

子育てと親の成長は比例していくと知人に教えて頂いたとおり子供を通して自分自身を見直すきっかけが沢山あります！今から双子のパパになる方にお伝えしたいのは子育ても自分との戦いであり自分を見つめ直せるきっかけだと自分は感じました！なので大変な時や辛い事もありますが、そういった事があるからこそ子供の成長を肌で感じ親子で成長できると思います。是非子育てを楽しみながら味わいながら人生を楽しんで頂けたらと思います！ツインズパパ応援してます！





先輩パパから 育児中のパパたちへ



とにかく忙しかったが、私は夫の積極的な育児参加や近所に住む両親の支援に助けられた。多胎児の育児には多くの人の支援が必要だと思う。私のように恵まれた環境で育児できる人ばかりではないので、その体制を整えることが大切だと思う。あまりの忙しさに時にイライラして、上の子に辛く当たることがあったりしてメンタル面でもギリギリの時があったのを思い出す。



多胎児はパパの協力がないと、絶対に育てていけない。周りの協力も必ず必要。1人でなんとかかなるなんて思わないで、周りにちゃんと助けを求めて育児をしてほしい。メンタル面でかなりやられる事があるし、イライラも沢山するけど、その分、可愛さはホントに2倍！2人が同時にママの元に笑顔でハイハイして来てくれる瞬間は、疲れが吹っ飛ぶくらい幸せ 出来れば完母ではなく、完ミの方が母親は楽だと思います。完母だと、ホントに寝る暇がなくなるので…

やはりご主人のサポート、理解は不可欠です。両親サポート、ケアも必要だと思います。お母さんの負担が大きく、ストレスが溜まりやすくなると思うので、不機嫌でも男性はとにかく耐える忍耐力が必要だと思います。

多胎児パパの
情報や
共感の場も♪

- ・ Facebookで多胎育児の親のグループに入ってます。私は男なので多胎児の父親限定のグループに入っています。父親ならではの悩みやぼやきなど共有できて情報も入ってきます。
- ・ 双子パパが描いてる双子子育ての漫画（パパ向け）
- ・ 双子・三つ子パパのインスタ（双子と三つ子を育てるパパが投稿）



多胎ママオススメ！

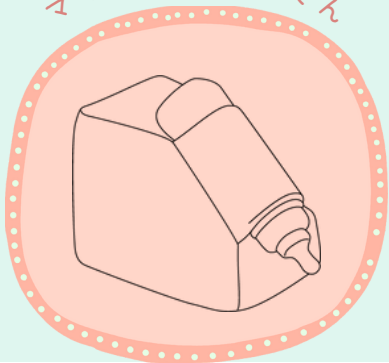
便利グッズ

Useful Goods



BEST 3

ママ代〇ミ〇ク屋さん



ウォーターサーバー、調乳ポット



乾燥つき洗濯機、食洗機



《ママたちの声》

- ・ママ代〇ミ〇ク屋さんには随分助けられました。
- ・セルフミルクのクッションはすごく便利でした。
- ・乾燥機付き洗濯機、ウォーターサーバー、ブレンダー（時間をお金で買うことをお勧め）
- ・お金で解決できることはするべし。精神、身体の健康はお金で買えない。で、うちはビンボーでした笑笑 ガス乾燥機のか〇た
- ・く〇には心底助けられました。時間をお金で買う。
- ・スーパーの中で縦型のベビーカーも便利でした。
- ・オートスイングラックや2人抱っこ紐など便利グッズを出来る範囲で沢山使う
- ・抱っこ紐はおんぶもできる1人用、ベビーカーも1人用で近所の買い物など、簡単な用事は済ませられました（未だに双子用の物は購入していません）。
- ・肌着やロンパースは1.5人分位の量をそろえました。男女の双子だったので性別関係なく着られる色やデザインの物を選びました。





ミルクを作るお湯を70度で保温する調乳ポットは重宝しました。乳児の頃はミルクを作る回数が半端なく、2、3本を洗って消毒していると間に合わなくなるので、哺乳瓶も10本ほど用意していました。離乳食はまとめて多めに作り、製氷器に入れて凍らせ、何とか回していました。市販のベビーフードは常にストックしていて活用しました。

大分〇っとクーオンをしっかり利用して、おむつやミルクを購入すると金銭面も助かる。



ウォーターサーバーはミルクをすぐ作れてとても便利でした。私は結局使わずじまいでしたが、アイクレオの多胎児割引購入はありがたいと感じました。



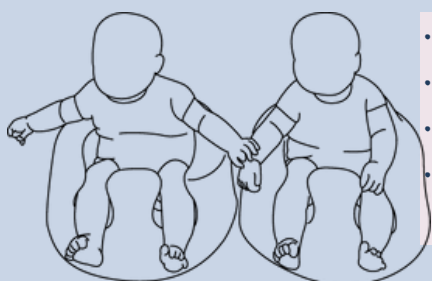
一般的な育児書は使わない。多胎児の育児書には助けられました。多胎児ならではのグッズやアドバイスが役立ちます。何より、先輩ママさんの感想がありがたいと思います。



傘に付けて車の天井に傘を固定できるグッズ（傘〇タやアンブ〇ラ〇ーカーという名前が販売されている）雨の日の保育園の送り迎えの時にあったら便利だったなと思います。抱っこ紐などを利用しないと2人を連れて行けないので濡れてしまっていたので



- ・迷子防止ひも
- ・哺乳瓶洗浄乾燥器
- ・ル〇バ(掃除ロボット)
- ・お〇すみた〇ご
- ・コ〇ビラック・バウンサー
- ・矢来〇
- ・双子パパが描いてる双子子育ての漫画（パパ向け）



多胎ママの 体験談

多胎児ママサークルのママたち
の双子ちゃん、三つ子ちゃん
とのエピソード

双子だなあ

我が家の初めての子どもが、双子でした！
私も初めての子育て。
二卵性の双子で、二人とも男の子。

現在2ヶ月ですが、
既に全く性格が違
な～！と感じています。

そんな二人が、ミルクを飲んだ後、ゆったりくつろいでる様子。真っ直ぐ寝かせていたはずなのに、気がつけば同じような向きに(笑)双子なんやな～！と微笑ましくて、つつい笑ってしまいました！



今日という日をわすれずに

生まれた時から上手にミルクが飲めなくて、1人につき30分も飲ませるのに時間がかかっていました。

「このままじゃ退院できないかも... お母さん2人で1時間って大変だもんね。」と、何回言われたかな... 体重が増加しているし、経産婦だからということで、母子同時に退院することができましたが、それから大変でした。

搾乳があった時なんて、次の授乳までに何分寝れたかな？という感じだったし、もう母乳やめたいなとも思ってしまったこともありました。

そんな2人も5ヶ月になる頃には、200mlを飲み干せるように...。
上の子と双子の3人の寝かしつけがうまくいなくて、泣く上の子にいつも



「ごめんね」と声をかけていました。
前はあんなに泣いてたのに、気がつくと
「おやすみ！」と隣ですっと眠るよう
になりました。

あれ？いつのまにかみんな大きくなっ
てる。

『今日』という日を忘れたくないと思
いました。

今では小さかった双子は2歳になり、イヤイヤ期に突入。4歳のにいにとの3人の子育てに日々奮闘しています。



お腹にたくさんいる

3月生まれ、1歳児の3つ子と小学1年生の4姉妹の母です。
2人目を望むものの、なかなか授かれず、不妊治療に切り替えた時に授かれた3つ子です。

妊娠初期に長女からお腹にたくさんいる！と言われ、まさかぁ！と思いながら診察を受けると…「品胎」との言葉。初めは意味がわからず「??？」ばかり頭に浮かんでいましたが、3つ子の意味と分かり、長女の発言が本当だったことに驚きました！

さらに、「4人いる！」との長女の発言に今度は先生びっくり！！よくよく診察してもらい、3つ子の確定でした（笑）

その後は、酷い悪阻や切迫早産になり、約半年の入院生活を経て、34週目に産まれました！

多胎あるある？

先日、3つ子のうち2人が病児保育に行き、1人は保育園へ預けて、迎えに行った時、保育園に行っていた1人がとっても寂しそうにしょんぼりしていました。まだ1歳児だと言うのに、本当に「しょんぼり」がぴったりの表情と項垂れ方を見て、先生と笑ってしまいました。

その後、3人で集まると、元気いっぱいイタズラしたり、走り回ったりと楽しそうに過ごしていました！

ベビーカーで外出すると
必ず声をかけられる



2人乗りベビーカーで大型商業施設に行くと、よくご年配のご夫婦や女性から声をかけられます。ちょっとした人だかりができることも(笑)ウ千は男女で顔が全く違うので「双子？」と不思議がられます☺

パパのおむつ替え
スピードアップ！

双子のおかげで夫のおむつ替えするスピードが上がりました！「双子じゃなかったら、こんなにできてなかっただろうなあ」と夫。環境が人を変えるってこういうことなんだなとしみじみ思います。

双子の不思議な距離感

1人が寝てたら、もう1人はいろいろな物を一人占めできるので、いつも以上にうれしそうにすることがあります。楽しんでいるところに片方が起きてくると怒ることも多かと思えば、2人でギューっとしたり、不思議な距離感だなあと感じます^_^

自分の人生に双子が?!

双子は三男、四男として我が家に仲間入りしました。
2人の小学生のお兄ちゃん達と賑やかな4人兄弟です(^ ^)

まさか自分の人生の中に“双子”がやってくるとは想像もしておらず妊娠発覚の初診で『双子かもね』と言われた時淡々とした先生に感情をあまり出せず内診台で笑いを必死にこらえた事、夫に“双子だって”と言った時のなんともおもしろい顔は今でも忘れられません 笑

空気をよんでくれる息子達

我が家の双子はNICUの看護師さんから

“この双子は結構泣くよ！ママ覚悟して一笑でも空気は読まよ！”

と言われて我が家にやってきました！

看護師さんが言った通り、とーっても抱っこちゃんの双子達！でも2人一緒に体調崩す時は夫や母親、義姉がタイミングよく一緒に看病したり病院にかかってくれたりと、やはり空気を読みます 笑

感謝と家族の絆

怒涛の2年間でしたが、私1人では気持ちも体力も追いつかなかったので、本当に周りの人に助けられてここまでこれたなぁ…と実感しています。

今は2人でおしゃべりしながら遊ぶ姿が本当に可愛くて、1人がいないとやっぱり相手が気になる双子の絆を素敵だなぁと思いながら、この子達が産まれて来てくれた事で家族の絆ももっと強くなった事に感謝しています。



三つ子出産

主人の優しくてまじめなところに惹かれ結婚し、不妊治療の末三つ子を妊娠しました。

36週4日帝王切開にて三つ子を出産しました。

三つ子が生まれ、最初は夫婦で頑張ったり、お互いを気遣う余裕もありました。

精神的にギリギリの状態に

子どもたちが一歳になる頃、育児が大変なことや主人の異動が重なり仕事が忙しくなったこともあり、主人も私も精神的にギリギリの状態でした。

そして、朝起きるとテレビが壊れていたり、リビングのパントリーのドアに穴があいていたりと主人はイライラのはけ口を物にあたる日が増えてきました。

こんなこと、誰にも言えないという状況が一年近く続きました。でも、だんだん状況が悪化し、このままでは子どもたちに危害が及ぶ日が来るのではないかと、不安になり、実家の両親へ相談し、別居後離婚の話もすすめていました。

そんな中、毎晩父親に会いたいと泣く子どもたちを見ていると何が正しいのか答えが出ない毎日でした。

主人と話し合いを重ね、子どもたちのことを一番に考えた結果家に戻ることにしました。子どもたちが成長するにつれ、じょじょに主人の精神状態は落ち着き、今では子どもたちとの会話に笑ったり、家族5人の生活を幸せだと思えるまでになりました。



我が家だけじゃない

後になって、多胎家庭は家族が精神的に追い詰められ、家庭内不和が起きていることがめずらしくないと知りました。

これから多胎を育てるママたちを怖がらせたいのではなく、あの頃それを知っていたら、我が家だけじゃないんだと、少し気が楽になったかと思いました。

そして、最近では、三つ子たちが『大きくなったら双子産みたい』『えー三つ子が良いな』と言うような会話をするようになりました。私は、おばあちゃんになるまで体力を温存しとかなないと考えています(笑)

いつも無邪気な3人を見ていると、三つ子って楽しんだろうなと思うと同時に、三人を授かれたこと、三つ子の母親になれたこと、本当に良かったなと思っています。



大分のママ集まれ！ 多胎児ママサークル



私たち多胎児ママサークルは、このサークル活動を通じ"多胎妊婦さんから多胎児ママまでの繋がりを作り、多胎児ママたちの不安が少しでも和らぎ、今以上に子どもたちとの生活が楽しくなる、きっかけになれば"との想いでこのサークルを立ち上げました。



【多胎児ママサークル】



【多胎インスタグラム】



- お友達を作りたい！
 - 多胎育児について相談したい！
 - 多胎育児の喜びを分かち合いたい！
 - 多胎子育てに役立つ情報をGetしたい！
 - 後輩多胎ママの助けになりたい！
- そんな方にオススメです。

LINEのオープンチャット、オンラインベビーシャワー、オンラインお茶会、オフ会などで交流しています。



大分のママ集まれ！とは

大分のママたちの毎日がもっと楽しく、もっと豊かになるための、情報発信と出会いの場の創出を行うオンラインコミュニティです。

2020年4月、大分のママたちによって立ち上げ、有志のママたちの手で運営しています。

コミュニティ内で8つのサークル

(乳幼児ママ・小学生ママ・思春期ママ・子育て卒業ママ・多胎児ママ・ステップファミリーママ・県外出身ママ・英語好きママ)

を展開。子どもの年齢や家族構成、興味関心など、共通点のあるママや女性と繋がることができます。

【大分のママHP】



【インスタグラム】



※本編は大分のママ集まれ！のHPからどなたでも無料でダウンロードすることができます。皆さまの多胎育児にお役立てください。

※本編で使用の多胎のイラストについて

本編使用の多胎に関するイラストはfumiii designさんにより大分のママ集まれ！多胎児ママサークルのために書いて頂いたものです。

この絵は大分のママ集まれ！多胎児ママサークルの所有物であり、イラストのコピー、スキャン、などの無断複製、無断複製物の譲渡及び配信は固くお断りいたします。

イラストの使用希望、お問い合わせは、大分のママ集まれ！にご連絡下さい。

多胎児を育てるママたちへ

大分の先輩ママ130人からの アドバイス

2022年2月5日作成

作成者 大分のママ集まれ！多胎児ママサークル

リーダー:田中 舞

サブリーダー:木佐 小雪 ・ 永竿 千尋

お問い合わせ先

大分のママ集まれ！

(HP) <https://mama-atsumare.com/oita/>