

どうやって上の子に 妊娠したことを伝えたらいい？

上の子の年齢やママの体調に応じて伝える
タイミングを考えましょう。
親子でリラックスしている時間に、シンプルで
優しい言葉で伝えると良いでしょう。
伝える時は下の子が生まれるのが楽しみになる
ような言葉かけをしましょう。



ママの声

上の子にも同じ愛情があるとい
うことを言葉や行動で示すよ
うにしていました。

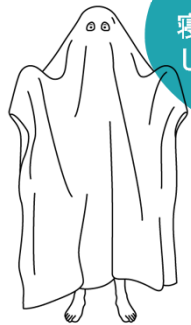
寝かしつけはどうすればいい？

家庭の生活スタイルによって様々ですが、
どのご家庭も試行錯誤しているようです。
パパの帰りが遅く、ママが一人で頑張っている
ご家庭もありますが、可能な日はパパに下の子のお
世話をバトンタッチして、上の子がママに
しっかり甘えられるといいですね。

ママの声

寝る前の絵本や、からだをトントン
して、下の子を授乳しながら一緒に
寝かしつけもしていました。

「電気を消したら寝よう
ね」などあらかじめ約束を
決めるのも◎



上の子とどう遊んだらいい？

夫や両親に協力してもらったり、
ベビーシッターを利用する人もいます。
また、信頼できるママ友がいたら
協力をお願いしてもいいでしょう。
家の中でジャングルジムやトランポリンなど身体を
動かして遊ぶ道具を使うことで対応したり、
DVDやテレビなどを
上手に利用しましょう

外で遊ばせることに
こだわらない時期が
あっても大丈夫



赤ちゃん返り、どうすれば？

上の子の赤ちゃん返りを経験したママは
約7割！珍しいことではありません。
上の子が赤ちゃん返りを起こすとき、上の子は
お母さんにかまってほしいという欲求が高まっ
ています。愛情を言葉にしたりスキンシップを
とったり、上の子を優先する時間を
作ってあげましょう。

ママの声

できる範囲で上の子と二人の時
間をつくるようにしました。



お風呂はどう入れたらいいの？

できるだけ1か月健診が終わるまでは誰かに
手伝ってもらえる体制を取るのが理想です。
どうしてもママ一人で対応しないといけない日も
あるかもしれません。
そんな時は便利グッズを上手に利用しましょう。
(ベビーチェアや、バスマット、
さっと羽織れるバスローブなど)



ママの声

2人目が寝ている時に一緒に入ったり、
一緒に入るのが難しい時は、上の子
だけ母がシャワーさせてました。

食事や買い物は？

今やネットスーパーや、宅配など、
家にいながら食品や生活用品を調達
することが便利な世の中です。
便利なサービスを利用しましょう。



完璧な育児じゃなくて
大丈夫です。
助けてもらうのも勇気が
いるけど、周りを頼るこ
とを忘れないで。

もっとききたい！
ママたちの声は
こちらから！



岡山市の子育て支援事業 はこちら

ファミリーサポート事業

育児の応援をしてほしい方と応援したい方が
育児の相互援助活動を行うシステムです。

さんかく岡山託児室

子育て中の方が、ゆっくりとセンターを利用
したり、商店街等で用件をすませることができる
よう子どもさんを一時的に保育ボランティアが
預かります。

シルバー世代産前 産後応援事業

研修を修了したシルバー人材センターの会員が出産
予定日の一か月前から産後5か月までの妊産婦さん
の家事や育児の援助を行います。

岡山市の子育て支援事業に
ついて詳しい情報が欲しい
方はこちら→



手が足りない！
というお母さんへ

育児物品の紹介

ベビーカー ステップ

☆一人乗り用のベビーカーでもこのステップを取り
付けることで兄弟2人で乗ることができます
☆上の子どもが疲れて歩けないときや、子ども2人
を連れて人混みを歩くときに、利用すると◎

バウンサー

☆赤ちゃんの動きにあわせてゆらゆら揺れる
ベビーチェア。
☆赤ちゃんを寝かせたり座らせたりできるため、
きょうだい児の入浴中に重宝したという
先輩ママの意見も！
☆新生児期から使えるタイプのバウンサーも
増えています

育児はママだけの
仕事ではない！

お父さんの手も
しっかり活用しましょう



きょうだい児の子育てって どうすればいいの？

チームすまいる

岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子支援」
即戦力育成プログラム事務局
URL : <https://www.Okayama-u.ac.jp/user/josan/info.html>
TEL/FAX : 986-235-6538
E-mail : josan@cc.Okayama-u.ac.jp