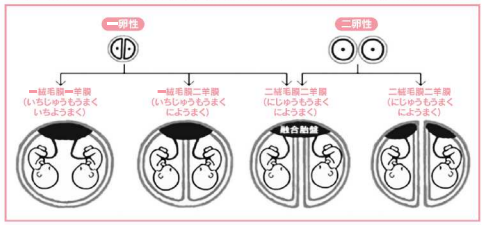
MFICU 助産師
宮田　優子

多胎妊娠について

立春を迎え、暖かな日々が待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
私は、MFICU（母体胎児集中治療室）に配属になり3年が過ぎました。三つ子の子育てをしながらのフルタイムでの勤務は、家族や周囲の方の助けがあってのことだと、身にしみて実感する毎日です。そこで、今回は多胎妊娠についてお話したいと思います。

1.膜性診断

「多胎妊娠は単胎妊娠よりもリスクが高い」といいますが、リスクの高さや内容は双子･三つ子の膜性の種類によって大きく異なります。正確な膜性診断は妊娠12週頃まで可能です。絨毛膜は卵膜の一部で赤ちゃんのいる部屋の壁のようなもので、これが2つなら二絨毛膜性、１つなら一絨毛膜性と呼びます。一絨毛膜性には胎盤が1つできますから、二子であれば二絨毛膜性なら2人で2つの胎盤、一絨毛膜性なら2人で1つの胎盤を共有することになります。さらに、一絨毛膜性の中でも1人が1つの羊膜に包まれているケースと、2人が1つの羊膜に包まれているケースがあります。



2.健診や検査について

健診や検査は単胎より多め、リスクを未然にチェックし、大事に至らないよう経過を丁寧にチェックします。

① 早産徴候：子宮頸管の長さが妊娠を継続するのに十分かどうかを超音波検査で調べます。
② 妊娠高血圧症候群の兆候：血圧が高くなっていないか、尿タンパクが出ていないかを調べ、妊娠高血圧症候群の兆候の有無をチェックします。発症した場合は、入院管理となることが多いです。
③ 妊娠糖尿病の兆候：健診時の尿糖検査、採血による通常の食事後の血糖値検査のほか、決められた量の糖をとったあとに血糖値を調べる糖負荷試験が行われることもあります。
④ 羊水量：超音波で、それぞれの赤ちゃんの羊水量を調べます。バランスに変化が生じているときは、トラブルの前兆かもしれないのでさらに詳しく検査をすることもあります。
⑤ 赤ちゃんの大きさのバランス：赤ちゃんの間で血液の行き来があった場合、1人が大きくなりすぎ、もう1人の発育が阻害される双胎間輸血症候群を起こすこともあります。

3.出産準備

育児用品の必要度を見極めて、早めに準備しましょう。
ベビーベッドやベビーカーなど大きいものは、無駄にならないよう、生活スタイルなどをよく考えた上で、レンタルやリサイクルを利用するのも手です。
退院時、車で帰る方は、赤ちゃんをチャイルドシートに乗せて帰る必要がありますので、必ず準備が必要です。
また管理入院や早産に備えて、妊娠28週ぐらいまでに早めに準備をしておきましょう。

4.育児のサポート態勢について

出産準備は赤ちゃんの用品の用意だけではありません。上の子がいる場合は、ママの入院中の預け先を考えておくことも必要です。出産での短期入院ならまだしも、急に管理入院が決まり、それが数ヶ月にわたって続くことも考えられます。入院が長期化すれば、これまでママが担っていた家事も、パパに引き継いで行ってもらわなければなりません。日用品のしまってある場所や上の子の保育園（幼稚園）の準備物、送迎など、パパにきちんと伝えておかなければいけないこともあるでしょう。妊娠早期より早産傾向や体調が不安定になることも多いので、家庭内での連絡・引き継ぎ事項をきちんと整理しておきましょう。

里帰り出産を考えている人は、早めに受け入れ病院を探し始める必要があります。単胎の場合に比べると、スムーズにはいかないことを心しておき、余裕をもって探すことをお勧めします。

最も重要なのは産後のサポート態勢をきちんと整えておくことです。赤ちゃん1人の育児でも、ママだけではとても大変なことですが、赤ちゃんを一度に2人、3人と相手に奮闘しなければならないという状況は、想像しようにも難しいと思います。いきなり、ママ1人だけでは無理です！パパの協力が必要なのはいうまでもありませんが、パパが忙しい時には、それを補う人を確保できるかどうか、きちんと確認しておかなければいけません。実家の両親にお願いできない場合は、自治体や民間のサポートを得ることも考えましょう。

＊最後に＊
私は38歳で三つ子を妊娠し、39歳で出産しました。赤ちゃん達は元気でしたが、母体の肝機能異常で緊急入院し、翌日には帝王切開での出産となりました。妊娠33週6日での出産でした。3人が次々に産まれ、それぞれに産声を上げた時は、涙が溢れたのを覚えています。
私は3人を自宅で育てようと、昼間は実母が手伝いに来て、夜はパパと、夜中は私一人で育児をしようと頑張りましたが、3日目でどんなに赤ちゃんが泣いても起きない程、疲れ切った私がいました。三つ子の育児は想像以上に大変で3倍ではなく、3乗と言っていい程でした。それから、実家に半年間里帰りをしました。週末はパパ教育の為に、自宅に戻り一緒に育児をしてきました。大変なことも多いですが、楽しいことや嬉しいことも多くあります。
今だから言えることは、育児は、ずっと続くので無理しても続きません。周りに頼って、ママが笑顔で楽しく育児できる事が一番です。だから、人手を集める事が一番だと、実体験から学びました。産後のサポート態勢を十分に整えておくことが大切です。
当院では、社会福祉士や公認心理師も在院しており、産前、産後の母子の健やかな出産育児をサポートしています。ご不安な点がありましたら、いつでもスタッフにお声かけください。