

# 『ふたご手帖』

**当事者と専門職と研究者がコラボしたからこそできた、  
妊娠～産後1年までの必要な情報やアドバイスが詰まっています！！**

多胎(双子)妊娠の経過や注意点などの医学的なことや育児の工夫を、イラストを交えてわかりやすく説明しています。  
妊娠週数に合わせたチェックリストもあるので、ご家族で確認していただけます。  
別冊記録ノートは、ママの身体の変化やふたごの成長発達を記入したり、  
予防接種の記録を整理したり、様々なシーンで活用できる便利グッズです。

ふたご手帖  
記録ノート付き



## こんなお声をいただいています！

- ・不安だらけの妊娠中に読みたかったです。
- ・夫や周りの家族などにも読んでもらいやすいです。
- ・妊娠中からの注意点や出産後の見通しもできます。
- ・ふたごの妊娠経過がわかりやすく書いてあるので良いと思いました。
- ・欲しかった一冊です。
- ・保健師や助産師が多胎妊娠の説明をするときに役に立つ情報がたくさん載っています！



■《監修》加藤則子（元国立保健医療科学院）

《発行》ふたご手帖プロジェクト

名誉代表 大木秀一（元石川県立看護大学健康科学講座教授）

代表 彦 聖美（金城大学看護学部看護学科教授）

金森聖美（多胎育児サークルハッピーキッズ旭川支部代表）

■頒布価格：1000円（税込み）別途 送料が必要です。

A4判オールカラー58P / 別冊記録ノートA5判30P

■内 容：妊娠編/出産～産褥期編/育児編/利用できる支援etc  
妊娠中の記録からふたごの記録etc

■注文～発送の流れ：①注文 → ②ふたご手帖プロジェクトより注文受付と振込先のご連絡（自動送信メール） → ③振り込み → ④手帖送付  
[futagotecho@gmail.com](mailto:futagotecho@gmail.com) の受信可能設定をお願いいたします。

\* 振込金額は、冊子代金+送料です。

1～5冊の送料は370円

（レターパックライト）です。

6冊以上の送料は無料

\* 電話でのご注文やお問い合わせは受付  
できません。

■注文方法：QRコード、メール、または郵便でご注文ください。

【必要事項】①所属・担当者名 ②送付先住所 ③電話番号 ④注文冊数

※見積書・請求書・領収書などを

ご希望の場合は、ご記入ください。



<https://ws.formzu.net/dist/S86562239/>

■振込先…ゆうちょ銀行

【店名】三一八（サンイチハチ）【店番】318【預金種目】普通預金【口座番号】2099170

【名義】ふたご手帖プロジェクト（フタゴテチョウプロジェクト）

ふたご手帖プロジェクト

申し込み先・問い合わせ先 / 〒924-0836 石川県白山市山島台1-47

ふたご手帖プロジェクト

E-mail / [futagotecho@gmail.com](mailto:futagotecho@gmail.com)



# ふたご妊娠、ふたご家庭支援の心強い“パートナー”ができました！



単胎妊娠との経過の違いから、先が見えず不安を抱えたままの妊娠生活を送る多胎妊婦は少なくありません。また、多胎は概ね単胎よりも早く、小さく生まれるため、出生後も母子健康手帳の身体発育曲線から外れてしまうことで悩む母親が多くいます。

ふたごの妊娠・出産・育児に関して、これまでに育児経験者の体験などをまとめた本や冊子は数多くありました。しかし、エビデンス（根拠）に基づいた情報は少なく、保健指導の面で本当に役立つ手引書はほとんどないのが現状です。

2017年度に発行した「ふたご手帖」と別冊の「ふたご手帖記録ノート」には、ふたごの妊娠～乳児期の成長や育児に関する情報がふんだんに盛り込まれています。私たちが実施した全国調査のデータを基に作成した、最新のふたご用胎児体重表や身体発育曲線なども掲載しています。多胎家庭にはもちろん、専門職にも役立つ内容だと、行政の保健師や地域の助産師からも好評で、「ぜひ販売してほしい」との声を多数お寄せいただきました。

皆様からのご期待にそえるよう、今回新たに、母子健康手帳の「乳児・幼児の身体発育曲線」の作成に長年携わってこられた加藤則子先生（元国立保健医療科学院）に監修していただき、販売する運びとなりました。

妊婦さんへのプレゼントや保健指導、出産準備クラス、産後の育児指導、赤ちゃん訪問時、看護・助産学生への教育など、さまざまな場面でぜひご活用ください。

## ふたご手帖の一部をご紹介します！

ふたごの妊娠についてデータを見せながら説明できます。看護学生さんにもわかりやすい内容ですよ。



表やイラストでわかりやすく解説!!

ふたごの妊娠経過が一目でわかる!!

チェック項目があるので安心!!

妊娠期からのママの知りたい情報が盛りだくさん!!

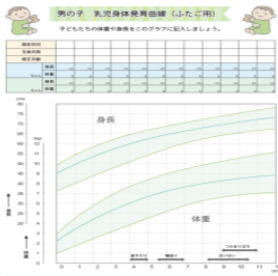
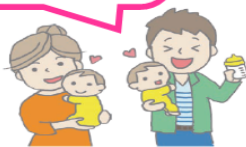
妊婦健診受診券の使い方の一例も掲載!!

妊婦中の入院期間など、データに基づいたアドバイス!!

生活へのアドバイスがたくさん!!

この手帖のおかげで、1人の妊娠出産との違いがよくわかって安心でした！ふたごのパパとしての心構えもできたよ！

ふたご妊娠中のママへのプレゼントとして喜んでもらえました！



ふたご手帖の情報はこちらから

<http://futagotecho.blog.jp/>



Twitter ♥ Instagram  
でも情報UP中です！



FUTAGOTECHO