

たまごクラブ

1
2013 Jan
600yen

19周年
FEBI

お年玉 肌着&ウェア、
ベビーグッズプレゼント



1冊
おすついで
します

1冊
おすついで
します

2

000000
おなかの
赤ちゃんに届け!

語りかけ
絵本

「どこからきたの」
/ 人気作家 accototo /
書き下ろし

全16ページ

もっときゅっと赤ちゃんと絆5大企画

1

別冊第1付録
赤ちゃんの心が育つのは今!

先着ママの
90%が
効果を実感!

パパも
一緒に

胎教14days
プログラム

語りかけ 歌う マタニティキャンドル 音力 塗り絵



3

実物大型紙つき
初めての
スタイ
作っちゃお

ちゃんと覚えてるよ!
「胎内記憶」

4

巻頭大特集 4週から39週まで超音波写真45枚

胎動でわかる!
おなかの赤ちゃん
今、何してる?

ニンプ版ラジオ体操マクラク体づくり

年末年始 大みそかに発熱、腹痛で悩む、胎動不安 etc.
緊急トラブルからおなかの赤ちゃんを守る!

1発起
2012年
人気名前
ランキング

13
開運
ハッピー風水
名づけ

安産のための
「バースプラン」
書き方&例文集

生ハムのトキソプラズマ、
足布着きにもご心配 / 年末年始に
食べていいもの、ダメなもの
高くない! 乾燥しない! 新生児の沐浴ワザ

新春スペシャル号

臨月ニンプの「コレやっちゃダメ!」
小倉優子さんインタビューも!
2012年芸能界
「妊娠・出産」総まとめ

獲得したい!

2013年の
妊娠生活
~産後3カ月

絶対やること
完全★見通しガイド

妊娠月別「今月コレする!」スケジュール
書き込み式、私の妊娠生活カレンダーつき

とじ込み

ここまでわかる! 赤ちゃん 何してる?



生まれてから元気に育つために、
赤ちゃんはおなかの中で着々と準備をしています。
手足や体全体を動かし、
子宮の壁を通してママに伝わる——それが、「胎動」です。
この特集では、おなかの赤ちゃんがどのように成長しているのか、
毎日何をしてどんな気持ちなのか、コミュニケーションの
とり方のポイントをご紹介します。
胎動によって赤ちゃんの存在をより近くに感じたり、
「今日も元気だよ」という赤ちゃんの
メッセージを受け取ってみてください。

撮影/キセキ (P.42-43, 52-53)
村岡孝雄 (P.44-45)
スタイリング/宇賀まさこ
イラスト/広瀬 雅

監修

新橋中央総合病院 産婦人科医長 丸茂元三先生



1991年産科医科大
学医学部卒業。東
京大学医学部産科
婦人科入局。産科
医長、産科部長
門医。「たまごク
ラブ」をはじめ、レ
ビオでもご活躍中。



産婦人科は本職
の中で育んでいるの
か(原書比)/1000円
は、胎児の動きを全
方位から感知する
ことができます。実際の
胎動を再現したDVD
です。



峯 史歩さん(産婦人科)

産科の先生にもよく動く赤ちゃんだね」と言われる。活発な胎動、おなかの形が変わるほど動くので、愛でて楽しいです。1日に3回くらい、赤ちゃんがしゃっくりを
しているのかわかります。

MCNクリニック(産科)産婦人科、
チャイルドホース(産科)産婦人科、
エンフォーサー 産科、スタイリスト編

4週～39週まで
超音波写真
スラリ 45枚

絆 Special 4 【巻頭大特集】

ポコッ グニューン

胎動で おなかの 今、

おなかの赤ちゃん、
今何してる〜?



妊婦さん2人の1日を追ってみました!

おなかの中で 今、何してる?

妊婦さんおなかの赤ちゃんの1日を追ってみました! よく胎動を感じるのはどんなときでしょうか、どうやら胎動にも個性がありそうです。赤ちゃんの動きもチェックです。

赤ちゃんは

膀胱をトントン、
キューでトイレへ

味見やつまみ食いで
赤ちゃんが「ビクン!!」



フルーツを食べると
いつも反応が?

ビクン

朝食作り

おなかの赤ちゃんは
フルーツ好き?

朝食作りのお弁当作り、味見やつまみ食いをするとビクンと動きます。フルーツや野菜を食べると必ず反応があります。私が好きなものには反応がないから不思議です。フルーツや野菜が好きなから。



朝は赤ちゃんに
起こされます
膀胱のあたりをトントン
揺られたりキューッと押されるような胎動と尿意で目覚めます。トイレに産ると胎動はあとなしくなります。赤ちゃんも一緒にあしっこをするのだから



起床



胎動プロフィール

初めての胎動は

妊婦15週

最初は妊婦15週ごろ、ドンッ、ピクピクという感覚。おなかになつかぬ感じを見ても、15秒くらいおなかがいかにしているような感じでした。胎動かどうかはすぐにはわかりませんでした。

妊婦

6か月



武田明奈さん

7:00 GO!

妊婦さんとおなかの赤ちゃんは
こんなふうに動いてる&感じてる!!

家事をしていると
胎動はあまり感じません

掃除など自分や動いて家事をしているときは、あまり動きません。赤ちゃんに意識もあまりいらない時間です。妊娠中やお出かけ準備中も動きません。



リラックスタイム



うにうに



ゆっくりうにうに動く感じ

落ち着いてテレビを見たり雑誌を読んだりする時間は、赤ちゃんもゆっくりうにうに動きます。よくさん話しかけていますが、うにうにとお話をしてくれることもあって、うれしいですね。



掃除中

ほぼ胎動なし

朝食後



赤ちゃんがうにうに



ゆったりしているときです

パパを送り出し、朝食も終わってひときつくる。おなかの赤ちゃんがゆっくりうにうに、食べている途中はあとなしく、食後に動きだします。

うにうに、ポコポコ。
ゆっくり動くとときも
あれば、力強いときも

妊婦
9か月



星野 緑さん

胎動プロフィール

動き方のパターンは
いろいろ、ママの
右側が好き?

うにうにしながら動き、ぎゅっと手足を押しつけるだけで動かないときも。どうやら私のおなかの右側で動くのが好きなようです。

初めての胎動は
妊婦16週。でも
その後1カ月は
感じませんでした

妊婦16週ごろ頃からうにうにしながら動き、ぎゅっと手を動かすように動くような胎動が、でもその後1カ月は見られず、動きだったけ

妊娠 3~4 カ月

ママが胎動を感じるのはもう少し先だけ、赤ちゃんは元気にいっぱい動いています

赤ちゃんが子宮の壁を押しこむことで、ママが赤ちゃんの動きを感じるのが胎動。この時期の赤ちゃんの体はまだ小さいのでママは胎動を感じにくいですが、おなかの中では、まるで宇宙遊泳のように、全身を使って活発に動いています。入腹らしい体つきになり、胎動を認めるような動きも増えます。

「ホコホコ」「グニー」感じた胎動で

超音波写真とイラストで再現!

おなかの赤ちゃんの動きをイメージしてみよう

おなかの赤ちゃんは、いつものように動いているのでしょうか？ ママが感じた胎動の体験をもとに、赤ちゃんの動きを再現。超音波写真とイラストを使って、丸茂先生に再現していただきました。

腹筋トレーニング

生まれてからすぐ体を動かせるように、おなかの中にもいるときから胎動を認めるトレーニングをしています。たとえば、おのて写真。腹筋をして、腹筋や背筋を鍛えている様子がよくわかるでしょう。



胎児の成長MEMO 手と足の運動 を始める



ツイスト

体を左右にねじらせるときは、まさにツイストダンス。入腹らしい体つきになって、手足を動かすのが楽しいようですね。胎動を認める効果もありそうです。



胎児の成長MEMO 筋トレをして、 胎動を認めることも



おちんちんを触る

赤ちゃんは、体のいろいろな部分を使って遊びます。へその緒を握ったり引き引っ張って腕に絡めてみたり。男の子の場合は、突起物が男になるのでしょうか。おちんちんを触っていることもあります。



胎児の成長MEMO 男女の区別が 明らかになるよ

赤ちゃんの主な動き方

赤ちゃんは、生まれてから行う動きをおなかの中で練習しています。主な動き方を紹介します。

腹筋と背筋トレーニング

前屈したりブリッジしたり、腹筋と背筋を使って大きな動きをしています。

キック&パンチ



脚や足を曲げたり伸ばしたり、突っ飛ばせたりする動き。グニーと力強くおなかを押し、伸びをするこも。

ツイスト&回転



体を左右にねじらせるダンスのような動き。スペースに余裕がある4か月ごろまで、宇宙遊泳のように体を自由に回転させています。

ジャンプ

足の指を使って力強くジャンプします。跳ぶにつれて、ママが胎動に胎動を感じることもあるようです。

しゃっくり

多くの赤ちゃんがしゃっくりしたり、頻りに動いたりすることがあります。ビックリしても赤ちゃんは大丈夫!

口や歯の動き

手や足の指をくわえて、ママの口っぱい歯を数回練習をします。まじまじと歯を動かす歯も確認できます。

胎児の成長MEMO 指しゃぶりをする手は、 別の手であることが多いよ



指しゃぶり

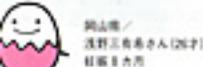
生まれたばかりの赤ちゃんにとって、ママの乳首から母乳を飲むのはひと仕事。おなかの中にもいるときから、指しゃぶりをして練習しているのです。



気配がはじける感じ
ポコポコ

赤ちゃんが小さいころは、動きを乳おんに感じることが、体脂肪の赤ちゃんキックで反応したようですね。

胎児の成長MEMO
全身に産毛が生えてきたよ



岡山県 / 浅野三有美さん(29才)
妊娠5カ月

ある日、私のおなかの手を握っていたのが「動いている！」とひと高。私もまだ胎動に気づいていなかったの。「すごいすごい」と二人で大感激。その後、陣の中までポコポコと乳おんがはじけるような胎動を、耳を置かせながら感じていました。



胎児の成長MEMO
指紋が確認できるよ

フックしている感じ
トント

フックしたり、パンチしたりしているのでしょうか。ママが寝をしているのが、気になっているのかもしれない。



今まで感じたことのない感覚に「これは」とうれしくなりました



東京都 / 菅原みなみさん(29才)
妊娠5カ月

初胎動は吐瀉のとき。ソファでくつろいでいると、おなかの中を「トント」と優しくフックされるような感覚が、最初は、最高かな？と思ったけど、今までに感じたことのない感覚が続き、「これは」と確認しました。

足を触られる感じ
クニユ

足までぐっと押ししたり、ジャンプしたりしているのから、ママのおなかの関心度がよくて、うれしいのでしょう。

男の子のほうが強いように思います



山口県 / 木村沙智さん(29才)
妊娠5カ月
可愛ちゃん(男の子)お月

妊娠5ヶ月の月ごとの胎動は、クニユと足を触られているような感覚でした。現在、2人目を妊娠中ですが、上の女の子のときよりも、おなかの中にいる男の子のほうが胎動を力強く感じます。いつも元気にお動いてくれてうれしいです。



胎児の成長MEMO
髪や産毛が生えてきたよ



妊娠
5~6 カ月

宮を押し上げる力が強くなり、多くのママが初胎動を感じるように。たくさん話しかけてあげて、胎動が確認できたら、赤ちゃんの存在を感じることができ、ママも安心できるでしょう。

へりがおへそを下を移動する感じ
モニョ

ママにもっと遊んでほしくて、体をくねらせママに甘えているのかな？ もしくは、眠いのかもしれない。

胎児の成長MEMO
聴覚が発達して
ママやパパの
声がかかるように



最初は「これが胎動なの？」と半信半疑でした



東京都 / K-Sさん(29才)
妊娠5カ月

このころの胎動は、おへその下のはじめ、へりがモニョモニョ移動しているような不思議な感覚で、最初は「これが胎動なの？」と半信半疑でした。胎動を感じると、本宮におなかの中に赤ちゃんがいるんだなと実感できて、とてもおもしろくなります。

妊娠 7~8 カ月

肺の機能が発達し、呼吸の練習をスタート。いろいろな表情を見せてくれるように。

胎動がさらに強くなり、おなかの表面から赤ちゃんの動きがわかる人も、このころの赤ちゃんは、肺の機能が発達し呼吸の練習を始めます。また、まばたきしたりはははんとしたりと、表情も豊かになり、顔立ちがはっきりするので、超音波写真を見ながら、「ママは？」「パパは？」と盛り上がることも。



おなかの赤ちゃん、かわい表情8連発

動きがリアルにわかる感じ

グニョグニョ

やせているママでは、足形などが浮き出ることもあります。グニョグニョした胎動は、全身を揺り動かしているところでしょう。



赤ちゃんの形や動きがわかるように



私がやせているせいか、おなかの凸凹にあるおしりを押さえるように足が動くなど、赤ちゃんの形や動きがよくわかるように。グニョグニョと一日中元気に動くと、とても幸せ♡ 一緒に喜んでいきます。

胎児の成長MEMO
肺が発達して呼吸の練習をするように



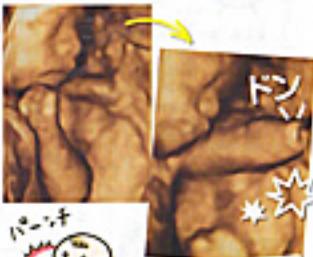
舌出し 妊娠28週



お腹をたたいている感じ

ドンドン

力が強くパンチして、胸の筋肉を鍛えているのでしょう。胸の動きに反応して足も動き、揺れるように感じるのかも。



おなかが太鼓のように左右に振動していました



高橋美奈 / 安部千穂さん(29才) 妊娠7カ月 妊娠4人(2才)

初めは、しゃべん玉がドンとほじけるような感覚でしたが、妊娠7カ月に入るとおなかの中をドンドンとたくような感覚に変化。まるで太鼓が振動するかのよう。おなかの左右に揺れ、元気がると感じしていました。



胎児の成長MEMO
顔立ちがはっきりしてくるよ

手足で押したり蹴られたりする感じ

ポコポコ

伸びているときをねらって、パンチしたり蹴ったり、ママやパパに遊んでもらいたいのでしょう。反応してあげて。

突然、強い胎動を感じてビックリすることも



高橋美奈 / 安部千穂さん(29才) 妊娠7人(2才)

このころの胎動は、おなかの中から押されているように、蹴られているようなポコポコとした不思議な感覚でした。リラックスタイムや寝る前などに急に強い胎動を感じることがあり、痛くないけどビックリ。とてもうれしかったです。

胎児の成長MEMO
皮下脂肪が付きふっくらした体に



足を伸ばしている感じ

ピョーン

ドカ

ぐっと胸や足を縮めて伸ばす。胸立てがそのような動きから。ドカは、子宮壁に頭をぶつけているのでしょうか。

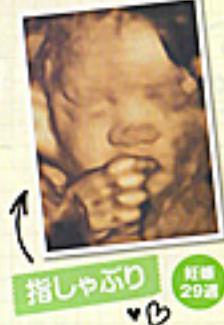
ゴムみたいピョーンと赤ちゃんが足を伸ばしているよう



高橋美奈 / S・Hさん 妊娠10カ月

ゴムみたいピョーンと、おへその上あたりまで伸ばされる感じ。元気がよすぎて、痛みを感じることも。指で足を伸ばした胎動のときや、食後や寝ているとき、食後などによく動いていました。





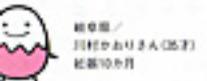
震られている感じ

ドーン

説明するとは、とても元気よく、近づく音が聞こえる感じが、手や足をかき回すように動いているのでしょ。



産と間違えるほどの強い胎動が



る日、寝ていたら突然「ドーン」って揺れが。近くにいるのに「今のどよめか？」と聞くと、「なんぞ？」と思ってしまうくらい。どうも、胎動だったみたい。ちなみに、この子は女の子です(笑)。



胎児の成長MEMO
キックやパンチが力強くなるよ

肩や腰、腕を伸ばされる感じ
グリグリ



手や足の裏を使い、グーと子宮を押しつけているのしょう。ママとFの間の音が聞こえて、反応しているのかも。

おなかの広い範囲が押されているような感覚



早産や産後になっているときに、よく動いていました。肩や腰、腕など、おなかの広い範囲がグリグリ押されているような感じ。胎動を感じると、Fがうろたえそうになてたり、声をかけたりしてくれました。

胎児の成長MEMO
髪の毛は1~5cmくらいあるよ

生まれる直前まで元気な胎動を感じていました



三浦美穂 / 小林真由美さん(37才) 産後10ヵ月
8ヵ月ごろまではおへその字をニコニコする感じでしたが、このころになるとゴコンゴコンとおなかのいろいろなところが波打つような動きに。かわい〜空気が浮き出ることも。生まれる直前まで元気な胎動を感じていました。

おなかで波打つような感じ

ボコンボコン

大きくなり、キックするたびに体のいろいろな部分で子宮壁に当たって、おなかで波打つのでしょうか。



突っ張っている感じ

グニー

寝起きなどに、赤ちゃんが腕や足をグニーと伸ばしてストレッチをしているところではないでしょうか。

おなかが歪み角く変形するほど、力強い胎動でした



海老川真 / 山田真由美さん(39才) 産後10ヵ月
肩や手足をグニーと伸ばしているのが、おなかの中が突っ張るような感じでした。想像以上に元気な胎動は、夫いおなかの歪み角く変形するほど！産子に会える日がとても待ち遠しかったです。



胎児の成長MEMO
すべての器官が成熟する

胎児の成長MEMO
産毛が取れるよ

妊娠 9~10 ヵ月

赤ちゃんが生まれるための準備は万全！キックやパンチの力もさらに強くなるよ

すべての器官がほぼ完成。皮下脂肪がさらに増えて、赤ちゃんらしいまあるとした体形になります。出産が近づくと、全身の産毛が取れ、赤ちゃんは生まれるための定位置につきます。キックやパンチの力も強まるので、胎動を感じやすくなるでしょう。出産直前まで、元気に動く赤ちゃんもいるようです。



「胎動」って、おなかの赤ちゃんが何かメッセージを送っているの？

おなかの赤ちゃんの



何を感じて、どう思っているの？ 気持ちが知りた〜い!!

おなかの赤ちゃんも喜んだり、うれしかったり、ビックリしたりするのかな？ 少しでも赤ちゃんの気持ちがおかるとママもうれいのでよ。丸茂先生に聞いてみました。



“赤ちゃんはママに自分の存在を示しています”



入院中のつらいとき、胎動に励まされました

埼玉県・利根中子さん(29才)妊婦7ヵ月 高杉ちん(1才9ヵ月)

上の子どもが産まれたのは2月と早く、動くのを制限されていた生活で落ち込みがちに。それでもおなかの中からおもしろい動きをしたり、パンチされるような胎動を感じていました。胎動を通して赤ちゃんが自分のなかで元気な存在で、ちゃんと動いているよと私に伝えてくれていたように思う。とても励みになりました。うれしくて涙が出していました。



転んだとき、胎動で「平気だよ」

大阪府・Y・Mさん(27才) 妊婦6ヵ月

妊婦7ヵ月ごろに急に転びました。とっさにおなかを叩いたけど、お腹が痛くはなかったし、涙が真っ白になって、泣きながらごめんねと同じくらいお詫言いました。おなかの中からおなかの音がドーンと大きく響いてくれました。まるでボクは平気だよ、心配しないでと教えてくれたように思う。また涙が出ました。

“好き嫌いはあるかもしれません”



妊娠すると、食べ物の好みが変わることがありますよね。たとえば納豆が嫌いだったのに、急に食べたくて、産後はまた食べなくなる人もいます。これは赤ちゃんが納豆を食ったかたの反応ではないかと思えます。赤ちゃんはママはつながついているんです。



ママが好きな水餃子で、大騒ぎの胎動

神奈川県・真谷川ひかりさん(29才) 高杉ちん(1才9ヵ月)

水餃子が好きなのですが、妊娠がわかってから水餃子に行くと、おなかの赤ちゃんが大騒ぎ。赤ちゃんも動物を見て興奮しているのか、生まれてからも一緒に楽しめるよとうれしく思っていました。

赤ちゃんにも好き嫌いってあるのかな？

赤ちゃんは、快・不快、リラックス、ストレスなどを感じるのかな？



“感じていますよ。ママがうつぶせに寝て赤ちゃんが苦しいと蹴ることもありますからね”



突然の音に、赤ちゃんがビックリして動いた!

群馬県・原田美奈さん(27才) 妊婦9ヵ月

寝る際によくお尻に当たったり、ちょうどおなかの奥に置いてあったぬいぐるみが背中に当たってしまった。すると、ビックリしたような胎動が、「や、ビックリしたぞ!!」とからかってきました(笑)。



おなかをなでると、赤ちゃんも気持ちいいのかな

東京都・小坂りつきさん(32才) 高杉ちん(1才9ヵ月)

寝る前におなかをなでさせたら、赤ちゃんの小さな脚と手がグッと伸び出てきました。3回なでるとすとんと静かに、生まれてからも足をなでると気持ちよさそうなので、おなかの中でも気持ちよかったのかも。

胎動がないときには、赤ちゃんは寝ている？ 胎動は気まぐれなもの？

“赤ちゃんは約20分ごとに寝たり起きたり。起きていても、ママには感じない程度の動きの場合も”



おなかの赤ちゃんは約20分ごとに寝たり起きたりを繰り返しています。でも起きていてもやっぱりわかる胎動があるわけではありません。産しゃりしているだけの赤ちゃんもいれば、寝ているけれど寝返りして動いている場合も。寝落ちたり、あどなったり、目覚めが多かったり少なかったり、個性があります。

“キックゲームで返してくれる子もいる。ということは、「喜んでいる」ということ”

ママとおなかの赤ちゃんの気持ちはずなっています。キックゲームで反応するということも考えると、赤ちゃんはうれしくて喜んでいるはず。でも、マイペースな赤ちゃんもいるので、キックゲームで反応がなくても心配ないです。



気持ちが通じる“会話”です

千葉県・高松園子さん(29才) 大高くん(1才9ヵ月)

妊婦7ヵ月ごろ「キックゲーム、元気〜!」と話し始めるおなかのポンポンとたくと、ポンと返って来ました。「もっとなって〜!」とたくと、返りながら、まるで会話を楽しんでいるように感じました。

胎動にママが反応すると、赤ちゃんもうれい!!

ママが胎動を感じたら始めよう!

妊パの胎動コミュニケーション

パパは、おなかの赤ちゃんを実感にくいもの。だからこそ、おなかに触れたり、話しかけたりして、ママと一緒に胎動を感じてみましょう。おなかの赤ちゃんが喜びますよ!

ママが初胎動を感じるころは、赤ちゃんはまだ小さくて、パパは胎動を感じにくいもの。しかし、このころから毎日のようにコミュニケーションをとることで、パパの手のぬくもりや、優しい声を覚えます。パパが初胎動を感じる時期も早まるはず。また、初産よりも2人目ママのほうが、胎動を早く感じる傾向があります。パパを感じる早さは、それとは変わらなないみたい。賢長にトライもトライ!

「パパが触ると胎動が止まる」割合は、赤ちゃんの性別によっても違う!?

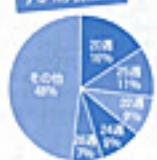


男の子だと原則、女の子だと原則が止まる理由

ママが胎動を感じるころは、赤ちゃんはまだ小さくて、パパは胎動を感じにくいもの。しかし、このころから毎日のようにコミュニケーションをとることで、パパの手のぬくもりや、優しい声を覚えます。パパが初胎動を感じる時期も早まるはず。また、初産よりも2人目ママのほうが、胎動を早く感じる傾向があります。パパを感じる早さは、それとは変わらなないみたい。賢長にトライもトライ!

(パパが胎動を感じる時期は、ママよりも遅め)

パパの初胎動



平均は妊娠24週ごろ
1番早かった人/14週のとこ
1番遅かった人/35週のとこ

ママの初胎動



平均は妊娠19週ごろ
1番早かった人/13週のとこ
1番遅かった人/29週のとこ

※調査対象は1000人のデータ。そのほか23.2%は回答アンケート未記入です。

パパを直撃

初めての胎動 いつどう感じた?

パパの初胎動には、ビックリしたり、うれしかったり、不思議な気持ちだったり、さまざまな感動ストーリーがあるようです。初胎動について、読者の方に聞いてみました!

ドンパンと元気に動く感じがうれしい



高橋 隆夫さん(32才)
奥菜 美奈さん(29才)
初産 初産
妊娠5ヵ月(17週6日)

VINCE胎動
20週

妻が「おなかに触って」と言うので、手を当てるとドンパンという胎動を感じました。3人目のときも2人目のときも、感じた時期は同じくらい。最初は不思議な感覚でしたが、元気に動いてくれているのでうれしいです。

クラシック音楽を流しながら、話しかけた



宮崎 真由さん(26才)
栗原 美奈さん(27才)
初産 初産
妊娠5ヵ月(17才)

VINCE胎動
30週

初胎動はゴツツとした感覚でした。仕事で帰りが遅い、おなかに触るとなぜか胎動が止まるのであまり胎動を感じられないけれど、多胎があるときは、クラシック音楽や流の音などを流しながら、おなかに話しかけるようにしています。



毎晩、1日の出来事を報告



高橋 隆夫さん(35才)
藤本 美奈さん(31才)
初産 初産

VINCE胎動
22週

初胎動は、ママが動いたのが胎動かよくわからないけど、とても小さな動きでした。今では毎晩今日あった出来事などをおなかの子に話すが、ちゃんと胎動で返事をしてくれます。娘に早く会いたい!

ビデオカメラを買って、胎動を撮影



大島 孝介さん(32才)
藤子 千代さん(32才)
妊娠5ヵ月(17才)

VINCE胎動
24週

ママが胎動を感じたので、手を当てると何かが動く感じが、「ここにいるんだな」と大感激。その後すぐに、ビデオカメラを購入。妊娠生活の記録を残すことに。胎動であるかが動く様子やお産もパツパツ撮影しました!

幼いころに読んでいた絵本を読み聞かせ



中野 隆夫さん(32才)
藤子 千代さん(27才)
初産 初産

VINCE胎動
26週

幼いころに読んでいた私の絵本を母が読んでくれたので、絵本があるときは、いつもおなかの子に読み聞かせていました。そんなある日、ボンという胎動が、浮き出る手や足を覚ると、とてもいとおしくなりました。

2人目 パパ 智映さんの初胎動は



高橋 智映さん(27才)
小島 孝介さん(25才)
初産 初産

1人目は
妊娠6ヵ月ごろ、
2人目は
これから

どんな動きを感じるか、
2人目の初胎動が楽しみ!

上の子のときは6ヵ月ごろに初胎動を感じたので、今回ももうすぐかなと楽しみにしています。初めての胎動には、とても感動しましたね。寝ている姿勢のときがわかりやすかったです。上は男の子で胎動が少なめだったけど、妻によるとおなかの子はよく動くとか、女の子よと動くと言いたので、今回は女の子かなと妻と話しています。

を当てる

毎日おなかを手を当てながら、赤ちゃんに話しかけてくれます。初胎動を感じたときは、とてもうれしかったようで、2人でハイタッチして喜びました！ 神田川南/佐藤麻衣さん(20才)妊娠6ヵ月、陣発さん(23才)



「胎動はこうやって感じるべし！」

パパたちは、どんなふうに胎動を感じているのでしょうか。いろいろな胎動の楽しみ方を、読者ママに教えてもらいました。まだ胎動を感じていないパパ、ぜひお試しあれ！

目で見える

腹ずかしがり屋のパパはあまりおなかを触りませんが、私が痛くなっているときに触りおなかを見ています。胎動で胎動を感じるのちです！ 山田明/小林恵子さん(22才)妊娠5ヵ月、徳島さん(23才)、優ちゃん(2才)



の背中になかをつける

の背中に私のおなかをびたつくっつけ、(ポコポコ)とした胎動を感じるよ。ぜひ試してみてください！ 志田美/志田さん(27才)、K-Tさん(28才)、ちゃん(1ヵ月)



耳や頬を当てる

胎動がなかなか産婦科を出て、胎動の音聞いています。胎動を感じると、「お父さんだよー」と、キックゲームをして遊んでくれます。埼玉/西本恵子さん(28才)、勇輝さん(28才)、麗奈ちゃん(1ヵ月)キックゲームのやり方は、第11冊P.28-P.29をご覧ください。



抱き合う

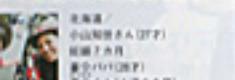
おなかが大きくなってからは、ハグしてパパのおなかと私のおなかをくっつけ合わせると、胎動がよく感じるそう。立っていても、横向きに寝ていてもOKです！ 静岡/中川麻衣さん(29才)妊娠6ヵ月、政行さん(25才)

- ほがにもこんな方法が
- ★目を当てる
 - ★腕を置く
 - ★なでる
 - ★ポンポンする

ママに聞いた

「胎動コミュニケーションのコツ」

話しかけながら、赤ちゃんの成長に待つといいですよ



おなか近づけば、手で作った(い)とパパが話しかけると赤ちゃんが動きます。初めのうちは反応しない、気流に流れるといいですよ

ママが胎動を感じるタイミングでさりげなくソフトに手を当てる



パパが胎動を感じるコツは、ママが胎動を感じているときにさりげなくソフトに触ること。ひと性しながら触ってあたり、腕やひざをそっと当ててあたりしています。

温かいパパの手を感じると安心するのが、よく動きます



ママのように胎動を感じてみたいというパパ、思い胎動のときは、すぐに手を当て、声かけます。赤ちゃんもパパの温かい手を感じ安心するのが、よく動くんです

「パパが触ると胎動が止まってしまう」そんな、悲しい思いをしているパパ必読！ 胎動を感じるためのコツを、読者ママに聞きました。

ママの腕と胎動の区別がつきにくいときは、背中を感じてみて



おなかの手を当てると胎動なのか、ママの腕なのかわかりにくいそう。パパの腕にいる背中におなかをくっつけると、同じ感じ胎動がわかりやすいらしいです。