

もうすぐ赤ちゃんに会える!

後期の

たまごクラブ

妊娠

8.
9.
10.
力月

KOKINO TAMAGO CLUB

後期のたまごクラブ
春夏号 2023

990 yen

1冊につき1円を
未来の赤ちゃんに



いよいよ入院準備! お産までに読む本

妊娠・出産とベビーの最初
の1カ月の思い出を残そう



[とじ込み付録①]

妊娠8・9・10カ月
実物大★
胎児の成長シート

[とじ込み付録②]

出産準備
お買い物チェックリスト

肌着・ウェア
「何を何枚?」

「妊娠後期」
~体の変化&やるべきこと~

ベビーのお部屋を
用意しよう!

[入院準備]

持っていってよかった
グッズランキング



特別とじ込み付録

はらぺこあおむし
マタニティノート&
ベビーダイアリー

TM & ©PRH



別冊付録

陣痛＆破水を
乗りきる!
「しあわせな出産」
の教科書

別冊付録

妊娠・出産・育児の
お金ガイド



通販別冊カタログ

たまひよの内祝

見て、
おなかを触って
成長を実感

誕生まであと少し！もっと絆を深めよう！

“おなかの赤ちゃん何してる？”

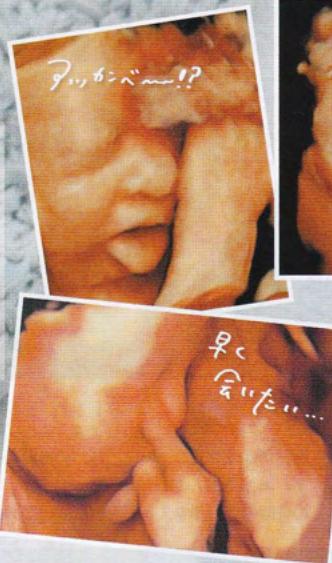
胎動

を楽しもう！

妊娠週数が進んで、力強い胎動を感じることが増えてきているでしょう。その一方で、胎動がいつもより少ないように感じると、心配にも…。妊娠後期の胎動の疑問や不安について 医師がアドバイス！そして、おなかの赤ちゃんとの絆をより深めるアイデアも紹介します！



監修＆超音波画像提供／
医療法人社団 清陵会
丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生
東京大学医学部附属病院
産婦人科などを経て、丸
茂レディースクリニック
を開設。最新機器で赤ち
ゃんの様子を見る、4D
の超音波検査を行う。



Point

ママ、パパの声を届け、
たくさん コミュニケーションを

赤ちゃんの神経や五感はどんどん発達していきます。音の強弱や高低も聞き分けられるようになり、外の大きな音に驚くことも。ママとパパの声も聞こえるので、話しかけを習慣にしていくと、「いつも聞こえる声だ！」と反応して動いてくれるかもしれません。赤ちゃんの名前を考え、その名前の愛称で呼びかけてみると、会える日が待ち遠しくなってきますね。

タッセルつきスタイル3080円、ネイビースタイル4180円、オーガニック
フードつきタオル8250円、オーガニック肌着5280円／すべてMARL
MARL (<https://www.marlmarl.com/>)、ほかスタイルストラップ

読者モデル／友池 愛さん（妊娠9ヶ月）撮影／アベユキヘ
スタイリング／伊賀瀬 ヘア&メイク／杉山ミキ
イラスト／naohiga 胎児画像提供協力／123RF
構成・文／茂木奈穂子 デザイン／スタイルグラフィックス

※この記事に掲載した価格は、すべて税込表示です

Coming
Soon!

WAKU
WAKU

Point

妊娠後期は
胎動もダイナミックに！

妊娠28週以降になると、はっきりと力強い胎動を感じるようになります。寝ていても目が覚めるほどの衝撃を感じることも。さらに週数が進むと、子宮のスペースが狭くなるので、赤ちゃんが動くとおなかが大きく波打つ様子や、足などの形が浮き出る様子を確認することもあるようです！ 出産までの時間、おなかの赤ちゃんの動きの変化を楽しんでくださいね。



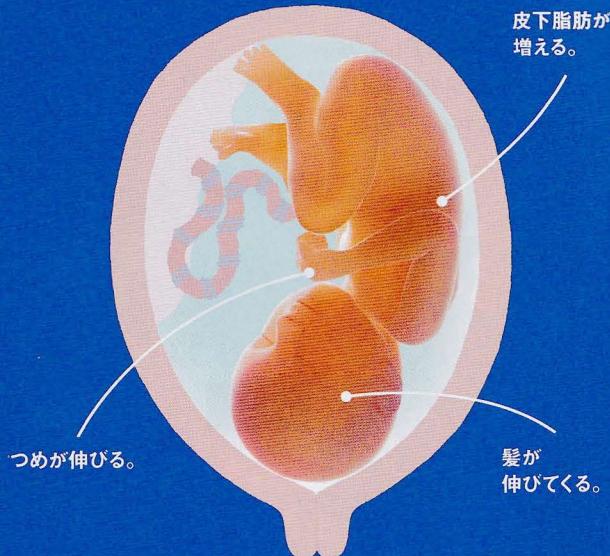
*胎児の大きさ、体重には個人差があり、この特集内のイラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安です。イラストの製作についてもイメージであり、完全な胎児の復元ではありません。

妊娠 8・9カ月の赤ちゃん

9カ月の胎児

推定体重 約2400g*

*妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。©123RF



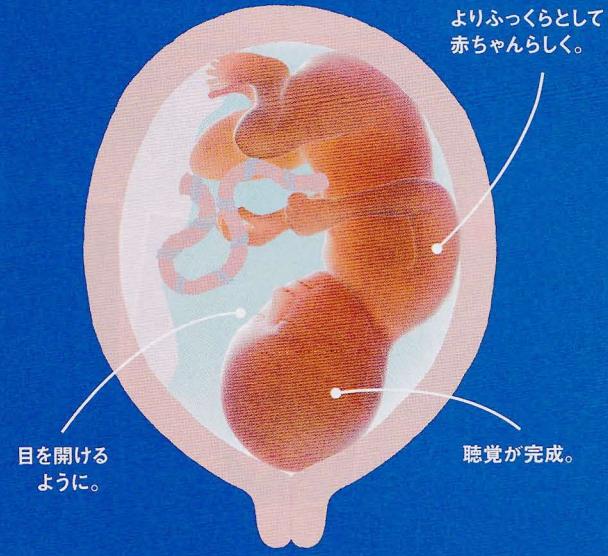
体がほぼ出来上がった！

全身の皮下脂肪が増え、ふっくらした赤ちゃんらしい体つきになります。呼吸器官や腎臓などの機能はほぼ完成。表情も豊かになり、笑ったり、口を大きく開けたりしている様子も。

8カ月の胎児

推定体重 約1700g*

*妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。©123RF



音がしっかり聞こえるように

聴覚がほぼ完成し、ママ、パパの声がしっかり聞こえています。羊水を飲んだりしながら、おっぱいを飲む練習も。ママの骨盤の中に頭を入れ、お産に向けての体勢を整え始めます。

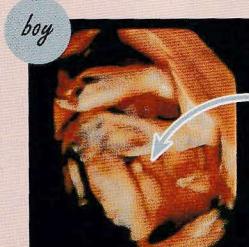
超音波写真でどんな姿が見られる？



性別がわからることも /



木の葉形



ペニス

妊娠 8・9カ月 ごろのみんなの胎動エピソード

妊娠
9カ月

お気に入りの曲では回転系の動き

それまではどんどんとけられるような胎動だったのが、おなかの中でヘビが動いているようなピクピクした動きや、ぐるんぐるんと回転するような動きに。とくに大好きな平井大の曲を聴いているときよく回っていました。



青森県/
菅原真沙実さん(34才)
かわい
叶愛くん(11ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんが大きくなり、子宮の中のスペースが減少するので、けるよな動きがしづらくなります。ママが好きな曲はよく動く傾向が。

妊娠
8カ月

おふろに入っているとポコポコ

胎動をよく感じたのはごはんを食べているときと、おふろに入っているとき。とくにおふろのときはボコボコ、ぐるんぐるん。「一緒にぶかぶかと浮いているのかな?」「気持ちいいのかな」と想像して楽しんでいました。



宮城県/
青山 和さん(27才)
采世くん(11ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

よく胎動を感じるときは、ママがリラックスして楽しんでいるとき。赤ちゃんもママと同じく、食事やおふろが大好きなんでしょう。

妊娠
9カ月

夜寝る前にキックゲームをすると反応

妊娠8カ月くらいからキックゲームをするようになりました。このころには夜のんびりしながらおなかをポンとたたくとボコボコと反応! コミュニケーションがとれると感動したし、かわいさも増しました。



東京都/
北澤桃子さん(30才)
実来ちゃん(7ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんはだれが触っているのかわかつていて、身近で安心できる人によく反応します。ママに触ってもらうとうれしくて反応しますよ。

妊娠
8カ月

ぐい~んと背伸びをしているのかな!?

このころは、さかがったのですが、みぞおちと下腹部の2カ所で胎動を感じることが多かったです。内側から力強く、ぐい~んと押される感じ。ける、というよりもおなかの中で背伸びをしているようでした。



福岡県/
蒲池知里さん(30才)
葵くん(1才3ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

そろそろ赤ちゃんの向きが落ち着いてくるころ。背伸びをしながら、体全体を使って頭を下にしようと動いていたのかも。

妊娠
9カ月

さすが男子!? 長女よりも力強い

2人目妊娠で、この時期はおなかの赤ちゃんが男の子と判明済み。長女のときよりも力強い胎動で、男女差なのか、違いを実感。健診の超音波検査中もお構いなしで、ドコドコけっているのがわかりました。



岡山県/
秋山愛奈さん(32才)
まいこ
瑛くん(1才4ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

男女差はあると思いますが、その子の個性も。健診時は静かになることが多いですが、それでも動いているのは人見知りしないのかも。

妊娠
8カ月

音楽に合わせてノリノリ♪

妊娠中はモーツアルトやショパンなどクラシック音楽をBGMに。音楽をかけると反応がよく、おなかの中央で元気にボコボコ、ドンドンと胎動が。将来は音楽好きになるのかな!? なんて想像するのが楽しかったです。



東京都/
高原瑠美さん(34才)
瑠花ちゃん(8ヶ月)



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは好きな音楽に反応します。生まれてからもその音楽を聞くとノリノリになったり、よく寝てくれたりしますよ。

妊娠後期にできる

おなかの赤ちゃんとの 胎話コミュニケーション！

おなかを触ったときの感触から、
赤ちゃんの向きや頭や手足の位置がわかることもあります。
声をかけながら、赤ちゃんの反応や動きを感じる
コミュニケーションのコツを紹介します！



とじ込み付録

「おなかの赤ちゃん 実物大sheet」を 使ってイメージ

おなかの赤ちゃんが今、どのくらいの大きさかがわかるシートがとじ込み付録についています。実物大だからイメージしやすく、「ここが頭かな？足かな？」とおなかの赤ちゃんの部位を探すときに役立ちます。



ワンピース参考商品／Gap (Gap新宿フラッグス店<https://www.gap.co.jp>)

Let's キックゲーム！

「キックゲーム」はママがおなかをたたいて、赤ちゃんがけり返してくれるのを待つ遊び。根気よく続けるのがコツ！ 成功するかどうかではなく、コミュニケーションを楽しみましょう。

※医師から安静中の指示がある場合は行わないでください。また、おなかの張りや痛みを感じたらすぐに中止してください。

3. KICK GAME

慣れてきたら 反対側をポンッ！

②までスムーズにできるようになったら応用編。②で反応があった反対側を「キック！」と言いながらやさしくポンッ。赤ちゃんがけり返してくれるのを待ち、反応があったら合図する位置を変えてみて。



1. KICK GAME

始める前に赤ちゃんに 声をかけよう

ラクな姿勢で行います。座っても立ってでもOK。おなかに意識を集中して、「起きていたら遊ぼう！」「キックゲーム始めるよ」と赤ちゃんに声をかけてみて。胎動があったらゲームをスタート。



4. KICK GAME

次は、ママ（パパ）から ポンポンと数を 増やしてみよう

③からさらに応用して、「今度は2つね～」と声をかけながら、おなかを2回ポンポン。赤ちゃんが同じ回数をけり返してきたら大成功！ 2回に成功したら徐々に回数を増やしてみましょう。



2. KICK GAME

反応があった場所を ママ（パパ）が やさしくポンッ！

①で反応があった場所を、「キック！」と言いながらやさしくポンッとしてみて。赤ちゃんが同じところをけり返ってくるまで待ちます。反応があったら、再び同じところをやさしくポンッと合図します。



Q
胎動が激しいけれど、
破水したりしませんか？

A answer

子宮内が傷ついたり、
破水したりすることはありません

赤ちゃんが激しく動くことで、子宮内部
が傷ついたり、破水したりすることは絶
対にないので安心してください。胎動が
痛いときは、横になるなど、ママの体勢
を変えてみると痛みが和らぐこともあります。

Q
仕事中はいつもより
胎動が少ないことがあって
心配です…

A answer

集中して気づかない場合も
ずっと動かない場合は産院に相談を

仕事などで集中しているときは、胎動に
気づかないことが多いでしょう。心配な
ら、産院に相談して不安を解消しましょ
う。もしも、いつも胎動を感じる時間帯
にも感じない場合は、受診してください。

Q
強い胎動で脛の奥に痛みが…。
早産しやすくなる？

A answer

胎動によって早産を
引き起こすことはありません

胎動では子宮口は開かないで、早産に
なることはありません。ただ、脣の痛み
に加えて出血がある場合は、胎動ではなく
ほかの原因が考えられるので受診しま
しょう。

Q
夜だけよく動きます。
どうして？

A answer

夜行性というわけではなく、
リラックスして感じやすいから

赤ちゃんはママの生活リズムに関係なく、
一日中、深く眠ったり、覚醒したりを繰
り返しているといわれています。夜、胎
動が激しくなると感じるのは、ママがリ
ラックスしているからでしょう。

教えて！丸茂先生

胎動の
あるある・
ギモン・不安
Q & A

少しの胎動の変化でも気になることは
いっぱい。よくある疑問や心配について、
丸茂先生に答えてもらいました。

Q
臨月になって胎動が
少なくなった気が。
赤ちゃんは元気か不安です

A answer

よくあること。ただし、ずっと
感じない場合は産院に連絡を

赤ちゃんが大きくなり、子宮内が狭くな
るので、胎動が減ったように感じるは
よくあること。健診で問題なければ大丈
夫ですが、いつも胎動を感じる時間帯に
も感じない場合は、産院に連絡を。

Q
超音波検査のときいつも
寝ていてあまり動きません

A answer

そういうケースは意外と多く、
寝るタイミングだったのかも

超音波検査のときはじっとしている赤ち
ゃんが多い印象です。ママやパパが触る
とよく動きますが、他人が触ると動きを
止める傾向が。また、ちょうど寝るタイ
ミングと重なったこともあります。

Q
胎動が激しいです。
生まれてからもよく動く？
性格にも出る？

A answer

活発な子が多いようですが、
性格との関係性はわかりません

ママたちに聞くと、おなかの中によく動
いていた子は、活発な子が多いようです。
ただし、性格との関係性まではわからま
せん。胎動が激しいのは、元気な証拠な
ので安心して。

Q
パパが触るときに限って
胎動がおさまって
しまいます…

A answer

赤ちゃんが反応している証拠。
積極的に触ると認識します

ママ以外の人が触ると赤ちゃんが緊張し、
動きを止めてしまうことがあります。でもパパ
が頻繁に触って声をかけることで、
パパのことを認識すれば、胎動を感じる
チャンスも増えてくるはずです。

10カ月の胎児

推定体重 約3000g*

すべての臓器の機能が成熟。

*妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

肌が赤ちゃんらしい
ピンク色に

生まれる準備が 整いました

外見も体の器官も成熟し、外界で適応できるように。妊娠37週からはいつ生まれてもいい時期です。ママの骨盤内に入っていきますが、狭い子宮の中でも元気に動いています。

超音波写真でどんな姿が見られる?

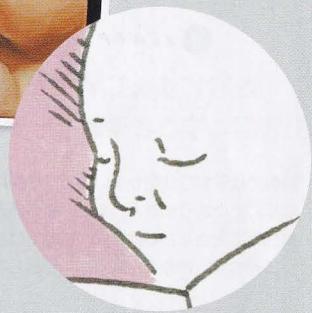
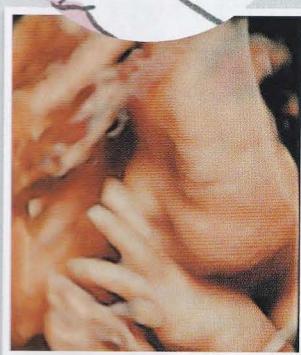
妊娠
36週



妊娠
36週



妊娠
37週



このころの胎動と誕生後のわが子の動きを比較

夜に胎動が多いと生まれてからも夜行性!? 誕生前の胎動は生まれてからの行動に関係しているのでしょうか?
先輩ママたちに聞いてみました。

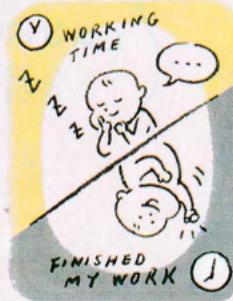
妊娠
10カ月

空気を読んでくれるおしとやかな子!?

日中仕事をしているときはおとなしく、帰宅後によく動く、空気を読む子。臨月に入つての胎動も“うによくによ”くらいでおしとやか。新生児期もおしとやかだなと思っていたが、徐々に活発になってきています。



兵庫県/
伊藤千咲さん(30才)
燈ちゃん(6カ月)



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんが気を使ってママの仕事中は大人しくしていたのかも。ママがリラックスしているときに自己アピールしていたんでしょう。

妊娠
10カ月

ごはんのあと、とにかくよく動く!

私がごはんを食べたあとは、よく動いていた息子。「食いしん坊なのかな?」と夫と話していました。生まれてから、今まで一度もミルクも離乳食も残したことなく、好き嫌いもなし。まぎれもない食いしん坊です(笑)。



北海道/
伊藤千咲さん(38才)
成和くん(1才3カ月)



丸茂先生の胎動分析

食後によく動く赤ちゃんは食事が大好きで、満腹のときが至福のかも。だから生まれてからも好き嫌いなく食べてくれるでしょう。

妊娠
10カ月

おなかにいるとき、元気いっぱい

時間を問わずドンドンと太鼓をたたかれているように、元気に動いていました。苦しくて早く産みたいと思っていたほど…。さぞかしひらがな子かと思ったら、よく寝る子。私の身長が低めだから、狭かったのかも。



東京都/
小浦茜さん(30才)
廉久くん(1才4カ月)



丸茂先生の胎動分析

よく動いているのは元気な証拠です。もしかしたらちょっと狭くて早く出たかったのかもしれませんね。

妊娠
10カ月

おふろの心地よさを知っていたのかな

臨月に入って、胎動を感じる場所は両方の下腹部あたりで一定。ボコンボコンと力強かったです。入浴時によく動いたのですが、今、おふろが大好き! おなかの中にいるときから気持ちよさを感じていたのかな。



埼玉県/
布施沙綾さん(30才)
風咲ちゃん(5カ月)



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは両手、または両足で左右の子宮の壁を同時に押していたのかも。おなかの中にいたときからおふろ好きだったんですね。

こんなことも知ってあっていい!

生まれたて赤ちゃんの体の不思議

不思議3

頭の骨がふくらむ?

赤ちゃんの頭頂部はやわらかくなっています。「大泉門」と呼ばれ、脳や骨の発達を妨げないためのゆとり。泣いたり力を入れたりするとふくらむことがあります。頭蓋骨の発達とともに、1才6カ月までには閉じていきます。

不思議4

ママの声、においはわかっている?

おなかの中にいるときから赤ちゃんの聴覚や嗅覚は発達しており、生まれてすぐの赤ちゃんは、ママの母乳のにおい、ママの声に反応するといわれています。生きていく上で重要なことを予知する本能が備わっているんですね。

不思議1

「オギヤー」と泣いて肺呼吸を開始

赤ちゃんはおなかの中では羊水に包まれ、酸素は胎盤とへその緒からもらっていましたが、誕生時「オギヤー」と泣くことで、空気を肺に取り込んで自分の力で呼吸を始めます。胎盤の役目は終わりです。

不思議2

へその緒を切られても痛くない?

赤ちゃんとママをつないでいたへその緒。分娩時にへその緒を切れますが、神経が通っていないためママも赤ちゃんも痛みを感じることはありません。赤ちゃんの誕生後、胎盤と一緒に排出されます。



おなかの赤ちゃん実物大sheetで もっと赤ちゃんを実感しよう！

「たまごクラブ」の人気企画、「おなかの赤ちゃん実物大sheet」。妊娠健診だけではわかりにくい赤ちゃんの姿を、妊娠月数ごとに実物大のイラストで紹介しています。切り取って使ってみて！

たまひよのアプリダウンロードで
“AR赤ちゃん”も楽しめる！



実物大sheetのPOINT

POINT 01

胎児の成長を解説！

赤ちゃんの体や五感の発達を、妊娠月数ごとに解説しています。赤ちゃんが今できることがわかると、ますますかわいく感じられますよ！

POINT 02

赤ちゃんの大きさを再現

健診で超音波検査の画像を見ても、実際の大きさはピンとこないもの。このシートでは、妊娠月数ごとの平均的な大きさを再現しているので、おなかの中での大きさがリアルにわかります。

POINT 03

推定体重を果物や野菜でイメージ

妊娠月数ごとの推定体重も紹介。重さがイメージしやすいよう、果物や野菜で例えています。ママはもちろん、家族も重さを感じやすいので、赤ちゃんがより身近に感じられるはず！

“AR赤ちゃん”的使い方はP.63で紹介



おなかの中の赤ちゃんは、
今どのくらいの大きさ?
このシートを使えば、
胎児の成長が実感できます!
おなかに当ててパパや家族と
一緒にコミュニケーションを
とるのもおすすめです♪

おなかに当てて、
赤ちゃんを
実感しよう!

妊娠28~39週 おなかの赤ちゃん

実物大sheet

監修/丸茂レディースクリニック 院長 丸茂元三先生
イラスト/かとうともこ デザイン/ビーワークス

※この付録に掲載されている赤ちゃんの成長についての記載は、あくまでも目安です。また、赤ちゃんの姿はあくまでもイメージです。

妊娠

28~31週
8ヶ月

ぐんぐん成長中!
おっぱいを飲む練習もします

体が大きくなり、しだいに頭
をママの骨盤の中に入れて体勢
を整え始めます。この時期にさ
かごでも、頭を下にした位置に
戻ることも多いのであまり心配
しないでOK。羊水を飲んだり
しながら、おっぱいを飲む練習
も活発にしています。

推定体重



メロン1個
くらい

約1700g

体がぐんと大きく
なってきました

※推定体重は、妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

※このシートのイラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安です。イラストの身長、頭鵝長は実物大に即していませんが、等身は即していません。イラストの制作についてもイメージであり、完全な胎児の復元ではありません。

おなかの赤ちゃん実物大sheetと “AR赤ちゃん”を試してもらいました！



茨城県/
大野亜由香さん
(31才) 妊娠8カ月

实物大シートを使ってみて、もうこんなに大きいのかという驚きと、すくすく成長している赤ちゃんにたくましさを感じました。本当にこのおなかに赤ちゃんがいるんだなあとより実感し「早くこの手でぎゅーっと抱き締めてあげたい！」といつおしさが込み上げました。旦那さんも赤ちゃんの大きさにビックリしていました。普段から、おなかに話しかけたり、タッチゲームをして遊んでいますが、よりいっそう、コミュニケーションをとるように。生まれてからのことも夫婦でたくさん話すようになりました。



愛情がわいてしまうくらい、とてもリアルな“AR赤ちゃん”を体験できました。「よしよし、いい子だね～！」と、旦那さんと声をかけたり、あやしたり。旦那さんは“AR赤ちゃん”が画面の端に行っちゃったりすると、心配で探したりして、いとおしさも現実に感じたようです。



使い方

二次元バーコードから
たまひよのアプリ(まい
にちのたまひよ)を
ダウンロード



マイページ内
“AR赤ちゃん”的
ボタンをクリックし、
立ち上がったカメラで
右のマークを読み込む



“AR赤ちゃん”が出現

詳しい使い方については、
P.191で紹介しています

“AR赤ちゃん”ここがすごい！



たまひよの
アプリで
“AR赤ちゃん”を
楽しもう！

实物大胎児シートで赤ちゃんの大きさを実感したら、次は“AR赤ちゃん”で、おなかの赤ちゃんと遊ぼう！ あなたの赤ちゃんと同じくらいの大きさで出現する、3Dの赤ちゃんを動かしたり、写真に撮ったりすることができます。

※ “AR赤ちゃん”は、あくまでも胎児をイメージしたものであり、実際の体の成長や大きさ、おなかの中の動きを表現したものではありません。