

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.

カ月

KOKINO TAMAGO CLUB

後期のたまごクラブ

冬号 2023

990 yen

1冊につき1円を  
未来の赤ちゃんにベビーのご誕生を  
かわいくお祝いムーミンベビーのメモリアル  
フォトシート&プロップス

©Moomin Characters™



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

いよいよ入院準備! お産までに読む本

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  
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  
る、「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  
考えて、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 stylist 私物

読者モデル／友池 愛さん（妊娠9カ月）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!



見て見て！  
いろんな表情  
してるよ！

WAKU  
WAKU

### Point

妊娠後期は  
胎動もダイナミックに！

妊娠28週になると、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できることもある  
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。



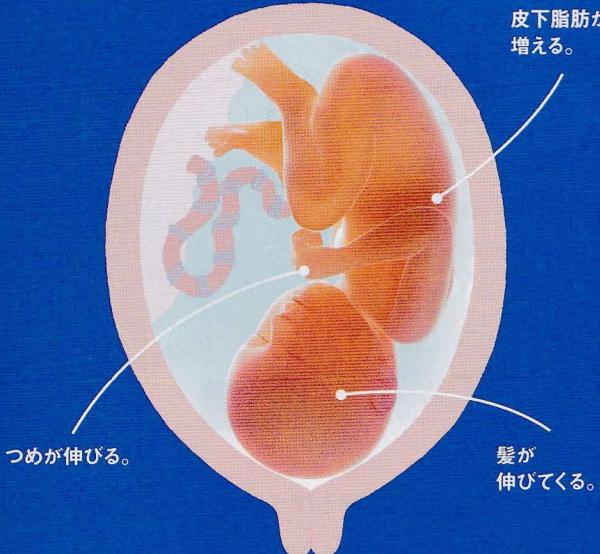
※胎児の大きさ、体重には個人差があり、この特集内のイラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安です。イラストの製作についてもイメージであり、完全な胎児の復元ではありません。

# 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



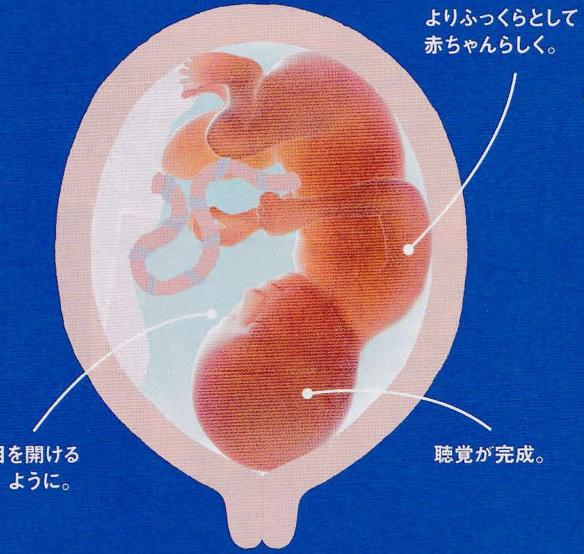
### 体がほぼ出来上がった！

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？

性別がわかることも／

妊娠 32週

妊娠 31週

妊娠 29週

girl 木の葉形

boy ペニス

# 妊娠 8・9カ月 ごろのみんなの胎動エピソード

胎動がはつきりわかるようになって、感じ方も人それぞれ。

赤ちゃんの動きを丸茂先生に分析してもらいました！

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)  
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が、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ボコボコ

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っていて、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、さかごだったのですが、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半開き済み。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)  
瑛志くん(1才4ヶ月)



### 丸茂先生の胎動分析

男女差はあるかと思いますが、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

赤ちゃんは大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. 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、反応があつたら合図する位置を変えてみて。



## 1. 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。胎動があつたらゲームをスタート。



## 4. 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. 反応があつた場所を ママ（パパ）が やさしくポンッ！

①で反応があつた場所を、「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てくるまで待ちます。反応があつたら、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？

ANSWER

子宮内が傷ついたり、  
破水したりすることはあります

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。

Q

夜だけよく動きます。  
どうして？

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。

Q

超音波検査のときいつも  
寝ていてあまり動きません

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

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…

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。

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

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？

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、おなかの中で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りません。胎動が激しいのは、元気な証拠なので安心して。

Q

強い胎動で脛の奥に痛みが…。  
早産しやすくなる？

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、脛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

臨月になって胎動が  
少なくなった気が。  
赤ちゃんは元気が不安です

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のはよくあること。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

パパが触るときに限って  
胎動がおさまって  
しまいます…

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\*

\*妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

すべての臓器の機能が成熟。

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。

妊娠  
36週



超音波写真でどんな姿が見られる?

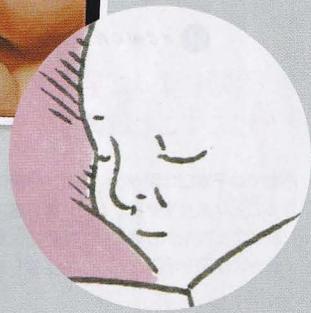
妊娠  
36週



妊娠  
37週



妊娠  
36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。

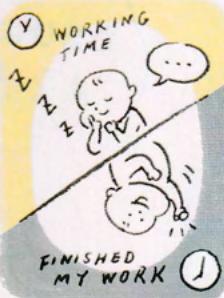
妊娠  
10ヶ月

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。臨月に入つの胎動も「うにようによよ」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ましたが、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)  
ゆめちゃん(6ヶ月)



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ヶ月

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…。さぞかし活発な子かと思ったら、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)  
涼久くん(1才4ヶ月)



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ヶ月

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、好き嫌いもない。まぎれもない食いしん坊です(笑)。



北海道/  
伊藤千春さん(38才)  
成和くん(1才3ヶ月)



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てくれるでしょう。

妊娠  
10ヶ月

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は感じていたのかな。



埼玉県/  
布施沙綾さん(30才)  
凧咲ちゃん(5ヶ月)



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るって!

## 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ヶ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」。妊婦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。

体がぐんと大きく  
なってきました

推定体重



メロン1個  
くらい  
約1700g

※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、頭殿長は実物大に即して  
いますですが、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。

とじ込み付録  
たまひよのアプリ

# 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ヶ月

実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するように。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、いとおしさも現実的に感じたようです。



## 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.148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！

実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。