

妊娠したら

たまごクラブ ニンブが主役の新CM見てね!



Benesse Life Smile  
お子さまアドバイザー・高橋洋子  
平成23年1月号付録  
発行日:2011年1月10日

マザーカル  
会員登録  
www.tamashii.jp

# たまご

ファスナー内ポケットなど妊婦さんに便利仕様  
健診～お産入院  
便利ミニBag

1回に  
1個ついで  
ます

使いやすい  
サイズ  
120cm×19cm  
×5.5cm



russet  
たまごクラブ×ラシット

妊娠中にできる!  
おなかの赤ちゃんと  
胎教キックゲームで  
ふれあいコミュニケーション

健診でさかごと  
言わされたらどうする? どうなる?

何が何枚、必要?  
どう組み合わせる? がひと目でわかる

# 赤ちゃんの 肌着&ウエア

パーフェクト準備ガイド

47都道府県別×生まれ季節別  
先輩ママのリアル実例満載!



別冊付録  
出産予定日まで  
あと何日?  
**カウントダウン  
カレンダー**  
12月  
2011 Dec  
650円  
バーコード付

2012年  
上半期版  
(1月~6月用)



みんなは何を食べていた?

つわり中の  
週間リアルメニュー、大公開!

妊娠中旬までにはワクチンを

流行前に必やるべし!  
最新インフルエンザ対策

特別大特集 妊娠・出産・育児で

# 出ていくお金 やりくり & 節約

貯まる人VS貯まらない人

陣痛をラクにする  
「ソフロロジー出産」  
ってどんなお産?



妊婦の  
ドレスアップ  
スタイル  
in神戸 snap

マタニティプレミアムサロン神戸  
神田うのちゃんがゲスト



ニンブに冷えは大敵!  
使える注目あったかグッズ52

通常版 たまひよSHOP 特別BOOK

ベビー肌着&  
ウエア&小物が抽選で  
54名様に当たる!

たまごクラブ・リモニクラブ  
11月号・12月号・年次会員登録  
人気商品も先行販売!  
販売50万円超  
豪華育児グッズプレゼント

読者モデル・星原久美子さん(ただ今妊娠10ヶ月、もう子で出産!)

# どうする？ どうなる？

撮影／井手孝尚（NEMO） オブジェ製作／野島信子 イラスト／今井久彦 構成・文／茂木京子

## たまごDATA

さかごと言われたことはありますか？

(Happy Labo調べ)

99%のママが  
言われたことがある！

たまごデータでは、ほとん  
どのママがさかごと言われたこ  
とがあるという結果に。これは  
医学的に問題ない時期であ  
る赤ちゃんがさかごになっているの  
で、言われることが多いため。

## さかごだと 妊娠経過に影響するの？

赤ちゃんや妊娠経過に直接  
影響はありませんが、  
出産のときに影響が

赤ちゃんがさかごの場合でも、妊娠経過や赤ちゃんの成長に直接、影響することはありません。ただし、予定日が近づいても頭位に戻らず、さかごのままの場合は出産方法に影響がでます。赤ちゃんの姿勢や産院の方針によつては粗筋分娩ができるケースもありますが、多くの場合、帝王切開での出産になります。

さかごの出産は  
多くの場合

妊娠経過には  
影響なし

帝王切開に



## 骨盤位



## 横位



## 斜位



## 頭位



ボクの頭が  
下にならない  
状態が「さかご」だよ

## 頭が下にない状態のこと

一般的におなかの赤ちゃんは頭を子宮口（下）に向けています。この状態を頭位といいますが、それに逆って子宮口に足やおしりに向いた状態を「さかご」（骨盤位）と呼んでいます。横向き（横位）や斜め（斜位）の場合もあります。しかし、赤ちゃんはおなかの中で活動に慣れているため、健診のときに偶然、頭位ではなかったというケースも多いのです。



今で  
さかご直しの決め手もわかる

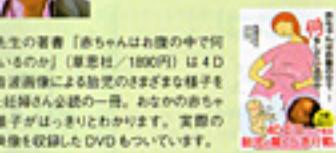
# さかごと言わされたら

丸茂元三先生

中央総合病院産婦人科医長／超音波専門医



1991年旭川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科教室を経て2003年より横浜中央総合病院産婦人科勤務。さかごにはお母さんがリラックスすることがいちばんとお話ししてくださいました。



たまひよDATA たまひよ300人アンケート

さかごのママが多い傾向は?

- 1位 おなかが張りやすかった
- 2位 冷え性
- 3位 胎動が激しかった

さかごママは張りやすく、冷えがち?

たまひよアンケートでさかご言わされたことがあるママの妊娠経過や他の特徴などを調査。さかごに直接関係はありませんが、張りやすくで冷え性のママが多いみたい。

## うして さかご になるの? ちゃんが元気に動いている証拠

になるはっきりとした原因はわかっています。ですが、初期から中期にかけては子宮内にゆとりがあり、赤ちゃんも動いているのでさかごになることはよくあります。ただし以下に、赤ちゃんが動きづらくなるような要因がある場合は、さかごと頭位に戻りにくいこともあります。

さかごから頭位に戻りにくいケース

前立胎盤

子宮筋腫合併妊娠

双角子宮など、子宮の形が通常と違う

多胎妊娠

妊娠健診で「さかごですね」と言われたというママは多いのでは。妊娠中の過ごし方やさかご直しの決め手まで、気になるポイントをしっかり解説します。

妊娠 10週目

先生に言わされたとおり  
気にしませんでした



秋田県／  
刈谷満恵さん（25才）  
妊娠8カ月

妊娠10週のときに健診で初めてさかごと言わされました。先生もまだ早いから気にしないでいいとのこと。普段どおりの生活をしていました。その後19週の健診でもさかごでした。今はもう戻っています。

ドクターより

妊娠10週から20週までの間は、子宮の中のスペースに余裕があるので、赤ちゃんはぐるぐる動き回っています。さかごと言われてもまったく気にする必要はありません。

妊娠 20週目

頭はこっちと話したら  
さかごは直りました



京都府／  
西山麻由香さん（25才）  
桜庭ちゃん（7カ月）

妊娠20週のときにさかごと言われ、次の健診で直っていましたからご連絡を始めたということでした。家で「頭はこっちもどろ」とおなかの下に揉むたまながら話しかけたら、次の健診では戻っていました。

ドクターより

20週目はさかごでも、まだ気にすることはできません。さかごと言われても、また戻る可能性は十分あります。健診ごとにさかごになったり戻ったりを繰り返す時期もあります。

妊娠 30週目

なるようになれと構えたら  
妊娠37週で直りました



東京都／  
新井由麻さん（31才）  
草薙ちゃん（5カ月）

妊娠32週でさかご部画。次の健診でもさかごなら帝王切開も考えましょう、と言われました。さかご体操を平床でやってみましたが、なるようにしかならんと横寝から妊娠37週で戻っていました。

ドクターより

さかごのまま出産を迎える人は全妊娠の3~5%程度といわれています。妊娠30週に入つてからでも、戻る可能性はあります。緊張せずにリラックスして過ごすことが大切です。

## さかごだと いつごろ言われるの?

健診のたびに言われるケースも。  
ほとんどが心配いらない時期です

右ページのたまひよデータにもあるように、多くのママがさかごと言われた経験を持っています。妊娠健診の超音波検査で、おなかの赤ちゃんの様子を見た産婦人科の先生が何気なく「さかごだね」と言った可能性もあるでしょう。妊娠過度の早い時期であれば子宮内にゆとりがあり、赤ちゃんも活発に動いていますから、さかごと言われても心配いりません。妊娠25週ころから、さかごどうかを注意して見始めますが、これも出産までに戻ってしまうケースがほとんどなので、あまり神経質になりすぎることはできません。



たまひよDATA

いつごろさかごだといわれましたか?

妊娠7カ月以降に言われる人が多数



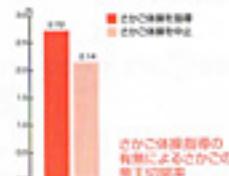
# さかごって直るの?



丸茂先生のデータでは…

## さかご体操をしなくとも、リラックスするだけでさかごが直る!?

丸茂先生が産婦人科医として務める板橋中央総合病院では、あかごになったすべての妊娠さんにさかご体操を指導していた結果、あかご体操を中止した期間と、さかごでの帝王切開率を比較するデータを発表されました。その結果、さかご体操をしない期間のほうが、さかごで帝王切開になる割合が少ないことがわかりました。さかごを直そうとするよりも、普段どおり生活しているほうがさかご直るという結果が出たのです。



子宮の筋肉がぎゅうにひきこむ…



## 子宮の筋肉を緊張させない工夫をしましょう

さかごは、子宮の中にゆとりがあり、赤ちゃんがよく動き回るために起こります。頭位に戻すために、同じように赤ちゃんが動きやすい環境をつくるべきです。そのためには子宮収縮の状態をつくらないようにすることが大切です。子宮の筋肉がやわらかく伸びれば、赤ちゃんの動きを妨げません。子宮の筋肉を緊張させない工夫をしましょう。

## 1 好きな向きで寝る



おなかの赤ちゃんの回転を促す目的で、一定の方向で寝る指導はされる場合もありますが、意外と体が緊張してしまうものです。子宮の筋肉も緊張してしまいますから、好きな向きで体をラクにして寝るといいでしょう。

## 2 おふろでおなかをマッサージ

体が温まり、リラックスできるのがおふろ。のぼせない程度にゆっくりとつかって温まりましょう。そして子宮の筋肉もやわらかくなったり、おなかをやさしく、くるくるとマッサージ。赤ちゃんも気持ちがよくなり、よく動くはずです。



## 5 とにかくおなか、手足を温める

おなかが張ると赤ちゃんの回転や動きが妨げられます。子宮が収縮する状態をつくるため、おなか、下半身、手足を温めましょう。温かい飲み物を飲むのも効果的です。



## 4 赤ちゃんに話しかけ



おなかの赤ちゃんにはママやパパの声が聞こえています。おなかの下のほうから声をかけたり、「お~い、こっちだよ」とおなかをさすってあげると、それに反応して体を動かすこともあるでしょう。

## 決め手はココ!

### リラックス

無理な体勢をしたり、余計な力を使うと体がこわばってしまいます。そのためにおなかが張りやすくなり、赤ちゃんの自然な回転が妨げられることも、ママがゆったりとくつらうことが大切です。

### ストレスフリー

ママが過度にストレスを感じると自律神経が乱れ、本来の体の機能が正常に働きません。それが体の関係、子宮収縮につながる場合もあります。過度に体を動かしたり、好きなことをしてストレスをため込まないよう心がけましょう。

### 冷やさない

冷水は万病のもとです。妊娠中はとにかく手足を冷やさないでにして、体を温めましょう。体が温まると、子宮の緊張もとれ、赤ちゃんの動きも活発になり、あかごが直りやすくなります。

## 3 適度な運動

軽い運動やストレッチはストレス発散になります。血流の循環もよくなり体が温まります。さかごを直すためにいいだけでなく、安産にもつながること。心地よい汗をかくくらいの運動がおすすめです。



## おすすめ5つの過ごし方

さかごを直す決め手はコレ!

まだまだ  
動くよ♥



## マタニティヨガ

マタニティヨガでさかこが直る効果があるかどうかはっきりとはわかりません。専門家の指導のもと、あなたが強ったら中止して、無理のないようにしましょう。

**直った** ヨガのポーズなので毎日無理なくできました

 大森理／Y・Nさん(32才)  
Kちゃん(4カ月)

産院で行っているマタニティヨガの教室でさかこを直すサポートを教えてもらいました。さかこは体格より元弱くないので、無理でなく、朝に寝たまま毎日続けていたら、次の健診ではさかこは直っていました。

## 赤ちゃんの背中の反対側を下にして横になる

あなたの赤ちゃんの背中がある側とは反対側を下にして横になり、赤ちゃんが回転しやすくなる方法ですが、効果のほどはわかりません。あまり神経質に考えずに。

**直らず** 痛度しまったら寝返りを打ってしまう

 鈴木理／川上愛子さん(1才)  
Kちゃん(6カ月)

妊娠26週のときにさかこと言われ、産院で指導された横向き寝を続けたが、寝度でまた寝返りを打ってしまうよなと思っていました。残念ながら効果はなく、それからずっとさかこのままで帝王切開で出産しました。

イラストレーター今井久恵さん さかこ直しの1コマ



## 外回転術

医師が外からおなかの赤ちゃんの回転を促す方法。入院して振り止めの点滴をしながら行いますが、胎盤がはがれるなどのリスクもあるため主治医とよく相談をしましょう。

**直った** 意外とすんなり戻り、すぐに終わりました

 鈴木理／内野雅さん(2才)  
Kちゃん(7カ月)

妊娠26週のときにさかこと診断され、さかこ体操を試しました。しかし、さかこが頭らず外回転術をすることに、意外とすんなり戻り、痛みもなくて終了。帝王切開の日程も決まっていましたが、そのまま順位で妊娠分娩できました。

きょうしつ い

## さかこ体操・胸膝位

うつぶせになって、両ひざを曲げてお尻を高く上げる姿勢。1日15分程度同じ姿勢を保つように指導されますが、あなたが振りやすくなる場合もあるので、無理をしないようにしましょう。

**直らず** きつい体勢を続けたけれど残念ながらさかこは直らず

 鈴木理／M・Kさん(2才)  
Y・Kさん(5カ月)

妊娠26週に入ってきたさかこになりました。しばらく就寝で様子を見ていましたが、産院の指導ではさかこを握るよう、30分間は寝転んでいないといわれるのは早めでした。結果、直ったのですが、さかこは直らず、帝王切開で出産しました。

## 半身浴・ぞうきんがけ

半身浴は体を温め、リラックスできる効果があるので、あなたの赤ちゃんが回転しやすくなるでしょう。ぞうきんがけは効果のほどははっきりしませんが、無理のない程度で。

**直った** 面倒でもまたさかこになり、振り回されました

 神引由美／真田高華さん(2才)  
Kちゃん(1才)

妊娠26週でさかこになり、インターネットで調べると温めるといふとあったので、半身浴をするようにしました。あとお風呂で振るひださんもいた。その後29週で直りましたが、何度かさかこになり振り回されました。

## 先輩ママたちのさかこ直しヒストリー

さかこを直すために先輩ママたちはどんなことを試してみたのでしょうか。実際に試してみての感想やさかこが直ったかどうか聞いてみました。

## おきゅう・ツボ押し

おきゅうは体を温める意味では赤ちゃんの回転を促す効果はあるかもしれません。しかし、やり过ぎをする場合もあるので、専門の鍼灸師のもとで行いましょう。ツボ押しもあまり刺激しきすぎないように。

**直った** ツボを刺激したら赤ちゃんがぐるぐる動いた

 神引由美／佐々木恵さん(3才)  
Kちゃん(6カ月)

妊娠30週でさかこになり、外回転術を試したのですが、毎日でまたさかこ。インターネットで見つけた、さかこを温めツボをつまむように変わるもので「もんちん」と刺激してみたんです。すると自分でわるいほどの胎動が。そのおかげで34週でさかこが直りました。

**直った** はりをしているときは胎動が増えました

 山田理／大森和実さん(4才)  
Kちゃん(1才)

産院の先生に試灸をすすめられて、加入の鍼灸師さんも教わったという、さかこ直して有効な鍼灸院に行きました。はりをしているときは胎動が激しくなるのですが、さかこはすぐに違う2箇所で回りました。その他の部位では直っていましたが、気づいたらって感じでした。

# 予定日近くになっても さかごが直らなかつたら?

しました!

なんとなく直らない  
気がしていた

三重県/  
しゃくくんママ(31才)  
土屋くん(9カ月)



さかごママが出産まで注意すること

破水したら即産院へ

さかごの場合、他の赤ちゃんが生まれる頃である臍が子宮口近くにいたため、臍が子が起こるとその結果体よりも先に子宮口から出てしまう流れがあります。跡跡見立つて、赤ちゃんに腹膜が白くなったり、非常に直腸です。どの妊娠さんも破水などを思つたら、すぐに産院に連絡して入院する必要がありますが、とにかくこのママは発達したらすぐに受診しましょう。



妊娠33週ごろに帝王切開にするか検討します

出産ギリギリにさかごが直ったというケースも少なくありませんが、万が一に備え帝王切開の準備をする必要が出てきます。産院の方針にもよりますが、妊娠33週に入てもさかごのままの場合、出産方法が検討されます。さかごで経産分娩ができる場合もありますが、リスクが多く、赤ちゃんとお母さんの無事のために帝王切開が選択されるケースが多いでしょう。

33~36週 赤ちゃんの様子を見つつ帝王切開を検討します

赤ちゃんが頭位に戻る可能性は十分にある時期ですが、帝王切開をするかどうかを検討します。赤ちゃんの状態によっては経産分娩ができるケースもありますが、医師とよく相談の上、決めましょう。帝王切開の場合には33週から36週の間で手術日を設定します。

経産分娩できる場合

赤ちゃんのあしが下に向いている【脚位】の場合、産院の苦労やママの希望によっては経産分娩が可能かもしれません。主治医とよく相談して決めましょう。



37~38週

さかごが直らなかつた場合は予定帝王切開で出産

帝王切開の手術日まで1週間ごとに検査で赤ちゃんが頭位に戻っていないを確認します。産院によっては、手術当日も赤ちゃんが頭位に戻っているかも確認することも。さかごが直っていない場合は手術は中止して経産分娩で陣痛が始まるのを待ちます。



ギリギリで直るケースも

手術1週間前で頭位に



大島用  
田中和也さん  
(27才)  
奈衣ちゃん  
(8カ月)

妊娠26週でさかごと直りました。そのままずっとさかごでした。妊娠34週のときに帝王切開の手術をして、1週間後に直った最後の検診で直っていました。主治医の先生は小めだったので直ら直ったんだろと喜んでいました。ギリギリでこういうこともあります。

A せかごが直らなくて手術の結果?  
Q なぜかこのままでは直らなくなつたのですか?

A せかごが直らなくて手術の結果?  
Q なぜかこのままでは直らなくなつたのですか?

A せかごが直らなくて手術の結果?  
Q なぜかこのままでは直らなくなつたのですか?

さかごのギモン  
Q&A

**A** 絶対に直らなくて手術の結果?  
**Q** なぜかこのままでは直らなくなつたのですか?

さかごのギモン  
Q&A

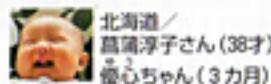


## 私たちさかごのまま出産



複雑な気持ちだつたけれど  
予定が立つてよかつた面も

## 赤ちゃんがこのほうがよかつたのでしょうか



先生から

赤ちゃんの心地よい姿勢がまたまさかごだったんです

出産までさかごが直らなかったとしても、赤ちゃんとママにとって最善の出産方法がとられます。赤ちゃんにとっては、きっとさかごの状態がいちばん心地よかつたのでしょう。ママも前向きに考えてくださいね。

ボクはこの姿勢がいちばん過ごしやすいんだ