

たまごクラブ

ケチで成功

4~9月生まれベビーの

出産準備

ここが分かれ道!

ケチで後悔

つわり中

4 2011 Apr.
500円

パパが
やっていることと悪いこと

無痛分娩って
本当に
痛くないの?

大特集

胎児の成長に合った方法で効果的につながる-伝わる!

おなかのBabyが
本当に喜ぶ♡

ふれあい!
胎教テク

赤ちゃんが
笑う・遊ぶ・動くする!
ショーゲキ
超音波写真
☆大公開

増量
148P!
別冊付録

ベビーに幸せプレゼント

最高の名前が 決まるBOOK



人気おすすめ名前5683例

姓名判断に便利な画数つき名前実例集

「こう呼びたい」
「画数がいい」「意味がステキ」
こだわりすべてかなえます!

読者536人が試して
わかった“決定版”を伝授
便秘・貧血・腰痛
“コレが効く!”
ロコミ解消テク

大きめ 普通 小さめ
おなかの
大きさと形
なぜ違う? 大発見

北海道から沖縄まで全47都道府県
「県民性」で決まる!
しあわせ妊婦のツボ

おなかを自立させる赤ちゃんに
春の着まわし7days

妊婦者全員プレゼント

春夏生まれ
ベビーの洋服用に
たまりよ
授乳肩カバー

とじ込み付録 妊婦2~10カ月

実物大
おなかの赤ちゃん
成長実感
3Dシート



流行の3Dメガネつけて
赤ちゃんが飛び出して見える!

陣痛、破水、1人のとき、
外出先で、予定日前?後?

お産の始まり
こんなときどうした?
43連発

これは、胎芽（胎児になる前の状態）と呼ばれる時期です



小アー！

赤ちゃんはママとパパを選んでやって来る！

不妊治療をしていた夫婦が、3食しっかり食事をとり、たばこを酒をやめたことで妊娠したというケースが、赤ちゃんを迎える準備ができたから、命が宿ったのかなと思います。胎児は受精時から魂を持ち、ママパパを選んでやって来ているのではないのでしょうか。



自分の指でcheck!



胎芽から胎児へとどんどん人間らしくなっています。この間ものすごいスピードで成長しているの、不要な薬、たばこ、アルコールなどの摂取は、妊娠に気づいたらすぐやめてあげましょう。ちなみに妊娠7週ごろの大きさは、指のつめで実感できますよ。

4週ごろ



5週ごろ



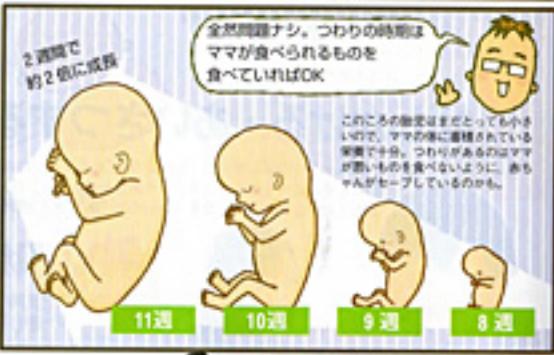
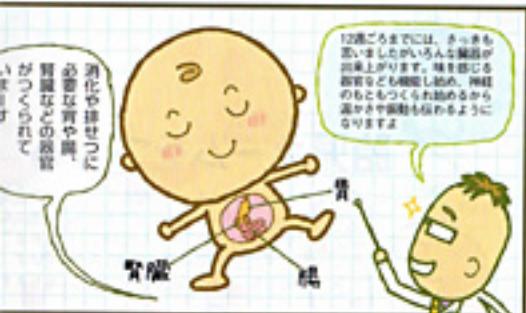
6週ごろ



7週ごろ



2か月末には触覚が発達して皮膚感覚ができるから、子宮に宿まれているママを感じているはずですよ



pigeon



プレママ クラス

参加費無料・おみやげつき!

4月17日(日) 200名
限定ご招待
大阪

講演&コンサート

パースコーディネーターによる講演で出産に関する不安を解消し、ヒーリングミュージックコンサートでおなかの赤ちゃんと一緒にリラックスしたひとときをお楽しみください。

講演 大塚ナナコ



講師:おそれいゆ

100名
限定ご招待
上記イベント参加の方を対象に、
2回目のイベントを開催します。

お世話体験レッスン

赤ちゃんが生まれたら絶対役立つ、お世話の仕方や、赤ちゃん人形を使って体験!



詳細、お申し込み、その他開催情報は、
Pigeon.infoで!

お申し込みはこちら
@class@pigeon.info にメールか、
こちらの二次連絡コードにアクセス、
「プレママクラスお申し込みフォーム」
より受付中です。



※お申し込みの際は、保護者の上、ご受講者への招待状の
発送をもって受付とさせていただきます。

赤ちゃんのことも、まかせちゃおう!
pigeon.info <http://pigeon.info/class/>

4 赤ちゃんのイメージをふくらませて 思いを形にして残す



マタニティダイアリー

妊娠経過やママのつらさや、おなかの赤ちゃんに対する気持ちを文章にして書きとめておきましょう。すでに忘れてしまいがちな日本の出産や産後の記録にとどめることができます。

妊娠写真アルバム

妊娠写真はおなかの赤ちゃんの成長記録。アルバム作りはよい記念になりますし、あなかが成長しない時期でも、赤ちゃんの存在を感じやすくなります。



パパとやってみよう!

パパにこそ、目に見える形で赤ちゃんを実感してもらおう

胎動をじかに感じることはできないけれど、妊娠写真や赤ちゃんの存在を実感しやすいアルバム。赤ちゃんの体のパーツや表情をチェックしながら、パパと一緒にアルバムを作りましょう。赤ちゃんの成長をパパも実感してくれるはず。

手紙を書く

赤ちゃんに対する思いを手紙にして送りつけてみましょう。文字に書きつづることで、赤ちゃんのことがさらにいとおしく感じられます。将来プレゼントしてあげましょう!

私もやってみました体験談



小さな感動を書きつづったノートがよい記念に
千塚麻 / 園野りこさん(25才)
赤ちゃん(2才)

全期の妊娠で、妊娠経過やわが子の思いをノートに書いていました。1日の出来事を「そうだよな?」と話しかけながら書いていたと、もうすぐママになるんだなと出産が楽しみになりました。今でもたまに読み返しています。

5 元気で嬉しいママが好きな 体がしんどい時期こそ!

脳内イメージを いつもhappyに

つわりでつらい時期かもしれませんが、ネガティブな考えはやめてポジティブに過ごしましょう。ママが感じていることは赤ちゃんにも伝わっています。ママがハッピーなら、赤ちゃんもハッピー。ストレスを感じたときは気分転換を心がけて。

私もやってみました体験談



ママが楽しければ赤ちゃんもハッピーと考えました
宮城理 / 清水尚美さん(29才)
記入中(8か月)

つわりでしんどい時期でしたが、「悩まない、ストレスをためない!」をモットーに過ごしました。初産は神経質になりましたけど、「やりすぎない食べすぎない」を守れば大丈夫と考えることに。おいしいものを食べたときは胎動も活発に。



6 緊張がほぐれると胎動を感じやすい！ リラックスして胎動をキャッチ

1日1回は心静かに赤ちゃんとの向き合う時間をつくりましょう。ママがリラックスすると赤ちゃんもリラックス。血行が促進されて胎動と栄養がたっぷりと届きます。赤ちゃんの脳が活性化され、ママの呼びかけを受け止めやすくなりますよ。



妊娠5～7か月 この時期からの おすすめMenu

●紹介している中から自分に合ったものを選びましょう。

みんなはどうして？



ノドが背中クリームを塗ってくれちゃうの！
佐賀県・西原裕子さん(27才)
妊娠5か月

妊娠してから皮膚のかゆみが出て、保湿クリームでケア。背中など、手が届かないところはノドに塗ってもらっています。「ノドに変えてくれてありがとう」と私がリラックスしているとき、おなかの赤ちゃんもうっすらしているように動かし。



ママがストレッチすると、赤ちゃんもグーンと伸びる
兵庫県・橋本都華さん(29才)
1才
美空くん(1才)

ウォーキングのあとで、ゆっくりとストレッチするのを目標にしています。肩をほぐしたり、太ももの裏側の筋肉を伸ばすと、体がほぐれて気分がスッキリ。おなかの赤ちゃんも気持ちよくなったのか、体を伸ばすように動いていました。



照明を落とし、静かな環境をつかって話しかけ
東京都・石川美実さん(29才)
2才
夢生ちゃん(3か月)

おなかの張りやすく、安静に過ごすように医師から指導されていたので、不眠に思うこともありました。そんなとき、赤ちゃんに話しかける静かな時間ができたり。赤ちゃんも静かに私の声聞いてくれているかのように感じられました。



マタニティヨガでゆったりリラックス
兵庫県・山本 愛さん(29才)
愛空くん(1才)

妊娠、マタニティヨガを目標にしていました。ストレッチしながら、赤ちゃんにたっぷり愛情を送ってあげるイメージで深呼吸。ゆっくりとポーズをとる心が癒やされていて、赤ちゃんもおなかの中でくっついてくれているのを感じました。

7

スキンシップで安心させてあげて おなかをなでたり、やさしくトントン



おなかの上からなでたり、タッチすると、愛情ホルモンのおキシトシンが分泌され、赤ちゃんをいとおしく感じる思いが埋まれます。もちろん赤ちゃんも、ママの手に触れてもらうのが大好き。心地よい安心感を感じているのです。



8 赤ちゃんと一緒に楽しみましょう 好きな音楽を聴く&口ずさむ



赤ちゃんには外の世界の音が聞こえています。ママが好きな音楽を聴いてウキウキしたり、リラックスしているときは、赤ちゃんも心地よさを感じているのです。ママが好きな歌を口ずさんだり、童謡や子守歌を歌ってあげるのもおすすめです。

私もやってみました体験談



ママが毎日歌っていたら、歌が大好きな子に
近畿県・橋本友香さん(27才)
美空くん(4か月)

「森のくまさん」など、童謡を歌ってあげると足がグーンと伸びてよく動いていました。私もわが子が喜んでくれるとうれしくて、毎日歌を歌っていました。生まれてからも歌が大好きで、おなかの中で聞いた歌を覚えているみたいです！



大好きな音楽を赤ちゃんと一緒に分ちりました
愛知県・山田裕子さん(28才)
美空くん(11か月)

オルゴールのメロディーやポップ作品のBGMが好きで、よく聴いていた。「アバ・バリア」や「手と手をつなぐ」を聴いて、私が寝ている間に、赤ちゃんも静かに、トトロの歌など美しい音が流れるとゴゴゴ動いていましたよ。

- ★水風船をたくよくな感触で
- ★反応は、心で受け止めよう

私もやってみました体験談



胎動を感じた場所をタッチしたら、反応してくれた！
三重県・渡辺香織さん(29才)
美空くん(9か月)

胎動を感じたところをタッチしたら、「キックして！」と叫びかけたら、キックで応答が、すぐに反応が返ってくると思ってみなかったのですが、私の声かけに反応してくれた！赤ちゃんにも意思があるんだ！とうれしい気持ちです。



13

お返事が
きこえて
うれしいな



赤ちゃんの存在を受け止めてあげて 胎動にお返事

胎動は「ママ、気づいて！」という赤ちゃんからのメッセージ。小さな動作でも赤ちゃんに伝わるので、お返事をしてあげましょう。



くすぐる

ママが面白い自分のときは「コチョコチョー」と言いながら、腹先にくすぐってあげて。まっことママの楽しい気持ちが届きますよ。

なでてあげる

赤ちゃんはママにやさしくなでてもらうことで安心感やうれし気持ちを感じます。ママも赤ちゃんの存在を喜びやすくなります。



声をかけてあげる

「○○ちゃん」と胎動名を呼びかけたり、「今、○○しているのよ」と、そのときのママの気持を赤ちゃんに話してあげてもいいですよ。



妊娠8~10カ月 この時期からの おすすめMenu

●紹介している中から自分に合ったものを選びましょう。



もいもい
動いて〜

12

ママの手のひらの感触でチェック ポーズ調べ

手のひらをおなかに向けて、おなかの赤ちゃんがどんなポーズでいるのか調べてみましょう。「ここは固いおしりだ」「当たったらキュッしてね」と、赤ちゃんに話しかけながら調べてみて。腹を下にした胎位の場合は、上から下に向かって触ると、おしり〜背中〜腰の順にわかりやすい。立ったままの姿勢で触るほうがわかりやすいですよ。

おなかの 触るときの Point

1 手を温めてから

ひんやりとした手で触ると赤ちゃんをびっくりさせてしまうので温め、腹先が冷たい人は温めてから触りましょう。

2 強く押しすぎないで

おなかの上からやさしく触れると、赤ちゃんの胎動を促すことがよくあります。ただし強く押しすぎるとNG。ソフトなタッチも心がけて。

3 おなかが強ったら中止

強く押すとおなかの硬くなることもあるので気を付け。まずはママ自身がリラックスし、途中でおなかが強ったらストップしましょう。



Step 1 **おなかの中をイメージ**
まずは赤ちゃんのポーズや動きをイメージし、おなかの硬さや温度、胎動の強さやリズム、胎動の場所や回数などをチェックしていきましょう。ママ自身の気持ちもリラックスして行うことが大切です。

14

キックでお返事してくれるかも? 赤ちゃんに質問

赤ちゃんに話しかけることに慣れてきたら、ママから赤ちゃんに質問や相談をしてみてもいいですね。夕食のメニューを相談したり、「どっちが好き?」と聞いてみましょう。キックでママにお返事してくれるかもしれません。



たとえば…

- ♥ ベビー服、どっちが好き?
- ♥ 名前はどうがいい?
- ♥ 何日に生まれてくる?
- ♥ どの絵本を読もうか?
- ♥ あなたは男の子? それとも女の子?



©コナカマフコ/エッセイ出版、ベネッセ/ベネッセ出版

私もやりました体験談

赤ちゃんに質問

おなかのわが子に相談して名前を決めました



橋本麻里 / 三木利佳さん(32才)
お返しくん(8カ月)

3つの名前を指で赤ちゃんに書き、「どの名前がいい?」と質問。おなかのわが子に相談。気になったキックを返してくれた名前に決定しました。毎日おなかの名前を呼びかけていたので、生後すぐから名前を呼ぶと顔を向けてくれました。

ポーズ調べ

歌を聴いながらおなかのわが子にタッチ



岡崎麻里 / 大貫真実子さん(30才)
お返しくん(9カ月)

「誰、おしり?」と、歌で歌いながら、おしり〜腰〜背中〜おなかを触っていたら、おなかの中でゴロンと動いていました。まっことお返りもよかったです。今でも「誰、おしり?」と歌いながら触ると大喜びするわが子です。

Step 3

背中を向けて、おなかの硬さをチェックしていきましょう。おなかの硬さや温度、胎動の強さやリズム、胎動の場所や回数などをチェックしていきましょう。ママ自身の気持ちもリラックスして行うことが大切です。



Step 5

膝の向きは? おなかの硬さをチェックしていきましょう。おなかの硬さや温度、胎動の強さやリズム、胎動の場所や回数などをチェックしていきましょう。ママ自身の気持ちもリラックスして行うことが大切です。



私もやってみました
体験談

キックゲーム
わが子が反応して
くれて感激しました



産後3週
尾崎真希子さん(32才)
尾崎ちゃん(6カ月)

産後の胎動はさんざん足らうと思いき、赤ちゃんに親られた感を持って押して「ごっばい、ごっばい！」と声をかけました。するとキックでお返事が！1回押すと1回、2回押すと2回キックしてくれて、うれしかったです。

キックゲーム
パパも一緒に参加して
毎晩楽しく遊びました



産後2週
日野美さん(32才)
日野太郎くん(6カ月)

産後初におなかを軽くたたくように「キックしてごらん」と声をかけ続けていたら、1ヵ月後にはキックを返し始めるように！赤ちゃんのほうも「これからキックゲームだよわ」と、よく反応してくれましたよ。

先輩ママアンケート

反応は
あった？



キックゲームをやった人のうち、反応があったのは約7割。「はじめはイヤだったけどだんだん反応がよくなった」という声が多かったです。

キックゲーム、
やった？



約7割のママがおなかの赤ちゃんと一緒にキックゲームを楽しんでいました。胎動がまだ少ない赤ちゃんが多いためです。

始める前に
知っておきたい
Point

1 リラックスタイムに

ママがリラックスしているとき胎動を感じやすくなります。ソファに横たわっているときや、入浴後、就寝直前の時間が最適。

2 反応がなくても大丈夫

赤ちゃんに胎動があり、遊び始めるまでに反応がなくても大丈夫です。胎動がなくても心配しないで。

15
ママが
遊びたい
楽しいな

胎動を介して親子で楽しく遊ぼう

キックゲーム

ママが「キック」と呼びかけて、赤ちゃんが返してくれるのを楽しむコミュニケーションゲーム。妊娠7カ月からいから楽しめるようになります。ただし、ママの胎動の感じ方には個人差があり、赤ちゃんがキックを返さないでいい感じにじっとしたり、タイミングが合わないケースもありますが、まずは気軽に気持ちで始めてみましょう。

応用編



Step 2

赤ちゃんが「ごんごん」と返してきくので、優しく返してあげてみましょう。



Step 1

「キック」と呼びかけて、ママの反応を待たせてみましょう。



Step 2

赤ちゃんが「ごんごん」と返してきくので、優しく返してあげてみましょう。



Step 1

「キック」と呼びかけて、ママの反応を待たせてみましょう。

基本編



Step 2

「キック」と呼びかけて、ママの反応を待たせてみましょう。



Step 1

まずはママが優しく語り、赤ちゃんの反応を待たせてみましょう。



Step 4

ママが「ごんごん」と返してきくので、優しく返してあげてみましょう。



Step 3

1と2を繰り返して、赤ちゃんが「ごんごん」と返してきくのを待ちます。

16

赤ちゃんをお願いしてみましょう
お産の希望を伝える

臨月になったら、ママの願いを赤ちゃんに伝えてみましょう。「パパがお産に立ち会えることができるように、パパがお休みの日に生まれてきて」「正期産の時期までおなかの中にいてね」「顔が下のポーズで生まれてきてね」など、赤ちゃんをお願いしてみましょう。



17

赤ちゃんの元気度をチェックする方法
胎動のカウント

34週を過ぎたら、赤ちゃんが10回動くのに何分かかかるか、おなかに手を添えてチェック。10回動くのに90分かかるとか、おおよその目安ですが、時間によって個人差があります。ママと赤ちゃんの毎日のふれあひタイムの習慣と考えると、楽しくカウントしましょう。



知って
おきたい
Point

時間帯を決めて
行うと◎

時間帯を決め、30分間隔にしてから行いましょう。胎動の感じ方には個人差がありますが、もしも4〜6時間以上も感じられない場合は、かかりつけの医に相談を。

8 3





生まれたBaby への影響は



夜泣きが少ないので助かります



東京府 / 荻原香織さん(27才)
石川 健太くん(8カ月)

「妊娠中ストレスをためないようにするお母さんの夜泣きが少ない」とお母さんで読みました。仕事に忙しくてイライラしたときは、好きな音楽を聴きながら赤ちゃんのことを想像し、精力ストレスを感じないように心がけました。また、パパが忙し仕事に専念をこぼしたときは「うんうん」と言いながらおんがえしたり(笑)。そのおかげで、赤ちゃんはほとんど夜泣き知らず。物陰はわんわんですが、思いきり遊んでよく寝るし、手がかららない子です。

感情豊かな子だねとよく言われます



大阪府 / 村田 朝さん(30才)
石川 仁志くん(5カ月)

「妊娠3カ月のときに産前を決め、おなかに『ひとみちゃん』と話しかけていました。ちとちとお前全期が好きなお母さんの笑顔や声かけでリラックス。産後に感じることは、感情表現が豊かな子だねとよく言われます。妊娠中に読んでいた本を『あーうー』と読んでくれたり、一緒に遊ぶお友だちによく笑いかけたり。また、自分の赤ちゃんに対する反応が早いのは、おなかに向かって名前をよく呼んであげていたせいかな、と感じます。

コミュニケーションが上手な明るい子



石川県 / 藤 梨子さん(34才)
石川 虎之介くん(9カ月)

「妊娠中の先生をしています。妊娠中、毎日子どもたちが『大きくなったかなー』『い子で生まれておいてよ!』と代わる代わるおなかに話せてくれました。にぎやかな声を毎日聞いていたせいかな、赤ちゃんは人とのコンタクトが好き。支援センターでも愛情を振りまき、まわりの赤ちゃんに笑いかけたりします。そんな姿をみるのがとてうれしです。実は、私もママも穏やかな性格なので、赤ちゃんが社交的なのは産後たの胎教(?)のおかげかも。



言葉が出るのがとても早かったです



若手婦 / 千葉香穂さん(27才)
石川 愛珠ちゃん(3才)、
新太くん(0カ月)

おなか中での家の中でも、おなかに向かって話しかけていました。赤ちゃん根本を触ると話しかけても、お母さんを見るのがとても早く、3カ月で『ママ、パパ!』と3カ月で『ママ』と2歳でお話をするようになりました。私と知っててもおしゃべり(笑)。胎教のおかげかなと感じています。先日生まれた息子も出産後、目をぱっちり開けて私の声聞いてくれました。この子にも胎教のいい影響があるんじゃないかと感じています。



胎教の有無で性格が変わるのかな

岐阜県 / Yuiさん(31才)
石川 阿ちゃん(2才)、Mちゃん(9カ月)

上の子の妊娠中は毎晩ウラシマを聴きながらストレッチしたり、お風呂で音楽を聴いてあげたり。しかし下の子のおときは育児と仕事で忙しく、胎動らしい胎動がほとんどできずでした。上の子はとても安定していて穏やかな性格。よく寝るし聞きわけていの子です。一方の子は、落ち着きがなく小さな音ですぐに起きてしまいます。2人の違いを見るにつけ、ひょっとして胎教の影響かもしれないな—-—と感じています。



さかごが通り、夜泣きもほとんどなし

大阪府 / 高田ゆきさん(28才)
石川 健太くん(7カ月)

「妊娠7~9カ月の間に、3回さかごに、さかご体操をするよ。『おなかに下にするよと楽になるよ』『早く会いたいよ』と何度も話しかけました。そのおかげが無事産んでくれて出産。妊娠中によく語りかけていたせいかな、生まれた後から私の声によく反応してくれるのがうれしかったです。夜泣きもほとんどありません。たとえ泣いても、抱っこ中私がお話をするよとさかごが通るよ、またさかご—-。安心しているんだなと感じます。



「胎内記憶」は3~4才ごろ話すことが多いようです

ママのおなかの中にいたころの「胎内記憶」を話すのは、だいたい言葉がしゃべれるようになる3~4才ごろが多いようです。もっと成長すると忘れてしまうとのこと。丸茂先生の経験では、4人に1人くらいの割合で話そうそうです。



編集者の後悔

「ママはいつも怒っていた」の言葉に気づけず

娘も3才のころ、胎内記憶を話しました。「パパは産前に生まれておいて〜でやきやきで産んでくれた。ママはねー、いつも怒ってた。嫌かにそのせいで、妊娠中イライラして、よくおなかに話したりしてた。娘の泣き声も、その影響から〜と深く後悔しています。

ライターSの感動体験

「お空から産んでお母さんのおなかの中に入って来たの」

息子が3才4カ月、私が子の子を妊娠中のことです。「2歳のお空には、お友だちがいて楽しかった。そこで、産んでお母さんのおなかに入ってきたの。そしたらお友だちがいなくてさみしかった。でもね、お兄ちゃんがいればさみしくないよ〜」と聞いて私のおなかから赤ちゃんを取り出して下さった。やさしくお兄ちゃんをなでていました。今、そのことを息子に聞くと「そんなこと言った?」と知らん顔です。

