

妊 娠 し た ら

たまごクラブ マタニティ雑誌No.1!

ママサークル会員募集中!

Benesse Life Smile

大特集! 内容の詳細は表紙裏面を

平成23年9月号付録「お出産準備」

9  
2011 Sep.  
600円



会陰切開 &  
お産の医療処置  
きちんと知って、  
不安解消!!

音波大特集  
超音波 & 胎動でわかる  
おなかの赤ちゃんは  
こう動いてる!  
こう感じてる!

5アイテムの  
価格一覧つき



出産準備  
書き込みノート

ニンブの  
つらい  
足のむくみ  
&つり  
今すぐスッキリ  
解消テク

お待たせ!  
半年に一度の  
超音波検査  
出産予定  
肌着、おむつ、ムダ買ははしたくない!  
ベビーカーetc.

先輩ママ300人の成功・失敗例を徹底分析

9.10.11.12.1.2月  
出産予定ママに贈呈

掲載商品283名様に  
抽選プレゼント

# 出産準備・育児グッズ 絶対いる★正直いらない 完全シャツジ Book

たまひよSHOP  
出産準備専門  
その毛 こここの毛  
ニンブの毛の情報

マタニティ  
パンツの  
はき比べ 着まわし  
フィーバー!



出産の日付  
ニンブ専用  
“非常持ち出し袋”  
絶対いるものリスト

意外と知らない  
「母子手帳の使い方」を  
教えます!

妊娠初期から出産的まで、今すぐやって結果バツグン!  
母乳たっぷり体質になる!

おっぱい体操  
流産の兆候? それとも心配いらない?  
妊娠初期の出血  
「危険サイン」の見分け方



読者モデル／酒井志保美さん(たまごクラブ編集部)



# でわかる こう感じてる!

撮影／井手孝高(NEMO)、村尾香織

スタイリング／柳本美代子

ヘア＆メイク／猪俣マキコ(アモルフォン)

取材・文／藤崎和也(P.M.C.201)、高橋和子(P.M.C.4)

イラスト／マンガ／須賀さきの

監修／眞鍋有紀子(ひまなべ)、丸茂元三先生



監修／丸茂元三先生

(板橋中央総合病院産婦人科医長／超音波専門医)

1981年慶應義塾大学医学部医学卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科医長

人科教室を開設。2003年より板橋中央総合病院産婦人科医長。

04年まで同病院超音波診断室の専門医として、妊娠さんが安心安全妊娠生活

を過ごせるようにサポートしたいとおっしゃる先生です。



丸茂先生の運営「赤ちゃんはお腹の中  
でもしているのか」(運営社、1990  
年)。妊娠から出産の、驚くべき胎動  
活動をわかりやすく解説した絵本で、  
多くの妊娠中の女性に愛されています。  
また、赤ちゃんが誕生するまでの成長を  
お読みください。



指しやぶり  
してる！

あくび  
してる！

巻頭大特集

# 超音波＆胎動

## おなかの赤ちゃんは こう動いてる！

おなかの中ですくすく成長している赤ちゃん。ただじーっと大きくなるだけじゃなくて、実はいろんなことをしているんです。そこで、月齢別に超音波映像やママが感じる胎動から赤ちゃんがどんな動きをしているかを大分析！ おなかの赤ちゃんがもっと身近に、もっといとしくなっちゃいますよ。

# そもそも赤ちゃんって おなかの中で1日何をしているの?

大人だったら、睡眠時間のほかに、いろいろなことをして24時間を過ごしているけれど、おなかの中の赤ちゃんは1日何をしているの? そんな素朴な疑問を丸茂先生に直撃です!!



# どんな姿勢のときよく感じる?

国際理療士さん  
(妊娠3カ月・たまごメイト)

ある特定の姿勢のときに胎動を感じやすいという声が多數。そこで、ママたちに感じやすい姿勢を聞いてランキングにしました。キーポイントはリラックス!

## 1位 横になっているとき

広島県/  
野添雅子さん  
(30才・妊娠3カ月)

普段ソファでゴロんしているときや、床、ベッドで横になっていたときに胎動を感じます。私がリラックスしているからかな。寝っかり、ぎこちない感じでいるのがよくわからります。私の場合、右を下にすることが多いですね。



## 2位 あおむけのとき

愛知県/  
宮崎めぐみさん  
(32才・妊娠3カ月)

部屋の中でおむけになると胎動がスタート。初めてのときはおなかの中がマッサージチャアマッサージされているような感じで、よくありました。最近はコンドンコンドンおなかが飛び跳ねるくらい強い動きです。



## 時間帯は?

就寝前の寝起きリラクスタイムがナンバーワン! 2位の入浴中、3位の食後といづれも「のんびりゆっくりしているとき」に胎動を感じやすいことが判明。赤ちゃんも気持ちよくて、よく動くのがな。

- 1位 寝る前
- 2位 入浴中
- 3位 食後

Dr.マルモの  
ベビーオオキテ

ママと赤ちゃんの気持ちはつながっているんです

よく聞くのは、「夜寝るときに横になつたときや食事中、食後などママがリラックスしているとき、うれしいときに、柔軟に動き胎動が活発になる」といふ話。逆に仕事中などストレスがかかっているときは、胎動を感じられないようです。快感ホルモンもストレスホルモンも赤ちゃんに伝わるので、それに関係するかもしれませんね。

東京都/  
H・Mさん  
(30才・妊娠3カ月)

寝るととか、寝起きに胎動を感じることが多いです。左向きで寝ていると、左下腹部に脛の上からでもわかるほど激しい動きが。リラックスしているとき以外でも胎動は起こりますが、リラックス時のほうが嬉しいです。

## 3位 座っているとき

神奈川県/  
上村智美さん(23才)  
航大くん(3才)・悠華くん(4才)

椅子やソファーに座ると、目中でも夜でも胎動が始まりました。背もたれによりかかってだらんと座ったときがいちばん胎動がわかりやすかったです。落ち込んでいるときには胎動してくれるような胎動もありました。



## 4位 立っているとき

栃木県/  
稲田友希さん(24才)  
航央くん(1才)・九月

リラックス時にもちろん胎動を感じていたけど、私の場合は立って動き回っているときにいちばん胎動を感じました。両のあたりを激しくキックされ、おなかが震えるんじゃないかなと思うくらい強いことも!



## どこでよく感じる?

おへその上、おへその下など、おへそまわりと答えた人がいちばん多い結果に。ランク外では、左わき腹、みぞおちや跨のまわり、恥骨まわり、おなか全体という意見も。

- 1位 おへそまわり
- 2位 下腹部
- 3位 右わき腹

## いつ・どんなシチュエーションだと胎動を感じやすいの?

約20分ごとに寝たり起きたりを繰り返しているというおなかの赤ちゃん。だったら一日中胎動を感じてもよさそうだけど、実際はそうではありません。いつ・どんな姿勢のときにどこで感じるか、編集部でアンケートを実施。あなたの場合はどうですか?

# 妊娠3~4カ月

まだ胎動を感じない人がほとんどだけど  
赤ちゃんはとっても元気に動いているよ

赤ちゃんが子宮の壁を押すことで感じるのが胎動。妊娠3~4カ月ごろの赤ちゃんは小さくて感じにくいけれど、広い子宮の中で宇宙遊泳のように動いています。赤ちゃんが大きくなると相対的に子宮が狭くなり動きづらくなるので、この時期が最も活発といえるかも!!



Dr.マルモPresents

## 妊娠3~4カ月赤ちゃんの超音波劇場



生まれたあとすぐにできるように、赤ちゃんはこの時期からおなかの中でも足で体を動かす練習を始めています。小さすぎて超音波でも表情までは見えませんが、動きは活発ですよ。

### 跳びはねる!!



いったんしゃがみ、子宮壁を踏み合へたりにして軽く跳び回ります。超音波写真はママの子宮内も広いので、まるで宇宙船のように自由自在。赤ちゃんも楽しそう♪

なんと!!

### 腹筋トレーニング



見て、見て!! なんと赤ちゃんがおなかの中で体を回り自分で、腹筋トレーニングをしています。生まれてすぐ体を動かせよう。おなかの中にいるうちから鍛えられてます。

んじ  
えい

ハッ!  
ハッ!

### ツイストダンス♪



体を左側にひねっている筋肉まるでツイストダンスをしてるみたい!! 楽しく踊りながら、頭内も踊らされて一石二鳥なのかな?

### 指しゃぶり♥



### おちんちんを触る



男の子の赤ちゃんの場合、おなかから触っていることもあります。実験的で赤ちゃんがおなかに手を伸ばすのをさうっかり。それとお子さんの心にはもちろんかぎりませんから、おうちで遊んで楽しんで下さい。

マッ  
タッ  
ハッ  
ハッ

赤ちゃんって、おなかの中にいるときはからだをよく動かしているんですよ。それに、あくまで赤ちゃんは生まれからすると小ささ、おなかの中で練習しています。

#### 読者モデル

坪 瑞さん(妊娠4カ月)の場合

超音波で赤ちゃんを見たときのこと、教えて!

「私の胸に心臓が2つある?」って感動しました。同時に驚きました! 「ずーっとひとりなじみでいて、先生もいつも私は超音波検査を見ながら、「止まってー」と赤ちゃんに言っていたでした。(笑)」

胎動について、どう思ってる?

超音波で覚るとすごく動いてるのに、まだおなかに何も感じないことが不思議です。早く胎動が止まって、自分の中に赤ちゃんが生きてる!って実感したいな。

早ければ  
感じられるかも!

### 私たち、妊娠4カ月で初胎動!



妊娠12週で♥

増田謙/田村さつきさん(24才)  
高木拓くん(3才)  
千代ちゃん(5カ月)



妊娠15週で♥

横田智樹/山口千尋さん(24才)  
高橋くん(5カ月)

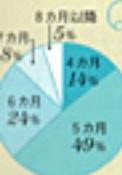


1人ママ

会社でデスクワーク中、おへその下あたりに泡がゴゴゴコロに感じた感覚が。それまでに感じたことのない感覚だったのです。「ほんこれが胎動なんだろ?」と、そしてこの日を境に、どんどん活発になっていました!

## ハッピー告白▽ 私の初胎動+\*

不意に訪れる初めての胎動。あなたはいつ、どんなシチュエーションで起こり、どんな感覚だった？ 先輩ママたちに聞いてみました。



妊娠21週で感じました！

北海道／  
菊池泰夫さん(39才)  
そらくん(5ヶ月)

床に座ってボーッとしていたときに、腹が動いたと、空腹時のようなグゥーッとかおなかが痛む感覚が！ 一緒にいたパパは「胎動はまだしない？」と言ったけれど、すぐ連れて同じ感覚があったので、私は胎動だと確信しました！

妊娠20週で半信半疑の初胎動

愛知県／  
細野恵子さん  
(33才・妊娠7ヵ月)

夕食後、休憩をしていたときに、胎動を感じました。でも、すぐに胎動だとわかるまでは、「食べすぎて腹が膨れているのかも」と半信半疑。おなかの中で風船がふくらんでしまってしんどいくような感覚でした。

読者モデル

木本千明さん  
(経産6ヶ月)の場合

初胎動のこと教えて！

妊娠5ヵ月に入ったばかりのころ、テレビを見ているときに初めての胎動を感じました。今回は2人目の妊娠ですが、やっぱり胎動を感じるとうれしい、なんだか安心ですね。

今はどんな感じ？

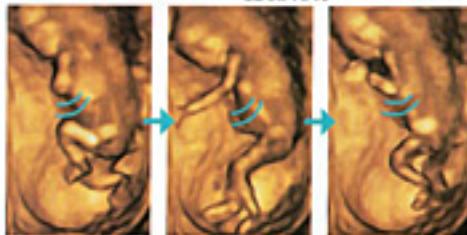
2回ポンポンとおなかをたたくこと、2回胎動が重ってくるんですね。すごいでしょう？ 妊娠は、夜寝るときにあれだけの活動でおへその下に胎動を感じることがいちばん多いですね。

# 妊娠5～6ヶ月

## ちょっと目立ち始めたおなかとともに 多くの人が初胎動♡で、ベビーを実感!!

おなかの赤ちゃんの子宮の壁を押すパワーが強くなる妊娠5～6ヶ月。このころから、多くのママが胎動を感じるようになります。胎動の瞬間は、おなかの赤ちゃんの存在を実感できる幸せなひととき。赤ちゃんとのつながりを楽しんで！

## ウニョウニヨ



まるでワイヤーダンスのように、体を左右に上じている赤ちゃん。全身ではなく、手や足など体の一端だけが子宮の壁に触れている場合もあります。

神奈川県／  
佐々木 恵さん(25才)  
唯ちゃん(5ヶ月)

ある日おなかの中で1匹のみみずがはっているような感覚があり、仕事中なのにぐずつくて笑いが出そうに！ すぐにはわからなかったけど、これが私の初胎動でした。このころのウニョウニヨした胎動が強かったです！



## コポコポ

こんな胎動を感じるときは、どうやら手や足で、子宮の壁に触れているみたい。ひょっこりしたら、パンチやキックの感覚かなのがわかる



## ゴロゴロ

イッテニッ、イッテニッとスクワットをすると、体を伸ばしたりしゃがんだりしているのでしょう。もしや腹膜や背筋を鍛えているだけ



西野恵／  
細野恵子さん(33才)  
見美ちゃん(7ヶ月)

おなかの調子が悪いときのように腹がゴロゴロ。でもトイレに行きたいけじやないし……と不思議な感覚でした。よくおへその少し下に動きを感じていたのですが、ちょっとそこに赤ちゃんの足があることが確認されました。



## ピチピチ

この感覚は普通では、赤ちゃんが子宮の壁を握って伸び縮むしている様子がよくあります。妊娠5～6ヶ月ごろになると、赤ちゃんの足もしっかり見えて！



大阪府／  
吉澤友貴さん  
(29才・妊娠9ヶ月)

妊娠5～6ヶ月ごろの胎動は、めだかくらいの小さな魚が何匹も跳ねはねているような感じと、海がはじけるような感覚があります。なんとかくすぐったかったです。家事をしている様より、普段のリラックスタイムによく感じました。



山口県／  
森空ちゃんママ(23才)  
森空ちゃん(5ヶ月)

おへその下をくすぐられたり、やさしくつかれたりと同時に、水がコロコロしているような感覚が。胎動が始まったことがうれしくて、「赤ちゃん、何してるんだろう？ 頭でパンツしてたのかな？」と想像していました。



# 妊娠7~8カ月

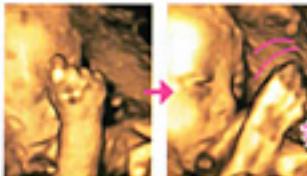
赤ちゃんの成長とともに胎動が活発化!  
胎動か張りなのか見分けがつかない現象も

カーティス・ガーランド(吉川香  
樹)写真:フリーカイジ  
→おなかの赤ちゃんの成長と胎動  
の変化(前編)、後編(カ  
リスマスコロナ・クリップ  
1万円/アーバンリサーチ  
オンライン、ブロッサム  
レジラノ・スクエアリスト出展)

胎動が日に日に激しくなり、ママはおなかの赤ちゃんの存在を、強く強く感じられるようになります。また、おなかの上から動きがわかるようになる人も多く、パパも胎動を実感できるように。この胎動と張りは一見似ているので、区別がつかない人もいるようです。

## ポンポン

ドアをノックするように、手で子宮の壁をノックしたりパンチをしたりしているのでしょうか。赤ちゃんは体が重いのです。手ではなく、ときに口筋の筋に乘っている足で子宮を蹴っていることもあります。



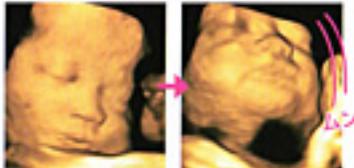
脚部初期/  
佐藤宏美さん(30才)  
週数(8カ月)

「元気?」と話しかけながらおなかをたたくこと、中からポンポンと胎動で応対してくれました。私としては赤ちゃんが手で子宮を蹴る音から、パンチやノックしているようを感じました。23周以降は動きっぱなしになってしまったです。



## ゴリゴリ

のびのびと伸び伸びと子宮の壁を押しているふうを感じ。普段から腹をこするように押しているので、ゴリゴリと感じるのでしょうか。



脚部初期/  
下里未来さん(30才)  
経産くん(8カ月)



経産くん8カ月ごろにぱぱぱっとかわいく動いた胎動が、このころにはゴリゴリと音が当たっている感じに変化。動きはそんなに激しくなかったけれど、かたきを感じました。『伸びしつつりしなな』と成長がわかつてうれしかったです。

## ボコボコ

足のひらオキック!  
子宮の壁を蹴り飛ばして  
いるのでしょうか。ママ  
は痛いと感じるかもしれません。  
胎動がある赤ちゃんはあ  
くちゅあくちゅと音を立てる  
感じ。しかし結構強くて震えてます!



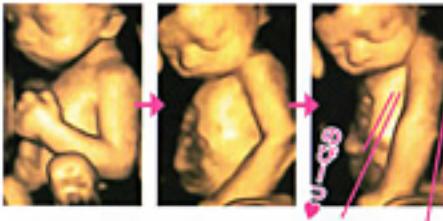
脚部初期/  
田代美和子さん(24才)  
来光くん(8カ月)



ポケットの中の携帯のバイブが突然鳴ったような驚きとともに、あもしろいくらいの感動に動いて。ボコボコとあちこちでいきり立たれていました。朝起きやおしゃりの際あたりを蹴られたときには痛かったな。でも元気でよろしい!

## グニャ~リ

伸びるように手や足を伸ばして、子宮の壁を押しているのでしょうか。どんどん狭くなってきた子宮を、ゆっくり押し広げようとしているのかな?



足部初期/  
三戸理恵さん(30才)  
来光くん(1才)

寝ぐらしおよびの強い方で、頭のあたりが大きくてグニャ~リと動かされる感じ。握られたりとかじられると、何かがおなかの中でグルグル回ったりするような感覚でした。胎動から赤ちゃんの動きを想像するのって楽しかったな。

## もしや似てる? 胎動とおなかの張り

ママからのアンケートで「胎動なのかおなかの張りなのかわからないことがあります」という声が、胎動のせいで張ったり、張るが胎動を感じにくくという意見も。張りと胎動って関係あるの?

Dr.マルモのペニーのオキ



おなかが張りやすい人は胎動であることももあるでしょう。その場合も、休憩して張りが止まれば問題ありません。ただし、直近で長い時間かくたら危険。そのままでは胎動が張りかねならないときでも受診を。

### あれは張りだったのかも?

福岡県/  
山崎 楓さん(25才)  
誕生ちゃん(8カ月)

私の場合、胎動は一瞬ゴコッと動く感じで、張りは中からドゥ~と押されて子宮がゴコ~と跳んでくる感じ。ある日、子宮がゴルゴのように出てきて……。赤ちゃんの顔をと思ったけど、動く感覚はなかったので張りだったのかな。

### 張りを胎動と誤認。結局、入院に

神奈川県/  
山口明日美さん(25才)  
誕生ちゃん(8カ月)

胎動だと誤って薦んでいたら、胎膜が張りだったと。その後、切迫早産で入院を経りました。入院中に違いがわからなくなってしまったのですが、おなかの中で動く感覚があるときは胎動、動かずパンパンになるのが張りでした。

読者モデル  
中井沙羅さん(妊娠8カ月)の場合

### 胎動についてびっくりしたこと?

思わず「ウッ」と声  
が飛てしまうほど、お  
なかを蹴らることが  
あります。実際に動いて  
るんだなあと実感す  
る瞬間ですね。よく動  
くのは夜深い時間なの  
で、復活性なのかなあ。

### 胎動でうれしかった のはどんなとき?

胎動が止まること  
で、パパと一緒におも  
んを感じられるよう  
になったのがうれしい  
です。ただ時々、パパ  
が寝た途端にピタリ  
と動きが止まることもありますけど(笑)。





読者モデル

青柳彩子さん（妊娠10カ月）の場合

### 今(38週)の胎動はどんな感じ?

「地震?」と間違えるほど動きが激しいことも。産婦、椅子に座っているときにいちばんよく感じますね。でも以前のように決まった時間帯ではなく、不規則になってきました。

### パパの胎動エピソードを教えて!

おなかを触っていて、赤ちゃんが動いてないのに、だんなさんは「動いたっ!」と言っていたことがあります。きっと胎動を感じたいって思いが強かったんだと思います!

## 出産間際の胎動ってどんな感じ?

D&M マルモのベビーオキ



産後の会話をも胎動ちゃんもいるので、出産直前の胎動も人それぞれです。胎動が弱くなると不安になりますママもいるかもしれません。なんとなく動いているのを感じられれば丈夫。まったく動かない場合は受診を。

### 姉弟でも出産前の胎動に違いが

東京都・高橋麗美さん(31才)

ひとまみちゃん(4才)・洋典くん(10カ月)

上の子は出産間際になるとおとなしかったのですが、2人目は出産が近づくにつれますます胎動が激しくなり、ひたすら高い日々。なんと、いきみの会間にも胎動が!大きな赤ちゃんだったので、子宮が狭かったのかな。

## ドコドコドコ



片方ずつ空気を子宮の壁を押しながら跳ねたりしているのでしょうか。腹壁にのるあたりにリズムを



静岡県・大山理美さん(34才)  
一也くん(5カ月)

寝る前などのリラックスタイムに、太腿をドコドコとたたくようなリズムで、あへそをわざと一点集中で振打されているような胎動を感じました。このころには、子宮の中が狭くなっていたのかな? とても力強い胎動でした。

## グイグイ

手や足を伸ばし、ママの子宮を押しています。狭くなった子宮の中で、たまには赤ちゃんもストレッチしたいのかもしれませんね。



静岡県・小澤丽子さん(31才)  
陽菜ちゃん(1才)

おなかの上から見ていて、胎動の下あたりを足でグイグイと圧迫されているのがわかりました。横座の骨のすき間をかかとでグイグイ押されてる感じ。これが痛かった! 「おなかが狭いよ」と伸びをしてたのかも。



## グリグリ

グーの形にした手をひじ、脚の前に重いでいる足のかかとを子宮を押しているのでしょうか。曲げた足を子宮の壁に沿ってゆっくり伸ばしている場合もあるでしょうね。



埼玉県・  
田代千恵子さん(31才)  
優ちゃん(4カ月)

胎動につかっていると胎動がスター。1分以内の動きが何回か続く感じ。握りこぶしで下腹部全体をグリグリしている感覚でした。「赤ちゃんの部分が当たってたんだろう?」って想像してました♪

## ドカン!



広島県・  
宮原朋子さん(27才)  
咲太くん(8カ月)

「おなかの中でボクシングでもしてるの?」ってくらい、あちこちでドカンドカンかかと派手に暴れ踊っているのを感じました。たぶん、手も足も動かしていたんじゃないかな? しまっこう、おなかが変形しました。



## 妊娠9~10カ月

### 狭くなった子宮でも元気に活動中の赤ちゃん。ただし、出産間近になると胎動が変化する!?

赤ちゃんが成長し、キック＆パンチ力も強まったことで、より激しい胎動を感じる妊娠9カ月ごろ。「元気すぎて痛い!」というママも多いのです。出産が近づくと赤ちゃんは生まれるために定位位置につくので、胎動が弱くなった感じる場合もあるでしょう。

Q 話しかけてタイミングよく、動くのは、本当に胎動か、それともたまご？

A たまごのときはあるけど、本当に胎動か心配

たまごのときはあるけど、本当に胎動か心配

Q すごく動いています。でも、心配になります

A 無理して起きるなり

赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q この子はちゃんと寝てるのかな

A しないから大丈夫です

赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。



あまりにちぐるぐると回るので、心配ありますか？

A 動いているうちに

普段とほむけむことが多いです。多くは動き続けていますが、毎日のように、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q おなかのふくらんでいる

A 下腹部に当たっているのです

赤ちゃんが頭を下にして体幹をおなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q ところよりも下のほうで胎動を感じます。大丈夫？

A 赤ちゃんの体のどこか

赤ちゃんが頭を下にして体幹をおなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

動いているときはうれしいなど、胎動と赤ちゃんの感情には関係がありますか？

A ママと赤ちゃんは感情を共有しているんです。

ママも楽しそうなときやリラックスしているときに、赤ちゃんの赤ちゃんはよく動きとります。赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q 胎動と一緒に生まれてから

A 生まれてからのお楽しみ！

赤ちゃんのじぶんが、自分のものじぶんじません。おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q 胎動と一緒に生まれてから

A どのくらい感じなくとも大丈夫でしょうか？

赤ちゃんが、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

みんなの気がかり・ギモン、なんでもお答えします！

## 胎動のノボクなQ&A

赤ちゃんが、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

Q あまりにも強いキックで、腰（？）を破つてしまふことはないでしょうか？

A 胎動で腰が破れることは

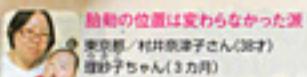
赤ちゃんが、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。でも、赤ちゃんは、おなかの中でも、約2分間隔で、腹筋を動かすから、よく動くのです。

# Q さかごのときってどう感じるの?

A さかごだと足が下にあるために、膀胱を離されるなど下腹部に胎動をよく感じることが多い。とはいっても、腹痛でも胎動は感じるものなので、さかごが高かったとしても下腹部で胎動をよく感じるという人もいます。



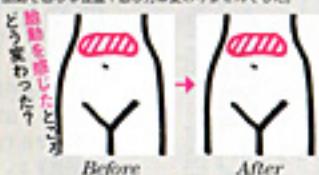
さかごの赤ちゃんの絵画写真。頭が上にあり、おしりが下になった状態です。



胎動の位置は変わらなかった派

東京都／村井奈津子さん(38才)  
姫野子ちゃん(3ヶ月)

妊娠30週のころ、さかごに。さかごになる前からみぞおちの少し下をボコボコとたたかれる感じがありましたが、さかごになってからも、2週間後に直ってからも、胎動を感じる位置や感じ方は変わりませんでした。



胎動の位置が変わった派

愛知県／小畠文子さん  
(32才・妊娠8ヶ月)

27週ごろから32週のころまで2回さかごに。さかごのときは胎動のそばをよく寝ていたのに、直るとおへそのちょっと上のほうを寝ることが多くなりました。さかごのときはうが、胎動は差しかかったかな。



胎動を感じたときの  
どう変わった?

## Q 双子の場合、胎動はどう感じるの?

A それぞれの動きを感じることもありますが、「1人だけ動いている」とか「2人同時に動いています」ということはわかりにくくなります。一方が動き出すと、残っていたほうも起こされ一緒に動きだすこともあります。



一卵性の赤ちゃんの絵画写真。  
1つの卵から2人いる状態。  
同時に認めたお腹間に1人ずついる状態。妊娠初期はスペースが広がりますが、大きくなると2人とも一緒に動くようになります。



二卵性の赤ちゃんの絵画写真。  
同時に認めたお腹間に1人ずついる状態。それそれ静かに動きますが、2人の動きを隔てるものがないので1人が動くともう1人にも伝わり、生活リズムが整できます。

私は、双子を妊娠していました！



A 横隔膜を動かして、しゃくりをしているのかも  
右側のつけ根に隣接して、横隔膜はよく感じられる胎動ですね。このようにじっくりと心臓の鼓動のような一定のリズムを感覚するときは、赤ちゃんがいる感じがします。またお腹を一定のリズムで動かしているのがわかるかもしれませんね。

1人だけ動いたり、2人同時に動いたり、同時にしゃくりしたりといいろいろでした。上下の位置になっていたこともあります。私がごはんを食べると、上にいた子がいつも両のあたりをドンドンと蹴って、痛くて食べられないほどでした。

私たち、さかごを経験しました！

A 足の力がいちばん強いので、手で押したり、頭突きをしてでも感じるもの？

Q 胎動を感じないときは、動いてないの？ それとも私が気づいていないだけ？

A 感じる場所には、赤ちゃんの手や足があるでしょう。おへその下や右のほうで胎動をよく感じるのは、赤ちゃんの足や手がママのおなかの右側あたりにあると教えていいでしょう。そして胎動の左の方にはお腹中があるので、胎動として感じられないとでしょう。動いているのにイヤが感じない場合もあるんです。

Q 左足のつけ根のあたりで、心臓みたいにピクピク動いていたことがあります。あれは何?

A 胎動の感じ方は、太つていても同じはず

大っているとかなりにくい傾向はあります。胎動はお腹に赤ちゃんの手や足などが当たって感じるもの。そのため太つていてもやせていても本物の胎動の感じ方は何ではありません。ただ胎動特に赤ちゃんの動きを外から見たい場合は胎動が多いと考えにくいくらいはあるでしょう。

Q 胎動がわかりにくいくらいですか？

A 太つていても同じはず

胎動はお腹に赤ちゃんの手や足などが当たって感じるもの。そのため太つていてもやせていても本物の胎動の感じ方は何ではありません。ただ胎動特に赤ちゃんの動きを外から見たい場合は胎動が多いと考えにくいくらいはあるでしょう。

Q おへその下や右側で胎動よく感じます。赤ちゃんはどんな体勢でいるのですか？

A 手や足があるでしょう。

おなかに耳や頬を当てる  
耳や頬をあわせながら、おなかの動きを感じたりする  
おなかの動きをうなぎながら、おなかの動きを感じたりする  
おなかの動きをうなぎながら、おなかの動きを感じたりする



### 自分で見る!!

よく知っているときに、おなかを見たら、おなかでもわかるだけでもできる。アーチングなどの胎動の実感ある方も「胎動を感じられて嬉しいです!」  
よく知っているときに、おなかを見たら、おなかでもわかるだけでもできる。アーチングなどの胎動の実感ある方も「胎動を感じられて嬉しいです!」  
よく知っているときに、おなかを見たら、おなかでもわかるだけでもできる。アーチングなどの胎動の実感ある方も「胎動を感じられて嬉しいです!」

たまごクラブ  
読者発!!

## こうすると胎動を実感できる!! パパ的楽しみ方6 オススメ

# 事実!! 胎動を感じることで パパ力は上がる↑

女性は自分の体の変化を感じながら、自然と親になる自覚ができるのですが、体の変化がない男性には、なかなかそれが難しいもの。でもそんな男性でも、赤ちゃんを実感し、愛情が芽生え、パパとしての自覚、つまりパパ力を上げてくれるのが胎動なんです。胎動にはそんな大きな力があります。ぜひ夫婦で胎動を感じる喜びを共有してください。



俺たちだって、赤ちゃんを感じたい!!

## パパ的胎動Enjoyのオキテ

ママばかりいつも胎動でおしゃべりを感じられてズライ!と思っているパパさんたち、ちょっと工夫すれば、パパも胎動をもっと楽しめるようになりますよ。うまくいかなくても、チャレンジし続けるべし!

### 久美さんVOICE

結婚初期のころは、「結婚を楽しにして、パパ活をする」となんて思っていたかもしれません。でも胎動を感じるようにさせてから、ちょっと触って赤ちゃんを感じ、パパ活をしてきた感じです!

### 健太さんVOICE

正直、最初は赤ちゃんの存在を実感できませんでした。あまり胎動のことを思っていないからですね。でも胎動を感じるようになつてからは、もう胎動さえわかっていて、今は妻と子どもが何が何でもあります。



### 必ずそのときはやって来る

#### パパが初胎動を感じるのは…

妊娠25週ごろ

受取地: 清水充彦さん(28才)

野町さん(30才・妊娠9カ月)

18週ごろ、妻が胎動を感じたとき

すぐに触らせてもらったら、ボコッ

と音がはじける感じがした。もっと触いてほしくて、

ディズニーのCDを開けさせたり、絵本を読みだされてしまつと完全になっちゃいました。

山岡さん(36歳・妻さん(29才))

鶴嶋さん(30才)、池田ちゃん(8カ月)

初めて胎動を感じたのは28週ごろ。僕が足を伸ばして座り、妻と同じ姿勢で膝に座らせ、後ろから抱き込んで両手で触りました。トン!って音が聞かれた感じがした程度だったけれど、妻と胎動を共有できてうれしかった

### 結婚前

高野久美さん

(妊娠29周)

健太さんの場合

### 健太さんの

初胎動は?

妊娠20週のとき

### うれしかったことは?

妻が「今は胎動していない」というときでも、僕が「おへい」とおなかをさわすやう叫びかけると、ボコッと動いてくれることあります。これが最高にハッピーです!

### ひるむべからず!!

#### “動いていたのにパパが触るとピタッと止まる”はかなりのパパが経験している!!

「今よく胎動している」と妻が言っていたのに、自分が触ると急に動きが止まってガッカリ。という経験をした人も多いのです? でもこれ、多くのパパが経験することみたいです。

地元地元: 小川(初動さん(27才))

子供さん(27才)

奥田万葉さん(30カ月)

あなたに妊娠線アラカルリム

を触ってあげていましたが、僕が

触るとなつかのなか

で止めるんです。その上に泣い

かけたりして……。でも、妊娠後

には胎動に足が進むのが大き

くなります。これがまた止まる。まあ、元

沖縄地元: 仲間和麻奈さん(27才)

子供さん

(30才・妊娠9カ月)

妻に「すごく動いているから、

触ってみて」と言わせたのに、

触るんだけど、なぜかピタッ

止まりが止まっちゃう

。動いている

ときに見えてくれても、いざ僕が

触りわかれ、ピタッ止ましま

ハの手の温度や押されたときの感触、声の感じがママとは違うので、赤ちゃんも驚くするのでしょうか。ちなみに、パパ活では、赤ちゃんが男の子だとうめ、女の子だとうめが、動きが止まるというデータも。

Dt: マル・モー

ベビーオキテ

**おなかの上に  
ケータイをのせてみる！**

あお向けて寝ておなかに携帯電話を置くと、おなかの中で動いているのがよくわかります。そのユーモラスな動きに、思わず2人で笑ってしまいます。奈良原／今川佑和子さん（28才・妊娠7カ月）、真弓さん（28才）



## おなかをパパの背中に当てる

腰のあたりに私のおなかをピタッとくっつけてあげると、背中でピクッピク、グググーと動くのをしっかりと感じられるそうです。ぜひお試しあれ！秋田県／桐谷千晶さん（26才・妊娠7カ月）、直人さん（26才）



## おなか同士をぴったりくっつける

立ったままパパと向かい合い、おなかとおなかをくっつけてぎゅう○すると、それまで動いていなかった赤ちゃんが、動き出すこともありましたよ。埼玉県／長谷川恵美さん（28才）、Mさん（27才）、楳広くん（7カ月）



## 2人で呼びかけてみる

パパはよくおなかに「パパだよ～」などと呼びかけていました。すると、よく動いたんです！私も「パパがわかったんだね～」と声をかけていました。静岡県／赤池智美さん（29才）、健助さん（30才）、日奈子ちゃん（4カ月）



## 赤ちゃんを感じるそのほかの方法は？

- おふろに一緒にいると、よく動き、水面が揺れてよくわかる
- よく動いているときにママがビデオで撮影し、あとで見る
- 聴診器を使って胎内音を聞く
- 一緒に健診に行って、超音波映像を見ると実感などなど、いろいろな方法がありますよ！



《久美さん》レースコカーディガン2400円／ナニーズ スカート2900円／ペルメゾン ブラトップ／スタイリスト私物（健太さん）シャツ5900円、Tシャツ2900円、パンツ4900円／すべてL.L.Bean

