



妊娠したら

たまごクラブ マタニティ雑誌No.1!



オトナshop
ワクワクショッピング

BenesseLifeSmile

大江戸ツリーハウス号・東京駅(第1号)
平成24年4月刊行地:東京・渋谷・新宿

たまごクラブ

5

2012 MAY マザーカル
育児雑誌中!
tamahayo.jp

別冊
第1付録

これ1冊で大丈夫
妊娠2~10ヶ月まで

体の変化と
暮らしが
見通せる

完全保存版 妊娠生活ALLガイド

栄養と体重 運動 セックス 出産準備の始め時

GWにトラブルらないために守りたい!

妊娠のお出かけ5つの約束

おなかの赤ちゃんと遊ぼう!

胎動が始まったら! キックゲーム

最新人気ベビーカー8台を徹底比較!!

春野菜でカンタン葉酸レシピ

春旅大特集

大切なのは体と心の整え方

赤ちゃんにも私にも

楽なお産をしよう!

妊娠中にできること★お産本番にできること

初めての育児
イメージふくらむ
2大付録
&サービス

キュ~ト

1 初めての
ベビー肌着

Book in Book

10日の育児記録と
2時間のお世話すべて見せます
大変だけど充実!
産後100日
乗りきる! BOOK

とじ込み付録

切り取って抱いてみて!
生後4日目
Baby
実物大フォト

通販専門店「まみとSHOP」特別BOOK

お産本付録
マタニティ通販カタログ

仕事中のつわり対策

もし、おなかの赤ちゃんが

「大きめ」「小さめ」と言われたら

どれだけ重っているかチェック!
上手な塩分カット教えます

お産のスベーリング

妊娠してわかった母の本当の気持ち
母子健康手帳100%活用術

イラストで
見えてます

赤ちゃん

について

楽なお産

大変なお産

記者モモさん
浜村里美さん/妊娠6ヶ月

と遊ぼう!

キックゲーム

「キックゲーム」は胎動をよく感じるようになる6カ月以降におすすめのおなかの赤ちゃんとのコミュニケーションゲーム。実際にどんなふうにやるのか、読者ママにも登場していただき、紹介します。

著者／石原 裕 (P.TW-73)、後藤 勝美 (P.TW-73)、題材・文／前田勝彦子 イラスト／あたぎわゆみ
表紙風呂／ピーター・ジョン ISBN: 978-4-09-644607

ママが喜しければ
赤ちゃんもうれしいー



キックゲームってなあに？

社員も八月くらいからできる赤ちゃんとママとのコミュニケーションゲーム。ママが「キック！」と高い声ながらのなかを蹴ったあと、赤ちゃんがその声をけり返してきます。赤ちゃんの反応には個人差もありますし、似ているとすぐにキックが合ってこないこともあります。実際には子を見ながらやってみて！



キックゲームには決まりはありません。気楽に楽しんでやってみましょう!



阮修／板橋中壢聯合醫院 痘瘍人科主任

卷之三

1981年毕业于庆应大学医学部卒业后、東京大学医学部附属医院精神科専門医として勤務を開始。2004年より現職に。専門認定医のスキンセラピストとして、著書「赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか?」(新星社)にて40回推薦選ばれました。専門的知識とともに、精神的・胎教的視点での育児、実践的アドバイスもしています。実際の映像を収録したDVDつき。

モブル／昭和朝歌さん、結婚？カ月

アフターマーケットエンジニアリング・パラティティア79800円、イージースキーパー92000円、アフターマーケット・ディスクリーピング・システムトップスル60,300円、セーフティ・エクスプレス9000円、ビューティ・ジョン・シルク7980円、モード

ママ&パパとベビーの絆が
もっと深まる！

おなかの赤ちゃん

Let's try!

キックゲームをやってみよう！

初めてキックゲームをやるときのご参考に

いつやる？

ママがゆったり落ち着いた時間帯を選びましょう。「夜の22時から23時くらいにやると反応がいい」というママが多いよう（丸西先生）

どのくらいの頻度で？

決まりはありません。あくまで赤ちゃんとのコミュニケーションの一つなので、無理のない範囲で始めてみましょう。

たたく強さは？

軽めにやさしく。おなかの中の赤ちゃんには音ではなく振動として伝わるので、おなかをやさしく押してもOKです。

こんなこともあるかも

2回たたいたら、
2回けり返してくれる？

「ふたづつ」と言いながら二度たたいてみましょう。ちゃんと二度返ってきたら大成功！

違うところを
けり返して
くれる？

最初にたたいたところ
と別のところをポンと
とめてしましょう。きっと
が返ってくるかも。

Step Up!

けられて、たたいて、「上手だね」とほめてあげよう！



赤ちゃんとお出しがな
らキックゲームを楽し
みましょう。はめてあ
げると、赤ちゃんにも
ちゃんと伝わります。
愛情のこもったコミュ
ニケーションを！



First Step

けられたときに、その場所をたたいてみよう！



赤ちゃんがけってま
ら、まずそこをポンと
たたいてみましょう。
次に違うところをポン
とたたいてみると、そ
こをけり返してくるこ
ともあります。



私たちはこうやって遊んだよ！



神奈川県/Y-Sさん(43才)
妊娠12ヵ月

子どもの動きがよくわかると
うれしいですね

9ヶ月くらいから9ヶ月くらいまでは、とくに反応
がなかったんですね。午前中は活発なことが多いですが、夜
になると元気になります。ただ、最初はひび物語ると
ちょっととおとなしくなっちゃって。でも、9ヶ月くらい
から9ヶ月でも反応するようになりましたよ。



新潟県/佐藤真和さん(23才)妊娠9ヶ月
悠貴くん(5才)

最近はパパがキックゲームに
はまってています！

9ヶ月くらいから始めて、今は主に上の子のお迎え
に行く時間帯にやっています。最初はパパが触ると静
かになったんですが、最近はお迎え得てたのパパ
が赤ちゃんとキックゲームをして楽しんでいるみたいで
す。私はぐっすり寝てて気づきませんけど。

Dr.アドバイス

～マルモ先生のおきて～

赤ちゃんから反応がなくても心配いりません！

赤ちゃんの性格によって、反応があまりないこともあります。周囲や上の子さんと比べないように、また少し時間を置いて時々試してみると、反応が戻ってくることもあります。楽しみながらやってみましょう。

切迫早産の場合やさかごでもキックゲームを
してもいいですが、おなかが張ったり、かたく
なるようなら、それ以上はやめておきましょう。



キックゲームが産後の
赤ちゃんに影響がある
かはまだ不明です。

これからデータを集めてみます
が、キックすることでの筋肉
を鍛え、筋トレにはなってい
るかもしれませんね。

パパと一緒に…
赤ちゃんが動いているときに
パパに触ってもらおう！



活動を実際に感じることのない赤ちゃんにとって、
赤ちゃんとのコミュニケーションを実感してもら
ういい機会になります。

不思議なことにパパが触ると喜ぶ男の子はけたりと動かなくなり、女の子だと
とけたりと元気になりますね。パパ
はショックだけど、おかげで喜んでいる
と反応が戻ってくるようになりますよ。
でも、やっぱり赤ちゃんでも興味が好き
なのかなあ（笑）。

オルタナ
タクシ

キックゲーム 私とベビーの7日間

読者ママ3人が1週間毎日キックゲームをして、おなかの赤ちゃんの様子をリポート！ キックゲームで、パパとママと赤ちゃんの絆がさらに強くなつたようです。



手葉真・松井千恵子さん(30才)

妊娠7ヶ月・会社員 1人目妊娠

トントン拍子で太ったのを感じるような動悸を感じます。ゆっくり休んでいるときに、足を伸ばして体を反らしているときに、とにかく感じたいのです。

→ Day 1 20:00 リビングでテレビを見ながら

23:00 布団の中で寝る前に

この日は動悸をよく感じました。キックゲームは初めての体験。テレビを見ながら2回。寝る前に布団に入って1回右腰をといたしました。3回とも同じ場所から1回ずつ強く振りました。

so baby! 起き事してくわいよ♪ 明日はもっと遊びだね

→ Day 2 12:30 会社のオフィスでパソコン作業中に

ランチ前でおなかをいたなと思っていたら、赤ちゃんが感じた拍手感、キックを感じたときと同時に足を跳ねました。

21:00 リビングで音楽を聞きながら

音楽を聴いてリラックスしていたのが、キックと音で音楽が這ってくるのがとても喜びで嬉しいなと思いました。

so baby! おなかで遊ぶ前に(ひびと)

腹筋、太ももで遊ぶのも楽しそうでした。寝てるのかな？

so baby! オカニの歌を歌ってかわいいんだね！ 明日はぜひ歌うよ♪

→ Day 3 8:00 宿題で電脳起きてましたので(ひびと)

『キック』と書かれてたとことタスマムよく1回返事。

11:00 食事の準備中に、1回たたくと2回返事が。

14:00 電車の中で移動中に(ひびと)

右を1回たたくと1回足踏みよく返事が。左を踏みたいてみ

ると右踏んでいたが返事がありませんでした。

so baby! ピーナッツを食しんどくてあめがやが… 今日はひまつ

→ Day 4 ママとパパでハイハイ

11:30 宿題で寝起きに。

最近は元気で寝かされました。やはり寝時間が少ない赤ちゃんにも影響があるのかもしれません。

22:00 宿題で寝起き(ひびと)

2~3回寝起き返事は1回でした。

so baby! 珍しいでかわいいなー♪ ごめんね

朝が寝起きにならぬかわいがわい

→ Day 5 9:00 宿題で寝起きに起きましたので(ひびと)

今までのキックゲームの中でいちばん元気に対応。1回たたくと2回返事が返りました。

11:00 ピーナッツの音を開きながらお腹寝しかけたところ

がコロボコ音をしたので、今日は右足と左足でハイハイ。

音が遠くても床は床でした。どちらからでも1回たたくと2回返事よく1回返事が。他の音によく反応しました。

13:00 宿題で寝起きに(ひびと)この時間は完全なし。

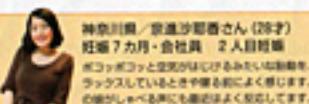
so baby! 今日はたたかん音がうるさいね。音がうるさいね

音がうるさいね

キックゲーム7daysにTryしてみて

私の体験が貴重にうかんぱりのつる私にして、さまざまな愛情

を感じました。おなかの中での赤ちゃんが遊んでいた年幼な時期、コロコロタッタリオンのつとめて、楽しんでできました。パパ(「おおちゃん」)ではなく、娘もお腹で伸びたくなりました。



神奈川県・京浜沙羅香さん(29才)

妊娠7ヶ月・会社員 2人目妊娠

ボコボコッと空気が入るみたいに動悸を。リラックスしているときに優しく感じる。止の音が少しでも多くなると強くなる。



Day 1 8:00 リビングで朝食(上の娘)

赤ちゃんがけったところをポンポンとみると、泣顔にシーン…。動悸が止まらないまま、上の娘と一緒にポンポンをしていると、泣き止みました。

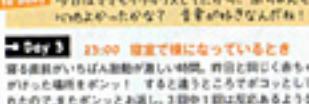


Day 2 11:00 産後のマタニティスローラクス教室で両親の体を休めるリラックスタイムに

ヒーリングミュージックが流れることで、音より反応がよかったです。ママの呼吸かけに同時に両親もこえてくれました。

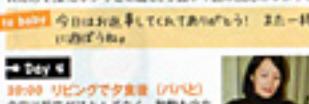


so baby! 今日はおはようリラックスしたから、赤ちゃんもおはようにならなかったんだね

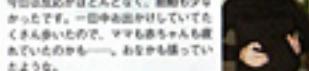


Day 3 23:00 宿題で寝になっているとき

寝る直前がいちばん動悸が多い時間。昨日と同じく赤ちゃんがけった瞬間をポン!! すると違うところでコロコロとしてきたので、またポンとおはよし。3回1回は見慣れるようですね。

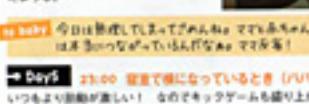


so baby! 今日は練習しててめめね。ママと赤ちゃんはまだつながっていないんだなあ。ママと

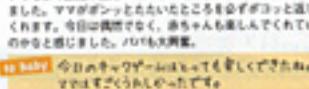


Day 4 20:00 リビングでタタタ(ひびと)

昨日は風呂上がりとんでもなく、動悸も半減しました。一回お出かけしていただけたので、ママも赤ちゃんも疲れさせていたのかかも…。おをかん張ってい

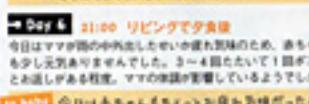


so baby! 今日は練習しててめめね。ママと赤ちゃんはまだつながっていないんだなあ。ママと

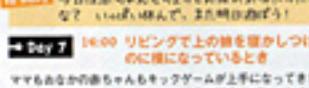


Day 5 22:00 宿題で寝になっているとき(ひびと)

いつもより動悸が激しい！ なのでささやき声でも盛り上がりを感じました。ママがポンといたいところを必ずポンと返しててくれます。今日は風呂でくつろぐと赤ちゃんも楽しんでくれているのかなと感じました。PBTも大満喫。

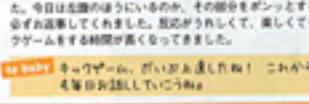


so baby! 今日のタタタはめめちゃんと楽しむことができたね。ママと赤ちゃんはまだつながっていないんだなあ。ママと



Day 6 21:00 リビングで夕食時

今日はママが中心で出立したせいから夕食の味のため、赤ちゃんも少し元気ありませんでした。よくお出たて1回ボコッとおはよしがある程度。ママの体調が影響しているようでした。

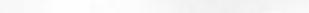


so baby! 今日は赤ちゃんもちゃんとお出ででめめだったかな？ いいね！ ほんとうにめめ



Day 7 06:00 リビングで上の娘を寝かしつけるのに寝になつていているとき

ママもおなかの赤ちゃんもタッカゲームが上手になつてきました。今日は風呂でくつろぐのが、その後ボコッとするするだけでした。足元がうらしくて、寝転してキックゲームをする時間が長くなつきました。



so baby! キックゲーム、めめおはよし！ これからお出で出立していこうね



東京都・野村陽子さん(25才)

妊娠7ヶ月・会社員 1人目妊娠

少し前まではポンポンする感じでしたが、最近は風呂でグルグル回したり、うつ寝をしている感じが伝わってきます。寝る前とくによく動いています。



Day 1 8:00 リビングで便後便

何回かに1回の便合でポン!!

と進してくれた。昨日はあまり

反応がなかったので、今日

はいい感じ



so baby! ママが好きなごはんを

食べると喜んで

寝覚めてもいいかな…



Day 2 14:00 公園でお歩きの休憩時に

とにかくグルグル元気に歩いていました。最近は

おはよしが多いです。



so baby! やっぱり寝ねても元気になる★ ママとペニーは

2人でつづけて



Day 3 16:00 お風呂でお歩きの休憩時に

とにかくグルグル元気に歩いていました。最近は

おはよしが多いです。



so baby! 毎日、お風呂でピタッケでしゃべっててめめ、めめ

うるさい間にこるもんね



Day 4 20:00 リビングのテレビでフィギュアスケートを見ながら(ひびと)

PBTの動きとおとなしくなる(笑)。けど、ポンポンしたら、連で反応が！ ノロもうれしそう♪



so baby! 今がここ、いいねと連絡しているけど

おはよしも反応してあげてー!!



Day 5 21:00 リビングで寝ているとき

チョコ甘い香りに囲まれてくつろいでいた。動きだしました。

ポンとたたいたところがニコニコニコしてました▼



so baby! すこづきなかなかかな？ 食べられんね

うるさいよ



Day 6 10:00 おふろで浴槽につかっているとき

おふろに入るといつも動き始めます。

昨日は気分よく寝てきました。2回ポンポンすると、元気にして

キックゲームをする程度



so baby! あったかいお風呂、もうそ

でいいよ！ おふろね

寝しみだ



Day 7 11:30 ピーナッツで洋芋の写真を撮っているとき

ピーナッツで洋芋を撮つたり、だんだんと赤ちゃんも認めてくるようになりました。

最近より反応いいです。



so baby! 朝から長い長いひびと、うれしくなるよ。早く

成長してね♪



キックゲーム7daysにTryしてみて

その時からおはようだ、いいなコトゥカシに反応ついたと思います。

最近やってると、おはよに赤ちゃんがいておしゃり口づけます。

いいなコトゥカシ

赤ちゃんがいるひびと、うれしくなるよ。早く

成長してね♪



石川里美さん(22才)

1年2ヶ月

私は毎日キックゲームをしていました。ただ、いたたかわからずそれたところにひき返してきました。

石川みさきさん(30才)

2年4ヶ月

普段はしているので自然。結果にはできませんでしたが、今ひびつるとトントンと音を立てています。



キックゲーム中、おなかの赤ちゃんはどう動いてる?

読者ママ2人が丸茂先生におなかの4D超音波をしてもらっているながら、キックゲームに挑戦。赤ちゃんがママのトントンにどう反応するか、観察しました。

THE検証



3回目

ほら、よく見えるでしょう
(おなか)

2回目

わあ、すごい、くっさ
りこすね(胸元)

手

つま先

かかと

ほっそり赤ちゃんが寄っていますが、体を丸めてトントンには反応しないようです。

おが
見てる!

TRY! してみて

赤ちゃんの動きを感じたり、動いている様子をしっかりと見られて、実際におなかの中にあるんだなあ、と実感。ますます赤ちゃんへの愛情が増しました。

起き直してこない
ようです。起きちゃったのがも
しれないね。またト
トントンしてみよう

1回目

トントン

すると足が少し動
きました。ママも「あ、今のがキッ
タされたんですね」と実感。

4回目

あつ、
ちょっと感じました

2回目



まずは福村さんが

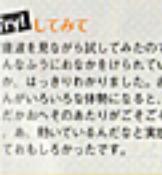
TRY!

よろしくお願い
しますー!

では、と超音波を当てて、これまで不明だった赤ちゃんの性別が女子と判明!



「赤ちゃんもほめ
ると笑うんですよ」と丸茂先生。
確かに先生に美人
さんね、と言われてニコニコした
ような。

おやす
ママ赤ちゃんが笑った!
いいぞ見てね

TRY! してみて

音波を更にガラ試してみたので、
なんらかの反応をうかがっている
が、はっきりわかりました。赤ちゃん
がいろいろな体勢になると、な
だかかわそのあたりがごこごそし
て、動いているんだなあと実感で
ておもしろかったです。



1回目

やさしくトントン

う~ん
匂いよい

2回目

ほわーああー

正面したり



足を伸ばしたり 曲げたり



続いて石戸さんが

TRY!

やはり性別不明だ
った石戸さんは女
の子と判明。「あ、
今ぱっこつけられ
ました!」と、赤ちゃん
は足を伸げ伸び
しておなかをけ
っているようです。どれに似たん
でしょう(笑)

笑脚の持ち主だね