

## たまごクラブ

5

2012 MAY  
600yenママサークル  
会員募集中!  
tamago.jp別冊  
第1付録これ1冊で大丈夫  
妊娠2~10カ月まで体の変化と  
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にトラブらないために守りたい!

妊婦のお出かけ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

巻頭大特集

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

キュート♡

応募者全員サービス

初めての  
ベビー肌着

2012年4月27日迄有効

Book in Book

100日の育児記録と  
24時間のお悩みすべて見せます  
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  
実物大フォト別冊第2付録  
通信販売たまごSHOP!特別BOOK  
別冊第3付録  
マタニティ通信カタログ

仕事中的つわり対策

もし、おなかの赤ちゃんが  
「大きめ」「小さめ」と言われたらどなたがとっているかチェック!  
上手な塩分カット教えます

妊婦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  
見えます  
赤ちゃん  
によって  
楽なお産  
vs  
大変なお産

# と遊ぼう!

「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するのか、読者ママにも登場していただき、紹介します。

撮影/石原 陽 (P.72-73)、検査指導/伊丹 聡 助産・文/宮田美津子 イラスト/あまのりゆみ  
表紙協力/ピーチ・ジョン 編集/2015-066-107

# キックゲーム

ママが楽しければ  
赤ちゃんもうれしい!



## キックゲームってなあに?

妊娠6カ月くらいからできる赤ちゃんとのコミュニケーションゲーム。ママが「キック!」と声を出しながらおなかを軽くたたくと、赤ちゃんがおなか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が、寝ているとすぐにキックが返ってこないことも、気楽に様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!

監修/板橋中央総合病院 産婦人科医長  
丸茂元三先生

1991年昭和医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属産婦人科助産を経て2004年より現職に。胎児超音波のスペシャリストとして、産前「赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか」(東京社)にて40超胎動で見た赤ちゃんの胎動写真をもとに、神秘的胎動の行動、気持を解説しています。実際の胎動を収録したDVDつき。

モデル/福村朝美さん、妊娠7カ月

伊丹マヤ子氏/エンブレイザード・パブリシティ/3800円、イブニング・エッセイ/2000円、伊丹マヤ子氏/デッド・スリーパー/河原書店/3800円、ピーチ・ジョン/ピーチ・ジョン/2000円、ピーチ・ジョン/ピーチ・ジョン/2000円



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ている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早いというママが多いよ!」(丸茂先生)

### どのくらいの頻度?

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震動として伝わるので、おなかがやさしく押しても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してみましょう。キックが返ってくるかも。

### Step Up!

けられて、たたいて、「上手だね」とほめてあげよう!



赤ちゃんが自然ながらキックゲームを楽しみましょう。ほめてあげると、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!



赤ちゃんがけってきたら、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。そこをけり返してくれることもあります。



私たちはこうやって遊んだよ!



神島川 眞 / Y5さん (43才) 妊娠10か月

子どもの動きがよくわかるとうれしいですね

8か月くらいから9か月くらいまで、とくに反応がよかったですね。午前中はおとなしんですが、夜になると元気になります。ただ、最初はババが触るとたつたとおとなしくなっちゃって。でも、9か月くらいからババでも反応するようになりましたよ。



橋本 真 / 保原和志さん (23才) 妊娠10か月 聖典くん (5才)

最近ババがキックゲームにはまっています!

7か月くらいから始めて、今は本当に上の子のお返えに行く時期にやっています。最初はババが触ると静かになったんですが、最近はお返えが帰ってきたババが、赤ちゃんもキックゲームをして楽しんでいるみたいですね。私はくっつきすぎていて気づきませんが。

### 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。高情商や上のお子さんとは比べないように。また少し時間を置いて時々試してみると、反応が返ってくることもありますよ。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、キックをすることで足の筋肉を鍛え、筋力にはなっているかもしれませんがね。

ババと一緒に…  
赤ちゃんが動いているときにババに触ってもらおう!



胎動を実際に感じることでのんびりとして、赤ちゃんとのコミュニケーションを実感してもらいたい機会になります。

マルモ先生

不思議なことにババが触るとお返え、男の子はけりたりと動かなくなり、女の子はとる動きは元気がなくなりますね。ババはショックだけど、お返えに繋がっている反応が返ってくるようになりますよ。でも、やっぱり赤ちゃんでも個性が好きなかなあ (笑)。







# キックゲーム中、おなかの赤ちゃんはどう動いている?

**THE 検証**

読者ママ2人が丸茂先生におなかの4D超音波をしてもらいながら、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。

福田美さん (22才)

第1回  
は毎日キックゲームをしています。ただ、たいてい反応が少し遅いところばかりです。

石戸みさきさん (30才)

第2回  
寝ているので、おなかにはできませんが、おやつでくるくと、トントンと動いています。



3min

足の指が開いたり閉じたり、赤ちゃんの動きがはっきりわかって感涙です。

ほら、よく見えるでしょう (丸茂先生)

わる、すごい、くっつきすぎです (福田さん)



つま先  
かかと

はっきり赤ちゃんが写っていますが、目を充ちていてトントンには反応しないようです。

けり返してこないようですー



寝ちゃったのかもしれないね。またトライしてみよう

反応が鈍る!

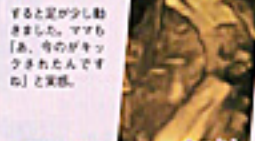


Try! してみて

赤ちゃんの動きを感じたり、動いている様子をはっきり見られて、実際に赤ちゃんの中にいるんだなあ、と実感。ますます赤ちゃんへの愛情が増えました。



1min



すると足が少し動きました。ママも「あ、今のがキックされたんですか」と実感。



あっ、ちょっと感じました!

まずは福田さんが

Try!

よろしくお楽しみしますー!



では、と超音波を当てて、ここまで平明にっ赤ちゃんの性別が女の子と判明!

「赤ちゃんもはあると笑うんですよ」と丸茂先生、種々に先生に美人さんだ、と賞われてにっこりしたような。



おやすみママ



赤ちゃんが笑った! いい夢見てね



Try! してみて

産後を見ながら試してみたので、人なづかにおなかをひらけているか、はっきりわかりました。赤ちゃんがいるという体感になります。ただおなかへのあたりがごそごそし、あ、動いているんだなあと思ってもおもしろかったです。



1min



うーん面白いよー



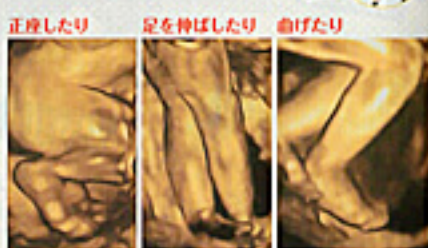
ぼわーあー

赤ちゃんがあくびしてるー (丸茂先生)

続いて石戸さんが

Try!

美脚の持ち主だね



正座したり

足を伸ばしたり 曲げたり



だれに似たんでしょう (丸茂先生)

やはり性別不明だった石戸さんも女の子と判明。「あ、今ぱっとけられました!」赤ちゃんは足を曲げ伸ばしておなかをけているようです。