

\\ パパと一緒に今日から始める! \\

# “胎動・胎教” ふれあいワークブック

赤ちゃんとの  
絆が育つ

おなかの赤ちゃん、  
今何してる?

語りかけ、キックゲーム、塗り絵……  
実践アイデアがいっぱい!

おなかの赤ちゃんへの「読み聞かせ絵本」つき

たまごクラブ

7月号第1付録

たまごクラブ7月号(7月発行)第1付録 平成26年6月1日発行(発行日)

おなかの中でも感じてる！ 聞こえてる！

# 胎教を始める前に 赤ちゃんの成長を知ろう

おなかの中の赤ちゃんの成長や発達を知っておくと、赤ちゃんへの働きかけや胎教をより効果的に行うことができます。

## おなかの赤ちゃんの“五感の発達”ヒストリー

赤ちゃんはおなかの中にいるときからすでに、ママやパパとコミュニケーションをとる準備を始めています。出産までの間に、赤ちゃんの五感が発達する過程を共有しましょう。

受精後

3カ月までに脳や感覚機能の原形がつけられます

ママの卵とパパの精子が出会い、新しい命が誕生しました。受精後は細胞分裂を繰り返しながら、神経を張り、子宮内でもぐりぐり泳いでいます。最初は魚のような形をした赤ちゃん。3カ月までにほとんど人間らしい形に成長し、脳や神経系の原形がつけられます。



おなかの赤ちゃんを感じること  
母性や父性が育ちます

おなかの赤ちゃんに絵本を読んだり、話しかけたりすることでママとのコミュニケーションが盛んになると、2人の間に安定した絆が築かれます。赤ちゃんは自分がママに受け入れられているという安心感を得て、精神的に安定した状態になります。赤ちゃんにとってママとの絆は社会との絆の第一歩。そして赤ちゃんにとって初めての他人(人)であるパパも、ママと同じように赤ちゃんを感じることができ、父性を育て、絆を強めることができます。

妊娠3カ月

音は聞こえませんが、耳の構造がどんどん発達します

少し外側に位置していた耳が顔の中心に寄り、下のほうにのびてきた耳が上に向かってきて、だんだん人間らしい顔つきに。手足は太さがはっきりと分かれてきます。耳はすでに耳の中の骨が固まる構造である「内耳」がつけられ始めていますが、音は聞こえてはいません。



妊娠4カ月

おなかの中で活発に動き始めます

骨や筋肉、神経系の発達が著しく進みます。脳は大きく小脳に分かれ、海馬という記憶をつかさどる部分がつくられ始めます。胎動もでき、意識に成長が進む時間です。このころ赤ちゃんは母を這回すようになり、ママはまだ気づかないことが多いかもしれませんが、おなかに意識を集中して、赤ちゃんが動いている様子をイメージしてみてください。

胎教をすると  
コミュニケーション能力に  
優れた子になる

中でも群づくりに効果があるのが、おなかの赤ちゃんへの話しかけや読み聞かせです。パパはなかなか赤ちゃんに話しかけたりするのが難しいですが、まずは毎日のあいさつから始めて、徐々に慣れていきましょう。おなかの中にいるときにママとパパとの絆を築くことができた子は、ほかのどんな人との絆も、と手には届いていくことができます。こうした赤ちゃんは社会性に優れ、心の優しい子に育つ確率があることがわかっています。



## 妊娠6カ月

皮膚感覚が発達し、ママがおなかを触るとわかるように



このころになると、皮膚の神経は完全に近づき、触覚も発達してきます。おなかの上から赤ちゃんに触れると、その感触がわかるはず。そしてこの時期には胎動が発達するほか、まゆ毛やまつげが生え始めて、ようやく上下のまぶたが閉じ始めます。胎動がさらに強くなるので、大きく体を揺らさせることも、さかになりやすい時期でもあります。また、胎動を始めるから、このころから胎動を数えます。

●妊娠7、8カ月のころには唇や鼻、口の形がはっきりとわかるようになってきます。胎動を数える時、丸い足は2足生

## 妊娠5カ月

赤ちゃんの動きが激しくなり、胎動を感じるように



唇や鼻、口の形が完全に近づいてきます。目の輪郭はほぼ完成に近いにあります。骨や筋肉はさらに発達を続け、赤ちゃんの体内での動きが活発になってきます。赤ちゃんが子宮壁に当たってママが胎動を感じ始めるのもこのころ。胎動を感じたら、おなかに手を当てて赤ちゃんに話しかけてみて。

## 妊娠8カ月

骨や筋力がアップ、キック力が強くなります

おなかの赤ちゃんが大きくなってくることで、赤ちゃんが動くときに子宮壁に当たるようになります。さらに、骨や筋力が発達するので、おなかを蹴る力も、強くなってくるでしょう。このころをピークに増え続けてきた羊水の量が減り始めることも、ママが赤ちゃんの胎動をより強く感じる要素の一つ。胎動が強く自覚を促したり、少し長めのブレーズで話しかけたりし始めるといでしょう。

●妊娠7、8カ月のころには目を開けたり、反応したりするほか、歯しゃぶりする赤ちゃんも。胎動を数える時、丸い足は2足生



## 妊娠7カ月

目は光を感じるようになり、聴覚はさらに発達します

目の虹彩や角膜などの発達もできるので、光を感じるようになります。そして、赤ちゃんは音を聞けたり、感じたりすることができるよう。胎生児の赤ちゃんでも、視力はぼんやりと見える程度ですが、この時期では明るい、暗いかわかるくらい視力があるようです。聴覚はさらに発達するので、ママやパパは赤ちゃんにどんどん話しかけてあげて。



## 妊娠10カ月

新生児と変わらないほどに、嗅覚も含めて五感が発達!

このころになると、おなかの赤ちゃんの五感の機能は新生児と変わりありません。生まれてすぐの赤ちゃんが、母乳のにおいを嗅ぎつけて乳首を探すことから、誕生までの間に嗅覚も磨けていると考えられています。さらに赤ちゃんの体温が下がり、目を発熱の中に入れていきますが、手足は温かいので、ママは胎動を感じることもあります。



## 妊娠9カ月

ママとパパの声の聞き分けも、低い声がよく伝わります

耳の機能が完成して、ママとパパの声の聞き分けができるように。おなかの外からの声は低いほうが羊水の中を伝わりやすいので、パパの低めの声はおなかの赤ちゃんに話しかけてみましょう。でも、大きな音は赤ちゃんが驚いてしまうのでNG。優しく声をかけてあげて。胎動が弱くなってくるので、強い声に目をそむけたり、目をまぶさざるようお話をしたりすることがあります。