

妊娠3カ月から 毎月読む

応募者
全員

おしりかわいい♥/
アニマル
おむつパンツ
差し上げます!

たまひよ

出産準備に
欠かせない



※送料別・送料別

9 2013 Sep.
600yen

http://tamahiyob.jp/



32ページ大特集

産むまでに
やっつくべき!

妊娠生活
このままでいいの?

厳選15のコト
To Do

つわり、マタニティフォト、手づくり、
思い出デート、ストレッチ、お産イメトレ、
授乳服、便秘、むくみ、会陰ケア

今や6人に1人!
切迫流産・切迫早産から
ベビーを守る!

腰痛もスツキリ 不安? 難産?
あなたの骨盤セルフチェック

身長別 これに決めた!
マタニティパンツ
はき比べ

出産準備いつ始める?

産後たっぷりゴラゴはん

純原英里さんの
プレミアムクラスへGO!



産前産後
検定商品
抽選で320名様に
プレゼント

別冊付録

秋冬生まれ 男の子・女の子に

出産準備・育児グッズ

先輩ママ
300人の
クチコミ結果

絶対いる VS いらぬ

- ・赤ちゃんエアベビーカー、チャイルドシート→必須アイテムはこう選べ!
- ・産後がら「便利アイテム」オールジャッジメント

決定! BOOK

「もし地震が来たら?」妊婦用災害グッズ
「赤ちゃんアレルギー」に今できること

ベネッセ生活情報センター

BenesseLifeSmile 別冊運送付録「たまひよSHOP」

1冊ついてます
いつどこで
お買い物
ノート



書き込みだけで
準備カンペキ

毎月、双子ちゃんの妊娠・出産・育児に役立つ情報をお届けします。
双子ママじゃなくても参考になることがいっぱいですよ。

デザイン/Room 取材・文/樋口由美 イラスト/藤原一美

今月のテーマ

双子の赤ちゃんたち、おなかの中で 今、何してる？

双子の赤ちゃんはおなかの中で何をしているのでしょうか？ 元気かな？ 仲よくしているかな？ 気になりますね。超音波写真と胎動を通して、赤ちゃんたちのおなかの中の様子を探ってみました。



妊娠3~4か月
赤ちゃんたちはおなかの中で動き始めています

赤ちゃんたちはまだとても小さいですが、すでに手足を動かしています。ただ、ママが感じる事ができるのはもう少しあとのこと。

TOPICS

二卵性とまだ相手の存在に気づいていないかも？

多胎ママを応援します！

ふたご
club

医師

丸茂レディースクリニック 院長

丸茂元三先生



超音波専門医。1991年旭川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科教室を経て、妊娠中央総合病院産婦人科医長を今年6月まで務める。9月より、港区六本木一丁目に丸茂レディースクリニックを開院予定。

赤ちゃんたちの動きを感じ始めるのは妊娠20週ごろから

赤ちゃんが手足や体を動かし、その動きが子宮の壁を通してママに伝わることが胎動といえます。赤ちゃん自身は8~9週ごろから元気に体を動かしていますが、ママが胎動として感じる事ができるのは20週ごろ。早胎のママと同じです。ただ、双子を妊娠中の場合は、胎動をおなかの上と下など離れた場所で感じたり、1人の赤ちゃんが寝て静かになったと思

ったら、もう1人が起きて動かしだしたりなどで、感じる頻度が高くなることもあるようです。

超音波画像で2人を見られるのは妊娠15週ごろまで

双子を妊娠の場合、超音波画像で2人が同時に収まるのは、15週ごろまで、以降は1人ずつチェックします。二卵性の場合は、赤ちゃん同士が一卵性ほど密着していないので、やや早く1人ずつかわいい様子を見ることがいかなるようです。

二卵性

十月胎。二卵性の場合は2人の間に胎盤があり、この時期はまだ赤ちゃんが1人の場合と似た様子です。

一卵性

一月胎。一卵性の赤ちゃんたちはとても近い存在です。くっつきすぎて、こ一人な感じちゃうこともあります。



12週



12週



胎動×2♡エピソード



いろんな動きでにぎやかでした

埼玉県・飯沼島母子とん (35才)
(女) 双子くん (男) 双子くん (1才6か月)
1人分が2人分かわからないくらいあちこちで同時にゴゴゴしていることもあれば、上でけられ、下でしゃっくり、なんてことも。生まれてから女ながら大きく胸を伸ばすポーズを見るたびに、おなかが変形するほどゴゴニーツと動いていたことを思い出します。

胎動MEMO

- いつごろわかった？
妊娠15週ごろ
- どんな感じだった？
2カ所がゴゴゴ、しゃっくりも!
- 感じやすかったのは？
ゴーツと勝手に寝て14ととき

TOPICS

赤ちゃんたちはお互いの存在をわかっているの？

一卵性の場合は胎盤が近いので胎動が多く、お互いに気づくのが早いようです。二卵性の場合は、腹で伝わっている分、もう少し大きくなってからのことになりやすい。



双子ちゃんの胎動 もっと知りたい! Q&A

おなかの中の居心地や双子ママならではの胎動の楽しみ方を先生に聞きました。

Q 限られたスペースに2人。狭かったり、動きづらかったりしないですか?

A スペースを有効活用して動き回っています

双子である分、子宮も大きくなっています。交互になったり微妙にずれたりして、2人で限られたスペースを有効活用して上手に動き回っているのです。発達にも影響ありませんよ。



Q 双子ならではの胎動の楽しみ方がありますか?

A 胎動の違いが、生まれてからの性格につながっていることも多いです

大きくなって2人の位置が固定されてくると、おとなしい子やよく動く子など、胎動からそれぞれ個性を感じやすくなります。「おてんばなのかな?」「物騒か女子?」とあれこれ想像しながら胎動を感じるのも楽しいですね。



写真やお便りを
お待ちしております!

多胎妊娠中のママ、双子ちゃんママの写真、お便りを募集しています! あて先など詳しくは、P222「たまごクラブ投稿・モデル・連載プレゼント応募要項」をご覧ください。採用の方には必ずお返状にてご連絡いたします。

たとえばこんなテーマを
募集しております。

●トラブルを管理入院を乗り越えて出産 ●おすめ双子育児グッズ ●おすめストーリー ●おなかの大きくなる妊娠生活の工夫 ●双子ママサークル ●出生体験と体験者など、なんでも聞かせてください!

生まれてからの準備をしています 赤ちゃんの主な動き方

赤ちゃんたちは、おなかにいる間に生まれてからの動きを練習中。主な動き方を紹介します。

しゃっくり



しゃっくりもしています。ママは機能的、精神的に日々刺激と感動に心がまよいづつです。

ツイストる運動



体を左右にねじらせる動きも。スペースのある方は子宮液流のように体を自由に動かさず。

膝縮め運動
トレーニング



膝縮めしたリブリンジしたり、膝縮めと背筋を使ってダイナミックな動きをすることもあります。

口をバクバク
目をキラキラ



手や足の指をくわえて、ママのおっぱいを飲む練習。またはおっぱいを動かしたりしています。

ジャンプ



足の筋肉を使って力強くジャンプ。目をくわけて、ママが授乳のときに胎動を感じることもあります。

キック&パンチ



両手足の指が伸ばし、突っ張り運動。グニョ〜と大きな動きが全身の伸びかもしれませぬ。

一打風、手足を動かしているのでもっと2人の全身が確認できます。上の子の頭が確認しに下の子の背中がグッ。



妊娠5カ月
初胎動を感じるママも。
たくさん話しかけてあげて

「胎動かろ!」と思うママも出てくる時期。おなかの中で赤ちゃんは全身を使って元気に動いています。動きに合わせて話しかけてみましょう。

TOPICS

全身を2人一緒にとらえるのは難しくなってきました



これはレア!

妊娠25週3日(7カ月の)
双子ちゃん

顔を寄せ合っている二卵性の双子ちゃんをとらえた写真。この時期に2人一緒に見られるのはかなり珍しい。赤ちゃんたちの成長とともに、2人の間の隙はあるのかもしれないから大変です。

胎動×2♥エピソード



胎動に男女差を感じました

千葉都/松本彩子さんの00子、彩希ちゃん(6才)(左) 健志くん(右) 彩希ちゃん(10才)
ぐりぐり動く子と上下に動く子、動きに左右で違いが、男女の双子とわかってからは、動きが大きいほうが男の子かな〜なんて想像していました。入浴中、お母ちゃんがおなかを触ってよく呼びかけていたので、今でもお母ちゃんが触ったこと返さずあります。

胎動MEMO

- いつごろわかった? 妊娠12週ごろ
- どんな感じだった? 互角で動きが激しい
- 感じやすかったのは? 入浴中ぐりぐりして見えるほど!