

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ!

たまご

おすすめのほご紹介  
たまご・温泉とりっふ

10 2014 Oct.  
680yen

「体重管理のコツ、知りたいです」  
岡田茉莉さん  
[タレント・妊娠9カ月]

リンリン  
音が鳴るよ!

SHIPS  
リストラル  
(赤ちゃんのおもちゃ)

別冊付録]

おなかにいるときから  
ママの声が好きになる!

初めての  
語りかけ絵本  
ちうすく あえるね



変化する体形にどう合わせる?  
マタニティブラ&ショーツの選び方

医学書院 | 出生前診断を考える

妊婦  
/ 28日 / 臨月ニ  
から  
やってはいけないこと

出産の“想定外”イメ

子宮口が小さい 産後が長い 産後

# 妊娠中の 体重管理 & 体形戻し 成功のコツ

やせ・標準・ぽっちゃり…体形タイプ別!

産後

妊娠初期～中期

21週までの「おなかが痛い」  
大丈夫・危険の見分け方

むりに効く! “神食”ランキング

耳が聞こえ始める妊娠16週ごろを過ぎたら

## 胎教 1Weekプログラム

赤ちゃんが喜ぶ!

語りかけ 音楽 ちぎり絵 ビーズ etc.

## 胎動でわかる! 赤ちゃんの成長

[妊娠月数別] もう、こんなことができるんです!

今何してる? をイラストで再現 / ガニュー〜 / ポコ!



Ed. Ed. Ed.  
fala  
マタニ  
ギフト  
PRESE

### 出産準備 2大企画

10・11・12・1・2・3

赤ちゃんにやさしい  
お部屋づくり

紙おむつ・布お  
むつちを選ぶ?

ちゃんと覚えているよ! 奇跡の「胎内記憶」STORY

産後ケア

入院・出産準備

妊婦グッズ

ヒースマイル

内祝い



東京女子医科大学卒業、同大学産婦人科医局などを経て、2004年東京聖路公学院より産科医に資格取得。産科クリニックを開設。妊婦さんならではの悩みを疑問やお悩み、いろいろな答えをくれました！



2019年9月、六本木一丁目駅直結の場所に開設した、4Dエコー施設併設専門のクリニック。あなのおちんちんの発達やしてのこまごまところまで見られる世界最高レベルの4Dエコー装置で、おれでも4Dエコー1台のDVDに撮ってもらえます。

後期

生活、仕事、食事、お悩み

妊娠3~10ヵ月  
＆産後1ヵ月

全国 9人の  
たまごママ

妊婦さんる産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気週

取材先：産科医 産後3~10ヵ月の

10ヵ月

39 38 37 36

1週に1回



39週ごろ

推定体重…… 約3100g

赤ちゃんはすでに個々の重さから外見は、新生児とはほぼ変わりません。お産に備えて、ママの骨盤内に詰まらせてスタンバイを始めますが、手足は完全に動かしています。会えるときは顔近!



産後しばらくは、赤ちゃんの顔はママの顔と似てくるので、ママは赤ちゃんの顔をよく見てください。

ママの体が  
お産の準備を始めます

お産の準備が少しずつ進みます。みぞおちまであった子宮がだんだん下がってきて、背への圧迫が減り、すっきりするママも、不規則なおなかの張りなど、お産が近づいている兆候が現れます。

無痛分娩の予定です！  
入院準備も始めました



9ヵ月

35 34 33 32

2週に1回



35週ごろ

推定体重…… 約2500g

赤ちゃんはハイナップル2個くらいの重さから、皮下脂肪が増え、ふっくらとした体つきになります。髪の毛や足のつめも伸びて、顔や肝臓の発達もほぼ完成！ 目玉をきよらきよら動かすと、表情が豊か。



産後しばらくは、赤ちゃんの顔はママの顔と似てくるので、ママは赤ちゃんの顔をよく見てください。

大きくなった子宮が  
胃や膀胱を圧迫

大きくなった子宮が胃が押し上げられてムカムカすること、少量ずつ頻回を嗜して食べるなど、工夫しましょう。動作や息を止めて感じやすくなり、膀胱や尿もれに悩むママも多いです。

最近むくみやずいのが悩み、  
仕事の合間にマッサージを



8ヵ月

31 30 29 28

2週に1回



31週ごろ

推定体重…… 約1800g

赤ちゃんはマスクメロン1個くらいの重さから、骨の輪郭や皮下まで見え分けられるようになります。この時期はまごでも、くると動転して居ることも多いので、心配しすぎないで。



産後しばらくは、赤ちゃんの顔はママの顔と似てくるので、ママは赤ちゃんの顔をよく見てください。

おなか張りやすい時期。  
休息をたっぷりとり！

子宮はおへそとみぞおちの間くらいまで大きくなります。おなかの張りが出てきて、足元が見えにくくなるかも。船酔いにも注意して、おなかも張りやすいので、小まめな休息を心がけましょう。

胎動があると  
パパが声かけをしてくれます



7ヵ月

27 26 25 24

2週に1回



27週ごろ

推定体重…… 約1200g

赤ちゃんはパイナップル1個くらいの重さから、発達してきた目や耳からの重さ、顔に発達するしくみが目立ち、顔つきがママに似てきます。髪や眉毛、まつげが生え始め、まつ毛がしっかりしてきます。



産後しばらくは、赤ちゃんの顔はママの顔と似てくるので、ママは赤ちゃんの顔をよく見てください。

おなかはずますます大きく！  
妊娠線ができてやすい時期

子宮がおへその上に行くほど、子は大きくなります。あなのおなかのよもんの影響で、弾力が強くなることもあなのおなかの皮膚が伸びて妊娠線ができやすくなるので、ケアを怠りません！

大好きなコーヒーも今は我慢  
カフェイン抜きの飲み物を





モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ!

# マタニティDIARY

マタニティ生活のリアルを毎月追っかけ! どの気持ちで過ごしているのか、のぞき見しちゃいましょう!

監修: 産科医 (Suterok-agent) デザイン: ビーワークス

中期				初期				妊娠月数							
6カ月		5カ月		4カ月		3カ月									
22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	週数
4週に1回		4週に1回		2~4週に1回		2~4週に1回								妊娠週数	
 <p>胎児の体重……約700g 赤ちゃんは大豆の4〜5個くらいに、動きがより活発になり、胎動を感じるようになります。おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。</p>		 <p>19週ごろ 推定体重……約280g 赤ちゃんはグレープフルーツ1個くらいの重さになり、足の血行が速く上向きになり、胎動が活発になります。胎動が活発になり、おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。</p>		 <p>15週ごろ 推定体重……約100g 赤ちゃんはレモン1個くらいの重さになり、胎動とへその緒から、栄養や新しい酸素をもらい、ぐんぐん成長。手足の上下運動もできるようになります。男児の性器がはっきり見えます。</p>		 <p>11週ごろ 推定体重……約30g 赤ちゃんはいちご1個くらいの重さになり、皮膚感覚が敏感になり、胎動や呼吸を感じるようになります。ママはまだ胎動を感じませんが、超音波検査ではビビク動く姿が確認できます。</p>								おなかの赤ちゃんの成長	
 <p>胎児の体重……約700g 赤ちゃんは大豆の4〜5個くらいに、動きがより活発になり、胎動を感じるようになります。おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。</p>		 <p>胎児の体重……約280g 赤ちゃんはグレープフルーツ1個くらいの重さになり、足の血行が速く上向きになり、胎動が活発になります。胎動が活発になり、おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。</p>		 <p>胎児の体重……約100g 赤ちゃんはレモン1個くらいの重さになり、胎動とへその緒から、栄養や新しい酸素をもらい、ぐんぐん成長。手足の上下運動もできるようになります。男児の性器がはっきり見えます。</p>		 <p>胎児の体重……約30g 赤ちゃんはいちご1個くらいの重さになり、皮膚感覚が敏感になり、胎動や呼吸を感じるようになります。ママはまだ胎動を感じませんが、超音波検査ではビビク動く姿が確認できます。</p>									
<p>おなかが大きくなり 中傷や腰痛に悩む人も</p> <p>おなかが大きく膨らんでいきます。ランニングが難しくなり、歩行も辛くなります。おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。おなかの膨らみで感じる胎動も増えるようになります。</p>		<p>体全体がふっくらと 丸みを帯びてきます</p> <p>胎動が完成し、いよいよ定期検診に、子宮の大きさが大人の膝くらいになるため、おなかの膨らみが目立ち始めます。乳頭も凸となり大きくなり、おしりや腰など、体全体がふっくらしてきます。</p>		<p>つわりが治まり 少しずつラクになります</p> <p>つわりが少しずつ治まり、食欲も徐々に回復してきます。下腹部が少しふっくらしてきてでしょう。ホルモンの影響で、かゆみや肌荒れなど、皮膚トラブルに悩まされるママも出てきます。</p>		<p>つわりのつらさが ピークを迎える人も</p> <p>食欲不振、胸のつかつきなど、つわりが辛い人が多い時期です。吐けや便秘、乳房の張りが増えることも、無理をせず、普段よりのんびりとした生活を心がけて、水分補給もしっかりと。</p>								ママのリアル	
<p>産後のことも考えて ターナーサーバーを契約</p> 		<p>おなかが大きくなってきて お向けに寝るのが苦しい!</p> 		<p>かわいいダイアリーに 妊娠記録をつけています</p> 		<p>妊娠してフルーツ好きに! 食欲がなくても食べられる</p> 									今日の妊娠モデル