

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ♡



11 2014 Nov. 6日(月)

ファイナンシャルプランナー 島中先生の「この学資保険がオススメ!」

【特別付録】
ビビッドなバイカラーがかわいイ!
L.L.Bean
フリース
BABYブランケット

100%おまけにプレゼント
L.L.Bean
キャンパス地
ママバッグ



【別冊付録】
うま年&ひつじ年生まれ
男の子・女の子
最新
名前BOOK
約9500例

1冊に1枚
ついています



おくるみやおじつ替えママバッグ

たまひよ
創刊21周年記念号
安産パワー
注入!

妊婦のための アニバーサリー特大号 21st Anniversary

【特別企画】
密着ドキュメント **出産当日** 19時間 **全記録**

スピリオ企画 生まれるときの **赤ちゃんのがんばり**、スベテ見せます!

【特別企画】 入会・出産準備 産前産後用品 妊婦グッズ ヒースマイル 内祝いアイテム

「妊娠中よくく」
THE 安産
スザンヌ
nyumon 山本ゆり

Cover 今



生後7日目の赤ちゃん
なんと実物大!

いちばん
産後0~1
育児ってどん

会陰切開 切つたらと
切らな

今ドキ妊婦&マ
平均
胎重増加は+9kg

お産が
ラクになる「ながら」安産ストレ

西松屋・アカチンホンポ・ベビ
120%

妊娠15週

食べ物生活 やっちゃん

産後まで使える完全保存版!!
妊婦の「知りたい」がキュッ!

6人に1人
知っておこう「帝王切開」
35才以上の妊婦「出産

読者モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ!

マタニティDIARY

9人のママがどのように生活しているのか、どんな気持ちで過ごしているのか、のぞき見しちゃいましょう!

イラスト/吉岡真穂 (asterisk-agency) デザイン/ピーワークス 表紙協力/ピースマイル

中期

初期

6か月

5か月

4か月

3か月

妊娠月数

23

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



20週ごろ
推定体重……約700g

赤ちゃんは大玉のりんご2個くらい
の重さ。動きがより活発になり、胎
動を感じるママが増えます。おなか
の中で、てんてん返しの大きな動き
をすることもあります。



全身ももうすっかり
成長したみたいで
産婦人科の先生に
びっくりしています。



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。足の曲げ伸ばしや上体
反らしなど、動きにバラエティーが出
てきます。また、音が聞こえるよう
になるので、積極的に話しかけてあげて。



赤ちゃんの成長が
目に見えてくるので
産婦人科の先生に
びっくりしています。



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。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。
男女の外性器が分かります。



赤ちゃんの成長が
目に見えてくるので
産婦人科の先生に
びっくりしています。



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。皮膚感覚が機能的になり、胎動や痛
み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
ではピクピク動く姿が確認できます。



赤ちゃんの成長が
目に見えてくるので
産婦人科の先生に
びっくりしています。

おなかが大きくなり
背中の痛みや腰痛に悩む人も

おなかが大きく重くなってきます。
体のバランスが崩れて腰や背中
に負担がかかり、痛みを感じやすくなります。
また、足がつるなどのトラブルが出る人も
います。胎動がはっきり感じられるように、

体全体がふっくらと
丸みを帯びてきます

胎動が完成し、いよいよ安定期に。子
宮の大きさが大人の握りこぶしになるため、
おなかのふくらみが目立ち始めます。
乳房もひと回り大きくなり、おしりや
腰など、体全体がふっくらしてきます。

つわりが治まり
少しずつラクになります

つわりが少しずつ治まり、食欲も味
付けに慣れてくる時期。下腹部が少し
ふっくらしてきてみましょう。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。

つわりのつらさが
ピークを越える人も

食欲不振、胸のむかつきなど、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、

ベビーグッズを
義母が揃ってくれました



P.115~

赤ちゃんに話しかけてます。
聞こえてるかな〜?



P.114~

つわりでできなかった
スキンケアをしっかりと!



P.113~

妊娠3か月!
今月から連載に参加します



P.112~

NEWメンバー

おなかの赤ちゃんの成長


ママの生活の変化

ママの生活の変化

妊娠3~10カ月
産後1カ月全国9人の
たまごママ

妊娠と産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気連載

取材・文：緑川和恵(妊娠3~10カ月の)

自分と
同じ月数のママを
チェックしよう!
大人気
連載


産科専門医
丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生

2013年9月、六本木一丁目駅直結の産科に開院した、4Dエコー検査設備のクリニック。あなかの赤ちゃんの表情や手足のこまかいところまで見られる世界最高レベルの4Dエコー検査で、産後でも4DエコーDVDに撮ってもらえます。

後期

10カ月

39 38 37 36

1週に1回



39週ごろ
推定体重……約3100g
赤ちゃんはすいすい1個くらいの重さになり、胎生児とはほぼ変わりません。お産に備えて、ママの産院内に顔を入れてスタンバイを始めますが、手足は元気に動かしています。会えるときは近況!



産後のママは、赤ちゃんの顔を見ることができず、産後1週間ほどは赤ちゃんの顔を見ることができません。

ママの体が
お産の準備を始めます

産後の準備が急ピッチで進みます。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。

9カ月

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個くらいの重さになり、皮下脂肪が増え、ふっくらとした体つきになります。髪や足の指のつらも伸びて、骨や関節の輪郭もほぼ完成! 目玉をきよまよふ動きやなど、表情が豊かに



産後のママは、赤ちゃんの顔を見ることができず、産後1週間ほどは赤ちゃんの顔を見ることができません。

大きくなった子宮が
胃や膀胱を圧迫

大きくなった子宮に胃や押し上げられてふんかかすことも、少量ずつ回数を増やして食べると、工夫しましょう。胎動や息苦しさを感じやすくなったり、腰反り腰もれに悩むママも多いです。

8カ月

31 30 29 28

2週に1回



31週ごろ
推定体重……約1800g
赤ちゃんはマスカロン1個くらいの重さになり、骨の強度や密度まで固まってくるようになります。この時期はまかこでも、くもんと同様に寝ることも多いので、心配しすぎないで。



産後のママは、赤ちゃんの顔を見ることができず、産後1週間ほどは赤ちゃんの顔を見ることができません。

おなかの張りやすい時期、
休息をたっぷりと!

子宮はおへそをみぞおちの間くらいまで大きくなります。おなかのせり出してきて、足元が見えにくくなるから、転倒に注意して、おなかの張りやすいので、小まめな休息を心がけましょう。

7カ月

27 26 25 24

2週に1回



27週ごろ
推定体重……約1200g
赤ちゃんはハイナップル1個くらいの重さになり、発達してきた目や耳からの情報も、脳に伝達するしくみが整い、時々ぼたぼたします。髪やまゆ毛、まつげや生え始め、指のつきがしっかりしてきます。



産後のママは、赤ちゃんの顔を見ることができず、産後1週間ほどは赤ちゃんの顔を見ることができません。

おなかはずますます大きく!
妊娠線ができやすい時期

子宮がおへその上にくるほど、すくは大きくなります。おなかの膨みやホルモンの影響で、妊娠線が強くなることも、おなかの皮膚が伸びて妊娠線ができやすくなるので、ケアを念入り!

お産はもう間近!
入院準備をしてひと安心



P.119~

次回で卒業!

首の骨さを大切にしながら
候補の名前を決定!



P.118~

旅先のハワイで
ベビーグッズを購入



P.117~

DVDを見ながら
マタニティヨガをスタート



P.116~