

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ!



12 [本誌创刊] 2014 Dec. 620頁

COVER 常井奈緒美さん

一医学書典一 へその緒のナゾに迫る

便秘 貧血 むくみ におく みそ汁の具 組み合わせ 回数

40組の夫婦の 立ち会い出産 した派 VS しなかった派の本音リポート

産後・育児の悩み



大人気産科医療マンガ「コウノドリ」(産科マンガ)が たまごクラブで スペシャル講義 妊娠12~36週の ママ、必読!

おなかの張り・痛み [出血] [破水]

すべての妊婦に気づいてほしい危険サイン



hakka 消臭おポーチ

応募者全員プレゼント

送料無

知らないとまずい! 「里帰りしたママ」のお産入院の最強準備!

16週を過ぎたら やっておきたい

[金銭ケア] [安産ヨガ] [夫と話し]

「さかご直し」本当に効くの?

「陣痛」乗りきり

初めてでも 手作りベビー小物

9人の日常を 人気連載「マタニティダ

「インフル 赤ちゃんにどう影

出産準備、W特

出産準備グッズ メーカー別使い比べ BOOK

12・1・2・3

先産ママの 生まれ 用意して正 育児グッ 失敗例も要チェック

- 抱っこひも ベビーカー 迷いがちな5大アイテム / チャイルドシート 紙おむつ 肌着・ウェア

11月号・12月号のどれか2冊を買った方にチャンス! 金券&家電プレゼント

おなかのbabyが動画で見られる

4D超音波が撮れる クリニックに行ってきました!

妊婦健診では必ず撮る2D超音波写真。もっと赤ちゃんの表情や動きが見えたらいいの!って思う妊婦さんは必見! 妊娠中にしか撮ることができない4D超音波撮影にチャレンジしてきました!!

撮影/岡崎裕子 デザイン/スタジオ・サイト



こんなにかわいい4D超音波が撮れちゃった!

ママ似かな?



いちばんのお気に入り♡



ニコニコして機嫌いい♡

グーしてる~!



こんなにきれいに写るなんてすごい!!



おなかの赤ちゃんがもっとういとおしくなりました♡

おなかの赤ちゃんって、おなかの中でいろんな表情や動きをしているんですね。本当にいいおしい♡ 今度はパパと一緒に見たいです! 胎動を感じる事ができないIVFにも4D超音波を見てもらって、このかわいらしい動きを共有したい!



もっと知りたい! 4D超音波 Q&A

妊娠30週前後からは顔のアップ

30週前後からは、主に顔のアップがよくわかります。笑ったり泣いたりしている表情、顔じゅわや目をこすったりするかわいらしい動きが見られることも。



双子ちゃんの場合は

双子ちゃんの場合は、2人が一緒に写る事ができます。妊娠15週くらいまで、それ以降は大きくなってしまふため、一人一人の撮影になります。

妊娠20週くらいまでは全身が撮れる

全身が写るのは20週くらいまで、これ以降は赤ちゃんが大きくなるので、1枚の写真に全身を写すことはできなくなります。



妊娠25週前後では顔から胸まで

25週前後は、1枚の写真では顔から胸までの範囲を写すことができる時期。赤ちゃんの位置や動きによって、性別もよくわかります。



Q1

妊娠何週に撮るのがいい?

10週ごろから臨月まで、いつでも撮れますよ!

4D超音波は、好きな時期にいつでも撮ることができます。妊娠10週ごろから、臨月まで可能。撮る時期によって、全身が写ったり、顔のアップだけだったりの特長があります。一度だけではなく、妊娠中に何回か撮る妊婦さんもいますよ。

Q2

DVDに記録して持ち帰れますか?

費用に含まれています

4D超音波はDVDに記録して、持ち帰ることが出来ます。DVDにはお名前と生年を一緒に入れて渡していますよ。

丸茂元三先生より

4D超音波を見ると、愛情も深まり、出産への満足度も高まります

妊娠中にしか撮ることができない赤ちゃんの超音波写真。それは一生の宝物になるはず。画像を見ると愛情が深まります。出産への満足度も高くなります。おなかの赤ちゃんを直接感じる事ができないIVFやおしいちゃん、おばあちゃん、上のお子さんも、リアルな画像を見ると、実感がわいたり笑顔になつたりしますよ。4D超音波を撮ることは、安心して出産してもらうためのお手伝いだと考えています。

丸茂レディースクリニック

銀座区本町の院長・丸茂元三先生と優しい笑顔のスタッフが迎えてくれるレディースクリニックです。

◎東京都港区六本木1-6-1
丸茂ガーデンタワー4F
地下鉄南北線六本木一丁目駅直結
TEL 03-5575-5778
http://www.marumo-ladies.jp

診療時間 【月-水、金】10:00-13:00、15:00-18:00
【土】10:00-13:00、15:00-17:00

休診日 木、日、祝日
診療予約 【4D超音波と胎児スクリーニングの予約】
電話またはネット予約 <http://marumo.at&f.jp>

◎4Dエコー検査費用は保険外診療です
詳しくはホームページをご覧ください

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/高岡香織 (takano agency) デザイン/ピーワース

中期

初期

6か月

5か月

4か月

3か月

23 22 21 20

19 18 17 16

15 14 13 12

11 10 9 8

妊娠月数

週数

妊娠健診

4週に1回

4週に1回

2~4週に1回

2~4週に1回



23週ごろ
推定体重……約700g
赤ちゃんは大玉のゆんご2個くらいの重さに、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、でんぐり返しなどの大きな動きをすることもあります。

19週ごろ
推定体重……約280g
赤ちゃんはグレープフルーツ1個くらいの重さに、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、骨が固くなるように、骨髄液が詰まっています。

15週ごろ
推定体重……約100g
赤ちゃんはレモン1個くらいの重さに、胎動とへその周から、突進や新しい動きをもらい、ぐんぐん成長。手足の上下運動もできるようになります。男の子の外陰器がでます。

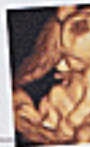
11週ごろ
推定体重……約30g
赤ちゃんはいちご1個くらいの重さに、皮膚感覚が機能し始め、胎動や呼吸を感じるようになります。ママはまだ胎動を感じませんが、超音波検査ではびくびく動く姿が確認できます。



「おなかの大きさが気になります。胎動がもっと強くなるといいな。」



「胎動がもっと強くなるといいな。おなかの大きさが気になります。」



「おなかの大きさが気になります。胎動がもっと強くなるといいな。」



「おなかの大きさが気になります。胎動がもっと強くなるといいな。」

おなかが大きくなり
背中が痛むや腰痛に悩む人も

おなかが大きくなり出てきます。体のバランスが崩れて腰や背中が痛むのが、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、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、いよいよ定期に、子宮の大きさが大人の握くらいになるため、おなかのふくらみが固定も助めます。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。

つわりの治まり
少しずつラクになります

つわりが少しずつ治まり、食欲も徐々に回復してきます。下腹部が少しふっくらしてきています。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
ピークを迎える人も

食欲不振、胸のつかつきなど、つわりがつかつかつ多い時期です。吐けや、便秘、乳房の腫れが気になることも、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。

バランスボールを使って
ニップもできる筋トレを!



P.113

5つの資格取得をめざし
勉強中です



P.112

自家製のスムージーなら
つわり中でも飲める!



P.111

妊娠線ケアのクリームを
もう、1本使いきりました!



P.110

NEWメンバー

おなかの赤ちゃんの成長

ママの悩み

ママのリアル生活

妊婦3~10ヵ月
8産後1ヵ月全国9人の
たまごママ

妊婦さん8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/経産婦 3産後3~10ヵ月

産科専門医
高橋ユズウクリニック
院長 高橋元三先生

2003年9月、日本第一の産科雑誌の増刊に開設した、4Dエコー施設が専門のクリニック。おなかの赤ちゃんの画像や手足のまわりのところまで見られる世界最高レベルの4Dエコー装置で、だれでも4Dエコーを4Dで観てもらえます。

自分と
同じ月数のママを
手エックしよう!
大人気
連載

後期

10ヵ月

39 38 37 36

9ヵ月

35 34 33 32

8ヵ月

31 30 29 28

7ヵ月

27 26 25 24

1週に1回



29週ごろ

推定体重……約3100g

赤ちゃんは1日1個くらい髪の毛が生え、外見は、新生児とはほぼ変わりません。お産に備えて、ママの骨盤内に胎盤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。食えるときは頻近!



産後のママは、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。産後1週間以内は、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。

ママの体が
お産の準備を始めます

お産の準備が数日ほど進みます。みぞおちまであった子宮がだんだん下がってきて、膈への圧迫が減る、すっきりするママも。不眠傾向おなかの張りなど、お産が近づいている兆候が現れます。

2週に1回



25週ごろ

推定体重……約2500g

赤ちゃんはハイナップの2個くらい髪の毛が生え、皮下脂肪が増え、ふっくらとした体つきになります。髪の毛や足の指の毛も伸びて、胎中洋服の袖もはばたかせ、目玉をまよまよと動かすなど、表情が豊か。



産後のママは、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。産後1週間以内は、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。

大きくなった子宮が
胃や膀胱を圧迫

大きくなった子宮に胃が押し上げられてムカムカすることも、少量ずつ回数を増やして食べること、工夫しましょう。動作や姿勢を気をつけたり、排便や尿もれに悩むママも多いです。

2週に1回



21週ごろ

推定体重……約1800g

赤ちゃんはマスカメロン1個くらい髪の毛が生え、歯の強固さや底まで突き分けられるようになります。この時期はまごころでも、くると回転して戻ることも多いので、心配しすぎないで。



産後のママは、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。産後1週間以内は、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。

おなか張りやすい時期。
休息をたっぷりとり!

子宮はおへそとおもひの間に開くくらいで大きくなります。おなかが出出してきて、足元が見えにくくなるかも。恥骨におなかの重さを感知しやすいので、小まめな休息を心がけましょう。

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1個くらい髪の毛が生え、発達してきた目や耳からの情報を、脳に伝達するしくみが整い、時々ばたきます。髪や手足、まつげの生え始め、顔つきがしっかりしてきます。



産後のママは、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。産後1週間以内は、赤ちゃんの成長を毎日確認したい。

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と、子は大きくなります。おなかの重みやホルモンの影響で、腰痛が強くなることもおなかの重みが伸び妊娠線ができやすくなるので、ケアを念入りに!

ビデオカメラを購入。
赤ちゃんの成長を撮るぞ〜

P.117〜

大きなおなかでの掃除は
フローリング用ワイパーが重宝

P.116〜

無痛分娩にしようかな〜。
ただラバースプランを検討中

P.115〜

ハワイで買った抱っこひも。
早速パパが試着

P.114〜