

妊娠3カ月から 毎月役立つ!

健診、出勤、お出かけ時の持ち物見せて! たまひよ
妊婦のバッグの中身 SNAP

20th
ANNIVERSARY

4 2014 Apr.
3月号定価600円
4月号定価617円

宮本実里さん
パイロピスト
[18歳6月]



「名入れ」
お試し
他にもいろいろあり

助産師さんに関して
「安産できる人
できない人の違い、
教えてください!」

1冊に1枚
ついてます

妊娠中は
手ぬぐいに!

ねんね時の
夏かけに!

にやー
Ne-net

赤ちゃん用
大判ガーゼ

赤ちゃんの
沐浴に!

とじ込み付録とガーゼ
セットで使ってください!

¥158×33枚



まずは
ぬいぐるみで
TRY!

とじ込み付録
両親学級で
覚えきれなかった人必読!
沐浴 抱っこ 授乳
おむつ替え
新生児の
お世話練習
BOOK

産後も
このとおり
やればOK!

なかなか聞けないコ
産婦人科医に問一
妊娠8~39
気がかりQ
200問

食べ物 飲み物 薬 お出かけ
やっていいこと、ダメな
OΔX判定!

70%が
経験
20%が
経験
会陰切開
帝王切開

おなかの
赤ちゃんを
知りたい!
2大特集

1 胎動でわかる成長・心音

赤ちゃんは
ママが 何したらうれしい?

“ポコッ”“グニユ~”
「そのときの様子」を
イラストで再現

おなかの
中で 今何して

2 初めての胎教ガイド

してよかったと
先輩ママが
証言!

Benesse

【別冊第2付録】 たまひよSHOP
【別冊第3付録】 ビースマイル

【別冊第4付録】 たまひよの内装

4大人気ベビーカー&抱っこひも、大

重さ? デザインは? 必

妊娠月数別の胎動を大分析

赤ちゃんの成長に伴い、ママが感じる胎動の種類や強さは変わってきます。それぞれの時期によくある胎動は、赤ちゃんのどんな動きとリンクしているのか、おなかの中をイラストで再現！

まだ胎動を感じないママが多いですが、
実は、**おなかの赤ちゃんは動き回っています！**

足と背筋トレーニング

したり、ブリッジをしたり、背筋を使った動きもできます。羊水に浮かんでいるから、浮かんで動きやすいかも！



ストローク

おにねじりしたり、手はるスベーターなど、手はる時間短縮に効果があります。



キック&パンチ

膝や足を曲げたり伸ばしたり、突っ張らせたりする動き。グニョッとママの子宮の壁を力強く押しながら、伸びをすることもできます。

ジャンプ

ちゃんとお尻の筋肉を使って、飛び上がります。その際、膝や足など、体のいろいろな部分も、ママの子宮の壁にぶつかり回っています。

しゃっくり

胎児の呼吸はまだですが、横隔膜を動かして呼吸のような動きをしたり、しゃっくりをしたりもします。

口や顔球の動き

手や足の指をくわえて、ママのおっぱいを熱く刺激しています。唇を深奥まで、まばたきをしたり、顔球を動かすのが確認できることも。



妊娠 **3~4** カ月ごろ
8~15週

まだ胎動は感じにくい時期ですが
赤ちゃんは活発に動いています

赤ちゃんが子宮の壁を叩くことで、ママが赤ちゃんの動きを感じるのが胎動。この時期の赤ちゃんはまだ小さいので胎動は感じにくいですが、赤ちゃんはじっとしているわけではありません。広い子宮の中で、羊水溜まりのように自由に体を動かしています。妊娠4カ月になると、赤ちゃんは顔がふくらみ、腕も伸びてきます。

妊娠15週ごろの赤ちゃんは――

★足は約11.4mm
(頭寸)



★体重は約120g



15週



15週



伸びました！



しごを伸ばして...

3D超音波写真劇場
妊娠4カ月のおなかの中をのぞいてみましょう。この時期は、まだ赤ちゃんが小さいので、1枚の画像に赤ちゃんの全身が写りこんでいることはほとんどありません。

写真提供：15週超音波写真は、丸の内クリニックで撮影され、ご提供いただいたものです。

私たち、4カ月で胎動を感じました

トンでなでられたような
しい感覚に感動！



東京府・相模原市A(28才)
妊婦A(12才5月)

15週ごろ、家でつるんでいるとき、コトコトとなでられたような感じがしてびっくり。くすぐられるような感覚もあり「胎動だ！」。たとえ時期が早すぎたのが、コンスタントに。一番一喜していました。

このブクブクした感覚は何？
毎日続いたことで胎動だと確信



東京都・町田市A(28才)
妊婦A(12才5月)

ゴコゴコ、ブクブクと腸が動いているような、今までにない感覚を仕事中に感じました。また妊娠14週だったので、産科の先生も胎動ではないと診断。でも同じような動きが動いていたので、やっぱりあれは胎動だったんだーと思っています。

小魚が泳ぐような繊細な動きも
2人目の余裕でキャッチ！



東京都・稲佐市A(28才)
妊婦A(19才6月)

産院に入って寝ようとしたところ、小魚が泳ぐかのようにゴコゴコゴコ……という感覚が、妊娠13週と早めの時期でしたが、2人目というところもあり、これは絶対胎動だ！と確信。おなかの子が感じられて、うれしかったです。

ママは
どう感じている??

「33<33..」

妊娠 **5~6** カ月
16~23週



空腹時の腸の動き!



高尾麻子・中野安寿美さん(29才)
産後1人(3カ月)

おなかの中心あたりの内側を、強めにぐるぐるするとやられるような感覚がありました。2人目で大きい子だったので、前回の妊娠7カ月ごろと同じくらい力強く、寝る前によく動くので「おやすみ」と言われているよううれしかったです。

そのときおなかの中では...

腸をツイストさせながら、自由に体を回転させているから。この時期は羊水量も多いので、赤ちゃんは動きやすいはず!



指ではじかれた
みたい

「パチン!」
「ポンッ!!」



そのとき
おなかの
中では...



千葉真
宮村美沙さん(30才)
第1人(1才)

おへそを下を蹴ではじかれたような、鼓動の強がポンとはじけるような、不思議な感覚。だんだん強くなり、左右に強が広がっていくようでした。つわりが続いてつらかったけど、今日も動いてる!と胎動に励まされました。



まだ小さな赤ちゃんの手足で、ママの子宮の壁を軽くノックしていたからかもしれません。腹でコソッとやることありますよ。

小魚がはねた?

「ビクンッ」



そのとき
おなかの
中では...



方原明・工藤紗織さん(29才)
第2人(1人5カ月)

しゃがんだ状態からはずみをつけて、思いよくジャンプ! トランポリンのように遊んでいる姿だったのかもかもしれません。

おなかの真ん中あたりで小魚が泳いでいるような、ビクンッと飛び跳ねたような動きでした。仕事中はほとんどなく、家でリラックスしているときが多かったです。赤ちゃんとの絆を感じ、ゆったりした気分できるように心がけていました。

指で強めになでられて
いるような...



そのとき
おなかの
中では...



鎌倉麻子・宮田美穂さん(29才)
第2人(1人5カ月)

スクワットをしながら、子宮の壁を押しているかも。赤ちゃんがまだ小さいので、そのようなソフトな感覚で伝わったんでしょう。

二の腕を握で押されるような、少いになでられているようなフニャーと、おへそのおへその下にありました。手あたりしていたのかな? 私はつわりがなかったので、胎動を感じて「本当にいるんだ!」と実感できました。

赤ちゃんの骨や筋肉が発達し
多くのママが胎動を感じ始めます

おなかの赤ちゃんは、体重が増え、骨や筋肉が発達し、バランスのとれた体つきになってきます。このころから赤ちゃんが子宮を押しつぶす力があるので、多くのママが胎動を感じるようになります。妊娠7カ月ごろには胎動の機能が発達してくるので、赤ちゃんの動きを感じたり積極的に話しかけてあげましょう。(胎動についてはP.38へ)

妊娠19週頃ごろの赤ちゃんは...

★足は約21cm
(踵から)

★体重は約330g



このまで
張っています



3D超音波写真劇場

妊娠6カ月になると、1枚の画像になんとか4〜5年分全身が入るくらいに、赤ちゃんは成長します。手や足の肉つきもよくなってきたのがわかりますね。手足を器用に動かす、頭の動きも今まで以上にこまやかに!

20週

へその輪で
遊んでいるよ



20週

指しゃぶり
手こバチユバ?



ママは
う感じている??

ドカッ トコトコトコ...

サッカーのシュート??
ボクシングのパンチ??



佐藤美穂 / 佐藤美穂さん(29才)
高橋くん(16ヵ月)

急に胎動が強くなり、痛くて声が出るほど。じっくり超音波画像を見ていると、膝が下、背中が右、足が左側にあることが多く、左側が定番のキックもパンチゾーンだったもよう。また23時~0時には必ずドカッ、おやすみの合図だったの?

そのときおなかの中では...

子宮の壁に背中をつけたまま、勢いよくパンチをしたら、ママはなかなかの衝撃を感じるはず! 腕の動きに反応して足も動き、「トコトコ...」と揺れるように感じられた。



おなかの中が回ってる~!! 「17.リン」

そのときおなかの中では...



佐藤美穂 / ゴウくんママ(29才)
ゴウくん(16ヵ月)

おしり?と思われる臭いものが、おへその右下あたりでグリングリンと回転。動きが激しすぎて、おなかを突き破って出てくるんじゃないかとヒヤヒヤでした。私が145cmと身長が低めなので、余計に胎動を強く感じたのかもしれません。



臭いものは、おしりが張でしょう。動きが激しく感じられたということは、赤ちゃんがゴロンッとんで回り出したのかもしれません。

きの伸びを
いるの??

「グニグニ」



おなかの中にへびがいるみたい!! 「グニグニ」

そのときおなかの中では...



佐藤美穂 / 川崎美紀さん(29才)
田中くん(17ヵ月)

左側を背中にして横向きになっていることが多かったのか、足を伸ばしておなかの右側を刺激してくれるのが定番でした。長くグーッと押すので若干くすぐったかったです。私がひたひたのときによく動いたので、おなかをなでて遊んでいました?



くなくなった子宮の中で、中足を伸ばして、伸ばしていたのと同じように、赤ちゃんも伸ばしたかったかな?

妊娠 7~8 カ月
24~31 週

目で見てわかるほどに胎動はさらに激しくなります

胎動はさらに強くなり、おなかの表面から赤ちゃんの動きがわかる人も、パパも胎動を実感しやすくなります。このころの赤ちゃんは、目を開いたり閉じたりすることができるようになり、まばたきしたり、ほほえんだり表情も豊か。妊娠8ヵ月になると、脳がますます発達して、目の縁部や高さを聞き分けられるようになります。

妊娠27週末ごろの赤ちゃんは...

★足は約4.2cm(指で)

★体重は約1100g



3D超音波写真劇場

「だれがかな?」と盛り上げられるくらい、顔立ちがはっきりしてきました。顔まわりに自分の足をもつてるほかの産人のようなポーズも多く見られます。もう体の一部が、1枚の超音波画像に収まらないほど成長しています。

3D



2D



あまをソソグン

見よ! このやわやわささ

「グニグニ」



そのときおなかの中では...



佐藤美穂 / 佐藤美穂さん(29才)
高橋くん(16ヵ月)

へびがいるのかと思うくらいグニグニした動き。まごごだったので、おなかの下が震っていました。痛みはありませんでしたが、1回の呼吸と結核菌の刺激。「元気に成長してるかな?」と思ったとき、こたえるように動いてくれて幸せでした。

違った姿勢のまま、足を伸ばしてはぐら平足の足をなぞるように上下に動かしていたのかもしれません。

ママは
どう感じている??

「ゴロゴロゴロ」



腸の中で
ボールが転がってる??



新井麻衣 / 現年34歳(24才)
産後3ヶ月(10ヵ月)

さかごになったり元に戻ったりしていたせいか、ゴロゴロとボールが転がっているような感じがよくありました。あなかの上のほうでぐりぐりしたり、足のつけ根付近にドロコとぶつかったりと連続なく動くので、何だ(うっ)という感じのこと……

そのときおなかの中では……

狭くなり、自由に動きづらくなった子宮で、赤ちゃんが体を子宮の壁のあるこちこちでぶつけながら、体を回転させていたから。ママにはかなりの痛撃です。



赤ちゃんの足が
おなかの上からわかる!!

「ぐにゅ〜、ぐにゅ〜」



そのとき
おなかの
中では……

足の裏やおしりを子宮の壁にこすりつけていたんです。足が見えるときは、赤ちゃんがママの心へそ壁を向いている証拠です。



大原真
由美 / 現年35歳(26才)
産後4ヵ月(10ヵ月)

足や、おしりと思われる丸い形の盛り上がりがよくわかり、おなかが這っていましたが、胎動が弱れたかと思うくらいハードな寝りもあり「ああ、人が入っている……」と実感。夜はとにかく活動で、私は痛みで寝ておぼろ。



妊娠 9~10 ヵ月
32~39 週

胎動は力強く、もう痛いほど!
お産への準備も始まりです

手足の動きはより力強くなり、さらに子宮の壁に押しつけて痛くなっているのが、赤ちゃんの動きよりダイレクトに伝わってくる。このころ、多くママが、「胎動が激しすぎて痛い!」と感じるでしょう。お産が近づくと、赤ちゃんは骨盤内に頭を埋めてスタンバイするための全身を回転させる運動でなくなり、手足は活発に動かして……

妊娠39週ごろの赤ちゃんは……

★足は約7.3cm
(踵で)

★体重は約3000g



3D超音波写真劇場

赤ちゃんらしい、ふっくらとした顔や肉づきの顔の体形は、もう新生児とそんなに変わりません。1枚の画像に収まる範囲はますます狭まり、顔の一部や、手足の一部が見えるだけになります。

32週

足ママの
あな方を
グイ~~~~



「うーん
脚いよ〜」
手足を
ゴロン

36週

「ポカッ ドスッ ポコッ」

力強いストレートパンチ&キック



そのとき
おなかの
中では……

さっと、両手両足を使ってパンチ&キックをしていたんです。ママが這んでくれたのは、うれしかったと思いますよー!



今原麻
衣 / 現年34歳(24才)
産後4ヵ月(10ヵ月)

動きは激しくなってきたけど、私も慣れて痛くは感じず。胎動があるほうに体を向けているのかな?と想像しつつ、超音波検査で見たわが子の姿を思い出すのが楽しかった。ほんとたたくと、あなかのいろいろなところでお産が、



Dr.丸茂 教えて!

胎動の疑問&心配

Q & A

胎動に関する「これって大丈夫?」という心配&疑問を、丸茂先生に聞きました。読者妊婦さんからとくに多かった「どのくらい感じないと心配?」という疑問にもお答えします。

Q どのくらいの間、胎動を感じないと心配? 1日に何回くらい胎動があるのが普通ですか?

A 赤ちゃんの動きや、ママの感じ方にはかなり個人差があります。いつもと変わらなければ問題なし!

赤ちゃんの動きやママの胎動の感じ方には、かなり個人差があります。きょうだいでも、性格が違えば胎動が変わります。また、動いているのに、ママが気づかないことも少なくありません。だから、他人と比べたり、上の子のときと比べたりして、胎動の“多い”“少ない”を心配するのはナンセンス。いつもと同じ程度に胎動を感じるようなら、その回数が少なくても問題なし。ただ、胎動を感じやすい時間になっても感じない、いつも感じる胎動が一日もないというようなことがあれば、何らかのトラブルが起きている可能性もあるので、医師に相談を。

Q 夜だけ胎動が激しいのですが、赤ちゃんが夜行性ってこと?

A 赤ちゃんは20分ごとに起きたり眠ったりしています。昼間は胎動に気づいていないだけです。

おなかの中の赤ちゃんは、約20分間隔で眠ったり起きたりを繰り返しています。ママは胎動をしょっちゅう感じているかもしれませんが、赤ちゃんは必要なときにちゃんと眠っているから心配ないですよ。昼間は、仕事をしていたり、体を動かしていたりして胎動に気づかず、リラックスする夜によく胎動を感じる人も多いです。もしかしら、昼間は、赤ちゃんが忙しいママを気づかせて、動きを控えめにしている…。なんてこともあるのかも。

Q 赤ちゃんが動きすぎな気がします。何か異常のサインなのでしょうか? また、痛くてしかたがありません…。

A 動きすぎて問題になることはありません! ママは、しばらく我慢ですね。

赤ちゃんが激しく動いて、ママに自分の異常を知らせるということはありません。よく動くのは、活発で元気な証拠。何も心配はいりません。赤ちゃんの成長につれて胎動が激しく感じる人は多いですが、お腹が破れて破水するなどではないので安心を。胎動が過激すぎておなかの張りを感じることはありますが、しばらく休んで張りが治まるようなら大丈夫です。

Q パンパが触ると、急に赤ちゃんが動きを止めます。なぜなんですか?

A ママじゃないって気づいているんでしょう。おなかの外の様子をうかがっているのかもしれませんね。

「パンパが触ると胎動が止まる」のは、ほとんどのママが経験すること。ゴツゴツすることはありません。ママが感じているものは赤ちゃんにも伝わっているの、別の人や触れたらわかるんでしょうね。あらかじめ、何気なく触ったり触ったりして愛情を伝えれば、赤ちゃんもこたえてくれるはず! 私の調査によると、赤ちゃんが男の子だとお尻、女の子だとお腹の動きが止まるという結果が出たんですよ。

Q 胎動の感じやすさには個人差があるのはどうして?

A ママの体形や胎盤の位置、赤ちゃんの性格などが関係しています。

ママの皮下脂肪が多い、胎盤がママのおへそ側にあるなどで、胎動を感じにくいことがあります。しかし、痛みなどと同じで、感じ方は個人差によるところが大きいよう。赤ちゃんがおっとりしているか、活発かという性格も、胎動の感じやすさに影響しているかもしれません。

Q さかごになると胎動は変化しますか?

A おなかの下のほうを覆られるかも。でも、胎動に変化を感じない人もいます。

さかごだと足が下にあるため、産婦を覆られるなど下腹部に胎動をよく感じるかもしれませんね。とはいえ、激突でも胎動を感じるものなので、さかごが置いたあとでも下腹部に胎動を感じる人はいます。さかごになったり、産婦に覆ったりする瞬間というのは、意外わからないママが多いようです。

Q 時々赤ちゃんがけいれんしているような胎動があります。苦しくないのでしょうか?

A しゃっくりかもしれませんね。問題ありませんよ。

規則的らしいけいれんのような動きが頻くときは、赤ちゃんがしゃっくりしているのかもしれない。おなかの赤ちゃんは羊水を飲んでいるのですが、その時の減った量でしゃっくりが起こる可能性があるんですよ。ただし、これは必ず治まるので、長時間続いたとしても問題ありませんよ。

世界初! おなかの
赤ちゃんに会える!

赤ちゃんの“今”を 立体的な記念写真にしよう

産院で撮影した赤ちゃんの様子が、立体的で飛び出して見える写真になって自宅に届く、
世界初のサービスが新登場! おなかの中をのぞいているような気分になるかもしれませんよ。

撮影/ケニアダイ 取材・文/高橋美由子 イラスト/藤井美子 デザイン/d-room 読者モデル/梅谷千穂さん(妊娠7ヵ月)



3D/4D超音波検査の画像が世界で一つの宝物に?!

1 えーっ! 超3D……

2 私、「ぶりホロ」が欲しいんです!

3 バイオニアアールの申込書をクリニックの受付に置いて……

4 「ぶりホロ」は私の宝物♥

©写真提供/丸茂レディースクリニック

**初めておなかの赤ちゃんに
出会った感動を
「ぶりホロ」で残しませんか?**

最近の妊婦健診で行う超音波検査は、立体的でリアルなおなかの赤ちゃんの様子が見られる、3次元超音波診断装置で検査する産院が増えています。

3D/4Dの超音波データを3Dホログラムに加工し、きれいにプリントする「ぶりホロ」は、最新鋭の技術を導入した最新サービス。3Dホログラムとは、レーザーで記録した立体写真のこと

と、特殊なメガネなどがなくても、立体的に見えるという特徴があります。

「ぶりホロ」は、赤ちゃんのさまざまな表情や様子が飛び出して見えるので、より立体的に超音波写真を楽しむことができます。まるで赤ちゃんが目の前を歩いている、抱っこしたくなるような、今までにない感動を体験できることでしょう。

インターネットを調べない、シンプルでコンパクトなフレーム入りなので、毎日いつでも楽しめることができます。

「ぶりホロ」で、世界に一つだけの宝物を手に入れてみませんか?

「ぶりホロ」は全部で4種類



期間限定サービス <http://pioneer.jp/crdi/fr/priholo>

※サービスの受付施設を限定させていただきます。バイオニア プラザ銀座にて「ぶりホロ」を販売予定です。詳しくは、上記webサイトをご覧ください。

おなかの赤ちゃんへの愛情が より深まる素晴らしい記録です

赤ちゃんの一面の表情は二つとない記念です。4Dの超音波検査では、赤ちゃんの様子を動画でとらえ、その中からいちばんいい一瞬をプリントします。だから、同じものは二度と見られません。「ぶりホロ」はその一瞬の写真をさらにきれいに加工しているのです。赤ちゃんの成長記念になるでしょう。職場の肌やリボンに置いておけば、毎日見られておすすめです。



丸茂レディースクリニック院長
丸茂元三先生

昭和医科大学医学部卒業、東京大学医学部形成外科産婦人科教授、産科中央総合病院産婦人科部長を経て、昨年8月に六本木一丁目クリニックを開設。超音波専門医。著書に「赤ちゃんは産院の中で何をしているのか」(講談社、1993年)