

妊娠3ヶ月から毎月役立つ

たまひよ

20

6

2014 Jun.
620 pgs

出版者タマヒヨービューロー

Lee
×
Stamp

バックは月替りで
使える!

欲しい人全員
必ずもらえる!
おむつ替え
シート&
おそろいバッグ

チャイルドアシセラピスト
結婚英里さん(妊娠10ヶ月)
「妊娠10ヶ月に抱かれたい!」

(別冊第1付録)
お産の開始から
陣痛・分娩まで
その場で
役立つ!

医師・助産師・先輩ママの安産アドバイスと障害逃しテクが集結
痛みが軽くなる! 長引かない! 怖くない!

季節の変わり目は
コレでOK!

7・8・9・10月 予定日

肌着・ウエア
何を何枚?

3ヶ月先まで見逃せるそろえ方

気持ち悪くなる原因がついにわかった!

初期づわり・後期づわりを
軽くするワザ29

切り落として使う! 着たまま、座ったまま

安産ヨガ

中期から読んで、
臨月もまた読む!



絶対お産が楽になる 究極の安産マニュアル

最強のコツBOOK

保存版
ハンディー
サイズ

ついに登場!

【大特集】

自分でわかる!

初期 中期 後期

おなかの張り・違和感
安全VS危険の境界線

マタニティ&バースフォト 隔月大特集
臨月ごぐりぐり内診が痛いって本当?!

初期～中期の
妊婦さんはとくに必読!

どれくらい
なら
OK?

妊婦中に
食べて&飲んで
いいもの・ダメなもの



産科病院は早産につながる? 妊婦の[○]のケア STOP妊娠線!

【新刊第2付録】たまひよSHOP - 音楽グッズ店舗 - 【新刊第3付録】ピーススタイル - マタニティウェア店舗 -

Benesse[®]

どんなことしてるの？

成長ストーリー

奇跡の
十月十日

精子と卵子が出会い結ばれ、胎児へと成長し、誕生へと向かう道のりは奇跡の連続！ このマンガを読んだら、よりいっそうおなかの赤ちゃんがいとおしくなるはずです。ぜひ、パパと一緒に命の不思議、驚きを実感してください！

マンガ／モモギリヨコ デザイン／ビーウークス
脚本／モモギリヨコ 著／丸茂元三先生

丸茂レディースクリニック院長
丸茂元三先生

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医院、看護小児科合併院産婦人科医として、2013年9月に4Dエコー旭川診療部門クリニックを開業。赴任専門。



丸茂先生の著書「赤ちゃんはおなかの中で何をしているのか?」(講談社)、『胎児の行動や生態がわかるやさしく解説されています。4Dエコー旭川診療部門クリニック』を出版しました。DVDつき。



第1章 着床までの道のり

精子は1回の射精で2億~4億個も放たれます。精子と出会って受精するのは、たったの1個です。パパとママが出会ったように、子宮の中でも運命の出会いが！ 赤ちゃんを授かった幸せをかみしめてください。



おなかの赤ちゃん





精子は意識して泳ぐから
強い精子だけが残るんだ。
0・06mmの精子にとって
種から卵までの20日
ほどは長い旅なんだよ



卵管

たどり着いても、
そこはいばらの道

卵管の長い部分

(卵巣部・膨大部分)
精子と出合った精子たちは、
卵子を取り囲むよ

この部分

精子と
卵子の寿命

精子は射精から
約3日間しか
生きていられないことが
分かりました

卵子は約一日しか
生きていられないのです。
この受精までの
タイミングが合わないと
命は生まれないのです。

精子は意識して泳ぐから
強い精子だけが残るんだ。
0・06mmの精子にとって
種から卵までの20日
ほどは長い旅なんだよ

幸せにな
さうなら

残ったほかの精子は
入れなくなり、
自然に死んで
しまうんだ

「受精卵」になったよ!

卵子と精子が
持っている運も
あるかもしれませんね。



第2章 —

おなかの赤ちゃんの 生活と成長

おなかの中で赤ちゃんはどんなふうに暮らして成長しているのか、紹介します。知れば知るほど、本当に人間の体って不思議で、よくできているなあと感動はず!



路盤

白血球がやうけあやう

監視は必要ない
なるものだけを通して、
細菌や毒素は通さない
ストップ・フィルター

情動脈を通して
胎盤に流し、
ママは老魔物を
屎や便として出すんだ

生まれてからしばらくは
大きな病気に
かかりにくいた
いわれる所以のため

春ちゃんの
食事

胎盤

風呂ひいちゃんた
けど、お風呂は…

四庫全書

でも薬や風邪とかの
ウイルスは通しちらうかと
気をつけてね

Dr. 丸茂Message

納豆が無いだったので、麺類でから納豆ばかり食べていた時頃さんがいました。座席はまた隣にならのですが、生れてきた赤ちゃんが大きくなつてみると、姉妹が大好きでした。さらに2人目のときはバナナが大好きになつて、生まれてきた赤ちゃんもバナナが大好き。このようによく妊娠したら今まででは違う食べ物が大好きな人が多いです。それは、ママが喜んで、ママに食べてもらっているからだと言われます。

胎盤

Dr.丸茂アドバイス

食べてない気持ち





赤ちゃんの成長ダイジェスト

妊娠2~10ヶ月まで、赤ちゃんの発達・発育を超音波写真とともに見ていきます。最初は虫(?)みたいだったのに、妊娠12週にはあっという間に人間へと変身！ おなかの中でいろいろなことをしている姿を見て楽しんで！



妊娠
3カ月
8~11週

(ママは気づいていても
体をよく動かしているんだよ)

3頭身になり、胎元から胎児(妊娠10週～)へ。まぶたや眉、鼻のともどもでき、外側にあった目が中心によってきて、人間らしい顔に。手足の先で指も分かれています。ママは気づいていても、おなかの中で元気にお動き回っているんですよ。



妊娠
2カ月
4~7週

(心臓の活動が始まるよ)

頭と胴の区別がついて2頭身になり、手足の区別がつくようになります。目、鼻、口などの形も整ってきます。脳や骨格の神経細胞の約80%がこの時期につくられます。妊娠6週には心臓の活動が開始。胎盤の元になる組織の形成も始まり、ヘモグロビンがつくられています。



妊娠
4カ月
12~15週

(もう一丁前の
人間になったつもり！)

「遙かじゃね



超音波写真を見てわかるようにすっかり人間らしい姿に！ 胎盤も完成して、ママとはへその緒を通してしっかりと結ばれます。赤ちゃんの大きさに対してまだ子宮の中は広いので、宇宙遊泳しているように元気には跳んだり、はねたり♪ 頭にはうっすらと眉毛が生え始めます。

妊娠
5カ月
16~19週

(外の音に反応したり
呼吸の練習もするよ)

やせていた赤ちゃんですが、このころから体に皮下脂肪がつき、ふっくらと頭だけだった胎毛が全身に、また髪の毛も生えています。あくびをしたりしゃぶりをしたり！ 耳が大きい聞こえるようになり、外の音に反応することも、呼吸の練習も始め、横隔膜を上下させます。



Dr.九戸Message

妊娠12週には、未熟ながら、すべての器官が形成します。ですから、目が見えたり、耳が聞こえたりしているはず。どんどん進化してきてあげて。おなかの赤ちゃんと一緒に気持ちよく、楽しく過ごせるように心がけましょう。

13週 「ハッテンしたり！」



妊娠7カ月 24~27週

(肺ができたよ
もう立派になつたでしょ)

ずっと目をつぶっていた赤ちゃんですが、このころからまばたきをして目を開けるように。肺の機能も完成し、外でも暮らせる可能性が高くなります。手の動きもこまかくなり。へその紐を引っ張ったりして遊んでいることも! 子宮の中をまだただ活潑に動き回っています。

妊娠8カ月 28~31週

(免疫物質を
もらって強くなるよ!)

動きはまだまだ活潑ですが、このころは子宮の中がだんだんと狭くなってきて、頭を下にした姿勢に落ちてきます。右上の超音波写真のように、耳をかいたり、あくびしたり、ピースしたり、おしゃべり! ママからどんどん免疫物質をもらって、体も強くなっています。



ママに会える

Dr.丸尾Message

赤ちゃんはおなかの中で、月齢32週ごろから20~30分間頭を傾けてたり動きたりしています。起きている状態で寝ている状態がはっきりしているのは、36週以降になってから。このころになると30~40分睡眠になります。

楽し
ぞ!



妊娠9カ月 32~35週

(外でも暮らせるようになるよ)

体がふくらんで、老人のような顔だったのが、赤ちゃんらしい顔へと変化します。頭の機能も完成し、外でも暮らせるように。でも体温調節機能はまだ未熟なので、ママのおなかの中にいてもらいましょう。頭とおなかの産毛が消えていきます。



23週

妊娠6カ月 20~23週

(筋肉がついて大きく動くよ
顔もはっきりしてきたわ)

筋肉がついて動きが大きくなり、元気に動くので、ほとんどのママが胎動を感じるでしょう。頭立ちもはっきりとしてきて、ハイハイ。ママにもわからちゃうかも。羊水を飲んであしきは12週くらいから観察できますが、このころには羊水の味を感じ始めているはず。

6カ月ごろには 男の子、女の子もわかるように

登場したときには性別は決まりますが、妊娠3ヶ月に性的特徴が出てきます。超音波検査でははっきりと観察できるのは妊娠6ヶ月からになります。



妊娠10カ月 36~39週

(もうすぐ会えるね!)

子宮いっぱいに成長した赤ちゃん。いつ生まれても大丈夫なように準備ができました。頭を下にして、ママの骨盤の中に少しづつ下りてきます。抜い骨盤に収まるように、背中を丸め、両腕を胸にぴったりとつけ、足はひざから曲げておなかに引き寄せ、そのときを待ちます。



36週



— 第3章 —

いよいよ出産

赤ちゃんは狭い産道を通り抜けるために、産道と骨盤の形に合わせて回りながら下りてきます。回り方を間違えると出てこられないんです。だれに教えられたわけでもないのにエライ！

出産の準備が
始まるよ

頭蓋骨は
り枝の骨からでき
ているんだよ

出産が
始まる

タケ

肺サーファクタントとは、
生まれたあと、
肺で呼吸できるように
肺をやわらかく広げる物質です

妊娠20週ころから
「肺サーファクタント」
が体内でつくれられるよ

そろそろ
出ようかな

と赤ちゃんが
下がります。

生まれたら、
2~3日から一週間以内には
元の形に戻ります。

わあ
まあぶしいな

骨はやわらかく、
骨と骨の接ぎ目も
まだゆるゆるなの。
狭い産道を通過するとき
頭が通りやすいよ。

生まれたての
赤ちゃんの頭が、
結構よく見えるのは
このため

次に、頭へ
頭にうすめた
状態で90度回旋。
ママの骨中の
ほうを向くよ。

骨盤の形に
合わせて、
通りやすいよ。



かわいい
なるべく小さく
なって産道を
通れるような
円錐形の姿勢だ

いよいよだ!

手足を折り曲げて
体を丸めるよ

肩が
ひつかかなくなっちゃう
90度回旋。
横向きにならたら
片方ずつ
肩を出すよ

うーん
アーッ
うーん
うーん
うーん

うーん
うーん
うーん
うーん
うーん

ああーー
あお上げ!
いちばん狭い
ところを
通過!

えいっ

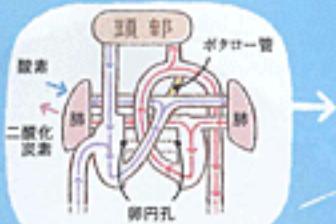


赤ちゃんは生まれた
瞬間の呼吸から
肺呼吸を始めます。

おさ、やーーー

大きな産声は
肺呼吸を
始めたサイン

同時に心臓にある前房孔という穴がふさがります。
すると、動脈管(ポタロー管)に血液が行かなくなり、
今までへその様中心だった
血液の流れが、一気に肺中心へと変化します。



生まれる前の肺はポタロー管の部分がつながって腫張して
いたんだよ

Dr.丸茂Message

生まれたての赤ちゃんの呼吸は
とくに優れていて、ママの乳頭
をひとしたガーゼと別れた後も
乳をひとしたガーゼと別れた後も
向けると、なんの匂いもなく
ママの匂いのように顔に向ける
という実験結果が出ています。
大人ではわからないママのおい
いを感じているのですね。

えつ

おなかの
赤ちゃんにも
バイバイしたの

3年後

見えたもん。
おなかの赤ちゃんは
男の子だよ

見えたもん。
おなかの赤ちゃんは
男の子だよ

Dr.丸茂Message

こういった時は静かにあります
。5分钟左右になると、おなか
の中の記憶がなくなってしまう
ようなので、おなかの赤ちゃん
が生まれたらしゃべれるようにな
ったらおなかの中の話を聞いて
みてくださいね。
振りの絶対活躍を赤ちゃんと楽し
しくください!

おなかの中は
気持ちよかつたよ

おなかの中が
見えるなんて

なんであつたの?
まだ全然おなかは
目立たないのに

じやあ、おなかの
中から外も
見えていたの?

Dr.丸茂Message

こういった時は静かにあります
。5分钟左右になると、おなか
の中の記憶がなくなってしまう
ようなので、おなかの赤ちゃん
が生まれたらしゃべれるようにな
ったらおなかの中の話を聞いて
みてくださいね。
振りの絶対活躍を赤ちゃんと楽し
しくください!

初めてニン

蛯原英里が

“気になるアレ”[”] にチャレンジ!

撮影/アバストヘ デザイン/アトムスタジオ



いざ4Dエコーを撮影

蛯原さん：

「妊娠24週で、こんなにしっかり人間の形なんですか？」

丸茂先生：

「そう。12週には、器官形成がほぼ完了しているんだよ」

蛯原さん：

「かわいい！ ずっと見てみたい！」



A: 「腰をきいたり、腹にしゃぶらしたり、キックしたり。歩きまわるのも、生まれたあとのおちんさんと、変わらないんですね～！ 感動しちゃなです」

通常のエコー
画像4Dエコー
画像

A: 「今は育児用の妊娠検査でよく見る、2D超音波検査、向いシーンを撮影した4D超音波が名前です。どうやって比べると、4Dのリアルさにびっくり！」



・いつも、妊娠検査はあってない間に終わるんです。でも今日は、先生と赤ちゃんについてたくさん話せて、すごくうれしかった！」



・「いつも、先生と赤ちゃんについてたくさん話せて、すごくうれしかった！」

info.

今回訪れたのはこちら！

丸茂レディースクリニック

2013年8月開院した、4Dエコーで一般的な検査部門をクリアアップ、おなかの赤ちゃんの成長をじっくりと見ながらこれまで、出産準備で見るおなかの成長過程への4Dエコーコンセプトを確立。赤ちゃんが健やか成長していく様子を見て、待ち切れます。4Dエコー便座費用は、1回2万円。回数券購入料金内訳
1~6ヶ月：1回1,000円×4回
6ヶ月~3ヶ月：1回500円×4回

おなかの赤ちゃんがさらにいおしくなりました！

「胎動を感じるようになり、赤ちゃんの存在を実感始めてしまましたが、4D映像を見ることで、いとおしさが強くなったり～！ ずっと見ていたら、全然、飽きないんです」



胎動や胎内記憶のお話をとっても興味深かったです！

・「いつも、妊娠検査はあってない間に終わるんです。でも今日は、先生と一緒にたくさん話せて、すごくうれしかった！」

・「赤ちゃん、先生は元気だよ！」

・「赤ちゃんに胎動が来たことがありますね～！」

・「赤ちゃん、手足が動いてますよ！」

・「この胎動に胎動が来たことがありますね～！」

・「まるで自分の赤ちゃんが本当にいるみたい！」

Let's challenge!

Vol.1 4Dエコーを撮ってみた！

当企画は…

チャイルドボディセラピストの蛯原さんが、

妊娠して卵嚢を持ったことや

妊娠前からやってみたかったことに、

何号テーマを教えてチャレンジ。

体験した様子をリポートします。



PROFILE

Eri Ebikara

チャイルドボディセラピスト。妊娠検査で卵嚢を発見されたときに、アーチルルネッサンス（NOL）で回復訓練、筋肉を中心としたマッサージカラスなどを経験。回復中は毎日写真を撮っていました。

4Dエコーって何？

通常の妊娠検査で行う超音波検査は、平面と同じで、被写体が平面に表現される2Dエコー。それにに対し、4Dエコーとは、おなかの赤ちゃんが立体的かつ動画で見られる超音波検査のこと。おなかの中で赤ちゃんが動いている映像が、とってもリアルに見られます。



【妊娠検査で卵嚢の超音波検査はしているんですけど、4Dエコーは初めて。まだ何度で、赤ちゃんは小さいけど、ちゃんと見えるのかな？】



【クリニカルな赤ちゃん。いろいろな検査検査の4Dエコー本物を見てもらう興奮さん！え～！こんなにいるときは私も楽しんでおけ】



・「赤ちゃん、手足が動いてますよ！」

・「この胎動に胎動が来たことがありますね～！」