

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ

5000人に当たる!
PRESENT

美しい日本語の
赤ちゃんの名前328選

8 2014 Aug.
620 yen

好評連載中!
『お産のアドバイザー』
健康英霊さん(607140)
【毎月13日(月)にチャレンジ!】

スペシャルコラボ

Eat a Eula
lala

お産入院にも!

マタニティ
パブーシュ



妊婦中の足元の冷え予防に

もう「アカホンデビュー」した?!

アカチャンホンポ 店舗・通販で使える

ポイント
200円分クーポン券
ついてます!

この冊子だけの
特典

妊娠初期～臨月

会陰切開って
どのくらい痛い?

胎動が
少ない

お産の始まりって
本当にわかる?

ネットで調べても
答えが出ない

妊婦600人の疑問&不安

妊娠後期～

陣痛を長引かせない17の方法

助産師さん(501)
お産の痛みを軽くするポーズ集

知らないで
40万円以上
損する人も!

妊娠・出産・育児で

健診費、分娩費、育児グッズ代の平均値

かかるお金は
もらえるお金

手続きの仕方が
日本一
よくわかる!

もらえ
失敗しない!

親になる前に知っておきたい 消費税8%時代の最新マネー

初めてのたまごクラブ 夏号 or 秋号 2冊買って出てよう! こぼり家電&会費プレゼント

【運営先】たまごSHOP

者モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ! //

マタニティDIARY

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!

／ 雑誌編集(妊娠3~10カ月の予定) イラスト: 産科看護(Gelink Agency) デザイン: ビーワークス

中期				初期				妊婦 月数								
6か月		5か月		4か月		3か月		週数								
22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	妊婦 健診	
4週に1回		4週に1回		2~4週に1回		2~4週に1回										
 <p>20週ごろ 推定体重 約600g</p> <p>赤ちゃんはパイナップル1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。おなかのてんでくっつきなどの大きな動きすることもあります。</p>  <p>可動範囲が広くなり、胎動もより強く感じられるようになります。</p>		 <p>19週ごろ 推定体重 約300g</p> <p>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、骨が固くなるようになるので、積極的に話しかけてあげて。</p>  <p>おなかの膨らみが目立つようになり、胎動もより強く感じられるようになります。</p>		 <p>15週ごろ 推定体重 約100g</p> <p>赤ちゃんはレモン1個くらいの重さに、胎盤とへその緒から、栄養や新しい血液をもらい、ぐんぐん成長。手足の上下運動もできるようになります。はっぱがつくられます。</p>  <p>胎動もより強く感じられるようになります。</p>		 <p>11週ごろ 推定体重 約20g</p> <p>赤ちゃんはいちご1個くらいの重さに、皮膚感覚が敏感になり、胎動や痒さ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、超音波検査ではビクビク動く姿が確認できます。</p>  <p>胎動もより強く感じられるようになります。</p>										
<p>おなかが大きくなり 背中痛や腰痛に悩む人も</p> <p>おなかが大きくなり出てきます。のびのびと伸びた腰や背中や腰に負担がかかり、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、胎動がはっきり感じられるように。</p>		<p>体全体がふっくらと 丸みを帯びてきます</p> <p>胎盤が完成し、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。</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、食事も徐々に回復してくる時期。下腹部が少しふくらんでくるでしょう。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 ピークを過ぎる人も</p> <p>食慾不振、胸のつかえ感など、つわりが辛い人が多い時期です。眠さや、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>										
<p>赤ちゃんの性別が判明! づけや出産準備にワクワク</p> 		<p>つらい食べづわりが終わり 野菜中心のヘルシー生活に!</p> 		<p>つわりが治まってきた♪ 今はすいかにハマリ中</p> 		<p>さっぱり系の食べものが 欠かせません!</p> 										

妊婦の心と体の健康

妊婦の健康

妊婦の健康

【産科Q&A】

みえこ産科クリニック
院長 佐藤美枝子 先生
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年東京都府中地区に産科クリニックを開院。妊婦さんの素朴な疑問に、ていねいに答えてくれました！

【産科Q&A】 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場所に開院した、4Dエコー胎動診断専門のクリニック。おなかの赤ちゃんの表情やしゃべり声のこまかいところまで見られる世界最高レベルの4Dエコー装置で、だれでも4DエコーをDVDに撮ってもらえます。

自分と同じ月数のママをチェックしよう！
大人気連載

生活、仕事、食事、お情

妊娠3~10ヵ月
産後1ヵ月

全国 9
たまごママ

妊婦さん産後すぐのママの、リアルな日常がわかる♪
赤坂橋カ/スウィートミー(キヤノン)カ、フルブル

後期

10ヵ月

39 38 37 36

1週に1回



39週末ごろ
推定体重……約3000g
赤ちゃんはかぼちかぼち2個くらいの重さに、お尻は、新生児とはば変わりません。お尻に備えて、ママの骨盤内に膝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。会えるときは笑って！



39週末ごろの赤ちゃんは、かぼちかぼち2個くらいの重さに、お尻は、新生児とはば変わりません。

9ヵ月

35 34 33 32

2週に1回



35週末ごろ
推定体重……約2400g
赤ちゃんは白米1個くらいの重さに、皮下脂肪が増え、ふっくらと赤ちゃんらしい体つきになります。髪の毛や足のつめも伸びて、胎心計測の機能もはば完成！ママは、胎動を痛いほど感じるはず。



35週末ごろの赤ちゃんは、白米1個くらいの重さに、皮下脂肪が増え、ふっくらと赤ちゃんらしい体つきになります。

8ヵ月

31 30 29 28

2週に1回



31週末ごろ
推定体重……約1700g
赤ちゃんはメロン1個くらいの重さに、骨の強度や高さまで聞き分けられるようになります。この時期はさかごでも、心をと回転して戻ることも多いので、心配しすぎないで。



31週末ごろの赤ちゃんは、メロン1個くらいの重さに、骨の強度や高さまで聞き分けられるようになります。

7ヵ月

27 26 25

2週に1回



27週末ごろ
推定体重……約1300g
赤ちゃんはキャベツ1個くらいに、発達してきた目や耳から脳に伝達するくみかみかみも始まります。髪や眉毛も、まぶたも、まつ毛がしっかりして



27週末ごろの赤ちゃんは、キャベツ1個くらいに、発達してきた目や耳から脳に伝達するくみかみかみも始まります。

ママの体が
お産の準備を始めます

お産の準備が急ピッチで進みます。みおちまであった子宮がだんだん下がってきて、膣への圧迫が減ります。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。

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ふかふかすることも、少量ずつ回数を増やして食べると、二重しましょう。動悸や息切れを感じやすくなったり、頻尿や尿もれに悩むママも多いです。

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。おなかのせり出してきた、足元が臭いにくくなるかも。転倒に注意して、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。

おなかはずますます大
妊娠線ができてやす

子宮がおへその上にくるは大きくなります。おなかのせり出してきた、足元が臭いにくくなるかも。転倒に注意して、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。

体調がよくなって
食欲が出てきました



ベビーのウエア類を水通し。
ちっちゃくてかわい〜♪



動きすぎも動かさすぎに
注意しながら生活中



夫婦で散歩するの
5人目ママのリフレ

