

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ

たまひよの内地
名入れカスタデ
ご試食プレゼント
1000名様
限定
たまひよ
LACTATION CONSULTANT

一文字一文字 つむりの原因がわかった!

9
2014 Sep.
6/20, 21
18時00分～19時00分



人気マンガ『サムライアソンの
坂羽 哲先生、様々下ろし!
だれも知らなかった
一母なる胎盤STORY—

スペシャル
コラボ特号

母子手帳も赤むつも
入っちゃダメ! (イラスト)

GU

専者
全具
ービス

タニティ
ラッチ
し上げます!



妊婦さんも着られる
GU全身コーデを
100名様に!

産科コースアップ! 先輩ママのデータからわかった産産のコツ

陣痛が来る
痛みを逃す
ために
やってよかったこと

ランニング

本当に
良かったのは
コレでした!

たごクラブのO.O.別冊付録

先輩ママ1120人の成功・失敗例を大分析

出産準備

育児グッズ

今買う? 産後買う?
出産準備
お買い物
チェックシート
つき

絶対いる VS 正直いらな
ズバリ判定   BOOK
ミルクグッズ...etc.

9・10・11・
12・1・2月
出産予定のママ

便秘・腰痛・貧血・むく
どうしても治らないアナ

Benes

着 おむつ ベビーベッド ベビーカー 抱っこひも

おなかの
赤ちゃんの不
妊期 中期 後期 臨月
スッキリ解消! クリニック

表紙モデル▼インタビュー
ただ今妊娠8カ月
田丸麻紀、母になります!
(文庫)

「産院留日のトク/バ育児」 どうなる? どうする
ふにやふにや赤ちゃん
わが家にやって来た

妊娠中産後の「正解ヘアスタイル」

産院留日、妊娠中ヘアケア、産後ヘアケア
妊娠時代に「使って」&「やって」よかった
読者500人のリアル証言

妊娠初期〜 今やれば産後が断然ラクになる

母乳を出すために
妊娠中から
しておきたい
3つのこと
—出る? 出ない? セルフチェックも!—

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/写真提供 (asterisk-agency) デザイン/ピーフーズ

中期

初期

6か月

5か月

4か月

3か月

妊婦月誌

23 22 21 20 19 18 17 16

15 14 13 12 11 10 9 8

週誌

4週に1回

4週に1回

2~4週に1回

2~4週に1回

妊婦旬誌



23週ごろ
推定体重……約600g
赤ちゃんはりんご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。あなかの中で、でんぐり返しなどの大きな動きをするこも増えます。

19週ごろ
推定体重……約300g
赤ちゃんはグレープフルーツ1個くらいの重さに、足の血管伸び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。

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、胎盤とへその緒から、実食や新しい栄養をもらい、でんぐり返し、手足の上下運動もできるようになります。ほっぺがつくれ始めます。

11週ごろ
推定体重……約20g
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。



妊娠23週ごろの胎児の様子



妊娠19週ごろの胎児の様子



妊娠15週ごろの胎児の様子



妊娠11週ごろの胎児の様子

おなかが大きくなり
背中高や腰痛に悩む人も

おなかが大きくなり出でてきます。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

胎盤が完成し、いよいよ安定期に。子宮の大きさが大人の握くらいいなるため、おなかのふくらみが目立ち始めます。尻もちと回り大きくなり、おしりや膝など、体全体がふっくらしてきます。

つわりが治まり
少しづつラクになります

つわりが少しづつ治まり、食事も徐々に回復してくる時期。下腹膨が少しふくらしてくるでしょう。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。

つわりのつらさが
ピークを過ぎる人も

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。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。

大切な4D超音波写真は
パソコンに入れて管理!



毎日、血圧を測って
健康チェックします



夫がおなかの赤ちゃんに
話しかけるようになりました



栄養について学びたい!
市のマタニティ料理教室へ



胎動のサイン

つわりのサイン

生活の楽しみ

みんな女性専門クリニック
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年東京都豊島区に3児が子
ニックを開院。妊娠さんの事
が大好きで、いろいろな事
を教えてくださいました！

【産科】2024年10月
丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生

2019年9月、六本木一丁目有明館の産科に開院した、
4Dエコー胎児診断専門のクリニック。あなかの赤
ちゃんの健康やしてよきことまで見られる
最新鋭最高レベルの4Dエコー装置で、だれでも4
DエコーをDVDに焼いてもらえます。

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、お悩み

妊娠3~10カ月
産後1カ月

全国 9人の たまごママ

妊娠さんと産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気週
刊取材・週刊産婦人科 妊娠3~10カ月の

後期

| 10カ月 | | | | 9カ月 | | | | 8カ月 | | | | 7カ月 | | | |
|--|----|----|----|---|----|----|----|--|----|----|----|--|----|----|----|
| 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 |
| 1週に1回 | | | | 2週に1回 | | | | 2週に1回 | | | | 2週に1回 | | | |
|  <p>39週末ごろ 推定体重……約3000g 赤ちゃんはすいすい強くなるのを感じ、 外見は、胎児とほぼ変わりません。お 腹に張って、ママの骨盤内に張を入れて スタンバイをしますが、手足は完全に 動かしています。会えるときは近況！</p> | | | |  <p>35週末ごろ 推定体重……約2400g 赤ちゃんはパイナップル2個くらいの 重さに、皮下脂肪が溜まり、ふっくらとした 体つきになります。髪の色や足のつもも伸 びて、胸や背中の線もほぼ完成！ 目玉 をききよる動きやなど、表情が豊かに。</p> | | | |  <p>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、 骨の輪郭や高広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 るんと回転して寝ることも多いので、心 配しすぎないで。</p> | | | |  <p>27週末ごろ 推定体重……約1100g 赤ちゃんはパイナップル1個くらいの 重さに、発達してきた首や耳の輪 廓を、胸に保護するしくみが整い、時々 ぱたぱたします。髪や中指、まつげ が生え始め、顔つきがしっかりしてきま</p> | | | |
|  <p>赤ちゃんの顔 は、お母さん の顔とよく似 ています。</p> | | | |  <p>赤ちゃんの顔 は、お母さん の顔とよく似 ています。</p> | | | |  <p>赤ちゃんの顔 は、お母さん の顔とよく似 ています。</p> | | | |  <p>赤ちゃんの顔 は、お母さん の顔とよく似 ています。</p> | | | |
| <p>ママの体が お腹の準備を始めます</p> <p>お腹の準備が整って進みます。み おちままでも子宮がだんだん下がっ てきて、骨への圧迫が減り、すっきりす るママも。不規則なおなかの張りなど、 お腹が近づいている兆候が現れます。</p> | | | | <p>大きくなった子宮が 骨や膀胱を圧迫</p> <p>大きくなった子宮に骨の押し上げられ てふかふかすること、少量ずつ回数 を増やして食べること、二次分娩しよう。 胎動や息がよれを感じやすくなり、脚 指や尿もれに悩むママも多いです。</p> | | | | <p>おなか張りやすい時期。 休息をたっぷり！</p> <p>子宮はおへそとみぞおちの間くらいで 大きくなります。おなかの張りが出て きて、足元が見えにくくなるかも、転倒 に注意して。おなか張りやすいので、 小まめな休息を心がけましょう。</p> | | | | <p>おなかはずます大きく！ 妊娠線ができやすい時期</p> <p>子宮がおへその上にくるほど、子 は大きくなります。おなかの張りやホ ルモンの影響で、腰痛が強くなることも、 おなかの皮膚が伸びて妊娠線ができや くなるので、ケアを念入り！</p> | | | |

さかこが寝てほしいから
右を下に横になってます



スマホのアプリを使って
胎動をカウント♪



助産師さんの超音波検査で
5人目赤ちゃんの性別が判明



お店で2時間も遊んで
ベビーウエアをゲット♪

