

今日からできる彼と彼女の妊娠活動BOOK たまごクラブ

# 妊活 たまごクラブ

ベネッセ・ム



妊活休業宣  
森三中・大島美幸

20代・30代・40代 年代別妊活秘訣

妊娠力をアップして  
産みたいときに産め  
体をつくる! 完全ガイド

妊活しやすいSEXってある?

生活習慣 | 食事 | 冷え | メンタルケア | 産後

最新 妊娠体質をつくる

5つの方法

妊活中やって  
いいこと❌悪いこと

Men's 妊活Q

「パンツはホクサータイプでも大丈夫

そろそろ赤ちゃんが欲しい

インタビュー 蛭原英里さん / 矢沢心

カンタン 2人で妊活ごはん1week

親になるための お金と社会のハ

2人で読む不妊治療スタートガ

赤ちゃんか  
欲しくなったら  
最初に読む本



調査  
ベネッセ教育総合研究所  
彼と彼女の  
「妊娠活動」  
事情 最新版

妊活から妊娠・出産まで

# プレママにやさしい 婦人科・産婦人科選び

できるだけ自分らしく、満足のいくお産をするために大切なのが婦人科・産婦人科選びです。  
ここでは先輩ママや産婦人科のドクターのアドバイスから、全国の病院厳選リストまで一挙に紹介します。

イラスト/前田まみ 構成・文/新田由美 (DEAM) デザイン/清水優子 (DEAM)

産院探しは  
いつから  
始める？

婦人科・  
産婦人科を選ぶ  
ポイントは？

妊活中に  
受けておきたい  
検査は？

おなかの  
赤ちゃんの  
動きが見えるって  
ホント？



# 産婦人科選び・健診で 重視したいこと、 ここだけは押さえたいこと。

妊娠すると、毎回の健診や出産でお世話になる産院や病院。  
どんな施設があるのか想像もつかない人もいるでしょう。

妊娠・出産を経験した先輩ママたちは何を決め手に選んだのか、教えてもらいました。

撮影/小島美 取材/文/茂木菜穂子 協力/高野社



座談会にご参加いただいた皆さんは、2ヵ月～1才のお子さんを待つ先輩ママです。中央は「丸茂レディースクリニック」院長の丸茂先生。次ページからのインタビューにもご登場していただきました。

## 場所や設備、出産方法、 インターネットでの 評判も気になります

丸茂先生(以下丸) まず、みなさんは産院を選ぶときに何を基準にしましたか？

サトウさん(以下サ) 私の場合は、最初に受診した施設と、出産した施設は別。最初に行った施設には分娩施設がなかったため、出産できるクリニックを探しました。私が出産の痛みがほとんどない、無痛分娩を希望していたので、住んでいる場所の近くに可能な施設がないかをインターネット

や実家から近い施設を探して、インターネットでの評判やそれなりに規模のある施設に決めました。タケヤマさん(以下タ) 私も自宅から近いことがいちばんのポイントでした。評判や出産方法をよくよく調べ、あとから施設が新しく、産後入院中の食事もおいしいと聞いた感じです。ただ、ほかの施設と比べようがないので、自分にとってよかったのかどうかは、はっきりわかりませんが、ろもろあります。

## 実際に通ってみないと わからないことが

たくさんあります。

帰って出産する予定だったので、産院先をインターネットで調べました。口コミでは、雰囲気やスタッフが親切かどうかを気にしてチェックして……。クロツツさん(以下ク) インターネットのいい評判は真になりますね。あとは先生の数や規模、万が一、何かあったときの対応ができるかなど……。ただ、出産費用はあとから知った感じ。

費用は知りたけれど、わからないことの一つですね。エンドウさん(以下エ) スタッフがこちらの希望にある程度対応してくれるかどうか、実際に



## 先輩ママからの ひと言アドバイス

妊娠した  
実感がまだないときに  
3D/4D超音波検査は  
始めになるといいです

クロサワさん

赤ちゃんの成長が、目で確か  
められる3D/4D超音波検査  
を受けたかったです



産前から  
近い産期が便利ですが  
知識があると、  
心の準備ができるかも



タケヤマさん

妊娠して間もない時期に、  
3D/4D超音波検査を見たら、  
もっと実感がわくかも

実際に通って  
みないとわからない  
ことが多いから  
早めの行動を

エンドウさん

スタッフの対応も気になる  
ポイント。次に妊娠したら  
3D/4D画像が見たい!



妊娠前に  
いろんな産院が  
あることを  
知っておいて!



サトウさん

わからないことの一つが費用  
のこと。事前に確かめておく  
ことも大切ですよ

ネットの評判や  
それ以外の産院がある  
産院に絞るのも  
一案ですよ

イトウさん

次に妊娠したら、もっとで  
かいに調べてから、産院を決  
めたいと思っています



3D/4D画像で  
元気な赤ちゃんの  
様子がわかるのが  
スゴイ!

マキさん

産降り出産は、ネットで口  
ミや産院実地をチェックして  
みることも大切です



胎児を見ることでできる  
病院を知りたかった!

クあと、赤ちゃんの成長を調べ  
る超音波検査で3D/4D超音波  
検査があったら受けてみたかった  
ですね。ほかの人に3D/4D超  
音波で撮影したおなかの赤ちゃん  
の写真を見せてもらった。早く赤  
ちゃんの顔が見てわかるのはうれ  
しいだろうと思って、私が通って  
いた産院にはなかったので、欲し  
かったです。

おなかの赤ちゃんを特に心配する  
なく、動機として見ることででき  
るもので、画像も非常に鮮明です。  
赤ちゃんの表情も動きもよくわか  
ります。

エもし2人目を妊娠したら、費  
用が気になりますけど、受けてみ  
たいです。

**選択肢がいろいろ  
あることを妊娠前に  
知っておきたかった**

サ3D/4D超音波検査もネットです  
けど、いろんな産院が、出産方法  
があることを妊娠前は知らなかつ  
たので、調べるといふことがわ  
かっていればよかったなと思いま  
す。

イ次に妊娠したときはもっとで

に聞いてみたりして、

ク妊娠がわかったときは、その  
先のことを考えていなかった  
し、知らないことも多い。出産方  
法や母乳指導のことなど、全体的  
なことを教えてくれる場があると  
いいですね。ある程度、自分で  
調べることも大切なこと、経験し  
てみて思いました。

産 初めての妊娠、出産はわから  
ないことだらけ。しかも、赤ちゃん  
と対面するまでは、何かも不安  
になるもの。約40歳という長い期  
間をサポートしてくれる産院や病  
院は、様々な面で助くれるものだ  
ですね。先輩ママたちの声を参考に、  
経済中から妊娠前検査や事前見学  
などをしながら、ぜひ、産院のい  
くつかを巡りしてみてください。



産婦人科医に聞きました!

# 妊活から妊娠・出産までの 産院選びとおなかの 赤ちゃんについてわかること。

先輩ママに続いて登場していただくのは、産婦人科医として活躍する丸茂先生です。最新医療として注目を浴びている3D/4D超音波の撮影数は自称世界一!と語る先生に、産院選びのポイントを医師の目から語っていただきました。

教えてくれたのは

丸茂レディースクリニック院長

丸茂元三先生

旭川医科大学卒業、東京大学医学部附属病院産婦人科、松城中央総合病院産婦人科医員を経て、丸茂レディースクリニックを開設。超音波専門医、どなたでも、おなかの中の赤ちゃんの3D/4D超音波をDVDにとってもらえます。3D/4D超音波で見た胎児の様子をもとめた「赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか」(草思社)などの著書も多数。

●丸茂レディースクリニック  
<http://www.marumo-ladies.jp>



**妊活中の妊婦前検査を  
きつかけに、  
自分に合った産院選びを**

「妊婦として初めて婦人科にかかる女性が多いのですが、妊婦後に発覚すると取り返しがつかない病気になるので、妊婦を望む方なら少しでも早く、妊婦科などのクリニックに足を運ぶことが大切だと思いますね」と語るのは、丸茂レディースクリニック院長の丸茂元三先生。先生によると、妊婦がわかってから初産婦健診が発覚し、すでに1000gもの大きさになっていることが少なくないという。中には、妊婦中に胎児異常

「妊婦前なる産前検査(妊前検査)でも、妊婦中にはそれが難しくなってしまう。また昨年、大流行した風疹も、事前にワクチンを行ってあげれば防ぐことができた。妊婦前検査でわかる時期以上の検査で、胎児に影響が出てしまうことがわかってきているので、妊婦前に検査を受けることの大切さを、妊婦科の方にはぜひ、理解してほしいですね」と力説します。

**わずかな時間でできる  
ブライダルチェックで  
準備万全の態勢を**

妊婦中に検査してはしい検査について、先生は話してくれました。ブライダル検査



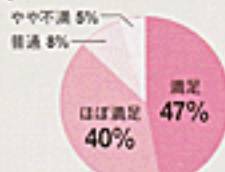
ですね。一般的にブライダルチェックといわれる妊婦前検査は、異常があれば10~15分で終わる簡単な検査です。問題なければ好活に集中できるので、ぜひ受けてほしいですね。ちなみに、あれだけ妊婦に簡単にできるものじゃなかったの?」と思っている人にもひと言。「不妊症とは一般的に、子どもをつくらぬことを思ってから2年間くらいできない人を指します。その原因は男性と女性、ファイファイファイといわれているので、女性はブライダルチェックを、男性は精子を調べる検査を一度受けた方がいいでしょう。男性性の場合は、精子を採ってかかるとい



## おなかの赤ちゃんがくつきり&はつきり見える 3D/4D超音波検査はこんなにスゴイ!

3D超音波とは画像写真のことで、4D超音波は動画撮影のこと。  
従来は断面(2D)でしか見ることができなかったおなかの中の赤ちゃんが、  
3D/4D超音波なら立体的な映像で見ることができます。

3D/4D超音波に  
満足している妊婦が約9割!



表情やしぐさをリアルタイムに観察できる  
ことから、妊婦や家族の満足度が高いよう

従来のエコー画像



顔をきかきか、  
何かに大満足  
しているような  
微笑み

なんと舌が  
出ています!  
「アイーン!」にも  
見えちゃう!

ハイビジョンなら  
さらに鮮やか!



指もこんなに  
くつきり  
【もうピースだって  
できるんだよ!】



あらら、  
幸せそうな笑顔、  
心地よさそうな  
33週の胎児

【ママとパパに  
チェック!】  
そう君っている  
みたい!

丸茂先生が  
アドバイス

### 産院選び

## 3つのポイント

- 1 自宅や職場に近い場所で、  
プライマルチェックを兼ねて  
雰囲気確かめてみましょう  
通いやすい場所にあることが第一。子宮がん  
検診をはじめ、子宮頸癌検査や感染症、予  
防接種などがトータルでできるクリニックを
- 2 不安に思っていることを  
きちんと受け止めてくれる  
ていねいなカウンセリングと診療  
妊娠中は心身ともに不安が多いもの。一人一  
人に時間をきちんと割いて、カウンセリング  
してくれる医師が心強いものです
- 3 3D/4D超音波検査など  
最新医療の設備を  
備えているかどうかをチェック  
3D/4Dなどの最新医療機器を備えているク  
リニックでは、胎児に関する正しい情報をい  
ち早く知ることができま

「3D/4D超音波検査の登場で  
母性愛&父性愛が  
出産前から高まります」  
そして、最近話題の3D/4D  
超音波検査の第一人者と呼ばれる  
丸茂先生。胎児の動きを立体的に  
見ることができ、妊婦や家族の意識が  
グッと変わると指摘します。  
「従来のエコーでは、断面での撮  
影しかできなかったものが、3  
D/4D超音波の登場で、胎児の動  
きもより鮮明で、立体的に確認  
することが可能になりました。た  
だ、私たちが医師として注意しな  
ければならないのは、胎児の動き  
を3D/4D超音波で撮影している  
と思っている人が、同じ表情やしぐ

り、外の世界が見えていて、胎内  
で外に出るための準備をすべてし  
ているような、生命の神秘をいつ  
も感じています。そうした動きや  
表情を見ることで、妊婦さんから  
は「赤ちゃんがいとおしくなりま  
した」「健康そうで安心しました」  
などと言われたり、パパさんか  
らは「表情が美しいな」といった  
声も聞かれます。表情の良化はママ  
さんにとってもいいことです。3D/4D超  
音波で、おなかの赤ちゃんの表情  
や行動までわかるなんて、現代医  
療のすごさを改めて感じています。  
「このように最新の設備を備えてい  
ることで、産院選びの一つの目安  
になります。妊娠中の今から、自  
分に最適な産院を探して、ぜひ元  
気な赤ちゃんを産んでください。」