

マタニティ初期の心配はすべてこの1冊で

はじめての 初たまごアート

妊娠したら、やっぱりたまひよ

1冊に1個
ついてます

- おなかの赤ちゃん 実物大シート
- 妊娠40週まで やることカレンダー
- めさせ安産! エクササイズ
- 私の妊娠カウントスケール

初めての たまごパパ手帳



特別付録
キラキラハートの
マタニティストラップ

4500名様
に当たる!

スペシャル特集 今すぐお医者さんに聞きたい!

妊娠中 やっていいこと ダメなことQ&A

これ食べて、飲んで、OK? NG? 薬、お出かけ、運動、家事...etc.

各頭大特集

教えて! ドクター＆助産師さん 妊娠2・3・4ヶ月の生活 気をつけたいことガイド

- ★ 妊娠4~6週 もしかして妊娠?と思ったら
- ★ 妊娠5~7週 産科を受診して妊娠確定!
- ★ 妊娠4~15週~出産まで 今から注意するポイント

Benesse

22人の医師&専門家が
総力監修

妊娠おめでとう♥

応募すれば
全員無料で
もらえる!エコー写真
専用アルバムつらい
楽にする知妊娠したら
「出産・育児の

♪

早わかりマタニティ

ベビー

超音波写

35才からのマタ

妊娠したら「仕事

つけた

助産師の

赤ちゃんの

全品送料無料

たまひよ

妊娠がわかつたら最初に読む

まだ
赤ちゃんの心拍が
確認できていないから
心配です

妊娠したからって
毎日ハッピー気分で
いられるわけじゃない

それは当然のことなのです

流産するんじゃないかと思うと、いつも不安でたまりません

出産も育児も
できる自信が
ありません

つわりのせいで
すっかり
弱気な性格になってしましました

妊婦だからこそ、
気になることがあります

パパのことを
なんだか
うつとうしく
感じて、
当たって
しまいます

体形や体重の
変化を思うと
100%妊娠を
喜べない、
自分がいます



監修／丸茂元三先生
丸茂レディースクリニック院長
東京都港区六本木1-1-1東ガーデンタワー6F
(東北緯六本木一丁目駅直通)

1991年延岡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教室、精神中
央総合病院産婦人科医長を経て、2013年9月
から現職。丸茂レディースクリニックでは最新の4D超音波検査機でおなかの赤ちゃんをDVDで収録することができます。著書「赤ちゃんはお腹の中で何をしている
のか?」(早川社)も好評。

「おなかに赤ちゃんがいる」とわかった瞬間から、
妊婦さんの心にはいろいろな思いがかけめぐります。
みんなの心の悩みを、たくさんの妊婦さんと語ってきた
ペテラン産科Dr.に聞いてもらいました。

取材・文：吉澤優香 イラスト：サトウカ

妊娠初期の 心の悩み相談室

妊娠初期は「赤ちゃんの運命」を見極める時期なのです



まだ赤ちゃんの心拍が確認できていないから心配です

赤ちゃんが心配なあなたへ

流産するんじゃないかな
と思うと、いつも不安でたまりません

妊娠初期の流産は珍しいことではなく、約5回に1回の確率で起こります。

妊娠初期の流産はほとんどは、心拍

の胎児死産など、赤ちゃん側の理由で、ママのせいではありません。赤ちゃんの運命であり育てて、赤ちゃんは、自らの運命を把握して下さい

赤ちゃんの運命を把握して下さい。不安になる気持ちも早い人や妊娠4週（月経始日）以降の「消滅」です。この時期に産婦科医や婦性反応が出るのは、心拍を確認できるのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感があります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ

う。ただし、妊娠反応が出すぐになると、心拍を確認するのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおくる感あります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に優しくしましょ



1/100の確率でなる=99%はならない

確率をどうとらえるかはあなたらしい

悩んでしまった妊婦さんも少なくありません。なぜなら、その結果が100分

★つらいときは我慢せずに、パパや親、ママ友に話そう

心拍が確認できていないところ、次回の健診で赤ちゃんがいなくなっていたらどうしようと思いません。パパと一緒におなかに話しかけて気持ちを落ちこぼすようにしました。つらいときは1人で我慢せず、パパや親、ママ友に話すだけでもホッとしたしました。それと、当時はすべてが未知のことだったので、不安がふくらんでしまいました。今考えるとどうでもいいことを悩んでいた気が。考えすぎないようにするのがいちばんだと思います。(埼玉県・Y・Mさん 33才、産後2カ月)

★夫婦で相談。2人で出す答えには自信が持てます

先天性異常を調べるアトロポテスト™(卵巣血清マーカー検査)をどうするか産院で確認されたとき、受けけるか受けないかで迷いました。パパに相談したところ、「やっと心拍が確認できたんだよね。頑張って生き残っている赤ちゃんなんだから、どんな状況でも一緒に育てていこうよ」と言われ、検査を受けないことにしました。

悩んだら、1人ではなく夫婦で考えるといいと思います。どんな結果になろうとも、夫婦で話し合って出した結論には自信を持てます。子どもの親はママだけではありません。パパもいます。夫婦2人の意見を大切にしていきたいです。(岐阜県・A・Mさん 27才、Hちゃん 5ヶ月)

★自分が安心できることをする。まわりは気にしない

とにかく流産が心配です。出血しないかどうかでも不安ですし、胎動がまだないのも不安。心配で、毎日考えてしまうくらいなら、家庭用の心音計を買ってしまうおうちと相談中です。やりすぎと思う人もいるかもしれません。それで自分が安心して妊娠生活を送れるなら、おなかの赤ちゃんにもいいのかなって思っています。(東京都・Y・Yさん 28才、妊娠4カ月)

★よいニュースばかり見てプラス思考にチェンジ

流産に対しての不安で泣くこともあったのですが、胎動を感じたのをきっかけに、気持ちも変化してきました。今考えると、妊娠初期は不安がとても大きかったように思います。実家から「なんでもプラスに考えて」と言われてからはとくにポジティブになれました。私のおすすめは、よいニュースばかり聞いたり読んだりすることです。不思議と明るく元気になっていきますよ。(広島県・Y・Mさん 28才、Hちゃん 1ヶ月)



先輩ママ体験談 2

私はこれで悩みました

★出産や子育ての不安はママ共通の悩みです

陣痛に耐えられるか不安でした。私自身がまだ精神的に子どもでも、子育てできる自信もなかったです。でも、実際に経験してみると、陣痛は痛いだけれど耐えられますし、かわいいわが子を見れば喜んでしまうことに気づきます。

子育てに対する自信はいまだにありませんが、出産も子育ての不安も、ママならだれもが悩むことです。私は、不安にならなかった先輩ママでもある親に相談すると落ち着きます。(沖縄県/N・Kさん 28才、Tくん 3カ月)

★痛がりたって大丈夫。お座が近くと覚悟できます

痛がりなので出産はとても怖かったのですが、予定期が近づくにつれ、おなかが大きくなり自然分娩が利かない毎日。すると、痛いだろうけど早く産んで身軽になりたい、それに赤ちゃんにも会いたいと思うようになり、自然と覚悟ができました。(東京都/F・Yさん 34才、Mちゃん 2才)

★出産は痛かったけど、それ以上の幸運を手にします

出産は高いと周囲のママたちに聞いていました。親になる責任も重くて怖かったです。出産は実際には痛みよりも幸せでいっぱい。育児は今まで自信ないけれど、悩みは周囲に相談して一つ一つ解決していくのです。(千葉県/S・Aさん 28才、Kちゃん 1才5カ月)

★先輩ママから楽しみをたくさん聞いて自信に

出産や育児のことでの不安がたくさんありました。先輩ママたちと会う機会があり、出産の喜びや子育ての楽しさを聞いたら、自分も頑張れそう! と自信がつきました。(広島県/N・Kさん 27才、Kくん 5カ月)

★つわりは必ず終わります。パパの協力も大切です

つわりがひどく、妊娠悪吐で入院。とても苦しく「もう無理」と思わず口に出してしまったことが、するとパパに、「赤ちゃんが聞いてるぞ。ママが弱くならなければ、おなかの子はどうな」こと言われたのです。その言葉で気持ちを立て直すことができました。妊娠悪吐はなった人にしかわからないほど苦しいです。でもその大きさをパパに理解してもらえば、きっと協力してくれます。それに、つわりは、どんなに小さくとも終わるのです。今つらい人も、あともう少しです。(大阪府/H・Iさん 31才、Aちゃん1才3カ月)

出産も育児もできる自信があります

出産に耐えられるか不安でした。私自身がまだ精神的に子どもでも、子育てできる自信もなかったです。でも、実際に経験してみると、陣痛は痛いだけれど耐えられますし、かわいいわが子を見れば喜んでしまうことに気づきます。

子育てに対する自信はいまだにありませんが、出産も子育ての不安も、ママならだれもが悩むことです。私は、不安にならなかった先輩ママでもある親に相談すると落ち着きます。(沖縄県/N・Kさん 28才、Tくん 3カ月)

出産や育児が心配なあなたへ

出産や育児が心配なあなたへ



とは昔からいわれますが、産む前とあとでは、感覚がまったく違います。母も抱かれていたり想いながら子育てしてきたのです。自信がないときは、周囲の人々に相談しながら子育てすればなんとかなります。大丈夫。

出産後も仕事をしていくけるのかこの先が心配です

出産後に働くママはたくさんいますから、やる前に悩むのはもつたくなります。でも、出産できる自信がついてから安心です。赤ちゃんと一緒に育めませんか? 仕事も諦めたくないけれど、悩んでしまった後悔はすうと残ります。やうてダメだったり、そのとき考え

赤ちゃん優先の生活ができるでしょうか

でも待っていたら前に進めませんか? でも待つてはどうでしょうか。自信がついてみるはいいでしょう。自信がついてみるはいいでしょう。でも、生まれたばかりの赤ちゃんを見たママたちは、かわいいでしょ。でも、不思議なことに子どもが生まれると変わります。子どもがいたのに、わざ子が生まれた頃は、ほかの子までかわいい見えたといふ人は多いものです。親は、自分の大切な時間や稼いでいるお金を貯め切れなくて子どもにほいでいます。産めは自然と子とも優先の生活になってしまいます。

つわりがつらすぎるあなたへ

つわりがつらすぎるあなたへ

でも、出産のほんの大事だと思ふ人はそれほど自己中心的なものではありません。自分よりも他人のほうが大事だと思ふ人はそうではないでしょ。でも、不思議なことに子どもが生まれると変わります。子どもがいたのに、わざ子が生まれた頃は、ほかの子までかわいい見えたといふ人は多いです。親は、自分の大切な時間や稼いでいるお金を貯め切れなくて子どもにほいでいます。産めは自然と子とも優先の生活になってしまいます。

つわりがつらすぎるあなたへ

でも、出産のほんの大事だと思ふ人はそれほど自己中心的なものではありません。自分よりも他人のほうが大事だと思ふ人はそうではないでしょ。でも、不思議なことに子どもが生まれると変わります。子どもがいたのに、わざ子が生まれた頃は、ほかの子までかわいい見えたといふ人は多いです。親は、自分の大切な時間や稼いでいるお金を貯め切れなくて子どもにほいでいます。産めは自然と子とも優先の生活になってしまいます。

つわりがつらすぎるあなたへ

つわりがつらすぎるあなたへ

つわりの時期は赤ちゃんの体が形成されるデリケートな時期。だからママが無理しすぎないよう赤ちゃんがブロックしているのかもしれません。

★妊娠による心身の変化は、自分が成長できるチャンス

妊娠してから、冷たいものが苦手になったり、コーヒーを飲むと眠くなったり。便通がちだったのに、おなかが痛くなったりすることもあり、いろいろなことに気をつけているようになりました。妊娠前とは体格が変わり、自分が自分でない気持ちに。今までとは違うでの我慢することも多くライライすることもたくさん！でも、「人として成長するときなんだ」と思ってからは、少しずつ受け入れられるように、いい経験でした。（兵庫県・H・Yさん 34才、Mちゃん 0ヵ月）

★夫婦たて別物。パパの世界を大切にすることに

私の心配は流石しないかどうか。なのにパパは「将来この学校に入れない、このスポーツをさせたり」と未来すぎる話ばかりでライライしました。母に話すと、「頭のいい人は考えることが違うんだね！」と、人は違うものと割りきれて、パパの世界をそっとしておくことができました。（広島県・N・Hさん 31才、Tくん 1才0ヵ月）

★泣きながらパパに気持ちをぶつけてスッキリ

つわりはなかったけれど、腹と大きさで腹巻をする見にならませんでした。パパに申し訳ない気持ちと自分のことを理解してほしい気持ちで心がグチャグチャになり、パパには泣きながら話しました。それからは腹巻を分担するなど、腹巻を減らしてくれるよう、つわりとした気持ちは晴れます！（大阪府・Y・Oさん 30才、妊娠8ヵ月）

★記述するのは基本だけど、気にしすぎないことも大事

妊娠には新しい作業も多い場面で、不妊治療している同僚もいて妊娠をいつ報告すべきか悩みました。上司には早めに相談したところ、すぐにハードな仕事からははずしてくれました。不妊治療中の同僚の件は、ほかの同僚に相談した結果、普通に伝えることに。不妊治療していた同僚も、自分のことのように喜んでくれました。記述とともに大切ですが、気にしすぎると相手も嫌だと思います。（千葉県・S・Hさん 25才、Yくん 1才5ヵ月）

超音波検査などでリアルに赤ちゃんを実感するとママもパパも妊娠を受け入れやすくなるでしょう



妊娠した自分に
なじめないあなたへ

9
体形や体重の変化を思って100%妊娠を喜べない自分がいます



妊娠を機に太った人の多くは、食べすぎや運動不足によるもの。妊娠のせいではありません。食べすぎなどとやら、所謂な妊娠経過なら度

に体を動かすことで不要な脂肪はつきません。妊娠に必要な養えただなら、産後は元に戻るのも安心です。また、産後の由来による腰筋でも自然に体重は落ちます。

10 妊娠による体質の変化で今までの自分じゃないようで戸惑います

妊娠すると今まで苦手だった食べ物が好きになったり、同じものばかり食べたりするのはよくあることです。実はこれ、おなかの赤ちゃんの味覚嗜好がもたらすかもしれませんよ。お子さんの本能を使はずには、「子どもがやりたいことをさせる」といわれますが、胎児期も同じ。妊娠してから今までとは違う味覚嗜好があれば、それはおなかの子の好きだことかも。ママが好きなものを見て、「好き」とするの、最高の胎教です。ママが絵本の読み聞かせが苦手、クラシックが苦手ならやらなくてOK。ママがしたいこと=赤ちゃんのしたること=好きなことを育むに楽しんでください。ただし、常識的範囲内でください。ただし、栄養や水分などの明確な方に想いとわかっているものはダメですよ。

11 不安なのは自分だけ。
出産や流産にパパは自覚がなく、
パパは対応ができます。

女性は、つわりや腹痛などでママとしての自覚を早くから持ります。対して男性は、生まれた子とも見えて自分に似ているところを見出したり、実際に子育てをしていくことで、パパとしての自覚を持つことは多いようです。妊娠中から自覚しても、もちろんには、健診に一緒に来ても、今の赤ちゃんの様子を見てもらひ、心配がいざばん。心配を聞いたり、赤ちゃんを育むことをうかがうと、赤ちゃんを守るために、そんな気持ちで対応してみてください。

12 パパに對して不安があるあなたへ

13 手伝ってくれません
つわりが軽いせいか、
パパが何も手伝つてくれません

妊娠をどうつかうのか情報を与えないと男性は理解できません。妊娠中の心地よいことは大切ですが、自分自身が教えることも大切ですが、第三者の意見のほうが聞き入れやすくなります。夫婦で健診に行き、医師や助産師から、妊娠は大変なのだと

ように指導してあげましょう。

また、夫婦ともに不安になるより、どうかが楽観的であったほうがバランスとしてはいいと思います。うつとうつしく感じて、当たつてしまします。



最後に
すべての妊娠初期の
妊婦さんへ
丸茂先生からメッセージ

“あなたは
選ばれた存在。
赤ちゃんが
来てくれたことに
感謝すれば、
幸せがどんどん
増えていく
ことでしょう”

動物記憶という言葉を知っていますか？ 不思議に思うかもしれません、3才くらいの子に聞くと、おなかの中にいたころや、生まれる前のことを教えてくれる子がいます。中でも、「どうしてママのところに？」と聞くと「空から見ていてママとパパが優しそうだったから来た」と話す子が少なくありません。赤ちゃんは鏡を覗かないといふけれど逆！ 赤ちゃんはあなたを選んでやって来たのです。選ばれは「気づき」の多い毎日の始まりです。その一つ一つに感謝していると、幸せがさらにやって来ます。オリンピック選手を見るとわかりますが、感謝の気持ちを持つ人を、まわりは応援してくれるものです。

最後に、不安な気持ちちは悪いことばかりではなく、不安が多い人は、感動も大きく、感謝の気持ちをたくさん持てる幸せな人でもあります。何より赤ちゃんが来てくれたことに感謝して、お手手洗を言ってください。



14 全身で楽しんできた
妊娠してできなくなる
と思うと戸惑います。

妊娠中のお酒はNGです。運転
はOK。妊娠中に運動していくのが良
いとの実験結果は多く、おり子の心臓
発育症（一〇）が減じるといわれて
ますがアスリートではありません。妊娠期
が運動なら、おなかが揺らなれば揺らさない
の適度な運動を楽しんでください。
悲観的になつたり
イライラしたり。
感情のコントロールが
うまくできません

ストレスをためやすい性格。妊娠にストレスはよくないですか？

妊娠中の運動は
いいことずくめ。
悩みを感じたらとりあえず
体を動かしてみて

18 好娠について職場で歓口を言わされました…

20
喜母が跡取りりがてきました
と喜んでいますが、なん
だか複雑な気持ちはす

心と体に
ストレスを
感じる
あなたへ



周囲が
気になる
あなたへ