

妊娠3カ月から臨月まで

毎月役立つ♡

今年最も多かった赤ちゃんの名前、発表!

最新号!

2月・3月に産んだママの  
77% 出産準備をのぞき見!

1

【おまけ付】  
2015 Jan.  
620頁

Cover  
向山志穂さん  
【モデル・妊娠中】

GU 年末クラブ読者限定  
100円引き

おまけ付  
おまけ付  
おまけ付

いそがしかった  
買いすぎた

出産準備  
グッズ

失敗“ある”

大告白

「貧血」を食べて治す!  
冬の“鉄分たっぷり”レシピ

「パパと一緒に読もう!」  
里帰りしない夫  
育児&家事やり

あんなに、お祝い  
あんなに、お祝い

あんなに、お祝い  
あんなに、お祝い

年末年始 ニンブの緊急  
「こんなとき、どうしたか」

妊娠2~10カ月 スマートで動く胎児の  
胎児の成長ダイジェスト

2015年1月2月3月4月5月

ベビーの肌着・ウエ  
「何を何枚?」

生後3カ月の  
そろえ方

切迫流産 切迫早産  
「安静に」と言われたら

巻頭大特集

妊娠中期から読んで、臨月もまた読む!

あなたも  
絶対うまくいく!  
まるごと1冊  
保存号

超具体的!

お産がラクになる  
究極のゴツ51選

産科医 助産師  
“その場”  
実践テク

冬のお産の注意点 陣痛・乗りきりテク スルッと産めるいきみ方

芥川賞作家 川上未映子さんの連載START! (Vol.1)

おまけ付 育児グッズ 100円ショップ / マタニティグッズ 100円ショップ / 内祝いアイテム 100円ショップ

この特集で登場する  
超音波写真が動画で見られる!



Androidの一部機種、OSのバージョンによってはうまく作動しない動画があります。

### ①アプリをダウンロード

App StoreもしくはGoogle Play ストアを立ち上げて、「clip」と検索、アプリをダウンロードしてインストールしてください。アプリは無料です。

### ②インストールしたClip (アプリ) を起動する

アイコンをタップして、Clipを起動。

### ③二次元コードを読み取る

Clipを起動すると、自動的にカメラモードになります。そのままの二次元コードを読み取り、「お待ちください」と画面に表示されるまでかざします。その後、中央に画像が表示され、連続して切り替わる状態になります。



### ④シーアの超音波写真にスマートフォンをかざして動画を見る

③の状態のまま、画面の超音波写真全体が入るようにスマホ画面をかざしてください。超音波写真が認識できしだい、中央の画像が消え、動画が再生されます。動画は約10秒程度ですが、かざしている間は繰り返し再生します。そのまま別の超音波写真にかざせば、その動画が再生されます。

●中央の画像は超音波写真からスマートフォンを離すと再び現れますが、次の超音波写真にかざせば消えます。

●なかなか認識しない場合は前後にスマートフォンを動かしてみてください。

**注意事項** ●本アプリケーションにおける動作環境はiOS8.0以降、iPhone、iPadおよびiPad touch対応(ただしスマホ限定アプリです)、Android 3.3以降(Android搭載スマートフォン、タブレット対応。一部機種、OSバージョンによって作動しない場合があります。特にWi-Fi接続や明るすぎる場所など、二次元コードやマーカーが正しく認識できない状態では正常に動作しない場合があります。●パケット通信料(利用者負担)が高額になる場合があります。●チケット定期サービスでの利用を強く推奨します。●動画再生状態は通信回線の速度や端末等ごとの環境条件に大きく影響されます。あらかじめご了承ください。●今年度の動画リンクは、2014年12月15日~2015年2月10日まで有効。●電子BOOK版では見られません。

ご不明な点がある場合は以下へお問い合わせください

たまよホットライン

0120-68-0145 (通話料無料)

受付時間土・日・祝・年末年始(7:00~)を除く、平日の10:00~12:00、13:00~17:00です

早速やってみよう

スマホをかざすと胎児が動くよ!

妊娠2カ月の赤ちゃん



左が3D超音波写真(立体)。アプリを使えばハイビジョンで撮影した4D(動画)が楽しめます。次のページからスマホマークがついているものは動画が見られます。さらに立体的な3D超音波写真も紹介しています。



10ヵ月



9ヵ月



8ヵ月



7ヵ月

スマホで動く  
胎児が見られる!

胎児の10ヵ月

おなかの中の赤ちゃんのことは見え  
ないから、どんなふうに変身して、  
どんな生活をしているのかママと  
パパは気になりますね。今月のたま  
ごクラブでは、CGイラストとマン  
ガ、3D超音波写真、胎内動画で赤  
ちゃんの不思議にせまります！



スク  
スク

今どのくらい？  
何ができるの？

監修 丸茂レディースクリニック  
院長 丸茂元三先生

福川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病  
院産婦人科教室、香川県立中央総合病院産婦人科医員を  
経て、2013年9月に4Dエコー胎児診断専門のクリニ  
ックを六本木一丁豊洲産科の場所に開業。超音波の  
スペシャリストの先生です。



# 成長ダイジェスト

# 3 妊婦 3 月 (8~11週)



赤ちゃんの体の大きさ

足の大きさは約5.5cm



標準体重  
いちご1個  
くらい  
約30g



## 人間らしい顔になって 指もできてきました

胎芽と呼ばれていたのが、胎児(妊婦10週~)に! まぶたや唇、歯のもともでき、外側にあった目を中心に寄ってきて、体も3頭身に、顔もたいぶ人間らしくなってきます。手足の先で指も分かれてきました。ママは気づいていなくても、おなかの中で元気に動き回っています。

※足の大きさと体重は、妊婦10週からの赤ちゃんのデータを基にしています。

おなかの中の赤ちゃんの不思議について解説してくれる「Dr.ゲンソー丸茂のおなかの不思議★教室」があるんだって

参加してみようよ! ババ

妊婦3カ月に  
なると  
だんだん  
人間らしく  
なって  
きますよ

目も外側に  
あったのが  
中心に寄って  
くるんです

指も  
分かれて  
きます

Dr.ゲンソー丸茂

Go!

羊水の温度は  
熱くなったり  
冷たくなると  
なりませんか?

羊水は気候に  
左右されなくて  
一定温度、つまり  
ママの内臓温度が  
保たれています

おなかの中の羊水は  
羊水という  
水の中にいます

羊水は  
無色だよ

妊娠初期は  
赤ちゃんを包む  
羊膜がらしみ出したり  
赤ちゃんの皮膚から  
しみ出した液体に  
よってつくられています

目は少し  
しょぼぼくて  
ちよっぴり生臭い  
においをするよ

水の中って  
涼しいよね

水の中の羊水が長く  
ならっていく妊婦3カ月  
くらいになると  
クリームチーズのような  
固膜という白い  
物質が体を包んで  
皮膚のひび割れや  
かたくなるのを  
防いでいるんですよ

※下の3枚はスマホをかざしても動きません。

11週6日

11週3日

9週1日

スマホをかざすと胎児が動くよ!

4D超音波

9週4日

※やり方はP.102  
指を下にした状態で、9週はまだ人型というより、ちよっぴりおぼろげな形?

# 4 妊婦 月 (12~15週)

足の大きさ



産定体重  
レモン1個  
くらい  
約100g



## すっかり人間らしい姿に。胎盤が完成しました！

頭、手、足もはっきりして、すっかり人間らしい姿になりました。胎盤も完成して、ママとはへその緒を通してしっかりと繋がれます。赤ちゃんの大きさに対してまだまだ子宮は広いので、元気に跳んだり、はねたり♡ 顔にはうっすらと産毛が生え始めます。

※足の大きさと体重は、妊娠15週末のお母さんのデータを基にしています。

### IN

ママからあげる物～  
栄養分  
酸素  
抗体

赤ちゃんは胎盤から臍動脈を通して栄養分や酸素、抗体を受け取ります

赤ちゃんが生まれてからしばらくは大きな筋気にかかりにくいといわれるのはこのためです

胎盤は妊婦ならではの臓器

はい

胎盤はママ～ちようたいな

一方、赤ちゃんの老廃物や二酸化炭素は臍動脈を通じて胎盤に流れ、ママは老廃物を尿や便として出します

このころになるとすっかり人間らしい姿になります。そして胎盤が完成します

胎盤ってなんですか？

はい

胎盤はママ～ちようたいな

胎盤は妊婦ならではの臓器

ママ～ちようたいな

### OUT

ママが出してあげる物～  
老廃物  
二酸化炭素

胎盤は栄養になるものだけ通して細菌や毒物は通さないんですが、薬や感染症などのウイルスは通してしまうので、気をつけてください

はい！

だからママは赤ちゃんと一緒に食べていると思うて、食事をしましょうね

はい！

ママが出してあげる物～  
老廃物  
二酸化炭素

胎盤は栄養になるものだけ通して細菌や毒物は通さないんですが、薬や感染症などのウイルスは通してしまうので、気をつけてください

はい！

※下の3枚はスマホをのぞいても動きません。

### 4D超音波

スマホをのぞくと胎児が動くよ！

12週4日

元気な動いている！でもまだ小さいので、ママは胎動としては感じないのが残念。

14週5日

顔の間に見えるのが真の手のシンボル！3Dだとこんな早くわかることもあります。

14週5日

「うーん」と何となく思っているのかな？足の間に見えるのがへその緒です。

15週5日

おのふっくらしているのが胎盤で、そこがもたれているりもものへその緒。

3D超音波写真ギャラリー！



6

妊娠

6月(20~23週)

この足でけてらよ!



実物大は約13cm

足の大きさ



お母様の赤ちゃんの様子

予定体重  
りんご2個  
くらい  
約700g



## 筋肉がつき、大きく動きます。胎動を感じ始めるころ

筋肉がついて動作が大きくなり、元気に動くので、ほとんどのママが胎動を感じるはず。顔立ちがはっきりとしてきて、ママ似、パパ似もわかっちゃうかも。また、このころには羊水の味を感じ始めるでしょう。超音波検査で性別が観測できるのもこの時期です。

※足の大きさと体重は、妊娠20週の赤ちゃんのデータを基にしています。



下の2枚はスマホをかざしても動きます。



3D超音波写真真ギヤラリー!

みんなの手を握ってくれているよう、ママの手を握りかえしたくなります。

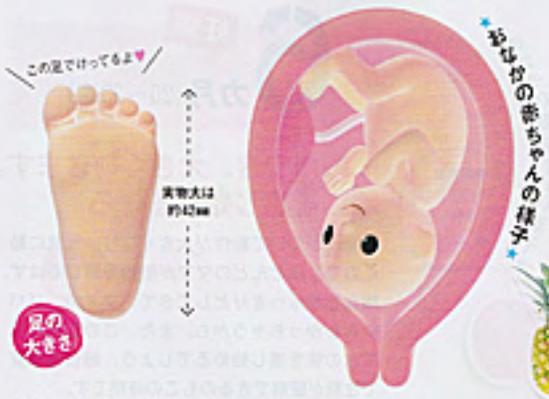
あくびをしている赤ちゃん。その口に羊水も入っています。

へその緒を太くそうにのべています。大事にもなる! 小さいのでごめんなさい

手背が赤ず、真ん中に赤ず、白いのがへその緒。へその緒の下が男の子のソックス。

目をつぶっていたのが  
まばたきをするように！

子宮の中で、活発に動く赤ちゃん。ママははっきりと胎動を感じます。赤ちゃんはずっと目をつぶっていましたが、このころからまばたきをして目を開けるように！ 肺の構造も完成し、外でも暮らせる可能性が高くなってきました。手の動きもこまかくなります。



※足の大きさと胎重は、妊娠27週末の赤ちゃんのデータに基づいています。

最近胎動が激しくて

へその緒が切れたりしないんですか？

へその緒は太さ約1~2cm  
生まれるころの長さは平均で約50cm

へその緒断面図  
外側は赤ちゃん  
内側は  
寒天色の膜がついていて

中には一本の臍静脈に2本の臍動脈がクルクルと巻き付いた状態です  
その間にはゼリー状の物質で満たされています

大丈夫  
大丈夫  
大丈夫

とっても大丈夫で動き回ってもダメージを受けないようになってるんです

大丈夫だよママ！  
よくできてるね！  
すごいね！！

とところで超音波検査でまばたきしているのが見えたんですけど目がしみたたりしないんですか？

羊水は涙の成分と一緒なので目にしみたたりしないんですよ

しみないよママ！  
パパ

※下の3枚はスマホをかざしても動きません。



3D超音波写真真キョーラー！



なんと、赤ちゃんの足が顔の前にあります。赤ちゃんは涙がやわらかい！

顔を3本くらい口に入れている赤ちゃん。赤ちゃんにとって目ももともちあいたい。

目を開けて涙水もこぼく人。まばたきで涙を乾かすことができます！

光目をうつらうつらと閉じている赤ちゃん。まばたきの練習開始！ ラインアップしてるのさ？

8

妊娠

カ月(28~31週)

## 頭を下にした姿勢に 落ち着いてきます

動きもまだまだ活発ですが、このころは子宮の中がだんだんと狭くなってきて、赤ちゃんは頭を下にした姿勢に落ち着いてきます。ママからどんどん免疫物質をもらって、体も強くなってきます。耳もますます聞こえるように！羊水の量が約800mlとピークに。

推定体重  
マスクメロン  
1個くらい  
ml1800g



赤ちゃんの赤ちゃんの様子



実物大は約50mm

足の  
大きさ



※足の大きさと体量は、妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

赤ちゃんもだいぶ大きくなってきたので、子宮がだんだん狭くなってきましてね

このころになると頭を下にした姿勢に落ち着いてきますよ

前にさかごに なったんですけどもう頭を下にしています

ずっと逆さまで頭に血が上らないんですか？

水の中に浮いているし頭を下にした体勢に合わせた血液の流れになっただけで大丈夫！

さらに体の中でいちばん大きい頭を最初に出すことでお産がスムーズに進みます

大きいところを先に出すとあとがラクですよ

耳もますます聞こえてくるので、どんとどんと話しかけてあげてくださいね

最近ごはんを食へたあとドコドコ胎動がすごいです

妊娠してから好きな食べ物が変わったりする人がよくいます

赤ちゃんが食へたいものをママに食へさせているのかもしれません

だから喜んでくれるのかも？

下の2枚はスマモカでも撮影可能。

スマモカをさすと胎動が動くよ！

28週0日  
※やり方はP10



鼻をゴソゴソにしているのかな？  
んだかもよって、寝そう感じます。

4D  
超音波



31週0日

男の子がおしっこをしている決定的写真  
こんな瞬間が望まれたらラッキーです。



28週1日

このころになると今体全体は写らずに、  
頭の写真が中心。これから産しやすくなります。



28週0日

じっくりと寝ている赤ちゃん。何かいかに  
あったのかな？ 赤ちゃんの中で息をうた

3D  
超音波  
写真ギャラリー

9

妊娠

9 月 (32~35週)

## 肺の機能が完成して 外でも暮らせるように!

ますますふっくらして、赤ちゃんらしい顔へと変化。肺機能も完成して、外でも暮らせるようになります。でも体温調節機能はまだ未熟なので、ママのおなかに入れてもらいましょうね。顔とおなかの産毛が消えていきます。このころは約20分おきに、寝たり起きたり!

指定体重  
パイナップル  
2個くらい  
¥2500



※足の大きさと体重は、経産婦産木の赤ちゃんのデータを基にしています。

足  
この足でびってるよ

実物大は約143mm

足の大きさ

赤ちゃんの赤ちゃんの様

下段の超音波写真を  
見るとわかるように、  
体がますます  
ふっくらして  
顔も赤ちゃん  
らしいですわね

かみしい

妊娠20週ごろから「肺サーファクタント」という物質が赤ちゃんの体内でつくられます

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に肺を柔らかく広げる物質です

妊娠9カ月  
妊娠34週ごろには肺サーファクタントが十分な量になります

生まれる前に  
たごきの  
大きな産声は  
肺呼吸を  
始めたサイン

お母さんー

呼吸を始めるのと同時に  
心臓にある  
卵円孔という穴が  
ふさがります

生まれる前は動脈管がつながっていたよ

すると動脈管に血液が行かなくなり、今まではその路中心だった血液の流れが一旦「肺中心」と変化するので、神秘的

※下の3枚はスライスを切っても動きません。



3D超音波写真ギャラリー



4D超音波

おんて足や顔に、足の指もしゃがっている赤ちゃんもいるんです。顔がやわらかい!

おっちゃんもびっくり! 羊水の味がしゅっぱっこのかな? そんなん聞いてますわ。

これでも、笑っているんです! 寝ながらいっしょ、笑っているのかな?

鼻の穴に指をつつ込んでいます! 赤ちゃんにとっては、鼻の穴も指が温かい!





者モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ! :

# マタニティ DIARY

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!

ト・吉岡美穂(Asteria Agency) デザイン/ピーワークス

中期																初期								妊娠 月数
6か月				5か月				4か月				3か月				週数								
3	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8									
4週に1回				4週に1回				2~4週に1回				2~4週に1回				妊婦 健診								
 <p>19週ごろ 推定体重 ..... 約700g</p>				 <p>19週ごろ 推定体重 ..... 約280g</p>				 <p>15週ごろ 推定体重 ..... 約100g</p>				 <p>11週ごろ 推定体重 ..... 約30g</p>				<p>おなかの赤ちゃんの成長</p>								
 <p>おなかが大きくなり 背中や腰痛に悩む人も</p> <p>おなかが大きくせり出しています。体のバランスが崩れて腰痛中に負担がかかり、痛みをじやくなります。胎動がは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。安定期に、子宮の大きさが大人の握くらいになるため、おなかのふくらみが目立ち始め、乳房もひと回り大きくなります。体全体がふっくらと。</p>				 <p>つわりが治まり少しづつラクに</p> <p>つわりが少しづつ治まり、食欲も徐々に回復。下腹部が少しふっくらしてくるでしょう。ホルモンの影響で、皮膚トラブルに悩まされるママも。</p>				 <p>つわりのつらさがピークを認める人も</p> <p>つわりがつらい人が多い時期。眠さや、便秘、乳房の張りや気になることも。普段よりのんびりとした生活も心がけて、水分補給もしっかりと。</p>					<p>ママの体の変化</p>							
<p>天のマッサージに癒やされる~</p>  <p>R.121~</p>				<p>おなかの変化を記録するのが楽しみ♪</p>  <p>R.120~</p>				<p>マタニティウェアを初めて買いました</p>  <p>R.119~</p>				<p>葉酸サプリを毎日、飲んでます!</p>  <p>NEW MEMBER R.118~</p>						<p>連載中の読者モデル</p>						