妊娠 出産 のバイブル♥マガジン

妊娠 3 4 5 6 7 8 9 10 カ月
産科医が全力サポート!

たまごクラブ

11 たまごクラブ
2015 Nov. 特別価格 680 yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

たまごクラブ

7人のママの幸せリポート

\おめでとう!/
出産当日ドキュメント

- スルッと「自然分娩」
- ドキドキの「帝王切開」
- 笑顔で「無痛分娩」
- 4日がかりの「高齢出産」
- ビッグベビー「2人目出産」
- 呼吸法で乗りきる「ソフロロジー」
- アットホーム「助産院出産」

産科医療ドラマ(TBS系、金曜22時〜)
『コウノドリ』話題のドクターが誌面に登場!

マンガ『コウノドリ』描き下ろし × 主演 綾野剛さん
W表紙が実現!
めくってみて!

マンガ&ドラマ
『コウノドリ』の
2人の産科医が表紙に!!

目指したいのは
ママと赤ちゃんが
笑顔の出産

創刊22周年

別冊付録
赤ちゃん
読み聞
絵

とじ込み付録
肌着・ウ
そろえ方
11・12・1・2月

COVER
木下優
(妊娠7カ月

COVER
金曜ドラマ
綾野
特別イン

©鈴ノ木ユウ/講談社

年に一度の
ペシャル企画！

おなかの赤ちゃん "実物大" 実感シートを使ってみよう！

監修／丸茂レディースクリニック
院長　丸茂元三先生
旭川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科教室、板橋中央総合病院産婦人科医長を経て、2013年9月に3D／4Dエコー胎児診断専門のクリニックを開業。超音波のスペシャリストの先生です。

今月号のとじ込み付録は、赤ちゃんの大きさと、おなかのどの位置にいるかを"実感できる"シートです。
切り取っておなかに当ててくださいね。パパも一緒に、赤ちゃんとコミュニケーションをとってみましょう。

イラスト／小野塚綾子(asterisk-agency)　デザイン／ビーワークス

おへそマーク

妊6カ月からの実物大赤ちゃんイラストには、★マークがついています。おへそのあたりに★マークを当て鏡に映してみると、大きさがリアルに実感できます。

おへそに★マークを当てて使ってね！

スマホをかざせば超音波写真が動く！

妊娠月数の超音波写真にはスペシャルな"仕掛け"が！　アプリをダウンロードしてスマホをかざすと、最新4Dハイビジョンの映像を楽しめます。下の説明をよく読んで、動く胎児の様子も楽しんでくださいね。

赤ちゃんを身近に感じられるメリットがいっぱいです！

赤ちゃんの大きさを実感できると、ママにもパパにもメリットがいっぱい。とくに胎動を感じていない時期は不安があると思いますが、"こんなに育っているんだ！"と確認できることが大きな安心につながるでしょう。パパも目で見て確認できるから、今以上に父親としての自覚が生まれるかもしれませんね。

胎児の成長をこまかく解説しています

おなかの赤ちゃんの大きさは実物大！

推定体重がわかる！

おなかの赤ちゃんの推定体重と、その重さを果物や野菜にたとえて紹介。実際にその果物や野菜を持ってみるのも楽しいかも！

手と足の大きさも実物大！

ちっちゃな手足も実物大。大人のつめくらいの大きさだった手足が、どんどん成長していく様子を実感してください。

やり方はこちら！

超音波写真が動画で見られる！ AR(拡張現実)体験をしてみよう！

❶ アプリをインストール

App StoreもしくはGoogle Play ストアを立ち上げて、「clipcc」と検索、アプリをインストールしてください。アプリは無料です。

❷ ダウンロードしたClip(アプリ)を起動する

アイコンをタップして、Clipを起動し、上部にある「Clip Viewer」をタップします。

❸ 二次元コードを読み取る

カメラモードになり、画面中央に二次元コードのアイコンが表示されたら、右の二次元コードを読み取ります。胎児の写真が表示されるまでかざすと、写真が連続して切り替わる状態に。

❹ シートの超音波写真にスマホをかざして動画を見る

3の状態のまま、超音波写真全体が入るようにスマートフォンをかざしてください。超音波写真が認識でき次第、中央の画像が消え、動画が再生されます。動画は約10秒ですが、かざしている間は繰り返し再生されます。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。

スマホ限定アプリ "Clip"で体験できる！

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。

※本アプリケーションにおける動作推奨環境はiOS8.0以降(iPhone、iPadおよびiPod touch)、Android4.0.3以降(スマートフォン、タブレット)です(アプリがインストールできるスマートフォンのみ対応)。※一部機種、OSのバージョンによっては作動しない場合があります。※暗い場所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作動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るので、パケット定額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種別や時間帯などの接続条件に大きく影響されます。あらかじめご了承ください。※今号の動画リンクは、2015年10月15日〜2016年1月14日まで有効です。※電子BOOK版では見られません。

不明な点がある場合は以下へお問い合わせください
たまひよホットライン
20・68・0145 通話料無料
受付時間は
日・祝日・年末年始
(12月30日〜1月4日)を除く、
日の10:00〜12:00、13:00〜17:00です

Phone、iPadおよびiPad touchはple Inc.」の登録商標です。
ndroidは「Google Inc.」の登録商です。
Phoneの商標はアイホン株式会社イセンスに基づき使用されます。

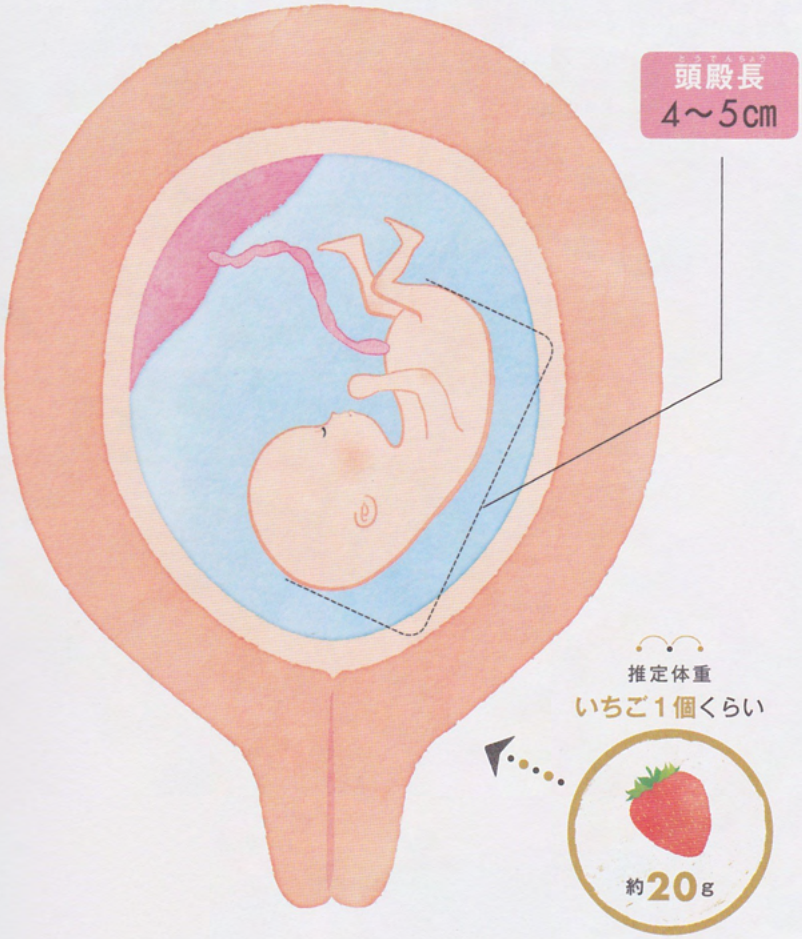
おなかの赤ちゃん

“実物大”実感シート

妊娠3～10カ月

おなかの中の赤ちゃんの成長を、実物大のイラストでご紹介。大きさだけでなく、
体重や成長の様子までわかっちゃう、スペシャルなシートです♪　パパとも一緒に使ってくださいね。

超音波写真・映像提供／丸茂元三先生　イラスト／小野塚綾子(asterisk-agency)　デザイン／ビーワークス



妊娠3カ月

8～11週

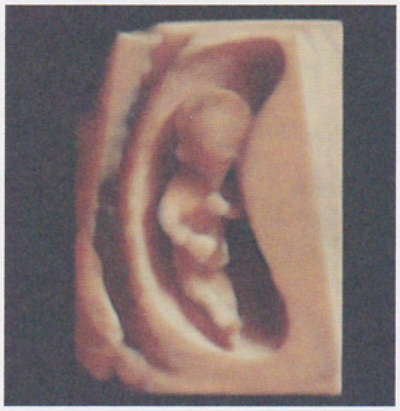
手足を動かす姿が見られることも

赤ちゃんが人間らしい形になってきました。呼吸器や消化器など、体の臓器がつくられ、発育しています。ママはまだ胎動を感じませんが、超音波写真では、8週ごろからピクピク手足を動かす姿が確認できます。8週を境に呼び名は「胎芽」から「胎児」に変わります。

※イラストの手、足、頭殿長の大きさと体重は、妊娠11週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

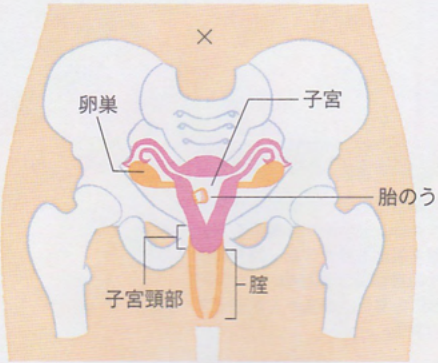
スマホをかざすと胎児が動くよー

※やり方はP.34



赤ちゃんも子宮もここから大きくなります

妊娠初期ごろ、赤ちゃんがいるのは、ママのおへそのだいぶ下のほう。子宮もまだ全長約7cm、重さは60～70g程度ですが、胎児の成長とともに、どんどん大きくなっていきます。



※子宮は、もともとは鶏卵ほどの大きさで、胎児の成長とともに大きくなります。また、3・4カ月の「頭殿長」とは、頭からおしりまでの長さです。胎児の大きさ、体重、身長には個人差があり、この付録のイラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安になります。イラストの身長・頭殿長は実物大に則しておりますが、等身は則しておりません。イラストの造作についてもイメージであり、完全な胎児の復元ではありません。
※手足の大きさの数値は2012年10月号「おなかの赤ちゃん今、こんな大きさ！　実感シート」を参考にしています。

妊娠5カ月 16〜19週

外の音が聞こえるくらい聴覚が発達しています

骨や筋肉がさらに発達し、足で子宮の壁をけったりすると、早い人は“胎動”を感じることも。このころの赤ちゃんは外の世界の音も聞こえています。たくさん話しかけてあげて。5カ月ごろになると、超音波写真で外性器の性差がわかることも。

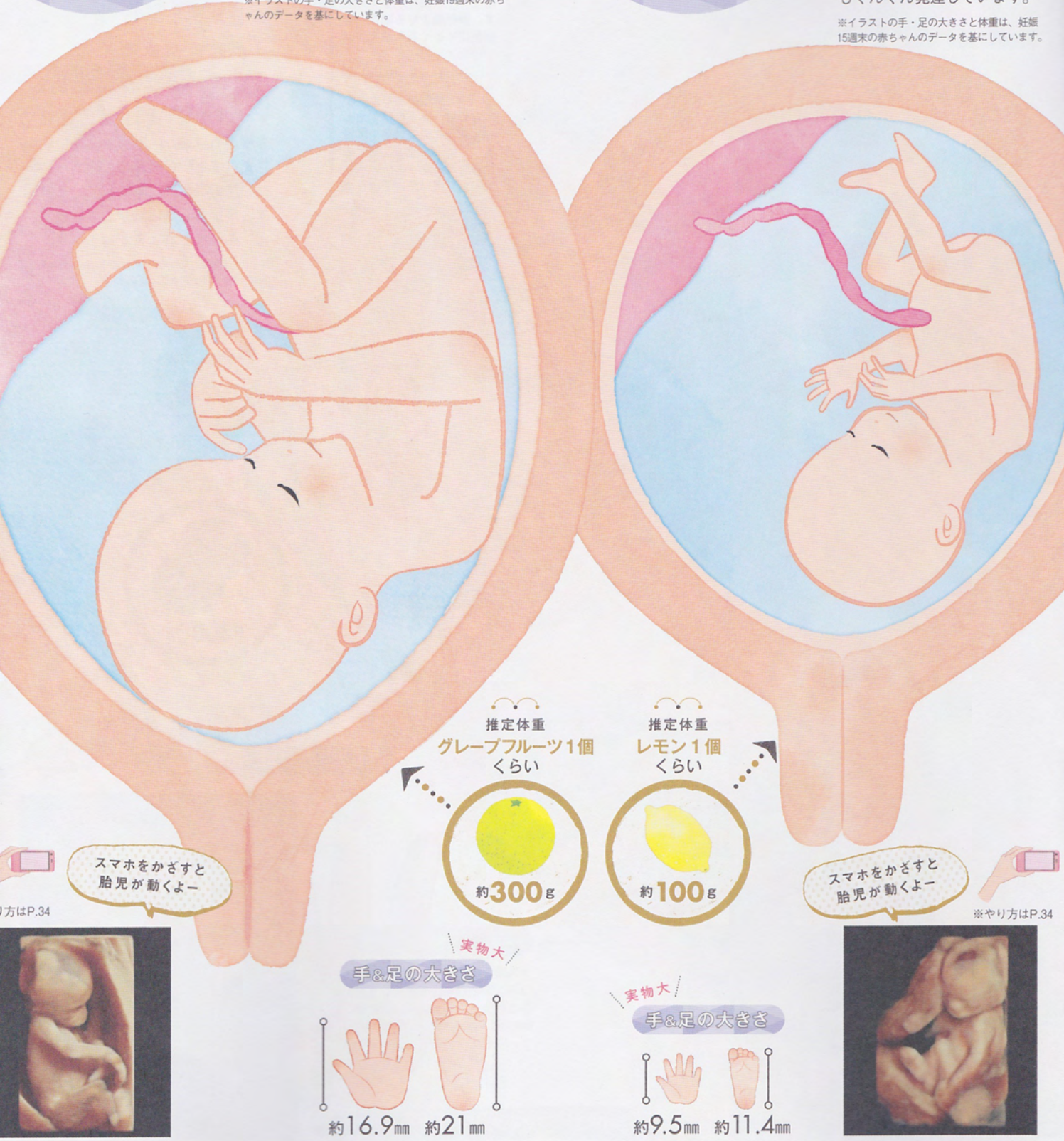
※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠19週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠4カ月 12〜15週

五感が働き始め、手足の動きが活発に！

羊水（ようすい）の量が増え、筋肉が発達するにつれ手足の動きが活発になってきます。ママの声や外の音も聞こえ始めています。この時期には、ほとんどの臓器ができていて、聴覚だけでなく、味覚や触覚などの五感もぐんぐん発達しています。

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠15週末の赤ちゃんのデータを基にしています。



※やり方はP.34

※やり方はP.34

妊娠6カ月

20〜23週

ママのおへその位置

胎動を感じやすい時期！五感はさらに発達中

このころから胎動を感じ始めるママが多数。盛んに手足を動かし、でんぐり返しのような大きな動きをすることもあります。聴覚、皮膚感覚など赤ちゃんの五感もさらに発達。おなかの上からなでてあげれば、その感触は赤ちゃんに伝わっているはず。

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠23週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

推定体重

パイナップル1個くらい（果実部分のみ）

スマホをかざすと胎児が動くよー

※やり方はP.34

実物大

手&足の大きさ

妊娠 7カ月

24〜27週

手足の動きはもっと活発に

表情がわかるようになり、目を開けたり閉じたりと、まばたきをしている様子も見られます。手足の動きはさらに活発になり、子宮の中でぐるぐると向きを変えながら、動き回っていることも。

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠27週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

推定体重
キャベツ1個くらい
約1100g

スマホをかざすと胎児が動くよー

※やり方はP.34

実物大

手&足の大きさ

約35.5mm　約42mm

妊娠 8カ月

28〜31週

胎児はぐんぐん成長中！授乳の練習も活発に

赤ちゃんの体がますます大きくなり、しだいに頭をママの骨盤の中に入れて体勢を整え始めます。この時期にさかごでも、くるっと回転して頭を下にした位置に戻ることも多いので、あまり心配しないでくださいね。羊水を飲んだり、おっぱいを飲む練習も活発に行っているころです。

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

推定体重
メロン1個くらい

約1700g

スマホをかざすと胎児が動くよー

※やり方はP.34

実物大

手&足の大きさ

約44mm

約50mm

9カ月 妊娠 32〜35週

肺の機能は完成間近。体もふっくらしてきました

皮下脂肪が増え、赤ちゃんらしいふっくらとした体つきに。皮膚を守る役割をしていた体毛はなくなり、髪の毛や足のつめが伸びてきます。肺や腎臓の機能も完成間近に。ママの腹壁を通して、おなかの外の明るい光も感じているかも。

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

実物大

手&足の大きさ

約55mm

約66.5mm

推定体重

白菜1個くらい

約2400g

スマホをかざすと胎児が動くよー

※やり方はP.34

妊娠10カ月

36〜39週

へその緒

胎盤と赤ちゃんをつなぐ命綱。1本の静脈と2本の動脈でできています。太さは直径約1〜2cmでループ状にねじれています。

臍動脈（さいどうみゃく） へその緒の中に通っている2本の血管。胎児から出た老廃物や二酸化炭素をママに送り返しています。臍静脈よりも細く、臍静脈にくるくると巻きついています。

臍静脈（さいじょうみゃく） 臍動脈より太い1本の血管。ブドウ糖やたんぱく質などの栄養分や酸素をはじめ、病原体に対する抗体などをママの体から赤ちゃんに送り届けています。

体の器官が完成！生まれる準備が整いました

すべての器官がほぼ完成！　外見も中身も成熟し、37週からはいつ生まれてもいい時期に。赤ちゃんはママの骨盤内に下降していきます。手足も元気に動かしていますよ。もうすぐ会えますね！

※イラストの手・足の大きさと体重は、妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

推定体重

かぼちゃ2個くらい

約3000g

実物大

手&足の大きさ

見ください。

最後に、実物大ビジュアルでイメージしてみよう

子宮口全開大のころの赤ちゃんを実物大で実感！

＊妊娠３カ月〜10カ月の実物大赤ちゃんは、P.35のとじ込みシートをご覧ください。

監修／丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生

子宮口が全開大になり、出てくる直前の赤ちゃん。ここから赤ちゃんはあごを上げ、いちばん狭い恥骨を通過します。すると、陣痛が引いても赤ちゃんの頭が膣口から見えたままの「発露」の状態に。待ちに待った対面はすぐそこ。赤ちゃんと一緒に頑張りましょう!!

イラスト／小野塚綾子（asterisk-agency）

パパと一緒に！

語りかけ＆読み聞かせで絆をつくろう！

赤ちゃんの心と脳がすくすく育つ

初めての胎教ガイド

特別付録の絵本も大活躍！

ママのおなかの中で赤ちゃんは、日々、著しく成長しています。
そしてこの胎児期は、脳や感性を育てるために、
実はとっても大切な時期。
つまり、おなかの中から育児はスタートしているんです。
でも、難しく考えることはありません。
愛情を込めた声かけや、ママのリラックスが、
赤ちゃんにとっていちばんの“胎教”なのですから！

撮影／野中麻実子（P.71森本千絵さんコラム）、村尾香織　スタイリング／梶本美代子
マンガ、イラスト／すぎうらゆう　取材・文／岸田雅子（P.71森本千絵さんコラム）　デザイン／ARENSKI

4D超音波検査のスペシャリスト

監修 丸茂レディースクリニック
院長 **丸茂元三**先生

旭川医科大学医学部卒業後、板橋中央総合病院産婦人科などを経て、4Dエコー胎児診断専門のクリニックを都内に開院。「ママとパパが愛情を込めて赤ちゃんに語りかけることで、親子の絆が形成されていきます。“胎教”は難しく考えすぎずに、楽しいと思うこと、興味があることをすればいいんですよ」

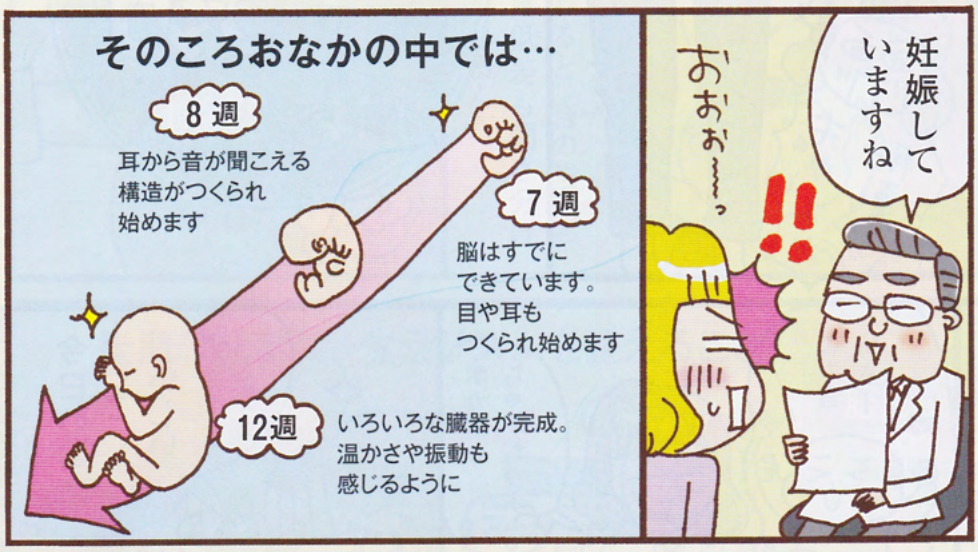
者モデル〈たまひよメイト〉
施優佳さん（29才）妊娠8カ月
一郎さん（29才）

：カーディガン9612円（ピープル・ツリ
03・5731・6671）　ワンピース1万5984
o daikanyama☎03・3461・2468）
：シャツ1万2960円（ピープル・ツリー）

おなかの中をのぞいてみよう！ 初期 中期 後期

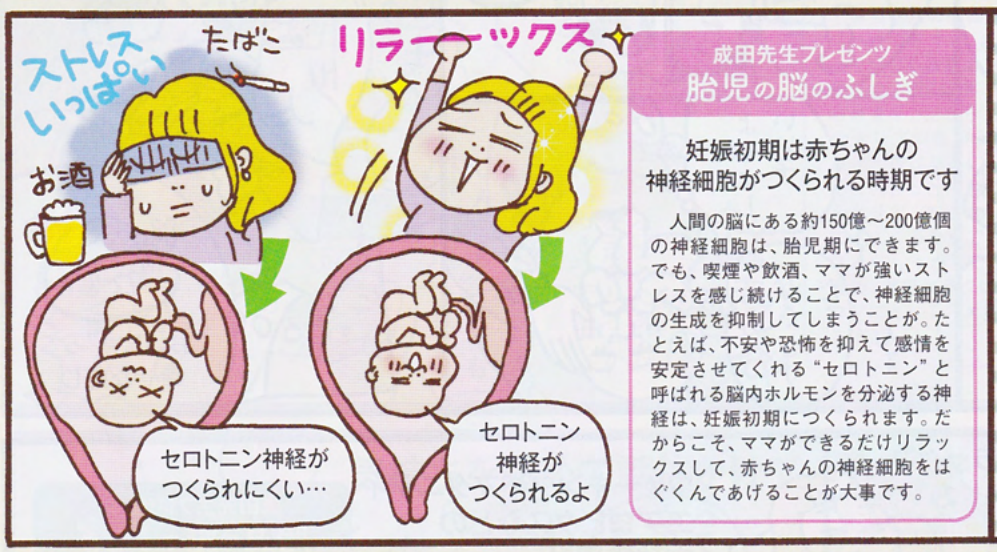
赤ちゃんはママ＆パパをこんなふうに感じてる

日々、おなかの中で成長している赤ちゃん。成長に合わせて、どんなことをしてあげれば妊娠時期別に紹介します。



胎動はまだ感じないけどできる胎教があるんです

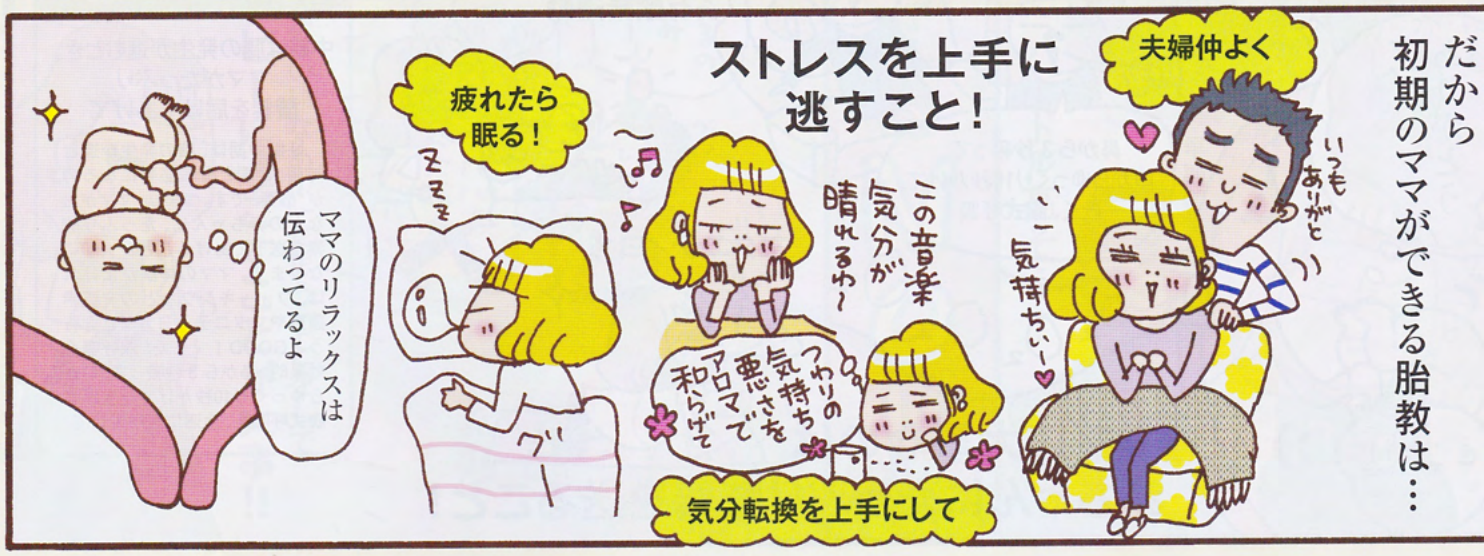
妊娠 初期 〜13週



成田先生プレゼンツ
胎児の脳のふしぎ

妊娠初期は赤ちゃんの神経細胞がつくられる時期です

人間の脳にある約150億〜200億個の神経細胞は、胎児期にできます。でも、喫煙や飲酒、ママが強いストレスを感じ続けることで、神経細胞の生成を抑制してしまうことが。たとえば、不安や恐怖を抑えて感情を安定させてくれる“セロトニン”と呼ばれる脳内ホルモンを分泌する神経は、妊娠初期につくられます。だからこそ、ママができるだけリラックスして、赤ちゃんの神経細胞をはぐくんであげることが大事です。

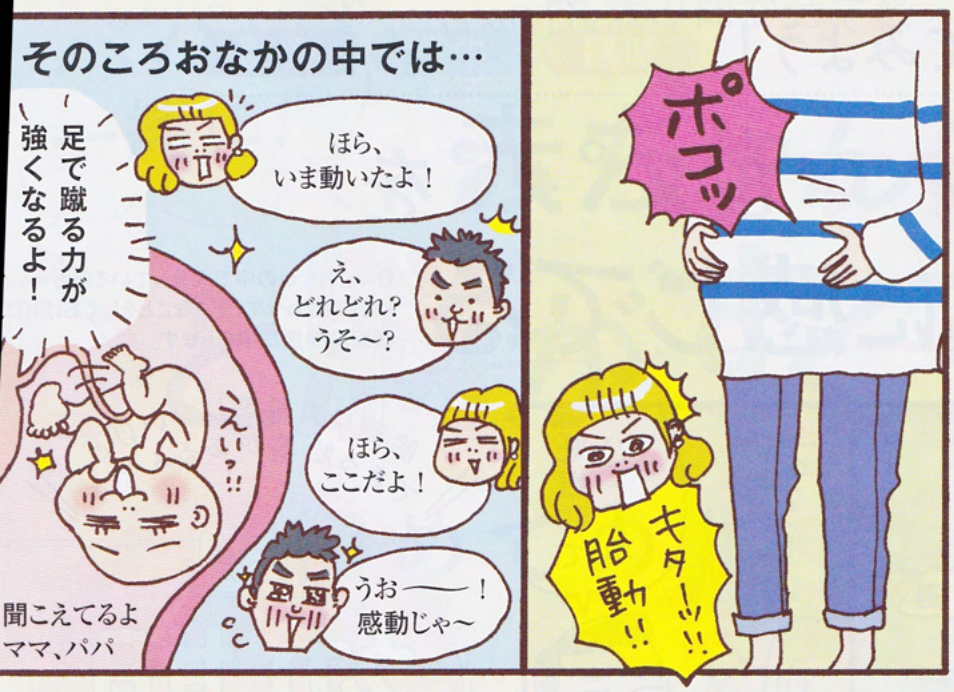


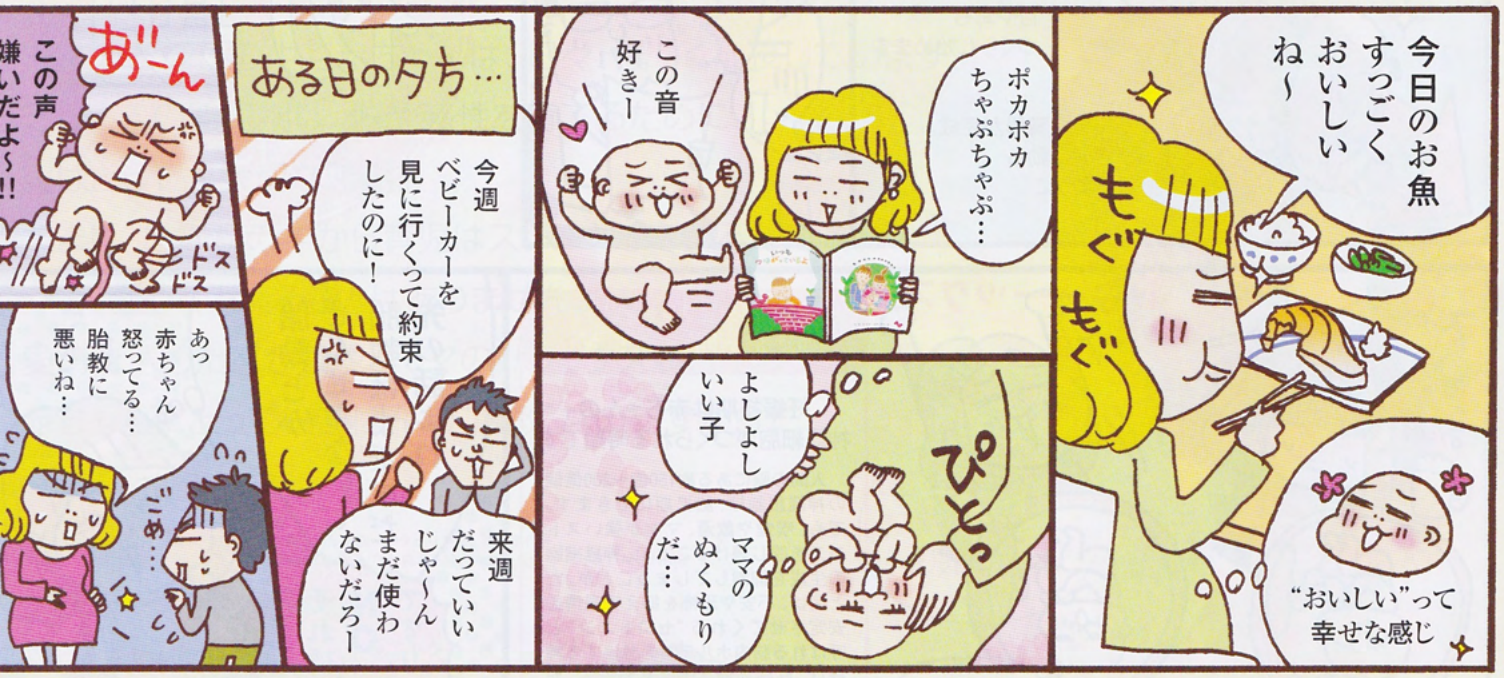
胎動を感じ始めるママも！
赤ちゃんとの交流がより楽しく

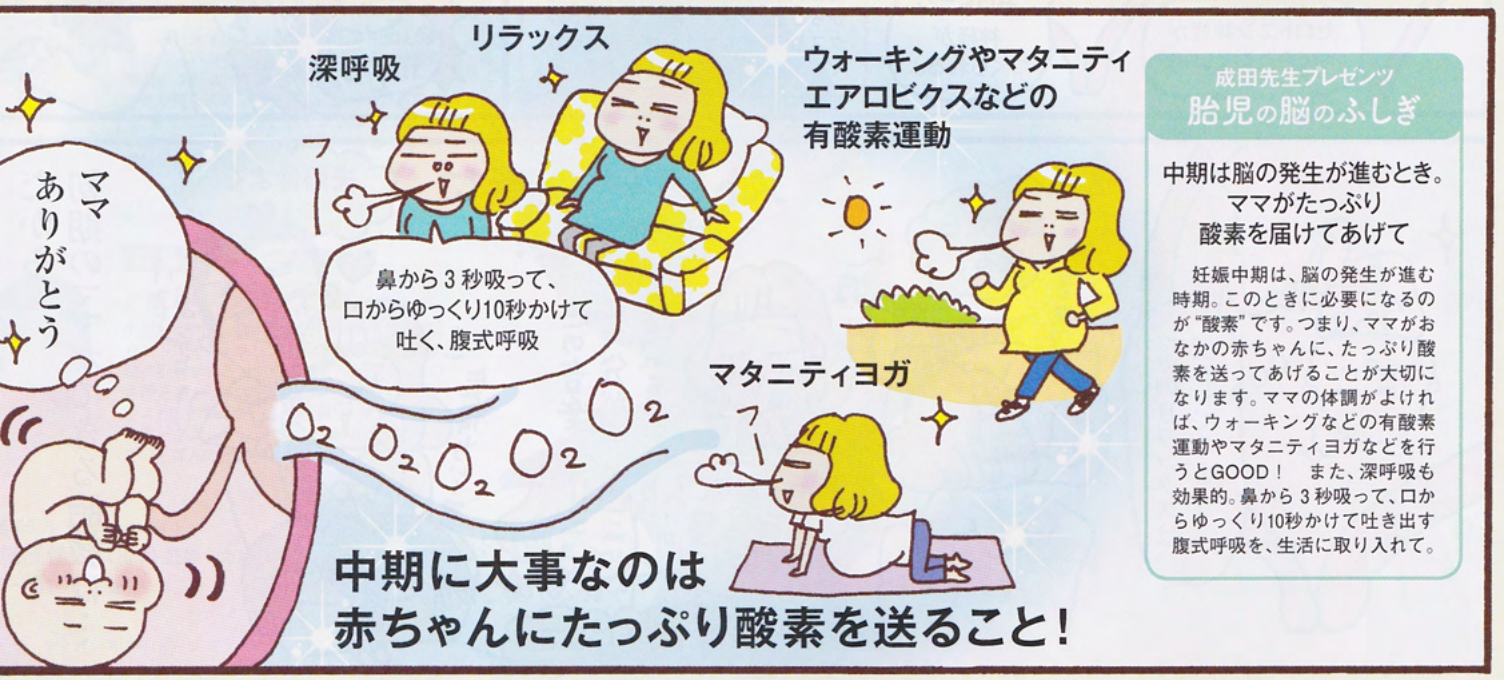
妊娠

中期

14〜27週







中期に大事なのは赤ちゃんにたっぷり酸素を送ること！

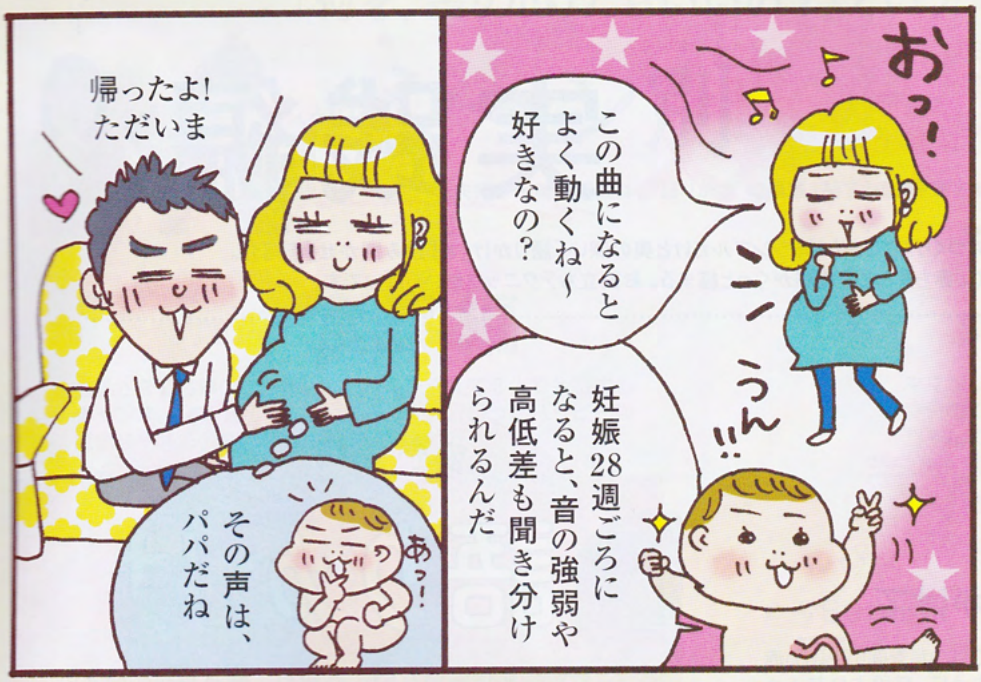
成田先生プレゼンツ
胎児の脳のふしぎ

中期は脳の発生が進むとき。ママがたっぷり酸素を届けてあげて

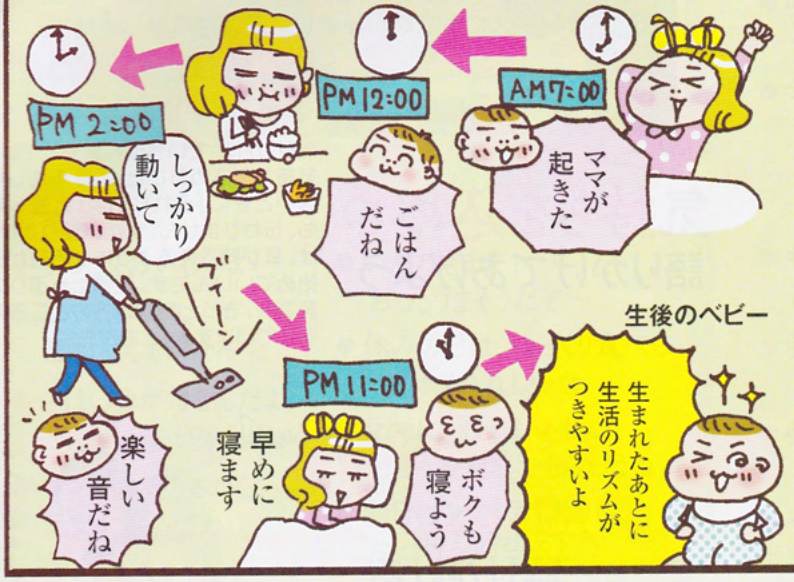
妊娠中期は、脳の発生が進む時期。このときに必要になるのが"酸素"です。つまり、ママがおなかの赤ちゃんに、たっぷり酸素を送ってあげることが大切になります。ママの体調がよければ、ウォーキングなどの有酸素運動やマタニティヨガなどを行うとGOOD！　また、深呼吸も効果的。鼻から3秒吸って、口からゆっくり10秒かけて吐き出す腹式呼吸を、生活に取り入れて。

赤ちゃんは大きく成長！
産後の育児を見すえた胎教を

妊娠 後期 28週〜



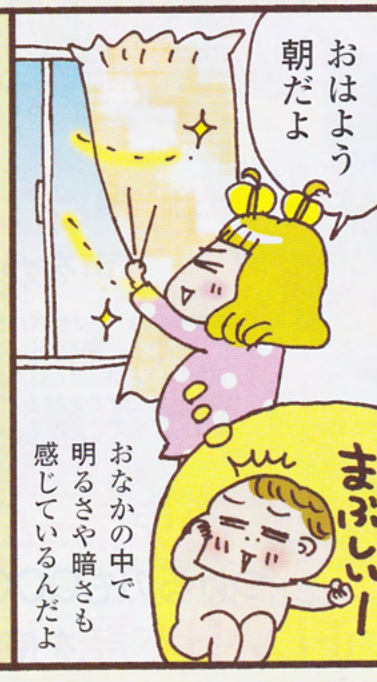
後期の胎教は、生活リズムを整えること

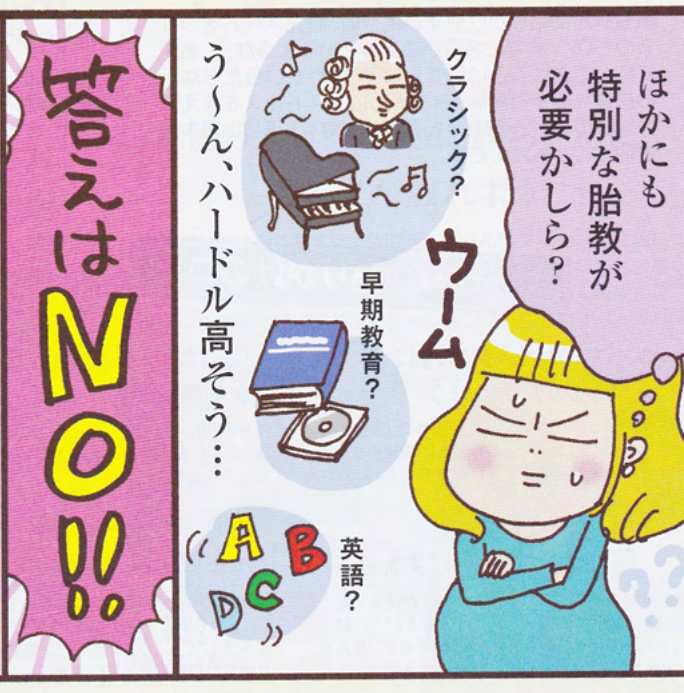


成田先生プレゼンツ 胎児の脳のふしぎ

脳細胞はほぼ完成。赤ちゃんにも生活リズムをつけてあげて

赤ちゃんの脳細胞は、ほぼ完成に近づきます。おなかの中で光を感じられるようになるので、昼夜の区別もできていると考えられます。だからこそ、ママが生活リズムを整えることが大事！　夜は早めに寝て、朝は早めに起きるというママの習慣に合わせて、赤ちゃんもリズムができてくるからです。ここでリズムがしっかりできていると、産後、育児がラクになるという、ママにとってのメリットもありますよ。





プレママクラス
pigeon
プレママ限定イベント
もれなく、おみやげつき！

プレママ応援！

マタニティ
ピラティス＆
インナーレッスン

筋力と柔軟性を高めるピラティスと
出産前にそろえておきたい
インナーレッスン

Schedule

福岡※
11/17(火)
締め切り間近！11/3(火・祝)まで
合計20名様
ご招待

※福岡はレッスン内容がピラティスからヨガに変更になります。

大阪
12/3(木)
合計25名様
ご招待

名古屋
12/11(金)
合計20名様
ご招待

過去の
レッスンレポートを
ご覧になりたい方は
こちらから

詳細、お申し込み、その他開催情報は、
『Pigeon.info』からご覧ください。
http://pigeon.info/class/

携帯でのお申し込みは
class@pigeon.infoに
空メールか、こちらの二次元コードを読みとり、イベントページよりお申し込みください。

お送りいただいたメールアドレスは、プレママクラスのURL案内及び抽選結果に使用させていただきます。
＊抽選の上、当選結果は応募締め切り後メールにてご連絡いたします。

イベントのお問い合わせ先　ビジョンイベント事務局
event@pigeon.info

ママ＆パパが語りかけるとおなか

4D超音波検査

2D、3D、4D…一体なんのこと？

2Dも3Dも4Dも、おなかの赤ちゃんを映し出すしくみは同じ。ですが、2Dでは一つの断面の超音波画像が映るのに対して、3D、4Dではいくつもの断面の超音波画像から得られた情報をつなぎ合わせ、立体化して映し出されます。4Dではさらに、赤ちゃんが動く様子もリアルタイムで見られます。

さらに≫ 検証①

おなかの赤ちゃんは 初めて会った人の語りかけにも反応するのか？

おなかの赤ちゃんは おなかを触る人によって 態度を変えた!!

編集Mも赤ちゃんの反応見たさに語りかけにトライ！　ですが、ママもおなかの赤ちゃんもそろって沈黙…。「赤ちゃんはだれがおなかに触れているのか、わかっているのでしょうね。研究でも、ママが触れたときは84%、パパだと73%の確率で赤ちゃんが反応するという結果が出ているんですよ」（丸茂先生）。

さらに≫ 検証②

おなかの赤ちゃんは ママとパパが好きな音楽を聴くと、どうなるのか？

ママとパパが好きなことは おなかの赤ちゃんも 好きだった!!

クラシック音楽より、パパの影響で好きになったロック音楽を聴いているときのほうが、「赤ちゃんがよく動く気がする」とママ。そこで、通勤中によく聴いているという曲を流すと、ノリノリに!?「ママが楽しいと感じ、リラックスできることがいちばん！　それが赤ちゃんのためでもあるんです」（丸茂先生）。

4D超音波検査で実験をしてみて…

ママ

パパが話しかけたとき いちばん動いた!!

今日はなぜか私よりパパに対する反応がよかった～（笑）。声や音が赤ちゃんに届いているんだとわかっておもしろかったです。表情がたくさん変わることも驚きでした。

パパ

ちゃんと聞こえているんだと実感がわいた!!

「動いてる！」と言われておなかに触れても空振り続きでしたが（笑）、動いていると思っても、おなかの中ではこんなに豊かに過ごしているんだと、感動しました。

丸茂先生からメッセージ

妊娠中は、ママの「楽しい」「うれしい」を大切に それがおなかの赤ちゃんも望んでいることです

おなかの赤ちゃんは、ママがリラックスしているときによく動き おなかを触ったり、話しかけたりしたときの反応は、ママ→パパの いいことがわかっていますが、今回の実験ではママはもちろん、パ の反応がよかったですね。普段からパパがよくおなかの赤ちゃんに かけている証拠でしょう。そして、ママが赤ちゃんとともに、それを しい”“うれしい”と感じ、リラックスしているからだといえます。

次号たまごクラブ12月号（11月14日発売）には、
「妊娠2～10カ月 マタニティ生活はこう変わる！ 見通し一覧」特集があります!!
※一部地域により発売日が異なる場合があります。

ちゃんはどうなるの？

のぞいてみたよ！

ママやパパからの働きかけに対して、赤ちゃんは本当に聞こえていて反応するの？
さんとパパが気になるおなかの中の様子。4D超音波でのぞいてみました。

挑戦してくれたのは
布施優佳さん&佑一郎さん

まずは、おなかの赤ちゃんの様子を見てみよう！

は約20分ごとに
起きたりしています。
ラックスするとよく動きます

のデートでリラックスモード。軽食を
ニック入りしたので、赤ちゃんが動き
下記）…のはずが赤ちゃんの反応は“シ
もと違う雰囲気に、ママも赤ちゃんも
!?　それともねんね中かな？　手でお
るようにも見えますね。

- 食事中や食後
- （赤ちゃんが）ほめられたとき
- ママやパパの語りかけやなでなで

4D超音波検査は初めてのママ。赤ちゃんの様子に自然と笑みがこぼれます。「お顔も見たいなぁ」「こうしてお顔の前に手がある赤ちゃんは多いですよ」と丸茂先生。

普段はこんな胎教をしています!!

おなかに語りかけたり、佑一郎さんのアメリカ出張みやげの英語の絵本を読み聞かせたり。得意のギター演奏を披露することもあるそう。

優佳さんはワーキングママ。日中は、赤ちゃんが動いたり、おなかが張ったりしたときなどに語りかけをしているそう。就寝前には「ちびちゅう（胎児ネーム）、大きくなるんだよ～」と夫婦で呼びかけています。20週ごろ性別が女の子とわかり、名前を出し合ったりするのも、最近の楽しみです。

さぁ、実験スタート!!

ママがトライ！

&なでなで

グッズで語りかけ

使ってみたよ！

ママの声をとどける胎教ツール ママと赤ちゃんのはじめてトーク3132円／ローズマダム☎03・3631・6913

好きな食べ物の話をしました

いつもと違う状況での語りかけに戸惑うママに「好きな食べ物とか、今晩の食事の話とかをしてみたら」と先生。「今日はあのアイスクリームを食べようね」「夜はすき焼きにしようかな」となでなでしていたら、だんだんママもリラックスしてきたようです。胎教グッズも使ったりして語りかけるうち、ついに赤ちゃんが手を下ろしてくれました！

カメラ目線まで!?　しっ
顔を見せてくれました。

パパがトライ！

語りかけ&なでなで

絵本の読み聞かせ

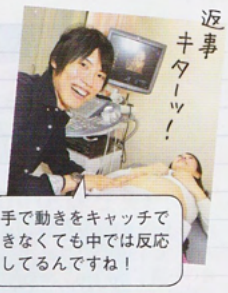
読んだのは…

たまごクラブ11月号別冊第1付録「いつもつながっているよ」

どんどん話しかけました

おなかに話しかけることに慣れているパパ。「お～い、元気かな～？　パパだよー」「ちびちゅう～」と次から次へと言葉が飛び出します。「胎動があるときに触ると止まるんですよね、しばらくすると動き出すんです…」と遠慮がちに、ママのおなかをなでなで。すると、お口をモゴモゴ。さらに、お口を大きく開けて、まるで“ハ～イ！”って言っているみたい！

パパの声にこたえるように、赤ちゃんのかわいいお口が大きく動きました。



実験の結果　おなかの赤ちゃんが動いて反応した！