

妊娠3カ月から臨月まで 毎月役立つ♡

出産準備グッズ
かわいい流行ものだけ
集めました♡

50名
抽選
プレゼント

たまし

2

【おまけ付】
2015 Feb.
620yen
1冊につき1冊を
おまけに送ります

赤ちゃんが喜ぶ!

たまご

最高の両親学級号

初期・中期・後期

妊婦の
“やってはいけない!”

2015年
最新版

これは知らないヒマズイ! 妊婦編

食べ物・飲み物 薬 美容
運動 セックス

ママとパパは
あなたが生まれてくるのを
待ってるよ♡

難産だった
妊娠中
やらずに後
10の

自然分娩
無痛分娩

妊娠中期〜

3つの習慣を見直すだけで挽回できる!

「増えすぎちゃったとき」の
体重管理テク

産科医が
教える!

グリグリ内診 陣痛促進剤 会陰切開...

— お産の医療処置の「怖い」を克服! —

Cover & Interview
大桑マイミ【モデル・妊娠9カ月】&
ベンジャミン夫妻

妊娠・出産・育児
かかった人、かから

終わらないつわりに苦し

【産後】 産後3月+
先輩ママの出産

両親学級
スペシャル

別冊付録 2・3・4・5・6月生まれベビー専用!

妊娠中に読まないとい
生まれてすぐできません!

新生児の お世話の教科書

沐浴 抱っこの基本 授乳 泣きやませ方 おむつ替え 体のお手入れ(耳・鼻・おへそ)

臨月〜出産〜退院まで

“夫がやること” シミュレーション

マンガで読む!

ベビーの胎動を

パパに伝えるとっておきテク♡



耳を当てたら顔をけられた?

中で「くるん」と動いている感覚があったときに、すぐ耳を当ててもらった。胸にキックの衝撃を感じたみたい。手だと胎動を感じられなかったのかもしれない。このときは「うーん、けった!」とびっくりしながら、喜んでいました(笑)。

西垣家の場合
妊娠7カ月のとき



西垣家
西垣貴子ママ(29才)
西垣ハナ(3才)
西垣ハナちゃん(3才)



動いている場所を伝え手を当ててもらった

松下家の場合 妊娠6カ月のとき



松下家
松下珠子ママ(28才)
松下ハナ(3才)
松下ハナちゃん(3才)
夜、お布団に寝て、まずは動いている場所。わかったら、ハナに「ここだよ」と伝えしてもらいました。うれしそうに胎動文を書いたのが、妊娠生活の思い出に!

リ モコンを置いたらピクピクッと動いた

宮下家の場合 妊娠7カ月のとき



宮下家
宮下由佳ママ(29才)
武岡ハナ(3才)
武岡ハナちゃん(3才)
胎動が激しく、おなかの中からキックやパンチをされていると感じ始めたころのこと。リモコンをおなかの上に置いて動きを見ていたら、リモコンが上下に動いて! ハナと笑いながら動画を撮りました。



ぐ によーっと動くおなかを見せた

おなかの形がぐによーっと這っつて様子がおかしくて、ハナに見せたら、「おなか動いて、変な感じ!」と不思議がっていました。ハナが触ると胎動が止まるのが多かったため、おなかを見せたのですが、それでも伝わってましたよ!

越田家の場合
妊娠11カ月のとき



越田家
越田貴子ママ(29才)
越田ハナ(3才)
越田ハナちゃん(3才)



先輩ママ20人のベビーの胎動をパパに伝えるとっておきテク

胎動は、おなかの赤ちゃんを感じることができる手段なのに、ハナは気づかしくておなかを触ってくれなかったり、せっかく触って胎動が止まったり……。そこで胎動をハナにも感じてもらうための、先輩ママのとっておきテクを紹介。ハナと一緒に試して!!

取材・文：田中真知子 イラスト：あさひさやか デザイン：Juno Design

“まだ胎動を感じないママが多い3~4カ月ごろから赤ちゃんはおなかの中で動き回っています”

赤ちゃんが体を動かして、子宮の壁に当たることでママに伝わるのが「胎動」です。妊娠3~4カ月ごろは、まだ赤ちゃんが小さいので子宮の壁に当たりづらく、当たっても弱いかなのでママは気づきません。でも、赤ちゃんは自在に動き回っています!



監修
丸茂元三先生
丸茂元三先生

昭和医科大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院産婦人科教授、産科中央総合病院産婦人科部長を経て、2013年8月、丸茂門下4人コネクト産科専門のクリニックを開業。著書「赤ちゃんの胎動の中で育っているのか」(早稲田大学出版局)。

育児&トレーニング

前屈をしたり、ブリッジをしたり、腹筋と背筋を使った動きもできます。ママの体中に羊水があるので、深いためぐりや動きも大丈夫です。



ツイスト&回転

体を左右にねじらせたり、くるり一回転したり。子宮スペースがある程度は広くに自由に動いています。ママはおなかの中で空気が動く感覚があるかも。



しゃっくり

肺での呼吸はまだですが、横隔膜を動かして呼吸のような動きをしたり、しゃっくりすることもあります。

口や眼球の動き

手や足の指をくねらせて、ママのおっぱいを見たり練習をしています。母乳を飲むとき、まぶたを閉じたり、眼球を動かすなどの確認できることもあります。

キック&パンチ

腰や足を曲げたり伸ばしたり、突っ張らせたりする動きです。グニョーとママの子宮の壁を押しながら、ストレッチのような伸びをすることも。

ジャンプ

頭の骨トレをしているのか、ちゃんとした動きを見せて飛び上がります。その際、顔や足など、体のいろいろな部分も、ママの子宮の壁にぶつかります。



テレビを見ながら 手を当ててもらおう



南川家の場合
妊娠7カ月のとき



南川家
西川綾子ママ(27才)
直樹パパ(34才)
子晴ちゃん(1才4月)

ソファに座ってテレビを見ているときは、いつもおなかに手を当ててもらっていました。胎動があったときに、「あら、今動いたわー」と2人で顔を合わせて、喜びを共有。妊娠運動が億倍と、パパの声に反応してトントントンとおなかをけり返してきたことも！

パパの気持ち

テレビを見るときは常に座っていたが赤ちゃんが動いたらすぐ感じるようになりました。胎動を感じるたびに、父は笑顔がわくものですねー。

触られたところを触ると 中からノックが！

触られたところをパパに伝えてもらおうと、赤ちゃんがパパが触っている部分をピンポイントでノックしてくるんです。無になっているときが多かった。その時は腹に手をついて、ずっとおなかに手を当てていました。

藤原家の場合
妊娠5カ月のとき



藤原家
藤原麻子ママ(41才)
圭パパ(44才)
心愛ちゃん(1才4月)

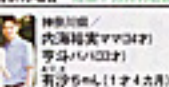
パパの気持ち

赤ちゃんがやの？って感じたり驚いたりした。特に、腹の手足でノックしてくる。すごかったです。



パパが触ると、なぜか 動きが止まる

有田家の場合
妊娠7カ月のとき



有田家
有田美実ママ(24才)
孝治パパ(33才)
有沙ちゃん(1才4月)

胎動を感じてはじめて、赤ちゃんの「あー」と呼んで触っていたけど、パパが触ると胎動が止まる。なぜか「ピタッ」と止まってしまう。それまで動いていても、パパの手に触ると止まる。不思議な感覚でした。

先生、教えて!!
妊婦さんあるある

おなかの赤ちゃんが
パパに反応しない
ことが、なぜ!?

「パパが触ると、おなかの赤ちゃんが反応しない」という妊婦さんの悩みは、実はある。それは、赤ちゃんがパパの触れ方に対して、まだ慣れていないから。パパの触れ方を、赤ちゃんが「安全な刺激」として受け取れるように、パパは優しく、ゆっくりと触れることが大切。また、赤ちゃんの胎動が止まるのは、必ずしも危険なサインではない。むしろ、赤ちゃんがパパの触れ方に反応している証拠でもある。パパは、赤ちゃんの胎動を観察しながら、優しく触れ続けることが大切。

一緒にお風呂に入って触ってもらった

神野家の場合
妊娠3カ月のとき



神野家
神野万葉子ママ(25才)
正志パパ(28才)
二葉ちゃん(3才4月)

パパと一緒にお風呂に入って、おなかに手を当ててもらいました。湯船につかって私の体が温まると赤ちゃんも気持ちいいのか、キックやパンチの激しい胎動がスタート。そのとき触ってもらった時、パパの手に赤ちゃんの胎動がガッツリ伝わりましたよ！

パパの気持ち

手に「ドンドン」と強い胎動が来て、「かわいいなあ」と(笑)。胎動を感じるたびに、赤ちゃんの成長が伝わってきた。



手と足がくっきり浮き出る様子を鑑賞

蟹江家の場合
妊娠10カ月のとき



蟹江家
蟹江綾子ママ(27才)
健一パパ(34才)
優斗くん(3才4月)



夜、ベッドの上でお腹に向けて寝てひざを立てると、おなかのいい具合に盛り上がり、くっきりと浮き出る。赤ちゃんが動いているのがわかりました。手足の指と手のひら、足の裏がくっきり浮き出るほど！毎晩、それをパパと一緒に鑑賞するのが、習慣でした(笑)。

パパの気持ち

手と足の形までくっきり見えるから「最初はエイリアンがいたみたいで怖かったけど、今では可愛いわ」と(笑)。「未来に生きてるんだな、すごいな」と感動しました。

ママがおいしいものを食べたあと

おいしいものを食べたあとは、心が満たされてリラックスするので、赤ちゃんも気持ちよくなって動き回ります。パパの胎動を感じたい場合は、ママがおいしい食事をよくかんで、味わってもらいましょう。



夜寝る前のリラックスTime!!

夜寝る前は、赤ちゃんが元気に動く時間帯。中でも「22-23時」は、ほとんどの赤ちゃんの胎動が激しくなります。パパは、この時間帯に、赤ちゃんの胎動を観察しながら、優しく触れることが大切。



胎動を感じやすいこと

パパが胎動を感じやすくなるための「3つのポイント」

愛は、たのしい。
Pigeon



ビジョンの
**葉酸
タブレット**

プラス
カルシウム
も
鉄
もとれる！

おいしく
楽しく
葉酸がとれる

Ca
カルシウム
プラス

かんていおいしい
**葉酸タブレット
Caプラス**



60錠
1.5g(90%葉酸)・1.4500%



60錠
1.5g(90%葉酸)・1.2200%

かんていおいしい葉酸タブレット

ビジョン株式会社

し やつくりが 始まったらタッチ

紹介人家族の場合
妊娠10カ月のおとき



母 田嶋 /
紹介ママ (30才)
紹介パパ (31才)
紹介くん (10カ月)

パパの気持ち

それまでは、ほかのママから胎動の話
を聞くたびにショックで、しゃっくりで
ようやく動いているのを感じられて、う
れしかった。愛情が溢れました！

臨月になると、お
のしゃっくりがわか
に、しゃっくりが起
る、パパに預けても
した。普通は胎動が
パパに触ると止まる
しゃっくりの場合は
いから、パパもつ
を感じられたみたい
うれしそうだったな

妊 娠線ケアクリーム を塗ってもらう



旦那家の場合
妊娠5カ月のとき



大原 寿
妊娠線ケアママ (29才)
紹介パパ (29才)
紹介くん (10カ月)

パパの気持ち

僕の声に反応してく
れるようになったの
には感動しました！ 結
婚前は正直、ピンと
こなかったけど、胎動
を通じて、父親になる
実感がわいてきました。

毎晩、妊娠線ケアクリームを塗ってもらうながら、
胎動を感じられるのが嬉しくてもらっていました。最初
は反応がなかったけど、「今日、こんなことがあった
んだよね」なんて話しかけてもらうようにしていたら、
だんだんパパに反応してズクッと動くように！

食 後に触ったり、 話しかけたり

食事が終わると、ドンドンと胎動がスタート
に「今、動いてるよ」と触ってもらいました。
ことも多かったけど、強い衝撃を感じる目もあ
いた。「パパだよー」「ごはんおいしかったー」
しかけてもらったほうが、よく動いた気がしま

旦那家の場合
妊娠7カ月のとき



自己ママ (29才)
自己パパ (34才)
自己くん (8カ月)

パパの気持ち

話しかけて動い
れると、「食事し
てるんだー」
れしかったです。
胎動を感じた
「ああーっ」と強い
感動しました。



パパの前では 緊張しているのかも

妊娠中、ママがなかなか動くとお腹以上の
赤ちゃんが動くのに対して、パパは動
るるとお腹以上の動きがなくなります。とくに
男の子の場合は、6割近く動かなくなる
結果に。(女の子だとお腹以下)。パパ
に胎動を伝えて「お行儀よくしなさい」
と思っているのかもしれない。

Dr.丸茂



パパの気持ち

ママと呼ばれて動い
てあなかも触るんだけ
ど、手にも感じない
から、いつも「？」状
態。ママは感動してい
たみたいだけど、僕は
ピンとこなかったな。



マタニティ DIARY

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!

発行所: Gasterisk-Agency / デザイン: ビーワークス

中期								初期								妊娠 月数
6ヵ月				5ヵ月				4ヵ月				3ヵ月				
22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	妊婦 健診
4週に1回				4週に1回				2~4週に1回				2~4週に1回				
 赤ちゃんは大人のりんご2個の重さに。動きがより活発になり、胎動を感じるママが。おなかの中で、でんぐりなどの大きな動きをすることもあります。 15週ごろ 推定体重……約700g				 赤ちゃんはグレープフルーツ1個くらいの重さに。足の曲げ伸ばしや上体反らしなど、動きにバリエーションが出てきます。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280g				 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、栄養や新しい酸素をもらい、ぐんぐん成長。手足の上下運動もできるようになります。男女の外性器ができます。 15週ごろ 推定体重……約100g				 赤ちゃんはいちご1個くらいの重さに。皮膚感覚が敏感に始まる。振動や揺れ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。 15週ごろ 推定体重……約30g				おなかの赤ちゃんの成長
 おなかが大きくなり、痛みや腰痛に悩む人も。おなかが大きくせり出してきた体のバランスが崩れて腰中に負担がかかり、痛みを伴うようになります。胎動がはじき始めるように。				 体全体がふっくらと丸みを帯びてきます。胎盤が完成、安定期に。子宮の大きさが大人の顔くらいになるため、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。				 つわりが治まり、少しすつらくに。つわりが少しずつ治まり、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。				 つわりのつらさがピークを迎える人も。つわりがつらい人が多い時期。眠さや、便秘、乳房の張りが増えることも。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。				ママの体の変化
 赤ちゃんの心音を聞いて元気な様子を確認。				 つわりが治まってきて白米が食べられるように!				 リクライニングチェアを購入したら、腰がラク?				 サイズをアップして普通服を購入しました。				連載中の読者モデル
 R.100~				 R.99~				 NEWメンバー R.98~								

妊娠3~10ヵ月
8産後1ヵ月

全国 9人の たまごママ

妊婦さんも産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気連載

取材・文・撮影 岡田 陽子 3~10ヵ月

自分と
同じ月数のママを
チェックしよう!

大人気
連載



産科医 久米 三先生

丸亀レディースクリニック

院長 丸亀 三先生

2013年9月に開院した、4Dエコー胎
児診断専門のクリニック。おなかのあ
りゃんの動悸やしゃべりのこまかいところまで見られる
世界最高レベルの4Dエコー装置で、だれでも4
DエコーをDVDに焼けてもらえます。

後期

10ヵ月

9ヵ月

8ヵ月

7ヵ月

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



39週ごろ
推定体重——約3100g

赤ちゃんはすいすい1個くらいの
重さに。外見は、新生児とほぼ変
わりません。お産に備えて、ママ
の骨盤内に頭を入れてスタンバイ
を始めますが、手足は元気に動か
しています。会えるときは顔近!



「もうこれくらい
お産に備えて、
お産に備えて、
お産に備えて」

ママの体が
お産の準備を始めます

みぞおちまであった子宮がだん
だん下ががり、骨への圧迫が消え、
すっきりするママも。不規則なお
なかの張りなど、お産が近づい
ている兆候が現れます。



35週ごろ
推定体重——約2500g

赤ちゃんはバイナッフル2個く
らいの重さに。皮下脂肪が増え、
ふっくらとした体つきになります。
髪の毛や足のつめも伸びて、肝
臓の機能もほぼ完成! 目玉を
動かすなど、表情が豊か。



「もうこれくらい
お産に備えて、
お産に備えて、
お産に備えて」

大きくなった子宮が
胃や膀胱を圧迫

大きくなった子宮に胃が押し上
げられてムカムカしたり、心臓や
膀胱が圧迫されて、動悸や息切れを
感じやすくなったりするかも。頻
尿や尿もれに悩むママも多いです。



31週ごろ
推定体重——約1800g

赤ちゃんはマスクメロン1個く
らいの重さに。骨の強度や高低ま
で聞き分けられるようになります。
この時期はさかごでも、ぐんと
固転して寝ることも多いので、心
配しすぎないで。



「もうこれくらい
お産に備えて、
お産に備えて、
お産に備えて」

おなかの張りやすい時期。
休息をたっぷりと!

子宮はおへそとみぞおちの間く
らいまで大きくなります。足元が
見えにくくなるため、転倒に注意
して、おなかの張りやすい時期な
ので、こまめな休息を。



27週ごろ
推定体重——約1200g

赤ちゃんはバイナッフル1個く
らいの重さに。発達してきた目や
耳からの情報を、脳に伝達するし
くみが整い、時々まばたきしま
す。髪やまゆ毛、まつげも生え始
め、顔つきがしっかりしてきます



「もうこれくらい
お産に備えて、
お産に備えて、
お産に備えて」

おなかますます大きく!
妊娠線がでやすい時期

子宮底がおへその上にくるほど
子宮が大きくなります。おなかの
重みやホルモンの影響で、腰痛が
出たり、強くなることも。妊娠線
がでやすいので、注意!

夜に熟睡できないので
お寝違えをしています

次男で
卒業!



R.105~

夫へ、里帰り中の
引き継ぎ事項のメモを



R.104~

食料のストックなど
里帰りの準備は万全!



R.103~

毎日のストレッチで
股関節をやわらかく!



R.102~