

妊娠3ヶ月から臨月まで 每月役立つ

去年5月・6月に産んだ
先輩ママの
出産準備をのぞき見!

たまアリ

4

たまごクラブ
2015 Apr. 620yen
1冊ごとに月刊号を手に入れることができます。

人気ブランド
fa la la
2大特典!

fa la la
ベーバー
ラベル
セット

1冊に
1冊ついて
ます!

初期 中期 後期 臨月

母乳

出る? 出ない?
体质セルフチェック
つき!

準備は
妊娠中から!!

初めての母乳育児
準備&実践 BOOK

「そのとき」の赤ちゃんをイラストで再現!

妊娠3~4ヶ月 妊娠5~6ヶ月 妊娠7~8ヶ月 妊娠9~10ヶ月

胎動

でわかる 赤ちゃん、今何している

Benesse

切迫流産・切迫早産
あなたは本当に大丈夫?

おまかせSHOP for Maternity
おまかせSHOP for Mama & Baby
おまかせの内訳

おまかせって
見てみよう

たまごクラブ「ひよこクラブ」
金券5000円分・50

40歳で初産!
産休直前の
シックなです

Cover
おまかせSHOP
虹川美穂子さん(30歳 10ヶ月)
あらわん誕生日
産後のメント
届いてます



50人のリアル

男の
女の

「育ち方
教え

妊娠10ヶ月でやるところ
予定日までラス
To D

紙おむつ・布お
むつといいところの大

お産のとき、切開し
「切れない会陰」のつ

ドライフルーツは太らない? / / 紙絆はじっとして

体重管理

—“やりがち”勘違

抽選で
200名様
に当たる

【ティバ名入れケーキ】
と試食プレゼント

たまひよの内訳



ボコ

胎動で注意すべきことも
知っておこう

ボコ

3~10ヶ月 動いた「そのとき」を
超音波写真とイラストで徹底再現!



監修・3D画像提供
丸茂レディースクリニック
院長 丸茂 元三先生

可してほしい?

か動かを感じるとき、おなかの赤ちゃんはどんな動きをして、ママにどんなことをしてほしいのでしょうか?
赤ちゃんの成長と動きを分析して、おなかの中の様子を探ってみました!

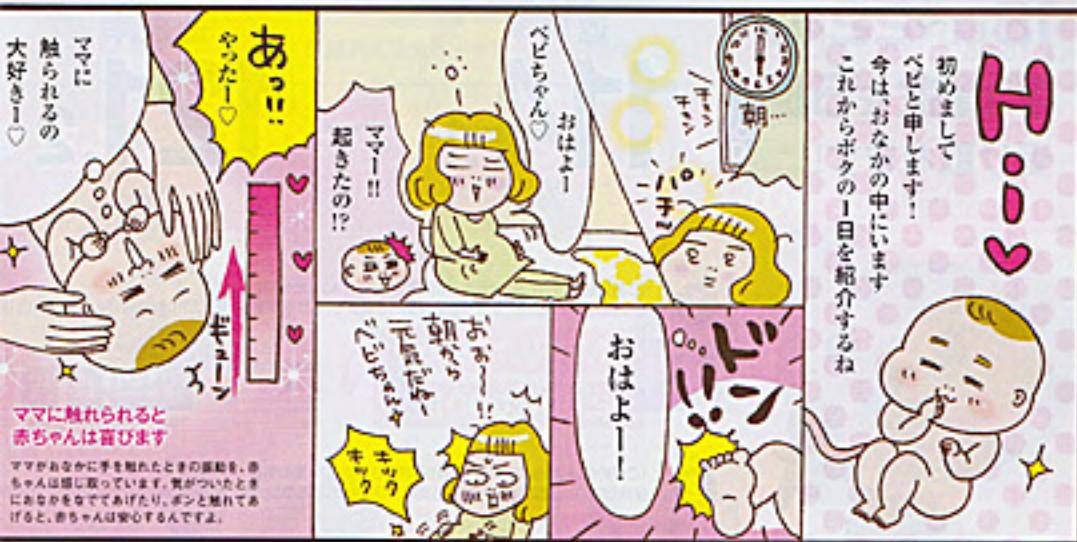
キャラクタフ: 関谷香奈子(伊藤) カラーイング: 山下千恵子 撮影: マンガ、イラスト: さとうらゆう 監修: 実(医者) 設計: 西田義子 デザイン: APENASO
データ: たまご happy リード: 305人によるアンケート結果。

赤ちゃんの1日をのぞいてみよう!

おなかの赤ちゃんは、1日をこんな風に過ごしているのかも! まんがで再現してみました。

ご挨拶ハローメリー

おなかの赤ちゃんの快・不快
を感じバローメーター。胎内の
胎心地がいいときに上がり、
胎動が増える傾向。逆に、
心地が悪いと下がります。



「パパが起きると胎動が静かになる」などよく聞きますが、ママ以外の声に反応しているのかも。パパは積極的に起きかけられると喜んでくれるかもしれませんね。

おなかの赤ちゃん 今何してる

胎動で
わかる!





ママの直感哀楽を
赤ちゃんは感じています

先段落の研究では、お腹のように赤ちゃんはママがうれしいときはよく動き、緊張しているときは動かなくなる傾向にあるそう。ママの感情の変化を胎内環境を通して感じているから。



なんか

腹痛：

ムキュー



そいいえば
言い忘れてた
金曜日
飲み食
なんだつたー

しばらくして



はつ



こうじ
終わ
ボクの1日も



いい
二二
お休み
ママ...

おつり
また
動いた!



気持ちいいのかな?



赤ちゃんは
夜になるとよく動く!?

夜中に泣く。夜は胎動に気づきやすい傾向に。ママの意識があながく集中させて胎動に気づきやすったり、子供の緊張を解けて赤ちゃんが動きやすくなるためとも考えられます。

を大分析!!

おなかの赤ちゃんは、時期別に動き方が変わり、ママの感じ方もいろいろ…。10エコー画像とイラストで、赤ちゃんの動きを分析してみましょう!

動き 子宮内で動き回っています

超音波写真に全身が写るくらいの小さな体。ママが活動を感じなくても、子宮の中で活発に動いています。10週ごろになると骨や筋肉が発達し、12週ごろには体の曲げ伸ばしやキックを始めるようになります。

感覚 おなかをなでると赤ちゃんにも伝わります

4週ごろに目や耳がつくられ、自分が伝わる刺激ができ始めます。音が聞こえるようになるまではもう少し。さらに、皮膚感覚が敏感になり、ママがおなかに触れるのが手水の振動を通じて伝わるように。

運動は
ないけれど



赤ちゃんは活発に動いています。
胎動を感じるまであと少し!

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています!

ツイストダンス



体を左右にクイクイとひねってツイストダンスのような動きをしています。楽しく踊りながら全身を動かして、筋肉を鍛えているのかな?

おちんちんを触る

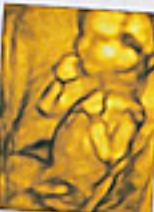


両の手の赤ちゃんの場合は、実験的
に見えるのがおもんちんを触っていることを、軽々
て遊んでいたり、おしゃべりの音を出したりする
かもしれません。

抱しゃぶり



赤ちゃんはおなかにいるときから抱しゃぶりをして、ママのおっぱいを吸う練習をしています。頭がややらかいで、手の握り方だけでなく、足の握り方に入れちゃうこともあるんです!



ジャンプ

子宮の壁を跳び回り、
走り回りピョンピョン!
赤ちゃんは宇宙船の
ようにワフワフワかわ
いい状態なんだとか。
なんだかとても楽しそ
うですね!



筋筋トレーニング

赤ちゃんは生まれてからすぐに動けるように、
おなかの中でトレーニ
ングしています。完全
に自分で筋筋トレーニ
ングする姿は、大人筋
肉です。

おなかのこのあたりにいます!

子宮も赤ちゃんもまだ小さいので
ほとんど胎動を感じません。



妊娠4ヶ月 (14週)

菅 幸恵さん (29才)

「胎動はまだ感じないけど、おなかが重なつ
ようになりました。同じくいい加減の人よ
りも大きいみたい。不安になって産婦の先生
に相談したら、とくに問題ないと言うので安心しました!」

妊娠
月数別

赤ちゃんの胎動

初胎動が待ち遠しいあなたに!

先輩ママに
聞きました どんなとき胎動を感じた?

先輩ママに胎動を感じやすい姿勢や場所を調査しました。
胎動が未体験のママは、参考にしてみて!

Q どんなときに
胎動をよく感じた?

1位 夜、寝るとき

2位 横になったとき

3位 夜中に寝ているとき

4位 食事をしているとき

5位 おふろに入っているとき

寝るときや横になっているときなど、ママがリラックスしている体勢になると胎動を感じることが多いよう。逆に、起きるのはママが仕事や家事などを動き回ることが多く、赤ちゃんが動いても気づかないのかもしれません。



赤ちゃんもテレビを見ているようです

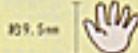


撮影者/竹下里奈さん(32才)
誕生日/4月10日

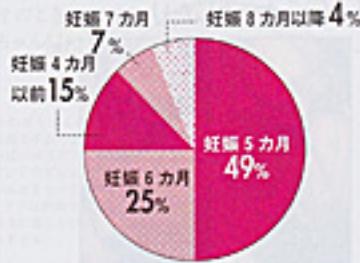
ソファであお向けて寝転び、頭だけテレビのほうを向いていたときに、よく胎動が、体はリラックスしていましたが、見ていたのは大きな総合情報誌の試合中継! 私と一緒に赤ちゃんも盛り上がっていたのかな。



おなかの赤ちゃんの手足
今このくらいです!
(妊娠15週末ごろ)



Q 初胎動を感じたのはいつ?



初胎動を感じ5ヵ月前に感じたママが全体の4分の1を占める結果に、最初はとても小さな動きなので、「これが胎動?」と手探り感覚だったママも多いようです。

Q おなかのどこで感じる
ことが多かった?

1位 おなかの下



胎動方が増えて下から上に移動



撮影者/野口佳澄(34歳)
誕生日/1月10日

上部を妊娠しているときに5ヵ月で初胎動。最初はおなかの下で感じることが多い。10ヵ月が増えるにしたがっておなかの上のほうで感じるよう。後期はお腹もやせのあたりで感じたかった。

2位 おなかの中央

3位 おなかの上

赤ちゃんの体重が増えて子宮を押すパワーもアップがふくらして、バランスのとれきになります。胎嚢ごろは抱や筋肉が動くようになり、赤ちゃんが押す力もアップ。このところになる胎動を感じるママが多くなります。

聴覚が発達して

ママの声が聞こえるようにころからほんやり外界の音を感じるように。ママやパパの声も聞こえないので、積極的に話しかけて！ 聞きこえ、ママがおなかを触るたびには心地よさを感じています。



なかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

キックしたり



胎内がつき組みた体で、一生懸命キックしています。抜くなってしまった子宮を広げようとしているのかもしもせんね。ママには乳頭が揺れるようにポコポコを感じされること。

ウニョウニョ動いたり



大きくなった体をよじって、くねくね動き回っています。子宮の壁に手や足が触れる回数も増えるので胎動を感じるママも、「くすぐったい感覚があたる」と思われるかもしれません。

赤ちゃんが成長して、初胎動を感じるママも！

私の初胎動エピソード

結婚式前日のドキドキを共有？

重庆、腰があり動きかない体質だったので、20週ごろのあたりが抱く感覚が新鮮で、すぐ胎動とわかりました。結婚式前日で眠れなかったときのこと「赤ちゃんも楽しんでくれているー」と感じ、一心両得なんだなとうれしくなりました。



おなかは5ヵ月



腹が震えるような、ねじれるような感じ

15週ごろにソファに座っていたとき、腹が震えるような、ねじれるような、くすぐったい感じが。手で触ると内側からたたかれる感覚があり、「胎動だ！」と実感。寝ぼけたパパが触ったときも胎動がわかり、同じ感じで体験できました。



おなかのこのあたりにいます！

体が大きくなり、活動に助けて胎動を感じやすくなります。

妊娠5ヶ月
(16週)

野口佳澄さん (24才)

「大人の世界で子育ては妊娠16週ごろに妊娠感を感じました。大人でも胎動を感じ続けるからか、気づくのは上の手のときよりも早かったです。胎動は、なんともいえない感覚があります。」



ママの
感じ方

コロコロツンツン



コロコロと感じたのは子宮の中でぐるぐる廻していたのかもしれませんね。ツンツンといふ動きは、赤ちゃんがパンチやキックをしていたのかな?



■前回／城尾千鶴さん(34歳)

もう月ごとにのなかを育っているとは違うコロコロという初胎動が、小さな音が囁いていることを実感できてくれたのです。時には小さい石が転がるような、時にはやかくツンツンされているような動きでした。

ママの
感じ方

コポコポ



真知子／片岡真古子さん
薬剤師(44歳)

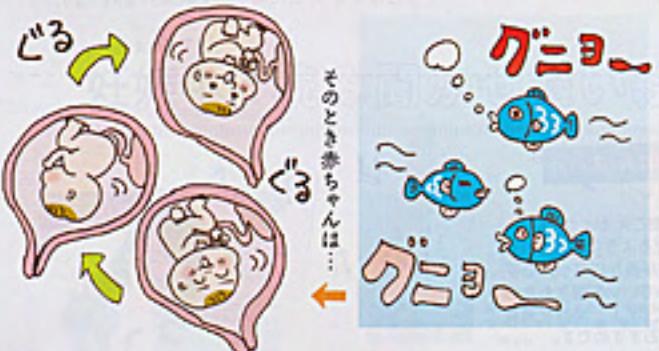
イメージは、コーヒーフィルターで泡立てる前のコポコポと表現しているくらいだったようですが、このころ胎動がきたときにたまたま感動でに飲んであげてもいいかな? ぱく(笑)

ママの
感じ方



おなかの赤ちゃんは、小さな体で子宮の壁を力いっぱいボコボコと蹴っていたのでしょうか。赤ちゃんがまだ小さいので、ママは胎動を実感するに迷ったのかかもしれません。

「グニヨ～グニヨ～」



おなかの中で遊泳するように体をローリングさせていたのかもしも。子宮に足や手を当てながら赤ちゃんが回転すると、ママはグニヨーグニヨーとか魚が動いているように感じるかもしれません。



■前回／石橋かおりさん(31歳)

16週ごろの初胎動から打鳴や叩きでは、おなかの中で小さな魚を扱っているような動きでした。実際、赤ちゃんのほうが起きまで、先にグニヨーグニヨーとしているので「ねほふう!」と声がけするのが目撃でした。

おなかの赤ちゃんの
大きさ

今このくらいです!
(妊娠19週末ごろ)



約16.9mm



約21mm

モソモソ



真知子／瀧江靖子さん
漢方専門士(40歳)

初胎動はうとう。体のモソモソ感だけで気持ちいいかも。うれしいから、「はい」とか「はい」とか、或は自分の名前を呼んでいたのか、かわってなしきて大蛇に会わせてトン! という胎動があります。ここえらるのが大変でし

モソモソという動きは、アイスクリームのように体を丸めてじゅうじゅうしていたのかも。太陽の日に風呂したときは、リズムに合わせて子宮の壁を蹴っていたんでしょうね。



コレやってみて!

おなかの赤ちゃんは全身でママを感じ、ママからの囁きかけを待っています。胎動を感じたら、やってあげたいことをまとめました。

妊娠中の習慣にしよう!



語りかけ&おなかをなでる

ママの声とぬくもりに赤ちゃんは安心します

まだ胎動がない時期からでも、ぜひ習慣にしてほしいのが、おなかの赤ちゃんへの語りかけとおなかをなでてあげること。赤ちゃんの脳や皮膚へのいい刺激になることはもちろん、自分の存在が受け入れられているという安心感につながります。赤ちゃんへの愛情も自然と深まりますよ。

おすすめ語りかけフレーズ

「おはよう」

「元気かな~?」

「これから電車に乗るよ」

まずは、「おはよう」のあいさつから。ママが見たことや感じたこと、おなかの外の世界のことなどをどんどん話しかけてあげましょう。

「今日はいい天気だね」

音楽を聴く

ママの「楽しい」「落ち着く」は赤ちゃんも同じ!

丸茂先生より

実験をして、これまでにないことがジャカルトを聞く必要はないのです。ママ自身が一緒に楽しむことがポイント!

妊娠5カ月ごろには耳もだいぶ聴こえるようになり、7カ月ごろには音の聞き分けができるようになる赤ちゃん。ママがリラックスしたり、情緒が豊かになりましたことが、おなかの赤ちゃんにとっていい影響をもたらすので、基本は自分の好きな音楽でOK! 音楽を演奏したり、生演奏を聴いたりするのもおすすめです。

音楽を聴いていましたエピソード



高木琴美さん(2才)
琴美ちゃん(1歳)

音や曲の好みがパパそっくり!

車のエンジン音と、ある日パパが聞かせたヒップホップ系の曲に反応が。「赤ちゃんの心地」とゆったりとした曲を選んでいたのに(笑)、進しすぎないかな?と思いましたが、実は、私も好き。赤ちゃんの反応が何よりの証拠と一緒に楽しめました。



会田愛美さん(2才)
桂川様(1才)
桂川様(1才)

曲がかかると、今もノリノリ!

つわり時、大好きな楽曲の音楽グループのDVDを見たら歌舞が動いてて涙、泣き声よく聞いていました。お兄ちゃんが見よう見まねで歌って踊ってくれると、さらに反応が! うれしかったなよ。今も曲がかかると、歌を歌らしく歌っています。



“胎動”を感じたら



久松マタニティークリニック
院長 久松正典先生

1975年東京医科歯科大学卒業後、大学病院勤務。久松病院開院を経て、医師、長年、産婦人科医として妊娠さんを支えながら、胎儿の学習能力や胎内認識などを研究されていました。クリニック主導の胎教教室も大好評！

絵本を読み聞かせる

赤ちゃんと絵本の世界にひたりましょう

読み聞かせは、目を閉じてひと呼吸おいて、気持ちを落ち着かせてからスタート。「読む」というより「話しかける」ことを意識し、登場人物や風景などの視覚情報も教えてあげて。赤ちゃんと一緒に、心穏やかな時間を共有しましょう。

読み聞かせのコツ！
**はっきり、
少し大きめの声で
ゆっくり、感情を込めて**

手元のゆにいる赤ちゃんにわるのように、大きな声ではりゆっくり囁むようにしまして、気持ちを込めた言葉は、ようく赤ちゃんに伝わります。

久松先生おすすめ！

妊娠中に読み聞かせたい絵本

for: baby



【いらないないばあ】

かわいい動物たちが次々と「いらないないばあ」。赤ちゃんとのコミュニケーションにぴったりです。日本でいちばん売れている絵本。
文：松谷みよ子 絵：鶴川康児 集英社

for: mama



「うまれてきてくれてありがとう」
「ぼくは、ママをさがしているの。かみさまが、「うまれていいよ」と。そうして自分の家でママにとり育った赤ちゃん。かほがえの心の温みをあらためて知ることができます。
文：にじもとよう 絵：黒井健 著：心社



【おへそのあなた】
あなたの赤ちゃんがおへその穴から家族を見ています。生まれる前の間から心は通い合っていること。新しい命を育てる喜びをあらためて実感。
文：高木川真光 絵：北原



【ちいさなあなたへ】
赤ちゃんが大きくなって子どもになります。生まれてから今までに変わっている子どもの成長に喜んで見るあなたの昔の姿を温め合わせて温かい気持ちになります。
文：アリスン・ギター 絵：ヒーラー・レイノルズ 訳：なかがわちひろ／集英社



「わたしがあなたを選びました」
ママといいにもうすぐ会える。そんなときの心の声を、赤ちゃんからのメッセージと子の笑い声を静かにうつす感動書！ 脚本：二木一郎 絵：根岸ゆかり 支持



【中西さん】
「読み聞かせ！
赤ちゃんの反応があったフレーズ」

「あなたのあたたかいふところに抱かれ、今、わたしは幸せを感じています。」「そしてあなたは、わたしを受け入れてください」とした気持ちで、ママに泣きながら声をして読んだ。何回読んでも、なんとも言えないふんわりとした優しい言葉に、泣き止むこと、口笛を継続すること、泣止むことは、簡単なことです。本当に音楽的で神聖的なこと。あらためて思いました。上のフレーズでは、偶然かもしれないけれど赤ちゃんの反応があり、とてもうれしかったです。

**動きがより複雑化して
ダイナミックになります**

水の量が最も多くなります。ますます動くくなります。胎動は表面から見ておなかの中での動きが想像できるほど笑んだり、目をこするなどの新しい動作もできるようになります。

**音の聞き分けや
目の動きも活発化!**

力が発達して、音の強弱や高低を聞かれるように。外の世界の大きな音にびっくりすることもあります。31週には、目の閉じ開きもできるようになります。おなかの中から光を感じることも。

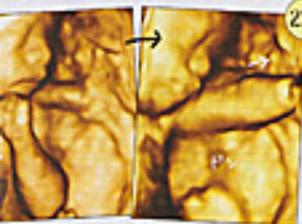


赤ちゃんの動きがあります
大きく、活発になつてきました

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！



まるでホッカイのよう
な風ふうで力をいじむ
を握り出す赤ちゃん。
腕の筋肉を鍛えている
のでしょう。腕の動き
に腹筋して足も動き、
おなか全体が揺れるよ
うに感じることもある
かもしれません。



おなかの内側から手足
で押されるような、震
られるような感じ。マ
マがリラックスしてい
るときをねらって、バ
ンチをしたり小さな足
でキックをしたりして
你音振をアピールして
いるのかも。



**なかなか
タイミングが合わず…**

私の初胎動が16週ごろ。それから胎動を感じるためにパパに抱えたりますが、タイミングが合わず「わからんないよー」とふてくされたりも【笑】20週でやっとパパの体感でき、「ああー、こういうのなんぞ」とうれしそうな顔をして、私もひと安心しました。

**積極的にぬくもりや声を届けて!
赤ちゃんの反応が早まるかも!?**

ママが初胎動を感じる妊娠5ヶ月ごろは、赤ちゃんはまだ小さく、パパは動きを感じにくいかも。でも、積極的にコミュニケーションを！ ママが胎動を感じているときがチャンスです。



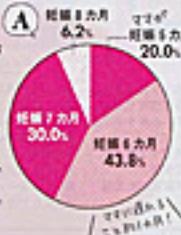
小野寺みよさん(27才)
パパ:道山くん(2才)
ママ:ちゃん(1才未満)

**赤ちゃんがいる！と
パパも実感**

結構胎動が大きい。1週間以内に「今、動きよよよ」と教えてあげたときに「ひいひも胎動ね」とか。実感がなかった赤ちゃんの存在感があなたになったようでした。おなかに口を当てて「アフ」と帰らすと驚くと嬉しいいいの気持ちです。

**パパも胎動が
わかるよう
になったのは？**

早ければママと同時に
妊娠5ヶ月、遅くとも
妊娠8ヶ月ごろには、
パパも胎動をキャッチ
できているとの結果が、



**おなかの
このあたりにいます！**

子宮があへそとおぞらの間まで
大きくなっています。

**妊娠8ヶ月
(25週)**

**中西早香さん
(32才)**

「初胎動は16週ごろ。
今は、歩いたり立つ
たりするときもわ
かります。「おこぼこ」
「トントン」と内側から
足で殴ったり。でもん
と回転した匂いしている
感じ。胎動があるとび
いとおしい気持ち」



平田知恵さん(30才)
パパ:志摩くん(1才未満)



手足をのひのひ動かしてノリノリでダンスをしているのかな。
体もだいぶ大きくなってきたので、ママも随分何かを訴えてい
るように感じたのでしょうか。



監修者／大堀典子さん(出産は胎動ちゃん(2児目))
妊娠中期に入ると胎動も強くなり、おなかの中에서도んだんと聞こえているような感じに。実習室でシャンプー中にもすごく動いて美容師さんに「動きましたね」と指摘された時に、見た目にもわかりやすくなり、外では「今はじっとしていてねー!」と思ったことも。



監修者／石橋がおりさん
莉子ちゃん(1才2ヶ月)
それまでの胎動は「ン、ニニヨン」、ある夜
かけていたとき、すごく
おを感じて「胎動?」
起ききた後、腹痛の中に
なく、胎動だとわかり
実際に感じた便通の
で地面のようだったん



ママが全体で感じるほど
の動きということは、ママ
の背中の筋の位置を左乳ふく
腰上昇するように足をは
わして動いていたのかな。



手足を相次ぎ赤ちゃんがでん
ぐり返しをしていたのかも、段
くなってきた子宮内で回転すれば、おなかの内からでも、よく
わかります。



監修者／小倉英里子さん(2児目)大庭久美子(1才2ヶ月)
波が割くような、くすぐったいような、お
となしめの感動でした。周囲の大人に胎動の
感覚を聞いていたので、「性格がおとなし
いのかな?」と思ったことも。でも、このあと
妊娠2ヶ月にはおなかが硬れそうくらい激
しくなりました。



監修者／平田知恵さん
謹子(6才4ヶ月)
6か月ごろからさか
赤ちゃんのキックが頻繁
少し後半に何度も目
るし、トイレスが近くで
した(涙)。胎動は「寝
る? その場で起き
いるの?」という感じ。



頭上の状態のままこの赤
ちゃんが、リズミカルに定
位置していったのがもつ。す
ぐそばの膀胱が刺激されて
ママは大笑でした。

おなかの赤ちゃんのまね
今このくらいです!
(妊娠27週末ごろ)

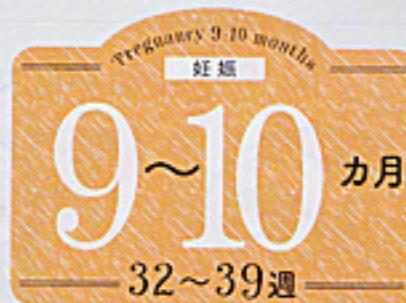


動き 痛いほどの力強い胎動に ママはびっくり!

子宮の中が強くなってきて、でんぐり返しなどの全体を使った動きは少なくなりますが、手足の動きはより力強くなります。子宮壁に赤ちゃんが直接触れることが多い、時には痛いと感じるほどに。

感覚 生まれる準備のために 嗅覚も発達します

赤ちゃんは生まれてすぐにママのおっぱいにおいをかぎるため、おなかの中ですでに嗅覚が備わっているといわれています。呼吸機能も成熟し、生まれる準備が整々と進んでいます。



小さな手足の
力強い動きが印象的です

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！



「うっ」と思わずうめいてしまう力強い赤ちゃんの動きは、この時期ならでは。手や足を自分の体に抱えさせてから勢いよくドーンと一突！



耳や鼻、喉頭が活性化される感じ。赤ちゃんは「これは何？」ちょっと押してみると両脚津々、手や足の裏でグリグリと胎動を確認中！



大きくなり、丸々とした体つきに。キックをするたびに足だけではなく、他のいろいろな部分から子宮壁に当たる。おなか全体が波打つように感じます。



出産間近の胎動エピソード



吉井田／福岡あおいさん(32才)
娘:ひなみ(1才3ヶ月)

本音

毎日が社まるまで
普段どおりの活動が
毎日には胎動が減ると言っていた
ものの、「減っているの？」と思うと
またもやると感じはしきったのです。
結婚の初日、健診へ行ったときさえ、
普通に胎動がありました。その後の数日
に胎動が詰まつたのを後に胎動を感じにくくしました。



広井田／豊江硝子(34才)
達介(1才9ヶ月)

本音

生まれる直前まで
胎動があきました

3月ごろから胎動がいっそう激しくてその感覚を喜んで苦しいのに心配になってしまったのです。
結婚の初日、健診へ行ったときさえ、
普通に胎動がありました。その後の数日
に胎動が詰まつたのを後に胎動を感じにくくしました。

「胎動が減る」 「変わらず胎動がある」どちらも本当です！

臨月、出産間近の胎動には、「子宮が強くなるから動きが減る」という意見と「同じ中だって胎動がある」という意見が。丸茂先生によると、「赤ちゃんは動きたいときには動きますよ」とのこと。赤ちゃんの個性や気分によるようですね。

おなかの このあたりにいます！

みぞれあおとしまであつた子宮が
お腹に先せ少し下がってきました。



妊娠10カ月
(36週)

鷲山麻理子さん
(31才)

「おなかの赤ちゃんは男の子。1日に何度も激しく動いて、面白いくらい！」おなかの中から思いつき、「ゴンゴン」「ガングン」とかかれている感じです。先生も「よく動いてすこく元気ですね」と

グニヤリ



赤ちゃんがゆっくりと首を向いたり後ろを向いたりしているのかも? 手足型と赤ちゃんの距離が近いのでママは通感したときに感じやすいです。

ママの感じ方

そのとき赤ちゃんは…



高知県 / 片岡麻衣子さん(39歳) & 田代さん(42歳)

うなぎが身をよじらせて動いているような感覚。腕足が走ったときに外、力が弱いんだな」とほくそ笑む。赤ちゃんも両り場の手足を握ったときに筋動が強くなつたので、「赤ちゃんが好きなのかも?」とイメージがふくらみました。

ドーン!!



ママの感じ方



埼玉県 / 沢村千賀さん(30歳)
赤ちゃん(1才)とか
震った震を伸びてしまつてしているんだなうな感じ。あなたの足踏んで「ビビビビビビ」する音をかけたら、おなかに響かなかったので、あると安心しました。

ドンドン



早い节奏の中でピヨーンピヨーンとジャンプ。赤ちゃんは軽くピヨーンくらいの気分でも、ママにはドンドンくらいの衝撃だったかも?

ママの感じ方

そのとき赤ちゃんは…



京都府 / 上田 祐さん(39歳) & 鹿野さん(42歳)

太鼓のぼらなかを内側からたたかれているような感じが多かったです。この時期は一日中拍動があり、私が動きすぎておなかが痛ると、足の筋が分かるほどキック。「おなかが痛いよ!」とケレーム??

おなかの赤ちゃんの♪♪♪

今このくらいです!
(妊娠39週末ごろ)



そのとき
赤ちゃんは…

足をぐぐと自分の体にひきつけて軽くキック!
筋肉がついてきて、足の力を強く感じたことでしょう。



ボッコンボッコン



大阪府 / 吉岡麻衣子さん(36歳)
渡人くん(6ヶ月)
このころの筋動をひじで見たら「赤ちゃんはめがいでいるよ!」と叫んでしまってくださいました。でも、赤ちゃんが今まだどちらかわるのか気持ちいいのでしょうか?

そのとき
赤ちゃんは…

抜くなつた子宮で成長した赤ちゃんがジャンプをしたり、頭を突きをしたり。ママは痛いはどだったかもしれません。



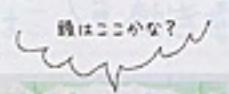
赤ちゃんをもっと楽しもう!

なかかんじへこむくらいでOK!



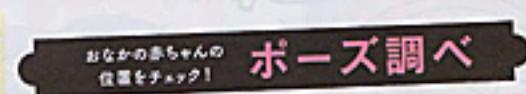
さらに、赤ちゃんの顔の向きをチェック

赤ちゃんの頭の位置がわかったら、その辺を上下左右になり、頭の向きを確認してみましょう。コロンとかいが後頭部、少し角度がついているのがおでこです。



おなかの下を触って、あるいは頭を探してみて!

下腹部のママの筋肉あたりに向て触れてみて。えぐくてかたいボールのようなものがあるはず。それが頭です。パパはそこに向けて話しかけると声が届きやすいでしょう。



ポーズ調べ

赤ちゃんの脳と皮膚にも心地よい刺激に

「ポーズ調べ」とは、ママがおなかを触って、中にいる赤ちゃんの頭や足などの位置を確認すること。おなかの上から赤ちゃんにやさしく触れることで、赤ちゃんの脳と皮膚に心地よい刺激が伝わるともいわれています。妊娠8カ月ごろだと、赤ちゃんの位置がわかりやすいですが、それ以前からでもOK。さかこの場合は、頭が上です。



おなかの両わきを触って、背中にタッチ!

おなかの両わきを上から下へ触ってみましょう。平らなほうが背中。でこぼこしたほうが手や足と考えられますが、どちらも同じ手触りなら、ママのおへそ側に向かっているのかも。



子宮の高い位置でお尻をチェック!

赤ちゃんに声をかけてからスタート。おなかのいちばん高い位置を触ると、赤ちゃんが頭を下にした体勢の場合、丸いものを感じるはず。これがれしり。でこぼこしていたら、足の可能性も。

パパもポーズ調べをやってみよう!

【始める前に】ママが横になり、パパは足元のほうに立っておなかに手を当てます。

STEP 2 おなかの赤ちゃんにタッチ

赤ちゃんがおなかの中でどんな心にいるのかを知るチャンス! メージしながらタッチして。



STEP 1 子宮の輪郭を確認



おなかの赤ちゃんとのコミュニケーション



おなかの赤ちゃんと遊びよう！ キックゲーム

おなかの赤ちゃんと
以心伝心できるかな？

「キックゲーム」は、ママがおなかをたたいて、赤ちゃんが振り返ってくれるのを待つ遊び。妊娠8ヶ月から楽しめますが、コミュニケーションをとりやすいのは、妊娠8～9ヶ月からのようです。多くの赤ちゃんは、ママとの遊びだとわかるまでに2週間程度かかり、反応が返ってくるのはさらに1ヶ月ほどかかるそうです。



今度はママから 2つポンポンたたいて

今度はママが先、「ふたづつ」と言いつながら、おなかをポンポンと2回たたきます。赤ちゃんが同じ回数振り返してきました。大成功！ 「ふーっつ」「よーっつ」と四肢を増やしてみて。



次は反対側に トライしてみよう

慣れてきたら、反対側へ。赤ちゃんが振った場所の反対側へ、「キック」と言いつながらポンポン。赤ちゃんが戻してくれるまで待ち、できるようにならさらにたく位置を変えてみて。



赤ちゃんが蹴った場所を ママがポンッ！

赤ちゃんが蹴った場所を、ママが「キック」と言いつながら、軽くポンッとたたきます。赤ちゃんが同じところを戻してくれるまで待ち、返事があったら、ママは同じところをもう一度ポンッ。



始める前に 赤ちゃんに声かけを

ソファやいすに座り、奥の姿勢で行ましょう。おなかに意識を集中して、ささやいたお誕生日で「キックゲーム始めると」と声をかけて。赤ちゃんの反応があつたら、ゲーム開始！

キックゲーム体験エピソード

キックゲームに成功したママたちに、
楽しみ方やコツを聞きました！

大人気連続！ マタニティダイアリーに登場中の 小久保明透さんを直撃！



今度は小久保さんめ
マタニティダイアリーは
お読みいただけます！

Q 妊娠何週ごろ始めたの？

A 初めての脚筋が目立つころ。
腹の上空気が出くつた感
じでした。そのときから脚筋
があった場所を自然に触って
いたので、自然と同時にです。

Q キックゲームを

成功させるコツは？

A 同じ時間同じ場所
を押す。声かけをしながら少し強めに、慣れるまでは脚筋を感じたところを押す→私は
まず、腰にこして、おなかを屈めなくては研究よく（笑）。

Q お返事が来るようにならなかったのはいつごろ？

A 1回の後手あたりにお腹
に気づきました。強めに押したとき、腰を震わせて
て感動！ 戻答があると楽しくて、4箇中3箇は
お返事があるかな？

就寝中の私を見ておき な人でキックゲーム

ハジケの脚筋運動時間が2回通
ごろ。以前、私が寝たあと、
ひそかにキックゲームをして
いたらしくお返事「う」の
日の食事も意識してくれた
よ」と報告があり、びっくり
しました。私が大きくなるま
ハハ・精丈夫さん（3才）今、彼はハハの真似で、ラ
ブフードで寝ています。

力加減を覚えたり。 思いながら、楽しく♪

あおさまに座って、赤ちゃんが
蹴った場所を押すと振り返して
きた時、別の場所を蹴ったり。
私が強めに押すと、からに強
めで返して来てくれたのがおもしろ
かったです。思いをもたらすま
香穂ちゃん（3歳）に固定がつきました。

たまたま直訴が あったのでスタート

26週ごろ、おなかが膨らんで
いたからまたまたお腹を打つ
ていたらしくお返事「う」を
したので試みました。
脚筋のある場所を打つと、
その後、違う場所を打つと
シンボン、返事がある。

山野有沙さん（1歳）いのんとはめまし
形寧ちゃん（3ヶ月）ママもたれた乗りも
いいみたい。

26週ごろからトライ。
「ハハが蹴っているから起きて
たらキックして」と話しかけたら、
連続してキックしてくれたことも！

読者アンケート

赤ちゃん

心配なんでもQ&A

レターパークお答えします。



中西さんの胎動エピソード
「おはよう」に始まり、常に話しかけています。胎動をよく感じるのが、食事のしたく中、「パパの方、作るよー」と言うと、うれしいのか反応があります。最近はしゃくくりが増えました。

Q 落ちたものを拾おうと腰をかがめたら、強めの胎動が苦しかったの?

A 本当に苦しいときは、むしろ動きは減ります

子宮のスペースが変わったから、「あれっ?」と思った赤ちゃんから「ここにいます!」というサインかもしれませんね。赤ちゃんは半生で守られているので、苦しくはありません。本当に苦しいときは點がなくなる傾向があります。

Q 夜寝る前や就寝中に、胎動が激しくなる気が。赤ちゃんは夜型なの?

A 赤ちゃんは昼夜関係なく動きます

赤ちゃんはおなかの中で昼夜の区別なく、20分くらいおきに寝たり起きたりを繰り返しています。夜型のリズムということではありません。夜寝る前や就寝中に感じやすいのは、ママがリラックスしていることが多く胎動をキャッチしやすいからというのもあります。

Q さかごのときの胎動の特徴は?

A 赤ちゃんの足の近く、膀胱付近で感じることが多いようです

ママが胎動として感じやすいのは足の動き。さかごはママの下腹部に赤ちゃんの足があるため、寝起きあたりをキックされたり、おなかの下で胎動を感じることが多いようです。膀胱を腫らせて、「トイレが近くで…」というママも少なくありません。



鶴山さんの胎動エピソード

妊娠6カ月ごろから、胎動がはっきり感じられるようになり、とても安心しました。今では痛いほどの胎動。それでも、出産が近づいてきて、そろそろお別れだと思うとさみしい気もします。

Q 男の子と女の子で、胎動に違いはありますか?

A 性別よりも、赤ちゃんの個性によるようです

おとなしい男の子、活発な女の子、生まれたときから赤ちゃんに個性があるように、胎動も性別ではなく赤ちゃんの個性によるところが大きいでしょう。ママの感じやすさや感じ方の違いもあるかもしれませんね。



丸茂先生
教えて!

胎動の疑問

ママに胎動に関する疑問や心配事をアンケート。なかでも、とくに多かった質問を

どれくらい胎動が ないと危険ですか？

A いつもと違うときは
赤ちゃんの様子に注意して

菅さんの胎動エピソード

撮影の後日、初胎動が！ 最初は「内腹が動いているのかな？」と思いました。健診の超音波映像で赤ちゃんの足がある場所と胎動を感じる場所も一致。なるほど！ とうれしくなりました。

ママがうれしいと
赤ちゃんも喜んでるね

胎動にかなり個人差があります。赤ちゃんは動いているのに、ママが気づかないこともあります。ほかの妊娠さんや上の子のときと比べて気にする必要はありません。けれど、「こういうときはよく動くのに」と思うシチュエーションや時間帯にもかかわらず動かない場合や、明らかに胎動が少ない場合は注意が必要。心配なときは医師に相談してみましょう。

忙しいときや、仕事をしているとき

胎動をあまり感じるのは、どうして？

A ママの意識や、赤ちゃんの
気づかいからかも

仕事中などは、ママの意識もおなかの赤ちゃんから遠のいていることが多い。赤ちゃんは動いているのに、ママが気づいていない可能性も。赤ちゃんがママの状況を考えておとなしくしているとも考えられます。

好きな食べ物を見ると 決まって胎動があります。

赤ちゃんはわかっているの？

A ママの感情が赤ちゃんに
伝わっているのかも！

ママの感情を赤ちゃんはおなかの中でしっかり受け取っています。ママが「うれしい」「楽しい」と赤ちゃんもとてもいい気持ち。それが胎動として現れたのです。不思議と、妊娠中ママが好きだったものを、産後、赤ちゃんも好きということも多くあることです。

野口さんの胎動エピソード

「わたしがあなたを選びました」(P.45)に感動して号泣。読み出したら元気に動いていた赤ちゃんが、ピタッと止まつたんです。まるで赤ちゃんも耳を傾けてくれていたみたい。



赤ちゃんはどうして
しゃっくりをするの？

A 外の世界で生きるために
準備をしています

赤ちゃんがしゃっくりをすると、ママは規則的なリズムでいれんのような動きを感じます。なぜおなかの中でしゃっくりをしているのか、はっきりとはわかっていませんが、赤ちゃんはおなかの中で、生まれてから元気に生活するための準備をしているので、その一つと考えられます。

次号たまごクラブ5月号(4月15日発売)には、「自然な張り・危険な張り・陣痛をセルフチェック！」特集があります!!

※一部地域により発送料金が異なる場合があります。

丸茂レディースクリニック
院長 丸茂 元三先生

2013年に、4Dエコー・胎児超音波専門のクリニックを開院。あなたの赤ちゃんの表情やさぐりのこまかさをこれまで見られた世界最高レベルの4Dエコーアппаратで、だれでも4DエコーDVDに残してもらいます。

自分と
同じ月数のママ
チェックしよう!

大人気連載

妊娠3~10ヶ月
&産後1ヶ月

全国9人の たまごママ

妊娠さんる産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気連載

イラスト：吉岡香織 Gestaria design

後期

10ヶ月

9ヶ月

8ヶ月

7ヶ月

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



29週ごろ
推定体重……約3100g



お腹にはこんな
お腹をもうすぐ
できるんだよ。

ママの体が
お産の準備を始めます

みぞれちまであった子宮がだん
だん下がり、骨への圧迫が消え、
すっきりするママも。不規則なお
なかの振りなど、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



お腹が大き
く見えるよ。
お腹が大き
く見えるよ。

大きくなった子宮が
背や膀胱を圧迫

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



39週ごろ
推定体重……約1800g



お腹はまだ
大きいです。
お腹はまだ
大きいです。

おなかが張りやすい時期。
休息をたっぷりと！

子宮はおへそとおなかの間に
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。おなかが張りやすい時期な
ので、こまめな休息を。



40週ごろ
推定体重……約1200g



お腹がまだ
大きいです。
お腹がまだ
大きいです。

おなかはますます大きくな
る妊娠線ができるやすい時期

子宮がおへそにかかるほど
大きくなります。おなかの
垂れ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
ができるやすいので、注意！

安産のために
ラズベリーリーフティーを！



次回で
お腹！

P.103~

学生時代の作品を見直。
ベビーベッドに飾ろうっと！



P.102~

妊娠の友だちと一緒に
マタニティピラティスに挑戦！



P.101~

キックゲームをやってます。
結構、成功しますよ～！



P.100~

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、毎月のぞき見しちゃいましょう！

文・猪俣和美(妊娠9ヶ月の下段) デザイン/ビーワーケス

中期

初期

6ヶ月

5ヶ月

4ヶ月

3ヶ月

妊娠
月数

3 22 | 21 20

19 18 | 17 16

15 14 | 13 12

11 10 | 9 8

週数

4週に1回

4週に1回

2~4週に1回

2~4週に1回

妊娠
健診



おなかが大きくなり
中の痛みや腰痛に悩む人も
おなかが大きくなり出でています。体のバランスが崩れて腰
背中に負担がかかり、痛みを感じやすくなります。胎動がは
きりを感じられるようになります。

「イアリー」をつけています。
食べたものや活動を記録



体全体が心からと
丸みを帯びてきます

肚が完成、安定期に。子宮
の大きさが大人の頭くらいにな
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。体全体がふくらむ。

腰痛がひどくなったので
ストレッチを急いで



つわりが治まり
少しづつ楽に

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
小さくらしくなるでしょう。ホ
ルモンの影響で、皮膚トラブル
に悩まされるママも。

毎月妊娠を報告しました！
超音波写真を見て感動の涙



つわりのつらさが
ピークを迎える人も

つわりがつい人が多い時期。
吐き気や、便秘、乳房の張りが氣
になることも。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。

つわりが本当にツライ…。
やっぱ家でDVD鑑賞です



おなかの赤ちゃんの成長

ママの体の変化

連載中の読者モデル



P.99~

P.98~

P.97~

P.96~

NEW
メンバー