たまごクラブ7月号（第22巻第9号）
平成27年6月15日発売（毎月15日発売）
たまご
7 たまごクラブ
2015 Jul. 特別価格680yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

毎月役立つ♥

Cover 井上和香さん【妊娠8カ月】

たまごクラブ

他では売ってない！ 赤ちゃんのために作ってみよう♥

CRAFTHOL

ぐるっと縫うだけ ベビース 手作りキ

リバーシブル！

イケア 無印良品 KALDI
妊婦&先輩ママが"使ってよかった"
安かわグッズ！

今月は本誌と2冊セット！
特別カタログ
たまひよSHOP

蛯原英里さんプロデュース 細見え授乳ウエアが大人気！

妊娠3カ月から出産まで

緊急！巻頭大特集
太らない食べ方、タイミング…教えます！

これが正解！
夏ニンプの体重管理

7月から増加する人が急増!!
「夏太り」は秋も戻らない！

甘くて冷たいものばかり食べてない!?

わが子が18才になるまでに
教育費300万円以上
絶対貯まる！貯蓄プラン

妊娠中から貯めなきゃ！

妊娠21週まで！
つわり、出血、おなかの痛み…
知っておくべき危険サイン

子どもをアレルギー体質にさせない
新常識、教えます！

準備不足で落とし穴にハマるママ
里帰
「する人」「しない人
得するダンド

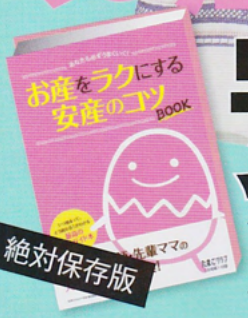
「メチャカル」「ソラリア」「ス
人気ベビーカー徹

おなかの赤ち
「心」と「五感」を育てる
ママとパパが今、で

［別冊付録］
お産の始まりから陣痛・分娩までその場で役立つ！

痛みが軽くなる！ 長引かない！ 怖くな

お産をラクにする
安産のコツBOO



絶対保存版

"テニスボール"がいきみ逃しに効く！

妊娠中、何度も読ん

妊娠中だからこそ！
「便秘」「尿もれ」「おりもの」
人に言えない悩みスッキリ解消！

2冊買って当てよう！
「たまごクラブ」×「初めてのたまごクラブ」
出産準備に使える金券プレゼント

＼妊娠中の今しかできないことがあります！／

見る 聴く

赤ちゃんの心と五感

おなかの中にいるときから、ママやパパが赤ちゃんにかかわり続けること
赤ちゃんに驚くほどのいい影響があるって知っていますか？　妊娠判明か
出産までの五感を通した赤ちゃんとの絆（きずな）づくり。今やらなくちゃ、もったいない

撮影／キセキ　スタイリング／東野智子　取材・文／樋口由夏　デザイン／COLORS

赤ちゃんの五感はこんなふうに発達します！

視覚、聴覚、触覚、嗅覚（きゅうかく）、味覚を合わせて五感と呼びますが、それぞれ独立して発達するものではなく、実はすべてつながっています。赤ちゃんの五感はおなかの中で、目覚ましいスピードで発達していきます。

触る
［触覚］

指しゃぶりをするなど体中の皮膚感覚が発達します

3カ月 妊娠８週くらいから皮膚感覚が発達します。

4カ月 指や唇の感覚が発達し、指しゃぶりをするように。口を動かすことも。

5カ月 性器感覚が発達し、男の子は反射的に勃起も。手足の動きも活発に。

嗅ぐ
［嗅覚］

においを受け止める力はつくられ始めています

6カ月 人はにおいを嗅ぐとき、鼻の中にある「嗅毛（きゅうもう）」という部分でにおいを受け止めます。それが脳に信号として伝わり、においを感じることができますが、この「嗅毛」は、妊娠20週ごろからつくられ始めます。

見る
［視覚］

光の明るさや暗さは感じとれています

2カ月 妊娠４週ごろ、目になるレンズのもとができ始めます。

7カ月 子宮の中は真っ暗で、見る力が必要とされない時期ではあるものの、光の明るさや暗さなどは感じとれるように。時にはまばたきすることも。

味わう
［味覚］

味を感じる「味蕾（みらい）」がゆっくり発達します

3カ月 舌表面のブツブツの中に味を感じる「味蕾」がつくられ、誕生までにゆっくり成長します。妊娠初期はまだ味に対する反応はありません。

7カ月 「味蕾」が発達し、甘みや苦みなどを感じることができるように。

聴く
［聴覚］

ママの声を記憶し、聴き分ける力もつきます

2カ月 妊娠６週くらいに外耳、内耳、中耳などの器官ができ始めます。

4カ月/5カ月 外の音やママの声が聴こえ始め、内耳が完成。頻繁に耳にするママの声を記憶するように。

7カ月 聴き分ける力もついてきます。

読者モデル／
橋本千穂子さん（28才）
妊娠７カ月

触る 嗅ぐ 味わう

を育てる 10カ月プログラム

「ママtomoパパtomo」はママとパパの明日（tomorrow）を応援する「たまひよ」のキャンペーンです。

ママ&パパ応援企画

ママとパパのtomorrowを応援します。ママ・パパ tomo tomo

©Benesse Corporation 1993-2015

20週の赤ちゃん

ママが胎動を感じ始めるころの赤ちゃん。このころ、赤ちゃんの皮膚はまだ薄いけれど、すでにさまざまな感覚をキャッチしています。

©Superstock／PPS

おなかの赤ちゃんに働きかけることはなぜいいの？

生まれる前から“親子の絆”をつくり、赤ちゃんをいとおしく思えるように

おなかの赤ちゃんにとって、ママのおなかの中はすべてです。おなかにいるときから赤ちゃんと向き合い、深くかかわることで、お互いの姿は見えなくても強い絆がつくられていきます。妊娠中から「新しく迎える家族の一員」としてかかわることで、ママやパパの気持ちが赤ちゃんに向かい、とてもいとおしく思えるようになります。そんなわが子と生まれた瞬間に対面できる喜びは、言葉に表せないほどのものになるでしょう。

なんで赤ちゃんの五感を育てることが大事なの？

おなかの赤ちゃんへの温かい思いが五感を通して全身に伝わるから

「五感を育てる」というと、赤ちゃんに刺激を与え頭のいい子に育てるという意味にとらえる人いるかもしれませんが、そうではありません。マと赤ちゃんはつながっています。ママが赤ちんに愛情を持って働きかけることで、ママ自身心が安定し、いいホルモンがたくさん分泌されす。ママのいい環境はそのまま赤ちゃんのいい境となり、結果として赤ちゃんの心と五感の発に影響を与えるものとなるのです。

マ：〈P. 65〉ピンクトップス3780円／レブシィム ローリーズファム（アダストリア☎0120・601・162）　白のデニムクロップドパン810円／エンジェリーベ☎0120・72・99・75　〈P. 67〉ボーダーワピース9504円／riana☎03・5772・2711　白のレギンス2700円／タ☎03・6419・7676　帽子、靴はスタイリスト私物　〈P. 69〉白×スライプリボントップス2098円／リエディ☎06・6214・3503　デニム4円／エンジェリーベ　ソックス972円／靴下屋（タビオ）
パ：〈P. 67〉白のTシャツ5400円／ヴァンズ アパレル（ダブル ジ スタンダード）☎03・3476・5619　デニムカットソーパンツ1万0円／チャオパニック ティピー（チャオパニック ティピー 二子川ライズ店☎03・6805・6860）　ボーダーニット6480円、チノパン480円／ともにチャオパニック ティピー（チャオパニック ティ 二子玉川ライズ店）　靴はスタイリスト私物

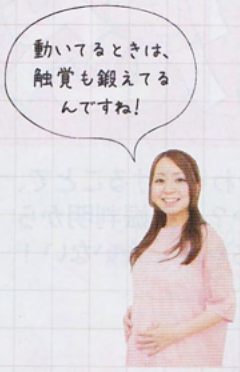
監修

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学教室、板橋中央総合病院産婦人科医長を経て、2013年、六本木に4Dエコー胎児診断専門クリニックを開業。著書に『赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか』（草思社）。

超音波写真でここまでわかる！

ボクたち、「おなかの中でこんなことをして触覚を鍛えています！」



あちこち触って自分の体を認識していきます

外側からはまったく見ることができない赤ちゃんですが、その姿をママもはっきり確認できるのが超音波検査のとき。おなかの赤ちゃんは驚くほどいろいろな動きをして、皮膚感覚を鍛えているのです。「4Dエコーの画像によって、おなかの赤ちゃんのさまざまな表情やしぐさがはっきりわかるようになりました。赤ちゃんは指しゃぶりをしたり、ママの子宮壁を触ったり、へその緒で遊んだりしながら、自分の体や自分のいる場所を認識しています。いわば、皮膚全体で触覚を鍛えているんですね」（丸茂先生）

以下P.73までの超音波写真提供／丸茂元三先生

指しゃぶり

28週ごろ

from Dr.丸茂

「赤ちゃんが指しゃぶりをする姿は頻繁に見られます。こうすることで、生まれてからママのおっぱいを吸う練習をしているのです」

子宮壁を触る

18週ごろ

from Dr.丸茂

「手のひら全体を使って、熱心にママの子宮壁を触っています。自分のいる場所を確認しているのかもしれません」

顔を触る

26週ごろ

from Dr.丸茂

「あごを触って考え事をしているかのように見えますが、おそらく自分の顔や体を触って、自分自身を認識しているのでしょう」

目をこする

27週ごろ

from Dr.丸茂

「目をこすったり、鼻をこする姿もよく見られます。かゆいのかどうかはわかりませんが、何かしら気になる感触があるのでしょう」

へその緒で遊ぶ

12週ごろ

from Dr.丸茂

「形状も感触もおもしろいへその緒は、赤ちゃんにとって格好の遊び道具。意外に握力が強く、握ったり引っ張ったりして遊びます」

五感と心"おもしろDATA

ママがうれしいと赤ちゃんもよく動く！

丸茂先生の研究によると、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が。**ママの気持ちがおなかの中の赤ちゃんにも伝わっているのかも！**

妊娠3カ月ごろから発達し始めます

触る

［触覚］

五感の中でいちばん早く発達する感覚です

「皮膚には暑さ、寒さ、痛みなど、さまざまな刺激を感じとる力がちりばめられています。触覚は五感の中でもいちばん発達が早く、超音波画像で妊娠2カ月の後半から子宮壁を触ったりキックしたりする姿が確認できます。4カ月ごろからは、指しゃぶりをする姿も頻繁に見られるように。皮膚の中で最も敏感なのは指と唇なので、口に触れるものにはなんでも吸いついてみる姿も。皮膚感覚は脳の発達に影響を与えます。脳と皮膚の外表は、脳の外胚葉（がいはいよう）でつながっているため、皮膚を刺激することで脳神経も活発に発達していくのです」（鮫島先生）

Topics

おなかの赤ちゃんが1日につくる脳細胞の数は約5600万個！

赤ちゃんの脳は目覚ましいスピードで発達します

1個の受精卵から始まった胎児は、誕生するまでに約150億個の脳細胞をつくります。単純計算するとその数は毎日約5600万個にも。胎児がつくる脳細胞の多くは五感を中心とした動物的な神経感覚。脳細胞づくりは妊娠3週ごろから始まり、初めのうちは指しゃぶりをしたり、口を動かしたりして刺激を与えながら脳を発達させていきます。

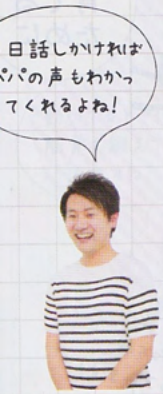
左の大脳半球外側部

↑妊娠生活の1日1日が五感を刺激し、胎児の脳細胞の発達につながっていきます。

おなかの赤ちゃんには音がどんなふうに聴こえているの？

全身から浴びる"心地いい音"は発達を促します

赤ちゃんへの話しかけは聴覚ができてから、と思っていませんか？「音は耳だけで聴いているのではありません。私たちの体は70％近くが水分ですが、音は水の中を伝わりやすいため、体内では音が響きやすく、細胞レベルで音の影響を受けています。体全体が音のセンサーなのです。また最近の科学研究により、細胞同士がコミュニケーションをしていることがわかってきました。胎児も受胎した瞬間から、細胞は音の影響を受け続けています。ママが心地いい音を体に浴びると、胎内にまで響き、胎児の感性も磨かれていくのです」（喜田先生）



＼子宮の中では音が低く聴こえています／

音の聴こえ方は2種類あります

①ママの体内から聴こえる音

ママが話す声は、体の中から直接赤ちゃんに伝わっていきます（「骨伝導」といいます）。試しに両耳をふさいで声を出してみましょう。その聴こえ方が、赤ちゃんがおなかの中で聴いている声に近い音です。

②ママの体の外から聴こえる音

赤ちゃんには、ママの声がママの体の中から聴こえるのと同時に、外からも聴こえています。ほかの人の声も外から聴こえます。外からの声は内側から伝わる音よりも聴こえにくいですが、パパの低い声は比較的響きやすく、伝わりやすいようです。

プールの中で聴く音に似ています

外から聴こえる音は、ママのおなかの皮膚や脂肪、子宮内の羊水を通って赤ちゃんに届きます。そのため高い音でもかなり低く、小さく聴こえるようです。水の中で音がこもって聴こえるのと同じような感覚なのでしょう。

「いい音」は心と体の緊張を緩めます

実は自然音には人間の耳では聴き取れないほどの音域が含まれています。この広い周波数と音のゆらぎが、皮膚を通して体に備わった治癒力に働きかけます。そのため、自然音は心と体の緊張を緩め、自律神経のバランスを整えてくれるのです。ママの心と体が安心するため、結果として、穏やかな性格の形成につながるでしょう。

妊娠中の音楽の楽しみ方Q&A

Q イヤホンで聴いてもいいの？

A 普段は部屋の中に音を流しましょう

飛行機の中など、周囲の人工音が激しいときはイヤホンでもいいですが、基本的には心地いい音を空間に流して。全身で音を浴びるつもりで聴くと、赤ちゃんにとっても効果的です。

Q 好きな音楽ならなんでもいいの？

A メリハリをつけて聴きましょう

「好きな音楽」と「体が喜ぶ音楽」は違います。好きな音楽を聴く時間と、本当に心地いい音を聴く時間のメリハリをつけましょう。夜寝るときはリラックスできる自然音がおすすめです。

＼こんなにしっかりした耳ができています！／

from Dr.丸茂

赤ちゃんはこんな立派な耳で、おなかの中からいろいろな音を聴いています。指を耳の穴に入れる動作が見られることもあります

妊娠７カ月ごろからは音の聞き分けも

聴く

［聴覚］

4カ月半を過ぎるとママの声が聴こえます

「受胎して数週間で子宮の中で耳ができ始めます。4カ月半を過ぎると、耳は完成して機能するように。さらに5カ月過ぎには脳内の「海馬（かいば）」という記憶装置が出来上がるので、おなかの中で何度も聴いているママの声を覚えてしまいます。7カ月になると音の調子や強弱を区別する神経も出来上がり、繰り返し聴くママの声、それよりも低めのパパの声も識別できるように。また、おなかの中でいつも聴こえているママの心音は赤ちゃんを安心させる大切な要素。音は記憶と結びつくため、生後、心音を聴くと安心することもわかっています」（鮫島先生）

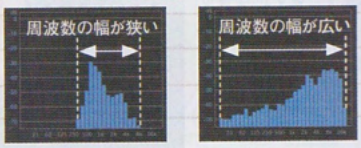
Topics

赤ちゃんはゆったりとした「ゆらぎ」の音やリズムが好き！

自然音の周波数は心地いい刺激を与えます

体中から吸収された音は、脳のメモリーバンクに蓄えられて、精神や知的発育のベースになります。おなかの中でママの心音を聴いている赤ちゃんは、人工的な音よりも、川のせせらぎや小鳥のさえずり、生楽器の音のような、リズムや音の大きさが静かに変化する「ゆらぎ」の音を好みます。自然音は、オーケストラの演奏に匹敵するほどの心地いい刺激で、医療分野ではサウンドヒーリング健康法として活用されています。

コンピュータなどの人工音　屋久島の自然音



⬆コンピュータで作られた人工音と、屋久島の自然音の周波数を比較したグラフ。人間の耳では聴き取りにくい幅広い周波数の音を発している自然音は、体に心地いい刺激に！

出典：サウンドヒーリング協会

おなかの中は赤ちゃんには どんなふうに見えているの？

妊娠７カ月ごろに
明暗がわかります

見る

［視覚］

視覚は完成した状態で生まれてくるわけではありません

妊娠６週で目の構造自体はできているものの、実は見えるようになるのはずっと先。おなかの中では視覚は完成しないのです。

「７カ月ごろ外からおなかに強い光を当てると、赤ちゃんが光のほうを向くことがわかっています。ですから、フラッシュをたいて写真を撮ったら、そちらのほうを向くかもしれません。普段は赤ちゃんは暗闇の中で、ぼんやり自分の手などを眺めながら、感覚を養っているんだと思いますよ。ただ、色を感じとる働きは生まれてから。生まれた直後は白黒と明るさだけを感じています」（鮫島先生）

生まれたての赤ちゃんの視界はこんな感じ！

生まれてすぐの赤ちゃんはまだ色の区別はつかず、白黒のみの世界。ママの顔もぼんやり。でもほかの感覚をフル回転させているので、ママのことだってちゃんとわかります。

まばたきだってできるんです！

from Dr.丸茂

「羊水の中で時々、赤ちゃんはまばたきをしています。目を見開くことは少ないですが、見る練習をしているのでしょうか。」

真っ暗な中でも脳で明るさを感じています

「視覚は五感の中でも発達が最も遅く、完成するのは７才くらいになってからといわれています。しかし、おなかの中で赤ちゃんの視力は少しずつ発達しているのです。５カ月ごろにはまだ目は閉じていますが、超音波画像で音に反応して眼球が動く様子も見られます。７カ月ごろになると外の明暗を感じとれるように。目を使って見るのではなく、脳で感じとっていると思われます。これはママが分泌するメラトニンというホルモンの量の変化によるもので、ママが明るさを感じるとメラトニンの量が減り、暗さを感じると増えるためです」（鮫島先生）

Let's try!

ママ＆パパができること

視覚を育てるために

直接視覚に働きかけるというより、メリハリのあるママの生活が赤ちゃんにとって刺激になります。

ママの生活リズムを整えよう

早寝早起きをして生物時計を育てましょう

妊娠判明～

どうしていいの？

規則正しい生活リズムは、赤ちゃんの脳の発達にも影響します。人間には「生物時計」といって、暗くなると眠くなり、明るくなると起きる生き物としてのリズムが遺伝子の中に組み込まれています。おなかの赤ちゃんの脳にもこのリズムがあり、ママが夜型の生活を続けていると、赤ちゃんの脳の生活リズムも乱れてきてしまうのです。

赤ちゃんと一緒に目覚めるつもりで

窓を開けて気持ちのいい朝日を浴びよう！

妊娠判明～

どうしていいの？

明るい朝日を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌され、夜、睡眠に導くメラトニンというホルモンの分泌を促進。一日のリズムが整いやすくなります。

Topics

子宮の中の明るさは約30ルクス！ほとんど真っ暗です

生まれたての赤ちゃんがまぶしそうにするのは当然

外からの光は、ママのおなかの皮膚や脂肪、羊水を通して伝わります。そのため、子宮の中で感じられる明るさは、約30ルクスにすぎません。これは、ほとんど真っ暗といってもいい状態です。おなかの赤ちゃんはこの暗闇の中で、羊水に守られながら約10カ月間を過ごしているのです。生まれたときにまぶしそうにするのも納得ですね。

谷本柊介（シュウスケ）くん
（撮影時 生後０日）

妊娠7カ月ごろ
からつくられます

味わう

［味覚］

苦みを感じると顔をしかめることも

「味覚の発達に関しては、まだよかっていないことが多いです。あ告では、妊娠後期に羊水に造影注入する検査を行った際、おなかちゃんが顔をしかめたという話も影剤は苦いので、その味を感じとはすでに備わっているようです。ママのおっぱいの味がわかるよ発達しているのでしょう」（鮫島先

バランスのとれた食事がおなかの赤ちゃんにはいちばん大事

おなかの赤ちゃんは、ママが食べたものの味を直接感じているわけではありません。でも、妊娠中から食生活を整えてほしい、と鮫島先生は言います。

「生まれたあとの赤ちゃんの食生活には、ママの食生活がダイレクトに反映されます。ママが今から好き嫌いなくバランスのいい食事をとることはとても大切です」

羊水の味を確かめてるの？

from Dr.丸茂

「羊水を飲むとき、赤ちゃんは舌も使って味わうように飲んでいます。ちょろっと舌を出して、味を確かめているようにも見えます」

Let's try!

ママ&パパができること

味覚を育てるために

ママ自身が食生活に気をつけることがポイントになります。

つわりが終わったら

ママの体と赤ちゃんのために 好き嫌いなくバランスよく食べることが大切！

どうしていいの？

バランスのいい食事は妊娠中のママ自身の健康管理に役立つだけではありません。成長する過程で、ママの食べないものは子どもも食べなくなります。今から食生活を改めておくことが大切なのです。

体の中からキレイに 野菜もたっぷり！

どうしていいの？

言うまでもなくビタミン・ミネラルたっぷりの野菜はたくさんとるべき。あっさりした和食で取り入れると血液サラサラに。

妊娠6カ月ごろ
から仕組みができます

嗅ぐ

［嗅覚］

においをとらえる機能はできていま

「嗅覚についても、まだ詳しくわていません。ママの嗅いだにおいわかるかどうかも不明です。ただ、いをとらえる鼻の中の「嗅毛」や毛からの刺激を受け止める脳の部は妊娠6カ月ごろからつくられま外界からのにおいは感じとれなくママのにおいを記憶する力はあではないでしょうか」（鮫島先生）

ママのおっぱいのにおいを嗅ぎ当てられるように

嗅覚の発達ははっきりしていないものの、産後すぐの赤ちゃんはママのおっぱいにまっしぐら。

「人間に限らず、生まれたばかりの赤ちゃんはママのおっぱいのにおいを嗅ぎ当てることができるようです。おなかの中でママのにおいを記憶しているのかもしれませんね」（鮫島先生）

足のにおいを嗅いでるの？

from Dr.丸茂

「小さな鼻の穴までしっかり見えています。子宮の中ではにおいはほんのわずかしかないかもしれませんが、生まれたあとの練習をしているのかも？」

Let's try!

ママ&パパができること

嗅覚を育てるために

ママ自身が好きな香りでリラックスすることがなにより大切！

妊娠判明～

赤ちゃんと一緒にいい気分♪ アロマの香りでリラックスしている気持ちは伝わります

どうしていいの？

植物の香りで心を癒やすアロマセラピー。香りは鼻から入って脳神経を刺激し、その香りに対応したホルモンを分泌させます。リラックスできる香りがおすすめですが、香りによって効能が変わるのでいろいろ試してみましょう。

※妊娠中は、使用できない精油があります。
始める前に必ず医師や専門家に確認してください。

"五感と心"おもしろDATA

においは胎盤を通して伝わっている!?

赤ちゃんが嫌がるにおいを妊娠中のママに嗅いでもらう実験をしたところ、誕生後の赤ちゃんがそのにおいに慣れていて、嫌がらなかったという報告が。**ママが嗅いだにおいの成分が、胎盤を通して赤ちゃんに伝わっているのかも!?**（昭和大学医学部 産婦人科学講座 長谷川潤一先生）

六つ目の感覚

心

おなかの中でも育っています

ママと赤ちゃんは体と心でしっかりつながっています。ママの気持ちは赤ちゃんにもホルモンを通して伝わっているのです。

おなかに触るときも話しかけるときも"気持ちを込める"ことが大切です

おなかに触れたり、赤ちゃんに言葉をかけたりすることが、赤ちゃんの五感の発達を促すことに間違いはありません。「でも大切なのは、テクニックではなく、ママやパパの気持ちを込めること。どんなツールを使うかよりも、おなかにいるときから赤ちゃんに対する思いを伝えることが、いい影響を与えるのです」と鮫島先生。義務感から話しかけるのではなく、妊娠中から当たり前のように家族の一員として迎え入れる気持ちが大切です。

五感の刺激よりも六つ目の感覚＝心を働かせよう

「五感の刺激も大切ですが、それよりも大切なのが六つ目の感覚、『心』です。どんなに赤ちゃんのためにいい音楽を聴いても、いい本を読んでも、そこに『心』が伴わなければいい影響は与えられないでしょう」と鮫島先生は言います。

「人間のいいところは、想像力があること。目の前にいない赤ちゃんを思い浮かべながら『早く会いたい』『あなたが好き』と思えるのは素晴らしいこと。想像力をフルに使って

監修の先生から妊婦さんへのメッセージ

喜田先生　自分の力を信じて感性を磨きましょう

妊娠期という特別な時期に、自然に触れることをはじめ、本物に触れるチャンスをたくさんつくり、感性を磨いてください。「五感が心地いいと思う経験」をたくさんすると、はつらつとした素晴らしい赤ちゃんが生まれると思います。自分の体の力を信じましょう。

丸茂先生　ママ自身が楽しく過ごすことがいちばん大切です

「おなかの赤ちゃんにいいから」と好きでもないことをすると、ママにも赤ちゃんにもストレスになります。ママがリラックスした気持ちで楽しく過ごすことがいちばん大切。「ママがやりたいことが赤ちゃんのやりたいこと」ととらえて、妊娠生活を楽しみましょう。

鮫島先生　出産を迎える前にママが持ちたい「覚悟」

母親学級で必ず「覚悟」の話をします。妊娠・出産は幸せなことですが、ママと赤ちゃんの生死にかかわること。何があっても受け入れ乗り越える覚悟、子育てを頑張る覚悟…。あなたはどんな覚悟をしますか？　その覚悟はきっと、おなかの赤ちゃんに伝わるはずです。

妊娠中、赤ちゃんと心が通じた！実感エピソード

入院になった私をおなかの中からなぐさめてくれた

愛知県／國吉容梨子さん（30才）
陽仁（はると）くん（6カ月）

5カ月のとき気胸という病気になり、入院に。不安で病室で泣いていると、初めての胎動を感じました。ポコポコという動きが「ぼくは大丈夫だよ」となぐさめてくれているようでした。入院中はよく話しかけていました。治るまで1カ月かかったけど、赤ちゃんのおかげで乗りきれましたよ。

「さかごが直りますように…」願いが通じた

福岡県／大嶋典子さん（32才）
結麻（ゆま）ちゃん（6カ月）

さかごが直らず、毎日「お願いだから戻ってね」とお願いしていました。胎動があるときは必ず「頼むから、頭を下にしてね」と私も必死でした。赤ちゃんからの返事はあったりなかったりで、気ままに聴いている感じだったけど、9カ月に入ったときに直り、無事、経腟分娩できました！

不安なとき不思議と守られている感覚に

東京都／藤原菜七さん（32才）
航晴（こうせい）くん（5カ月）

初めての妊娠で、初期は体も心も不安定でした。でも不安なときほど不思議とおなかの赤ちゃんが守ってくれているような気がして、あるとき「赤ちゃんの力を信じて頑張ろう」と思えるように。安定期以降は、うそのように妊娠生活がハッピーに。赤ちゃんの見えない力ってすごい！

母親教室で一緒に呼吸法の練習!?

京都府／音場加也さん（23才）
琉生（るい）くん（6カ月）

妊娠中は毎日いろいろなことを話しかけていました。8カ月のとき、母親教室で呼吸法の練習をしていると、激しい胎動が。赤ちゃんも、生まれてくるための練習に参加して、ママを応援してくれている気がしてうれしかったです。産後、子どもとすごく通じ合えている気がしています。

妊娠中からの絆づくりはお産さえも乗り越える力になります

「生まれた赤ちゃんを見たとき、あなたは『うちの子がいちばんかわいい、この子のためならなんでもできる』と思うはず。でも妊娠中はそこまで実感できないかもしれません。妊娠中から絆づくりをしていた妊婦さんは、お産のときにはすでに深い愛情を持っています。だから『この子のためならお産の痛みなんて乗り越えられる』と思えるのです」と鮫島先生。おなかの赤ちゃんとの絆づくりは、お産の痛みさえ軽くしてしまう力があるのです。

おなかの中で笑顔になることも♪

早く会いたいな♥

from Dr.丸茂

「おなかの赤ちゃんはいろいろな表情をします。ママが楽しんだり、好きなことをしていると、赤ちゃんもニッコリほほ笑みます」

鮫島先生が暗い狭い部屋にいたとき、ふと赤ちゃんになったような気持ちになって、一気に書き上げてしまったという本。今や妊婦さんのバイブルです。『わたしがあなたを選びました』950円／主婦の友社

なってみるとかかわり方も変わるかも

赤ちゃんに話しかけるのは恥ずかしい、なんとなくピンとこない妊婦さんもいるかもしれません。そんな人に鮫島先生がすすめるのが、おなかの赤ちゃんの疑似体験。

「真っ暗な子宮で温かい羊水に包まれている赤ちゃんになってみましょう。暗く、なるべく静かな狭い部屋や納戸の中で、一人で体を丸めてみるのです。ブランケットをかぶってみても。何が聞こえ、何を感じますか？　そのとき、どうしてもらったらうれしいですか？」

次号たまごクラブ８月号（７月15日発売）には、「会陰（えいん）が切れない呼吸法といきみ方」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。

読者モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ！

マタニティDIARY

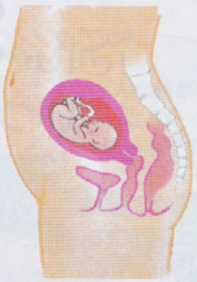
9人のママがどのように生活しているのか、どんな気持ちで過ごしているのか、毎月のぞき見しちゃいましょう！

取材・文／綾城和美（妊娠3～10カ月の下段）　デザイン／ビーワークス

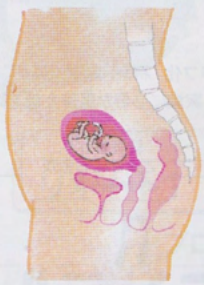
妊娠月数	6カ月				5カ月				4カ月				3カ月			
週数	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
妊婦健診	4週に1回				4週に1回				2～4週に1回				2～4週に1回			

おなかの赤ちゃんの成長

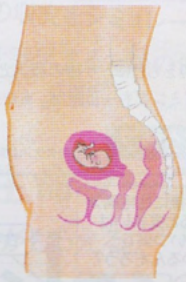
23週ごろ
推定体重 …… 約700g



19週ごろ
推定体重 …… 約280g



15週ごろ
推定体重 …… 約100g



11週ごろ
推定体重 …… 約30g

ママの体の変化

おなかが大きくなり背中の痛みや腰痛に悩む人も

おなかが大きくせり出してきます。体のバランスが崩れて腰や背中に負担がかかり、痛みを感じやすくなります。胎動がはっきり感じられるように。

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。体全体がふっくらと。

つわりが治まり少しずつラクに

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、乳房の張りが気になることも。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。

連載中の読者モデル

ベビーはどうやら男の子。名前を考え始めました

P.83へ

ベビーグッズを手作り中。スタイとシューズが完成♪

P.82へ

鉄分もとれる葉酸サプリを飲んでいます！

P.81へ

NEWメンバー

妊娠月齢ごとの様子をマタニティブックで勉強中

P.80へ

NEWメンバー

自分と同じ月数のママをチェックしよう！

大人気連載

妊娠3～10カ月＆産後1カ月

全国たまごママ9人の

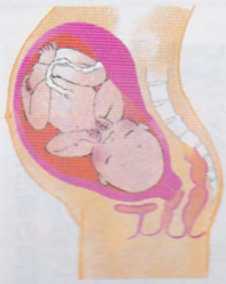
妊婦さん＆産後すぐのママの、リアルな日常がわかる大人気連

イラスト／吉岡香織（asterisk・age

超音波写真提供
丸茂レディースクリニック
院長丸茂元三先生
2013年に、4Dエコー胎児診断専門のクリニックを都内に開院。おなかの赤ちゃんの表情やしぐさ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4DエコーをDVDに撮ってもらえます。

10カ月（39 | 38 | 37 | 36）

1週に1回



39週ごろ
推定体重……約3100g

39週です。生まれる準備できてま～す♪

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り、胃への圧迫が消え、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。

夫のお古のフリースでおむつカバーを作成中

次号で卒業！

P.87へ

9カ月（35 | 34 | 33 | 32）

2週に1回

35週ごろ
推定体重……約2500g

35週だよ。ニヤリとしたところを激写されちゃった

大きくなった子宮が胃や膀胱を圧迫

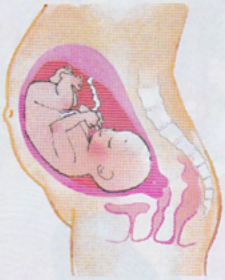
大きくなった子宮に胃が押し上げられてムカムカしたり、心臓や肺が圧迫されて、動悸や息切れを感じやすくなったりするかも。頻尿や尿もれに悩むママも多いです。

赤ちゃんの快適性を考えて温湿度計を買いました

P.86へ

8カ月（31 | 30 | 29 | 28）

2週に1回



31週ごろ
推定体重……約1800g

31週になったよ。ふっくらほっぺがかわいくない？

おなかが張りやすい時期。休息をたっぷりと！

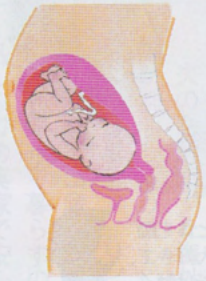
子宮はおへそとみぞおちの間くらいまで大きくなります。足元が見えにくくなるため、転倒に注意して。おなかが張りやすい時期なので、こまめな休息を。

夢のマイホームが完成！ついに引っ越しました

P.85へ

7カ月（27 | 26 | 25 | 24）

2週に1回



27週ごろ
推定体重……約1200g

27週です。指の細部までよく見えるでしょ

おなかはますます大きく！妊娠線ができやすい時期

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。妊娠線ができやすいので、注意！

おなかが急に重くなりました近所をよく散歩するように

P.84へ

※胎児の大きさや体重、妊婦健診の回数には個人差があるため、掲載のイラストや数値はあくまでも目安になります。