妊娠3カ月から出産まで 毎月役立つ♥

たまひよ

8 たまごクラブ
2015 Aug. 650yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

たまごクラブ8月号
(第22巻第10号)
平成27年7月15日発売
(毎月15日発売)

Cover
東原亜希さん
【妊娠8カ月】
産休直前
ロングインタビュー!

本当に効く
"さかご直し"はどれですか?

先輩ママの
「うっかり買って後悔」
失敗しやすい
出産準備
グッズ18

クーラーつけて寝るのはNG?

夏妊婦さん応援企画
★毎年、真夏の妊婦が"困ること""心配なこと"
ベテラン助産師がスッキリ解決!
★夏の安産ごはん
★「むくみ」「腰痛」に悩んだら"太もも"をもみなさい!

5000名様抽選
PRESENT

キリンのソフ
おむつ
バニティ
チャームが当たるWチャンスも!

安産のお守りに入院バッグにIN

切り離せるとじ込み
分娩時の
赤ちゃんの
まるわかり
陣痛 乗り
テクニック

会陰が切れにくい「呼吸法」と「いきん

【年に一度の保存版別冊】
妊娠中、読まずに手続きし忘れると40万円以上、損する人も!

パパと読む!
妊娠・出産・育児で
もらえるお金
手続き 申請
わかりやすすぎる!ガイ
専業主婦 退職した人 働き続ける人 &夫の職業タイプ別

パパが産後にする手続き一覧も!

産院に電話
タイミングが
シートつき

【巻頭大特集】おしるし 破水 陣痛
産科医&助産師が教えます!
これってお産の始まり!?
入院する前にやっておく6つのこ

妊娠3~5カ月向け
この「つわり」いつまで続く!?
美しい"和風"の赤ちゃんの名前340選

Benesse®
別冊カタログ たまひよSHOP for 出産準備

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フ

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載

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

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。

里帰りする日が決定。荷造りを始めました！

P.103へ

9カ月

35 34 33 32

2週に1回

35週ごろ
推定体重……約2500g

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。

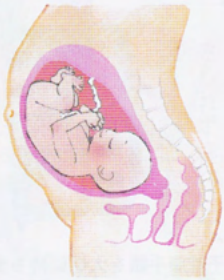
赤ちゃんを迎える準備が着々と進んでます

P.102へ

8カ月

31 30 29 28

2週に1回



31週ごろ
推定体重……約1800g

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。

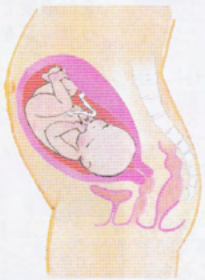
産後の忙しさを考えて宅配のお弁当を検討中

P.101へ

7カ月

27 26 25 24

2週に1回



27週ごろ
推定体重……約1200g

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！

つわりがやっと治まり外出が楽しめるように

P.100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。

者モデルのリアルLIFEを毎月追っかけ！

マタニティDIARY

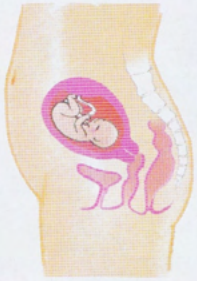
のママがどのように生活しているのか、どんな気持ちで過ごしているのか、毎月のぞき見しちゃいましょう！

／綾城和美（妊娠３～10カ月の下段）　デザイン／ピーワークス

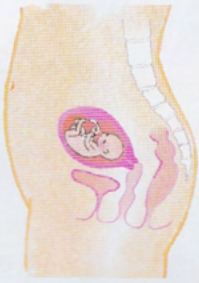
	6カ月			5カ月			4カ月			3カ月			
妊娠月数													
週数	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
妊婦健診	4週に1回			4週に1回				2～4週に1回				2～4週に1回			

おなかの赤ちゃんの成長

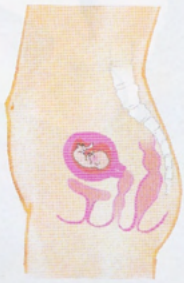
ごろ
定体重 …… 約700g



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
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て。体のバランスが崩れて腰背中に負担がかかり、痛みをじやすくなります。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

メッシュ素材の腹帯が
涼しくていい感じ♪

99へ

夫の赴任先、フィリピンへ。
現地で健診も受けてます

P.98へ

こまめに体重を量って
変化をチェックしています

P.97へ

つわりは軽めだけど
すっぱいものがおいし～！

P.96へ

NEW メンバー