妊娠3カ月から出産まで 毎月役立つ♥

Cover 木下優樹菜さん【妊娠5カ月】

上の子のにぎやか帝王切開話 2人目のつわり体験 ぜ～んぶ話します！

たまご

たまごクラブ

9 たまごクラブ 2015 Sep. 650yen

1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

緊急インタビュー！ はんにゃ川島章良さん〝妻が自宅出産〟の真相

予定日までラスト28日！ 臨月に入ってか やっていいこと・ダ

応募者全員サービス 今、 秋に

hakka baby 授乳ケープにも

アルパカ柄 ブランケ

差し上げます！ ※送料等180円

妊娠中～育児に使えるビッグサイズ

4Dエコー胎児診断の専門医が解説

ポコポコ…グニュ～！

胎動でわかる！赤ちゃんの成長

おなかの中で 今何してる？

子宮の中をイラストで再現！

“産後1カ月まで育児”の落とし穴を知っておこう

妊娠・出産・育児で想像以上にかかったお金一覧

妊娠7カ月未満、限定！

日本全国マタニティペイント体験プレゼント

「保活」は妊娠中から始めるのが正解

秋冬生まれは大変！

※赤ちゃんを押し出す力の

産道に肉をつけない 娩出力を鍛え

安産体質になるテ

お産介助のプロ！ 助産師3人が教え

— 妊娠中にできる「生活タイプ別」難産対策

妊婦さんが「毎日食べて 栄養士が辛

あなたのつわりが

最新T

初期・中期・後期・臨月の

何が原因？ 起きたら

【別冊付録で初登場企画！】

生まれ月別 出産準備グッズのそろえ方ガイド

失敗談を読めばソンしない！

9・10・11・12・1・2月生まれにぴったりなそろえ方はコレ！

同じ月に産んだ先輩ママの

出産準備グッズ全部見せ

Be

ポコポコッ ぐにゅ〜

超音波画像診断の専門医が、胎児の

妊娠月数別 胎動でわかる！ 赤ちゃんの成長8

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

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9月、六本木に4Dエコー胎児診断専門クリニックを開業。著書『赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか』（草思社）も好評です。

おなかの中でもおしっこをしている！

妊娠中期になると、赤ちゃんは羊水を飲んで、おしっこをするように。おなかの中にいるときから、赤ちゃんはおっぱいを飲むのとおしっこをする練習をしているんですね。※この"おしっこ"はきれいな羊水で、老廃物はへその緒を通して、ママの体に戻ります。

読者モデル／
山本由佳さん（28才）
妊娠8カ月

ママに触られるのを感じている！

丸茂先生の研究によると、ママのおなかにパパが触ったときよりも、ママが触ったときのほうがよく動くそう。赤ちゃんはだれが触っているのか、わかっているのかもしれません。パパもたくさん触ってあげれば、ママと同じように反応してくれるようになるかも！

カーディガン4298円
（ANGELIEBE☎0120・72・9975）
マキシワンピース7452円
（three quarter 原宿店☎03・5775・3534）
そのほかはスタイリスト私物

動き&子宮の中で感じていることを解説!!

『今、何してる!?』

おなかの中の赤ちゃんの動きが子宮の壁を通してママに伝わるのが"胎動"。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!? 産婦人科医で超音波画像診断の専門医である丸茂先生に、赤ちゃんの成長と胎動を分析してもらいました。

丸茂先生が教えてくれた

おなかの中で 赤ちゃんがしていること!

ママが聴いている音楽もパパの声も聞こえている!

妊娠中期になると、おなかの中の赤ちゃんの聴覚が発達。おなかの外の音が聞こえるようになります。いつも一緒にいるママの声はもちろん、パパの声もよく聞こえていますよ。ママが聴いている音楽に反応して胎動が激しくなることがあるのは、赤ちゃんも音楽を楽しんでいるからかも!

ママの生活に関係なく寝たり、起きたりしている!

おなかの中の赤ちゃんは、ママとは違うリズムで数十分間隔で寝たり起きたりを繰り返しています。ママが家事や仕事などで動き回っている間は胎動を感じにくい人が多いですが、それは赤ちゃんに意識が向くことが少ないから。ママが気づかない間も、元気に動いていますよ。

影／村尾香織　スタイリング／梶本美代子　イラスト／カツヤマケイコ、あきばさやか　取材・文／綾城和美、高橋裕子　デザイン／ワンダフル

赤ちゃんが うれしいこと

「ママはうれしいとき、リラックスするので、子宮の中はふっかふかのやわらかなベッドのように。赤ちゃんは居心地がよくなるから、たくさん動くんですね」（丸茂先生）

- おいしいものを食べる
- おふろに入って体を温める
- 優しく話しかけたりおなかを触る
- パパと楽しく会話する
- ママがベビーグッズを用意しているとき
- 好きな音楽を聴く

etc.

パパも必読!!

＼丸茂先生が教えてくれた／

ママがこんなことをすると 赤ちゃんが心地よく感じて よく動くよ!!

おなかの中の赤ちゃんは、ママの気持ちを察するエスパーのよう！
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あります。
ママの感情の変化を、胎内環境を通して感じとっているのかも!?

ご機嫌バロメーター

おなかの中の赤ちゃんの快・不快を示すバロメーターです。子宮の中の居心地がいいときは上がり、胎動が増える傾向に。逆に居心地が悪いと、下がります。

赤ちゃんが 嫌なこと

「ママが緊張したり嫌な気持ちになると、ストレスになっておなかが張り、子宮の中がきゅ〜っと狭くなりがち。赤ちゃんは苦しくて、動くのが困難に！」（丸茂先生）

- パパとけんか
- 仕事でストレスを感じる
- ママの体が冷えている
- お酒を飲んだりたばこを吸う
- ママが悲しい気持ちのとき

etc.

赤ちゃんの

成長&胎動を大分析！

妊娠月数別に

おなかの中の赤ちゃんはどんどん成長して、妊娠月数別に動き方が変わってきたり、ママの感じ方もいろいろになったり…。
3D超音波画像&イラストを使って、丸茂先生が赤ちゃんの動きを分析しちゃいます！

胎動を感じるまで
あと少し！

妊娠3~4カ月（8~15週）

腹壁と子宮壁は距離があります。赤ちゃんが子宮の壁をけってもまだ力が弱いので、胎動を感じません。

Feeling

「ママがおなかに手を当てた♡」と皮膚感覚でわかるように

目や耳の形が作られ、鼓膜（こまく）の奥には内耳が形成されて、音が伝わる構造ができ始めます。音が聞こえるまではあと少し。また、皮膚感覚が敏感になるので、ママがおなかに手を当てたことが、羊水の振動でわかるようになります。

Move

骨や筋肉が発達。子宮の中で宇宙遊泳のように動き回っていま

まだ小さくて胎動は感じにくいですが、赤ちゃんは広い子宮の中を宇宙遊泳のように、自由に動き回っています。妊娠10週ごろになると骨や筋肉が発達し、手足を動かすように。12週を過ぎると、体の曲げ伸ばしやキックを始めます。

胎動はまだないけれど

赤ちゃんはこんな動きをしています！

“手をたたく”

両手を合わせて、パチパチパチ～と拍手しているように見える赤ちゃん。ママに何かうれしいことがあったのかな!?それとも音楽を聴いているのかな!?

“ジャンプ”

子宮の壁を踏み台に、足の筋肉を使って力強くジャンプしているみたい。羊水の中の赤ちゃんは、宇宙遊泳のようにフワフワ浮かんでいる状態です。なんだかとっても楽しそう！

“パンチ&キック”

パンチとキックを同時に繰り出す赤ちゃん。手と足で子宮の壁を押し、後ろに飛んでいるようにも見えます。こんなに小さなときから、腕や足を自由に曲げたり伸ばしたりができるんです。

“腹筋トレーニング

赤ちゃんは生まれてからすぐ動け
に、おなかの中で筋肉を鍛えるト
ングみたいなことをしています。そ
は、大人と同じようですね！

先輩ママvoice

初胎動を感じたのはいつだった？

妊娠5、6カ月に初胎動を感じた人は約7割！　最初はとても小さい動きなので、「これが胎動？」と半信半疑だったママも多いみたい。

赤ちゃんの手足は今、このくらいです！

妊娠15週末ごろ

※胎児の大きさには個人差があり、掲載の数値はあくまでも目安になります。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。

ちゃんが成長して
動を感じるママも！

妊娠 5~6カ月（16~23週）

子宮壁の距離が短くなります。
んが押す力も強くなるので、
感じるように！

Feeling

聴覚や触覚が発達。ママの声や手のタッチがわかるように

16週ごろからぼんやり外の世界の音を感じられるようになり、徐々に聴覚が発達。ママやパパの声を感じることができるようになります。積極的に話しかけてあげて。また触覚も発達し、ママがおなかに触れると、ぬくもりが感じられるように。

Move

赤ちゃんの力が強くなり多くのママが胎動を感じ始めます

ふっくらして、バランスのとれた体つきに。腕や足の関節がより活発に動くようになり、動きはバラエティー豊かになります。筋肉もさらに発達。ママの子宮の壁を押す力が強くなるので、このころから胎動を感じ始めるママが多くなります。

赤ちゃんはこんな動きをしています！

“指しゃぶり”

んはおなかの中にいるときから指りをして、ママのおっぱいを吸うしています。体がやわらかいの指だけでなく、足の指まで口ちゃうこともありますよ。

“キック&かかと落とし”

筋肉がつき始めた体で、キック&かかと落としをしているところ。ママに自分の存在をアピールしたくて、一生懸命なんですね。ママには気泡がはじけるような、ポコポコとした感覚があるかも！

“へその緒で遊ぶ”

へその緒がくるっと輪っかになったところに手を入れています。赤ちゃんにとって、へその緒はおもちゃの代わりみたい。足にぐるぐる巻きつけてみたり、引っ張ったりして遊ぶこともあります。

“子宮の壁を触る”

子宮の壁をペチッペチッとタッチしている様子。やわらかくて居心地のいいところを探しているのかもしれませんね。ママもたたかれるような胎動を感じるかも!?

私の初胎動エピソード

初胎動は19週！

山県／
口真由美さん（30才）
真くん（1才4カ月）

度目の“ムニュ～”で動と確信！

夕方、家事が終わったあとのこと。ベッド横になってテレビを見ていたら、左わき腹ムニュ～と軽くおなかの皮膚がひきつっような感覚がありました。同じ日の夜、ベドにあお向けなったときにまた同じようなじがあって、初めて胎動と気づきました。

初胎動は17週！

岡山県／
小野美奈子さん（36才）
倖太朗（こうたろう）くん（9カ月）

おなかの中をツンツンとつつかれた感じ！

湯船につかっていたら、おなかの中をツンツンとつつかれた感じが。「胎動!?」と様子を見ていたら、2、3分後に再び“ツンツン”があり、それから何度も続きました。“ツンツン”を感じるたびにうれしくて、なかなかおふろから出られなかったです（笑）。

赤ちゃんの手足は今、このくらいです！

妊娠19週末ごろ

※胎児の大きさには個人差があり、掲載の数値はあくまでも目安になります。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。

丸茂先生が解説！赤ちゃんはこう動いてる!?

胎動「そのとき」をイラストで再現！

ママの感じ方

石川県／
手取玲奈さん（25才）
日菜ちゃん（1才4カ月）

なぜか仕事中によく胎動を感じました！

18週で胎動を感じ始めたころは、“うにょうにょ”とおなかの中で小さな虫がはう感じでしたが、しだいに“ピクッピクッ”という筋肉が引っ張られる感覚に変わって、虫ではなくなりました（笑）。横になっているときより、仕事をしているときのほうが、胎動を感じました。

そのとき、赤ちゃんは…

“うにょうにょ”は、赤ちゃんがゆっくり子宮の壁を押したり、体勢を変えていたのかも。“ピクッピクッ”はキックかな？　仕事中によく動いたのは、ママが楽しんで仕事をしていたからかも!?

ママの感じ方

東京都／
関口未来さん（30才）
瑞貴くん（6カ月）

赤ちゃんの自己主張で妊娠をあらためて実感！

腸が“ポコポコッ”と動いている感覚が初めはおなかを下しているのかと思ったけど、痛くならないから「胎動だ！」と気づいた。よく動いたのは、食事中と寝る前。ちゃんとココにいるよー！」と自己主張しているようでした（笑）。

そのとき、赤ちゃんは…

子宮の壁をキックやパ
していたのでしょう。ま
宮の中を跳びはねて、
スやツイストもしてい
も。ママが胎動に気づ
すいタイミングで、存
主張していたんですね。

ママの感じ方

東京都／
内藤尚子さん（32才）
叶ちゃん（5カ月）

おなかが鳴っているような感覚でした

おなかがすいたときのような、消化しているときのような感じ。ほかの妊婦さんと比べて、胎動が少ない気がして不安になったけれど、先生から「元気に動いていますよ」と言われて安心しました。赤ちゃんの動きがソフトで、私が胎動を感じにくかったのかも。

そのとき、赤ちゃんは…

こぶしで“ダダダダダー”と連打していたのが、ママには“ぐ～るるる”と感じられたのかも。胎動の強弱は生まれてからの性格と似ていることが多いので、この子は優しい性格なのでは?

ママの感じ方

大阪府／
田中未香さん（28才）
楓ちゃん（8カ月）

電車の揺れと暖房がお気に入りでした

通勤電車で座っているときに、揺れや
房の温かさが心地よかったのか、よく動
した。おなかの奥のほうで“うにょうにょ”
の生命体が動いている感覚というか、お
で生き物を飼っている感覚というか…。
の意志とは関係なく動くから、不思議で

そのとき、赤ちゃんは…

宇宙飛行士のように
にひっくり返っていた
も。電車の揺れは赤ち
にとっても心地よいも
またママの体が温まる
宮がやわらかくなり、赤
んは動きやすくなりま

ちゃんの胎動が
ます大きく活発に！

妊娠 7〜8カ月（24〜31週）

きくなり、ママのおへそと
の間にまで伸展。腹壁と子
ほぼ接しています。

Feeling

外の世界の光を感じることができるように！

聴覚がさらに発達したことによって、音の強弱や高低を聞き分けられるようになります。外の世界の大きな音に、びっくりすることも。また目の開閉ができるようになるため、おなかの中から外の光を感じることもできます。

Move

動きがさらに複雑化。目に見えてダイナミックに！

ダイナミックな動きが増える時期。胎動の感じ方はさらに強くなり、30週ごろにはおなかの表面から赤ちゃんの動きがわかることもあります。目を開けたり閉じたりできるようになるので、まばたきしたりほほ笑んだりと、表情もどんどん豊かになってきます。

赤ちゃんはこんな動きをしています！

“で顔を覆う”

きなり中をのぞかれたから、
ったのかな？　顔を手で覆
てくれませんでした。妊娠週
ごとに、赤ちゃんの動きはど
エティーに富んできますよ！

“つま先でおでこをかく”

おなかの赤ちゃんは体がやわらかくて、まるでヨガの達人！　徐々に狭くなってきた子宮の中で、体を折り曲げているんですね。足でおでこをかくだけでなく、くんくんにおいをかいだりすることも！

“右手を広げる”

グーパー
グーパー

右手は広げてパー、左手はグー。両手でジャンケンをしていたのかな？　この時期になると、赤ちゃんはどんどん人間らしい、こまやかな動きができるように。

“ひざを抱える”

ひざをギュッと抱えて、おとなしく体育座り。赤ちゃんは激しく動いたり、寝たりのほか、こんなふうにじ〜っとポーズをとることもあるんです。

ギュッ

パパの初胎動エピソード

さん（41才）
（39才）
ん（9カ月）

ごろになって手のひらに
、わが子の命！

「動いているよ」と言われ、手を当てもまったく動かず…。その繰り返しでかったけど、23週ごろにやっと胎動触った手で赤ちゃんがつぶれたりしと、ちょっと怖く感じつつも、“妻のお命が宿っている”と実感できました。

愛知県／
森 勇人さん（32才）
美香さん（30才）
汐里（しおり）ちゃん（7カ月）

元気に育ってくれているのがわかってうれしかったです

妊娠5〜6カ月ごろ、妻に「今、動いてる！」と言われておなかに手を当てたら、本当に動いている衝撃が伝わってきて！以来、動いてほしくてより話しかけるように。「ここにキック」と言って手を当てたときに、何回か反応してくれて、うれしかったなぁ。

赤ちゃんの手足は今、このくらいです！

妊娠27週末ごろ

※胎児の大きさには個人差があり、掲載の数値はあくまでも目安になります。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。

丸茂先生が解説！赤ちゃんはこう動いてる!?

胎動「そのとき」をイラストで再現！

ママの感じ方

宮城県／
湯瀬美雪さん（30才）
遥一くん（1才4カ月）

宙返りして姿勢を変えていた!?

“ぐるんぐるん”と全身で回って、激しく姿勢を変えている感じがしました。とくに寝る前が強烈。立っている状態から横になると、中の状態も変わるから、居心地がいいポジションを探していたのかな？　日によって右寄り、左寄りと、動く場所が変わりました。

そのとき、赤ちゃんは…

普段、赤ちゃんは右を向いたり左を向いたりの横動きが多いのですが、妊娠30週前後までは、よく回転もします。右に胎動を感じたときは赤ちゃんが右向き、左のときは左向きです。

ママの感じ方

宮原結花さん（28才）
璃夢ちゃん（5カ月）

おなかの下でパンチを、上ではキックを感じました

“ボコボコ”と力強くパンチ&キックされました。パンチはおなかの下で、キックは上でキック。みぞおちをキックされたときは、たまらない痛かったな～。“グ～”とおなかの上から下までなぞられることもあり、「曲げていた足をばしたのかな?」とイメージしていました。

そのとき、赤ちゃんは…

きっとママは、みぞおちかかとでけられたんじゃいかな？　同じキックでもかかとだと痛いです。上ら下までなぞられたのはご想像のとおり、足のげ伸ばしでしょう！

ママの感じ方

京都府／
松川萌香さん（28才）
萌波ちゃん（1才3カ月）

深呼吸するとよく動きました

足で“グーーーン”とおなかを押してくるんです。足が飛び出してきそうでヒヤヒヤ。胃を圧迫されるようにけられて、体調が悪くなったことも…。深呼吸するとよく動くことがわかったので、「赤ちゃん元気かな?」と胎動を確認したいときは、深呼吸しました。

そのとき、赤ちゃんは…

ママが感じていたとおり、足でおなかを押して胃を蹴っていたのでしょう。深呼吸するとママがリラックスできるから、血流がよくなって、赤ちゃんも心地よくなるのでおすすめです。

ママの感じ方

三重県／
鈴木萌美さん（31才）
七海ちゃん（1才3カ月）

話に反応してくれていとおしさがアップ！

その日あったことをおふろで話しかけてると、足で“トントントン”とノックが！　反があるといとおしさが増して、もっと話しかけました。寝る前やお茶を飲んでいるときに同じようにノックされることが。ちょうどこのころ、夫も胎動を感じられるように！

そのとき、赤ちゃんは…

キックではなくノックと感たのは、赤ちゃんの動きやさしかったからでしょう赤ちゃんは、ママがお話してくれるのがうれしくて「私、聞いてるよ！」と えていたんですね。

なかの外から
が見えることも！

妊娠 9〜10カ月（32〜39週）

あたりまであった子宮が、て下がってきました。腹はぴったり接しています。

Feeling

生まれる準備のために 嗅覚（きゅうかく）や呼吸機能が成熟します

すべての器官がほぼ完成。赤ちゃんは生まれてすぐにママのおっぱいのにおいをかぎとれるよう、すでにおなかの中で嗅覚を備えているといわれています。また出産間近になると呼吸機能が成熟。いよいよお産に向けての準備が完了します。

Move

パンチやキックが力強くて驚かされることも！

でんぐり返しなどのダイナミックな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。また子宮の壁に赤ちゃんが直接触れる機会が増える上、子宮の壁は伸びて薄くなっているので、ママは一層強く胎動を感じます。

赤ちゃんはこんな動きをしています！

“泣く”

ちゃんにとって「泣く」分の欲求をママに伝とっても大切な行為。んとママに気づいてに、おなかの中で泣ゃうんです！

“舌出し”

べーっと舌出ししている表情も、とっても赤ちゃんらしいですね。もしかしたら、ママの子宮の壁を、ペロペロとなめているのかも！

“あくび”

大きなお口を開けてあくびをしています。羊水を飲んでいるようにも見えますね。こんなふうに赤ちゃんは、生まれてからよくする表情を、おなかの中でもしています。

“まばたき”

妊娠7〜8カ月ごろから目の開閉ができるようになり、まばたきをするようになります。写真は、その貴重な瞬間をおさめたショット！　目がパッチリ大きくて、とってもかわいいですね♡

“足の指をしゃぶる”

体がやわらかい赤ちゃんは、顔まわりに足をもってきて、足の指をしゃぶることも簡単！　手の指をしゃぶるのと同様、生まれてから上手にママのおっぱいを吸うための練習です。

おなかの外から胎動が見えた！エピソード

さん（31才）
8カ月）

ンと動いて の形がいびつに

のころのこと。横向きで寝転んでいおなかの胃のあたりがグニョ〜ン動いたと思ったら、おなかがいびなったんです。手や足、頭などのかりませんでしたが、そんな様子が、動くたびになでなで♡

愛知県／
三浦映子さん（30才）
向晴（こうせい）くん（8カ月）

足のかかとのようなものがおへそのあたりからポコッ！

ソファでテレビを見ていると、おへそまわりに足のかかとのようなものがポコッ。私が「コウセイく〜ん」と、軽く押すと窮屈だったみたいで、ほかのところからまた足がポコッ。外から胎動が見えると生身の赤ちゃんとやりとりしているみたいで楽しかったです。

赤ちゃんの手足は 今、このくらいです！

妊娠39週末ごろ

※胎児の大きさには個人差があり、掲載の数値はあくまでも目安になります。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。

丸茂先生が解説！赤ちゃんはこう動いてる!?

胎動「そのとき」をイラストで再現！

ママの感じ方

神奈川県／
水野 圭さん（29才）
心結ちゃん（5カ月）

日中、歩いているときに よく動きました

“ぐにょんぐにょん”と赤ちゃんが回転したり、体全体を動かしているような感覚が。胎動は夜寝る前と日中歩いているときに活発に。胎動を感じて「元気だね～」と話しかけると、ますます動いてました！　9カ月までさかごだったので、膀胱をよくけられました。

そのとき、赤ちゃんは…

このころの赤ちゃんは約20分間隔で寝起きを繰り返すので、日中歩いているときにもよく動いていたのでしょう。ママが楽しんで歩くと、赤ちゃんも楽しくなります。

ママの感じ方

東京都／
藤原菜七さん（32才）
航晴くん（7カ月）

痛くて、一瞬、動けなくなることも…

“ボコンボコン”とパンチ&キックしたり、るるる～”と動いたり。夜、就寝前に赤ちが大暴れして、寝つけませんでした（笑の胎動の激しさは、動画に映るほど！膚の下からこぶしが突き上がってきたりなかが波打っている様子が撮れました。

そのとき、赤ちゃんは…

多くの妊婦さんが、夜～11時に胎動をよく感ようです。突き上がってこぶしは、より力の強いとの可能性が大！　おが波打ったのは、赤ちが向きを変えたからかも

ママの感じ方

東京都／
高柳明代さん（34才）
東吾くん（1才6カ月）

激しいキックは 私を安心させるため?

“ドコドコ、ドカドカ”と激しくけられました。わき腹の狭いところに足を伸ばしてくることも。健診でおなかにモニターをつけると、力強く動き出すんです。実は妊娠中期に切迫早産で入院したのですが、その後も不安だった私を、安心させるためだったのかな?

そのとき、赤ちゃんは…

ママを応援したくて、「僕は元気だよ！」と伝えるために力強く蹴っていたのでしょう。わき腹の狭いところに足が入ってきたのは、居心地がいいところを探して動いていたからかも。

ママの感じ方

東京都／
中久保麻希さん（30才）
希咲ちゃん（4カ月）

強い力で おなかが波打ちました

左から右へ、右から左へと、手か足ガリグリ”と押し動いていました。痛くはなたけれど、胎動があるたびに、おなかが“ぽこぽこ”波打つんです。7～8カろと比べると、動きは俊敏ではなく、ゆでしたが、力強かったです。

そのとき、赤ちゃんは…

左右の向きを変えなゆっくり背伸びする感手や足を子宮の壁につけていたのでしょう。ゃんは体がやわらかい狭い空間でも、いろい体勢をとることができま

教えて丸茂先生!!

胎動の疑問と心配 なんでもQ&A

胎動に関するママたちの疑問&心配について、丸茂先生にズバリ答えていただきました。
胎動の「なぜ?」や「悩み」がスッキリ解決！

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？

赤ちゃんは昼夜の区別なく数十分間隔で動いています

赤ちゃんはおなかの中で昼夜の区別なく、またママの生活に関係なく、数十分間隔で寝たり起きたりを繰り返しています。寝る前や就寝中に胎動が激しくなるのは、ママがリラックスしていて、胎動を感じやすいから。決して赤ちゃんが夜型、ということではありません。

Q パパがおなかを触ると胎動が止まるのはどうして？

A 「ママじゃない！」とわかっているから

「私の研究では、パパがおなかを触ると、6割以上の赤ちゃんがピタッと動きを止めることがわかりました。ママ以外の声に驚いているのかも。何度も触っていれば、そのうち応えてくれるでしょう。もしくは、パパとわかっていて、あえて敬意を払って止まっているのかもしれませんよ」（丸茂先生）

夜、リラックスしていると胎動をよく感じます♡

Q 忙しいときや仕事をしているときにあまり胎動を感じないのはなぜ？

A ママの意識の変化と赤ちゃんの気づかい!?

仕事などで忙しいときは、ママの意識が“そのこと”に集中し、赤ちゃんから遠のきがち。赤ちゃんが動いていても、ママは気づかないことが多いようです。また、赤ちゃんがママの状況を気づかって、おとなしくしている可能性も!?

読者モデル〈たまひよメイト〉
小本 舞さん（妊娠6カ月）の胎動エピソード

初胎動は妊娠5カ月の半ばごろ。1人目妊娠のときより、早く気づけました。おなかの中で小さい生き物が“ポコポコ”いっている感じ（笑）。リラックスしている夜10時とか11時ごろが、胎動をよく感じます。

妊娠6カ月からチャレンジ

おなかの赤ちゃんと遊ぼう キックゲームにLet's try

赤ちゃんがママのタッチに気づいてくれるかも！

「キックゲーム」とは、ママがおなかをたたいて、赤ちゃんがけり返してくれるのを待つ遊び。妊娠6カ月ごろからできますが、いちばん反応が出やすいのは8～9カ月ごろです。人によりますが、多くの赤ちゃんは、これが遊びだとわかるまでに2週間程度かかり、反応してくれるようになるまでは、さらに1カ月ほどかかるでしょう。

始める前に赤ちゃんに声かけ

ラクな姿勢で座り、おなかに意識を集中。「起きていたらお返事して」「キックゲームを始めるよ」と声をかけます。赤ちゃんから反応があったら、ゲーム開始！

赤ちゃんが蹴った場所をポンッと軽くたたいて

赤ちゃんがけった場所を「キック」と言いながら軽くポンッ。赤ちゃんが同じところをけってくれるまで待ち、返事があったら、もう一度同じところをポンッ。

対側にしてみよう

たら、次は赤ちゃんが た反対側を「キック」と らポンッ。返事を待ち、 になったら、さらにたた 変えてみて。

注意！
おなかの張りを感じたらすぐに中止し、安静にしてください。
また、おなかが張りやすい人は、トライするのを控えましょう。

ニットチュニック1万2960円（スーパーハッカ☎03・3498・0701）　パンツ6469円（ANGELIEBE）

Q 出産直前に胎動が減るって本当？

A 大きな動きは減りますが動いていますよ

赤ちゃんが動かなくなるわけではありません。ただ、赤ちゃんが大きくなって子宮内に動けるスペースが少なくなるのと、赤ちゃんの頭がママの骨盤内に下りてくることが関係し、全身で回転するようなダイナミックな動きは減ります。また、陣痛中でも元気な胎動があるケースもよくあります。

読者モデル〈たまひよメイト〉
白井 優さん（妊娠10カ月）の胎動エピソード

もうすぐ出産ですが、胎動はとっても激しいです。おなかの表面に、赤ちゃんのおしりのような丸みが出たり、小さな足の形が浮き上がってくることも。おなかの中で元気なことがわかって、うれしいです！

Q 好きな食べ物を見ると決まって胎動が。赤ちゃんはわかってるの？

A 赤ちゃんもうれしくなって胎動で表現したのかも

赤ちゃんは、おなかの中でママの感情をしっかり受け取っています。ママが「うれしい」「楽しい」ときは、赤ちゃんもいい気持ちに。それが胎動として表れたのでは？　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が。

Q 男の子と女の子で胎動に違いはあるの？

A 性別ではなく赤ちゃんの性格によります

男女の違いというより、性格による違いが大きいようです。胎動が激しい子は生まれてからも活発で、胎動が小さい子はおとなしい傾向に。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。

Q どれくらい胎動がないと危険ですか？

A 普段、胎動を感じる時間帯に動いていないときは心配です

胎動にはかなりの個人差があります。ほかの妊婦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。また、おなかの中で赤ちゃんは動いているのに、ママが忙しくて気づいていないこともあります。ただし、食事中や入浴中、寝る前など「いつもこういうときはよく動くのに…」と感じる時間帯やシチュエーションで動かない場合、または明らかに胎動が少ない場合は注意が必要です。すぐに産院に連絡しましょう。

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、やり方のコツを聞きました！

読者モデル
山本さんもやってる！

湯船につかっているときがよく動くので、キックゲームはおふろタイムに。声をかけながらおへそのまわりをポンとたたくと返してくれて、うれしいです。

丸茂先生教えて

Q キックゲームがうまくできません!!

A 赤ちゃんの個性によっても反応はさまざまです

成功の秘訣は、ママがリラックスしているときに行うこと！　ただし、赤ちゃんの個性によっても反応はさまざまです。何度やっても反応がないなら、その子はキックゲームが好きじゃないのかも。無理はさせず、個性を尊重してあげて！

須藤幸恵さん（31才）
真央ちゃん（8カ月）
恵那ちゃん（4才）

上の子も一緒に楽しみました

28週ごろから寝る前によくやりました。最初はわき腹のほうをたたいても反応がなかったのが、2週間ほど続けていたら、そこまでぐい～と手（?）を伸ばしてきました。キックゲームを通して、上の子も下の子の誕生をますます楽しみにするように！

藤間菜美さん（26才）
縁くん（1才7カ月）

私がたたいたところを“トン！”とお返事！

妊娠7カ月ごろから、ソファでくつろいでいきによく胎動を感じるように。そこで、おなかれたときに、そこをトントンとたたいて「元気だ」などと声をかけました。また、けられたところと別ころをたたくと「トン！」と返してくれることも。

曽根有香さん（35才）
有紗ちゃん（5カ月）

押したりなでたりすると反応してくれるように

7カ月ごろからソファに座ってトライ。最初はたたいたり、押したりしてもゴロゴロと動くだけでしたが、慣れてくると押したところを押し返してきたり、優しくなでてあげるとボコッと出てきた手足がすっと引っ込んだり、やりとりが楽しくなりました。

川村仁美さん（29才）
美紗稀ちゃん（6カ月）

「キックキック」にドン！と一発

18週でトライしましたが早すぎたのか、失敗れから3週間後、実家で横になっているとき ってきたので、1回ポンとたたいたら反応が。で「キックキック」と2回たたいてから母と手を たら、ドン！と力強くけり返してきたのでびっく

次号たまごクラブ10月号（9月15日発売）には、「おなかの張り・出血・破水・胎動の危険サインの見分け方」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。

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。

残り少ないニンプ生活をめいっぱい楽しんでます！

P.83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。

抱っこひもをゲット！つける練習をしています♪

P.82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。

2人目の妊娠で初めてマタニティボトムスを購入

P.81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！

足がつるようになりました…。着圧ソックスをはいて予防

P.80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

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／ビーワークス

	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
の痛みや腰痛に悩む人も**

なかが大きくせり出してき。体のバランスが崩れて腰中に負担がかかり、痛みをやすくなります。胎動がは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

**手づくりパックで
美肌をキープしてます**

**最近はなんだか疲れやすい。
ネイルケアをしてのんびり**

**超音波動画を見ると
テンションが上がる！**

**胸やけ予防は白湯が◎。
職場にも持参してます**