妊娠 出産のバイブル♥マガジン

妊娠3 4 5 6 7 8 9 10カ月
産科医が全力サポート！

たまひよ

たまひよ

11
たまごクラブ
2016 Nov. 特別価格 680yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

妊娠21週までの妊婦は
「食べ物」「行動」…ここに注意！

NHK朝の連続テレビ小説
『べっぴんさん』芳根京子さん
インタビュー

別冊付録
＼胎児に届きやすいフレーズが満載！／
世界でただ一つ♥
読み聞かせ専用絵本
『みんな あなたをまってるよ』

Cover
市川由衣さん
【妊娠9カ月】

BOOK IN BO
取り外して
そのままパパに渡
夫のお
マニュア
Book
臨月、分娩、産後までの

全身が筋肉痛！激痛おっぱ
「お産の直後」
切迫早産、妊娠糖尿病、高
"順調じゃ
マタニティ生

11・12・1・2・3月…出産予定月ごとの注意点
「肌着・ウエア」何
初めてでも失敗しない！ そろえ方の基本ガ

別冊カタログ
たまひよSHOP
たまひよの内祝

「胎動」でわかる
＼ママの子宮の中をイラストで再現／
おなかの赤ちゃん 今何してる？

「さかご」どうする？
Dr.相談室

プチプラだけどステキな
育児グッズ&収納アイテム

赤ちゃんは覚えてる
キセキの「胎内記憶」

創刊23周年！
We Love BABY! 23
たまひよ

特別付録
＼お店では売ってない／
LittleTwinS
新生児サ
肌
ついて

妊娠・出産 スペシャル号

赤ちゃんを迎える！
年に一度！豪華付録つき

自然分娩 無痛分娩 高年出産 海外出産 2人目出産
「出産そのとき、全記録」ドキュメント

＼産む前／＼産むとき／＼産んだあと／
「帝王切開のすべてがわかる、全記録」

人気子ども服メーカー
「ファミリア」に大接近

妊娠5・6カ月
「腹帯」ってどう使うの!?

妊婦に◎！
"ハーバード大学式"野菜スープ

Be

り方もわかる！

児ちゃんは何してる？

んな気持ちでいるの？　超音波写真とイラストで、胎児ちゃんの成長とともに探ってみました！

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などを経て、4Dエコー胎児診断専門クリニックを都内に開院。4Dエコーを通して、妊婦さんの気持ちに寄り添った胎児の行動や生態解説が好評です。

“妊娠判明”

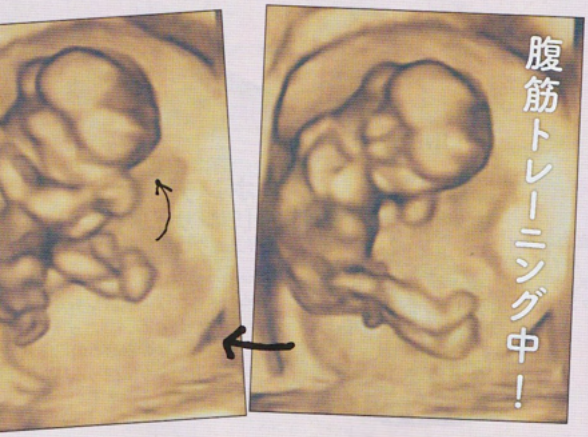
あっ！動いた！

読者モデル／加藤美紗さん　妊娠5カ月（18週）

3〜4カ月（妊娠）

胎動として感じる人はほとんどいません

赤ちゃんの体が子宮の壁に触れたりすることで、ママがその動きを感じるのが胎動。この時期、赤ちゃんは活発に動いていますが、子宮に対してまだ小さく、胎動として感じる人はほとんどいません。



リーブニット1999円、ロングスカート2399円（以上グレイル☎06・6532・2211）

妊娠時期別

赤ちゃんとのコミュニケーショ

「胎動」そのとき！ 胎

おなかの赤ちゃんの存在をバッチリ感じることのできる「胎動」。そのとき、おなかの中で赤ちゃんはどんな動

4D超音波写真提供／丸茂元三先生　撮影／村尾香織　スタイリング／大関涼子　イラスト／藤井昌子　取材・文（体験談、インタビュー）／綾城和美　デザイン

気づいてくれた!!

ママの感じ方・動きの激しさはどう変わる？

妊娠中の胎動見通し図

7〜8カ月（妊娠）

意思を感じるような力強い胎動に変化

これまでのかわいらしかった胎動がはっきりと力強い胎動に変わり、ママは赤ちゃんの成長をより実感できそう。赤ちゃんがダイナミックな動きをしたときは、何かをしようとした手が止まってしまうほどのインパクトも。

5〜6カ月（妊

初めての胎動を感じるママが続々

妊娠5カ月の後半から、遅く週ごろまでには胎動がわかるよりります。この時期の胎動は「空腸の動き」や「おなかの中で泡けた感じ」といった、やさしく動きが特徴。

10カ月（妊娠）

すでに赤ちゃんは新生児と同サイズに。お産に備えて準備中！

胎動は赤ちゃんの元気のバロメーターともいわれています。この時期は、いよいよ子宮内で動けるスペースが減るため、ママはむしろ胎動を感じにくくなることもありますが、胎動がなくなることはありません！

へその緒で遊んじゃお！

9カ月（妊娠）

おなかの中が狭くなってきた時には痛いほどの胎動も

さらに力が強くなり、赤ちゃんが動と、おなかが波打つ様子や、皮膚越しに赤ちゃんの体の一部が浮き出る様子が確認できる人も。胎動が激しくて、痛い感じるママも少なくありません。

“出産”

※この特集の胎児の大きさや胎動の感じ方には、個人差があります。掲載の数値などはあくまでも目安です。

きを大分析！

胎動は、赤ちゃんのどんな気持ちや動きとリンクしているのでしょうか。妊娠時期別によくある胎動とそのときのママの感じ方、おなかの中の様子をイラストで再現！

動き

子宮の中で き回っています

明の赤ちゃんは、超音波画が入りきる大きさ。とてもです。でも、子宮の中で活ていて、10週ごろには手足 12週ごろには体の曲げ伸もスタート。

感覚

おなかをなでると 赤ちゃんに伝わるように

4週ごろから胎児の目や耳がつくられ始め、いろんな感覚を徐々に感じるようになっていきます。皮膚感覚もしだいに敏感になり、ママがおなかに触れるのが羊水の振動を通じて伝わるように。

赤ちゃんは活発に動いています。胎動として感じられるまであと少し！

妊娠 3〜4カ月【8〜15週】

From Baby

妊娠3〜4カ月のママへ

ママはまだ気づいていないかもしれないけれど、ボク、おなかの中で元気いっぱい動いているよ。ママはつわりで大変かな？　栄養はちゃーんと届いているからどうか心配しないでね。

おなかのこのあたりにいます！

子宮も小さいですが赤ちゃんはもっと小さいので、ママが胎動としてキャッチできるのはもう少し先。

読者モデル／牧田沙耶さん 妊娠4カ月（15週）

胎動は感じられなくても…

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

11週

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。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

男の子の赤ちゃんの場合は、突起物に気づいておちんちんを触るようなしぐさを見せることも。おしっこをする練習かも!?

12週

ジャンプ

子宮の壁をけって、ジャンプ！　羊水中で赤ちゃんはフワフワ浮かんでいるような状態。たとえるなら、宇宙遊泳のような感じだそう。

Vネックニット1599円、チュールスカート1399円（以上グレイル）

妊娠時期別

おなかの赤ちゃんの

＼すぐわかる？　どうすれば動きをキャッチできる？／

先輩ママに聞きました！

どんなときに胎動を感じた？

胎動を感じられる瞬間が待ち遠しいで
おなかのどこでどんなふうに感じたの
データと先輩ママの体験談でチェック

Q どんなときに胎動をよく感じた？

A 1位 夜、寝るとき

2位 横になったとき

3位 夜中寝ているとき

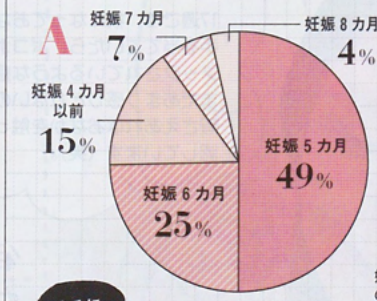
4位 食事をしているとき

5位 おふろに入っているとき

ママが心身ともにリラックスした状態のときに胎動を感じやすいという傾向がはっきりとわかる結果に！「4位　食事をしているとき」は、丸茂先生も納得。「食事中だけでなく食事の前後も胎動を感じやすいんですよ」

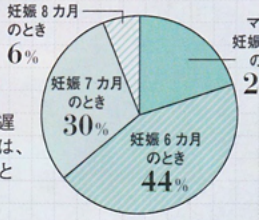
Q 初めて胎動を感じたのはいつ

A



妊娠6カ月までに胎動を感
たというママがほぼ9割。
初は小さな動きなので、半
半疑なママも多いようです

※掲載データは、たまひよインター
ット調査（第1子が0カ月～1才
カ月の方対象／2016年7月実施）
結果です。



ちなみに…

パパが胎動をわかったのは？

早ければママが感じるのと同時に、遅くともママが妊娠8カ月ごろまでには、大半のパパがおなかに手を当てることで胎動を感じているようです。

Q おなかのどこで感じることが多かった？

A 1位 おなかの下のほう

2位 おなかの中央

3位 おなかの上のほう

初めて胎動を感じるころはとくに、子宮がまだそれほど大きくなっていないのでおなかの下のほうで感じることが多く、妊娠月数が進むにつれて少しずつ上がっていくようです。

東京都／
小林仁子さん（27才）
莉心ちゃん（5カ月）

不安で健診日以外に受診

胎動を感じる前は不安のあまり
日以外に産院へ行くことも。だか
が始まって、赤ちゃんの存在を実
るようになったときはうれしかっ
パパもよくおなかに手や耳を当て
動を感じようとしてくれました。

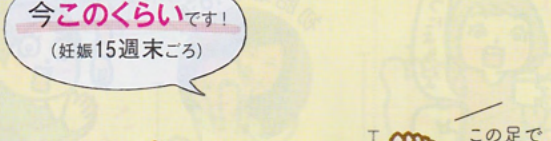
長野県／
小泉知佳さん（33才）
真緒ちゃん（7カ月）

意識していたから、早く気つ

早い人だと妊娠12週から胎動が
と聞いて、今か今かと待ち構えて
週のある日、あお向けで上半身を
こした体勢のときに、内側からく
れているような感覚！　腸の中で
動くのとは位置も時間帯も違った
ピンときました。

加藤さん：
ャツ＆ワン
ト5389円（
ーベ☎0120
牧田さん：
ット2499円
スカート23
上グレイル）

おなかの赤ちゃんの手足は
今このくらいです！
（妊娠15週末ごろ）



動き

ゃんの体重が増え
宮を押す力もUP

がふっくらしてきて、バラれた体つきに。16週ごろにの関節も動くようになり、が子宮を押す力もアップ。赤ちゃんの成長とともに初じるママが多くなります。

感覚

聴覚が発達して
ママやパパの声が聞こえます

16週ごろからは、ママの心臓の鼓動や血流の音だけでなく、ぼんやりとですが外界の音を感じられるように。触覚も発達し、おなかに触れられている感覚に、ぬくもりと心地よさを感じています。

加藤さんの胎動エピソード

17週ごろ、横になっておなかに手を当てていたら、ポコポコとノックされているような感じ。まだあまり感じとれないので、暇さえあればおなかを触って確認しています（笑）。

待ち遠しかった〜♥

赤ちゃんが成長して初胎動を感じるママも！

妊娠 5〜6カ月

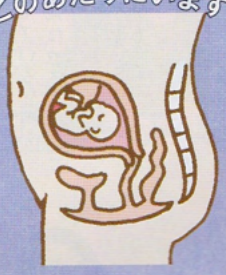
【16〜23週】

From Baby

妊娠5〜6カ月のママへ

今日もボクは元気いっぱい動いているよ。そろそろママにも感じとってもらえるかな。おなかをなでたり、声をかけたりしてくれると、「気づいてくれた」ってすごくうれしくなるんだ。

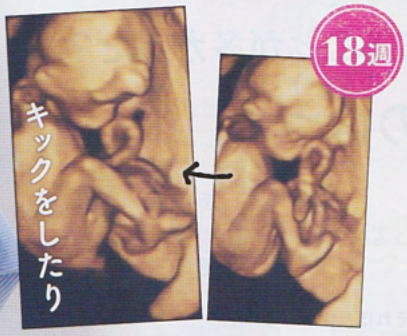
おなかのこのあたりにいます！



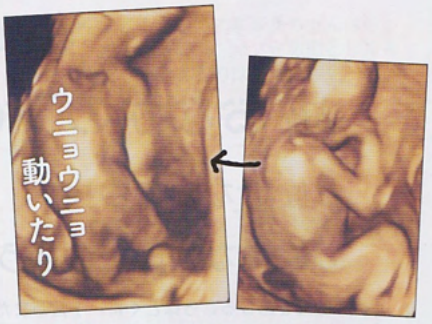
成長した赤ちゃんは、これまで以上に手足の動きが活発に。赤ちゃんも子宮の壁に気づいて、プッシュ。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

18週



筋肉がつき始めた体で、キック！　足が子宮壁に当たる感覚を楽しんでいるみたい。子宮の壁を少しでも広げようとしている!?



全身をくねらせて動きまわっています。子宮の壁に赤ちゃんの体の触れる回数が増えると、ママも「胎動だ」と確信を持ちやすいですね。

私の初胎動エピソード

リラックスしていたときに感じた

家でソファに座ってくつろいでいたときに、腸のあたりを水のかたまりが、うにょうにょ、ポコポコと動いているような感覚が。でもトイレに行きたくなるわけでもなかったので、「ついに胎動！」と確信。赤ちゃんがいる実感がわき、すごくいとおしく感じました。

初胎動は19週！

愛知県／
上田枝里香さん(29才)
陸翔くん(4カ月)

おなかに集中していたら気づけた！

戌の日に、水天宮に安産祈願へ。混雑していたため並んでいたときに初めての胎動が！赤ちゃんも一緒にお参りしたかったのかな（笑）？　やっと赤ちゃんとの一体感を感じられた気がして、うれしかったです。おなかの中で空気が動く感じで、ムズムズしました。

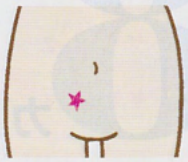
初胎動は16週！

千葉県／
東風由美さん(37才)
航平くん(7カ月)

ママの感じ方は？
そのとき胎児ちゃんは？

胎動「そのとき」をイラストで再現！

ママはココで感じてた！



宮城県／
三浦美香さん（29才）
絢翔くん（6カ月）

金魚がうにょうにょ

金魚のような小さな魚がうにょうにょとおなかの中で泳いでいるような感じで、たまにはしゃいでいたのか、踊っているかのようにポコポコとたたいてくるときも。私の母も、私がおなかにいるとき、小魚のような胎動を感じていたそう！

そのとき赤ちゃんは…

おなかの中で寝返りするように体をローリングさせていたのかも。子宮の壁に赤ちゃんの手や足、体が次々と当たる感覚は、魚の泳ぐ姿と重なる気も！

ママはココで感じてた！

千葉県／
山地理恵さん（36才）
史織ちゃん（8カ月）

ポコポコと泉がわくような…

夜、あお向けになってリラックスしていると、ポコポコとおなかの中で泉がわき出る感覚が。腸の動きにも似ているけれど、くすぐったくて（笑）。ポコポコしたあとに、話しかけながらなでると、すぐにポコポコと返事がありました。

そのとき赤ちゃんは…

小さな体で力いっぱい子宮の壁をけっていたのかな。赤ちゃんがまだ小さいので、きっとわき水のようなやさしい当たりとして感じられたのでしょう。

福岡県／
尾松友香さん（27才）
賢之輔くん（6カ月）

みみずがにょろ～っ

おなかの皮膚のすぐ下で、みみずがにょろ～っとはうような感覚が。腸のガスが動くようなイメージに近いか。妊娠6カ月ごろから、横たわるとおなかがポコッと動くのが見えるようになったので、よくパパとながめていました。

ママはココで感じてた！

そのとき赤ちゃんは…

赤ちゃんが筋肉のつき始めた腕や足で子宮壁をなでていた？　まだ押す力が弱いので、ママにはみみずがにょろ～っと動いたように感じられたのかも。

東京都／
水谷友希さん（29才）
奏汰くん（5カ月）

吸盤つきのひもでピクッピ

吸盤のついたひもを子宮の壁にけられ、内側からピクピクッと引っれているような感覚でした。胎動るたびに目を閉じて、「今、赤ちゃどんな動きをしているんだろう？」人、想像するのが楽しかった（笑）

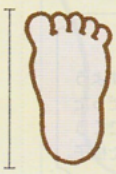
ママはココで感じてた！

そのとき赤ちゃんは…

自分のまわりの子宮の壁の感触を恐る確かめながら、小さな指や足先で触っていたのかな。まだ赤ちゃんは小さいので、控えめな感じなんですね。

おなかの赤ちゃんの手足は
今このくらいです！
（妊娠19週末ごろ）

約16.9mm



約21mm

この足で蹴ってます

動き

動きが複雑化して よりダイナミックに

超音波画像では、体のすべてが入きらないほどに成長。羊水の量が も多くなり、赤ちゃんはますます 発に動いています。一方で、ほほんだり、目をこすったりなどのこ い動作もできるように。

感覚

音の聞き分けも ばっちりです

聴力が発達して、音の強弱や高低を聞き分けられるように。外の世界の大きな音に驚いて心拍数が上がることもあります。26週ごろには、まばたきもできるように。おなかの中で光を感じているといわれています。

田口さんの胎動エピソード

おなかの赤ちゃんは、男の子。だからなのか、車など乗り物に乗っているときの胎動がとくに激しいんです。夜中も元気に動いていますが、今のところ眠れています（笑）。

力強い動きにびっくり！

読者モデル／田口みどりさん（たまひよメイト）
妊娠8カ月（28週）

赤ちゃんの動きがますます大きく、活発に！

妊娠 7〜8カ月【24〜31週】

From Baby 妊娠7〜8カ月のママへ

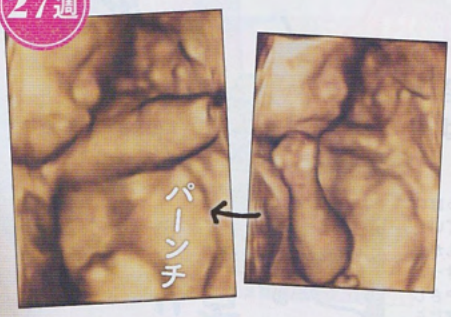
ママのおなかの中で寝たり起きたり、毎日過ごしているよ。ときどき聞こえる低い声は…ひょっとしてパパなのかな？　最初はちょっとびっくりしたけど、今度聞こえたらお返事するよ。

おなかのこのあたりにいます！

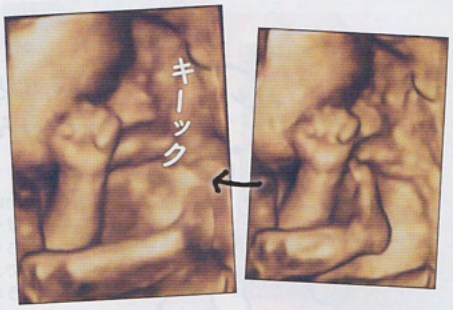
子宮のてっぺんがママのおへそからみぞおちあたりの高さにまで達し、かなり大きくなってきました。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

27週



まるでボクサーのような構えからの強烈なパンチ。腕の動きに反応して足も動き、おなか全体が動くように感じることもあるかも。



成長した赤ちゃんがまだ余裕のある子宮内で勢いよくキック。力強く、おなかの内側から押される感覚がはっきりわかるでしょう。

パパの初胎動エピソード

19週のとき初めてわかった！

福岡県／藤原 渉さん（34才）
凰輝くん（9カ月）

それまではおなかを触ってもなかなか動きをキャッチできませんでした。触る前にラトルを鳴らすようにしたら、それが合図とばかりにだんだんと反応が！

ママ・真理子さんより

パパが話しかける前にラトルを鳴らすようにしたら、最初はポコッと小さな反応だったのが、しだいに強くなって、パパもすごくうれしそうでした。父親の自覚も芽生えた様子。

23週のとき初めてわかった！

愛知県／稲井明彦さん（32才）
杏珠ちゃん（1才）

妊娠6カ月の終わり、ようやく僕の話しかけで動いてくれるように。感動はひとしお！　単身赴任中だったので、「パパがいるときに生まれてきてね」とお願いも。

ママ・郁珠さんより

赤ちゃんが動いた場所に手を当ててもらって、感覚を知ってもらうようにしました。単身赴任中は、おなかの動きを撮った動画を送って、「今日も動いてたよ」と欠かさず報告！

フレアスリーブトップス4730円（エンジェリーベ）　ガウチョパンツはスタイリスト私物

ママの感じ方は？
そのとき胎児ちゃんは？

胎動「そのとき」をイラストで再現！

ママはココで感じてた！

埼玉県／
西村容子さん（32才）
優花ちゃん（5カ月）

太鼓を激しくドコドコ

日に日に胎動が激しくなり、ドコドコと太鼓をたたいているようでした（笑）。夜はさらに激しくて、なかなか寝つけなかったし、トイレも近くて大変。おなかを見て、赤ちゃんの足や手の動きがわかったので、よく動画を撮りました。

そのとき
赤ちゃんは…

力強くリズミカルに足踏みしていたのかも。ママがリラックスしやすい夜の時間帯をみはからって、存在をしっかりアピールしていたのかもしれないですね。

ママはココで感じてた！

大阪府／
石田絵美子さん（27才）
一翔くん（9カ月）

ボールがゴロゴロ

赤ちゃんが方向転換するたびにおなかが波打ち、ボールがゴロゴロ転がっているような感覚が。とにかく胎動が激しく、みぞおちにけりを食らって「うっ」とうめくほど痛かったり、一緒に寝ていた夫が「地震？」と飛び起きたことも（笑）。

そのとき
赤ちゃんは…

羊水の中で、軽やかにでんぐり返しでもしていたのかな？　赤ちゃんが大きくなっているので、パパにもわかるほど激しい動きに感じられたのでしょう。

おなかの赤ちゃんの手足は
今このくらいです！
（妊娠27週末ごろ）

神奈川県／
上原由利恵さん（28才）
朋也くん（1才3カ月）

体の長い生き物がにゅ

うなぎやあなごなど、ぬるぬるし
い生き物が動いている感じ。“にゅ
という動きから、しだいに“にゅる
と大きく長い動きに変化していき
胎動を感じるたびに、「今日も赤ち
が元気なんだ！」とうれしかったで

ママはココで感じてた！

そのとき
赤ちゃんは…

“にゅるん”が“にゅる～ん”と感じ
られるようになったのは、赤ちゃん
大きくなって子宮壁に触れる部分が
えたからかも。

愛知県／
本田希さん（24才）
悠人くん（7カ月）

ぐぐぐ～っと指圧

妊娠8カ月ごろからは、おなかを
からぐぐぐ～っと指圧されているよ
強い胎動に。キックというより、伸
しているような感じ。さかごになっ
戻ったりを繰り返していたので、上
右、いろいろな場所で胎動を感じま

ママはココで感じてた！

そのとき
赤ちゃんは…

赤ちゃんが体を上下左右に動かして
たのでしょう。子宮壁と赤ちゃんの
離が近いので、ママには連続した動
に感じたのかもしれないですね。

動き

手足の動きは より力強く

肪が増え、赤ちゃんらしいとした体つきに。子宮の中り、羊水の量も減ってくるきづらくなりますが、手足より力強く！　時には痛い撃をママは感じるでしょう。

感覚

生まれる準備のために 嗅覚がさらに発達

生まれてすぐ、ママのにおいをかぎとるために、五感の中でもとくに嗅覚が発達してきます。また、少しずつ寝たり起きたりの間隔が長くなり、20分おきとだいぶまとまります。

＼小さな手足の力強い動きが印象的です／

妊娠 9〜10カ月【32〜39週】

From Baby

妊娠9〜10カ月のママへ

おなかの中がさすがに狭くなってきたよ。ママとパパに会える日ももうすぐってことだよね。生まれてから困らないように、羊水を飲んでおしっことして出したり、ボクも着々と準備中！

おなかの このあたりにいます！

外との距離はわずかに1㎝ほど！みぞおちの高さにまで達していた子宮の位置が下がってきました。

井波さんの胎動エピソード

16週ごろ初めて感じた、泡がはじけるようなかすかな胎動が、今やおなかの上から動いている様子が確認できるほどに。とくに寝る前に激しくなるのは、赤ちゃんが夜型ってこと!?

おなかが波打つんです！

読者モデル／井波舞子さん 妊娠9カ月（34週）

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

足をドーン

新生児級の手や足を自分の体に十分ひきつけてから勢いよくドーンと一発。「うっ」と思わずうめいてしまうのも納得の力強さです。

35週

手でグリグリ

大きくなった赤ちゃんの足だけでなく体のいろいろな部分が子宮壁に当たるように。衝撃がおなか全体に広がります。

胃や腸などの内臓が圧迫されるような感じ。好奇心旺盛な赤ちゃんが手や足の裏でグリグリと確認しているのかな？

32週

ボコンボコン

胎動と生まれた赤ちゃんの動き、やっぱり似てるの？

＼パパだーい好き！／

胎動

パパが帰ってくると、ポコポコと胎動が強くなりました。「パパが帰ってきてうれしい」という私の気持ちと連動していたのかな？

▼

生まれてから

パパが帰ってくると、うれしそう！泣いていても、パパを見た途端、手足をバタバタさせながら、声を出してニコニコ笑います。

東京都／小林絵里さん（30才）
蒼（あお）くん（5カ月）

＼やさしく触るよ／

胎動

後期になっても、強くキックされることはなく、足をやさしく置いているような感じの胎動。「痛い」と感じることはありませんでした。

▼

生まれてから

生まれてからも、足の動きがやさしくて、ひざの上で立って遊ばせていても全然痛くないんです。「女の子だな〜」と感じます。

神奈川県／尾田藍里さん（30才）
向日葵（ひなた）ちゃん（10カ月）

レースショートパンツ2099円（グレイル）　ニットはスタイリスト私物

ママの感じ方は？
そのとき胎児ちゃんは？

「胎動」そのときをイラストで再現！

ママはココで感じてた！

東京都／
武笠桂香さん（30才）
陽樹くん（6カ月）

クルクル→ストン→ジャン

「"シルク・ドゥ・ソレイユ"並みの動きじゃないと、この胎動にはならないのでは!?」と思うほど、おなかのいろんな場所で違う感覚の胎動が。まるで「回転→ジャンプ→着地」をしているかのような見事な動きを感じました。

そのとき赤ちゃんは…

「ふっ、決まったぜ」というセリフが聞こえてきそうな、流れるような動き。実際、ぐるぐる動き回っていたのかも。この時期の赤ちゃんならではですね。

ママはココで感じてた！

千葉県／
早野さやかさん（33才）
太陽くん（9カ月）

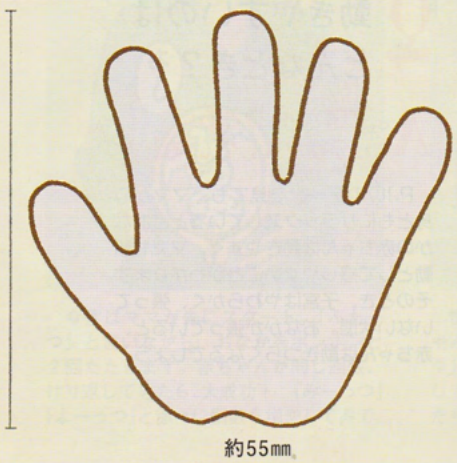
荒波のようなウニョ～、ドンッ

臨月に入ると胎動が減ると聞いていたのに、うちの子の胎動はとどまるところを知らず、ずっと荒々しい海の波が押し寄せるかのようにウニョ～、ドンッと激しく動いていました。陣痛中にも動いていたのには、看護師さんもビックリ！

そのとき赤ちゃんは…

足をぐーっと自分のほうにひきつけて勢いよくドンッと子宮壁をけっていたのかな。ぐーっという動きも子宮壁を通してママに伝わっていたんですね。

おなかの赤ちゃんの手足は
今このくらいです！
（妊娠35週末ごろ）



この足でけってます

東京都／
布川さほさん（31才）
あかりちゃん（6カ月）

太ったうさぎがぴょんぴ

臨月の健診でノンストレステスト
助産師さんに「赤ちゃんがうさぎの
に跳ねてますね」と言われたのです
まさに太ったうさぎがぴょんぴょん
ねているような動きを感じました
「出して、遊ぼう」と蹴ってたのか

ママはココで感じてた！

そのとき赤ちゃんは…

狭くなった子宮内を新生児サイズに成長した赤ちゃんが元気にジャンプしていたのでしょう。ノンストレステスト中とは、なかなかのアピール上手！

東京都／
芳賀奈保子さん（28才）
康智くん（4カ月）

ドゥルン、ズーン、ドカト

運動会が繰り広げられているかの
に、ドゥルン、ズーン、ドカドカと
かの中で暴れ回っていました。手や
皮膚を突き破って出てきそうなほど
あまりに動いて痛いので、最後は
も早く出てきてほしい」という気持

ママはココで感じてた！

そのとき赤ちゃんは…

飛んだり跳ねたり走ったり、筋肉が発達して体つきがしっかりしてきた赤ちゃんならではの動きをしていたのでしょう。かなりの衝撃だったはず！

「胎動」のとき！

おなかの赤ちゃんとコミュニケーションしよう

ママ&パパへ

ボクは今日も元気いっぱい
動いています。
だから、話しかけてね。
おなかを触ってね。
ボクはいつだって
おなかの中でママとパパのこと
感じているよ。

話しかけ

妊娠4カ月ごろから外の音がわかるようになるおなかの赤ちゃん。ママやパパから話しかけられると、脳への刺激になり、自分がママやパパに受け入れられているという安心感にもつながって、いいこといっぱい！

「おはよう」「元気かな？」

「今日はいい天気だよ」

まずは、あいさつ。おなかの赤ちゃんに妊娠期間限定の"胎児ネーム"をつけてあげると、話しかけやすくなります。ママが見たり感じたりしたことを、どんどん伝えてあげて。

安定期に入るまではやさしいタッチで

胎動がまだ感じられない時期から、おなかはどんどんなでてあげて。ただ、胎盤が安定する妊娠5カ月ごろまでは、やさしく、やさしくを心がけましょう。

まずは基本！ 胎動があったら返事をしよう

胎動を感じられるようになったら、話しかけやおなかをなでたりして返事をしましょう。自分が動いたときに、ママやパパから反応があったら、赤ちゃんもうれしいはず！

おなかをなでなで

赤ちゃんの皮膚感覚は妊娠初期の早い時期から発達。おなかをなでると羊水を介して振動として伝わり、赤ちゃんの皮膚や脳がいい刺激を受けるといわれています。また、ママのタッチに気づいた赤ちゃんはよく動くようになり、その動きをママ自身も感じてお互いに愛情が増していきます。

Q 「パパも胎動を感じたい！」どうしたらいい？

A 日ごろから話しかけたりおなかを触る習慣を

「パパが話しかけたら、胎動が止まった…」とは、胎動あるあるエピソードの一つ。最初からスムーズにパパが胎動をキャッチするのは、実は難しいんです。めげずに話しかけたり、おなかを触ったりしましょう。まずは、出勤時に「行ってきます」、帰ってきたら「ただいま」から。"パパ"をアピールして！

Q 胎動を促すことはできるの？

A おなかの赤ちゃんが起きているときがチャンス

おなかの赤ちゃんは昼夜の区別なく、約20分おきに寝たり起きたりしているとか。まずは、起きているときがチャンス。さらに、ママが楽しいと赤ちゃんもいい気持ちになるといわれ、気持ちに連動して体が動くこともあるかも。ママが楽しく過ごすことも胎動を引き出すコツと考えられそうです。

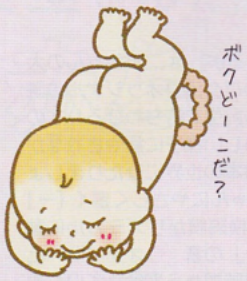
Q 胎児ちゃんが動きやすいのはどんなとき？

A ママが心身ともにリラックスしているとき

P.107のデータを見ても、ママが心身ともにリラックスしていると、おなかの赤ちゃんは動きやすく、ママも胎動として感じやすいことがわかります。そのとき、子宮はやわらかく、張っていない状態。おなかが張っていると、赤ちゃんは動きづらくなるでしょう。

2 ポーズ調べで赤ちゃんの姿勢をチェックしよう

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。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。健診で助産師さんや先生がおなかを触る程度の強さで触ってみて。

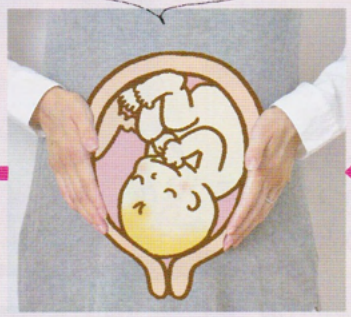


ポーズ調べのポイント

- 強く押さず、やさしくタッチ
- おなかが張ったらすぐやめよう
- パパも一緒にやってみて！

赤ちゃんに声をかけてからスター
子宮のいちばん高い位置を触ると、
おしりが確認できます（さかごの場
頭）。でこぼこしていたら、足の可能

背中はどっちかな？

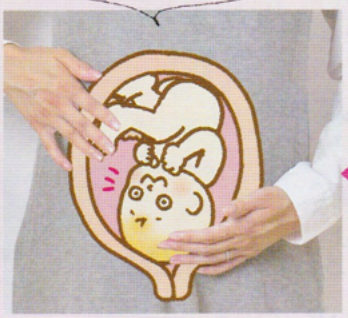


両わきを上から下へ。平らなほうが背中、でこぼこしたほうがおなかと考えられますが、手触りに違いがない場合は、ママのおへそ側に背中を向けているのかも。

まあるい頭はどこかな～？

下腹部のママの恥骨あたりに両手で触れてみて。丸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。話しかけるときはそのあたりをめがけて！

ということは手足はこっち？



赤ちゃんの頭の位置がわかったら、両わきを下から上へ。でこぼこしているほうに手足があるかも。胎動をよく感じる場所と一致しているかな？

3 キックゲームで赤ちゃんと遊ぼう

キックゲームは、ママがおなかをたたいて、赤ちゃんがけり返すのを待つ遊び。妊娠6カ月ごろから楽しめますが、反応が期待できるのは8～9カ月。ゲームが成立するには2週間程度かかるとみて、気長に楽しみましょう。

キックゲームを楽しむコツ

反応がなくても気にしない！

おなかの赤ちゃんがキックゲームがママとの遊びだとわかり、ゲームに慣れるまでには時間がかかります。赤ちゃんの個性もあるので、気長に待ちましょう。

赤ちゃんが起きているときに挑戦しよう

赤ちゃんは昼夜なく寝たり起きたりを繰り返しているので、起きて動いているときにチャレンジ。ゲームをする時間を決めたりする必要はありません。

ソファやいすに座り、楽な姿勢で
ましょう。おなかに意識を集中し、
きていたらお返事して」「キックゲ
始めるよ」と声をかけて。赤ちゃん
応があったら、ゲーム開始！

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

慣れてきたら、レベルアップ！　赤ちゃんがけった場所とは反対側を、「キック」と言いながらポンッ。赤ちゃんが返してくれるまで待ち、できるようになったら、さらにたたく位置を変えてみて。

今度はママが先にスタート。「ふたーつ」と言いながら、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、けり返してきたら、大成功！「みーっつ」「よーっつ」と徐々に回数を増やしてみて。

井波さん：デニムワンピース4968円（エンジェリーベ）　田口さん：レイヤードワンピ5389円（エンジェリ