妊娠 出産 のバイブル♥マガジン

たまひよ

3 たまごクラブ
2016 Mar. 650yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

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
たまご
平成28年2

5000名様
大抽選プレゼント

Cover
平野由実さん
【妊娠7カ月】

2060人が選んだ!
妊娠中に「食べて」「使って」
よかったもの♡ランキング

裏はボーダー
紙おむつも入る!

赤ちゃんが喜ぶ/
アニマル
お世話mini

大丈夫!
出産はもう怖くない!!

スペシャル3大特集

特集1 お産の「痛み」「怖さ」が軽くなる6つの心得 from 助産師 産科医 脳科学者

特集2 「会陰切開(えいんせっかい)」しないために妊娠中にできること

特集3 「無痛分娩(むつうぶんべん)」ホントのところ

本当に痛くないの?

【巻頭大特集】
初胎動から妊娠5・6・7・8・9・10
赤ちゃんは今何し
胎動を大分析
パパがさわると動きが止まっちゃう!

食べて改善!
【とじ込み付録】
貧血・便秘・むくみ
食品どでかシ
冷蔵庫にはっ

先輩ママの
クチコミが
ギッシリ!

春 夏
生まれベビーのママ
2060人の

1年に一度の保存版BOOK
【別冊付録】

第7回 たまひよ
赤ちゃんグッズ大賞
発表!

出産準備・育児グッズ
使ってよかった!1位を大発

妊娠中に用意すべき
最低限リストつき!
買い物へGO!

ベビーカー/抱っこひも/チャイルドシート/肌着・ウエア…etc.部門別

「マタニティスポーツ」いつから何をやっていい?

"保育園探し"でつまずいてる人、多し!
ワーキング妊婦の"失敗あるある"大解決

全然寝られないって本当?
ふにゃふにゃ新生児の育児に密着

別冊カタログ
たまひよSHOP for マタニティ

おなかの赤ちゃん
今、何してる？

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 1993-2016

「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。

撮影／アベユキヘ　スタイリング／大関涼子　マンガ・イラスト／大窪史乃　取材・文／茶畑美治子（体験談）　デザイン／カラーズ

おなかの中の赤ちゃんが体を動かしたとき、
子宮の壁を通して伝わるのが“胎動”。
ママやパパは、**胎動を通じて**、おなかの赤ちゃんの
成長を感じることができるでしょう。
また、**胎動は、赤ちゃんからの**
「元気だよ」「ここにいるよ」の**サイン**。
時には、「触れてほしい」「この音大好き！」
などの**メッセージを送っている**かも。
胎動を感じたら、触れたり声をかけたり、
ママやパパが反応してあげて。
赤ちゃんは**うれしくなるはず！**

ブス4309円（エンジェリーベ☎0120-72-9975）

胎動でママもパパもわかる

この特集の見方

おなかの赤ちゃんの実物大、手足を掲載

妊娠時期別に、赤ちゃんの手・足の大きさを実物大のイラストに。「今、この大きさの手足で押されているんだな～」と、実感できます。

ママの胎動の感じ方から赤ちゃんの動きを分析

“赤ちゃんがこう動くと、ママがこんなふうに感じる”を、妊娠時期別に紹介。あなたの胎動と赤ちゃんの動きをリンクさせてみて。

妊娠時期別に「胎動」を解説します

妊娠時期別に、赤ちゃんの成長を解説。おなかの中でどんな動きをして、どんなふうに過ごしているか、“赤ちゃんの今”がわかります。

マンガでおなかの中の様子が見られます

おなかの中で、赤ちゃんはいろんなことを感じています。ママやパパの行動にどんな反応をしているか、マンガで見てみましょう。

2組の読者モデル夫妻が妊娠時期別の胎動を紹介します！

妊娠6カ月
小林絵里さん（29才）
功次さん（30才）

妊娠8カ月
〈たまひよメイト〉
田中真穂さん（23才）
雄一郎さん（27才）

“胎動”について教えてくれるのは胎児エコーのスペシャリスト

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。「ママとパパが胎動に反応することは、親子の大切なコミュニケーションに！絆も生まれます」

著書『赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか』（草思社）では、胎児の行動や生態がわかりやすく解説されています。4D映像（動画）を収録したDVDつき。

〈小林夫妻〉
ママ：ニット5378円、カットソー2678円、ガウチョパンツ5378円（以上エンジェリーベ）
パパ：ニット5076円、パンツ5076円（以上コーエン ☎03・6419・4600）　コーデュロイシャツ2689円～（セシール☎0120・70・8888）
〈田中夫妻〉
ママ：ニット2299円（グレイル☎06・6532・2211）
パンツ5983円（エンジェリーベ）
パパ：ニット4104円（コーエン）
デニムパンツ2149円～（セシール）

感じ方・激しさはどう変わっていくの？

妊娠中の胎動 見通し表

妊娠時期が進むとともに強く・激しくなる胎動は、赤ちゃんの成長の証し。胎動をすでに感じている人にもまだの人にも、これからの変化は妊娠中の大きな楽しみです。見通し表を見ながら、想像してみて！

※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。

妊娠判明

妊娠3・4カ月

まだほとんどの人が胎動を感じません

赤ちゃんが子宮の壁を押すことで、ママがその動きを感じるのが胎動。この時期の赤ちゃんはまだ小さく、「胎動はまだ！」という人がほとんど。早い人だと、妊娠4カ月の後半から胎動を感じることも。

妊娠5・6カ月

やさしく、かすかな初胎動を感じるかも

初めて胎動を感じる人が多い時期。赤ちゃんが小さいうちは、「空腹時の腸の動き」や「泡がはじけた感じ」のように、やさしく小さな動きとして感じる人が多いよう。おなかの下のほうで胎動を感じやすいはず。

妊娠7・8カ月

赤ちゃんが大きくなり はっきりと強い胎動に変化

これまでのかわいらしい胎動に比べ、はっきりと強い胎動に変化するため、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、寝ていても思わず目が覚めてしまうほどの衝撃があるかもしれません。

妊娠9カ月

もう子宮の中は狭いかも。ママは痛いほどに胎動を感じるでしょう

力が強くなり、赤ちゃんが動くと、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います。胎動が激しくて、痛いと感じるママも多いでしょう。

妊娠10カ月

すでに赤ちゃんは新生児サイズに。お産にそなえながら元気に動いています

「臨月になると、胎動が減る」などといわれたりしますが、赤ちゃんが成長して動けるスペースが減るため、ママが感じにくくなるだけ。胎動がなくなることはありません！

出産

妊娠時期別

赤ちゃんの胎動を大分析

妊娠時期別によくある胎動は、赤ちゃんのどんな動きとリンクしているのでしょうか？
おなかの中の様子をイラストで再現します。パパも一緒に胎動を感じると、赤ちゃんへの愛情がUP！

妊娠 3・4カ月

8～15週

このころの赤ちゃんは…

（妊娠15週末ごろ）

この足で蹴ってます

感覚

おなかをなでると赤ちゃんに伝わります

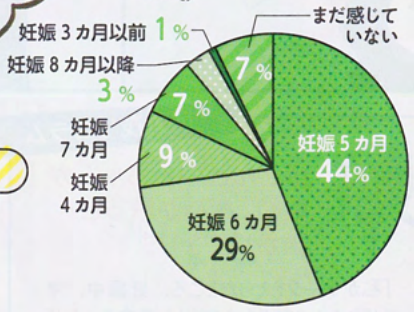
6週ごろから赤ちゃんの目や耳がつくられ、音が伝わる構造ができ始めます。音が聞こえるようになるまでは、あともう少し！　さらに皮膚感覚が敏感になり、ママやパパがおなかに触れるのが、羊水の振動を通じて伝っています。

動き

子宮の中で動き回っています

この時期の赤ちゃんは、音波写真に全身が写るく小さい！　でも、子宮の中赤ちゃんは活発に動いてす。10週ごろになると骨や肉が発達し、12週ごろには の曲げ伸ばしやキックを始るようになります。

Q 初胎動を感じたのはいつ

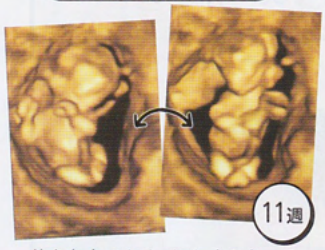


妊娠5～6カ月は、初動を感じる人が最も多い期。妊娠3～4カ月から じるママも1割程度いま 胎動の感じ方には個人差 あるので、初胎動の早い 遅いは、気にしないで！

※掲載データは、たまひよインター ト調査（第1子を妊娠中または第 が0カ月～1才11カ月の方対象 2015年11月実施）の結果です。

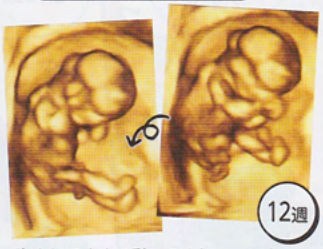
赤ちゃんはこんな動きをしています

ツイストダンス



体を左右にクイックイッとひねって、ツイストダンスのような動きをすることも。楽しく踊りながら全身を動かして、筋肉を鍛えてる!?

腹筋トレーニング



生まれてすぐに動けるように、おなかの中でトレーニングをしています。背中を折り曲げて腹筋をする様子が、キュート。

指しゃぶり

指しゃぶりをして、ママのおっぱいを吸う練習をしています。体がやわらかいので、手の指だけでなく、足の指を口に入れることも。

東京都／水谷友希さん（28才）
妊娠7カ月

14週ごろ感じました！

朝、起きようとしたとき、"ピクッ"という、かすかな動きを体の中に感じました。周りに、「胎動は、まだじゃない？」と言われて自信がなかったのですが、その後だんだん強くなり、あれは胎動だったんだ！と確信。

妊娠

5・6カ月

16〜23週

5・6カ月ころの胎動を
小林夫妻が
マンガで再現

**パパが感じるコツは
同じ場所に
じっと手を当てること**

初胎動は18週のとき。まぶたがけいれんしたときのような、"ピクッ"とした動きを感じました。パパもおなかを触ってみたけど、最初はわからず…。一カ所に手を置きっぱなしにしてしばらく待っていると、無事、キャッチ！

Dr.丸茂'sコラム

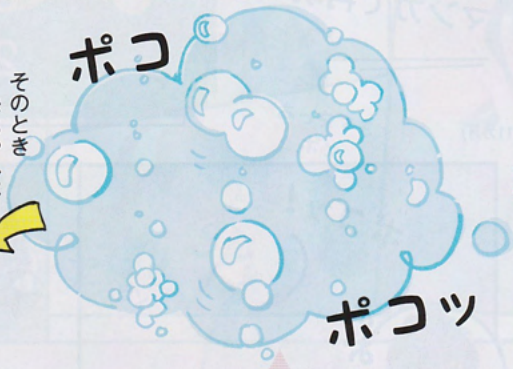
ほとんどの赤ちゃんが最初、パパが触ると動かなくなります

「私がデータをとったところ、妊娠中、ママがおなかを触ると9割以上の赤ちゃんが動くのに対して、パパが触ると5割以上が動かなくなるという結果が。とくに赤ちゃんが男の子の場合、6割近くが動かなくなります。でも、パパが根気よく触ったり声をかけたりしていると、赤ちゃんはパパを認識して動くようになりますよ」

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！

そのとき赤ちゃんは



ママの感じ方

赤ちゃんは、子宮の壁をポコポコと蹴ったりノックしたりしていたはず。まだ体が小さいので、泡がはじけるように感じたのでしょう。

千葉県／森下恵理さん（29才）
和香（わか）ちゃん（5カ月）

泡がはじけるような感覚

職場でのデスクワーク中や自宅で座っているとき、ポコポコッと泡がはじけるような感覚が。妊娠17週ごろは1日3回ほど感じました。聴診器をおなかに当ててみたけど、「胎動を感じたいな」と身構えるほど、よくわからなくなりました。

そのとき赤ちゃんは

ママの感じ方

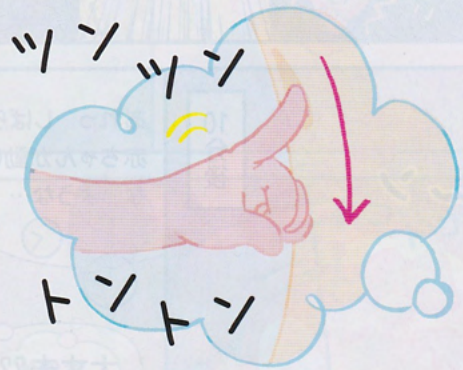
体をツイストさせながら、自在に体を回転させていたかも。まだ赤ちゃんは体も小さく、自由に動き回りやすいのです。

神奈川県／石井利帆子さん（31才）
れんとくん（6カ月）

腸が動いている!?

妊娠18週ごろから腸がモコモコと動くような胎動が。空気の粒が割れるみたいなやさしい動きがかわいくて、うれしくて…。体を動かすと感じないけど、座ったり横になったりしておなかに手を当てると、わかりやすかったです。

そのとき赤ちゃんは



ママの感じ方

赤ちゃんがスクワットしながら、子宮の壁を押していたかもしれませんね。体が小さいので、ソフトな刺激として感じたのでしょう。

岡山県／小野美奈子さん（37才）
倖太朗（こうたろう）くん（1才2カ月）

指で押されてるみたい

入浴中におなかの中から指でツンツンとつつかれている感覚に初めて気づいたのが妊娠17週ごろ。それ以降は、横になると1日に何度も手や指でおなかを軽く押されている感じが！　動きを感じたくて頻繁に横になりました（笑）。

このころの赤ちゃんは…（妊娠19週末ごろ）

動き

赤ちゃんの体重が増え子宮を押す力もアップ

赤ちゃんの体全体がふっくらしてきて、バランスのとれた体つきに。16週ごろには腕や足の関節も動くようになり、赤ちゃんが子宮を押す力もアップ。このころになると、初胎動を感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週ごろからぼんやり外界の音を感じられるように。ママやパパの声も聞こえているので、積極的に話しかけて！　触覚も発達し、ママやパパがおなかを触るたびに、ぬくもりと心地よさを感じています。

そのとき赤ちゃんは

両手足をパタパタと動かす動作も、この時期によく見られます。小さな手足が子宮の壁に触れると、くすぐられているように感じるかも。

滋賀県／小久保明透さん（34才）
和俊（いっしん）くん（7カ月）

くすぐられてるような胎動

腸の中をこちょこちょと耳かきでかかれているような胎動が日中も頻発。とくによく動いていたのは就寝前のリラックスタイム。うれしくて「元気?」などと毎日話しかけましたが、「動くかな」と意識すると感じないことも。

妊娠

7·8·9カ月

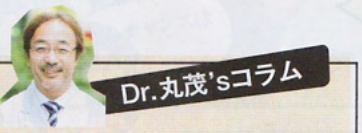
24〜35週

7·8·9カ月ころの胎動を
田中夫妻が
マンガで再現

上の子と下の子で胎動が違います

今と同じ時期、上の子のときはよく動いても痛いと感じることはありませんでした。でも、２人目の胎動は痛いほど激しい！　とくに赤ちゃんが大きいわけではないんですけどね〜。パパは、毎日、おなかを触っています。しゃべりかけるのは、ちょっと恥ずかしいそう。

お姉ちゃんの菜々帆（ななほ）ちゃん（1才11カ月）



Dr.丸茂'sコラム

赤ちゃんはおなかの中で寝たり起きたりしています

「おなかの赤ちゃんはママとは違うリズムで寝たり起きたりしています。妊娠初期から中期はランダムに寝たり起きたりを繰り返し、後期になると赤ちゃんにリズムができてきて、約20分単位で寝たり起きたりしているといわれています」

チェックストール3780円（コーエン）

ためしにママがおなかをたたくと…

注意 おなかの張りを感じたら、直ちに中止し、安静にしてください。また、張りやすい人は、おなかを押す行為は控えましょう。

キックゲームのやり方

「キックゲーム」はママがおなかを軽くたたいて、赤ちゃんが蹴り返してくれるのを待つ遊び。妊娠６カ月ごろから楽しめますが、反応が出やすいのは妊娠８～９カ月ごろ。すぐにできる子も、時間がかかる子もいます。根気強く、トライしてみて！

今度はママが先にスタート。「ふた～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蹴り返してきたら、大成功！　成功したら、３回、４回と回数を増やしていきましょう。

何度かキックを返してくれるようになったら、応用編へ。赤ちゃんが蹴った場所の反対側を、「キック」と言いながらポンッ。赤ちゃんの返事を待ちましょう。さらにたたく位置を変えてみてもOK。

赤ちゃんが蹴った場所を、ママが「キック」と言いながら、軽くたたきます。赤ちゃんが同じところを蹴ってくれるまで待ちましょう。赤ちゃんが返事をくれたら、ママも同じところをもう一度たたいて。

ソファやいすに座り、楽な体勢で行いましょう。おなかに意識を集中し、「起きていたらお返事して」とか「キックゲームを始めるよ」と声をかけて。赤ちゃんがおなかを蹴ってくれたら、ゲームスタート！

パパも知っておくと
赤ちゃんとの
コミュニケーションが
もっと楽しくなりそう！

＼このころの赤ちゃんは…／

［妊娠 7・8 カ月ごろ］

感覚

音の聞き分けもできています

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びっくりすることもあります。31週ごろには、目の閉じ開きも頻繁にするようになり、おなかの中で光を感じているかも。

動き

動きが複雑化してよりダイナミックに

羊水の量が最も多くなり、ますます赤ちゃんは動きやすくなります。30週くらいまでは、おなかの中でくるくる回っているので、さかごを気にする必要はありません。ほほ笑んだり、目をこするなどのこまかい動作もできるようになります。

［ 妊娠9カ月ごろ ］

感覚

生まれる準備のために嗅覚も発達します

生まれてすぐママのにおいをかぎとるために、嗅覚がさらに発達してきます。そのため、初乳も、ママのものと他人のものを、すぐに区別することができるのです。

動き

手足の動きはより力強くなっていきます

皮下脂肪が増え、赤ちゃんらしいふっくらとした体つきに。子宮の中が狭くなってきて、でんぐり返しなどの体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！　時には痛いほどの衝撃をママは感じるはず。

教えて！Dr.丸茂

“胎動”の疑問と不安 Q&A

妊婦さんから寄せられた“胎動”に関する「これって大丈夫？」という疑問や不安に、丸茂先生が答えます。

Q どのくらい胎動がないと危険ですか？

A よく動く時間を知っておくことが大事

「胎動にはかなり個人差があるので、ほかの妊婦さんと比べて気にする必要はありません。また、赤ちゃんは動いているのに、ママが気づかないということも。けれど、『こういうときはよく動く』と感じている状況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て」

Q 胎動が強すぎて痛い…。大丈夫でしょうか？

A 赤ちゃんが元気な証拠です

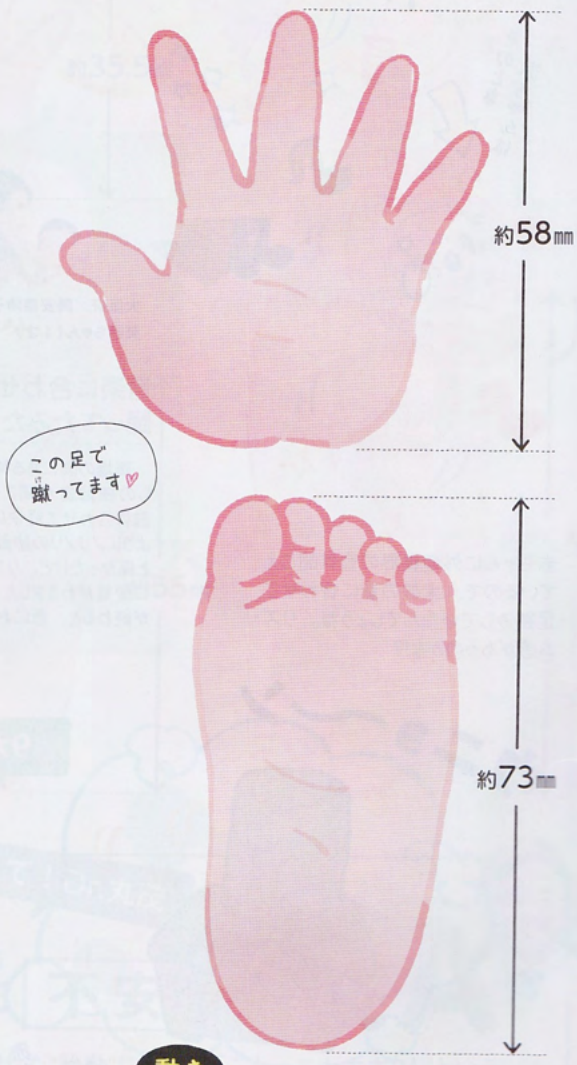
「胎動がない or 弱い場合は心配なケースもありますが、強くて問題になることはありません。赤ちゃんが大きくなるとかなりの衝撃で、ママはつらく感じるかもしれませんが、この痛みも期間限定。赤ちゃんが元気な証拠と、明るい気持ちで受け止めましょう」

Q 赤ちゃんがしゃっくりをしているみたい。苦しくないのでしょうか？

A 大丈夫！　外の世界で生きる準備をしています

「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けいれんのような動きを感じるはず。なぜおなかの中でしゃっくりしているのか、理由ははっきりわかっていませんが、生まれてから元気に生活するための準備の一つと考えられます。心配はいりません」

このころの赤ちゃんは…
（妊娠39週末ごろ）



動き

ママの骨盤内に頭を入れ お産にそなえます

外見も中身も成熟し、37週からはいつ生まれてもいい時期に。赤ちゃんはママの骨盤内に下降してくるため、もう体全体を使った動きはできなくなりますが、手足はよく動かしています。

感覚

五感の機能は もう新生児と変わりません

すべての器官が、ほぼ完成！　五感の機能は新生児とほとんど変わりません。ママやパパが触ったとき、すぐ下に赤ちゃんがいる状態です。たくさん触って、声をかけ、赤ちゃんの五感を刺激してあげましょう。

臨月の胎動はどんな感じ？

出産間近の赤ちゃんの胎動は、それまでと比べて、どう変化するのでしょうか？　激しくなる？　おとなしくなる？　変わらない？　先輩ママに聞いてみました。

千葉県／
諸岡絵美子さん（35才）
朔良（さくら）くん（8カ月）

胎動の様子は同じでも、回数は増えました

小動物が右わき腹で「ピクンピクン」と動くような胎動は妊娠中期から継続。でも、臨月になると回数はより頻繁に。蹴られている感覚ではないけど、動きも強まりました。とくに、就寝前には胎動をいちばん感じましたね。

京都府／
村上朋子さん（39才）
心晴（こはる）ちゃん（1才2カ月）

どんどんパワーアップ！ 深夜が最も活発でした

妊娠8カ月まではくすぐったい感じで痛みもなかった胎動は、9カ月ごろから日増しにパワーアップ！臨月に入っても、力強かったです。深夜3時ごろになると、決まってあばら骨あたりを「ガンガン」と何回も蹴られました。

＼先輩ママに聞いてみた！／

胎動と赤ちゃんの性格、関係ある？

産後の赤ちゃんの“性格”や“くせ”、“動き”などは、妊娠中の胎動と関連性がある？
胎動と産後の赤ちゃんの様子を、先輩ママに比較してもらいました。

神奈川県／橋本千穂子さん（29才）
葵ちゃん（4カ月）

足を伸ばす様子は今も健在！

胎動 手や足でおなかをたたく・蹴る動きは妊娠中期から。臨月では、ぐい～んと足を突っ張らせ、私のおなかが変形することも…。

性格 おむつ替えのとき、足を「ピーン」と突っ張ったり、キックする姿は今も健在。今は足を直角に上げる動きがお気に入りで、元気いっぱい！

東京都／西牟田幸代さん（35才）
大翔くん（9カ月）

一度寝たら起きないのは同じ！

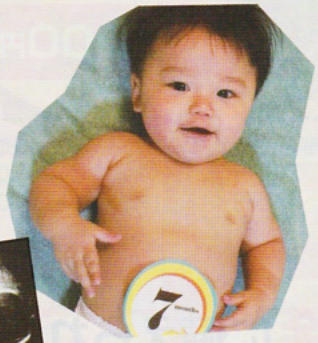
胎動 妊婦健診のときはいつも熟睡していて、超音波検査のときにおなかをゆすって起こすことも。しゃっくりも頻繁でした。

性格 今も寝たらなかなか起きないし、しゃっくりもよくします。嫌なことがあると泣いて騒ぐから、激しい胎動は機嫌が悪かったのかも。

激しい胎動とは裏腹におとなしめ

胎動 妊娠26週からおなかの表面が「ボコボコ」と動くほどの胎動。28週以降はより激しくなり、痛くて夜も眠れず、寝不足の連続でした。

性格 おなかの中では常に動いていましたが、おとなしいタイプです。外出先でも割とおりこうにしてくれるので、ちょっと意外な感じです。



東京都／塚元夏樹さん（40才）
颯くん（7カ月）

蹴りの強さは胎児のときと一緒

胎動 妊娠9カ月から蹴り上げる力が強くなり、10分以上キックし続けることが！　肋骨に当たると痛くて「少し静かにしてね」と伝える日も。

性格 足で蹴る力は今もやはり強め。ズボンがはかせにくいです（笑）。ほかの子と比べるとよく動いているし、性格も活発なタイプだと思います。

京都府／長留ひろみさん（39才）
新季ちゃん（6カ月）

先輩ママ&パパの 胎動 ほんわか エピソード

妊娠中にコンサートへ行ったとき、「この人の演奏、すてきだな！」と思うと、おなかの赤ちゃんもボコボコ動いていました。

兵庫県／
杉山奈央さん（31才）
蓮くん（5カ月）

妊娠9カ月で父が亡くなり、悲しみにふけっていると、ドコドコおなかを蹴られて励まされている気がしました。元気が出ましたね。

東京都／
澤田綾佳さん（29才）
優ちゃん（9カ月）

夫が仕事で何かあったみたいで落ち込んでいたとき、私のおなかを触ったら赤ちゃんが動きました。それが、夫の感じた初胎動で、励ましてくれているのかな～と思いました。

神奈川県／
原田佳奈絵さん（31才）
萌花ちゃん（10カ月）

「パパに触らせてあげて～！」とおなかに話しかけると、よく動いてパパを喜ばせてくれました。

千葉県／
柴田智恵子さん（30才）
曜ちゃん（7カ月）

兵庫県／
杉岡千奈津さん（23才）
こころちゃん（6カ月）

ママやパパがつついたところを追っかけてきてくれて、いとおしさが増しました。

次号たまごクラブ4月号（3月15日発売）の巻頭特集は、「100人のお産のサインと始まり方」です!!
※一部地域により発売日が異なる場合があります。