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、必読!

たま

たまごクラブ

12 たまごクラブ 2017 Dec. 680yen

1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

24

応募者全員プレゼント

tsumori chisat ツモリチ

消臭機能つき おむつポーチ

使用済み おむつのにおいが 消える特殊加工

お産の始まり 陣痛 いきみ

1人目出産の やりがちな "NG行動"って?

切らない、裂けない方法もレクチャー

「初めての会陰切開」

どれくらい痛いの!?

Cover 綾野 剛さん

産科医療マンガ『コウノドリ』ドラマ主演の

綾野 剛さんが 表紙に登場!

収録現場からインタビュー 宮沢氷魚さん

©鈴ノ木ユウ/講談

読者モデル 檜垣 禄くん 【生後2カ月】

【別冊付録】 12月 1月 2月 3月 4月 5月

日本全国、同じ月に産ママ 出産準備が知りた

出産準備・育児グッズ 必要なもの全リスト

生まれ月別 出産準備グッズ お買い物チェックリストつき!

リアルなビジュアルでわかるシリーズ

妊娠週数別の赤ちゃんの成長をもっと感じよう!

初期 中期 後期 別 "ママがしておくこと"も!

おなかの赤ちゃんの"今"がわかる 3D実物大ビジュアル図鑑

©123RF

ママとパパ用おなかのベビーとの遊び方ガイド

ポーズ調べ キックゲーム

「どうしても甘いものが欲し 食べるならどっち?

母子健康手帳に挟める!

超音波写真 血液・尿検査 … わかりにくい妊婦健診結 みるみるわかる解説シー

Benesse

~13週のママへ マタニティグッズの「名品」が知りたい!

14~27週のママへ いい"胎内環境"をつくるために この冬、できることって?

28~39週のママへ 海外の憧れベビーカー、魅力を徹底分析

通販別冊カタログ たまひよSHOP for マタニ たまひよの出産準備

の遊び方

ビジュアルでわかるシリーズ第2弾は、おなかのベビーとの遊び方企画です！　実は、おなかの中にいるときから、赤ちゃんとコミュニケーションがとれるって、みなさん知っていましたか？この企画では、妊娠中だからこそ楽しめる、親子の触れ合い方を紹介します。

読者モデル／小坂日香里さん(29才)妊娠7カ月
撮影／成田由香利　スタイリング／梶本美代子
イラスト／スギザキメグミ　デザイン／Jupe design

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(六本木)に開院。現在、胎動の研究結果を学会で発表中。

たくさん触れ合うことで生まれる前から親子の絆をはぐくみましょう

生まれる前から、赤ちゃんと向き合って接することで、パパとママに「新しい家族を迎える」という意識が芽生えてきます。そういった毎日の触れ合いを大切にするほど、おなかにいるときから絆が深まり、産後も赤ちゃんとコミュニケーションがとりやすくなると言われています。この特集を通して、赤ちゃんと出会える日が、もっともっと楽しみになりますように！

Step 01 最初に声かけをすると赤ちゃんも安心してリラックス

突然触ってしまうと、おなかの赤ちゃんはビックリしてしまうかも。まずは「今から触るね」「触っていいかな？」と声かけをしましょう。パパが触るときも同じように。

ポーズ調べとは…

おなかを触って、赤ちゃんの頭や背中、足などの位置を確認しながら触れ合うゲームです。赤ちゃんはおなかにいるときから、なでられるのが大好き。ママやパパが優しく触れると、おなかの赤ちゃんの脳や皮膚にも、心地よい刺激が伝わるといわれています。さかごの場合もやり方は一緒ですが、頭が上になります。

コットン リブクルーセーター1万
キモノネックコクーンワンピース
0円／プリスティン（プリスティン
・3226・7110）

巻頭大特集
ビジュアルでわかるシリーズ②

ポーズ調べ・キックゲーム・etc.

おなかのベビーと

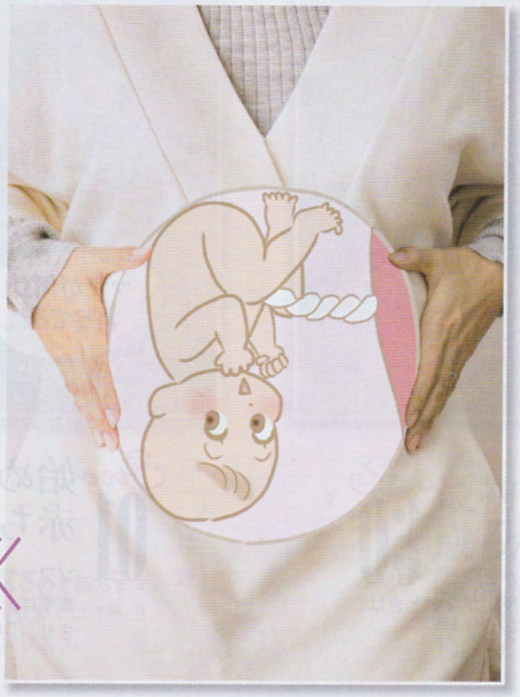
妊娠8カ月ごろから始められる

ポーズ調べに挑戦しよう!!

Step 04 おなかの下にある丸くてかたいものが頭です

下腹部のちょうど恥骨(ちこつ)のあたりに手を触れてみると、丸くてかたいボールのようなものがありませんか？　それが頭です。優しくなでてあげると、赤ちゃんは喜んでくれるはず。

Step 03 おなかの両わきを触って赤ちゃんの背中を見つけよう



次におなかの両わきを触ってみましょう。平らな面が背中側、でこぼこした面はおなか側。どちらも同じような感触なら、赤ちゃんがママのおへそ側に背中を向けているのかも。

Step 02 子宮のいちばん高い所を触ってみ

赤ちゃんの頭が下にある場合、子宮のいち
い位置に丸いおしりを感じるはず。もし丸
がかたければ、頭が上を向いているのかも
せん。また、でこぼこしていたら足の可能

どのくらいの強さで触ればいいの?

優しく触れるのが基本ですが、おなかに触れて張りを感じるようだったら、すぐに触るのをやめて、安静に。
張りを感じやすいという方は、おなかを押す行為は控えてください。

Point 02

さする程度だと弱すぎてわからないかも

触る力が弱すぎると、赤ちゃんの体の位置はわかりづらいでしょう。パパが触るときは、初め、ママが手を添えて力加減を教えてあげましょう。

Point 01

少しへこむくらい押してOK！

おなかが少しへこむくらい強く押して大丈夫です。同じ場所をグリグリと強く押しすぎると、おなかが張る原因になるので気をつけて。

妊婦健診のときに先生が触る強さが◎

妊婦健診のときに、産院の先生が触ったり押したりするくらいの強さであれば、押しても問題ありません。また、触るときは、手を温めるとママは心地よく感じられるでしょう。

妊娠6カ月ごろから始められる

キックゲームに挑戦しよう!!

ワンピース2689円／セブンデイズサンデイ（セブンデイズサンデイ ダイバーシティ東京プラザ☎03・5579・6187）

Step 01 始める前におなかの赤ちゃんに声をかけて

ソファやいすに座り、リラックスした体勢で行いましょう。まずは、赤ちゃんが起きているときに、おなかに意識を集中させ、「キックゲームを始めるよ」と優しく声をかけます。

Step 02 赤ちゃんがおなかを蹴ってくれたらスタート

ママの声かけに反応して、赤ちゃんがおなかを蹴ってくれたらゲームスタートです！　赤ちゃんからの反応がないときは、まだ準備ができていないので、気長に待ちましょう。

私たちもキックゲームに挑戦してみました

妊娠中の2人のママに、3週間キックゲームに挑戦してもらいました。おなかの赤ちゃんが、ママとの遊びだとわかるまでにだいたい2週間かかるといわれています。あせらずに、のんびりとゲームを楽しむのがコツです！

1week あまり反応なし…。でも、声は聞こえているみたい！

マイペースに蹴ってきてくれるけど、ちゃんと蹴り返してくれることはなかった…。根気よくコミュニケーションをとり続けてみようと思います！

2week おなかをたたいたら、同じ場所をけり返した！

以前より声に反応したり、同じ場所を蹴り返してくれるように！　でも、反対側への誘導が難しい…。スキンシップがとれて愛着が増しました♪

3week 一度だけだけど連続キックに成功！

2回おなかをポンポンとたたいたら2回蹴り返してくれました!!　今週はパパも挑戦してくれて、声に反応して、たくさん動いてくれました！

profile

愛知県／（妊娠8カ月）

河村千会さん

遊んでいる間、赤ちゃんを身近に感じられました。パパも一緒に遊んで、父になる実感がわいたみたい！　夫婦仲もさらに深まり◎。

1week いきなり複数回に成功！でも偶然かも…?

2、3回繰り返してできました！　そのあとは、反応がなくなってしまったり、時間がかかったりしたので、偶然かな？でもすごくうれしかった。

2week ゲームが続いて楽しい！でも反対側は難しい

先週よりキックゲームが続いて、おなかの赤ちゃんとのコミュニケーションがとれる幸せを感じました！　でも、反対側をたたいても反応せず…。

3week だんだん同じ回数キックしてくれるように！

回数を変えても、同じ回数を蹴り返してくれて、とてもうれしかったです！　先週からだんだんに反応するようになり、話しかけに返事が。

profile

大阪府／（妊娠7カ月）

天田さゆりさん

キックゲームを通してより赤ちゃんがいとおしくなり、早く会いたくなりました！　今後もキックゲームを続けていきたいと思います。

キックゲームとは…

ママがおなかをポンッとたたいて、おなかの赤ちゃんが蹴り返してくれるのを楽しむ遊びを、キックゲームと呼んでいます。すぐにできるようになる子もいれば、しばらく時間がかかる子もいます。これはおなかの赤ちゃんの性格によるところが大きいので、なかなか成功しないなという方も、辛抱強く1カ月ほど続けてみてください。

Step 03 最初に赤ちゃんが蹴った場所をポンッ！

準備OKの合図で赤ちゃんが蹴った場所を、「キック！」と言いながら軽くポンとたたきます。初めは何度もたたかず、1回だけ。何度もたたくと赤ちゃんがビックリしちゃうかも。

Step 04 同じ所をもう一度蹴ってくれるまで待つ

たたいた所と同じ所を赤ちゃんが蹴ってくれるのを待ちます。はじめから成功するのは難しいので、慣れるまでは1～3を気長に繰り返して、赤ちゃんと触れ合いましょう。

慣れてきてキックが返ってくるようになったら、応用編にも挑戦してみて！

2回たたいたら2回蹴れるかな?

同じ回数を蹴り返してくれたら成功です！どんどんと回数を増やしていって、何回までできるかにもチャレンジしてみて。

今度は回数を増やして、「ふたーつ」と声をかけながら、赤ちゃんがよく蹴ってくれる場所を、ポンポンと2回たたきます。

反対側をたたいたら蹴り返してくれるかな?

今度は、赤ちゃんが蹴った場所の反対側を、「キック！」と言いながらポンとたたきます。蹴り返してくれるまで待ちましょう。

編集部直伝

パパにも胎動をたくさん感じてほしい!!

胎動をパパに伝えるテク5選

直接感じることはできないけど、パパにももっと胎動を感じてもらいたい！という人のために、
編集部が5つのテクニックを紹介します。今日からできる簡単な方法ばかりなので、ぜひ試してみて！

technique 1 毎日妊娠線ケアクリームを塗ってもらう

パパに毎日おなかを触ってもらうには、おなかに妊娠線ケアクリームを塗ってもらうのがおすすめ。その際に、おなかに話しかけてもらうと、だんだん赤ちゃんがパパの声にも慣れて、反応してくれるようになるはず。

僕はこう感じました！

マッサージ中に「パパだよ～」「気持ちいいね～」と話し掛けていました。リラックスしながらおなかの赤ちゃんと向き合い、コミュニケーションをとる時間ができてよかったなぁ。

長野県
野々村奈緒美さん（32才）
智英さん（31才）
英恵ちゃん（7カ月）

technique 2 横になっているときにパパの背中におなかをつける

ママがリラックスしている寝る前の時間は、胎動を感じやすい時間帯といわれています。そのときに、パパの背中にママのおなかをくっつけてみてください。赤ちゃんがポコポコと動く様子を、パパも背中で感じられますよ。

僕はこう感じました！

今までは妻に言われても胎動がよくわからなくて…。でも、自分の背中に妻のおなかをあてて横になるようにしてから、ダイレクトに胎動を感じられるようになり、感無量でした！

東京都
小幡友美さん（29才）
幹太さん（27才）
大陽くん（8カ月）

technique 3 おなかが動いている様子を動画でパパと共有

パパの仕事が忙しくて、おなかの赤ちゃんと触れ合う機会がない人は、おなかが動いている様子を動画に撮って、パパに見せてあげましょう。離れていても、ママのおなかに赤ちゃんがいることを実感できるでしょう。

technique 4 あわてず騒がずそっとおなかに手をあてる

つい、胎動があると「動いた！」「今！今！」と、あわててパパに知らせてしまいがちですが、赤ちゃんもビックリしてしまいます。リラックスしているときに、そっとパパの手をおなかにあてるようにするといいでしょう。

technique 5 おいしいものを食べたあとに積極的に触れ合って

ママがおいしいものを食べたあとは、心が満たされてリラックスしているので、赤ちゃんも気持ちよくなってよく動きます。つまり食後は、おなかに触れたり、話しかけたりしたときに、赤ちゃんの反応を感じるチャンス！

僕はこう感じました！

動画を送ってもらって見たときに、ちゃんとおなかのなかに赤ちゃんがいるんだなぁ…としみじみ感じました。神秘的というか、なんかブワっと感動が込み上げてきたのを覚えています！

千葉県／
國分明子さん（24才）
建治さん（24才）
奏汰くん（10カ月）