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! たまひ

# たまごクラブ

3 たまごクラブ 2017 Mar. 650yen 1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

We Love BABY! 23

赤ちゃんを迎える
## “出産準備”特大号

Cover
優木まおみさ
【妊娠8カ月】

【応募者全員サービス】

はっ水加工! 今、応募すれば春先から使える!

aden + anais®
エイデンアンドアネイ

おむつ替え用
ふかふかマット
差し上げます

※送料等180円、お客様負担

表 裏

妊娠3~10カ
胎児ちゃ
成長実感シー

実物大 4Dエコー / スマ 胎

【別冊付録】
ベビーカー、抱っこひも、肌着・ウエア…全27品! ママたちの口コミが大集結!

日本全国 先輩ママ2060人が選んだ
# 出産準備グッズ
## 使ってよかった1位を大調査!

出産準備・育児グッズ人気ランキング 2017

第8回 たまひよ
赤ちゃんグッズ大賞発表!

500名様プレゼント
内祝い用「赤ちゃ
名入れカステ
/ 妊娠中に試食して

【巻頭大特集】
妊娠
3-4カ月、5-6カ
7-8カ月、9-10カ
胎動感じ
ムニュ
おなかの赤ちゃん
「今何してる?
わかります

1LDKから一戸建てまで、お部屋づくりの実例たっぷり
## ベビースペースは お産までに用意しなきゃ!
春夏生まれ用 どこでねんね? アレルギー対策は?

先輩ママ2060人の結論!
妊娠中に「食べて」「飲んで」「使って」よかったものランキング

[妊娠時期別] パパ&赤ちゃんと楽しめるカンタン「胎教」一覧

健診日以外で緊急受診した妊婦さん、その理由は!?

妊娠中の歩き方・座り方・寝方は、コレが正解!

通販別冊カタログ たまひよSHOP for マタニティ/たまひよSHOP for 出産準備

\連載・夫専用たまごクラブ/
妻に作ってあげたい 葉酸たっぷりご

Benesse®

お産の準備・2大特集 >>> 産んだ直後のママに聞いた! ズバリ「陣痛」ってこんな痛みでした! >>> 妊娠37週になったら やるといいこと・ダメなこ

BABYを
もっと感じよう
Special

【巻頭大特集】

くすぐったい♡

パパと2人で
楽しんで！

# 「胎動」

# 赤ちゃんの

初胎動はいつ？
妊娠5・6・7・8・9・10カ月
どう変わる？

読者モデル／〈たまひよメイト〉
樹村あやのさん（妊娠8カ月）
ニットワンピース 6469円／アース ミュージック&エコロジー ナチュラル レーベル（アースミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア 東京ソラマチ）

# ここまでわかる
# 成長・しぐさ、大分析

おなかの中に確かに赤ちゃんがいても、なかなかはっきりとした実感はわかないもの。どんな動きをしているのか？　胎動をもとに探ってみました。ますますわが子がいとしくなりますよ！

アース ミュージック&エコロジー（アース ミュージック&エコロジー レッドストア新宿）ガウチョパンツ（ジェリーベ）

**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エコーを通した、妊娠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。現在、胎動の研究結果を学会で次々と発表中。

撮影／伊藤大作（The VOICE）　スタイリング／楳田倫子　ヘア&メイク／新見千晶　マンガ／すぎやまえみこ　イラスト／ヨモギ田リョオコ　取材・文／栗本和佳子　デザイン／カラーズ

【問い合わせ先】アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア 東京ソラマチ☎03・5637・8343　アース ミュージック&エコロジー レッド ストア新宿☎03・3349・5676　アメリカンホリック プレスルーム☎0120・806・008　エンジェリーベ☎0120・72・9975

※掲載データは、たまひよインターネット調査（第1子が0カ月～1才11カ月の方対象／2016年7月実施）の結果です。

妊娠時期別

# おなかの赤ちゃんの動きと気持ち

おなかの赤ちゃんがどんな動きをしていて、どんな気持ちでいるのか、妊娠時期別に予想図を紹介していきます。ママの気持ちも、ぜーんぶ伝わっているのかも！

## 妊娠3〜4カ月

赤ちゃんは活発に手足を動かしているのに、ママはまったく感じられずに不安になる時期。これを読めば、きっと安心できますよ。

### この時期の胎動にどうこたえる？

Dr.'sアドバイス

**おなかに手を当てて声かけを**

6週ごろから赤ちゃんの目や耳はつくられ始め、3カ月ごろからは皮膚感覚も発達し始めます。ですから、語りかける声やおなかに触れる手の動きは、羊水を通して振動として伝わります。胎動を感じなくても、声かけと同時におなかを優しくなでてあげて。

# 妊娠5~6カ月

初胎動を感じるママが多い時期。なかなか最初は確信が持てないかもしれませんが、気づいてあげると赤ちゃんも喜びます！

## この時期の胎動にどうこたえる？

Dr.'sアドバイス

### パパもドンドン語りかけましょう

週ごろからは、ぼんやりと外界の声を聞き取れになってくる赤ちゃん。ママが胎動にこたえてけてあげると、赤ちゃんは「気づいてくれたん とうれしくなるはず。よく聞く声ほど赤ちゃんは を感じるので、パパも積極的に語りかけて。

## 妊娠7〜8カ月

子宮のてっぺんがママのおへその上まで大きくなり、赤ちゃんもかなり成長しています。胎動もだいぶ強くなってくるころです。

### この時期の胎動にどうこたえる？

Dr.'sアドバイス

**心地よい言葉で、胎児の脳を活性化して**

赤ちゃんは聴力が発達し、音の強弱や高低を聞き分けられるようになります。大きい音に警戒する半面、ママやパパの優しい声は大好き。おなかの中で聞いていた言葉に、誕生後、反応することもわかっています。心地よい言葉をかけてあげましょう。

「胎動の変化」円グラフは監修の丸茂先生の研究データです。

# 妊娠9~10カ月

子宮はみぞおちの高さまで大きくなり、赤ちゃんもおなかの中が狭くなってきます。おなかの表面に赤ちゃんの手足が見えることも！

## この時期の胎動にどうこたえる？

Dr.'sアドバイス

### 胎動が痛くても、優しく受け止めて

赤ちゃんの手足の力はより強くなり、羊水の量もってくるので、ママは胎動を痛い！と感じることもるでしょう。そんなときも、「赤ちゃん、優しくしてね」元気だね〜。会うのが楽しみだよ〜」など、ポジィブな言葉でこたえてあげましょう。

# 胎動の心配Q&A

おなかの中の様子は目で見えないから、赤ちゃんのいろいろなことが気になります。そこで先生にみんなの心配に答えてもらいました。あなたの不安も解決できますように！

## Q 胎動で羊膜が破れることはある？

**A 傷ついたり、羊膜が破れたりすることは絶対ないので安心して**

赤ちゃんが激しく動いただけで、子宮壁が傷ついたり、羊膜が破れたりすることはありません。また、赤ちゃんの胎動が原因で早産になることもありません。妊娠後期になってくると、赤ちゃんの体も大きくなり、力も強くなってくるので、ママは胎動が痛いときもあるでしょう。そんなときは横になるなど、ママの体勢を変えてみると痛みが和らぐことも。

## Q けいれんしているような動きをします

**A しゃっくり様(よう)運動といって肺を成熟させる動きです**

けいれんのように規則的に続く動きは、「しゃっくり様運動」といわれ、肺を成熟させるための大切な動きです。大人のしゃっくりとは違い、しばらく続いても赤ちゃんは苦しくないですから、大丈夫！

## Q 胎動が激しいと生後、多動になる？

**A 活発な子なのでしょう。多動とは関係ありません**

胎動が激しかった子は、生まれてからも活発な子が多いようです。しかし、多動とは、まったく関係ありません。動くのは元気な証拠。「うちの子は、運動神経がいいのかも…」などと、とらえてみては。

## Q おなかをトントンすると赤ちゃんはうるさい？

**A 寝ているときは迷惑かも。大きな音にはビックリします**

寝ているときに起こされたら、赤ちゃんだって迷惑でしょう。４D超音波検査をするときに、起こされて眠そうな顔をする赤ちゃんも。工事などの大きな音でもビックリしています。

## Q 朝から昼まで胎動がなくて心配になりました

**A よくあることですが心配であれば受診して不安解消を**

赤ちゃんの動きが小さくて、ママが気づかないだけのこともあるでしょう。そうはいっても、心配な気持ちでずっと過ごすよりは、受診して不安を解消することをおすすめします。また、意識を集中させていても半日以上、胎動がないときは、産院に相談してみましょう。

## Q さかごだと胎動は下のほうにあるの？

**A 下のほうをけられやすいけど、下だからさかごとは限りません**

確かに赤ちゃんの足が下になるので、子宮壁の下のほうはけられやすくなります。ですが、さかごでなくても頭や手で子宮壁の下のほうに触れることはできるので、胎動が下のほうだからといっても、さかごだとは限りません。

次号たまごクラブ４月号（３月15日発売）の巻頭大特集は、「里帰りする派・しない派、妊娠中の準備リスト」です!!
※一部地域により発売日が異なる場合があります。

BABYをもっと感じよう Special

今月号には

# 赤ちゃんの実物大シートがついてます!!

今月号のとじ込み付録は、赤ちゃんの大きさと、おなかのどの位置にいるかを実感できるシート。切り取って、おなかに当てて楽しんでくださいね。パパと一緒に使ってみるのもおすすめです。

デザイン／ARENSKI

おへそマーク

胎児の成長をこまかく解説

推定体重がわかる！

おなかの赤ちゃんの大きさ、手・足の大きさは実物大！

水色ニット 3229円／セブンデイズサンデイ（セブンデイズサンデイ 新宿店☎03-5925-8857） ガウチョパンツ 5378円（エンジェリーベ☎0120-72-9975）

## スマホをかざせば超音波写真が動く！

下で紹介する無料アプリをダウンロードし、赤ちゃんの実物大シートについている超音波画像にスマホをかざしてみて！ スマホの画面で、本物の赤ちゃんが動く4D画像が楽しめます。中にはほほ笑む赤ちゃんの動画も♪

やり方はこちら

## ［超音波写真が動画で見られる無料アプリをダウンロードしよう！］

無料アプリはこちら

**Androidの一部機種、OSのバージョンによってはうまく作動しない動画があります。**

※本アプリケーションにおける動作推奨環境はiOS8.0以降（iPhone、iPadおよびiPod touch）、Android4.0.3以降（スマートフォン、タブレット）です（アプリがインストールできるスマートフォンのみ対応）。※一部機種、OSのバージョンによっては作動しない場合があります。※くらい場所や明るすぎる場所など、二次元コードやマーカーが正しく認識できない状態では正常に作動しない場合があります。※パケット通信料（利用者負担）が高額になる場合があるので、パケット定額サービスでの利用を強く推奨します。※動画再生状態は通信回線に大きく影響されます。あらかじめご了承ください。※今号の動画リンクは、2017年2月15日～2018年1月14日まで有効です。※電子BOOK版では見られません。

使い方 ① アプリをインストール

App StoreもしくはGoogle Play ストアを立ち上げて、「clipcc」と検索、アプリをインストールしてください。アプリは無料です。

使い方 ② ダウンロードしたClip（アプリ）を起動する

アイコンをタップして、Clipを起動します。

使い方 ③ 二次元コードを読み取る

カメラモードになり、画面中央に二次元コードのアイコンが表示されたら、上の二次元コードを読み取ります。胎児の写真が表示されるまでかざすと、写真が連続して切り替わる状態になります。

使い方 ④ シートの超音波写真にスマホをかざして動画を見る

③のまま、スマートフォンの画面いっぱいに超音波写真全体が入るようにかざしてください。超音波写真が認識でき次第、中央の画像が消え、動画が再生されます。動画は約10秒程度ですが、かざしている間は繰り返し再生されます。そのまま別の超音波写真にかざせば、その動画が再生されます。

ご不明な点がある場合は以下へお問い合わせください

たまひよホットライン

0120・68・0145

（通話料無料）

受付時間は土・日・祝日・年末年始を除く、平日の10:00～12:00、13:00～17:00です

iPhone、iPadおよびiPod touchはApple Inc.」の登録商標です。
Androidは「Google Inc.」の登録商です。
iPhoneの商標はアイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

●中央の画像は超音波写真からスマートフォンを離すと再び現れますが、次の超音波写真にかざせば消えます。
●なかなか動画を認識しない場合は、前後にスマートフォンを動かして画面いっぱいに画像を大きくしたり、引いて小さくしたりして、大きさをかえてみてください。

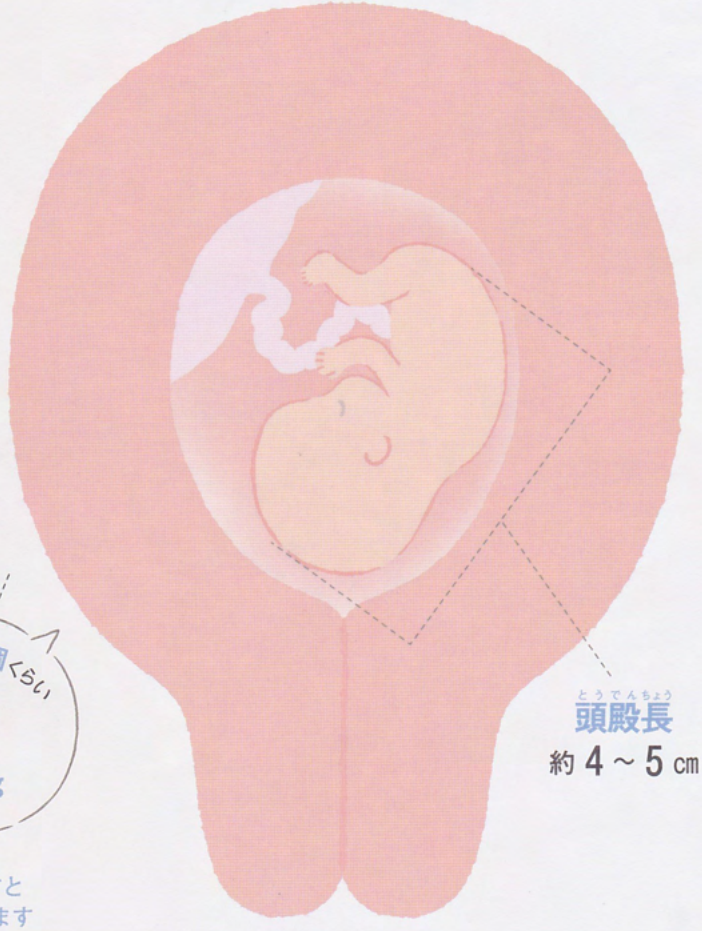
妊娠3〜10カ月、どれぐらい大きくなるの？

# 胎児ちゃん実物大！リアルシート

今月号は、おなかの赤ちゃんと子宮が今どのくらいの大きさなのかが実物大でわかる、切り取り式シートつき！4D超音波の動画も、一緒に試してみてね。

イラスト／ヨモギ田リョオコ　デザイン／カラーズ

監修・4D超音波写真・映像提供／
丸茂レディースクリニック院長 丸茂元三先生




## 妊娠3カ月

8〜11週

### 手足を動かす様子が見られることも

赤ちゃんはこの時期になると、呼吸器や消化器などの臓器がつくられ、さらに外見的にも人間らしい形に成長していきます。ママはまだ胎動を感じられませんが、子宮の中では元気に手足を動かしたり、指しゃぶりすることも。8週を境に呼び名は「胎芽」から「胎児」になります。

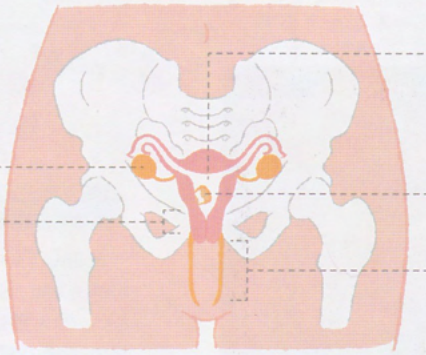
推定体重

スマホをかざすと赤ちゃんが動きます

体を伸び縮みさせてるよ

### 赤ちゃんも子宮も、これから大きくなります

妊娠初期の赤ちゃんはママのおへそよりも、もっと下のほうにいます。子宮は全長約7cm、重さは60〜70g程度ですが、胎児の成長とともに、どんどん大きくなっていきます。




※イラストの手、足、頭殿長の大きさと推定体重は、妊娠11週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

※子宮は、もともとはSサイズの鶏卵ほどの大きさで、胎児の成長とともに大きくなります。また、「頭殿長」とは、頭からおしりまでの長さです。胎児の大きさ、体重、身長には個人差があり、このシートのイラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安です。イラストの身長、頭殿長は実物大に即していますが、等身は即していません。イラストの造作についてもイメージであり、完全な胎児の復元ではありません。　※手足の大きさの数値は2012年10月号「実物大おなかの赤ちゃん今、こんな大きさ！　実感シート」（池川クリニック院長・池川 明先生監修）を参考にしています。

妊娠

# 5カ月

16~19週

## 聴覚機能がほぼ完成！外の音にも反応します

骨や筋肉がさらに発達。足で子宮壁を蹴ると、早い人は「胎動」を感じることも。また、超音波写真で外性器の性差がわかるようになります。外の世界の音も聞こえるので、ママはたくさん話しかけてみて！

推定体重

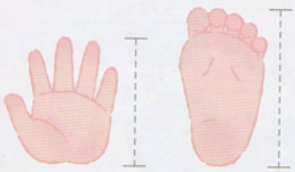
グレープフルーツ1個くらい

約300g

ホをかざすと
ゃんが動きます

手を口に
当てたり、
目をこすったり

実物大 手&足の大きさ



約16.9mm　約21mm

足の大きさと推定体重は、妊娠19週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠

# 4カ月

12~15週

## 五感がどんどん成長 手足の動きも活発に

羊水の量が増え、筋肉が発達。手足の動きがどんどん活発になります。聴覚が発達し、ママの声や外の音も聞こえ始めるころ。この時期にはほとんどの臓器ができ、味覚や触覚などの五感も発達します。

推定体重

レモン1個くらい

約100g

スマホをかざすと
赤ちゃんが動きます

手足を
もぞもぞ
させてる！

実物大 手&足の大きさ

約9.5mm　約11.4mm

※イラストの手・足の大きさと推定体重は、妊娠15週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠

# 6カ月

20~23週

ママの
おへその位置

## 五感はさらに発達！胎動を感じやすい時期です

胎動を感じ始めるママが多い時期。盛んに手足を動かし、子宮内ででんぐり返しのようなダイナミックな動きもできるように。聴覚、皮膚感覚などの赤ちゃんの五感もさらに発達。おなかの上からなでてあげれば、感触が伝わるはず！

推定体重

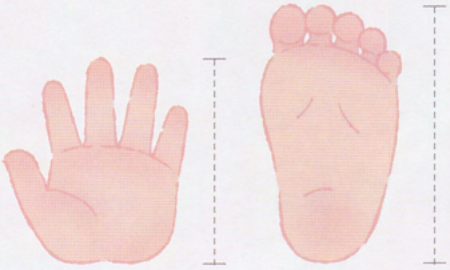
パイナップル1個くらい
（果実部分のみ）

約600g

スマホをかざすと
赤ちゃんが動きます

手を顔の前で
もぞもぞ…

実物大 手&足の大きさ



約27.4㎜　約34.3㎜

ラストの手・足の大きさと推定体重は、妊娠23週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠

# 7カ月

24~27週

## ほほ笑むなど、表情が豊かに！

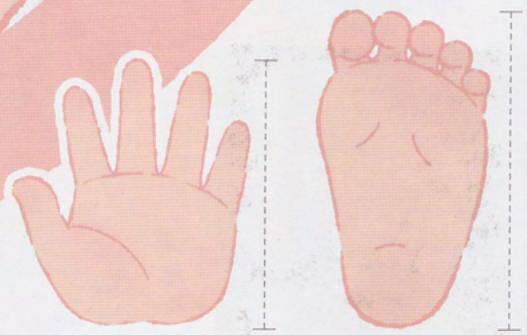
手足の動きはどんどん活発になり、子宮内で向きを変えながら動き回っています。顔の表情が出てくるようになり、ほほ笑んだり、目をこすったり、まばたきをする様子が見られることも。

推定体重

キャベツ1個くらい

約1100g

実物大 手&足の大きさ



約35.5mm　約42mm

マホをかざすと
ちゃんが動きます

指しゃぶりしているよ

の手・足の大きさと推定体重は、妊娠27週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠

# 8カ月

28〜31週

## ぐんぐん
## おっぱい
## 練習もし

体が大きく
に頭をママの
れて体勢を整
この時期にさ
を下にした位
も多いのであ
いでOK。羊
しながら、お
練習も活発に

実物大 手&足の大きさ

約44㎜

約50㎜

スマホをかざすと
赤ちゃんが動きます

手で口元を
ぬぐうしぐさも…

メロン

約17

※イラストの手・足の大きさと推定体重は、妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠

# 9カ月

32~35週

## 機能は完成間近。ふっくらしてきます

脂肪が増え、赤ちゃんらしいらした体つきに。皮膚を守るしていた体毛はなくなり、髪足のつめが伸びてきます。肺の機能も完成間近に。ママの通して、おなかの外の明るいじているかも。

実物大 手&足の大きさ

約55㎜

約66.5㎜

推定体重

白菜1個くらい



約2400g

目を開けたりつぶったり！

スマホをかざすと赤ちゃんが動きます

※イラストの手・足の大きさと推定体重は、妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

# 妊娠 10カ月

36〜39週

## へその緒

胎盤と赤ちゃんをつなぐ命綱。2本の動脈と1本の静脈でできています。太さは直径約1〜2㎝でループ状にねじれています。

▶臍動脈（さいどうみゃく） へその緒の中に通っている2本の血管。胎児から出た老廃物や二酸化炭素をママに送り返す役割をします。臍静脈よりも細く、臍静脈にくるくると巻きついています。

▶臍静脈（さいじょうみゃく） 臍動脈より太い1本の血管。ブドウ糖やタンパク質などの栄養分や酸素、病原体に対する抗体などをママの体から赤ちゃんに送り届けます。

## 体の器官が完成！生まれる準備が整いました

すべての器官がほぼ完成しました。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へ徐々に下降していきます。手足も元気に動かしていますよ。

### 実物大 手&足の大きさ

約58㎜

約73㎜

推定体重

かぼちゃ2個くらい

約3000g

## 胎盤

胎盤は、着床した受精卵から生えた「絨毛」という突起と、ママの子宮内膜が変化した「脱落膜」と呼ばれるものが一緒になって、円盤状に発達したもの。赤ちゃんは胎盤を通し、へその緒を経由して、ママから酸素や栄養分を受け取り、二酸化炭素や老廃物を返しています。

## 羊水

常に38度前後の温度に保たれ、気温の変化やママの発熱に対しても、冷えすぎや温まりすぎを防いでくれます。ママがおなかをぶつけても、クッション代わりになって赤ちゃんを守ります。

スマホをかざすと
赤ちゃんが動きます

ねんね中！
笑顔も見れるよ♪

## 子宮

妊娠していないときの子宮の大きさは、Sサイズの鶏卵くらい。個人差はありますが、臨月の子宮の容積は、非妊娠時の約100倍にもなります。

※イラストの手・足の大きさと推定体重は、妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。