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

たまごクラブ
7 2017 Jul. 特別価格 680yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

【夫専用たまごクラブ】
妊婦の頭痛・肩こり
解消ストレッチ

妊娠3〜10カ月
「胎動」でわかる
赤ちゃんの"動き・成長"
早わかり表

先輩ママ100人
出産までに
やっておいてよ
妊娠生
ランキン
TOP 10

通販別冊カタ
たまひよSHOP fo
たまひよSHOP fo

【豪華付録】
SHIPS
×たまごクラブ
赤ちゃんの
ファーストビブ

1冊に1枚
ついてます!

よだれの多い
赤ちゃんの
マストアイテム

男の子にも女の子にも♥

Cover
デザイナー酒井景都さん
【妊娠8カ月】

7・8・9・10月生まれ赤ち
肌着とウエ
出産準備
／何を何枚

保険の見直し　学資保険　節
貯金0円からで
子育てに必要なお
たった今から、貯めスタ
おなかの赤ち
「大きめ」「小さめ」と言われた
この夏、妊婦が飲み
カフェインレスド

【別冊付録】

妊娠8・9・10カ月　産後1週間

「初めての出産」と「入院生活」

2号連続!

最高のお産を迎えるスペシャル

今月号はコレ
お産の開始〜陣痛・分娩…
当日、役立つコツBOOK
安産マニュアル

来月号はコレ
入院生活と
育児のコツBOOK
ママ用　パパ用

夏は!
巻頭大特集
運動&食事制限を
頑張れないあなたへ
やせ　標準　太め
ゆる体重管
でうまくいく

Benesse®

〜13週のママへ
つわり　人間関係　保活…
働くニンプはこう乗りきった!

14〜27週のママへ
梅雨〜夏の止まらない
妊婦の"かゆみ"にSOS

28〜39週のママへ
「布おむつ」「おむつなし育児」
という選択

＼胎動はいつから？　どんなふうに感じるの？／

妊娠 3~10カ月

胎動でわかる！

おなかのベビー今、何してる？

早わかり表

おなかの中の赤ちゃんの成長を感じることができる“胎動”。そんな胎動の動きから、おなかの中の赤ちゃんの様子をドクターが分析！　表にしてわかりやすくご紹介します。

イラスト／カツヤマケイコ、辻 佳子　構成・文／池田さちこ
デザイン／ARENSKI

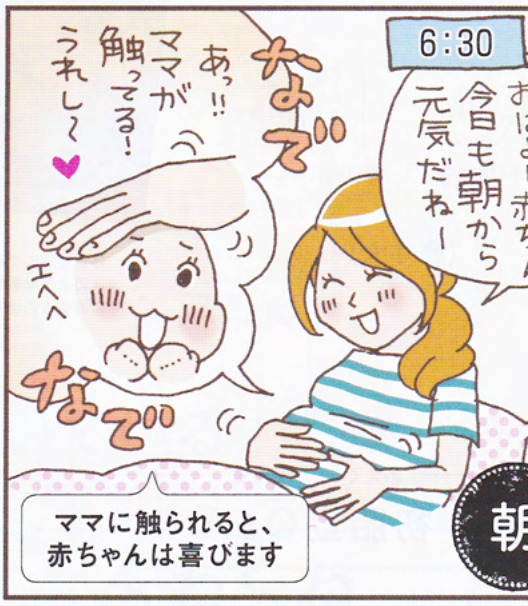
監修・4D画像提供／
丸茂レディースクリニック
院長丸茂元三先生
旭川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科などを経て、4Dエコー胎児診断専門クリニックを都内（六本木）に開院。現在、胎動の研究結果を学会で次々と発表中です。

＼のぞいてみよう！／

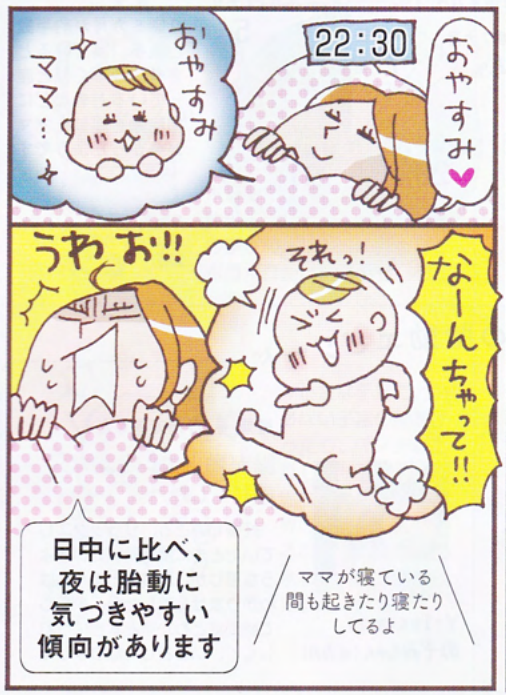
おなかの赤ちゃんの一日

おなかの中の赤ちゃんの一日はどんな感じ？
おなかの中で元気いっぱい動き回っているようですよ。

赤ちゃんは数十分ごとに寝たり起きたりします



ママに触られると、赤ちゃんは喜びます



日中に比べ、夜は胎動に気づきやすい傾向があります

ママが寝ている間も起きたり寝たりしてるよ

パパの声（ママ以外の声）にも反応しています

ママは気づかなくても赤ちゃんは動いています

妊娠 3〜4カ月

8〜15週

＼Babyは何を感じてる？／

感覚

おなかをなでると赤ちゃんに伝わります

週ごろから赤ちゃんの目や耳がられ始め、いろいろな感覚をに感じるようになっていきます。感覚もしだいに敏感になり、マパパがおなかに触れるのを、羊振動を通して感じています。

＼Babyはどう動いてる？／

動作

子宮の中で動き回っています

この時期の赤ちゃんは、超音波画像に全身が入りきる大きさで、とても小さいです。でも、赤ちゃんは活発に動いています。10週ごろになると骨や筋肉が発達し、12週ごろには体の曲げ伸ばしなどもするように。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

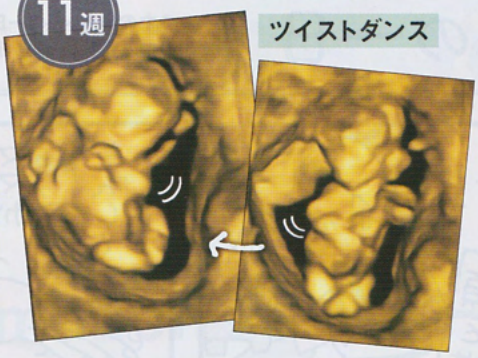
妊娠15週末ごろのおなかの赤ちゃんの手足

手は約9.5mm　足は約11.4mm

（原寸大）
イメージ

11週

ツイストダンス



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することも。スペースが十分にあるこの時期は、とくに活発に動いています。

おちんちんを触る

男の子の赤ちゃんは、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をしているのかな？

おなかの中で元気に動き回っているよ〜♪

おなかの中で赤ちゃんは活発に動いていますが、まだ小さいので、胎動として感じられるのはもう少し先になります。

教えて！ 丸茂先生

初胎動Q&A

Q 初胎動はおなかのどこで感じることが多いの？

A 恥骨からおへその間

「胎動を感じ始める時期は個人差がありますが、妊娠5〜6カ月ごろだと、恥骨からおへそまでの間で感じることが多いようです。腸が動くような感じがしたという妊婦さんが多いですね」

Q 初胎動を感じやすい体勢ってあるの？

A 体勢よりもリラックスが大事

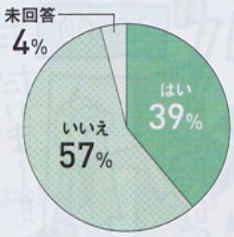
「胎動を感じやすい体勢というのはとくにありません。大切なのはリラックス。ママがリラックスしていると赤ちゃんは活発に動き、ママもその動きをキャッチしやすくなります」

知りたいっ！

初めての胎動って、すぐにわかるの？

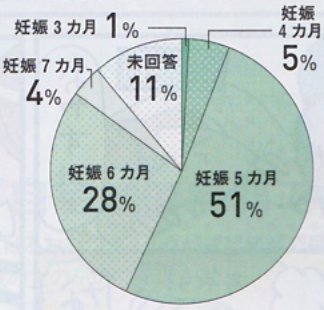
初胎動はいつ感じるの？　すぐにわかる？　初胎動について、先輩ママ&丸茂先生に聞きました。

すぐに胎動だとわかりましたか？



すぐには胎動だとわからなかった人が約6割と、最初のころは少しわかりにくいみたい。

初胎動を感じたのはいつですか？



妊娠5カ月が約半数と最多。寝ているときや、ゆっくりと座っているときなどに初胎動を感じたママが多かったようです。

※たまごクラブ2017年7月号用アンケートより（2017年2月実施、98人回答）

私たちの初めての胎動エピソード

＼妊娠5カ月で感じた！／

多田麻樹さん（33才）
伊織くん（7カ月）

指でなぞられるような感覚が！

家で「たまごクラブ」を読みながら、赤ちゃんとの生活を想像してワクワクしていたとき、「そそそ〜」とおなかの内側から指でなぞられるような感覚が。胎動だとすぐにわかりました！

＼妊娠4カ月で感じた！／

Y・Iさん（33才）
のぞみちゃん（6カ月）

腸が動いているような感じでした

妊娠15週ごろ、リラックスしていたときに腸が動いているような感じが。胎動だとすぐにはわかりませんでしたが、少しして胎動だとわかると本当にうれしくて、いとおしくなりました。

妊娠 5〜6カ月

16〜23週

＼Babyは何を感じてる？／

感覚

聴覚が発達して ママの声が聞こえるように

16週ごろからは聴覚の機能が発達し、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も感じられるようになってきます。触覚も発達し、おなかに触られている感覚に、ぬくもりと心地よさを感じています。

＼Babyはどう動いてる？／

動作

赤ちゃんの体重が増え 子宮を押す力も強くなります

おなかの赤ちゃんは日々成長し、体全体がふっくらしてバランスのとれた体つきになってきます。16週ごろには腕や足をしっかり曲げ伸ばして活発に動くように。赤ちゃんが子宮を押す力が強くなるので、胎動を感じ始めるママもいます。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

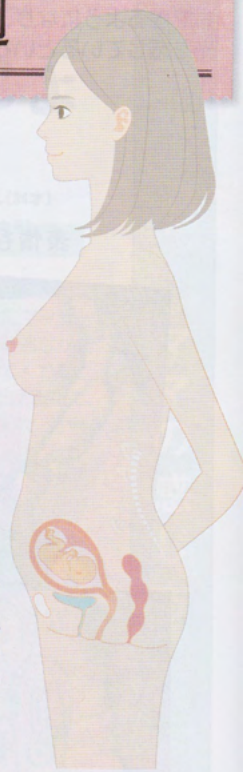
ダメ出し!?

手をクロスさせたポーズがかわいい♪　おなかの中からママにダメ出し中?

キック！

16週

ぐっと両足を引いて、思いきりドーン！とキック。筋肉がつき始め、キック力もアップするころ。ママに元気さをアピールしているのかな？



骨や筋肉が発達してきた赤ちゃんは、これまで以上に手足の動きが活発に。子宮の壁を押す力も強くなり、胎動を感じ始めるママも。

＼妊娠5〜6カ月の胎動を分析！／

“おなかの中で赤ちゃんはこう動いている”早わかり表

ママが感じた胎動と、おなかの中の赤ちゃんの様子をイラストで再現し、早わかり表にしました。あなたの胎動と似たものはあるかな？

	ポコポコ	ぐるんぐるん	くねくね
ママの感じ方	富樫麻美子さん（27才） ふーちゃん（7カ月） 「好きなことをしてリラックスしているときに、よくポコポコとたたかれているような胎動を感じていました。地元の祭りの太鼓の音に合わせてポコポコ動いたことも（笑）」	坂東未七海さん（21才） 千晃くん（7カ月） 「夜、寝ているときに、腸の中で何かが移動しているような感覚が。おへその右下あたりで、小さく“ぐるんぐるん”と動いていて、なんだかいとおしかったです♡」	樋口マユコさん（28才） 翔大くん（6カ月） 「おなかの中に小さなヘビがいて、くねくねと動いているような感じがしました。じっとしているときにとくに胎動を感じやすく、ちょっとくすぐったかったです」
＼ドクターが分析！／ そのとき赤ちゃんは…	小さな手足で力いっぱい子宮の壁をけったり、パンチしたりしていたのかな。赤ちゃんには外の世界の音が聞こえているので、太鼓の音に合わせて体を動かしていたのかも!?	おなかの中で寝返りをするように、体をグルグルと回転させていたのかも。この時期はまだ赤ちゃんが小さく、子宮の中もスペースがあるので、自由に動き回りやすいのです。	赤ちゃんが体を動かしながら、子宮の壁を押していたのかもしれませんね。まだ押す力が弱いので、ママには小さなヘビがくねくねと動いたように感じられたのでしょう。

妊娠 7〜8カ月

24〜31週

＼Babyは何を感じてる？／

感覚

音の聞き分けもできています

聴力が発達して、音の強弱や高低聞き分けられるようになってきま 外の世界の大きな音にびっくりることも。26週ごろにはまばたきできるようになり、おなかの中でを感じているといわれています。

＼Babyはどう動いてる？／

動作

動きが複雑化してよりダイナミックに！

体全体が１枚の超音波画像に収まらないほど成長しています。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。表情が豊かになり、ほほ笑む、目をこするなど、こまかい動作もできるように。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

表情もとっても豊か！

舌を出す、指しゃぶりをするなど、こまかな動作ができるように。おなかの中でも赤ちゃんはあくびをしたりほほ笑んだりしています。

パンチ

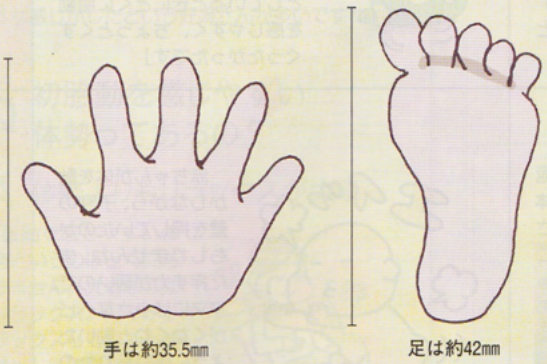
ボクサーのように構えて、強烈パンチ！　手に連動して足も動くと、おなか全体が動くような感じ方をすることも！

子宮のてっぺんがママのおへその上にまで達し、かなり大きくなってきます。赤ちゃんも成長し、胎動が強くなってくるころです。

おしっこ

おちんちんの先から出ているものがおしっこ。赤ちゃんはおなかの中でもおしっこをしています。赤ちゃんのおしっこは老廃物や菌が含まれない、きれいなもので、羊水になります。

妊娠27週末ごろのおなかの赤ちゃんの手足



（原寸大）
イメージ

教えて！　丸茂先生

パパと胎動Q&A

Q パパが触ると急に赤ちゃんが動きを止めるのはなぜ？

A それは、ママではないからです

「私がとったデータでは、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、パパが触ると５割以上動かなくなるという結果が。パパだと認識してもらうために、声かけなどをして“パパ”アピールを！」

Q パパも胎動を感じたい場合、どうしたらいい？

A 日ごろからたくさん声かけを

「上の質問で答えたように、パパが胎動を感じ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ていると、しだいに赤ちゃんはパパを認識して動くようになりますよ」

＼妊娠７～８カ月の胎動を分析！／

“おなかの中で赤ちゃんはこう動いている”早わかり表

赤ちゃんも大きくなり、動きがパワーアップする時期。どんな胎動を感じ、そのとき赤ちゃんは何をしているのか、見てみましょう。

ママの感じ方

グイィ グングン

今西咲乃さん（26才）
美来ちゃん（７カ月）

「妊娠８カ月ごろが胎動のピーク！　夜、寝ようと思ったら暴れだし（笑）、おへその右上あたりをけり上げてきて、おなかが破られそうでした。上から触っても足の形がわかりました」

ヒクッ ヒクッ

兼坂夏輝さん（27才）
駿之丞くん（６カ月）

「妊娠８カ月ごろから、赤ちゃんがしゃっくりしているのがわかるように。私が食事をしているときによく、ヒクッヒクッと動いていました。多いときは１日３回ほどしゃっくりをしていて心配でした」

ポコ ポコ

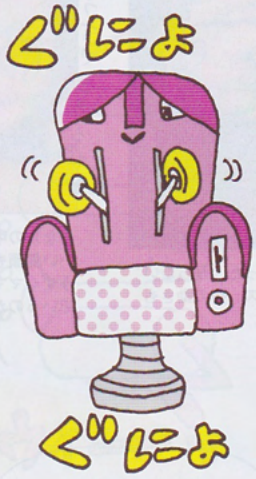
加藤木愛子さん（27才）
湊くん（７カ月）

「産院へ向かう車の中でポコポコ。内側からノックされたり、けられたりしている感じでした。「今日会えるね！」と言われているみたいだったけど、エコーのとき赤ちゃんはいつも寝てました（笑）」

ぐにょ ぐにょ

渡辺 望さん（34才）
瑛大くん（７カ月）

「おへその下あたりでぐにょぐにょと動き、おなかの中にマッサージ器があるようでした。おなかをツンツンと触ると動いてくれて、かわいかったです。夜だけでなく、日中もよく動いていました！」



そのとき赤ちゃんは…

＼ドクターが分析！／

筋肉が発達してきた赤ちゃんのキックは結構な衝撃が！　足を自分の体に引きつけてから、子宮壁に向けて力強くけり出していたのかもしれませんね。

赤ちゃんがしゃっくりすると、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。しゃっくりは、外の世界で生きる準備の一つと考えられています。

赤ちゃんもエコーでママに見てもらえるのがうれしくて、手足を連続して動かしていたのかも。ママのうれしい気持ちが伝わったのかもしれませんね。

赤ちゃんが子宮の壁をなぞるように、手足を押しつけながら動かしていたのかもしれませんね。ママがおなかを触っていることは、赤ちゃんに伝わっています。

妊娠 9〜10カ月

32〜39週

＼Babyは何を感じてる？／

感覚

生まれる準備のために嗅覚（きゅうかく）もさらに発達します

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できるのです。このころには寝たり起きたりの間隔が20分おきと、だいぶまとまります。

＼Babyはどう動いてる？／

動作

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。子宮の中が狭くなり、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なります。時には痛いほどの衝撃をママは感じることも。

おなかの赤ちゃんはこんな動きをしています！

ピース

ビシッと決まった、かっこいいピースポーズ。指の動きもこまやかです。

にっこり

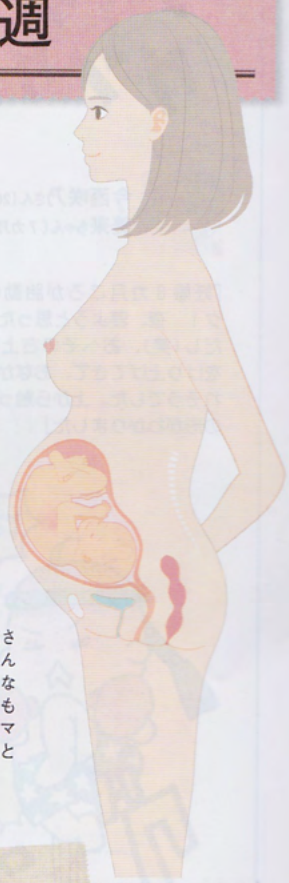
おなかの中では、こんなかわいい笑顔も見られます！　もうすぐママに会える♡と喜んでいるのかな？

手でグリグリ

赤ちゃんが手でグリグリと子宮壁を確認中？この時期の胎動は、胃などの内臓が圧迫されるような感じ方をするママも多いようです。

キック！

大きくなった赤ちゃんの足でキック！　足だけでなく、体のいろいろな部分が子宮壁に当たるので、おなか全体に衝撃が。



子宮はみぞおちの高さにまで達し、赤ちゃんもおなかの中が狭くなってきます。羊水量も減ってくるので、ママは胎動を「痛い！」と感じることも。

教えて！　丸茂先生

赤ちゃんの動きQ&A

Q どのくらいの間、胎動を感じないと心配？

A よく動く時間帯を知っておこう

「胎動には個人差があるので、ほかの妊婦さんと比べて気にする必要はありません。けれど、"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を」

Q 赤ちゃんが動きすぎな気が。大丈夫？

A 赤ちゃんが元気な証拠！

「胎動が強くて問題になることはありません。胎動が強いと、ママはつらく感じるかもしれませんが、赤ちゃんが元気な証拠とポジティブに受け止めて過ごしましょう」

＼妊娠９～10カ月の胎動を分析！／

“おなかの中で赤ちゃんはこう動いている”早わかり表

いよいよ出産まであとわずか！　狭くなった子宮の中で、赤ちゃんはどんな動きをしているのかな？

ビシイ ビシイ

小原敬子さん（35才）
陽仁くん（６カ月）

「妊娠９カ月になると、夜寝ていても動くのがわかり、目が覚めることも。臨月はおなかが張ってきたせいか、胎動が痛いくらいにビシィ、ビシィと押し上げてきて、少しはたかれている感じでした」

臨月になると、赤ちゃんの体は子宮壁にぴったりくっついている状態に。足で子宮壁を押せば、背中や頭も壁に当たり、おなかが波打つような強い胎動を感じることも。

ポコ ポコ ポコ

川越真理さん（26才）
芽咲ちゃん（８カ月）

「臨月間近になってもよく動いていました！　ある日、寝る前にパパがおなかに向かって大声で話しかけると、おなかがピクン！と揺れてポコポコ動きだしたことが。寝ていたのを起こしたようでした」

赤ちゃんは数十分ごとに寝たり起きたりを繰り返しています。突然のパパの声にびっくりして、「起こさないで～！」と、子宮壁をたたいて抗議していたのかも!?

ボコッ ドカッ

上林麻里子さん（36才）
海渡くん（４カ月）

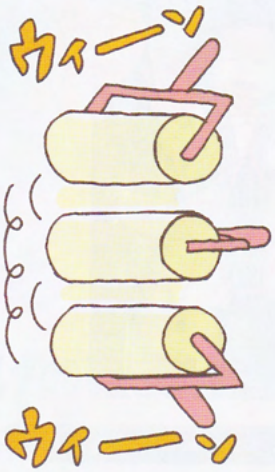
「激しく自己主張し始め、胎動でおなかが痛くなるときも…。エコーを見た産院の先生に、“この子はよくパンチしてるね。痛いでしょ”と言われました（笑）。外から手と足の違いもわかりました」

「元気だよ～！」とパンチ＆キックでアピールしていたのかもしれませんね。足が見えるときは、赤ちゃんがママのおへそ側を向いている証拠です。

ウィーン ウィーン

村形由莉絵さん（28才）
一眞くん（６カ月）

「おなかの壁をローラーのようなものがウィーンウィーンと圧迫しながら動いている感じが。赤ちゃんの足がどこにあるのか、外から見てもわかりました。いよいよ出産が近くなったと実感しました！」



子宮の中は狭くなる一方、神経系が発達し、手足の動きはますます自在に。赤ちゃんは足の裏を子宮の壁にこすりつけながら上下に動かしていたのでしょう。

ママの感じ方

そのとき赤ちゃんは…

＼ドクターが分析！／

次号たまごクラブ８月号（７月15日発売）には、「わが子をアレルギー体質にさせないための予防最前線」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。