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! たまご

たまごクラブ

1

たまごクラブ
2018 Jan. 680 yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

24 Enjoy 1000 days

© LISA LARSON

人気ブランド リサ・ラーソ
おしりかわい
ベビーパン
抽選プレゼント

［巻頭大特集］
おなかの中で「今、何してる?」
超音波専門ドクターがレクチャー
胎動・解説

Cover
今宿麻美さん
【妊娠7カ月】

“母”への準備
2冊のスーパーサポートBOOK 2018

1冊目
妊娠中から始める
［別冊付録］
「赤ちゃんの記録」手帳
／産後も絶対必要!＼
＼時期別、お悩み解決コラムも充実／
hakka baby とコラボ

2冊目
お産が始まったら持
［とじ込み付録］
「陣痛ラクポー
パッと見てわかる デカ写真つき

もしあなたのベビーが、小さく生まれたら・・・

発表! 2017年、最も多かった赤ちゃんの名前ランキング

近藤千尋さんの新米ママSTYLE

母親世代と情報共有
妊娠・出産・育児 今の常識はコレ!

通販別冊カタログ
たまひよSHOP for マタニティ
たまひよの出産準備

実家で買う? 送る?
里帰りママの出
悩みがちポイントを

おなかの張り、
ニンプの年末年
「まさか」の事
備える

Benesse

～13週のママへ
クリスマス&正月のごちそう
“食べすぎ注意!”メニュー、知ってる?

14～27週のママへ
肩凝り・腰痛・むくみにピンポイント!
寝る前の“3分だけ”ストレッチ

28～39週のママへ
赤ちゃんをぜんそく・アレルギー
ダニ対策を、やらなくちゃ!

丸茂レディースクリニック

産婦人科

4Dエコー検査／妊婦健診

丸茂 元三 院長

Genzo Marumo

1991年旭川医科大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院産婦人科助手を経て、2004年より板橋中央総合病院産婦人科医長。2013年開業。日本産科婦人科学会産婦人科専門医。日本超音波医学会超音波専門医。4Dエコー検査のエキスパートとして、最近ではメディアへの資料提供などもしている。

4Dエコー検査の専門家として女性の悩みに優しく応える

六本木一丁目駅に直結している『丸茂レディースクリニック』。ピンクと白を基調とした院内は訪れる者をほっとさせる優しい雰囲気だが、それにも増して和やかな雰囲気をつくっているのが丸茂元三院長の温かな笑顔だ。

産婦人科を標榜し、さまざまな女性の悩みに対応する同院。エコー（超音波）検査を得意とする丸茂院長の下には、六本木という土地柄から、婦人科健診などのために訪れる周辺オフィスで働く女性たちも多いという。

「お産は病気ではなくてハッピーな出来事です。新しい命を授かった方が、笑顔で帰ってくださる。その幸せを身近に感じられる部分に惹かれました」とこの道を選んだ理由を話す院長は、不妊に悩む女性たちへもそっと寄り添う。

「不妊治療をもう諦めると言っていた人で、当院に来て妊娠された方もいらっしゃいます」と話す丸茂院長は、最近はストレスによって不妊になる人が増えていると指摘する。

「気分転換をするぐらいの気持ちで、お話ししにきてほしいですね」

また、同院では分娩は行っていないが、妊娠32週まで妊婦健診が可能なセミオープンシステムに登録している。同システムは、事前に分娩する総合病院を決定しておき、普段は近くの産婦人科に通うというもので、通い慣れたクリニックで健診が受けられる上、早産の危険性や入院の必要が生じた場合もスムーズに対応してもらえるため、メリットは大きいという。

熟練した高度な技術で安心と感動の映像を提供 赤ちゃんの笑顔まで鮮明に

大学病院時代から超音波の専門家としてエコー検査を行ってきた丸茂院長が、同院で特に力を入れているのが4Dエコー検査だ。

4Dエコー検査は、立体的な映像により、おなかの中の赤ちゃんの動きをリアルタイムに確認することができるもの。丸茂院長が開業に至ったのも、この検査を通じて、妊婦たちが妊娠期を安心して過ごし、出産に前向きに臨んでほしかったからだ。

みんなの本音を知りたい 来院者の声

妊娠がわかってから丸茂先生のご著書を読み、受診を決めました。院内はきれいでスタッフの方も気持ちのいい対応をしてくれます。毎回、4Dエコー検査の映像を見ながら「かわいいね〜！」と目を細める先生。お人柄がよくわかる診察です。（30代／女性）

初期胎児スクリーニング検査でお世話になりました。とっても話しやすいドクターでした。不妊治療をしていたので長く産婦人科にかかっていますが、こんなにリラックスして終始笑顔でお話しできた先生は初めて！（40代／女性）

検査は妊娠8～9週くらいから末期まで可能。12～20週くらいなら体をいっぱい使って動く様子が、25～36週くらいにはあくびの様子や指しゃぶりをする表情がわかるというが、機械の性能や扱う医師によってその見え方には大きな差が生じるという。

「検査の行い方を医師に指導する立場として、映し出す映像は鮮明と自負しています。検査を受けた方は、おなかの中のわが子のリアルな姿に、『ママになるんだ』という気持ちを改めて強くしているようです」と丸茂院長は目を細める。

母親が楽しんで妊娠生活を送ることが、赤ちゃんにとって最も幸せなこと。それをサポートするのが自分の仕事という丸茂院長。

「妊娠出産は誰もが不安に感じるものです。でもそれを思い悩むと体にも良くありません。どんな小さなことでも、気軽に相談してもらえればと思います」

クリニックで受けられる検査・検診

胎児の成長に合わせスクリーニング検査を実施

妊娠期を安心して過ごしてほしいという丸茂院長の考えから、同院では超音波による胎児スクリーニング検査（出生前診断）を12～14週の初期と20～24週の中期の2回にわたって実施している。特に妊娠初期は胎児の後頸部がむくみやすいため、そのむくみがどの程度あるかを確認。中期は脳や臓器が成長してきている一方、体位も変わりやすいことから、超音波による細かい臓器の異常を検査するには最適な時期となるという。さまざまなリスクが高まる高齢出産の人はもちろん、若い人でも出生前に検査をすることで、適切な分娩の時期や方法を決定するための有効な目安になるそうだ。

院長は超音波画像診断装置を巧みに操作する

※胎児スクリーニング検査／単胎の場合1回目3万円、2回目2万円（単胎・双胎によって異なる）

1 清潔感があり居心地の良い待合室
2 ベッドの横にあるモニターで、検査中の映像を見ることが可能　3 内診室。ピンクのカラーリングは受診者の緊張感を和ませる
4 4Dエコー検査で赤ちゃんのさまざまな表情をリアルタイムで見られる

Data

Tel 03-5575-5778
Add 港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー4F
Parking 無（ビル内に有料駐車場有）
Close 木／日／祝

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:00	●	●	●	—	●	●	—	—
15:00～18:00	●	●	●	—	●	○	—	—

※○15:00～17:00

さらに詳しく

Map P294 C-2

超音波専門ドクター

＼丸茂先生に教えてもらいました／

おなかの中で赤ちゃんがしていること

その4 ママに触れられるのを感じている

丸茂先生の研究によると、ママのおなかにパパが触ったときよりも、ママが触ったときのほうが、赤ちゃんがよく動くそうです。つまり、だれが触っているのかわかっているよう。パパもたくさん触ってあげれば、ママと同じように反応してくれるようになるかも。

その3 おなかの中でおしっこをしている

赤ちゃんはおなかにいるときから、おっぱいを飲む＆おしっこをする練習をします。妊娠中期ごろから、羊水を飲んだり、おしっこをする赤ちゃんが超音波画像で確認できるようになります。この“おしっこ”はきれいな羊水なので飲んでも心配ありません。

その2 ママが聴いている音楽もパパの声も聞こえている

妊娠中期になると、聴覚が発達して、おなかの外の音が聞こえるようにに。ママの声はもちろん、パパの声も聞こえます。ママが音楽を聴くと胎動が激しくなったりするのは、ママの楽しい気分が伝わるだけでなく、赤ちゃんも音楽を楽しんでいるからかも！

その1 ママの生活に関係なく寝たり起きたりしている

おなかの赤ちゃんは、数十分間隔で寝たり起きたりを繰り返しています。それはママが寝起きするのとは関係のないリズムです。家事や仕事などで動き回っているときは胎動を感じにくいママが多いですが、赤ちゃんは元気に動いたり、寝たりしています。

・赤ちゃんの幸せ♡バロメーター・

よく動く

＼赤ちゃんがうれしいこと／

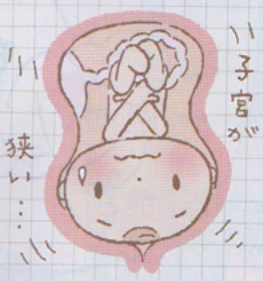
ママがリラックスすると、子宮の中はふわふわのベッドのように。赤ちゃんは居心地がよくなってたくさん動きます。

- やさしく話しかける
- おなかをなでる
- おふろに入って体を温める
- パパと楽しく会話する
- 好きな音楽を聴く
- ママがベビーグッズを用意する

- パパとけんか
- ママの体が冷えている
- ママが悲しい気持ちになる
- 仕事でストレスを感じる
- お酒を飲んだりたばこを吸う

＼赤ちゃんがイヤなこと／

ママが緊張したりストレスを感じるとおなかが張り、子宮の中が狭くなりがち。赤ちゃんも緊張して動きにくくなります。



あまり動かない

＼たとえば／

おなかの赤ちゃんとママの１日

感じ方・激しさは
どう変わっていくの？

妊娠 3 カ月～10カ月

胎動の変化を見通してみよう

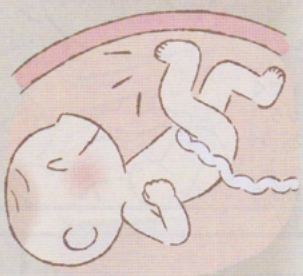
※胎動の感じ方や時期には個人差があります。あくまでも目安として紹介しています。

START
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

赤ちゃんが動いて子宮の壁を押したり、触れたりすることで、ママがその振動を感じるのが胎動です。この時期の赤ちゃんはまだ小さく、振動を感じられないママがほとんど。早い人で妊娠 4 カ月の後半から感じることも。



妊娠 5 ～ 6 カ月

かすかな初胎動を感じる人が多い時期

個人差がありますが、多くのママが初めての胎動を感じます。赤ちゃんが小さいうちは「ガスが腸の中で動く感じ」「泡がはじけた感じ」と表現されるように、やさしくかすかな動きとして感じることが多いようです。

妊娠 7 ～ 8 カ月

赤ちゃんが大きくなり、力強い胎動に変化

これまで感じていた胎動に比べ、はっきりと力強い胎動に変化します。赤ちゃんの成長を胎動で実感できる時期です。赤ちゃんがダイナミックな動きをしたときは、寝ていても目が覚めてしまうほどの衝撃を感じるママも。

妊娠 9 カ月

子宮の中が狭くなってママは痛いほど胎動を感じるように

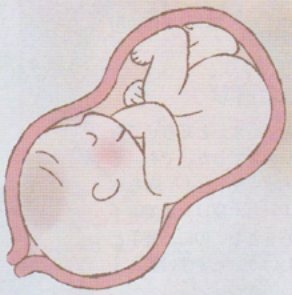
赤ちゃんが大きくなり、子宮の中に空きスペースがなくなるため、ますます力強い胎動を感じるように。赤ちゃんが動くとおなかが波打つ様子や、皮膚越しに赤ちゃんの足などが浮き出る様子が確認できることもあります。

GOAL
出産

妊娠10カ月

お産に備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、ダイナミックな動きが少なくなるだけ。お産に備えて頭を骨盤に入れ始めますが、元気に動いています。



先輩ママ
胎動の変化

山形県／たけちゃんママさん（28才）
武（たける）くん（10カ月）

妊娠 5 カ月

泡のような胎動。車好きなのかな!?

初胎動は車に乗っているとき。それからは、日を追うごとに胎動も増え、とくに私が運転するときに、よく動きました。泡がはじけるような「ぴくぴく、ぽこぽこ」といった感じ。

↓

妊娠 6 カ月

「お～い！」と呼ぶと胎動で返事が

少し力強くなってきた胎動。おなかの上からトントンと軽くたたいたり、「お～い！」と声をかけたりすると、「ぽこっ、ぽこっ」と、答えてくれることが増えてきました。

↓

妊娠 7 カ月

私の食事中に胎動。食いしん坊かも!?

胎動は「にゅ～」といった動きに。とくに私が外食先でおいしいものを食べていると、よく動きました。食いしん坊なのかな？と思ったとおり、誕生後は母乳も離乳食も食欲旺盛な子です。

↓

妊娠 8 カ月

コミュニケーションが楽しめるように

私が楽しいとき、おいしいな♪と感じるとき、胎動も増えるので、親子で一緒に楽しんでいる気持ちになれました。このころの胎動は、あっちこっちで「ぽこっ、ぽこっ」という感じ。

↓

妊娠 9 カ月

ぼうこうが刺激され、頻尿になりました

頭でグリグリ押されているのか、トイレが近くなりました。おなかの上のほうでは、足でけったときのような「ドスン！」という動きや、手足を伸ばしたような「にゅ～」という動きが。

↓

妊娠10カ月

おしりがつかめる!? 早く出たそうな動き

頭を下にして、おしりを「にゅ～ん」と上に突き出すような胎動が！　おしりの形が浮き上がって、つかめるほどでした。おなかの中がきゅうくつだから、早く出たがっていたのかな？

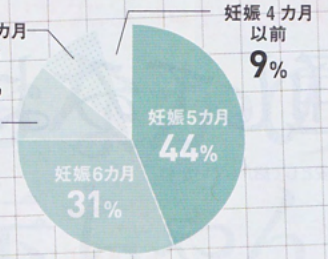
the first fetal movement

ママ&パパの初胎動エピソード

ある日突然やって来る「初めての胎動」。
それまで妊娠していることを実感できなかったママやパパも、
「おなかに赤ちゃんがいる！」と実感して幸せな気分に。

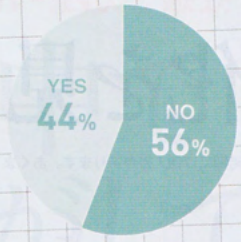
DATA

Q 初めて胎動を感じたのはいつ？



妊娠６カ月までに胎動を感じたママが約８割でした。座っているときや横になっているときに感じた人が多いようです。

Q すぐに胎動だとわかった？



わからなかった人が約６割。初めのころは弱くて少しわかりにくいのかも。とくに注意して待っていた人はすぐにわかったようです。

※データはたまひよインターネット調査（第１子が１才11カ月までの方対象／2017年９月実施）の結果です。

MAMA 22週

群馬県／
岡本裕美さん（31才）
美音（みおん）ちゃん（８カ月）

仕事中に初胎動。にやけちゃいました

職場でデスクワークをしていたとき、泡がはじけるような胎動が！　オフィスには私１人だったので、だれに話すこともできず、１人でにやけていました。そしてその日から、ちょこちょこ胎動を感じるように。なぜか、会社の朝礼中に動くことが多かったです。

MAMA 18週

三重県／
齊藤幸江さん（26才）
優莉（ゆうり）ちゃん（６カ月）

パパの誕生日を胎動でお祝いしてくれました

その日はパパの誕生日でした。ソファでくつろいでいると、明らかにおなかの中から、「ポコッ！」という感触が！　そのあと、パパに触ってもらったら、また「ポコッ！」。夫は「ちゃんとわかっているんだね。最高の誕生日プレゼントだ♪」と喜んでいました。

MAMA 13週

栃木県／
マユピーママさん（30才）
マユピーちゃん（８カ月）

つわりでつらかったけど、幸せな気分になれた！

妊娠初期はつわりが重く、重症妊娠悪阻（じゅうしょうにんしんおそ）で入院していたこともあった私。その日も、体調が悪くてソファで横になっていました。すると、「ぎゅるん」と腸が動くような胎動が！　つわりで気持ち悪かったけど、胎動のおかげで幸せな気分になれました。

PAPA 19週

新潟県／
大越里恵さん（40才）
正章さん（36才）
結斗（ゆいと）くん（10カ月）

出張から帰るなり、手を当てて胎動待ち

私が初めて胎動を感じたとき、パパは出張中だったので、メールで報告しました。すると翌日、帰宅するなり、ずーっと私のおなかに手を当てて胎動待ち（笑）。夜更けにやっと動いたときは、「おぉ～！」と、喜びの雄たけびをあげていました。

PAPA 20週

青森県／
野坂 梓さん（27才）
匡史さん（28才）
龍史（りゅうじ）くん（10カ月）

念願の胎動。握手できた！と大喜び

それまでは「今、動いたよ」と知らせても、パパが手を当てるとシ～ンでした。でも、その日はパパにもわかり、「やっと！　赤ちゃんと握手できたよ～！」と大喜び。足でエイッ！とけられたのかもしれないのに、握手と信じているパパがかわいかったです（笑）。

MAMA 19週

神奈川県／
辻 麻友美さん（31才）
東里（とうり）くん（６カ月）

そろそろかな？と話題にした途端

パパとソファに座って、「そろそろ胎動を感じるころかな～？」と話していたとき、おなかの中でモゴモゴと動く気配がしました。パパにも手を当ててもらったら、「トン！」という動きが。「赤ちゃん、聞こえているのかな～？」と、２人でうれしくなりました。

妊娠

3～4カ月

（8週～15週）

ママが赤ちゃんの動きを確認できるのは、まだ妊婦健診の超音波検査のときだけ。初胎動を楽しみにしている人も。

妊娠3～4カ月の胎児ってこんなふう

五感の発達

皮膚感覚が敏感になります

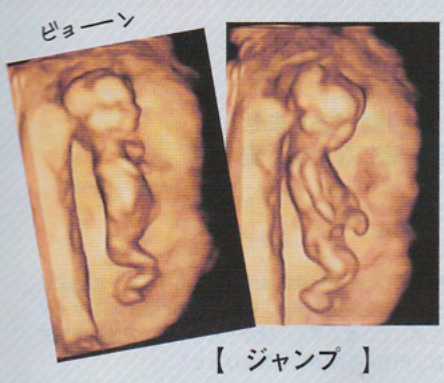
目や耳の形がつくられ、鼓膜の奥には内耳が形成されて、音が伝わる構造ができ始めます。音が聞こえるまではあと少し。また、皮膚感覚がしだいに敏感になるので、ママがおなかに手を当てたことが、羊水の振動を通してわかるようになります。

動きの変化

子宮内で動き回っています

この時期は超音波画像に全身が写るくらい小さな赤ちゃん。でも、広い子宮の中で宇宙遊泳のように自由に動き回っています。妊娠10週ごろになると骨や筋肉が発達して手足を動かし、12週を過ぎると体の曲げ伸ばしやキックを始めます。

ママはまだ感じないけれど 赤ちゃんはこんな動きをしています！



13週

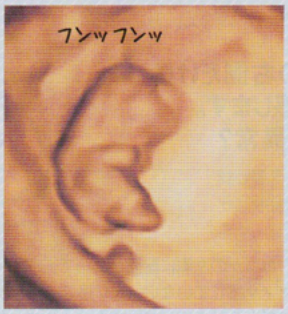
ひざを曲げ伸ばしして、ジャンプしているような姿。羊水の中の赤ちゃんは、ふわふわ浮かんでいる状態です。とっても楽しそうに見えますね！

【 ジャンプ 】

11週

この画像はパンチとキックを同時に繰り出している赤ちゃん。手と足で子宮の壁を押し、後ろに飛んでいるようにも見えます。

【 パンチ&キック 】



9週

赤ちゃんは生まれてからすぐに動けるように、おなかの中で筋肉を鍛えるトレーニングのようなことをしています。

【 腹筋トレーニング 】

妊娠

5～6カ月

（16週～23週）

初めての胎動を感じるママが多い時期。ママの声が聞こえるようになるので、胎動を感じたら話しかけてあげたい！

妊娠5～6カ月の胎児ってこんなふう

五感の発達

ママの声や手のタッチがわかる

妊娠16週ごろからぼんやりと外の世界の音を感じられるようになり、徐々に聴覚が発達。ママやパパの声を感じることができるようになります。また、触覚も発達し、ママがおなかに触れると、ぬくもりが感じられるように。

動きの変化

子宮の壁を押す力が強くなります

ふっくらして、バランスのとれた体つきになってきます。腕や足の関節がより活発に動くようになり、動きはバラエティー豊かに。筋肉もさらに発達して、子宮の壁を押す力が強くなるので、このころから胎動を感じ始めるママが多くなります。

妊娠5～6カ月の胎動の“心配”Q&A

Question
おなかの右側だけに胎動を感じます。これって異常？

A 左側に胎盤があるのかも

この場合は、おなかの左側に胎盤があって、赤ちゃんが動いていてもママが感じていない、ということが考えられます。右側だけでも胎動を感じているなら大丈夫。何も心配することはありません。

Question
超音波検査のときいつも寝ていてあまり動きません。元気がないの？

A そういう赤ちゃんは多いですよ

おなかの赤ちゃんは、ママやパパ、上の子など親しい人がおなかを触るとよく動きますが、他人が触るとほとんどの場合、動きを止める傾向があります。実際、超音波検査のときはじっとしている赤ちゃんが多いですよ。

Question
20週なのにまだ胎動がありません。全然感じなくて不安です

A まったく心配ありません

胎動を感じ始める時期には個人差があります。20週より前からわかる人もいますが、多くは24週以降です。ママが胎動を感じていなくても、健診で赤ちゃんの元気が確認できれば、何も心配することはありません。

妊娠5カ月〜6カ月

＼超音波専門ドクター／

ママたちが感じた胎動を丸茂先生が分析！

/MAMA DATA:002/

ママが感じた場所

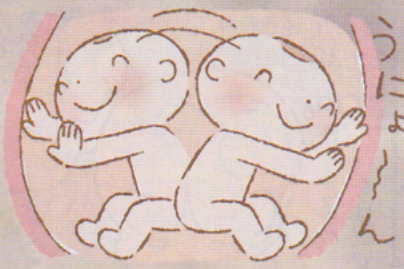
ツツーッ

おなかの内側を指でなぞってる!?

生まれたあとは
妊娠後期には、胎動が痛いほど力強くて元気な子でした。誕生後も力強さは健在！　常に足をバタバタさせている、暴れん坊です（笑）。

東京都／
高橋 恵さん（34才）
紀ちゃん（9カ月）

5カ月のころは、おなかの中で空気が動いているような「ポコポコ、コロコロ」といった感じでしたが、6カ月ごろからは赤ちゃんが転がっているような感触に。転がりながら、おなかの内側を指でツツーッとなぞられているような感じで、くすぐったい気もしました。



分析

30週ごろまでの赤ちゃんは、寝返りをするようなローリング動作もよくします。指でなぞられているように感じるのは、赤ちゃんが回転しながら子宮の壁を手でグィ〜ンと押しているのかもしれませんね。

/MAMA DATA:001/

ママが感じた場所

ポコポコ、シュワシュワ

つわりでつらいとき、励まされました

生まれたあとは
妊娠28週から、さかご→頭位→さかごを何度も繰り返すほど活発でした。誕生後も小柄だけど、やっぱり活発！　ハイハイも早そう。

東京都／
加納智子さん（36才）
正人くん（7カ月）

妊娠初期には妊娠悪阻で2週間入院するほど、つわりの症状が重かった私。でも、つらい体調で寝込んでいるとき、くすぐったいような胎動が！　妊娠14週から胎動を感じるようになりましたが、その後もおなかの中で泡がはじけるようなかわいい胎動に励まされました。

分析

ひざやひじを曲げたり伸ばしたりする動きが、ママにはシュワシュワと泡がはじけるような感触なのでしょう。
赤ちゃんは足の動きがいちばん力強いので、子宮の壁をキックしたときにポコポコと感じられるようです。

/MAMA DATA:004/

ママが感じた場所

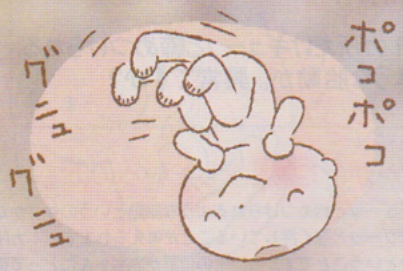
ポコポコ、グニュグニュ

おなかの中でヘビが動いているみたい

生まれたあとは
妊娠中は上の子たち3人がおなかに話しかけると、よく反応していました。誕生後も親よりきょうだいがあやしたほうが、よく笑います。

東京都／
荒川彩夏さん（28才）
隼斗くん（9カ月）

昼間よりも夜のほうが活発でした。胃のあたりをポコポコとたたかれているようだったり、おなかの中にヘビがいるようなグニュグニュとした感じだったり。とくにグニュグニュとした動きのときは、私が何をしていてもはっきりと気づくほどで、違和感がありました。



分析

胃のあたりにくるのは、赤ちゃんの足。かかとでキックしているのでしょう。足を顔の前に伸ばしたり、体育座りのようなポーズをしたり…。居心地のいい姿勢を探している動作が、グニュグニュと感じられたのかも。

/MAMA DATA:003/

ママが感じた場所

ポンッ、ボコボコ

日に日に力強くなる胎動。赤ちゃんの成長を実感！

生まれたあとは
生まれてすぐのとき、抱っこすると足をバタバタさせていて、「そうそう、この動き！」と思いました。うちの子はキック力が強いようです。

栃木県／
亜希さん（28才）
晴稀くん（4カ月）

私が寝ようと横になると、よく動きだしていました。16週ごろは「ポンッ！　ポンッ！」と、ポップコーンがはじけるような感じ。19週ごろには「ボコボコ」になり、20週を過ぎると「ドカドカ」に。日に日に胎動が力強くなっていくのが、うれしかったです。

分析

まだ、子宮の中は余裕があるので、赤ちゃんは自由自在に動けます。手足を動かしながら、体全体で伸びをしているのが、はじけているように感じられるのでしょう。お休み中のママに「元気だよ！」とアピールしているのかな。

妊娠

7～8カ月

（24週～31週）

元気な胎動を感じ、おなかの赤ちゃんの存在がますます大きくなる時期。読み聞かせなど胎教も楽しめます！

妊娠7～8カ月の胎児ってこんなふう

五感の発達

光が感じられるように

このころ聴覚がさらに発達したことによって、音の強弱や高低を聞き分けられるようになります。外の世界の大きな音にびっくりすることも。まばたきできるようになるため、おなかの中から外の光を感じているといわれています。

動きの変化

よりダイナミックな動きに

羊水の量が多くなり、ますます赤ちゃんは動きやすくなります。ダイナミックな動きが増え、ママは胎動をより強く感じるように。目を開けたり閉じたりできるようになるので、まばたきしたりほほ笑んだりと、表情もどんどん豊かに。

妊娠7～8カ月の胎動の“心配”Q&A

Question

胎動が激しくなってきたら水っぽいおりものが。ひょっとして破水？

A 胎動で破水することはありません

おなかの赤ちゃんがどんなに激しく動いても、それが原因で破水することはありません。ただし、おなかが張ると破水しやすくなります。おなかの張りが続く場合は、産院を受診しましょう。

Question

朝から昼まで胎動がなくて心配になりました

A 心配なら念のため受診を

ママが仕事などに集中していると、胎動に気づかないこともあるでしょう。でも心配なら産院に相談して不安を解消することをおすすめします。また、意識を赤ちゃんに集中しても半日以上胎動がない場合は、念のため受診を。

Question

1カ所だけギューッと締めつけられるような胎動が。異常ですか？

A かかとで強く押しているのかも

ギューッと締めつけられるような胎動というのは、かかとでグーッと強く押していることが考えられます。1カ所だけということですから、その位置が赤ちゃんにとって落ち着く場所で、押しやすいのかもしれませんね。

妊娠７カ月～８カ月

＼超音波専門ドクター／

ママたちが感じた胎動を丸茂先生が分析！

/MAMA DATA:006/

ママが感じた場所

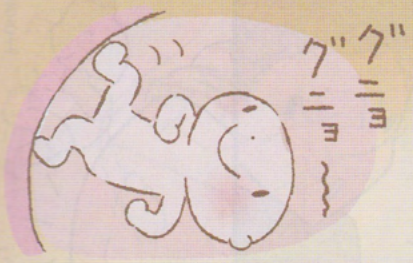
グニョグニョ
グニョ～

私がのんびりしていると動き始めました

生まれたあとは
超音波検査の画像では、いつもグーに握った右手を頬に当てて、"考える人"のポーズでした。今も寝るときはこのポーズです。

長野県／
大藏亜美さん（27才）
千聖くん（９カ月）

私が座っていたり、静かにしていたりするときに、動き始めることが多かったです。空気がたくさん移動して、内臓を押しのけられているような感覚でした。動いたと思ったら止まって、またしばらくしたら動いて…。赤ちゃんも寝たり起きたりしてるんだな～、と思いました。



分析

赤ちゃんが、自転車をこぐように子宮の壁をけりながら回転しているとき、ママは内臓を押しのけられるような感覚になるのかもしれませんね。このころの赤ちゃんは、数十分おきに寝たり起きたりを繰り返しています。

/MAMA DATA:005/

ママが感じた場所

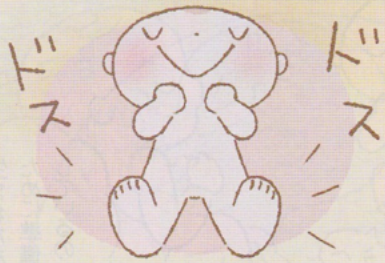
ドスドス！

楽しい旅行中、胎動も元気でした

生まれたあとは
相変わらず足の力が強く、前向き抱っこで私が食事をしていると、ダイニングテーブルを足でグーッと押して、動かしちゃうこともあります。

兵庫県／
美帆さん（24才）
航太朗くん（８カ月）

おなかの中からかなり強く押されているような胎動が多かったです。妊娠７カ月のときは「ドスドス！」でしたが、８カ月には、太いやりで突かれているような力強さに。夫と思い出の地・鳥羽に旅行に行ったときも、元気に動いていたのでうれしかったです。



分析

背中を子宮の壁に当てて、勢いよく前に足をけり出していたのかも。また、ママの気分は赤ちゃんに伝わります。ママが楽しいときは胎動が活発で、悲しんでいるときは静かにしている傾向が、アンケートからわかっています。

/MAMA DATA:008/

ママが感じた場所

トントン

さかごで胎動の位置が気になりました

生まれたあとは
超音波検査で顔を見たとき、口をパクパクさせているのが印象深かったです。そして誕生直後から、同じ口の動きをしていました。

神奈川県／
川田麻実さん（29才）
結惺くん（６カ月）

さかごだったので、おなかのどのあたりで足の動きを感じるか、とても気になりました。このころの胎動は、おなかの真ん中あたりを押される感じ。時々、足のつけ根のほうをけられることもありました。妊娠９カ月前半には頭位になり、上のほうをけられるようになりました。

分析

８カ月でさかごなら、赤ちゃんの頭はママのおへそより少し上あたり。子宮の壁をトントンけって、感触を楽しんでいるのかもしれませんね。赤ちゃんの体は柔軟なので、ときには足が顔の近くまで上がることもありますよ。

/MAMA DATA:007/

ママが感じた場所

ぐるんぐるん

おなかの中で宙返りしている!?

生まれたあとは
水泳の蹴伸びのような動作をよくします。妊娠中、横腹から突き出そうなほどだったのは、この動きのせいだったんだなと、思いました。

東京都／
K・Iさん（25才）
Hくん（４カ月）

赤ちゃんの推定体重が増えるにつれ、胎動も激しくなってきました。妊娠７カ月のときは、姿勢を変えたがっているようなモゾモゾした感じでしたが、８カ月に入ってからは、おなかの中でぐるんぐるん回っているような大胆な動きに。日中よりも夜のほうが、胎動を感じました。

分析

この時期、さかごになったり、頭位になったりを繰り返していた赤ちゃんも、そろそろ、お産に向けて頭を下にした姿勢になり始めます。左右に体を揺らしながら、居心地のいい姿勢を探していたのかもしれませんね。

妊娠

9～10カ月

（32週～39週）

子宮の中が狭くなるほど成長し、ママは痛いほどの元気な胎動を感じることも。赤ちゃんに会えるのはもうすぐ！

妊娠9～10カ月の胎児ってこんなふう

五感の発達

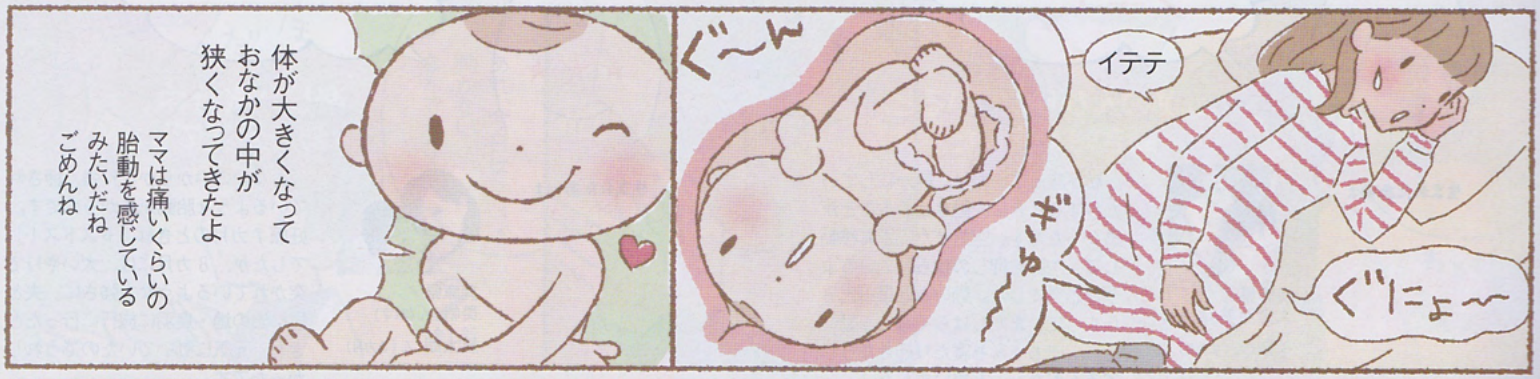
嗅覚や呼吸機能が成熟します

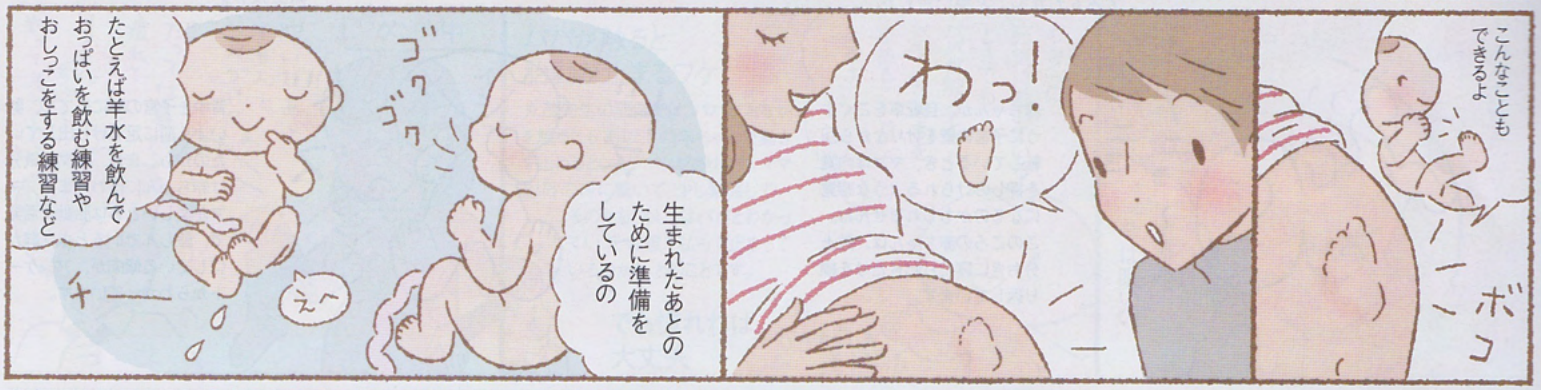
すべての器官がほぼ完成。赤ちゃんは生まれてすぐにママのおっぱいのにおいをかぎとれるよう、すでにおなかの中で嗅覚を備えているといわれています。出産間近になると、呼吸機能も成熟。お産に向けての準備を始めます。

動きの変化

パンチやキックがより力強く

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成長。でんぐり返しなどのダイナミックな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。子宮の壁は伸びて薄くなっているので、ママはよりいっそう胎動を強く感じます。





妊娠9～10カ月の胎動の“心配”Q&A

Question
臨月になると胎動が減ると聞きましたが、よく動きます。お産が遅れる？

A 陣痛の合間に動く子も

ママが胎動を感じる頻度とお産の時期は関係ありません。よく動く子はお産のときも、陣痛と陣痛の合間に動いています。右を向いたり左を向いたり、顔をいじったり、いろんな動きをしていますよ。

Question
おなかが張ると胎動が減ります。苦しいのでしょうか？

A 苦しいわけではありません

確かに、おなかが張ると胎動が減ることがあります。ただそれは、子宮が収縮して子宮内のスペースが狭くなり、赤ちゃんの動きが制限されるからです。苦しくて元気がなくなり、胎動が減るわけではありません。

Question
子宮の出口を頭で押しているのか、膣の奥に痛みが。早産につながる？

A 胎動と早産は関係ありません

おなかの赤ちゃんが頭で押すだけでは子宮口は開かないので、早産になることはありません。ただ、膣の痛みに加えて出血がある場合は、胎動ではなく、ほかの原因も考えられるので受診しましょう。

妊娠９カ月〜10カ月

＼超音波専門ドクター／

ママたちが感じた胎動を丸茂先生が分析！

/MAMA DATA:010/

ママが感じた場所

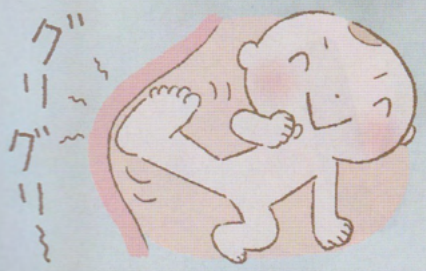
グリグリグリ〜

押す力が強くて形が浮き出ることも！

生まれたあとは
やっぱり足の力が強くて活発な女の子です。はいはいも、つかまり立ちも、始める時期が、まわりの子よりも早かったです。

北海道／高木麻実さん（29才）
はなちゃん（８カ月）

妊娠９カ月ごろは内側からグリグリ押してくるような胎動が激しくて、苦しい…と感じるほどでした。手なのか足なのかわかりませんが、わき腹に体の形がぽこっと浮き出てくることも。10カ月には、グリ〜っと内側からえぐられるような感じに、パワーアップ！



分析
赤ちゃんが手でパンチをしても、ママはなでられている程度にしか感じません。力強いのは足！　筋肉もしっかりついてきたので、かなりの衝撃を感じることも。浮き出てきたのは、きっと赤ちゃんのかかとでしょう。

/MAMA DATA:009/

ママが感じた場所

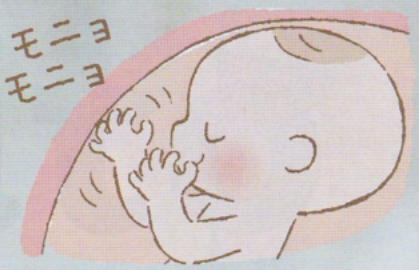
サワサワ〜

私がおふろに入るとよく動いていました

生まれたあとは
やっぱりおふろ好き！　沐浴では、１回も泣いたことがありません。いつも気持ちよさそう〜な表情で、お湯につかっています。

兵庫県／吉田くるみさん（26才）
豪くん（７カ月）

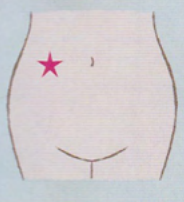
私がおふろにつかっているときによく動いたので、おふろが好きな子なのかな〜？と思っていました。胎動は、手でおなかの内側をコショコショくすぐられている感じ。そんなかわいい胎動も、妊娠10カ月になったら、あばらをけり上げられるような激しさになりました。



分析
じんわり温まると、赤ちゃんの動きは活発になります。そろそろ、子宮内がきゅうくつになり始めるころ。くすぐられているように感じたのは、赤ちゃんの顔と子宮壁の間で手をモニョモニョ動かしていたのかもしれませんね。

/MAMA DATA:012/

ママが感じた場所



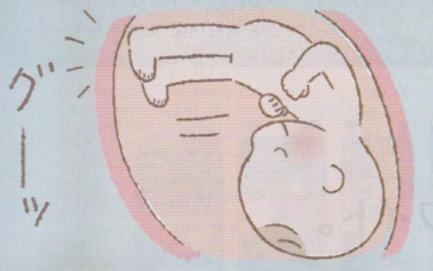
グーッ

おへその横から出てきそうな勢い！

生まれたあとは
超音波画像で顔を見たとき、口と鼻に手を当てて、まるでドラマの〝ガリレオ・ポーズ〟。誕生後もよく顔をいじっています。

埼玉県／森山美優さん（24才）
瑠心くん（７カ月）

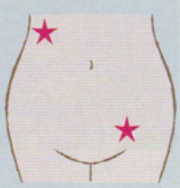
妊娠９カ月のころから、おへその右側ばかり押してきて痛かったです。10カ月に入っても、やっぱり同じ。おへその右側あたりを破って出てきちゃうんじゃないかと思うくらい、グーッと押すんです。その結果か、右側だけ、妊娠線がガッツリできてしまいました（笑）。



分析
赤ちゃんの背中はママの体の左側にあったんですね。10カ月だと、赤ちゃんの足のサイズは約７㎝。足の裏で力いっぱい押されると、ママの皮膚もかなり引っ張られますね。でも、子宮壁を突き破ることはないので安心して。

/MAMA DATA:011/

ママが感じた場所



ドーン！
ドーン！

おなかの中でもちつき!?痛くて泣きました

生まれたあとは
抱っこすると両足でピョンピョンけり上がって、抱っこひもから飛び出しそうな勢いです。胎動同様、足のキック力がものすごいです。

宮崎県／山﨑陽香さん（28才）
玲実ちゃん（７カ月）

ドーン、ドーンという力強い胎動は、もちつきのよう。まるで石臼になったような気分でした。その動きが服の上から見てもわかるので、まわりの人もびっくりしていました。しまいには肋骨が痛むようになり、痛みで泣いた日も…。肋骨が折れるかと本気で心配になりました。

分析
胸元に引き寄せた足を、思いっきりけり出していたんですね。臨月になると、大きくなった赤ちゃんの体は子宮壁にかなりくっついているので、肋骨に伝わる衝撃も大きくなります。痛い！というママは結構いますよ。

次号たまごクラブ２月号（１月15日発売）の巻頭大特集は、「体重管理・ボディラインの悩みオール解決Q&A」です!!
※一部地域により発売日が異なる場合があります。