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！ たまひよ

たまごクラブ12月号（第26巻第2号）
平成30年11月15日発売（毎月15日発売）

たまごクラブ

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

Enjoy 1000 days 25th Anniversary

応募者全員にプレゼント

Tell a Tale fafa
消臭機能つき おむつポーチ
送料無料

＼においが消える特殊加工／

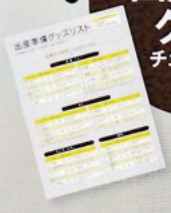
れってお産の始まり!?
カ特集】 おしるし ／ 陣痛 破水
なたと夫がパニックにならないために
入院する前ののとき、する 行動チャート

辻ちゃんの24時間スケジュールがすごい!
辻 希美さん
【妊娠8カ月】
初登場！

4人目
ロングインタビュー
「3人産んで全員違う。
初産の気持ちで挑みます！」

【別冊付録】
12月1月2月3月4月5月に出産したママの
「生まれ月」×「地域」別の
出産準備が知りたい！

冬・春生まれ
出産準備グッズ
チェックリストつき



たまひよデビュー

妊娠中はみんな知らない
母乳が出る・出にくいママの違いって？

「さかご」と言われたときに、できること

大山祇子さんに聞く、妊娠中の"クソバイス"返し

乗行機・新幹線の乗り方、年末年始はこれが正解！

妊娠中の疲れない歩き方・座り方・寝方

ジムはOK？ プルーンは？ 自然派コスメは？
「意識高い系妊婦」ERIKOのNG生活

【巻頭大特集】
妊娠3～10カ月の大きさを実感できる
実物大 おなかの赤ちゃん
3Dビジュアル図鑑

赤ちゃんが超リアル！

©123RF

Benesse

パパ連載 ＼ 妻に作ってあげたい栄養たっぷり葉酸鍋

マネー講座 ＼ 子育て家庭が始めるNISAやiDeCoのメリット

「耳つきベビー帽子」の作り方

通販別冊カタログ
たまひよのマタニティ通販
たまひよの出産準備

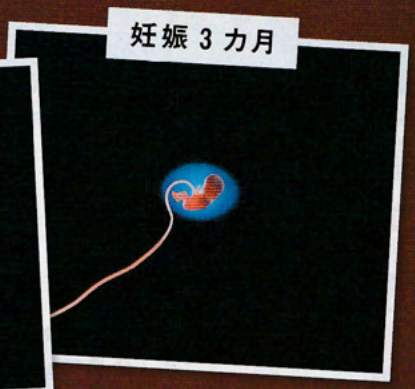
今、赤ちゃんは
どのくらいの大きさ？　どんな様子？
気になるおなかの中の様子を、
リアルな３Dビジュアルで
一気に見せます。
さあ、生命が誕生する
奇跡の10カ月間の旅を体感して！

ママの子宮の中で
どんなふうに過ごしているのか
教えるよ

※この胎児は実物大ではありません。

巻頭大特集

画期的！ おなかの赤ちゃん 妊娠3〜10カ月の大きさ［実物大］



この特集は、こう使える！

夫婦で、今のわが子の大きさを共有できる

実物大のイラストは、立体感のあるリアルな3Dビジュアル。切り取って、おなかにあててみて。とくに、赤ちゃんのことを実感しにくいパパにとっては、成長がひと目でわかるいいツールになるはず。

あなたの妊娠月数に最適な赤ちゃんとのコミュニケーション方法がわかる

赤ちゃんは、ママのおなかの中で、日々成長を続けています。この特集では、妊娠月数ごとに、赤ちゃんの発達に応じた、ママ＆パパとのコミュニケーション方法を紹介します。おなかの中との交流を楽しんで♪

SUPERVISE

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開院。4Dエコーを使った胎児の行動や生態解説が好評。

読者モデル／小林 蒼くん、(ママ)圭さん、(パパ)俊介さん　撮影／橋詰かずえ(P.33、P.49出産ドキュメント)　イラスト／きくちりえ　かとうともこ　構成・文／樋口由夏(赤ちゃんとのコミュニケーション)　画像処理／studio panboat　撮影協力／芥川バースクリニック　写真提供協力／123RF、getty images、PIXTA　デザイン／ARENSKI

※胎児の大きさは「日本小児科学会雑誌114巻8号 新しい在胎期間別出生時体格標準値の導入について」を参考に編集部が計算したもので、あくまで目安です。　※胎児の平均体重は日本産科婦人科学会周産期委員会の資料を参考にしました。　※胎児の足のサイズは、たまごクラブ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)を参考にしました。　※胎盤重量の推移は『最新産科学 正常編』(文光堂)内の「妊娠月数と胎盤重量」(Knopp,1960)、羊水量の推移は『病気がみえるvol.10』(メディックメディア)を基に、編集部が編集したもので、数値はあくまで目安です。

を実感できる 3Dビジュアル図鑑

スペクタクル！

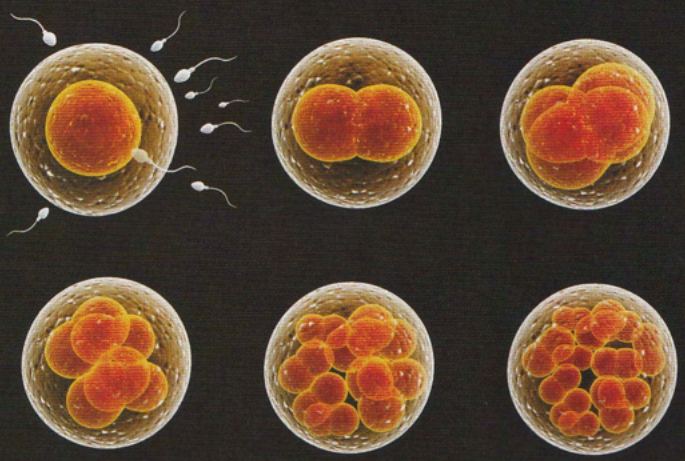
おなかの赤ちゃんが誕生するまでの過程には、
私たちが想像している以上の壮大なストーリーが存在します。
まずは受精から誕生までを一気に見てみましょう。

©123RF

01 受精

長い道のりを乗り越えた精子だけが卵子のもとへ

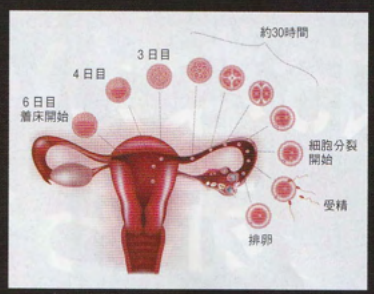
卵巣から飛び出した卵子に目がけ、約２億から６億の精子が出発します。膣内の環境は精子には過酷であるため、子宮頸管を通過できるのは10万よりも少ないといわれています。その中から卵子に会えるのは、ほんの数百。そして、卵子のもとに最初にたどり着いた精子、つまりいちばんの強靭な体力を持ったものだけが卵子と融合し、受精できるのです。受精時は妊娠２週とカウントします。



02 細胞分裂

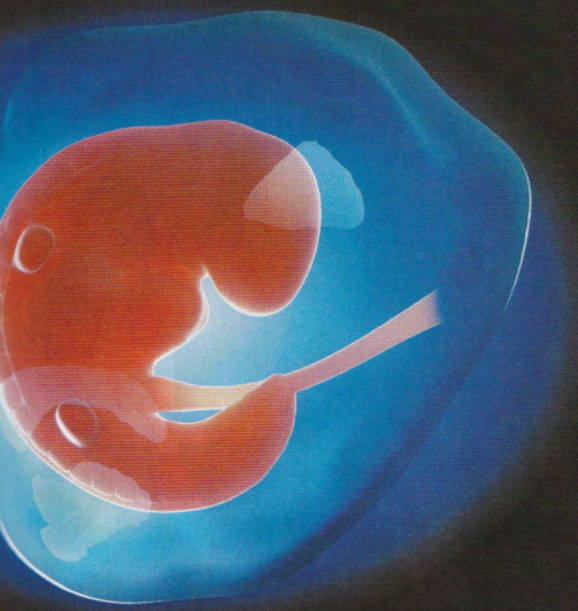
分裂を繰り返しながら子宮へ移動

受精した瞬間、卵子は強固な壁をつくるため、ほかの精子は入ることができなくなります。その後、およそ30時間後に初めての細胞分裂が始まり、分裂を繰り返しながら３～４日間かけて卵管を通過。子宮へと向かいます。そのころまでには８～16の細胞ができるといわれています。排卵後６～10日間ほどになると子宮壁に密着し、着床が完了（妊娠３週）。



©123RF

03 胎芽（たいが）から胎児へ



©123RF

まずは生命の誕生までを一気に見せます！

受精から生まれるまでの大

©123RF

④ 成長

2頭身から徐々に4頭身へ、劇的に変化

主な器官のもとがつくられる胎芽期に対し、胎児期は主に体の成長と、組織、器官の成熟が見られる時期。初めはまだ頭が身長の半分を占めていますが、徐々に胴や手足が伸び、妊娠40週には4頭身近くに。体重は急速に増え、脳もグングン成長。臨月を迎えるころには体の機能はほぼ完成され、外の世界へ旅立つ準備が完了します。

⑤ 誕生

体が成熟し、ついに外の世界へ

受精から約266日後、劇的な変化を遂げてきた子宮内の生活にもお別れの時期がやって来ます。出産予定日前後には頭が下がり、子宮は収縮を開始。胎児は長い旅の末、ついに外界へと旅立ちます。産声を上げ、うっすらと目を開けた先には266日間、おなかの中で守ってくれた母親との初めての対面が待っているのです。

次ページからは
月ごとに実物大の
胎児の様子を紹介します。
同じ妊娠月数のママが
読んで楽しめる、
おなかの中に関する
疑問Q&Aコラム
もあります。

約0.1㎜だった受精卵は8週間後には約3㎝に

着床後、体のすべての器官の形成が始まり、驚異的なスピードで成長します。このころの姿はまるでしっぽのある魚のよう。妊娠7週（発生から5週目）には手足ができ始め、大きさは8㎜ほどに。しっぽがなくなり、より人間らしい姿に近づく8週※を境に、呼び名は胎芽から胎児へと変化。大きさは3㎝前後にまで成長します。

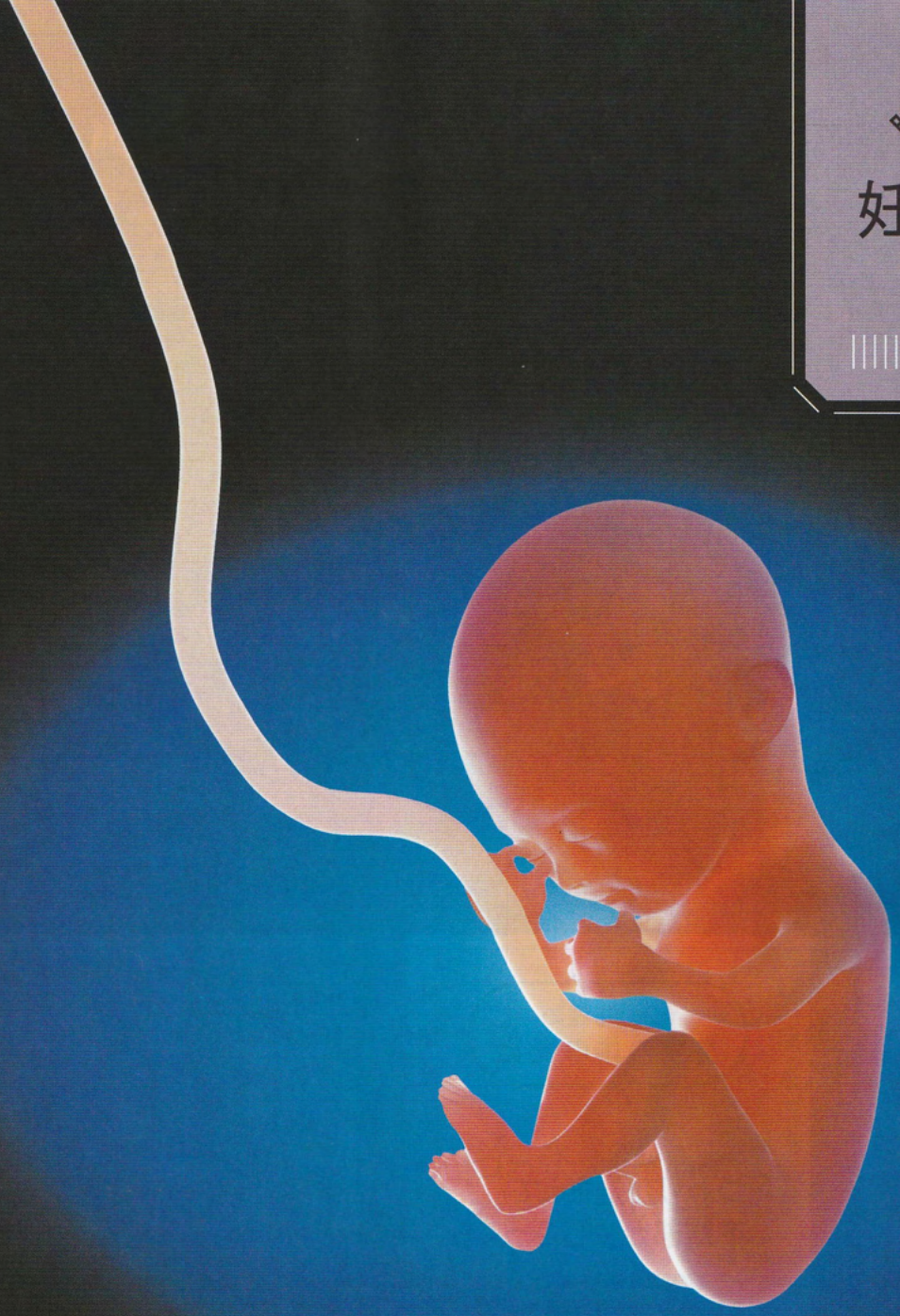
※妊娠10週からを胎児とする考え方もあります。

胎動が感じられることも

妊娠5カ月

16〜19週

[実物大]



体の動きが豊かになり指の動きも活発に

この時期の成長スピードは速く、骨が丈夫になり筋肉が強くなってくるため、おなかの中で手足を活発に動かしています。その様子が超音波検査で確認できることもあるでしょう。さらに手指を握る、指しゃぶりをするなどの動作や、ゆっくりとした目の運動も始まります。髪の毛がうっすらと生え始め、生え方もこの時期に決まるといわれています。

©123RF

Baby's data

平均体重／16週 0 日	約80g
17週 0 日	約100g
18週 0 日	約187g
19週 0 日	約247g
このころの平均身長／	約20cm※
このころの足のサイズ／	約21mm※

※妊娠19週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 赤ちゃんは羊水の中で苦しくないの？

A **へその緒があるから大丈夫**

胎盤にはママの血液が満たされていて、へその緒を通じて胎児へ酸素や栄養が送られます。また、不要になった二酸化炭素や老廃物を戻す役割も。だから赤ちゃんは、羊水の中にいても苦しくありません。

Q 赤ちゃんの心拍って大人より速い気がする

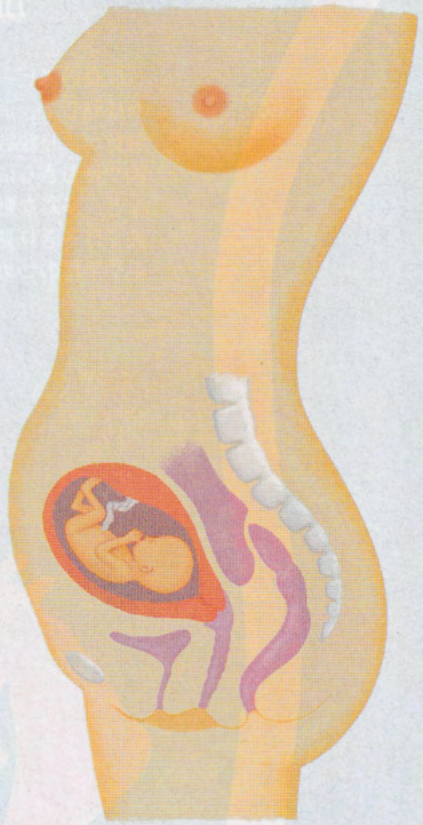
A **大人の約2倍の速さです**

心拍は胎児の週数によっても変わります。妊娠10週ごろには1分間に180回ほどですが、徐々に少なくなり、出産を迎えるころには140回程度に。生後、乳児期は120回ほどで、小学校に入るころ100回を切り、大人になると60〜70回ほどになります。

16〜19週のママの体の変化

Mama's data

胎盤	約100〜160g
羊水	約150〜300mℓ
子宮底長	約15cm



かすかな胎動を感じる人も

子宮の大きさは大人の頭くらいになり、子宮底がおへそのあたりまでに。妊婦健診で子宮底長（恥骨から子宮のてっぺんまでの長さ）を測定することも。外見からもおなかのふくらみが目立ち始めるころです。バストもワンサイズほど大きくなり、体全体がふっくら丸みを帯びていきます。早い人は、妊娠18週くらいから胎動を感じ始めるでしょう。

妊娠5カ月におすすめの赤ちゃんとのコミュニケーション

おなかの赤ちゃんに語りかけ&お話をしてみよう

赤ちゃんはすでに人間の声やおなかの外の音が聞こえています。ママやパパが話しかけることで、赤ちゃんの脳にいい刺激を与えるだけでなく、自分が受け入れられているという安心感を得ることにもつながります。

For PAPA

- できるだけたくさん話しかける
- おなかに向かって話しかける

＼ 声かけ文例集 ／

「お仕事に行ってきます」
「今日はよく動くね」
「おーい、元気か〜？」etc.

赤ちゃんに声を届けるグッズも！

スピーカーはおなかに、マウスピースは話す人の口にあてて使用。おなかの赤ちゃんと"胎話"できる便利グッズです。「はじめてトーク」3132円（ローズマダムお客様相談室☎03・3631・6913）

For MAMA

- やさしい気持ちでゆっくりと
- いつもより大きめの声で
- 恥ずかしがらないで

＼ 声かけ文例集 ／

「今日はいい天気だね」
「これから朝ごはんを作るよ」
「今日は午後から健診だね」etc.

NGワード

「おいしいでちゅね〜」

赤ちゃん言葉でなく、普通の話し方でOK。正しい言葉づかいを赤ちゃんも聞いています。

「あーむかつく！」

怒りを感じるとママの心拍数が上がり、赤ちゃんにストレスを与えてしまうことも。

体の動きが多彩に

妊娠6カ月

20〜23週

体の各器官が成熟し始め 胎動も活発に

成長のスピードはゆっくりになりますが、内臓の機能が成熟して、消化器や泌尿器などの各器官が発達します。触覚がより鋭敏になり、聴覚も発達してきます。体の筋肉や骨もさらに発達して、子宮の中で体の向きを変えるなど、多彩な動きをするようになります。外性器も超音波ではっきり見えるように。皮膚は胎脂(たいし)で覆われ、まゆ毛や手指のつめも生えてきます。

[実物大]

Baby's data

平均体重／20週0日	約313g
21週0日	約387g
22週0日	約469g
23週0日	約560g
このころの平均身長／	約30cm※
このころの足のサイズ／	約34.3mm※

※妊娠23週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 胎脂ってどんなもの？

A ラードに似ています

胎脂は、胎児の皮脂腺からの脂肪性分泌物と、不要になった表皮細胞の混合物。ラードのようなやわらかさです。胎児の皮膚は羊水に浸され続けていると剥離やひび割れ、硬化が起こりますが、胎脂はこれらを防いでくれる役目も。

Q 羊水の中で赤ちゃんはふやけないの？

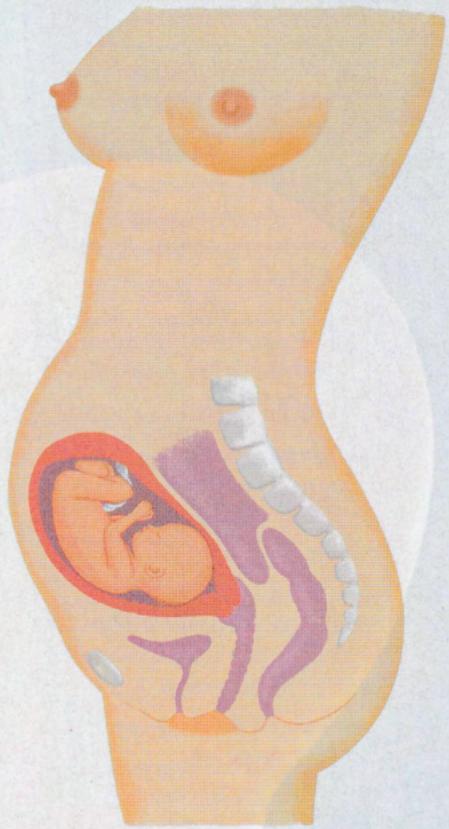
A ほとんどふやけません

羊水と胎児の体液の成分はほとんど同じな上、胎脂が羊水をはじくため、ほとんどふやけません。また、胎脂は出産前、少なくなる傾向にありますが、生まれたての赤ちゃんはほとんどふやけていません。

20〜23週のママの体の変化

Mama's data

- 胎盤／約160〜230g
- 羊水／約300〜500mℓ
- 子宮底長／約21cm



おなかや胸が目立ち始めます

子宮が大人の頭よりもひと回り大きくなり、「おなかが大きくなった」と感じる時期。おなかがせり出してくるため、体の重心がずれて、腰や背中の筋肉に負担がかかりやすくなります。脚の筋肉が疲労して、つりやすくなる人も。産後の授乳に備えて乳腺が発達し、乳房はさらに大きくなり、ほとんどの人が胎動をはっきり感じるようになります。

妊娠6カ月におすすめの赤ちゃんとのコミュニケーション

パパにも胎動を伝えよう！

パパに、もっとおなかの赤ちゃんを実感してほしい！　もっと胎動を感じてもらいたい！というママのために、いくつかのコツをご紹介。

先輩ママが工夫したこと

波打つ様子を動画で撮影しました

東京都／鈴木梨加さん(33才)&翔さん(35才)
理史(りひと)くん(9カ月)

パパが見ていると動かないことが多かったので、おなかが波打つように動いている様子を動画に撮影し、仕事中のパパに送りました。後期はよく動くようになったので、寝る前、パパに触ってもらっていました。

妊娠線ケア中に赤ちゃんが動いた！

埼玉県／杉井佳奈さん(27才)
優月(ゆづき)ちゃん(1才)

妊娠4カ月ごろから、おふろ上がりにパパに妊娠線ケアクリームを塗ってもらい、赤ちゃんに話しかけてもらいました。最初は恥ずかしがっていましたが、塗っているときに動くこともあり、だんだん赤ちゃんを実感できたみたい。

感じるコツ 1

毎日、妊娠線ケアクリームを塗ってもらう

パパが素肌のおなかに直接触れやすく、毎日続けられることがメリット。話しかけながら塗ってもらうことで、赤ちゃんがパパの声に慣れていき、触ったときや声かけをしたときに、反応するようになるはず！

感じるコツ 2

横になっているときにパパの背中におなかをつける

就寝前の時間は、胎動を感じやすい時間帯といわれています。そのときに、ママのおなかをパパの背中にくっつけてみて。ポコポコ動く胎動を、パパも背中で感じられるかも。

感じるコツ 3

あわてず騒がずそっとおなかに手をあてる

胎動があるとつい、「あ、今！」「ほら、動いた！」とあわててパパに知らせてしまいがち。でもそうすると、赤ちゃんもびっくりしてしまいます。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てみて。

感じるコツ 4

朝と夜の声かけ&おなかタッチを習慣にする

毎日、パパが出勤する前と寝る前など、声かけとおなかに触るタイミングを決めて習慣に。反応がないときもあるかもしれないけれど、続けていくうちに反応してくれることが増えるはず！

手指のつめが生えそろう

妊娠7カ月

24〜27週

[実物大]

自分で体を回転させることも

皮膚はしわが寄り、毛細血管の血液が透けて見えるため、赤みを帯びています。体つきは細身ですが、妊娠7カ月の終わりには体重が1kgを超えます。手の指にはつめも生えています。また、目や耳から得た情報を脳に送る伝達経路が完成するころ。やさしい声で話しかけたり、歌ってあげたりするといいでしょう。脳の神経回路が発達し、体を自分でグルンと回転させることもよくある時期です。

Baby's data

平均体重／24週0日	約660g
25週0日	約771g
26週0日	約892g
27週0日	約1023g
このころの平均身長／	約38cm※
このころの足のサイズ／	約42mm※

※妊娠27週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 食べたものによって羊水のにおいは変わる？

A 香辛料が影響することも

ママが食べたもののにおいは、母体の血液を通して胎児に伝わることもあるようです。とくに、ママがにんにくや香辛料など、香りが強いものをたくさん食べると、羊水にうつってにおいが変化するともいわれています。食べすぎには注意して。

Q おなかの中で、うんちしないの？

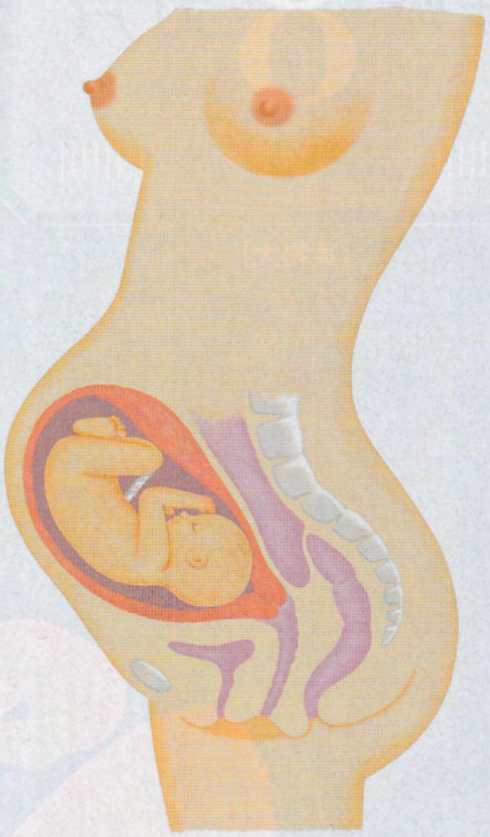
A うんちはしません

胎児は羊水を飲んで尿をしますが、食べ物を食べてはいないので、便がつくられず、排便しません。ただし、飲み込んだ胎脂や腸液、産毛などは腸内にたまっていて、産後すぐ、胎便という緑がかった黒い便として排出されます。

24～27週のママの体の変化

Mama's data

胎盤	約230～300g
羊水	約500～700mℓ
子宮底長	約24cm



さまざまな変化が体に出てきます

子宮底がおへその上までくるようになり、ウエストラインまでおなかがふくらんできます。そのため、おなかの重みとホルモンの影響で骨盤の関節がゆるみ、腰痛が起こりやすい時期。乳輪部分が黒ずんだり、おなかの皮膚が引き伸ばされることで妊娠線ができたりすることも。また、ホルモンの影響で充血しやすくなり、歯ぐきや鼻から出血する人もいます。

妊娠7カ月におすすめの赤ちゃんとのコミュニケーション

赤ちゃんの聞き取りやすい音を知ろう！

監修／
感性リサーチ
代表取締役
黒川伊保子さん

赤ちゃんはおなかの中で、ママが発する“言葉”を音や振動で感じているもの。
そして赤ちゃんには、聞き取りやすく、大好きな「音」があります。話しかける言葉の中に取り入れてみて。

Point

「ー」（音引き）は音響がやさしく響く

「ぐーん」「ゆーらゆーら」など、伸ばす音が入った言葉をママが発すると、おなかの中でやさしく響きます。ママはやさしい気持ちで赤ちゃんに話しかけてみましょう。

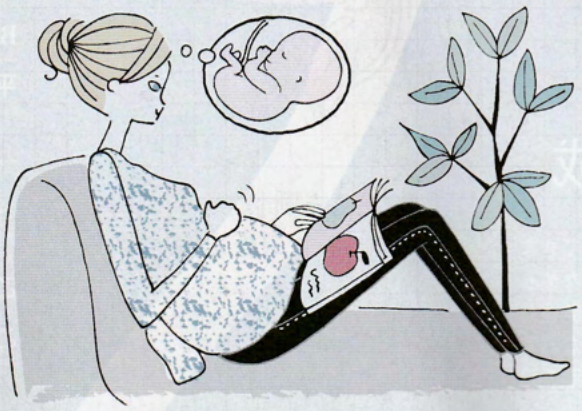
例
「甘ーいケーキ」
「ラーララ　ラーララ♪」
「ずーっと一緒」
「たかーい　たかーい」など

Point

「ん」「っ」は横隔膜（おうかくまく）がリズミカルに動いて楽しい

「ん」「っ」などの音をママが発したとき、ママの横隔膜がリズミカルに動き、赤ちゃんも振動を感じて楽しいはず。赤ちゃんの様子を想像しながら話しかけてみましょう。

例
「いっぱい」
「赤ちゃん」
「真っ赤な」
「ルンルン」など



Point

オノマトペ（擬音語・擬態語）に注目しよう

「ぽかぽか」「トントン」などのリズミカルな音（オノマトペ）の繰り返しは、生後の早い時期に認知が始まる言葉で、赤ちゃんが大好きな音韻。意識して使ってみて。

例
「今日は雨が
ザーザー 降ってるね」
「水たまりが
ちゃぷんちゃぷん！」
「カエルが ぴょんぴょん」
など

目を開け始める！

妊娠8カ月

28〜31週

[実物大]

皮下脂肪が増え各器官がほぼ完成

体全体は皮下脂肪が多くなり、ふっくらとしてきます。それまであった皮膚のしわがなくなって、なめらかな肌に。足の指のつめができ、産毛や頭髪も発達します。心臓や腎臓など、生きていくために必要な器官や、脳などの中枢神経もほぼ完成。肺はまだ成熟の途中ですが、誕生に備えて横隔膜を上下させ、呼吸に似た動きを始めています。また、これまで閉じていたまぶたを開くようにもなります。

Baby's data

平均体重／28週 0 日	約1163g
29週 0 日	約1313g
30週 0 日	約1470g
31週 0 日	約1635g
このころの平均身長／	約43cm※
このころの足のサイズ／	約50mm※

※妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。
★この時期の胎児は通常、頭を下にしています。

©123RF

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 子宮の中の明るさってどれくらい？

A ほぼ真っ暗です

ママのおなかの中はほぼ光が通らず、真っ暗な状態でしょう。しかし、太陽などの光がおなかに当たると、子宮の中も少し明るくなる可能性があります。もしかしたらそのわずかな明るさの変化を、赤ちゃんは感じているかもしれません。

Q 羊水の温度はどれくらい？

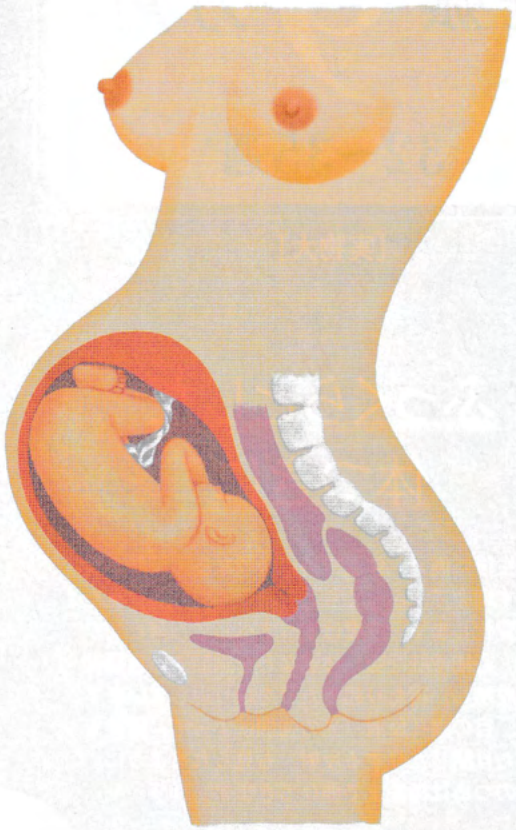
A ママの深部体温によります

外界の環境温度の影響を受けにくい、ママの体の深部体温に関係すると考えられています。深部体温は人によって差があるものの、ほぼ一定。ママの深部体温が37度くらいなら、羊水の温度もそのくらいと考えられます。赤ちゃんは、ぬるめの湯船につかっているようなイメージです。

28〜31週のママの体の変化

Mama's data

胎盤	約300〜360g
羊水	約700〜800mℓ
子宮底長	約27cm



腰痛や便秘が起きやすい

子宮がおへそとみぞおちの間まで大きくなり、おなかがせり出してくるため、腰や背中の痛みが起きやすくなります。胃が子宮に圧迫されて食欲が落ちたり、下半身の静脈が圧迫されて手足がむくんだりすることも。静脈瘤（じょうみゃくりゅう）や便秘、痔になりやすい人もいます。おなかが張りやすくなりますが、横になって治まるなら生理的な張りなので、心配しなくて大丈夫です。

妊娠8カ月におすすめの赤ちゃんとのコミュニケーション

キックゲームにチャレンジしてみよう！

キックゲームは、ママがおなかの赤ちゃんと一緒にできる遊びの一つ。
妊娠7〜8カ月から少しずつできるようになります。根気よく続けるのがコツ！
ぜひ試してみて。

キックゲームって何？

「キックゲーム」は、ママがおなかをたたいて赤ちゃんがけり返してくるのを待つ遊び。成功するかどうかではなく、赤ちゃんと一緒に遊びたいというママの気持ちを伝えることが大切。話しかけながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

3 ママからポンポンとたたいてみてもOK！

今度はママが「ふたーつ」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をけり返してきたら成功。「みーっつ」「よーっつ」と数を増やしてみて。

2 次は反対側も同じようにポンッ！

慣れてきたら、赤ちゃんがけった場所の反対側を「キック」と言いながらポンッ。赤ちゃんが返してくれるまで待ち、返ってきたら、さらにたたく位置を変えて遊んでみましょう。

1 赤ちゃんがけった場所をママがポンッ！

胎動がある時間帯に始めましょう。ソファやいすに座り、赤ちゃんがけった場所を、ママが「キック」と言いながら軽くポンッとたたいて。赤ちゃんが同じところをけったら成功！

肌が薄ピンク色に変化

妊娠9カ月

32〜35週

[実物大]

ふっくらとした体つきに

出生後に備え、体温維持に必要な皮下脂肪がますます増えて、ふっくらとした新生児らしい見た目に変化します。皮膚はすべすべして、薄ピンク色に。心拍や肺呼吸、体温などを調節する自律神経も成熟し、寝たり起きたりを繰り返しています。また、目の瞳孔反射（光の強弱によって、瞳孔を開いたり閉じたりする反射）も見られるように。手指のつめは指先まで伸びてきます。

Baby's data

平均体重／32週 0 日	約1805g
33週 0 日	約1980g
34週 0 日	約2156g
35週 0 日	約2333g
このころの平均身長／	約47cm※
このころの足のサイズ／	約66.5mm※

※妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。
★この時期の胎児は通常、頭を下にしています。

©123RF

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 羊水ってどんな色？

A **透明～淡黄色**です

羊水のほとんどが赤ちゃんのおしっこで、色は、透明～淡黄色。ただし老廃物は胎盤を通してママに戻されるため、おしっこといってもきれいな液体です。赤ちゃんは生まれる前から羊水を飲んで、おっぱいを飲む練習と排尿の練習をしています。

Q 睡眠のサイクルってどれくらい？

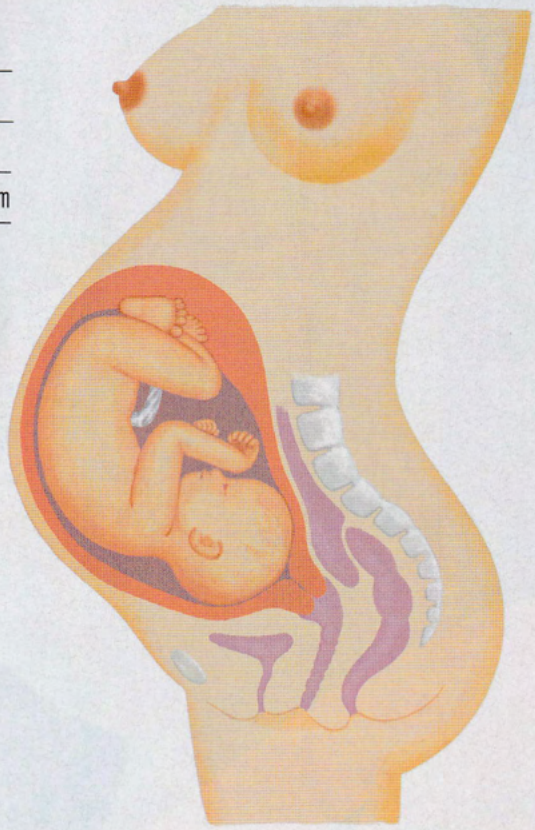
A **20～30分ごと**に寝たり起きたり

胎動から、妊娠後期には20～30分ごとに寝たり起きたりしていることがわかっています。おなかの赤ちゃんの睡眠は、ママの睡眠とはリンクしていません。ママが起きているときも、寝ているときも、規則的に20～30分ごとの寝起きを繰り返しています。

32～35週のママの体の変化

Mama's data

胎盤	約360～400g
羊水	約700～800mℓ
子宮底長	約28～33cm



大きな子宮が内臓を圧迫

子宮がみぞおちまで上がってくるため、胃が押し上げられてつわりのようにムカムカしたり、心臓や肺が圧迫されて動悸や息ぎれを感じやすくなるかもしれません。大きな子宮が膀胱を圧迫するため、頻尿、尿もれという症状が出てくる人も。脚への負担が増して、つりやすくなったり、脚のつけ根に痛みやむくみが出たりする人もいます。

妊娠9カ月におすすめの赤ちゃんとのコミュニケーション

赤ちゃんを感じる手作業をしてみよう！

おなかの赤ちゃんを思い浮かべ、楽しみながら手を動かすことは、ママの幸せな気分につながり、母性をはぐくみます。母子の絆づくりにも◎。

先輩ママは「こんなことしてました！」

アルバム作りで愛情を形にしました

福岡県／志水　玲さん(26才)
凱瑛くん(9カ月)

日付けと週数を記入した「エコー写真集」を、手作り。母も私に同じようにしてくれたので、形に残しておきたくて。妊娠中の成長もわかり、愛情がわいてきて、しみじみ。産後に、出産リポートと手紙もつけました。

最初に握るおもちゃを作ってあげたくて…

東京都／小田里枝子さん(35才)
隼大くん(1才3カ月)

普段は手芸などまったくしないのに、急に「赤ちゃんがいちばん初めに握るおもちゃを作りたい！」と「ガラガラ」を手作り。キットだったので、苦手な私でも、楽しく作れました。今でも息子の大のお気に入りです。

ベビーグッズを手作りする

産後、赤ちゃんが使っている様子を思い浮かべながら縫い物や編み物を。おなかに向かって、布の感触を伝えたり、デザインの相談をしたりしながら、進めるといいでしょう。

赤ちゃんのアルバムを作る

妊娠初期から今までの超音波写真を、一枚一枚、整理してアルバムに。妊娠中の成長を感じながら、ひと言メッセージを添えて、わが子が大きくなったときにプレゼントしてもいいですね。

絵を描く

生まれた赤ちゃんに見せてあげるために描くもよし、絵が苦手なママは塗り絵でもよし。クレヨンや色鉛筆など、好きな道具をそろえて赤ちゃんを思いながら手を動かしてみて。

神経系が十分に成熟

妊娠10カ月

36〜39週

［実物大］

Baby's data

平均体重／36週 0 日	約2507g
37週 0 日	約2676g
38週 0 日	約2838g
39週 0 日	約2989g
このころの平均身長／	約50cm※
このころの足のサイズ／	約73mm※

※妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。
★この時期の胎児は通常、頭を下にしています。

©123RF

生まれる準備が整います

頭囲と腹囲がほぼ同じになり、その後、だんだん頭囲より腹囲が大きくなります。胎脂が減り、肌は張りのあるピンク色に。出産までの数週間で一日に約14gの脂肪を蓄積し、ふくよかに。神経系が成熟し、手はしっかりと握ることができます。手の指のつめが指先より長く伸びる胎児も。あごを胸につけ、ひざをおなかに引き寄せた姿勢で、誕生のときを待っています。

※このページは切り取らずにそのままおなかにあててみてください。
おなかにあてるときは頭が下にくるようにしてね。

おなかの中に関する疑問Q&A

Q 赤ちゃんがいる距離は、おなかの表面からどれくらい？

A **場所によっては1cmくらいの場合も**

胎児が大きくなるこのころは、ママのおなかの皮膚が伸びて腹壁が薄くなります。ママの脂肪量や胎盤の位置、また、赤ちゃんの頭がどこにあるかにもよりますが、ママがおなかに手をあてたとき、その距離は最短で1～3cmになるでしょう。

Q 赤ちゃんのへその緒はどれくらいの長さ？

A **約55cmになっています**

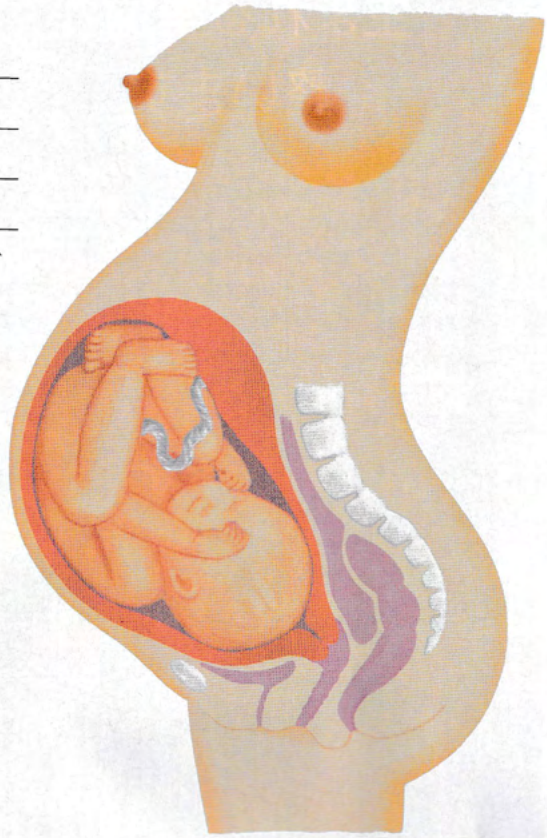
このころのへその緒の太さは直径1～2cmで、長さは約55cm。大きめのウインナソーセージとほぼ同じ太さで、7～8本つなげたイメージです。出産時、5人に1人程度、胎児にへその緒が巻きついているといわれていますが、危険のないことがほとんど。

36～39週のママの体の変化

Mama's data

胎盤	約400～500g
羊水	約700～500mℓ
子宮底長	約33cm

※羊水量は妊娠30～35週ごろをピークに、徐々に減少します。



胃がスッキリしてくる

おなかが重く感じられ、歩くのが大変に。子宮の位置が少し下がり、胃がスッキリして食欲が増してくる人も。動悸や息ぎれなどの症状も軽減されるでしょう。ただし、より膀胱が圧迫されるため、頻尿や尿もれの傾向が強まったり、太もものつけ根や恥骨付近に軽い痛みを感じたりすることが。不規則なおなかの張り(前駆陣痛)やおしるしがあれば、お産が近いサイン。

妊娠10カ月でできる赤ちゃんとのコミュニケーション

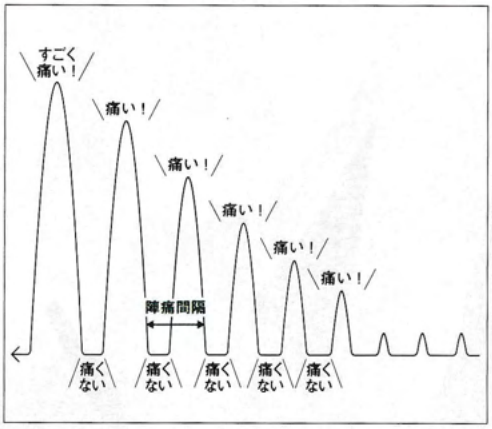
赤ちゃんをイメージしながら

お産に向けて呼吸のトレーニングをしよう！

痛みで余裕がない“お産本番”で上手に呼吸するには、妊娠中のイメージトレーニングが大切です。
おなかの赤ちゃんを思い浮かべながら行って！

応用編

陣痛の波をイメージしながら呼吸しよう



お産の流れをイメージしながら呼吸法を実践しておくと、より安心。お産が進み陣痛が強くなると、痛みの持続時間も長く、間隔も短くなっていきます。そしてつらいときこそ、吐く呼吸に意識を集中させることが大切。自分で陣痛の波をイメージしながら、練習を。

呼吸を意識するとお産はラクになる！

お産のとき、しっかり呼吸をして体に酸素を取り込むことは、ママのリラックスにつながり、いい陣痛、いいお産にもつながります。またしっかり呼吸ができると、外の世界に出ようと頑張る赤ちゃんに、血液を通してたっぷり酸素を送ってあげることができます。

呼吸のポイント

呼吸しやすい姿勢で吐くことに集中しよう

ラクな姿勢で座り、おなかに手をあてて軽く背中と腰を丸め、赤ちゃんを思いながらゆっくり息を吐き出します。吐ききったら自然に息は吸えるので、息を吐くことだけに集中してOKです。

そして、いよいよ対面のとき…

ママのおなかの中では、へその緒を通して胎盤から酸素を受け取っていた赤ちゃん。誕生直後、産声を上げた瞬間に、酸素が肺に流れ込み、肺呼吸に切り替わります。

ママの子宮を旅立ち、外の世界へ

妊娠40週前後になると、胎児は生まれる準備を始めます。赤ちゃんを外の世界へ押し出すための子宮の収縮が、陣痛。
出産は、ママと外に出ようとする赤ちゃんの頑張りがシンクロする共同作業なのです。

陣痛

出産直前になると胎児は下降し、頭をママの骨盤に入れます。胎児とママ、双方の準備が整ったら陣痛がスタート。子宮の収縮によって押し出されるように、少しずつ産道を下降していきます。このとき赤ちゃんは、頭をママの骨盤に合わせて変形させながら進みます。

誕生

徐々に開いてきた子宮口が全開大（10cm）になると、陣痛に合わせてママがいきみます。その力にも後押しされながら、赤ちゃんが狭い産道を抜け出し、ついに外の世界へ！　産声を上げた瞬間、胎内で成長してきた体の器官は一斉に働き始めます。

ママの胸に

へその緒が切られ、長い子宮内での生活を終えた赤ちゃんは、ママのもとへ。うっすら目を開けた先には、おなかの中で約266日もの間、育ててくれたママの笑顔が。これからは、家族の一員として、ママとパパの助けを借りながら、新たな世界で旅を始めるのです。

次号たまごクラブ１月号（12月15日発売）の巻頭大特集は、「『胎動』でわかる、赤ちゃんの成長と気がかり」です!!

※一部地域により発売日が異なる場合があります。