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

6　たまごクラブ　2018 Jun. 特別価格 750yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

Enjoy 1000 days 25th Anniversary

Cover
藤後夏子さん
【妊娠10カ月】
臨月photoで登場♪

たまひよデビュー

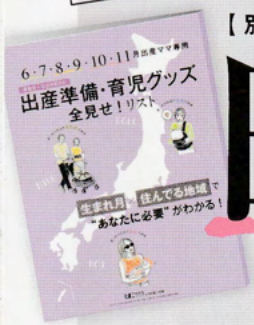
パンダパンツ 1冊に1枚、ついてるよ♡

グッズ付録
b こども ビーム
× 大人気のパンダ
最強かわいいコラ

自然分娩　無痛分娩　帝王切開
お産の"怖い・不安
分娩までに「自信」に変える即効

お待たせしました!
年に2回の特別企画

6月 7月 8月 9月 10月 11月 予定日ベビー

【別冊付録】


日本全国×同じ月に産んだママの出産準備が知りたい!

もうすぐ生まれるよ♪

リアルビジュアル企画
おなかの赤ちゃんがわかる! 2大企画

1 キック? パンチ? でんぐり返し!?
胎動で知ろう「赤ちゃんの動き」

2 妊娠3〜10カ月まで
成長追っかけ「3D実物大シート」

みんなのつわり
「これが効いた

保活激戦日本 緊急
"誕生月"で保活戦略は変わり

増えがちタイミング
つわり明け　産休入り　里帰り後
体重管理テクニッ

Benesse

赤ちゃんをリスクから守る
妊娠中の歯&おロケア

産後、1カ月健診までの
見通しガイド

育児のために、
髪は切るべき? 伸ばすべき?

通販別冊カタログ
たまひよのマタニティ通
たまひよの出産準備

＼＼ なんとなく感じているだけじゃ、もったいない！／／

妊娠時期別 胎動でわかる“赤ちゃん

おなかの赤ちゃんが子宮壁に触れることで、その振動がママに伝わるのが「胎動」。赤ちゃんが成長するにつれて、胎動の強さや感じ方も変わっていきます。
この特集では、胎動から推測できる、赤ちゃんのしていることや、今できることを解説。
P.47～の「おなかの赤ちゃん３Ｄ実物大シート」と合わせて、この特集をチェックしてくださいね。

超音波ドクター 丸茂先生に教えてもらいました！

おなかの赤ちゃんはこんなことをしています

胎動がまだわからない分、妊娠初期の人は、おなかの赤ちゃんのことを感じにくいかもしれませんね。
でも、おなかの中にいる間中、赤ちゃんはいろんなことをしたり、感じたりしています。その様子を紹介！

❶ いっぱい動いています

妊娠初期、中期は、赤ちゃんがまだ小さい分、子宮の中のスペースが広いので、全身を使ってよく動いています。赤ちゃんが大きくなると、動けるスペースが減って、ダイナミックな動きが少なくなるかもしれませんが、ずっと動いています。

❷ 数十分おきに寝ています

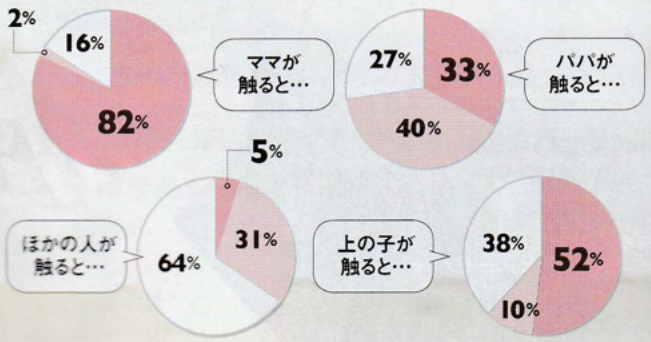
おなかの赤ちゃんは、数十分間隔で寝たり起きたりを繰り返しています。それは、ママの寝起きとは関係のないリズム。ママが活動中でも、「胎動がおとなしいな」と思うときは、赤ちゃんは寝ているのかもしれません。

❸ だれがおなかを触ったかわかります

丸茂先生の研究では、ママのおなかにパパや上の子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はよく動くというデータも。つまり、だれが触っているのかわかっているのかも。妊娠４カ月ごろからは、外の音も聞こえ始めているので、声の違いを感じているのかもしれません。

【 触る人によって胎動が変わる！】

よく動く　動かない　わからない

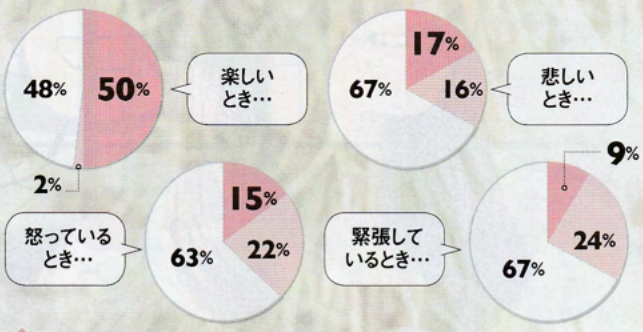


❹ ママの気持ちを感じています

ママが楽しいときは赤ちゃんがよく動き、悲しいときや怒っているとき、緊張しているときは、あまり動かないという丸茂先生の研究データが。ママの気持ちは赤ちゃんにもきっと伝わっているので、優しく話しかけたり、リラックスして過ごして。

【 ママの感情の変化で胎動が変わる！】

よく動く　動かない　わからない



＼＼ 赤ちゃんの幸せバロメーター ／／

よく動く

♥おなかをなでる
♥優しく話しかける
♥好きな音楽を聴く
♥パパと楽しく会話する

赤ちゃんがうれしいこと

ママがリラックスすると、子宮の中はやわらかくふわふわに。赤ちゃんは居心地がよくなってたくさん動きます。

💧パパとけんか
💧仕事でストレスを感じる
💧ママが悲しい気持ちになる
💧お酒を飲む、たばこを吸う

あまり動かない

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。

次のページから、妊娠時期別に赤ちゃんのしていることを解説！

撮影／伊東祐輔（PEACE MONKEY）　スタイリング／山下亜梨沙　ヘア＆メイク／中山夏子　取材・文／四辻深雪（P.42～44体験談）　イラスト／あきばさやか　デザイン／Jupe design　撮影協力／アワビーズ、UTUWA

今の“知りたい”にジャストフィット

あなたと同じ“妊娠時期”のページを読めば
わが子の今の様子がわかる！

“の今してること”オール解説

監修・
4Dエコー画像提供
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／〈たまひよメイト〉
高石未来さん（妊娠9カ月）
大輔さん

ママ：ストライプVネックシャツ2149円（GU ☎0120・856・453）　テーパードパンツ5378円（エンジェリーベ☎0120・72・99・75）
パパ：シャツ2149円※一部店舗のみの販売、パンツ2149円（以上GU）

妊娠初期の胎児ってこんなふう

胎動は感じなくても たくさん動いています！

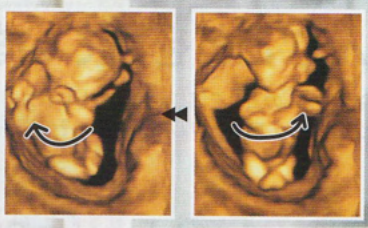
10週ごろになると、骨や筋肉が発達。12週ごろには、体の曲げ伸ばしやキックを始め、子宮の中を動き回ります。また、皮膚感覚が発達し、ママがおなかに触れるのが羊水の振動を通じて伝わるように。音が伝わる構造もでき始めます。

3Dエコーで動きを大分析

【 指しゃぶり 】

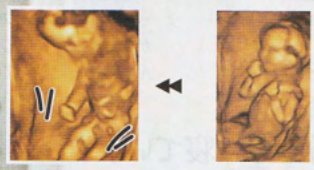
おなかにいるときから指しゃぶりをして、ママのおっぱいを吸う練習をしています。

【 ツイストダンス 】



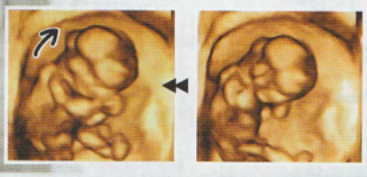
体を左右にクネクネとひねって、ツイストダンスのような動きをしています。楽しく踊りながら全身を動かして、筋肉を鍛えているのかな？

【 ジャンプ 】



子宮壁を踏み台に、脚を曲げてピョーンとジャンプ！ 羊水の中で赤ちゃんは、宇宙遊泳のようにフワフワ浮かんでいる状態なんだとか。へその緒は長いので、動きが制限されることはありません。

【 腹筋トレーニング 】



おなかの赤ちゃんは、生まれてすぐから動けるように、おなかの中で筋肉を動かすトレーニングをしています。背中を折り曲げてクイクイと腹筋のようなトレーニングをする姿は、大人顔負けですね。

まだ、ほとんどの人が胎動を感じない

初期

（妊娠 4 ～13週）

おなかの赤ちゃんが小さいので、胎動をまだ感じないことがほとんど。ママが赤ちゃんの動きを確認できるのは、妊婦健診の超音波検査のときだけです。だから、赤ちゃんが元気でいるか心配になる人も多いのでは。

赤ちゃん３Ｄ実物大シート（P.47～）の３・４カ月を見てね！

赤ちゃん元気かな？

プリーツスカート5918円（エンジェリーベ）カラーフープ&スクエアーピジューピアスセット637円（GU）シャツはスタイリスト私物

妊娠6カ月で

つわりでつらいときに励まされました

静岡県／**岩崎ともみ**さん（34才）
衣真（えま）ちゃん（7カ月）

つわりがひどくて、ソファで横になっているときに胎動が。おなかの中から、やさしくなでられているような不思議な感覚でした。本当に赤ちゃんがいるんだなぁと実感しました。

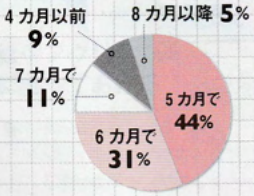
妊娠5カ月で

気づいたのは仕事中。元気そうで安心

鹿児島県／**山田久美子**さん（37才）
大翔（ひろと）くん（1才）

職場で昼食後、ぽこぽこ腸が動く感じが何日か続き、これは胎動だと気づきました。妊娠初期に出血して、赤ちゃんが元気か心配だったので、動いているのがわかって安心。

Q 初めて胎動を感じたのはいつ？



妊娠5カ月が最多で、約半数。また、妊娠6カ月までに胎動を感じたというママは8割以上います。

※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。

みんなの 初めての胎動エピソード

“まだ”の人は待ち遠しい初胎動。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、おなかの赤ちゃんを感じて幸せな気分に。みんなはいつごろ感じたのか、教えてもらいました。

妊娠中期の胎児ってこんなふう

音がはっきり聞こえるようになり、外の世界のことがわかっています

徐々に聴覚が発達し、音の強弱や高低を聞き分けられるようになります。外の世界の大きな音にびっくりすることも。まわりの音や声などから、近くにだれがいるかがわかっているみたい。体つきは、全体がふっくらして、バランスがとれてきます。

胎動を感じて
赤ちゃんがいることを実感

中期

（妊娠14〜27週）

赤ちゃんが大きくなり、筋肉も発達。子宮の壁を押す力が強くなるので、初めての胎動を感じる人が多い時期です。赤ちゃんの存在がますます大きくなって、ママになる意識がより高まる人も多いよう。

赤ちゃん３Ｄ実物大シート（P.47〜）の５・６・７カ月を見てね！

【 ママが楽しいとうれしい！ 】

食事をしているときや好きな音楽を聴いているとき、おふろに入っているときに、赤ちゃんがよく動くことが多いよう。ママが楽しかったり、リラックスしていれば、赤ちゃんもうれしくなるはず。

【 音や声を聞き分けています 】

それまで元気に動いていたのに、パパに触ってもらうと胎動が止まってしまうのはよくあること。これは、ママ以外の声に驚いて、少し緊張しているのかも。誕生後、おなかの中で聞いていた音に反応することもわかっています。

ママ：マタニティニットセーター2149円※一部店舗のみの販売（GU）ワイドパンツ5918円（エンジェリーベ）
パパ：デニムパンツ2689円（GU）シャツはスタイ

先輩ママに聞きました

胎動の感じ方はどう変化した？

妊娠中期は、胎動の変化が大きい時期。感じ始めは小さい胎動でも、だんだん力が強くなっていきます。
このころ、強さや感じ方がどのように変化していったか、先輩ママに教えてもらいました。

1人目のときと胎動に違いを感じました

大阪府／
宮島真由美さん（32才）
千紘（ちひろ）ちゃん（9カ月）

妊娠4カ月

1人目のときより早く、かすかな胎動をキャッチ

2人目の妊娠だったのですが、1人目のときよりも初胎動を感じるのが早かった！「こぽこぽ」と小さく動いているような感じでした。おなかをこちょこちょされて、かゆいような感覚も。

妊娠6カ月

ダイナミックな動きも感じられるように

「ぐるんぐるん」と、おなかの中をダイナミックに回っているような胎動を感じるように。このころは、まだたまにしか胎動を感じなかったので、動きがあると安心しました。

妊娠7カ月

おなかの中で運動会をしてるみたい

「ぽこぽこ、ぽこぽこ」と、まるで運動会で走り回っているみたい！ 1人目のときよりも胎動が激しくて心配だったので、ネットで調べたことも。生まれてからも元気によく動く子です。

少しずつ胎動が変化するのが楽しかった

香川県／
愛美さん（25才）
芹華（せりか）ちゃん（6カ月）

妊娠6カ月

おなかの中からそっと押しているみたい

初めて胎動を感じたのは、仕事中。中からおなかを軽く押されているような感覚でした。「これが胎動なのかな？」と、まだわからない感じ。しだいに、横になっているとわかるように。

妊娠7カ月（24週ごろ）

大きく動き回って、反応してくれるように

動きが大きくなってきて、「ウネウネ」と動き回っているよう。このころには、外からおなかをつんつんと押したら、「ぽこっ」と反応が返ってくるようになってうれしかった！

妊娠7カ月（27週ごろ）

ける力が強くなって、胎動が多かった

妊娠8カ月前になると、かなり胎動が力強く。食事をしているときに、「ぽこぽこ」とよく動きました。このころにいちばん胎動を感じて、後期になると大きな動きは減っていきました。

さかごが直ると、胎動を感じる位置も変化

長野県／
村井莉穂さん（26才）
蒼唯（あおい）くん（1才4カ月）

妊娠5カ月

初めは、腸が動いているような感覚

寝ようと思って、布団に入り、あお向けでいるときに初胎動が。「ぽこぽこ」と腸が動いているような、不思議な感覚。しばらくは、日中は感じず、寝る前だけ感じていました。

妊娠6カ月

くるくると転げ回っているみたい

次第に胎動が大きくなってきて、おなかの右から左へ「くるんくるん」と回っているように感じることも。パパが触ると動きがぴたっと止まってしまうのが、おもしろかったです。

妊娠7カ月

胎動で、さかごが直ったのがわかった！

さかごだったのですが、ある日、赤ちゃんがぐるんと回ったような胎動があり、健診でエコーを見るとさかごが直っていました。おなかの下のほうで感じていた胎動が上のほうへ変化。

For パパ

おすすめのコミュニケーション方法

CHECK! 夜、寝る前におなかに話しかける

ママがリラックスしている、夜の入浴後や寝る前は、赤ちゃんも元気に動くことが多いようです。そのときに、おなかの赤ちゃんに話しかけておくと、赤ちゃんからの反応をキャッチしやすいはず。

CHECK! 妊娠線ケアクリームをママに塗ってあげる

初めのうちは、赤ちゃんに話しかけるのが気恥ずかしいかも。そんなときは、ママのおなかに妊娠線クリームを塗りながら、やさしく触ってあげるのがおすすめ。その際に、少しずつ声かけをしてみて。

胎動を感じられるように準備しておこう

初めは小さな振動なので、ママが胎動を感じ始めてから、パパもわかるようになるまでにはしばらく時間がかかります。また、赤ちゃんがパパに慣れていなくて、様子をうかがっていることも。胎動をなかなか感じられなくても、あきらめずに赤ちゃんに話しかけ続けることで、赤ちゃんがパパを認識するようになりますよ。あきらめないことが、胎動を早くキャッチする早道！

妊娠後期の赤ちゃんはこんなふう！

子宮がきゅうくつになるほど成長

皮下脂肪が増え、人間らしいふっくらとした体つきに成長。子宮の中は少しきゅうくつかも。子宮壁は伸びて薄くなり、おなかの表面から、中での赤ちゃんの動きが見えることもあります。すべての器官がほぼ完成し、出産間近になると、呼吸機能も成熟します。

胎動は日常の一部に。力強くて痛いくらい

後期

（妊娠28〜39週）

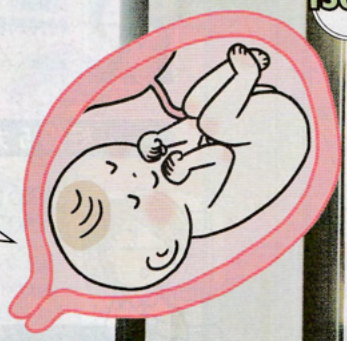
子宮の中が狭くなるほどに、赤ちゃんは成長。でんぐり返しのようなダイナミックな動きは次第に少なくなることが多いものの、パンチやキックがより力強くなります。ママは、痛いほどの胎動を感じることも。

こんなに大きく成長

この大きさを例えると…

妊娠13週ごろはハムスターぐらい、妊娠30週ごろはチワワぐらいの体重です。

【 妊娠30週ごろ 】 1500g



強い胎動を感じ始める妊娠30週ごろ、赤ちゃんの推定体重は1500gほどに。妊娠16週ごろと比べると約15倍！　子宮の中が狭くなってきて、体を丸めるようにしています。

【 妊娠15週ごろ 】 100g

このころの赤ちゃんはとても小さく、推定体重は100gほど。ママのおなかの大きさも、まだ目立ちません。赤ちゃんは、広い子宮の中で羊水に浮かんでいます。

赤ちゃん３Ｄ実物大シート（P.47〜）の８・９・10カ月を見てね！

おなかの外と赤ちゃんの距離は約２cmに

個人差はありますが、赤ちゃんとおなかの外との距離はわずか約２cm！おなかを触ると、赤ちゃんの体勢がわかるほどです。P.45のポーズ調べにもトライしてみて。

ママ：トップス×ノースリーブワンピースセット6998円（エンジェリーベ）
パパ：ボーダーTシャツ1069円※一部店舗のみの販売、チノパンツ2149円（ともにGU）

足の形が浮き出ることもある！

臨月ごろには、赤ちゃんが子宮の壁をキックすると、外から足の形がわかることも！　赤ちゃんに筋肉がしっかりついてきているので、かなり強い胎動を感じるはず。

妊娠後期の胎動エピソード

キックが痛くて眠れないぐらい

私が寝ているときでも、赤ちゃんは元気いっぱい！　痛いぐらいの胎動で起こされて、よく眠れないことがしばしばでした。
神奈川県／29才（妊娠8・9カ月時）

肋骨（ろっこつ）を強くけられて骨折しそう！

赤ちゃんが肋骨の近くをドーンとけるものだから、骨に痛みが…。このままでは、いつか骨折してしまうんじゃないかと本気で心配に。
千葉県／31才（妊娠9カ月時）

胃を押されて気持ち悪くなることも…

臨月に入ったあたりから、胃などの内臓をグリグリと押されているような胎動が。圧迫感から、つわりのような吐きけがあってつらかったです。
長野県／26才（妊娠10カ月時）

臨月になっても胎動が激しすぎる！

私の場合、臨月になっても胎動が激しくて。ときには、「子宮が破れそう！」と思うぐらい。今にも外に出てきそうな勢いでした。
埼玉県／29才（妊娠10カ月時）

胎動の心配Q&A

おなかの中の様子は目で見えないから、胎動のちょっとした変化でも気になります。そこで、先生にみんなの心配に答えてもらいました。

Q 最近胎動が少ないけど赤ちゃんは元気？

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。

Q 胎動が激しいです。生まれてからもよく動く？

A 生まれてからも活発な子が多いよう

おなかの中でよく動いていた子は、生まれてからも、脚をバタバタ動かしたり、活発な子が多いようです。胎動が激しいのは元気な証拠なので、安心してください。また、多動とは関係ありません。

Q 胎動で膣（ちつ）の奥に痛みが。早産につながる？

A 胎動で早産にはならないので安心してください

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、ほかの原因が考えられるので受診しましょう。

Q 強い胎動で羊膜が破れることはある？

A 羊膜や子宮が傷ついたり破れたりは絶対しません

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。胎動が痛いときは、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 赤ちゃんに聞こえやすい声の高さはあるの？

A 声の高さは関係ありません。たくさん話しかけてあげて

赤ちゃんは音の高低も聞き分けられるようになるので、話しかける声の高さによって、聞こえやすさは変わりません。それよりも、たくさん話しかけると、だれの声かわかってもらえるようになりますよ。

Q けいれんしているようなひくひくした動きは何？

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ので、大丈夫！

For パパ　ママと一緒に胎動を楽しもう

妊娠後期になると、おなかの赤ちゃんと外の世界の距離が縮まって、パパも胎動を感じやすくなるはず！　ぜひ、赤ちゃんと積極的にコミュニケーションをとって、胎動を楽しみましょう。なかなか胎動を感じられないという人向けの、赤ちゃんを感じる方法も紹介します。

赤ちゃんをもっと感じるテク

CHECK! ママにおなかが動いている動画を撮ってもらう

仕事が忙しくて赤ちゃんと触れ合う機会が少なかったり、おなかを触ると胎動が止まってしまったりする人は、おなかが動いている様子の動画を撮ってもらいましょう。それを見れば、赤ちゃんの成長を実感できるはず。

CHECK! パパの背中をママのおなかにくっつける

ママがリラックスしている就寝前の時間は、胎動を感じやすい時間帯といわれています。そのときに、パパの背中をママのおなかにくっつけてみてください。赤ちゃんがぽこぽこと動く様子を、背中で感じられるでしょう。

CHECK! 実物大イラストを見ながらおなかの出っ張りをタッチ

今月号の「おなかの赤ちゃん3D実物大シート」を見ながら、ママのおなかを触ってみましょう。赤ちゃんの大きさや体の位置を、もっと感じられるはず。赤ちゃんも、パパに触ってもらっていることがわかっていますよ。

の胎動を大分析!!

胎動を感じ始めたころ、妊娠中期・後期に、ママが感じていた胎動はどんなふうだったのかを聞いてみました。赤ちゃんたちは、ママのおなかの中でもそれぞれに個性を発揮して、元気に動いていたのがわかります!!

妊娠 5〜6カ月ごろ

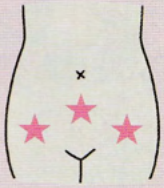
埼玉県／
荒蒔朱里さん（25才）
沙南ちゃん（6カ月）

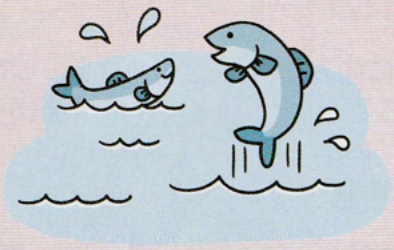
日中の仕事中などは気づかないけれど、帰宅後にリラックスしていると、おなかの中で小さい魚が「ぴくん」と跳ねるように動いている感じ。仕事で疲れて帰ってきたときも胎動を感じるのが楽しみで、「この子も元気だな、私も頑張ろう！」と励みにもなりました。

ママの感じ方

ぴくん

胎動を感じた場所





魚が水面を跳ねてる!?

丸茂先生の分析

まだ子宮内に余裕があるので、自由自在に動き回っている時期。バタフライで泳ぐように動き回りながら、子宮の壁をけっていたのかも。

そのとき、おなかの中では…

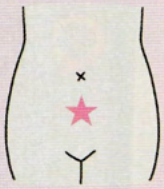
北海道／
松本可奈子さん（34才）
悠凪ちゃん（1才4カ月）

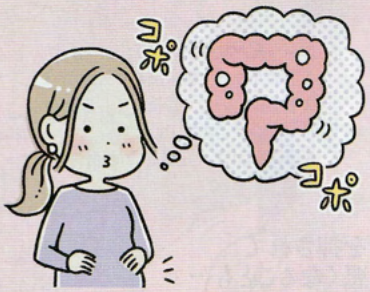
おへその下あたり、こんにゃく1枚くらいのスペースの中で、ガスがコポコポと移動しているような感じ。最初はおなら？と思ったけれど、これが胎動ってやつなのか〜とわかってからは、ちょっとくすぐったいような、何より赤ちゃんが元気でうれしくなりました！

ママの感じ方

コポコポ

胎動を感じた場所





おならが移動していくよう！

丸茂先生の分析

くるくる回ったり、跳びはねたりしながら、子宮内を移動していたのかも。ブレイクダンスをしているかのように、動き回っていたのでしょう。

そのとき、おなかの中では…

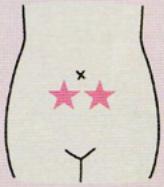
宮城県／
星 彩花さん（21才）
陽生くん（7カ月）

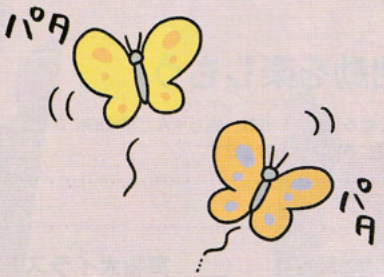
夜寝る前、静かに横になっていると、おへそのすぐ下の狭いエリアの中で、チョウが羽をパタパタさせて飛んでいるような感じが。胎動って「どーん」とかわかりやすいのかと思っていたけれど、そのとき、小さな赤ちゃんがここにいるんだ！という実感がわきました。

ママの感じ方

パタパタ

胎動を感じた場所





チョウがパタパタ飛んでいる

丸茂先生の分析

チョウのような控えめな動きだったなら、脚ではなく手の動きの可能性が。自分のいる場所を確かめたくて、両手で交互に壁を押していたのかな。

そのとき、おなかの中では…

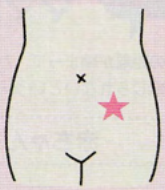
東京都／
津口絵里沙さん（36才）
碧音くん（6カ月）

つわりが落ち着いてからも頭痛とだるさが続き、横になって休んでいると、おなかの内側からやわらかいものに強く押される感じが！　位置は真ん中より左寄りで、ぐにょぐにょと活発な動きを感じると「私もお母さんになるんだな〜」という気持ちでいっぱいに。

ママの感じ方

ぐにょぐにょ

胎動を感じた場所



おなかの左側で駆け回ってる

丸茂先生の分析

胎盤が右側にあり、スペースに余裕のある左側で動き回っていたのかも！　子宮壁をけりながら右を向いたり、左を向いたりしていたのでしょう。

そのとき、おなかの中では…

妊娠 7〜8カ月ごろ

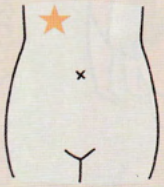
神奈川県／
六本木紗耶圭さん（29才）
美波耶ちゃん（5カ月）

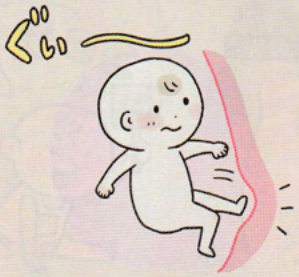
クルクル回っては、おなかのあちこちをムニムニと押して、皮膚が伸ばされる感じに。妊娠8カ月ごろから足やひじの形がわかるようになり、ムニッてされたところを押し返すと、またムニッ。やりとりが結構続いて、ますます生まれてくる日が楽しみに！

ママの感じ方

ムニ ムニ

胎動を感じた場所





中から押されて皮膚が伸びる感じ

丸茂先生の分析

両足で壁をそっと押していたのかも。このころは肋骨あたりをけられて骨折したくらい痛がるママもいるほど、赤ちゃんが力強くなるんです。

そのとき、おなかの中では…

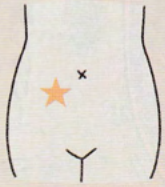
北海道／
青木エミリさん（28才）
颯人くん（6カ月）

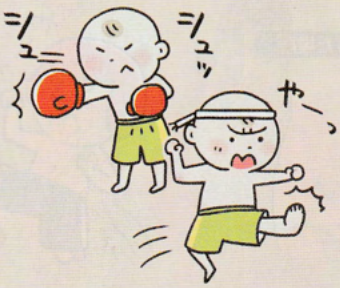
おへその下のほうで動いて、ドン！とパンチ？キック？　4Dで見たとき、グルグル回りながら腕を動かしていたのを思い浮かべ、「今日も元気だな！」とうれしくて幸せに。でも、さかごになっていたときは、肋骨に強いパンチが当たって痛かったことも!!

ママの感じ方

ポコポコ ドン！

胎動を感じた場所





パンチやキックしまくり!?

丸茂先生の分析

さかごのときは、体を折り曲げて、顔の前に足があるような体勢だったのかも。これならさかごでも、子宮の上のほうで胎動を感じます。

そのとき、おなかの中では…

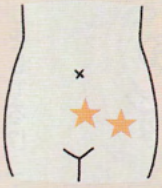
東京都／
伊藤有紗さん（33才）
奏音くん（7カ月）

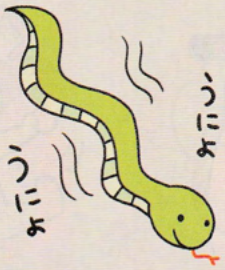
1人目はポコポコける感じの激しい胎動でしたが、2人目はゆっくりした動き。おなかの中にヘビがいるようで、ぐにょんと右から左に波打つように動くことが。夜中に胎動があると、それでなくてもトイレで起きるから「寝かせてくれ〜！」と思うことも（笑）。

ママの感じ方

ぐにょん

胎動を感じた場所





ヘビがうにょうにょ

丸茂先生の分析

子宮壁を足でグーッと押しながら移動していたのかも。これを繰り返すと、ママにはヘビの動きのように感じるのかもしれませんね。

そのとき、おなかの中では…

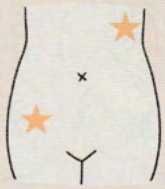
埼玉県／
山﨑陽香さん（29才）
玲実ちゃん（1才）

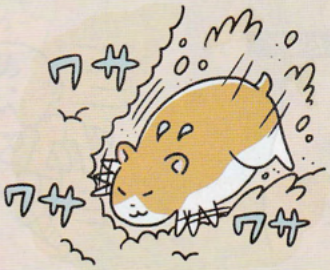
昼食後と夜中の1〜2時ごろに決まって胎動が。足を小刻みにけりけりしたり、クリンとひっくり返ったり、小動物みたいな素早い動きでした。おなかを触ると、どこが背中、どこが足とわかり、ポンポンするとすぐけり返してくれて、とっても楽しい気分に♪

ママの感じ方

ワサ ワサ ワサ

胎動を感じた場所

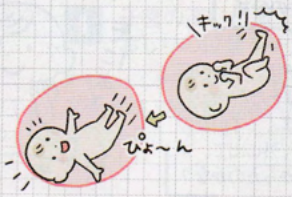




ハムスターが穴を掘ってる！

丸茂先生の分析

小刻みに子宮壁をけっていたのでしょう。対角線上に胎動を感じていたのは、足で壁をけった反動で、頭が壁に当たっていたからかも。



そのとき、おなかの中では…

妊娠 9〜10カ月ごろ

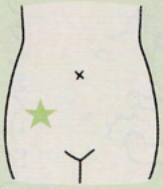
東京都／
松本加奈子さん（33才）
葵生（あおい）くん（7カ月）

夜21〜22時になると動きが激しくなって、夜行性かと。とくにキックが得意技で、ドンドンと痛いくらいにけって、ぐにょ〜んと脚を伸ばしてきます。動画にも撮りましたが、おなかがはっきり足の形に！　元気な男の子に早く会いたいなぁ、と楽しみに。

ママの感じ方

ドンドン！ぐにょ〜ん

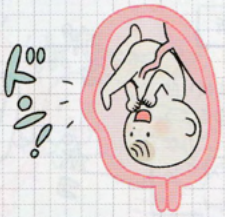
胎動を感じた場所



サンドバッグに跳びげり！

丸茂先生の分析

ママが感じていたように、跳びげりしていたのかも！　足を自分の体に引きつけてから、子宮壁に向かって勢いよくけっていたんでしょうね。



そのとき、おなかの中では…

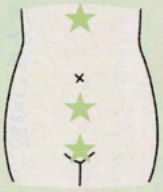
神奈川県／
川口彩子さん（29才）
朔太郎（さくたろう）くん（5カ月）

みぞおちのあたりをけられ、ウッとなるくらい苦しいときも。外から見ても曲げた腕がグルンと回転するのがわかるほどで、ほぼ一日中動いていました。「早く生まれておいでー」と思ったけれど、この子も早く外に出たかったのかも。生まれてからも動きが活発！

ママの感じ方

ぐるん ぼこん

胎動を感じた場所



ぐるんとでんぐり返し

丸茂先生の分析

ママの背中側に赤ちゃんの背中、ママのおへそ側に赤ちゃんの足があったのかも。腕を伸ばしたり、曲げたりしながら壁をたたいていたのかな？

そのとき、おなかの中では…

東京都／
峰下瑠衣さん（31才）
蒼士（そうし）くん（6カ月）

臨月に入っても胎動が減らず、日に日に強まる感じ。右に左に動いてボコッと壁にぶつかり、ぎゅーっと体を押しつけてくる、とっても重量感のある動き。陣痛のごく初期の段階でもまだ元気にボコボコ動いて、まだまだかと思っていたらその夜から本陣痛が来ました。

ママの感じ方

もにょもにょ ボコッ

胎動を感じた場所

壁に体を思いっきりぶつけてる？

丸茂先生の分析

筋肉がついてきて、手足の筋力も増大！　壁をたたいたり、ガンガンけりまくっていたのでしょう。早く外に出て、ママの顔を見たかったのかな？

そのとき、おなかの中では…

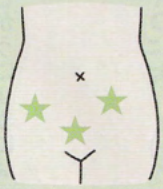
大阪府／
水戸千尋さん（27才）
咲花（えみか）ちゃん（1才4カ月）

おふろ上がりなどで私がゆったりしていると、手足をびよーんと広げて伸びをしている感じ。「ここは手かな〜、足かな〜」と話しかけて、なでなで。お産が始まるギリギリまで動いていたから、産後、おなかの中がすっかり静かになって寂しいような不思議な感覚に。

ママの感じ方

びよ〜ん ぐ〜ん

胎動を感じた場所



おなかの中で伸びをしてる!?

丸茂先生の分析

赤ちゃんの体勢が横向きだったのかな!?　この時期は子宮が狭くなるので、伸びをして広げたかったのでしょう。

そのとき、おなかの中では…

キックゲーム と ポーズ調べ で

赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しもう!!

ここからは、ママと赤ちゃんがもっとコミュニケーションをとれるような遊びを２つご紹介！
胎動と一緒にこちらも楽しんでみてくださいね。

※ おなかの張りを感じたら、すぐに中止し、安静にしてください。また張りやすい人はおなかを押す行為はやめましょう。

妊娠６カ月くらいからは キックゲーム

赤ちゃんがけり返してくれる遊びです

多くの赤ちゃんはママとの遊びだとわかるまでに２週間程度かかり、反応が返ってくるのはさらに１カ月後といわれています。反応がなくても、それも個性。落ち込まずに続けてみてくださいね。

4 次は、ママから２回ポンポンとたたいて

今度はママが先。「ふたーつ」と言いながら、おなかを２回ポンポンとたたいてみて。赤ちゃんが同じ回数をけり返してきたら、大成功！「みーっつ」「よーっつ」と回数を増やしてみて。

3 慣れてきたら反対側にトライ

２までがスムーズにできるようになったら応用編へ。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、できるようになったら、さらにたたく位置を変えてみて。

2 赤ちゃんがけった場所をママがポンッ！

１で赤ちゃんがけった場所を、ママが「キック」と言いながら、軽くポンッとたたきます。赤ちゃんが同じところをけってくれるまで待ち、返事があったらママは同じところをもう一度ポンッ！とたたいて。

フレアスリーブブラウス5918円
(エンジェリーベ)

1 まずは、始める前に赤ちゃんに声をかけよう

ソファやいすに座り、ラクな姿勢で行いましょう。おなかに意識を集中し、「起きていたらお返事してね〜」「キックゲーム始めるよ」と声をかけて。赤ちゃんの反応が返ってきたら、ゲーム開始。

妊娠８カ月くらいからは ポーズ調べ

赤ちゃんの頭や足などの位置を確認！

おなかの上から赤ちゃんに触れることで、赤ちゃんの脳と皮膚に心地よい刺激が伝わるともいわれています。妊娠８カ月くらいからわかりやすくなりますが、もっと前から始めてもOK。さかごの場合は頭が上です。

おなかが少しへこむくらい押そう

さする程度ではなく、先生が触診するときのように、おなかが少しへこむくらい押してOK。

4 さらに、赤ちゃんの顔の向きをチェック

赤ちゃんの頭の位置がわかったら、その周辺を上下左右になぞってみましょう。コロンと丸い部分が後頭部、少し角度がついているほうがおでこです。

3 おなかの下を触って丸い頭を探してみて

ママの恥骨（ちこつ）あたりに両手で触れてみて。丸くてかたいボールのようなものがあるはず。それが頭です。パパはそこに向かって話しかけると、声が届きやすいでしょう。

2 おなかの両わきを触って背中にタッチ

おなかの両わきを上から下へ、触ってみて。平らなほうが背中、でこぼこしたほうが手や足。どちらも同じ手触りなら、ママのおへそ側に背中を向けているのかも。

1 子宮の高い位置でおしりの位置をチェック

声をかけてからスタート。おなかのいちばん高い位置を触ると、赤ちゃんが頭を下にしている場合、丸いものを感じるはず。これがおしり。でこぼこしていたら、足かも。

次号たまごクラブ７月号（６月15日発売）の巻頭大特集は、「今からできるお産入院準備　大事なのはこの３つ！」です!!
※一部地域により発売日が異なる場合があります。

今の“知りたい”にジャストフィット

あなたと同じ“妊娠月数”のイラストを見れば、
今の赤ちゃんの大きさと成長がわかる！

＼今月号には／

赤ちゃんの3D実物大シートがつきます!!

過去の「たまごクラブ」でも人気だった「赤ちゃんの実物大シート」が今月号のとじ込み付録で登場！　今回は、赤ちゃんをより実感できる3Dイラストで、リアル感がアップしました。パパや上の子と一緒に使ってくださいね。

ここがすごい

胎児の成長をこまかく解説

赤ちゃんの体や五感の発達を、妊娠月数ごとにこまかく紹介しています。赤ちゃんが今できることがわかるので、「耳の機能が完成するころに、声をたくさんかけてあげる」など、胎教をする時期の目安にもなります！

ここがすごい

赤ちゃんを立体的&実物大で見られる！

健診で超音波画像を見たり、推定体重を教えてもらっても、実際の大きさはぴんとこないことも。このシートでは赤ちゃんの妊娠月数ごとの平均的な大きさを再現しているので、おなかの中での大きさがリアルにわかります。

ここがすごい

赤ちゃんの推定体重を、同じくらいの重さの果物や野菜でイメージ

妊娠月数ごとに推定体重がわかります。重さがイメージできるように、身近な果物や野菜のイラストつき。妊婦さん自身はもちろん、家族も重さを実感できるので、赤ちゃんがより身近に感じられるはず。

ここがすごい

おなかの赤ちゃんの手足の大きさも実物大

超音波画像ではなかなかわからない、手足の大きさも実物大で再現。妊娠4カ月ごろは10mm前後だった手足も、臨月にはなんと約6倍に！　この1枚で成長が実感できるのも、実物大シートのすごいところなんです。

妊娠３～10カ月の成長を実感できる♪

おなかの赤ちゃん 3D実物大シート

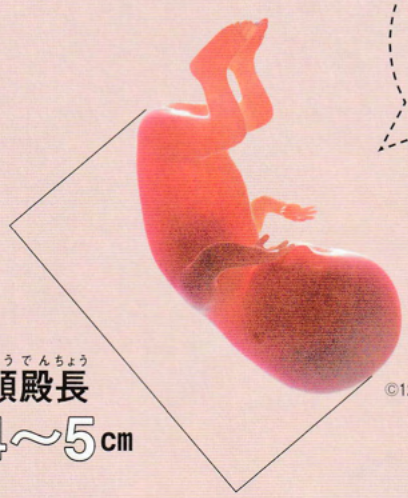
おなかの中ですくすく成長している赤ちゃんを
妊娠月数ごとに、リアルな実物大で再現しました！
本からシートを切り離して、
おなかにあてて大きさを実感してみて♪

画像処理／studio panboat　写真提供協力／123RF
イラスト／ヨモギ田リョオコ　デザイン／Jupe design

監修／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）

推定体重
いちご１個くらい
約20g



©123RF

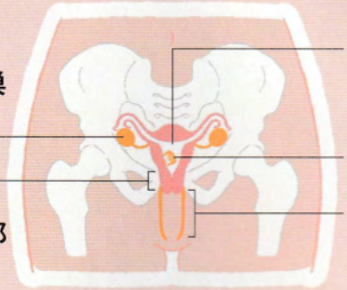
頭殿長（とうでんちょう）
約4～5cm

まだ小さいけれど元気に手足を動かしています

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、指しゃぶりする様子も見られるように。10週を境に呼び名は「胎芽」から「胎児」になります。

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７㎝、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。

※妊娠７週までを胎芽、妊娠８週からを胎児とする場合もありますが、ここではWHOの基準による区分に従っています。

※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。