

たまひよ

12 たまごクラブ
2021 Dec.
800yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに



抽選で
61名様に
当たる

今月のプレゼント♥

MARLMARL

おしゃれ
ベビーグッズ

※応募は2021年12月14日(火)9:00まで!
※応募にはスマホアプリ
「まいにちのたまひよ」
(無料)が必要です

出産時のやりがち
NG行動ランキング

「さかご」の気がかり
全解説!

出血 おなかの張り・痛み
発熱 嘔吐 破水 etc.

赤ちゃんからの
SOSに気づこう!
危険度の見極めガイド



パパと一緒に
おなかに
当ててね



【別冊付録】妊娠3~10カ月/

実物大♥胎児シート

【大特集】知りたい! おなかの赤ちゃんのこと

t1 \ ポコポコ / \ ウニウニョ /

この胎動は!?

「おなかの赤ちゃん何してる?」を教えます

t2 心と脳をはぐくむ「胎教」テク

t3 子宮の中の不思議サイエンス

Cover

宮城 舞さん
【妊娠8カ月】

2月 1月 2月 3月 4月 5月 生まれベビー

日本全国×同じ出産月先輩ママの

出産準備グッズ

【別冊付録】



そろえたもの
全リスト

の中で何してる？」

おなかの赤ちゃん

キミの気持ちが
知りたいんだ！

≡ PART1 ≡

おなかの赤ちゃんが 元気かどうかは 胎動でわかります



監修／
医療法人社団 清陵会
丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生

東京大学医学部附属病院産婦人科などを経て、丸茂レディースクリニックを開院。最新機器で赤ちゃんの様子を見る、4Dの超音波検査を行う。

☑「胎動」って何？

「胎動」とは、おなかの赤ちゃんの動きのことで、子宮の壁を通してママに伝わります。その振動をサインに、おなかの赤ちゃんが元気かどうかをうかがい知ることができます。妊娠初期から赤ちゃんは動いていますが、まだ体が小さいためママに伝わりません。赤ちゃんは成長とともに力も強くなり、ママは胎動がわかるようになってきます。また、出産に向けて、胎動を感じる位置や動き方にも、バリエーションが出てきます。



何をしているかは
“胎動”で
わかるよ！

≫ あまり動かないのはこんなとき

- ☒ 赤ちゃんが深く眠っているとき
- ☒ ママがストレスを感じているとき
- ☒ ママが悲しいとき
- ☒ ママが疲れていたり、おなか張っていたりするとき
- ☒ 赤ちゃんが弱っていてトラブルがあるとき

赤ちゃんが深い眠りのときは胎動を感じないことが多いです。それ以外にも、ママがストレスを感じていたり、おなか張ったりしていると、子宮がかたくなり、赤ちゃんの動きが制限され動きにくくなるよう。また、なんらかのトラブルで赤ちゃんが弱っている可能性も。胎動を感じにくいと思ったら、安静にしてしばらく様子を見ましょう。いつも動く時間帯に胎動が感じられない場合は産院に連絡を。

≫ よく動くのはこんなとき

- ☒ ママの体調がよく赤ちゃんも元気なとき
- ☒ ママがリラックスしているとき
- ☒ ママがうれしいとき
- ☒ ママが好きな音楽を聴いたり、好きなものを食べたりしているとき

胎動が激しいのは元気な証拠。そして、ママが心身共にリラックスしていると、子宮はやわらかくなり、赤ちゃんは居心地がよくて、たくさん動くでしょう。そのほか、ママが幸せな気分るときもよく動く傾向があるようです。

この胎動は!?! 「今、子宮」

赤ちゃんはおなかの中でどんなことをしているのかな? と考えるのは楽しいもの。この特集では、妊娠月数に沿って赤ちゃんの様子を紹介。また、胎動から推測できる「赤ちゃんのしていること」も、解説します!

イラスト/チチチ(P.22~24、マンガ)、ササキサキコ、黒川輝代子 構成・文/茂木奈穂子 デザイン/Jupe design



夜
23:00

赤ちゃんに 昼夜は 関係なし

おなかの赤ちゃんは、ママの生活と関係なく、深い眠りと覚醒を繰り返しているのだとか。ママが寝ようとする、胎動を強く感じるのは、赤ちゃんの運動タイムだからなんです。



朝
7:00

ママの声や振動を 感じています

ママがおなかに触れたり、やさしく話しかけたりすると、その振動や声に反応して、朝からよく動きます。逆に、朝のしたくで忙しくしているときは、胎動を感じられない場合も。

昼
12:30



ママ以外の声も 届いています

妊娠5カ月ごろには、赤ちゃんは外の音が聞こえ、徐々に声の違いを感じるようになるといわれています。パパが話しかけると胎動が止まることもあるのは、赤ちゃんがママとは違う声に反応しているからです。

おなかの 赤ちゃん和妈妈の

ある1日

必ずしもこのとおりではありませんが、1日を通して、赤ちゃんがどんなふうに動いているのかイメージしてみましょう。



夜
22:00

お風呂で赤ちゃんも リラックス

ママがリラックスすると、子宮がやわらかくふわふわに。赤ちゃんは居心地がよくなって、たくさん動くでしょう。実際に、お風呂で胎動を感じるママは多いようです。



夜
20:00

ママが 気づかなくても 動いています

ママが集中しているときは、胎動に気づかないことも。でも実際は、おなかの中でしっかり動いています。一方で、赤ちゃんが深い眠りのため、動きを感じない場合も。



夕方
16:30

ママが楽しいと 赤ちゃんにも伝わります

ママの感情の変化でも胎動は変わる傾向が。食事をすると赤ちゃんがよく動いたと感じるママもいます。ママの気持ちが伝わっているのかもしれない。

DAY

まだほとんどの人が
胎動を感じない

妊娠

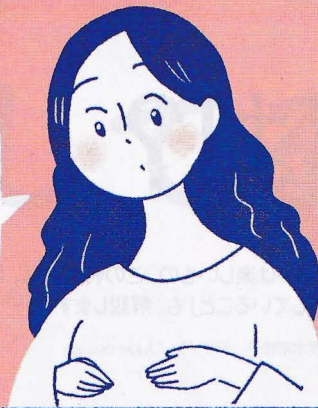
3~4

カ月

(8~15週)



なんだかまだ赤ちゃんがいる
実感がわかないし...
赤ちゃん元気なのかな...



皮膚感覚が
だんだん敏感に
なってくるから、
ママが
おなかに触れると、
羊水の振動で
感じるよ



まだ小さいから
気づいてもらえないんだ



こんなに動いているんだけど



／ 少しずつ体の曲げ伸ばしやキックなどをしています ／

超音波画像に全身が映るくらい小さな赤ちゃんですが、
全身を使ってよく動いています。10週ごろになるとぴょ
こぴょこ手足を動かす様子が見られるように。ただ、子
宮の中のスペースが広いので、胎動を感じられないママ
がほとんどです。神経が発達し敏感になるので、ママが
おなかに触れると、羊水の振動でわかるようにも。

こんな動きさ

いないいない
ばあ!



4カ月
の赤ちゃん

やだ
恥ずかしい



3カ月
の赤ちゃん

かすかな胎動を
感じ始める

妊娠

5~6

カ月

(16~23週)



しだいに力が強くなり、ママの声や感触がわかるように

骨や筋肉が発達し、子宮の壁を押す力が徐々に強くなるため、胎動を感じ始めるママが多くなります。「ガスが腸の中で動く感じ」「泡がはじける感じ」など、やさしい動きとして認識することが多く、最初は胎動と気づかないことも。おなかの中では手指を握る、指しゃぶりをするなどの動作も。このころはぼんやりと外の音が聞こえるようにも。



6カ月

の赤ちゃん



5カ月

の赤ちゃん

みんなの 初胎動エピソード

胎動がわかったと「おなかの赤ちゃんがここにいる!」と、
ママもパパも赤ちゃんの存在を実感できますね。
待ちに待った初胎動を感じたときの様子を教えてくださいました。

妊娠18週以前×すぐわかった

お風呂につかっているときに“ドコッ!”。
思わず「わっ!」と声が出ました。そのあと
1〜2回続いたので初胎動とわかりました。

新潟県/宮島真奈美さん(30才)&杏ちゃん(1才4カ月)

妊娠18週以前×すぐわかった

食後にソファでテレビを見ているとき、
ぷくぷく…と腸が動くような感じが。
でも、自分の体の動きではないな〜と
思って、これが胎動か!と思いました。

福岡県/相川舞美さん(28才)&琳ちゃん(7カ月)

妊娠21週×すぐにわからなかった

仕事中に、“ぎゅるん”とおなかの中で動くような感じが。
おなかには痛くないし…胎動かな? 違うかな?と
すぐには確信できませんでした。

熊本県/早田麻友華さん(22才)&一華ちゃん(10カ月)

教えて!
丸茂先生

Q 初胎動はおなかの
どのあたりで感じる人が多いですか?

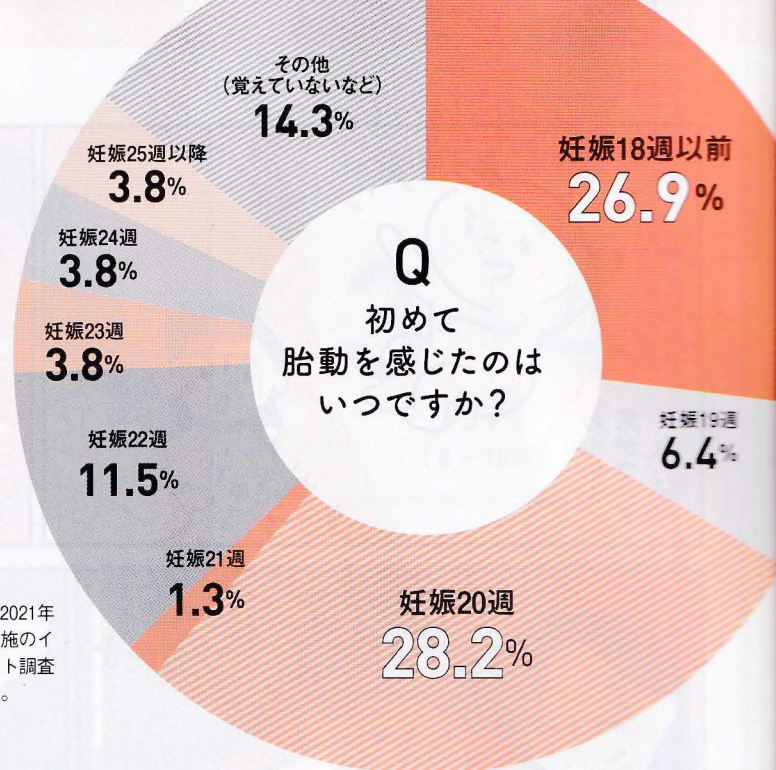
A おへそから恥骨の間のどこかで
感じる人が多いようです

妊娠前の子宮は、恥骨を基点としてニワトリの卵くらいのサイズです。妊娠初期〜中期ごろでは、まだそれほど大きく上に伸びていません。従って、初胎動は恥骨からおへその間で感じる人が多いでしょう。

Q 初胎動を感じやすい体勢はありますか?

A リラックスできる体勢がおすすめ

胎動を感じやすい体勢というのはとくにありませんが、ママがリラックスしているときに赤ちゃんはよく動く傾向が。ゆっくり横になったり、ソファに座ったり、リラックスできる体勢をとるといいかもしれません。



※データは2021年
8〜9月実施のイ
ンターネット調査
の結果です。
n=78

妊娠19週×すぐにわからなかった

バスに乗っていたときに、もによもによとした感覚が。
振動なのか? 胎動なのか?
すぐにはわかりませんでした。

神奈川県/田口みどりさん(35才)&琴梨ちゃん(1才5カ月)

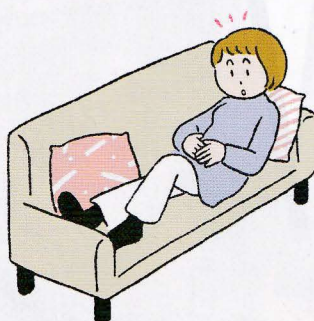
妊娠19週×すぐわかった

コンサート中、座っていたら、大きい音が鳴ったときに
何回かおなかで“トントン”。
すぐに胎動だ!と思いました。

神奈川県/岩崎美咲さん(25才)&暖くん(1才5カ月)

初胎動、

先輩ママたちは
こんなふうに感じていた!



「ポコポコ」

「によろ〜」

「ぐによぐによ」

アンケートの回答で多かった初胎動のシチュエーションは「ソファで横になっているとき」や「就寝前」。リラックスしているとき、上記のような感覚で感じる人が多いみたい。

妊娠5・6カ月ごろの胎動を丸茂先生が分析！

4D超音波で多くのおなかのなかの赤ちゃんを見てきた丸茂先生が、みんなの胎動から推測される赤ちゃんの動きを解説！

6 カ月

胎動を感じるのは 毎回、決まって左側

胎動がうれしくて、常に手はおなか。初めは“トン”だったのが、6カ月ごろは“ポコン”と泡がはじけるような感じに。毎回、胎動が左側なので、先生に確認。右側に胎盤があり、感じにくいのではと教えてもらいました。



北海道
伊藤千春さん(37才)
成和くん(11カ月)



丸茂先生はどう見る？

赤ちゃんは背中を右にして、脚で左の子宮の壁を叩いていたのかも。その向きが落ち着いたのでしょね。



おなかの内側に青虫が!? 日を追うごとに成長する感じ

下腹部のあたりで“こよこよ”っとこぞぶく、おなかの内側で1〜2cmくらいの青虫がはっているような感覚でした。日を追うごとに動く時間が長かったり、強かったりしていき、成長を実感。



神奈川県
桃井優里奈さん(35才)
朔杜くん(1才3カ月)



丸茂先生はどう見る？

子宮の壁に足を押しつけ歩くように壁に沿って移動していたのかも。また脚を曲げたり伸ばしたりして壁に沿って動かすことも。



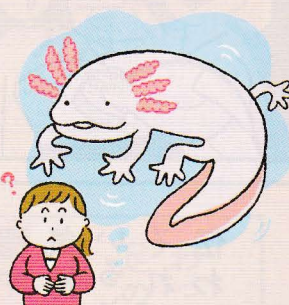
5 カ月

人生で感じたことのない もによもによ感

この時期の胎動は、ウーパールーパーみたいな生き物がおなかの中で、もによもによと泳いでいるような感じ。それまで感じたことのない感覚でした。元気に育っているのを実感できてうれしかったです。

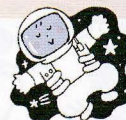


鹿児島県
新留弓華さん(29才)
しずくちゃん(11カ月)



丸茂先生はどう見る？

子宮の中はまだ広いので、宇宙飛行士が宇宙船の中で、泳いだり、壁に触って移動するように赤ちゃんも動き回っていたのでしょう。

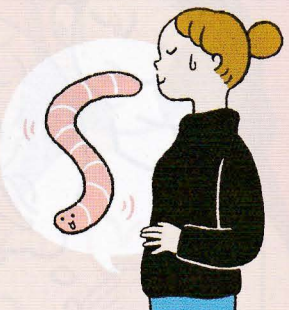


ガス？ ミミズ？ 下腹部でいよるいよるいよる～

初めは、胎動を「やたらガスが流れていくな」と勘違い。何度か続いても、ガスが出るわけではなく、ミミズがはうようないよるいよるとした感覚もあったので、胎動と確信。本当に人の動きなのか不思議でした。



鹿児島県
田中美樹さん(29才)
璃月くん(9カ月)



丸茂先生はどう見る？

子宮の中で活発に動いて、手足が体の子宮の壁に触れますが、まだ小さいので力は弱く、腸が動くように感じる時期です。



カンゲキ!! オドロキ!! パパたちの初胎動エピソード

妻とも自分とも違う ひとつの命を実感

妻と入浴中にひととき胎動が強いときが。突き破りそうなその動きに驚き！ そのときおなかに触れるよう促され、おなか越しにわが子に触れました。漠然としていた「赤ちゃん」が「わが子」になった瞬間でした。



新潟県
宮島 悟さん(38才)
杏ちゃん(1才4カ月)

この日を待ってた！ やっと家族3人になった！

家族が増えるといっても、なんとなく蚊帳の外。胎動を感じるのはあこがれで、早く動いているのを感じたかった。初胎動は22時48分。うれしくておなかにキス！ やっと家族3人、僕も一緒だと実感した日です。



熊本県
小崎哲裕さん(36才)
心風ちゃん(1才6カ月)

思った以上の力強い胎動に 会える日が待ち遠しく

超音波写真で姿を見るだけで、実感がわかなかったけれど、思っていた以上の力強い胎動を手を感じ「うわっ！ 本当に大きくなってんだ！」と感動。早く顔が見たい！と誕生が待ち遠しくなりました。



福岡県
永井夢維さん(28才)
乃愛ちゃん(5カ月)

力強い胎動を実感！

妊娠

7~8

カ月

(24~31週)



動きがダイナミックになり表情も豊かに

はっきりと力強い胎動を感じるようになります。でんぐり返しのようなダイナミックな動きが増え、寝ていても目が覚めるほどの衝撃を感じることも。表情も豊かで、音の強弱や高低を聞き分けられるようになり、外の大きな音に驚くことも。また、おなかの中は真っ暗ですが、外の強い光を感じている、といわれています。

ママの
声が聞こえてきた!
にっこり



8カ月
の赤ちゃん

足の裏見える〜?
ひざを抱えちゃうよ



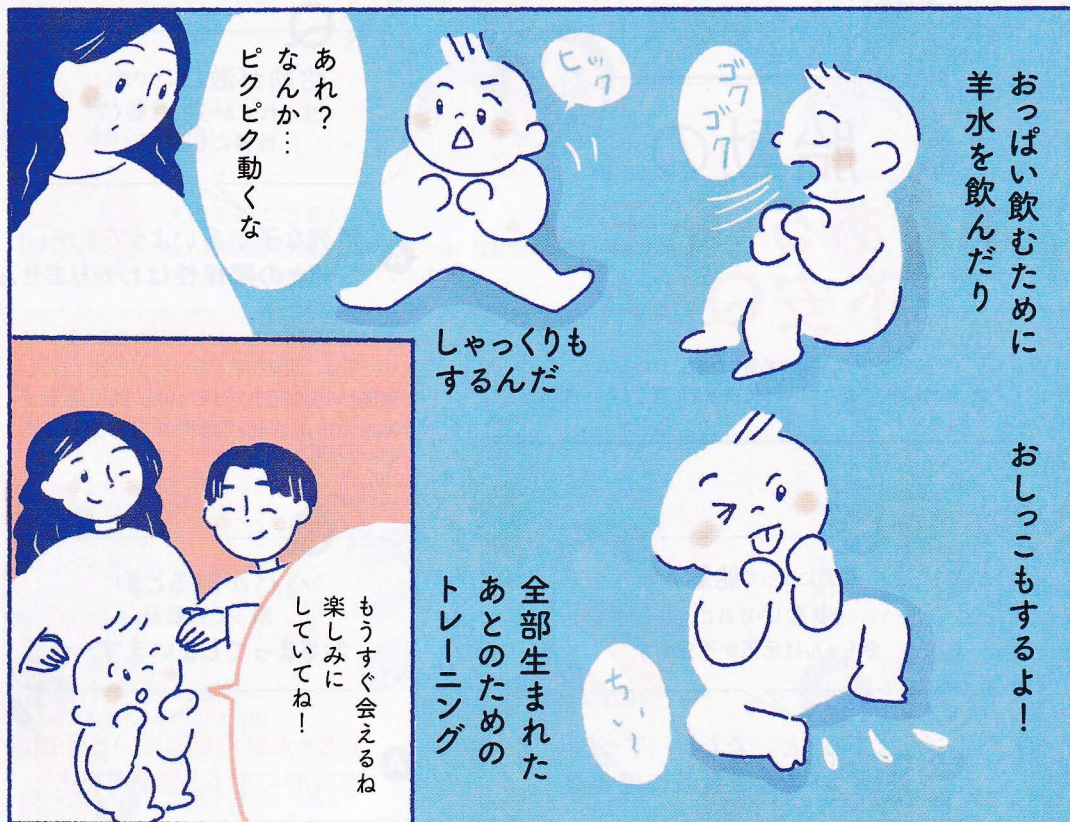
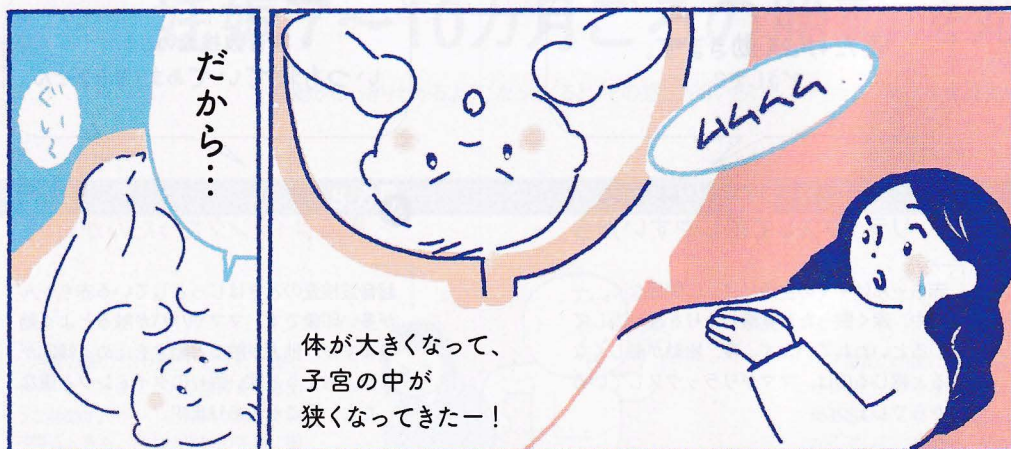
7カ月
の赤ちゃん

痛いほどの胎動も！
お産に向けて元気に動く

妊娠

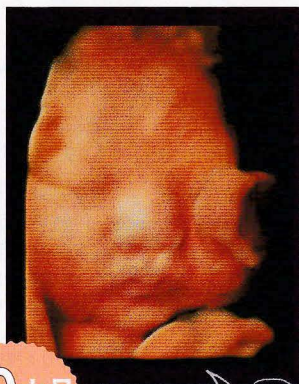
9~10
カ月

(32~39週)



胎動は力強く。生まれたあとの準備運動も

赤ちゃんは大きく成長して、手足の力はより強く。子宮のスペースが狭くなるので、ますます力強く胎動を感じるようになります。赤ちゃんが動くとおなかが大きく波打つ様子や、足などの形が浮き出る様子を確認できることも。臨月に入ると、赤ちゃんはお産に備えて頭を骨盤に入れ始め、胎動が減るようになりますが、元気いっぱい動いています。



10カ月の赤ちゃん

早く
会いたいな...
スヤスヤ

指しゃぶりの練習してるの



9カ月の赤ちゃん



あっかんべ〜
もできるよ！

Q

胎動が激しいけれど、
破水したりしませんか？

A 子宮内が傷ついたり、破水したり
することはありません

赤ちゃんが激しく動くことで、子宮内部が傷
ついたり、破水したりすることは絶対にな
いので安心して下さい。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

仕事中はいつもより
胎動が少ないことがあって
心配です…

A 集中して気づかない場合も。
ずっと動かない場合は産院に相談を

仕事などで集中しているときは、胎動に気づ
かないことが多いでしょう。心配なら、産院
に相談して不安を解消しましょう。もしも、
いつも胎動を感じる時間帯にも感じない場合
は、受診して下さい。

Q

強い胎動で膣の奥に痛みが…。
早産しやすくなる？

A 胎動によって早産を引き起こす
ことはありません

胎動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

夜だけよく動きます。
どうして？

A 夜行性というわけではなく、
リラックスして感じやすいから

赤ちゃんはママの生活リズムに関係なく、一
日中、深く眠ったり覚醒したりを繰り返して
いるといわれています。夜、胎動が激しくな
ると感じるのは、ママがリラックスしている
からでしょう。

Q

超音波検査のとき
いつも寝ていてあまり動きません

A そういうケースは意外と多く、
眠るタイミングだったのかも

超音波検査のときはじっとしている赤ちゃん
が多い印象です。ママやパパが触るとよく動
きますが、他人が触ると動きを止める傾向が。
また、ちょうど深い眠りのタイミングと重な
ったということもあります。

教えて！
丸茂先生



胎動の あるある・ギモン・ 不安Q&A

胎動の少しの変化でも気になることはいっぱい。
よくある疑問や心配について、丸茂先生に答えてもらいました。

Q

胎動が激しいです。
生まれてからもよく動く？
性格にも出る？

A 活発な子が多いようですが、
性格との関係性はわかりません

ママたちに聞くと、おなかの中でよく動いて
いた子は、活発な子が多いようです。ただし、
性格との関係性まではわかりません。胎動が
激しいのは、多動とは関係なく、元気な証拠
なので安心して。

Q

パパが触るときに
限って胎動が
おさまってしまいます…

A 赤ちゃんが反応している証拠。
積極的に触ると認識します

ママ以外の人が触ると赤ちゃんが緊張し、動
きを止めてしまうことがあります。でもパパ
が頻繁に触って声をかけることで、パパのこ
とを認識すれば、胎動を感じるチャンスも増
えてくるはずです。

Q

臨月になって胎動が
少ないけれど、
赤ちゃんは元気が不安です

A よくあること。ただし、ずっと
感じない場合は産院に連絡を

赤ちゃんが大きくなり、子宮内が狭くなるの
で、胎動が減ったように感じるのはよくある
こと。健診で問題なければ大丈夫ですが、い
つも胎動を感じる時間帯にも感じない場合は、
産院に連絡を。

Q

パパが触るときに
限って胎動が
おさまってしまいます…

A 赤ちゃんが反応している証拠。
積極的に触ると認識します

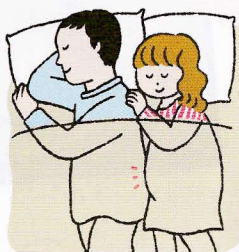
ママ以外の人が触ると赤ちゃんが緊張し、動
きを止めてしまうことがあります。でもパパ
が頻繁に触って声をかけることで、パパのこ
とを認識すれば、胎動を感じるチャンスも増
えてくるはずです。

パパも一緒に

もっと胎動を感じるコツ

3 パパの背中とママのおなかを くっつけてみる

就寝前の時間帯は、
ママがリラックスし
ていて胎動を感じや
すい時間帯でもあり
ます。パパの背中に
ママのおなか触れ
るようにして寝てみ
ると、パパは背中で
胎動を感じることが
できるでしょう。



2 おなか動いている 動画を撮って共有

仕事が忙しく、胎動を感じる機会が少ないパパは、ママ
におなか動いている様子の動画を撮ってもらいましょ
う。動画をママと共有すれば、赤ちゃんの成長を一緒に
感じることができます。

私も！

産前に里帰りをしていたので、胎動を動画で
撮って、パパに「今日もベビが元気だよ」と
送っていました。大阪府・松本千里さん（36
才）莉子ちゃん（11カ月）

1 ママのリラックスタイムに おなかをたくさん触ろう

ママがリラックスし
ているときに、胎動
が多くなる傾向が。
胎動を感じやすいタ
イミングをねらって、
パパの声、手のぬく
もりを積極的に届け
ましょう。赤ちゃん
がパパと認識してく
れます。



妊娠7～10カ月ごろの胎動を丸茂先生が分析！

胎動がはっきりわかるようになってくると、その感じ方もいろいろ。赤ちゃんの動きを丸茂先生に分析してもらいました。

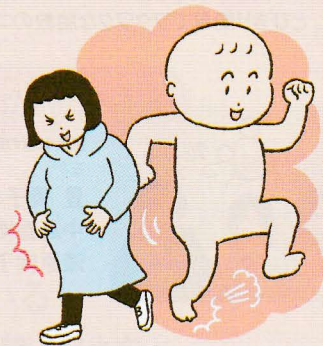
8 カ月

けりの強さは 生まれてからも変わらない

右側の脚のつけ根近くと左わき腹で、イチ、ニ、イチ、ニと足踏みをするような胎動が。ボン！と結構な強さで突っ張るときも。今も小児科の先生に脚の力がすごいと言われているので、おなかにいるときからだったのかも。



埼玉県
中嶋 恵さん (36才)
泰羅くん (6カ月)



丸茂先生はどう見る？

左わき腹の壁を力強く足踏みしたとき、反対側にある頭が右側の足のつけ根近くの壁に当たっていたのかも。

7 カ月

サンドバッグをなぐっている!? かなりの力強い動き

下腹部の内側に向かってポコポコとサンドバッグをなぐっているような胎動を感じることが。健診に行くと、さかごでした。会議中、静かなときにリズムよく動くと、「何しているのかな」と思わず笑ってしまいました。



島根県
たいがくんママ (42才)
たいがくん (11カ月)



丸茂先生はどう見る？

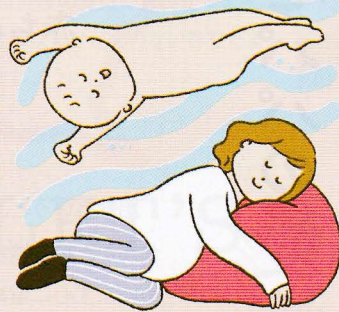
脚で下腹部を叩いていたと思います。座って静かなとき、赤ちゃんは自分のリズムで動けるので、ママにわかるようにダンスしていたのかも。

ぐにぐに〜と 波打つような動きも

おふろ上がりに胎動を感じることが多く、「痛い！」と声に出るときも。立っているときは「ドスドス」とけられるような横になっているときは「ぐにぐに〜」と穏かに波打つような胎動で、いろんな動きがありました。



福岡県
中村真弓さん (36才)
梨愛ちゃん (1才5カ月)



丸茂先生はどう見る？

赤ちゃんもママの気持ちよさを感じて活発に動いたのかも。ママが大好きだから、ママの動きをまねていたのかもしれないね。

おなかのあちこちで 感じるパシャパシャ

仕事中はあまり気づかないですが、夜寝る前になると、パシャパシャと水が跳ねるような胎動をよく感じました。日によって右側、左側とあちこち。子宮の中全体を動き回っているのかなと想像するのが楽しかったです。



山梨県
工藤麻奈美さん (25才)
颯真くん (1才4カ月)



丸茂先生はどう見る？

夜寝る前に、ここぞとばかりにママと遊んでと自己主張していたのかも。まだくるくる回っている時期です。

10カ月

夜行性のわが子の胎動で 睡眠不足に

娘は健診のたびに大きめと言われていて、胎動も強かった〜。小さい子が持つおもちゃの剣で、内側からたたかれたり、突かれたりしている感じ。しかも、私が寝るとき胎動MAX！ 毎日睡眠不足でした (笑)。



静岡県
羽田麻奈さん (21才)
璃杏ちゃん (1才2カ月)



丸茂先生はどう見る？

力強さもMAXになる時期。キックやパンチ、かかと落とし、頭突き、ひじうちなどをしてたのかもしれない。

9 カ月

おなかの中で でんぐり返ししている！

好きな音楽を聴いているときや、私が歌っているときに、一緒に楽しんでいるように動くのがかわかった♡よく動くというよりは、大きくグルングルンと動く感じで、1回転してるのかな？と想像していました。



兵庫県
M・Oさん (31才)
Kちゃん (1才5カ月)



丸茂先生はどう見る？

妊娠中、ママが好きで聴いていた音楽はおなかの赤ちゃんも大好きで、ノリノリで一緒に体全体で動いていたと思います。

“実物大♡胎児の大きさ実感シート”の使い方

パパと一緒に おなかの 赤ちゃんの 大きさを実感しよう！

たまごクラブで大人気の「おなかの赤ちゃん実物大シート」。妊婦健診時の超音波画像ではわかりにくい赤ちゃんの姿を、妊娠月数ごとに実物大のイラストで紹介します。
パパや上の子など家族と一緒に使ってくださいね！

撮影／矢部ひとみ (P.46) イラスト／ヨモギ田リョオコ 取材・文／綾城和美(読者体験談) デザイン／hoop.(秋野谷直美)

監修



丸茂レディースクリニック
院長 丸茂元三先生

ここにおへそを合わせます

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、子宮内でぐ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あげれば、感触が伝わるはず！

胎児の成長を
解説！

推定体重



パイナップル1個
(果実部分のみ)くらい
約600g

赤ちゃんの
推定体重と
重さの目安が
わかる

実物大

手&足の大きさ



約27mm



約34mm

このころの
赤ちゃんの
手足の大きさが
わかる

※イラストの手・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に基づいています。