妊娠3~10カ月、出産まで 春夏出産ママのスペシャル号

たまひよ

たまごクラブ4月号 令和3年3月15日発

たまごクラブ

4 たまごクラブ 2021 Apr. 770yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

チーム27th 出産育児 ミカタを増やそう

Cover
佐藤すみれさん
【妊娠5カ月】

スペシャルBOXでお届け!

agnès b. ENFANT アニエスベー
ママ&ベビーグッズ特別セットプレゼント
抽選で20名様に当たる
※応募は2021年4月14日(水)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

どうしたら「お産が不安」な人も「安産」することができますか?
「会陰切開(えいんせっかい)」
傷と痛みを最小限にする対策

【巻頭大
胎動の特徴を産科ドクターが大
おなかの赤ちゃん
「今、何してる?

【Book in Book
貧血 腰痛 むく
便秘 頭痛 妊娠
体のお悩み
今すぐスッキリしたいとき
見る

妊娠中の不快な体のトラブル セルフケア事典

\人気アニメ声優/
花江夏樹さん
ふたごパパインタビュー

さかごになったらどうする?
春は野菜でたっぷり葉酸レシピ
赤ちゃんを危険な事故・ケガから絶対守る!!

通販別冊カタログ
たまひよのマタニティ・ベビー通販

春夏生まれベビーの
【別冊付録】
出産準備 育児グッズ
「いる・いらない」正解を教えます

ズバリ
お答え

いる・いらない判定BOOK

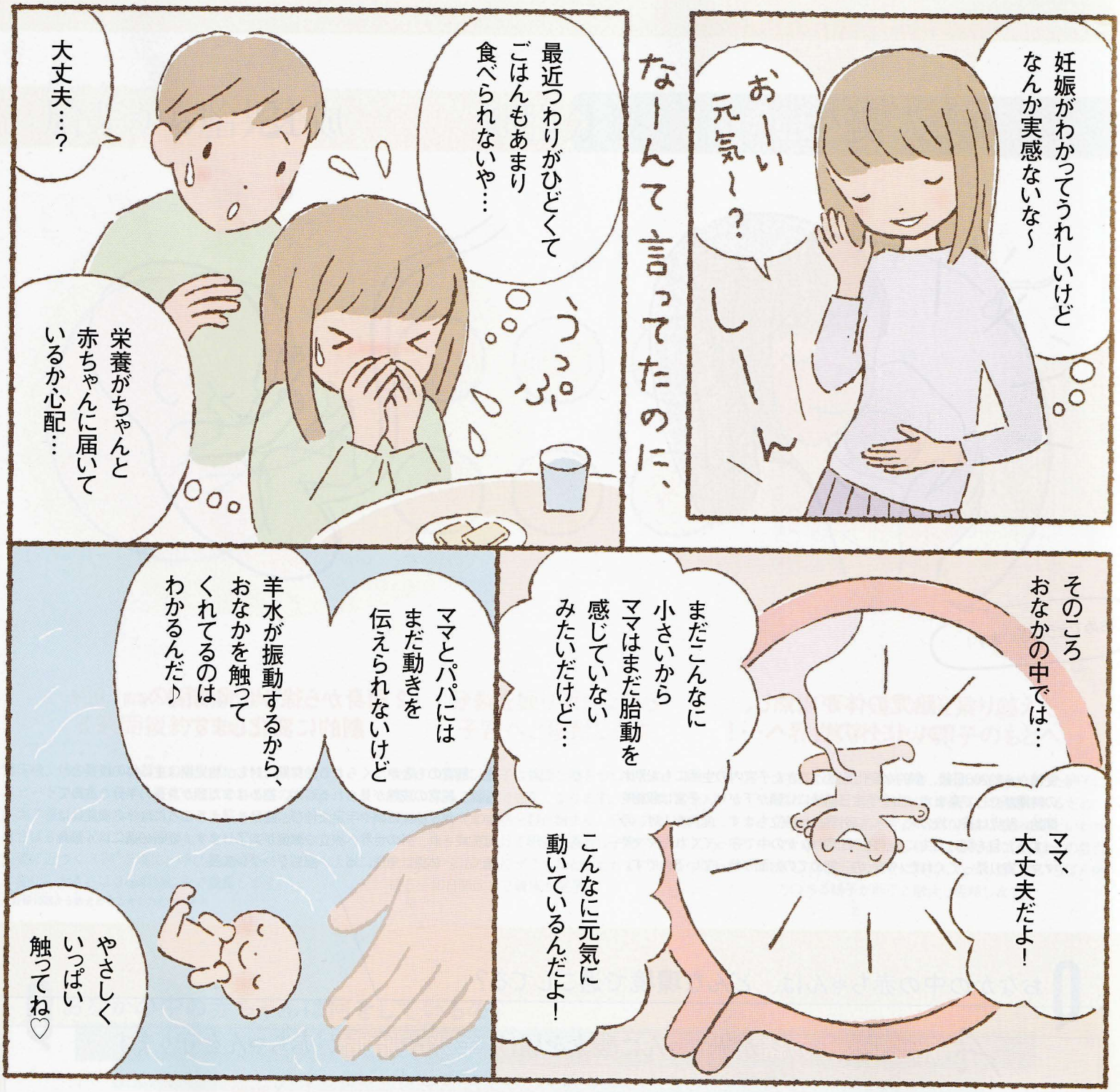
3・4・5・6・7・8月出産予定ママ必読!

Benesse

What's baby doing?

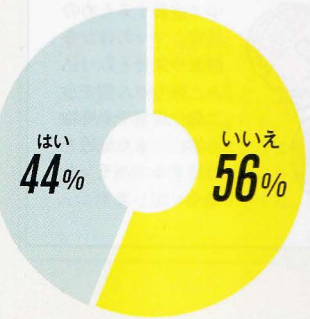
妊娠3・4カ月

この時期、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。胎動は感じないでしょう。でも赤ちゃんはおなかの中ですくすくと成長中！　妊娠10週ごろには骨や筋肉も発達し、手足を動かしています。



初胎動 Data

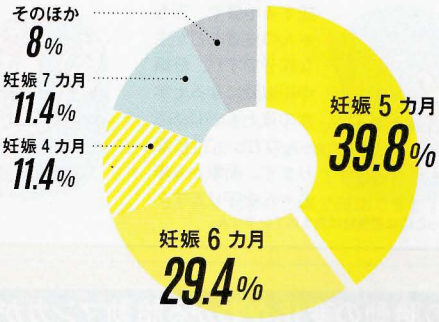
Q それが胎動だとすぐにわかった？



半分以上のママが、よくわからず…。

わからなかったと回答した人が約6割。始めのころは胎動が弱くて、わかりにくいのかも。胎動の感じ方は人それぞれなので、左の体験談も参考にしてみて！

Q 初めての胎動を感じたのはいつ？



妊娠5〜6カ月に初胎動を感じたママ多し

妊娠6カ月ごろまでに胎動を感じたというママが、約8割という回答でした。座っているときや横になって、リラックスしているときに胎動を感じた人が多いよう。

※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、2020年12月実施）

巻頭大特集

パパと一緒にマンガで実感♡

胎児の成長・おなかの赤ちゃん

ママ、パパ、心配しないで！
2人の事を考えながら
今日も元気に過ごしてるよ♪

この特集は、パパと一緒に読める！

おなかの赤ちゃんの様子をマンガでわかりやすく解説！

パパは、ママのおなかの中の赤ちゃんの様子を、なかなか感じることができず、もどかしいかもしれません。でも大丈夫！　ママに寄り添って、赤ちゃんのことを考える時間をつくってみてください。

※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。　※胎児の大きさ、体重、身長には個人差があり、イラストの大きさ、掲載の数値はあくまでも目安です。データの身長、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。　※胎児の手足のサイズは、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。

イラスト・マンガ／ヨモギ田リョオコ　イラスト（ママの体）／かとうともこ　取材・文／綾城和美（読者体験談）　画像処理／studio panboat　デザイン／Jupe design

胎動の変化

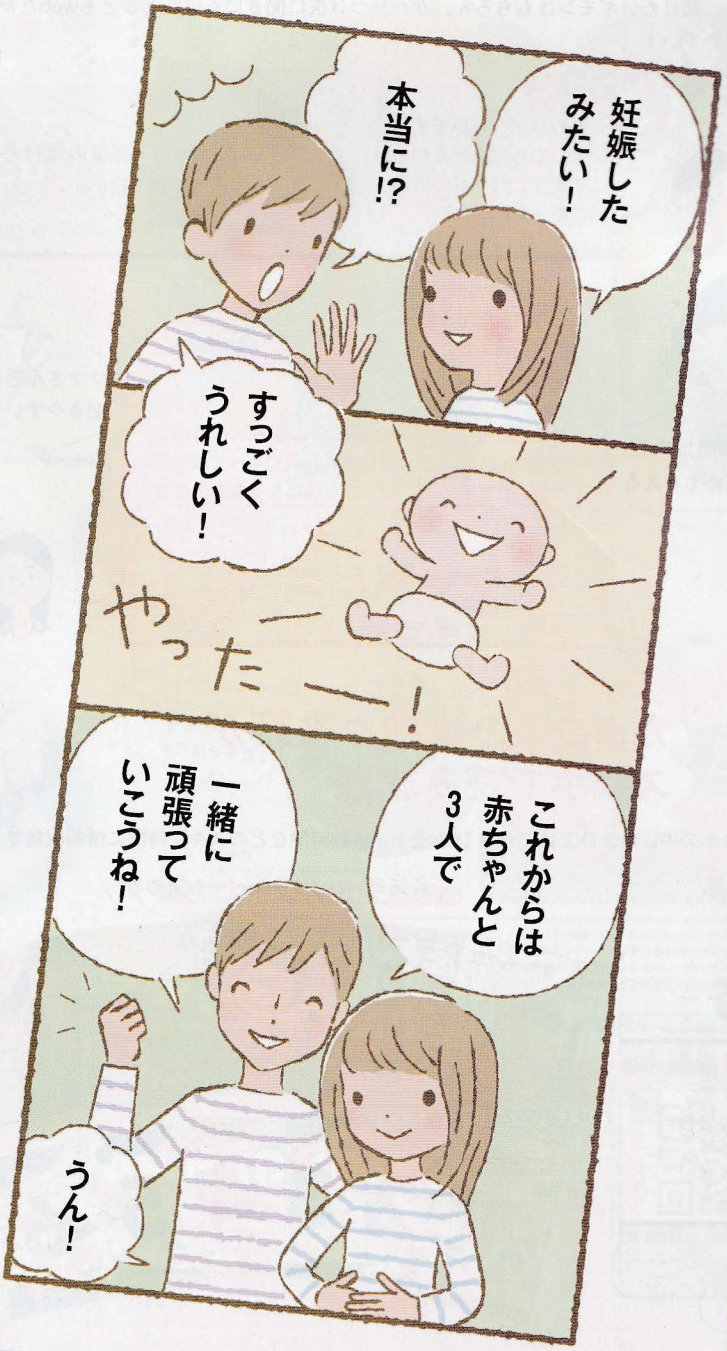
「今、何してる？」

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設。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。

妊娠中は、うれしい半面
ちゃんと元気に育っているかな？
今、おなかの中で何をしているんだろう？と
心配は尽きないですよね…。
ママとパパ、２人でこの特集を読んで、
おなかの中のことを考えながら過ごせば、
今までよりも、もっともっとおなかの赤ちゃんとの
生活が楽しくなるはず！

ママのおなかの中で
どんなふうに過ごしているか
教えてあげる♪

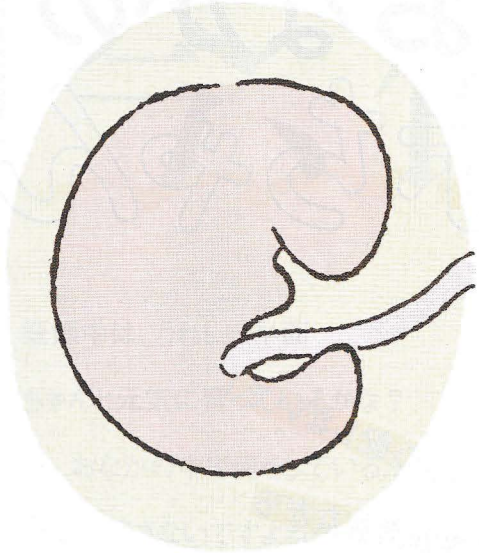


続きは P.28へGO!!

までの軌跡

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。約10カ月の妊娠期間で、赤ちゃんがどのように成長しているのか、まずは受精から誕生までを見てみましょう。

胎芽（たいが）から胎児へ

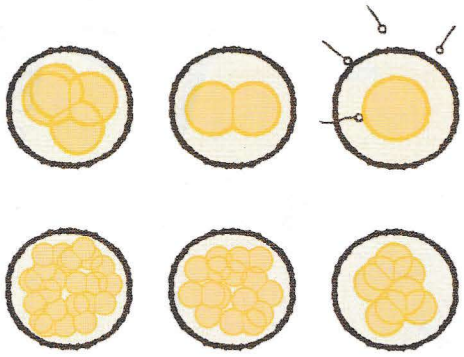


約0.1mmの受精卵は 8週間後約3cmに

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。姿は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8mm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3cm前後にまで成長します。

※妊娠10週から胎児とする考え方もあります

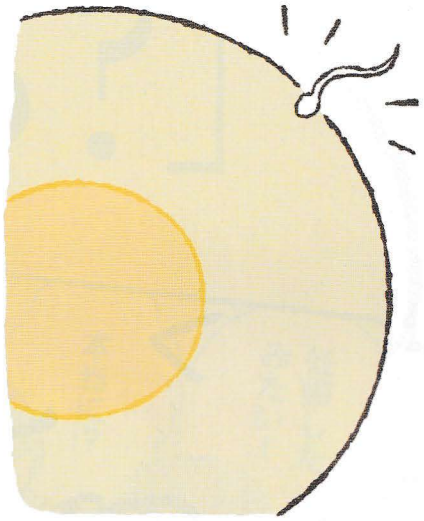
細胞分裂



分裂を繰り返しながら 子宮へと移動します

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、約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日かけて卵管を通過し子宮へ。そのころまでに8～16の細胞ができるといわれています。排卵後6～10日間ほどで着床（ちゃくしょう）が完了。

受精



長い道のりを乗り越えた 精子だけが卵子のもとへ

約2億から6億の精子が、卵巣から飛び出した卵子に目がけ出発。腟（ちつ）内の環境は精子には過酷であるため、子宮頸管（けいかん）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いちばん体力のある精子が卵子と融合し受精します。

Q おなかの中の赤ちゃんは何をしているの？

A. 寝たり起きたり、気ままに過ごしています

触っているのを感じている

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方が、赤ちゃんはよく動くそう。つまりだれが触っているのかも、赤ちゃんはわかっているようですね。

外の音を聞いている

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。ママの声はもちろん、パパの声も聞こえます。ママが好きな音楽を聴くと胎動が激しくなったりすることも。

羊水（ようすい）を飲んでおしっこも

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ています。妊娠中期ごろから、羊水を飲んだり、おしっこをしたりする赤ちゃんが超音波画像で確認できます。

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、ママの生活リズムとは関係ないリズムです。胎動に気づかないだけで、赤ちゃんは元気です！

＼まずは誕生までの流れを一気に見せます！／

受精から赤ちゃんが生まれる

誕生

胎児の体が成熟し、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ママや、ママに寄り添ってくれたパパとの、初めての対面が待っているのです。

成長

2頭身から徐々に4頭身へ劇的に変化します

主に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、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。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。

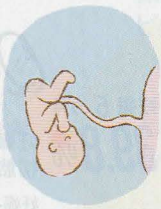
Q おなかの中の赤ちゃんは、どんな環境で過ごしてる？

A. 胎盤、へその緒が赤ちゃんに酸素を届け、羊水や胎脂が赤ちゃんを守ります

胎脂

天然の保湿クリームともいわれる胎脂。羊水の中で赤ちゃんの肌を保護し、細菌などの刺激から守っています。分娩の際に潤滑油として赤ちゃんが産道を通りやすくする役目も。

羊水



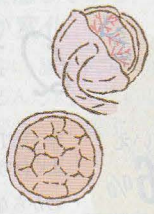
妊娠初期は卵膜を構成する羊膜や、赤ちゃんの皮膚などが主な成分ですが、妊娠中期以降になると羊水のほとんどは赤ちゃんのおしっこ※になります。衝撃から赤ちゃんを守ります。

※おしっこには老廃物は含まれていません。

へその緒

赤ちゃんと胎盤を結ぶパイプの役割。2本の臍帯動脈には、赤ちゃんの老廃物や二酸化炭素を含んだ血液が、臍帯静脈には胎盤で酸素と栄養素を受け取った血液が流れています。

胎盤



赤ちゃんがおなかの中で成長するための器官。ママの体から酸素や栄養を取り込み、赤ちゃん側から二酸化炭素や老廃物を排出。また妊娠を維持するホルモンもつくり出します。

次のページからは、月ごとの胎動の変化がわかる胎動マンガがスタート！

4カ月の胎児

推定体重
レモン1個くらい※
約100g

※妊娠15週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

Baby's DATA

このころの平均身長
約16cm※

このころの足のサイズ
約11.4mm※

五感がどんどん成長！

骨格や筋肉、神経系が発達して羊水の中で活発に体を動かしてるよ。皮膚が厚くなり、顔には胎毛が生えて、手指のつめも出来始めるんだ。目はまだ閉じたままだけど、口を開けたり閉じたりして、羊水を飲みこんで腎臓でろ過して、無菌状態のまま尿として出してるよ。

3カ月の胎児

推定体重
いちご1個くらい※2
約20g

※1「頭殿長」とは、頭からおしりまでの長さです。
※2　妊娠11週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

Baby's DATA

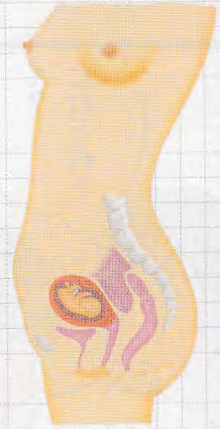
このころの頭殿長※1
約4～5cm※2

このころの足のサイズ
約5.8mm※2

手足を動かす様子も

手足、胴が成長するものの、まだ頭が大きくて体は2～3頭身。まぶたや唇、歯のもとになる歯胚などができて、人間らしい顔立ちになるよ。手足の指が分かれるのもこのころ。肝臓、腎臓、胃などが活動を始め、生殖器の成長も始まっていくよ。羊水を飲んでおしっこの練習も。

妊娠3・4カ月のママの体



つわり期真っ只中で下腹部が少しふっくら

子宮が幼児の頭くらいの大きさになり、下腹部がふっくら。膀胱を圧迫するため、頻尿になることも。今はつわりがつらいかもしれませんが15週ごろには胎盤が完成し、つわりが治まるはず。基礎体温が下がり、だるさも軽減！

先輩ママ&パパの初胎動エピソード

ある日突然やってくる初胎動。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、「おなかに赤ちゃんがいる！」と実感して幸せな気持ちに。

妊娠20週

エイリアンがいる!?と飛び起きました（笑）

おなかにエイリアンがいる夢を見て、びっくりして起きたら、何かがぐにゅぐにゅ動いている感覚が。パパに言われ、胎動だと気づきました。つわりがなかったので、初めて赤ちゃんがいるという実感が！

東京都／
纐纈夕紀子さん（41才）
桜駕くん（1才7カ月）

妊娠18週

赤ちゃんのことを話していたら胎動が！

実家に一時帰省したときに、へびがうねっているようにゴロゴロ動きました。母と赤ちゃんについて話して盛り上がっていたタイミングだったので、「返事しているのかな？」と、うれしくなりました。

千葉県／
三瓶 楓さん（32才）
陽葵ちゃん（1才）

妊娠16週

魚がピョンピョン動いている!?

家のソファでくつろいでいるときに、おなかの中で魚がピョンピョン動いているような感覚が。「本当にここにいるんだ～」と感激しました。パパも暇なときおなかに耳を当てたり、話しかけるように！

千葉県／
藤野ゆりこさん（28才）
明日菜ちゃん（6カ月）

妊娠23週

胎動がわかって安心しました

なかなか胎動がわからなくて、待ち遠しいような、あせるような。最初、食後に胃がポコポコしたときは「消化かな？」と思ったけれど、続いたので胎動だとわかって安心したのを覚えています。

東京都／
大谷愛海さん（29才）
栄翔くん（9カ月）

妊娠19週

太鼓の音に合わせてピクッと小魚が…

戌の日のお参りに行ったとき、太鼓のドコドコという音に反応して初めての胎動が！　小魚がピクッと動くような感覚でした。友だちから胎動について聞いて待ち望んでいたので、うれしかったぁ。

広島県／
竹田麻友美さん（37才）
伊吹くん（1才1カ月）

妊娠18週

胎動を感じてから意識が変化

仕事中に、腸がポコポコ動くような胎動が！　「生きているんだぁ」とうれしかったです。その日から意識が変わって、階段ではなくエレベーターを使ったり、ノンカフェインを飲むようになりました。

新潟県／
山﨑杏美さん（28才）
彩ちゃん（10カ月）

What's baby doing?

妊娠5・6カ月

ママが、初めて胎動を感じるころ。腕や脚の関節がより活発に動くようになり、胎児の動きもバラエティー豊かに。ママやパパ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みてくださいね♪

妊娠5・6カ月の胎動の心配Q&A

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 実は、そういう赤ちゃんが多いですよ

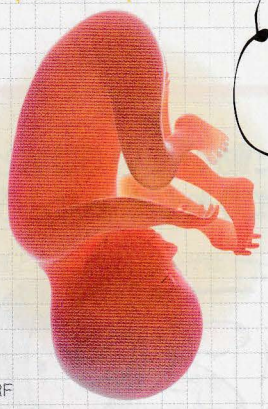
おなかの赤ちゃんは、ママやパパ、上の子など親しい人がおなかを触るとよく動きますが、他人が触ると、動きを止める傾向があります。産院の先生も他人ですよね。超音波検査のときはじっとしている子が多いんです。

Q もう20週なのにまだ胎動がありません…。

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れば、妊娠27週でも感じない人も。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ていれば、何も心配はいりません。

6カ月の胎児



推定体重
パイナップル
1個くらい※
約600g

※妊娠23週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

Baby's DATA

このころの平均身長
約30cm※

このころの足のサイズ
34.3mm※

体の器官が成熟し始め胎動もより活発に

成長のスピードはゆっくりになるけど、内臓の機能が成熟して、消化器や泌尿器などの器官が発達。触覚が鋭敏になって聴覚も発達してくるよ。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、いろんな動きができるようになり、外性器も超音波で見えるように！

5カ月の胎児

推定体重
グレープフルーツ
1個くらい※
約300g

※妊娠19週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

Baby's DATA

このころの平均身長
約20cm※

このころの足のサイズ
21mm※

体の動きが豊かになり指の動きも活発に

成長スピードは速く、骨が丈夫になり筋肉が強くなるから、おなかの中で手足を活発に動かしてるんだ。その様子が超音波検査で確認できるかも。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るよ。髪がうっすらと生え始める時期。

妊娠5・6カ月のママの体

おなかや胸が目立ち始めかすかな胎動を感じる人も

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。そのため、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。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。

胎動をパパと一緒に感じるためのコツ

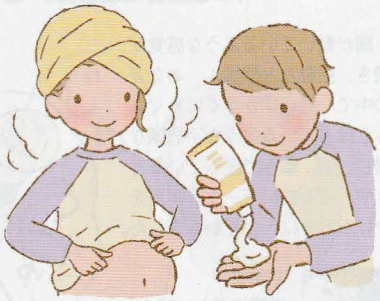
妊娠5カ月頃、赤ちゃんはすでに、パパやママの声など外の音が聞こえています。パパも恥ずかしがらずたくさん話しかけたり、ママのおなかに触ったりしてみてくださいね。

コツ 1 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るのだとか。

コツ 2 毎日妊娠線ケアクリームをたっぷり塗ってもらう

ママのおなかにマタニティクリームを塗りながら、声かけを習慣にしてみて。初めは反応しないかもしれませんが、毎日続けることで、赤ちゃんがパパの声を認識してくれるようになるかも！　ママとの絆（きずな）も深まります。



コツ 3 夜寝るときに、パパの背中にママのおなかをつける

ママがリラックスしている就寝前は、胎動を感じやすい時間帯だとか。横になって、パパの背中にママのおなかをくっつけてみましょう。赤ちゃんが動く様子を、パパは背中で感じることができます。

for PAPA

- できるだけたくさん話しかけ
- おなかに向かって話しかける
- ママのおなかに手を当てる

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

声かけの文例集

- ☑「今日は天気がいいね～」
- ☑「仕事に行ってくるね」
- ☑「今日はたくさん動くね～」
- ☑「今日は午後から健診だ！」
- ☑「これからごはんを作るよ～」
- ☑「元気かな？」

を大分析！

筋肉が発達し、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るママが多くなります。聴覚も発達し、ママやパパの声をわかるようになるので、胎動を感じたら、積極的に話しかけてあげましょう。

妊娠5カ月

“車に乗ると、ごにょごにょと動き出しました”

このころはさかごで、下腹部がごにょごにょくすぐられる感じ。足で蹴っていたのかな？ 伸びたり、寝返りを打ったりしていたのかな？ 車に乗るとよく動いたので、乗り物が好きなのかなぁと想像していました。

東京都／
栗田浩美さん（37才）
悠生くん（6カ月）

丸茂先生の胎動分析

乗り物が好きで、ママが車に乗るとはしゃいでいたのでは？ 下腹部は、さかごの赤ちゃんが、足とおしりで触っていたからかも。

パパは胎動を感じてどうだった？

「動いている！」と言われておなかを触ったけれど、5カ月ごろはよくわからなくて。初めて胎動を感じたのは、7カ月のときでした。

“元気に動いているなぁとわかってうれしかった！”

夜、寝る前に、へその右下をぐ～っとなぞるように押されたり、ぽこっとタッチされる感覚が。胎動を感じると、おなかの中で赤ちゃんが元気に過ごしていることが実感できて、安心。いとおしさも増しました。

東京都／
岡崎ゆうかさん
ゆいなちゃん（1才2カ月）

丸茂先生の胎動分析

足で子宮の壁をぐ～っとなぞったり、空中サイクリングのようにして足を動かし、子宮の壁にぽこっと当たっていたのかもしれません。

パパは胎動を感じてどうだった？

妊娠5カ月のある日、初めての胎動をママと一緒に感じることができて感動！ “胎動記念日”として、カレンダーに登録しました。

“ピョコピョコと動くたびに、くすぐったかったです”

仕事中、ひと息ついたときに、よく動きました。カエルがピョコピョコ跳ねているような感覚。へその左下が脈打っているようで、くすぐったかった。足で蹴ったり、指でツンツンしているような感じも。

宮城県／
佐藤菜摘美さん（29才）
蒼真くん（8カ月）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは腹筋や背筋をして、全身を鍛えていたのかも。脈打っているように感じたのは、しゃっくりだったかもしれません。

パパは胎動を感じてどうだった？

胎動を感じたくてたまらなかったのに、8カ月のころ初めて胎動を感じたとき、なぜか「うわ、こわ！」とおびえてしまいました（笑）。

“みみずがはっているような不思議な胎動でした！”

腸が動いているような感覚が続き、胎動だと確信！ おなかの中で、長い何かがぐにゅぐにゅとはっているような不思議な感じ。朝、電車で座っているときや、寝る前にモーツァルトをかけたときに、よく動きました。

千葉県／
須藤法子さん（38才）
更望ちゃん（8カ月）

丸茂先生の胎動分析

忍者のように、手と足を自在に動かして、上下左右に遊んでいたのかも。この赤ちゃんは、モーツァルトが好きだったのでしょう。

パパは胎動を感じてどうだった？

「動くかなぁ～」と思って待っていても、僕が触るとまったく動いてくれなくて…。最後まで、胎動を感じられませんでした。残念！

妊娠5・6カ月ごろの胎動

妊娠6カ月

“胎動を感じるたびに、赤ちゃんがいる実感が！”

へそと恥骨の間で、何かが動いているような…？　たまにトンとかポンと当たる感じも！足で子宮の壁を蹴って、ふわ～っと浮いているのかなぁと想像。静かにして、おなかに意識を向けると、よく動きました。

東京都／
衣斐由佳さん（32才）
暦くん（6カ月）

丸茂先生の胎動分析

ママの感じたとおり、子宮の壁に触れて、ふわ～っと浮いていたのでしょう。子宮は広いので、宇宙遊泳のように遊んでいたのかも。

パパは胎動を感じてどうだった？

動き回るときは「ヤンチャだなぁ」、動かないときは「寝ているのかな？」と、日ごろから、赤ちゃんの様子を想像するように。

“かわいい胎動を感じて、癒やされました”

仕事の休憩時間や、アップテンポのJ-POPが流れてきたときに、恥骨のすぐ上で、小魚がうにょうにょ、ピクピクと動き出すような胎動が！「今日も元気だね～、私も頑張ろう！」と思えて、癒やされました。

愛知県／
福田彩子さん（32才）
朝陽くん（11カ月）

丸茂先生の胎動分析

逆立ちするように、赤ちゃんが手でママの下腹部を押していたのかも。この子はきっと、アップテンポなJ-POPが好きなのでしょうね。

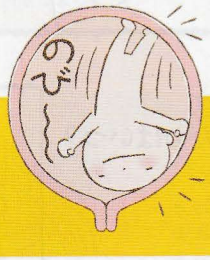
パパは胎動を感じてどうだった？

妻の妊娠6カ月の終わりごろに、初めて自分の手で胎動を感じました。おなかの中で本当に自分の子が生きているんだな～と感動！

“じわ～っとゆっくり！かわいらしい胎動でした”

へその下あたりに、じわ～っと何かが当たるような感覚があり、これが胎動か！と感じました。まだこのころは痛くなくて、かわいらしい感じ。赤ちゃんがいる実感がわいて成長してくれているのがうれしかった。

富山県／
品川真帆さん（24才）
桜那ちゃん（8カ月）



丸茂先生の胎動分析

足を突っ張って、赤ちゃんが頭で子宮の壁をじわ～っと押していたのかな？　もしくは、寝返りを打つような動きだったかも。

パパは胎動を感じてどうだった？

妊娠7カ月ごろに、夜の10時以降にママのおなかに手を当てると、胎動を感じることができました。動いているのがわかって感動！

“話しかけたのが伝わった!?うれしかったです”

夜、寝る前におなかを触りながら話しかけると、へその左下あたりを手でツンツン、ポコッとつつかれるような胎動がありました！　話しかけたのが伝わったのかな？「ママ、寝ないで」と言っていたのかも？（笑）

岩手県／
富山朱里さん（25才）
七鶴くん（6カ月）

丸茂先生の胎動分析

背中を右側に向けて、パンチを繰り出していたのかも。このころは、聴覚が発達し、ママの声かけや話しかけにも反応してくれます。

パパは胎動を感じてどうだった？

7カ月のときに、初めて胎動を感じて興奮しました！　妻のおなかに手を当てて、何度も「パパだよ～」と話しかけていました。

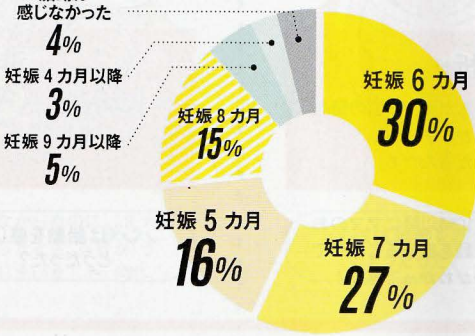
What's baby doing?

妊娠7・8カ月

胎動が大きくなり、パパも胎動を感じられるようになる時期。赤ちゃんの器官や神経も発達してきて、胎教やキックゲームなどで親子のコミュニケーションもできるようになります。

パパの初胎動Data

Q パパが初めて胎動を感じたのはいつ？



妊娠6～7カ月ごろに多くのパパがわかったよう

妊娠7カ月までに、約7割のパパがママのおなかを触るなどして胎動がわかったようです。妊娠8カ月になれば、ほとんどの人が胎動を感じられるように。

パパ's Voice

- 「本当に赤ちゃんがいる！」と驚き&感動！（千葉県／30才）
- やっとわかったうれしさに、思わずニヤニヤ。（長野県／40才）
- 不思議な感覚で、ふわふわと夢見心地に。（北海道／29才）

7・8カ月の胎児

Baby's DATA

【7カ月】

このころの平均身長	：約38cm※1
このころの足のサイズ	：約42mm※1

【8カ月】

このころの平均身長	：約43cm※2
このころの足のサイズ	：約50mm※2

※1　妊娠27週末のデータを基にしています。
※2　妊娠31週末のデータを基にしています。

©123RF

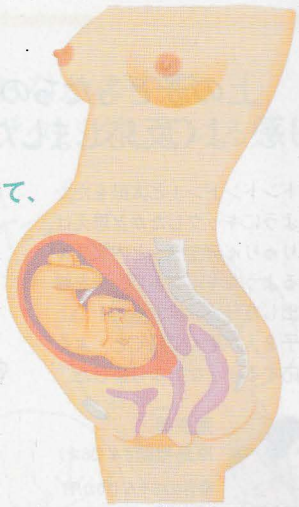
推定体重

キャベツ1個くらい※1
約1100g

目が開けるようになった！

脳の神経伝達回路ができているよ。だから、たくさん話しかけてくれるとうれしいな。8カ月になったら、目が開けるようになるよ。肺はまだできていないけど、生まれたときに備えて横隔膜を動かして呼吸の練習中。

妊娠7・8カ月のママの体



おなかがせり出してきて、胎動はダイナミックに

子宮はおへその上くらいまで大きくなり、おなかが前にせり出してきます。おなかの重みとホルモンの影響で骨盤の関節がゆるみ、腰痛が起こりがち。おなかの皮膚が引き伸ばされることで、妊娠線ができることも。

赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しもう！ キックゲーム のやり方

「キックゲーム」は、ママがおなかをたたいて赤ちゃんが蹴り返してくれるのを待つ遊び。妊娠7～8カ月から少しずつできるようになります。根気強く続けるのがコツ！　成功するかどうかではなく、コミュニケーションを楽しみましょう。

※医師から安静中の指示がある場合は行わないでください。また、おなかの張りや痛みを感じたら、即中止しましょう。

妊娠8カ月になったらトライ

ポーズ調べ

おなかの上から触れて、赤ちゃんのポーズを調べてみましょう。赤ちゃんに心地いい刺激が伝わる、ともいわれています。さかごの場合は頭が上です。

おなかのいちばん高い位置を手のひら全体で触ります。赤ちゃんが頭を下にしていれば、丸いものを感じたらそれはおしり、でこぼこしていたら脚の可能性が。次に、おなかの両わきを触ってみて。平らなほうが背中、でこぼこしたほうが脚や手の可能性が。いろいろ触って赤ちゃんのポーズを想像しましょう。

おなかが少しへこむぐらい押してOK

さするのではなく、妊婦健診で先生が触診するときのように、おなかが少しへこむぐらい押してみましょう。

1 始める前に赤ちゃんに声をかけよう

キックゲーム始めるよー

胎動がある時間帯に始めましょう。椅子やソファに座っても、立って行ってもOK。ママがラクな姿勢で行って。まず、おなかに意識を集中して、「キックゲームを始めるよ」と声をかけて、赤ちゃんの反応があったら開始。

2 反応があった場所をママ（パパ）がポンッ！

キック！

1で反応（胎動）があった場所を、「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蹴ってくれるまで待ち、赤ちゃんの反応があったら、同じところをもう一度ポンッとやさしくたたきます。

3 慣れてきたら反対側をポンッ！

こっちもキック！

2までがスムーズにできるようになったら、次は応用編。赤ちゃんの反応があった場所の反対側を「キック」と言いながらポン。蹴り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。

4 次は、ママ（パパ）からポンポンと2回タッチ！

今度はふたつ～

今度は「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蹴り返してきたら大成功！「みーっつ」「よーっつ」と徐々に回数を増やしていきましょう。

読者モデル／〈たまひよメイト〉橋本 彩さん（撮影時妊娠9カ月）　撮影／成田由香利　衣装協力／スウィートマミー

を大分析！

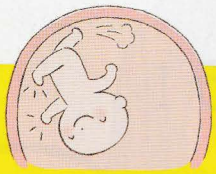
ダイナミックな動きが増えて、胎動をより強く感じる時期です。赤ちゃんは音の強弱や高低を聞き分けられるようになり、外界の大きな音にびっくりすることも。その時期の胎動について、ママたちに教えてもらいました。

妊娠7カ月

上の子どもたちの声によく反応しました！

ドンドンドン！と太鼓をたたくようにキックしたかと思えば、ぐりゅりゅデュグッと内臓をえぐるようなキック＆パンチを繰り出したり…。痛かった！　上の子２人が近くで騒ぐと、よく反応するような気がしました。

東京都／
原島裕紀さん（36才）
ゆきのちゃん（10カ月）



丸茂先生の胎動分析

おなかの赤ちゃんは、子どもの声によく反応するんですよ！　きっとうれしくなって、かなり強い力でドンドン蹴っていたのでしょう。

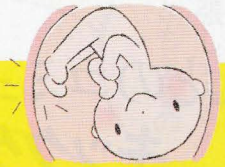
パパは胎動を感じてどうだった？

忙しくてなかなかおなかを触る機会がなかったけれど、８カ月のころ、目で見ておなかが動くのがわかって、感動しました！

胎動がかわいすぎて、早く会いたいと思いました

右わき腹をゆっくりと蹴って、くらげのような海の生き物がゆた～っと漂っている感じ。上の子の胎動と似ていて、痛くはなかったけれど、脚の力が強いな～と思いました。たくさん蹴ってきてかわいかったです♡

神奈川県／
横山恵利さん（27才）
蓮（れん）くん（11カ月）



丸茂先生の胎動分析

ママが右わき腹で胎動を感じたのは、赤ちゃんが右側を向いていたからでしょう。子宮の壁を蹴って、ゆっくり脚を伸ばしていたのでは？

パパは胎動を感じてどうだった？

７カ月で胎動がわかるようになり、うれしくて何度もおなかに手を当てました！　２人目のほうが、パワーが強かった気がします。

私のおなかが空腹で鳴ると、よく動いていました

右わき腹をボコッと蹴ったり、へその下あたりでクルッと回転したり。小刻みにぴくっぴくっとしたときは、きっとしゃっくりしていたんだと思います。私のおなかがぐ～っと鳴ると、驚いてよく動いていました！

宮崎県／
弓場智菜美さん（30才）
康誠（やすなり）くん（９カ月）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんって、なんとなく好きなポジションがあるんです。この子は、背中を左側に向けて、右わき腹をキックしていたのでしょう。

パパは胎動を感じてどうだった？

いつも僕がおなかを触ると胎動が止まっていて…。でも７～８カ月ごろ、ついに胎動を感じることができて、思わず目を見開きました！

アザラシやトドが動くような、ビッグな胎動でした！

大きめの赤ちゃんだったからか、胎動が強くて！　蹴っているような、背伸びしているような、押しているような…？　アザラシやトドが、ぐにゅんぐにゅんと前に進むような感じ。寝ようとすると、動き始めました。

東京都／
皆川 愛さん（28才）
愛結（まゆ）ちゃん（７カ月）

丸茂先生の胎動分析

背伸びやブリッジ、前屈をしていたのかな？赤ちゃんは生まれてからいろんな動きができるように、おなかの中で練習しているんです。

パパは胎動を感じてどうだった？

ママが「今、動いてる」というタイミングで、何度かチャレンジ。７カ月の終わりごろ、ようやく胎動を感じられて、やりきった感が！

妊娠7・8カ月ごろの胎動

妊娠8カ月

痛みを感じながら、「元気だなぁ」と笑っていました

夜中になると胎動がスタート。「起きたよ、活動開始！」とお知らせしていたのかな？　ドンドコ左下を頭突きしたり、ぐるんぐるん回転している感じ。赤ちゃんが小さめと言われて心配していたけれど、元気すぎでした。

宮城県／
伊藤木の実さん（34才）
一の羽（ひのわ）ちゃん（9カ月）

丸茂先生の胎動分析

小さくても、力強く動いているなら元気！左下の胎動は、ママが感じたとおり、赤ちゃんの頭突きだったと思います。

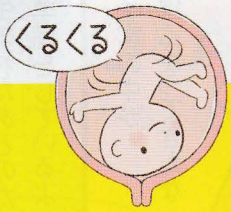
パパは胎動を感じてどうだった？

僕が触ると動きが止まっていたのですが、7カ月のとき、ポコンと手に感触が伝わって。それ以来、いつでも胎動がわかるように！

おなかの中で生き物がジタバタしている感じ！

脚をバタバタぐにょぐにょ動かしているような胎動。横向きで寝ているときに、床側を押されると痛かった！　このころ、家ではずっとおなかを観察。動きが大きくなると、目で見てもわかっておもしろかったです。

東京都／
浮須浩恵（つむぎ）さん（32才）
紬（つむぎ）くん（1才0カ月）



丸茂先生の胎動分析

力強く、くるくるでんぐり返しをしていたのかな？　30週ごろになると、だんだん頭が重くなって頭位に。それまではよく回転します。

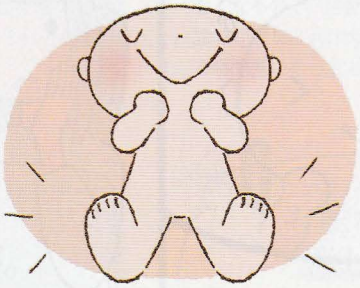
パパは胎動を感じてどうだった？

6～7カ月ごろ、ママが「動いた！」と言うタイミングでおなかを触ったら、本当に赤ちゃんが動いていて！　不思議な気持ちでした。

パパが思い出の歌を歌うと、動きだしました！

パパがプロポーズのときに歌ってくれた歌を熱唱すると、元気に動きだしたので、喜んでノっていたのかも（笑）。へその左上をトントンと蹴ったり、ギューっと足で押して背伸びしている感じ。痛かったです！

東京都／
嶋本雅子さん（23才）
かのんちゃん（6カ月）



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは、その歌が好きだったはず。3人に1人は胎内記憶を持っているといわれているので、3才くらいまでに聞いてみて！

パパは胎動を感じてどうだった？

押し返すような胎動を感じたときに、中で赤ちゃんが生きているんだなという実感が！新しい命が芽生えていることが不思議でした。

外から見て動く様子がよくわかり、動画で撮影

蹴るというより、脚をのびーっと伸ばしていることが多かった印象。おなかをポンポンとたたくと、左脚のつけ根あたりがぐねんぐねんと波打ちました。動画にもバッチリ収録！　パパやばあばの声に反応することも。

愛知県／
廣森美緒さん（31才）
大智（たいち）くん（5カ月）

丸茂先生の胎動分析

キックゲームに成功したんですね！　脚のつけ根で胎動を感じたのは、キックする赤ちゃんの足が、下の頭のほうにきていたからかも。

パパは胎動を感じてどうだった？

初めて胎動を感じたときは、「何かいる！」と恐怖（笑）。毎日、おなかを触って話しかけていたら、僕に反応してくれるように！

What's baby doing?

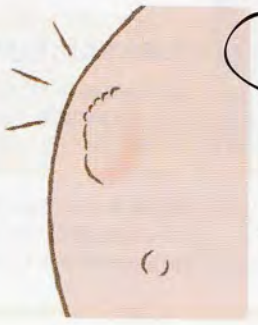
妊娠9・10カ月

赤ちゃんがぐんと大きくなってでんぐり返しのようなダイナミックな動きは少なくなるものの、手足の動きは筋肉が発達した分より力強くなります。妊娠中だけ感じられる胎動を、出産まで楽しんで。

＼ 赤ちゃんが元気か確認！ ／

胎動をチェックしよう

妊娠9・10カ月ごろになると子宮内のスペースが狭くなり、それまでと胎動が変化して心配になる人もいるはず。赤ちゃんがいつもよく動く時間帯に、胎動があれば大丈夫なので、1日に1回程度おなかに意識を向けてチェックしてみて。



足の形が浮き出ることも！

妊娠9・10カ月ごろになると、おなかの表面から赤ちゃんまでの距離は1～3cmほどに！ だから、おなかの中から赤ちゃんが力強くキックすると、足の形がわかることもあります。

9カ月の胎児

Baby's DATA

このころの平均身長	：約47cm※
このころの足のサイズ	：約66.5mm※

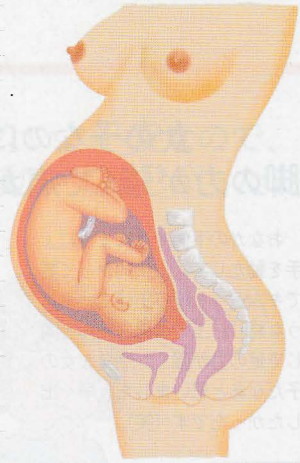
※妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

©123RF

ほぼ体が出来上がったよ！

脂肪が増えて、体つきがふっくらしてきたよ。皮膚を守ってくれていた体毛がなくなって、髪とつめが伸びてきた！　おなかの中が狭いから、体をぎゅっと丸めて、大きい動きはできなくなってきたけど、元気にしているよ。

妊娠9・10カ月のママの体



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切れを感じやすくなったりするかもしれません。膀胱が圧迫されて、頻尿や尿漏れなどの症状が出る人も。

これって大丈夫ですか？

胎児の心配 Q&A

おなかの中の様子はわからないから、胎動のちょっとした変化でも気になるかもしれません。そこで、先生によくある疑問に答えてもらいました。

Q 臨月なのに胎動が多いまま。おかしいですか？

Answer

心配しなくて大丈夫。陣痛の合間に動く子もいます

胎動を感じる頻度と妊娠時期は関係ありません。よく動く子は臨月になってもよく動くし、お産のときも陣痛と陣痛の合間に動くことも。人それぞれなので、心配しなくて大丈夫です。

Q 臨月になって胎動が少ないけど赤ちゃんは元気？

Answer

よくあることですが、ずっと動かない場合は産院に相談を

赤ちゃんが大きくなり、子宮内に動けるスペースがなくなるので、胎動が減ったように感じるかも。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なっても動かない場合は、産院に相談を。

Q 夜だけよく動きます。どうして？

Answer

ママがリラックスしていて動きを感じやすいからかも

赤ちゃんはママの生活リズムに関係なく、約20分間隔で寝たり起き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のは、ママがリラックスしていて意識が向いているからでしょう。

Q 強い胎動で膣の奥に痛みが。早産につながる？

Answer

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 お産が近いけど、激しい胎動で破水しないですか？

Answer

子宮壁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いただけで、子宮壁が傷ついたり、破水したりすることは絶対にないので安心してください。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 胎動が激しいです。生まれてからもよく動く？

Answer

生まれてからも動きが活発な子が多いようです

ママたちから聞くと、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すなど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。また、多動とは関係ありません。

を大分析！

赤ちゃんに会えるまで、あと少し。おなかの中が狭くなったり、赤ちゃんが骨盤の中に下降していったりして、胎動に変化を感じる人も多い時期です。変化が心配だったら、先輩ママの胎動はどんなふうだったか参考にしてみて。

妊娠9カ月

女の子なのに、脚の力が強くて痛かった〜！

おなかの下側でうにょうにょ手を動かして、上に向かって脚でギューッと蹴り上げているような感じ。上のお兄ちゃんと同じで足の力が強く、活発な女の子だなあと思いました。早く出したかったです（笑）。

東京都／
成富陽花さん（33才）
結優（ゆう）ちゃん（8カ月）

丸茂先生の胎動分析

上側は脚、下側は頭か手。筋トレをしていたのかな？　生まれてからする動きをおなかの中で練習しているんですよ。

パパは胎動を感じてどうだった？

初めて胎動を感じたのは、7〜8カ月。9カ月ごろはだんだん動きが激しくなってきて、活発な女の子かな？と想像していました。

オルゴールの音色を聴くと、激しく動きました！

赤ちゃんのために、夫婦の思い出の曲のオルゴールを買って毎日流していたら、流すたびによく動いたんです！　羊水の中でグルグルッと回転。かかとでドタボコ蹴ってきたときは、すごく痛かったです。

北海道／
愛澤絵美理さん（35才）
里莉杏（りあ）ちゃん（1才4カ月）

丸茂先生の胎動分析

ママが感じていたように、回転したり、蹴ったりしていたと思います。赤ちゃんは、間違いなくそのオルゴールに反応していたはず！

パパは胎動を感じてどうだった？

胎動を感じてうれしかったし、おなかの中で動いているわが子の生命に感動！　自分の子が生まれるんだと、強く実感しました。

昼間よりも、夜、パパが帰ってきてから活発に！

おなかの左下一帯で、内側から足でゴインゴインと押される感じ。窮屈になって、早く出たがっていたのかな？　昼間はおとなしかったですが、夜、パパが帰ってくると活動開始！　パパが喜んでいました。

新潟県／
中島久美子さん（43才）
陽夏（ひな）ちゃん（1才5カ月）

丸茂先生の胎動分析

窮屈で左右に寝返りを打っていたのかも。パパが触ると胎動が止まることが多いので、この反応は、根気強く話しかけた成果では？

パパは胎動を感じてどうだった？

初めて胎動を感じたのは、6カ月ごろ。僕が帰宅すると動いてくれるので、すごくうれしかったです！　わかっていたのかなぁ？

あばら骨が痛かったけれど、動いている安心感が！

さかごで、赤ちゃんがドンドンとキックをするたびに、頭があばら骨に当たってるみたいで痛かったです。軽くパンチされることも。切迫早産（せっぱくそうさん）気味でしたが、元気に動いてくれて安心でした。

埼玉県／
松尾千穂さん（29才）
明彩斗（あさと）くん（11カ月）

丸茂先生の胎動分析

ママの想像どおり、頭突きやキック＆パンチをしていたんだと思います。赤ちゃんはヨガの達人なので、動きが自在なんです。

パパは胎動を感じてどうだった？

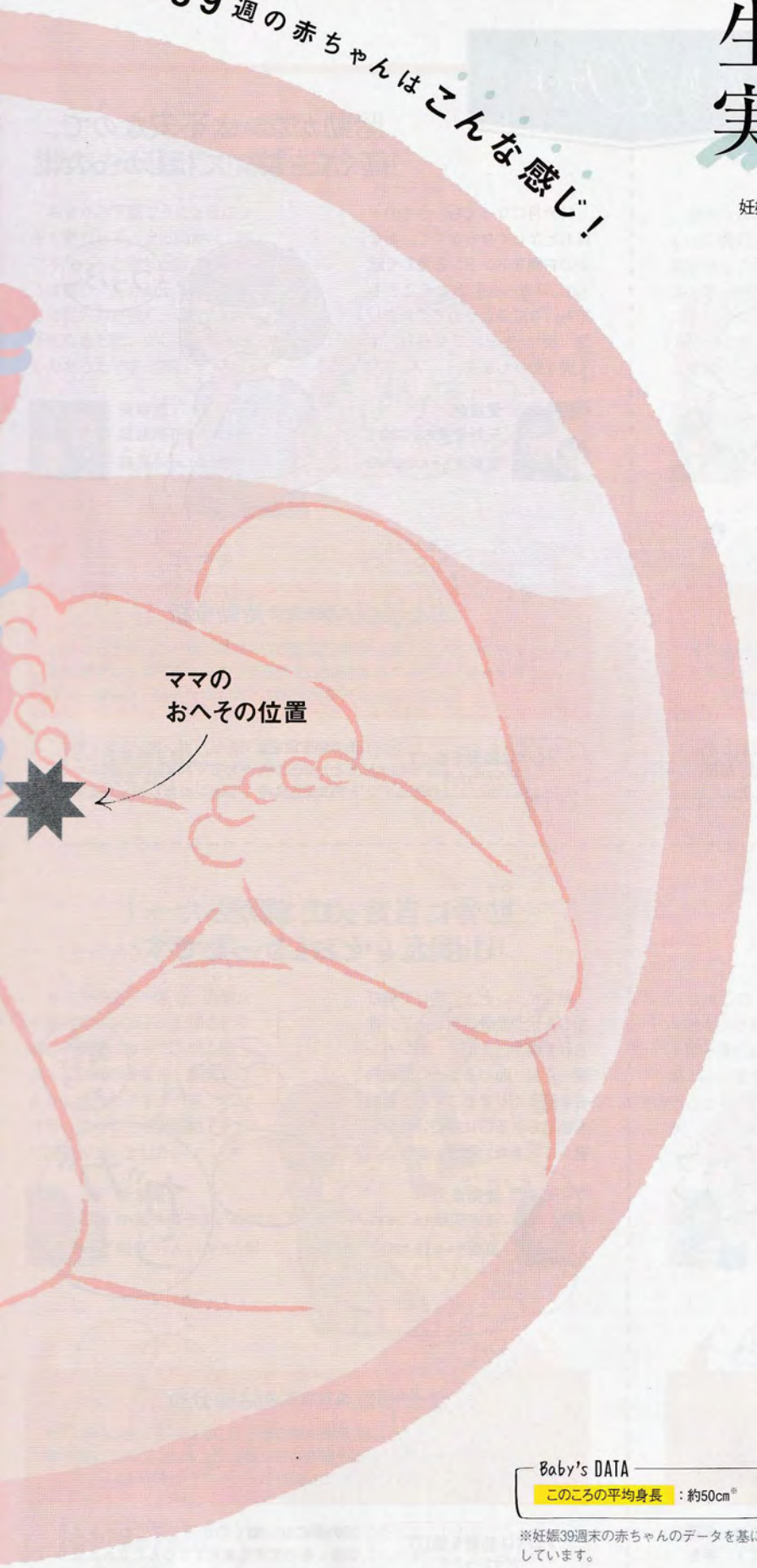
最初は反応してくれなかったのですが、おなかに声をかけたり、触ったりしていたら、目で見てわかるくらい動いてくれるように！

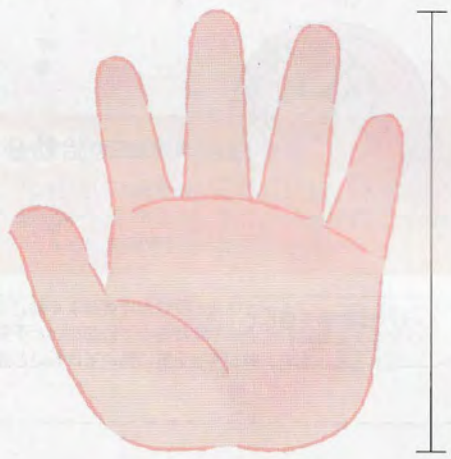
妊娠39週の赤ちゃんはこんな感じ！

＼ ここまで成長したよ！ ／

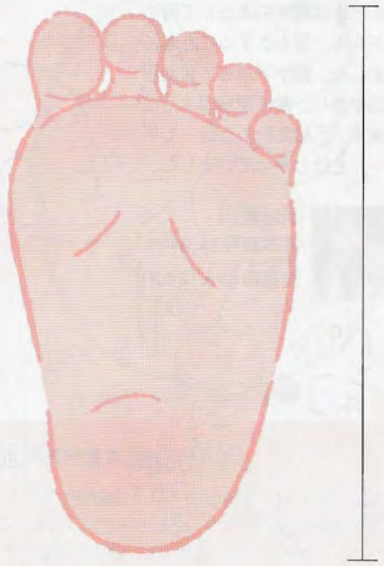
生まれる直前の実物大赤ちゃん

妊娠39週ごろの赤ちゃんの実物大イラスト（イメージ）です。
ママのおへその位置のマークを、おへそに合わせて
おなかに当てて、赤ちゃんがどれぐらい大きくなるのか、
今どれぐらいなのか、実感してみて。





約58mm



約73mm

Baby's DATA

このころの平均身長 ：約50cm※

※妊娠39週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

体の器官が完成！
出産に備えているよ

今までは頭でっかちだったけど、体が成長してバランスがよくなったし、頭囲よりおなか回りのほうが大きくなったよ。器官が出来上がったから、もういつ生まれても大丈夫！　生まれるのに備えて、ママの骨盤の中に下りていくよ。ママはおなかが下がったと感じるかも。

次号たまごクラブ５月号（４月15日発売）の巻頭大特集は、「本当にあってよかった♡出産入院グッズランキング発表！」です!!

※一部地域により発売日が異なる場合があります。