

妊娠3~10カ月、出産まで

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



手続き／保活／職場へのマナー
妊娠中から復職までに
働く妊婦がやるべきこと!

スペシャル版
別冊付録

Cover
丸高愛実さん
【妊娠7カ月】



6月 7月 8月 9月 10月 11月
日本全国、同じ出産月先輩ママそろえて
ベビー用品
全部見せ

【巻頭大特集】

先輩ママ50人の「ここに満足／ここに後悔」

みんなの
リアル体験
大集合!

里帰りする派
しない派

自然分娩 無痛分娩 帝王切開



“コロナ禍”感動★
出産ドキュメント

Benesse

ただ今
妊娠8カ月



家電女優・奈津子さんセレクト
育児お助け家電

赤ちゃんを早産から守る
妊婦の産前産後ケア

ばあば・じいじの
ソボクな疑問Q&A

いちばん大変な100日を楽しめる
産後ケア&サービスがあるじゃな

パパと楽しむ
2大とじ込み
付録!



©123RF

1 妊娠3~10カ月 胎児
とじ込み付録 実物大シーツ

2 パパ専用
とじ込み付録 『たまごクラブ』

おなかの赤ちゃん“3D実物大” おなか当てシート 使い方

「たまごクラブ」でいつも大人気の「おなかの赤ちゃん実物大シート」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イラストと子宮のイラストの
合体バージョン。ママはもちろん、パパと一緒に、使ってみてください。



studio panboat 胎児画像提供協力/123RF イラスト/ヨモギ田リョオコ デザイン/アトム☆スタジオ 監修/丸茂レディースクリニック院長 丸茂元三先生

妊娠 **7** カ月

24~27週

おへそに合わせて
おなかの赤ちゃんの
大きさを実感！

妊娠6カ月からは、胎児シート
の☆の位置にママのおへそ
を合わせておなかに当てれば、
おなかの赤ちゃんの大きさを
実感することができます。

目を開けることが
できるように

赤ちゃんは今までは目を
つぶっていました。目
を開けるようになります。
超音波検査ではまばた
きが見られることも。表
情が出てくるようになり、
笑っているような表情を
観察することもできます。
動きもますます活発にな
り、子宮内で向きを変
えています。

胎児の成長を
解説

おなかの赤ちゃんの発達や
成長を妊娠月数ごとに紹介
しています。おなかの中の生
活を想像して楽しんでみて。

赤ちゃんを立体的&
実物大で見られる！

健診で超音波検査の画像を見
たり、推定体重を教えてもらっ
ても、実際の大きさはびんとこ
ない人も多いのでは。このシー
トを使えば、おなかの中での大
きさがリアルに実感できます。

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の目安がわ
かります。大きさと同時に重さもイメ
ージできるように、身近な果物や野
菜のイラストつき。ママはもちろん、
家族も重さを実感できるので、赤ちゃん
をみんなでより身近に感じられます。

推定体重



キャベツ 1個くらい
約1100g

まはたきだっ
てできるんだよ

©123RF

※推定体重は、妊娠27週末の赤ちゃんのデータに基づいています。

妊娠3～10カ月の
成長を
リアルに実感！

おなかの赤ちゃん “3D実物大” おなか当てシート

おなかの中の赤ちゃんが今どれくらい成長しているのかがわかる、このシート。
本誌からシートを切り離しておなかに当てて、その大きさを実感してみて！
ママはもちろん、パパもおなかの赤ちゃんをリアルに感じることができます。

画像処理／studio panboat 胎児画像提供協力／123RF イラスト／ヨモギ田リョオコ デザイン／アトム☆スタジオ

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

小さくたって
もう立派な人間だよ

お魚みたいな見た目から人へ。
元気に手足を動かしています

妊娠10週から呼び名は「胎芽」から「胎児」に！
3頭身になって、人間らしくなってきました。
このころは首がまだ動かないので、頭からおしりまでの長さを測って、出産予定日を算出します。ママはまだ感じることはできませんが、体や手足を元気に動かしています。

推定体重



いちご 1個くらい
約20g

とうでんちょう
頭殿長

約4～5cm

※頭殿長とは、頭からおしりまでの長さです。頭殿長と推定体重は、妊娠11週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

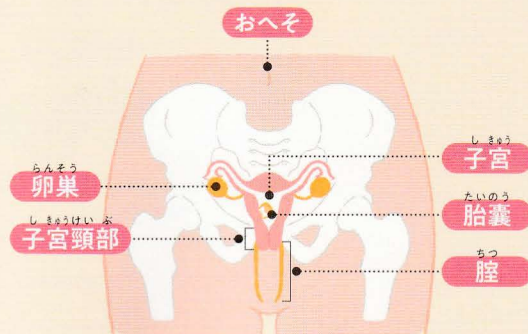
©123RF

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7cm、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。

※妊娠7週までは胎芽、妊娠8週から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。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。



妊娠5カ月

16～19週

早い人では 胎動を感じることも

足で子宮壁をけられたりすると、早い人は胎動を感じることも！ このころには超音波検査で男の子か女の子かわかるようになってきます。聴覚機能もかなり発達してきて、外界の音にも反応するようになります。ママとパパで、いっぱい話しかけてあげてください。

外の音が
聞こえているよ

©123RF

推定体重



グレープフルーツ
1個くらい
約300g

※推定体重は、妊娠19週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠4カ月

12～15週

筋肉が発達してきて 手足の動きもより活発に

おなかの赤ちゃんは羊水を飲んで、おしっこをするようになります。そのため、羊水量も増え、筋肉も発達してきて、子宮の中をますます元気に動き回るように！ 首も動かせるようになります。顔にはうっすらとうぶ毛が。男女の性器の違いもはっきりとてきます。

羊水を飲んで
おしっこしてるんだよ

推定体重



レモン1個くらい
約100g

©123RF

※推定体重は、妊娠15週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠 6 カ月

20～23週

ママの
おへその位置

多くのママが胎動を感じられるでしょう

骨や筋肉がますます発達してきて、赤ちゃんは大きな動きもできるようになります。でんぐり返しをして、頭を上にするさかごになってしまうことも。でも、心配しないで。赤ちゃんはまだまだ動きます。このころになると、多くのママが胎動を感じることでしょ。

おなかの中で
いっぱい動いているよ

推定体重



パイナップル 1 個
(果実部分のみ) くらい

約600g

©123RF

※推定体重は、妊娠23週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠 7 カ月

24～27週

ママのおへその位置

目を開けることができるように

赤ちゃんは今までは目をつぶっていましたが、目を開けるようになります。超音波検査ではまばたきが見られることも。表情が出てくるようになり、笑っているような表情を観察することもできます。動きもますます活発になり、子宮内で向きを変えています。

推定体重



キャベツ 1 個くらい
約1100g

まばたきだって
できるんだよ

©123RF

※推定体重は、妊娠27週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠 8 カ月

28～31週

ママの
おへその位置

頭を骨盤の中に入れて 体勢を整え始めます

体も大きくなってきて、子宮の中がだんだん狭くなってきました。音もしっかり聞こえていて、大きな音にはビックリして心拍数が上がることも。羊水量もこのころがピークになります。

推定体重



メロン 1 個くらい

約1700g

大きな音には
ビックリするんだよ

©123RF

※推定体重は、妊娠31週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

妊娠9ヵ月

32～35週

ママの
おへその位置

ふっくら
してきたでしょ

**20分おきに寝たり
起きたりを繰り返して
います**

推定体重



白菜1個くらい
約2400g

皮下脂肪が増えて、ふっくらと赤ちゃんらしい体つきになってきました。皮膚を守る役割をしていた、顔や腹部の体毛がなくなります。また、寝たり起きたりを20分おきに繰り返すように。肺の機能が完成して外でも暮らせるくらいまで成長してきました！

※推定体重は、妊娠35週末の赤ちゃんのデータを基にしています。

へその緒

胎盤と赤ちゃんをつなぐ命綱。2本の臍動脈と1本の臍静脈でできています。太さは直径約1〜2cm。実際には外側はセラチン状の物質で覆われているため、圧迫されても影響を受けにくくなっています。

臍動脈

おなかの赤ちゃんの老廃物や二酸化炭素をママに送り返す役割をしています。臍静脈よりも細く、臍静脈にくるくると巻きついています。

臍静脈

ブドウ糖やタンパク質などの栄養分や酸素、病原体に対する抗体などをママの体から赤ちゃんに送り届ける役割をしています。

ママの
おへその位置

妊娠10ヵ月

36〜39週

すべての器官が完成！

見た目がすっかり赤ちゃんらしくなりました。羊水量も減っていきます。妊娠37週からはいつ生まれてもいい時期になります（正期産）。赤ちゃんはママの骨盤内に徐々に下がってきて、ママとパパに会う準備を進めています。