

妊娠がわかったら最初に読む本

初めてのたまごクラブ

妊娠初期に役立つ!

「4大とし込み付録」

- ①食べ物&飲み物 OK・NGシート
- ②妊娠生活40週 やることカレンダー
- ③胎児実物大シート
- ④妊娠週数スケール

特別付録

マタニティ
マーク
ストラップ



※表と裏で
柄が異なります

妊娠初期の
妊婦さんへ/
ピーナッツ デザイン
3点セット

PEANUTS

© 2022 Peanuts Worldwide LLC



特別付録

母子手帳ポーチ



応募者全員プレゼント

エコー写真
メモリアルアルバム

※ 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。
応募は2022年9月14日(水) 9:00まで!

妊娠

2.

3.

4.

カ月

HAJIMETENO TAMAGO CLUB

初めてのたまごクラブ

夏号 2022

1320 yen

1冊につき1円を
未来の赤ちゃんに



別冊付録

妻の妊娠がわかったら

夫が最初に読む本

妊娠・出産・育児で
お金、どうする?

つわりをラクにするコツ

私の体と赤ちゃん、
これからどうなる?

見通しガイド

妊娠 2・3・4カ月の

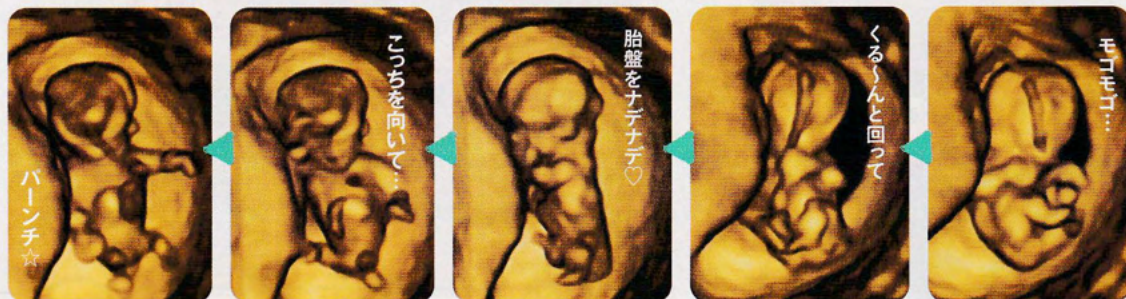
やっていいこと ダメなことQ&A 281



日本超音波医学会超音波専門医。
東京大学医学部附属病院産婦人科
などを経て、2013年に丸茂レディース
クリニックを開院。「もっと身近に赤
ちゃんを感じてもらいたい」という思いか
ら、3D・4D超音波外来を積極的に
取り入れた診療をしています。

産科医が **ビジュアル** で解説します

超音波写真



4D超音波
妊娠11週
連続ショット

7 赤ちゃんの 性別がわかるのは 妊娠5カ月ごろから

男の子はペニス、
女の子は木の葉形が見える

男の子は股の間にペニス、
女の子は木の葉形をした外陰
部が見えます。早い人で妊娠
5カ月ごろからわかりますが、
なかなか外性器が写らない場
合は性別の判定が遅れます。
また、女の子と言われてい
ても途中でペニスが見つかり修
正されることも。



6 妊娠6カ月ごろから 赤ちゃんの 推定体重がわかる！

機械が自動的に計算式に
あてはめて算出

推定体重とは、赤ちゃんの
今の体重の目安のこと。赤
ちゃんの頭、腹部、太もも
の長さを超音波装置で計測
すると、体重がわかる計算
式に自動であてはめて算出
しています。ただし、1割
ほどの誤差が出ることも。
妊娠20～24週ごろから推定
体重を計測し、赤ちゃんの
発育をチェックします。



この3つを
計算するん
です

注意

超音波写真は劣化します！



劣化した12年前の超音波写真

スキャンするか複写して
きれいな状態で保管

超音波写真は感熱紙に印刷されることが多く、時間がたつとだんだん白っぽくなり、色が消えてしまいます。きれいな状態で残すには、①複写する ②スキャナーでとり込む ③写真店で複製する、などの方法があります。



の見方 Guide

妊娠して初めて経験する超音波検査。おなかの赤ちゃんとお会いする楽しい時間ですね。でも、超音波写真の見方がいまいとわからない、という人も多いはず。この特集で詳しく解説します！

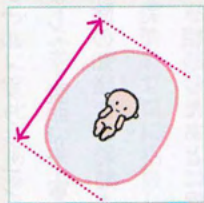
イラスト／上田惣子、ヤマグチカヨ 取材・文／樋口由夏(P.103) デザイン／カールズ

日付・時間

超音波検査を受けたときの日付と時間が記録されます。

GS

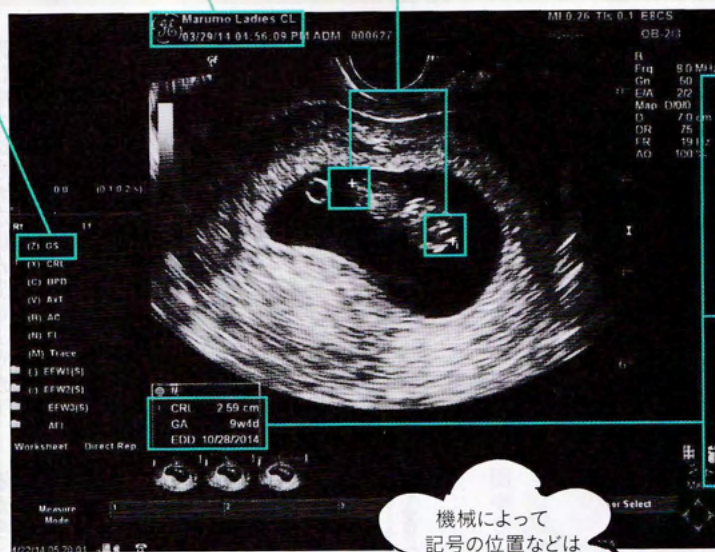
(胎嚢の大きさ／胎児が入っている袋の大きさ)



妊娠初期に赤ちゃんが入っている胎嚢という袋の大きさを表します。妊娠のごく初期には赤ちゃんが超音波検査で見えなくても、胎嚢が大きくなっていることで成長していると考えます。

+マーク、または×マーク

胎児の体を測定するときに使うマーク。画面上で測定したい部分に2つの+マーク、または×マークをつけると、結んだ部分が測定されます。



1 超音波写真の英語・記号の意味って？

CRL (頭殿長／頭からおしりまでの長さ)

赤ちゃんの頭からおしりまでの長さのこと。妊娠8～11週ごろは胎児の発育に個人差が少ないため、CRLを測定することによって、出産予定日や妊娠週数を確定することができます。



GA (妊娠週数)

超音波検査によって計測された胎児の大きさから、検査をした当日が妊娠何週 (w=week) の何日 (d=day) かを割り出した数値が表示されます。

EDD (出産予定日 月/日/年)

検査結果を受け、機械が自動的に算出した出産予定日が表示されます。測定誤差により、実際の予定日と異なる場合も。目安程度に考えましょう。

機械によって記号の位置などは異なります



そのほかにも

BPD (児頭大横径：頭の大きさ)、A×T (胎児臍幹横断面積：赤ちゃんの胃の部分の写るあたりの断面積)、AC (腹囲周囲長：おなか回りの長さ)、FL (大腿骨長：太ももの骨の長さ) などがあり、必要に応じて計測します。

3 おなかの様子がわかるしくみは？



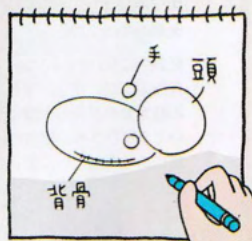
超音波の反射を利用して投影しています

かたいものにぶつくと反射し、液体などは通り抜ける超音波の性質を利用して、羊水内の赤ちゃんの姿形を画面上に投影します。背骨や肋骨、頭蓋骨などかたいものは白く、羊水や血液、膀胱の中の尿などは黒く、筋肉や脂肪、胎盤などはグレーに写ります。

4 何が写っているのか判別するには？

もらったその場で確認するのが早道

超音波写真に写っているのは断面。そのため超音波をあてた位置や角度によって写り方が変わります。超音波写真をもったら、家でパパに説明するためにも、その場で先生に何が写っているのかを聞きましょう。初めのうちはわかりにくくても、見慣れてくるとだんだんわかるようになります。



2 検査方法は妊娠時期に合わせて変わる！

妊娠4カ月以降 経腹超音波

おなかの上から器具を当てて広範囲に観察

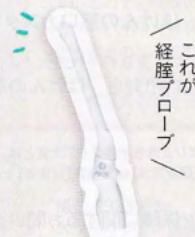
妊娠4カ月以降は、おなかの上から経腹プローブをあてて、より広い範囲で赤ちゃんの体を観察します。おなかとプローブの間に空気が入らないようにするために、おなかにゼリーを塗ります。



妊娠3カ月ごろまで 経腔超音波

腔内に器具を入れて子宮の近くから観察

赤ちゃんもママの子宮も小さい妊娠3カ月ごろまでは、腔に細長いプローブを挿入して、子宮のごく近くから子宮や卵巣の状態を観察します。妊娠中期以降は子宮頸管が短くなる子宮頸管無力症や、前置胎盤の診断に使われることも。



8 妊娠初期に医師が確認しているポイントは？

ポイント

4

妊娠週数を算出

わかれば、排卵日や不妊治療を行った日から決定。わからない場合は最終月経初日を0週0日、40週0日を出産予定日とし、8～11週ごろ、赤ちゃんの頭殿長を正確に測って修正・確定します。



出産予定日が
変わることも
あります



ポイント

5

赤ちゃんが何人いるか

赤ちゃんが1人（単胎）か、複数（多胎）かを確認。双子の場合はさらに一卵性か二卵性かも妊娠初期に調べます。多胎妊娠の場合、大きな産院を紹介されることも。

ポイント

1

子宮内に 妊娠しているか

市販の妊娠検査薬で陽性が出て、受精卵が子宮内に着床していない異所性妊娠の可能性もあるため、初診では子宮の中に胎嚢（赤ちゃんが入っている袋）があるかどうかを確認。

ポイント

2

子宮や卵巣に トラブルがないか

妊娠経過や出産に影響を及ぼす可能性のある、子宮筋腫や子宮の奇形、卵巣の腫れやトラブルなどがなければ確認します。

赤ちゃんに
トラブルの可能性が
ないのかも
チェックしています



ポイント

3

赤ちゃんの心拍が 確認できるか

妊娠6～7週以降に赤ちゃんの心拍を確認します。この時期に継続して心拍が確認できると妊娠経過は順調です。

超音波写真で
チェック！

9

おなかの 赤ちゃん 成長アルバム

超音波写真を
妊娠週数別にご紹介。
小さな点だった赤ちゃんが
だんだん人間らしく
なっていくのが
わかりますね！

6 week



赤ちゃんの姿が
小さく見えてきます

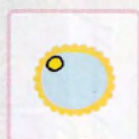


卵黄嚢のそばに赤ちゃんが見えるように。卵黄嚢は赤ちゃんといくつもつながっていて、主に赤ちゃんの血液をつくっています。

5 week



ホワイトリングが見え
丸い輪っか状の卵黄嚢が

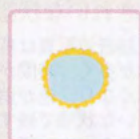


胎嚢の外側が白っぽく厚く写ると「ホワイトリング」と呼ばれることも。胎嚢の中に、丸い輪っか状の卵黄嚢が写ります。

4 week



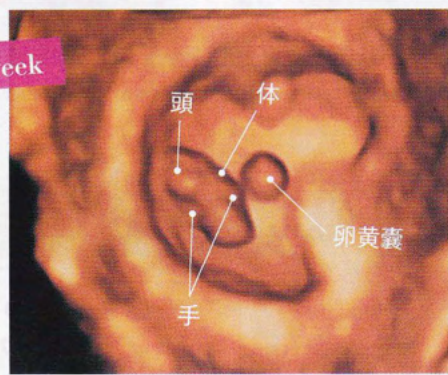
受精卵が着床し、
胎嚢が成長



黒くて丸く写っているものが、赤ちゃんが入っている胎嚢という袋。胎嚢は1日におよそ1mmという速いスピードで成長します。

10 3D超音波でも 見てみよう

8 week



赤ちゃんの手が
ドラえもんの手
のように見えます

時々、手や脚や
体をくねくねと
動かしています。

7 week



丸い球体の卵黄囊の横に
赤ちゃん（胎芽）が

卵黄囊のそばに赤ちゃんが確認でき
ます。胎嚢に対して赤ちゃんはまだ
まだ小さく、米粒のように見えます。

12 week



手足も自由に
曲げ伸ばし

赤ちゃんはぐん
ぐん成長し、手
足も自由に曲げ
伸ばししていま
す。そろそろ、
超音波検査は経
腔から経腹ヘチ
ェンジ！

9 week



手足が伸びて
人間らしいシルエットに

頭、胴体、手足などの区別がわかりやす
くなってきます。子宮内はまだ余裕があるの
で、羊水の中を気持ちよく泳いでいるよう。

ママが胎動を
感じていなくても
たくさん
動いています



13 week



頭部に白く頭蓋骨が見え、
中には黒く脳が写ります



頭蓋骨が白く太い
線で見え、その中
には黒く脳が写り
ます。このころか
ら赤ちゃんの成長
をBPD（児頭大横
径）で測るように。

10 week



へその緒が太くなり
卵黄囊が小さくなります



卵黄囊は相対的に
小さくなり、わか
らなくなりますが、ママから酸
素や栄養を受け取
るためのへその緒
が太くなります。

8 week



妊娠が確定し
出産予定日も決まります



妊娠8～11週に頭
殿長を計測して出
産予定日を確定さ
せます。頭、胴体、
手、足、へその緒
などの区別がつい
てくるころです。

7 week



心拍がわかるようになり、
赤ちゃんが2頭身に

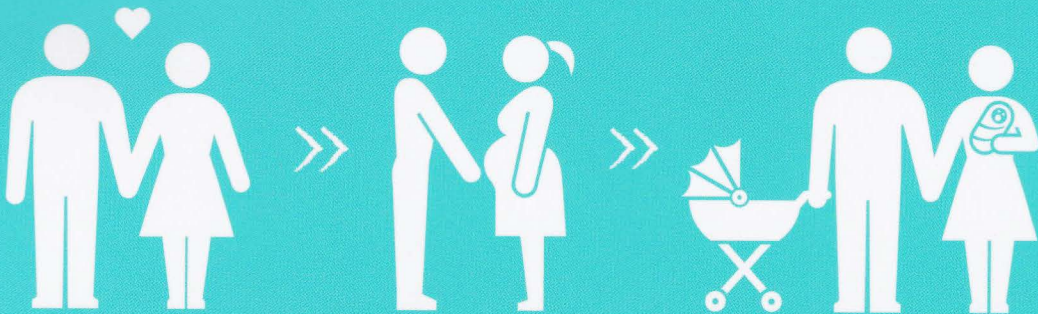


心拍が確認でき
るようになり、頭部
と胴体の区別がつ
いて2頭身に。7
週の初めごろには、
頭殿長（頭からお
しりまでの長さ）
が約1cmに。

PAPA

集まれ、新人パパ!

妻の妊娠がわかったら
夫が最初に読む本



— 妊娠中から出産、育児まで —
この一冊でパパになる!

BOOK



3D超音波画像も！

平面的な2Dの情報を組み立てて、立体的な画像にしたものが3D（立体静止画）。4D（立体動画）もある。

超音波写真提供／
丸茂レディースクリニック院長 丸茂元三先生

CASE 02

超音波写真や映像で成長を楽しもう

妊婦健診などでもらう超音波写真は、おなかの赤ちゃんの姿を妻と共有できる貴重なツール。骨などのかたい部分が白く、やわらかい部分はグレーで写る。少しわかりにくい「これは体のどの部分？」など妻に聞きながら赤ちゃんの成長を楽しもう。だんだん見慣れて、何が写っているのかわかるようになってくる。

「おなかの赤ちゃん実物大SHEET」で赤ちゃんを実感しよう

本誌の巻頭とじ込みには、妊娠4～15週の胎児を実物大イラストシートが。妻のおなかに当てれば、赤ちゃんの“今”を実感できるはず！



CASE

03 おなかの赤ちゃんに話しかけてみよう

胎児の五感の発達は目覚ましく、妊娠4～5カ月ごろには外の音やママの声が聞こえ始め、内耳が完成。頻繁に聞こえるママの声を記憶して、聞き分ける力もついてくる。聴覚が発達してくると、パパの低い声も聞き取れるように。



／ パパが話しかけるコツ ／

コツ①

「おはよう」「おやすみ」のあいさつからスタート

あいさつはコミュニケーションの第一歩。赤ちゃんに胎児ネームがあると呼びかけやすい。

コツ②

大きめの声でゆっくりと

口を大きく開けて、一語一語区切って発音するよう意識しよう。

コツ③

おなかの近くで声の響きも伝えよう

「パパだよ」「生まれてくるのが待ち遠しいよ」など語りかけて。

コツ④

照れくさければ絵本を読んでも

何を話しかけていいかわからないときも、絵本がおすすめだ。