妊娠3～10カ月、出産まで　春夏出産ママ専用！スペシャル号

たまごクラブ

4

2022 Apr.
800yen
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

たまひよ

たまごクラブ4月号（第29巻第6号）
令和4年3月15日発売（毎月15日発売）

チーム出産育児

Cover
福田彩乃さん
【妊娠6カ月】

個室vs.大部屋
本当は○○だった!?
お産入院の実態リポート

妊娠中の一日の食事
「食べていい量」
まるわかり図鑑

【巻頭大特集】
お産の始まり、
こんなときどうする？
おしるし　陣痛
前期破水
いざというときの
行動マニュアル

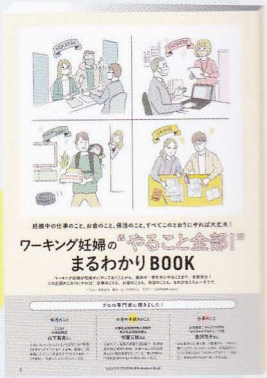
キンタロー。さんの
帝王切開
ドキュメントも！

「会陰切開」不安と痛みを和らげる対策10

妊娠3～10カ月の体の変化一覧つき
貧血　腰痛　肩こり　むくみ　便秘　etc.
「気になるトラブル」解消テク

ムダ買い
したくない
ママ・パパ必読！

【とじ込みBOOK付録】
仕事
お金　保活
妊娠中から
復帰まで！
保存版



ワーキング妊婦の
やること全部！BOOK

【別冊付録】
先輩ママ600人が本音でジャッジ！
3 4 5 6 7 8 月生まれ
ベビーの
出産準備・育児グッズ 57アイテム
絶対いる　正直いらない
ズバリ判定！

Benesse

プロに習う☆ママと赤ちゃんのオシャレ写真テク　／　パパが作る！絶品肉料理

と「始まり」

破水・陣痛

こんなとき、どうする？

予定日が近づくと、お産の「前兆」があり、
そして、いよいよお産が始まります！
そんな時期の行動マニュアルをご紹介。
また、だれもがなるかもしれない帝王切開については
キンタロー。さんの出産ドキュメント
“予定帝王切開の全記録” もお見逃しなく！

読者モデル／友池 愛さん（妊娠９カ月）
ビスチェ風ワンピース5990円（税込）
（ミルクティー）

問い合わせ先／Pearls（パールズ）
https://www.pearls-store.com/
ミルクティーhttps://junyu-fuku.com

初めてのお産「前兆」

巻頭大特集

おしるし・前期

撮影／アベユキヘ、有坂政晴（STUH）［キンタロー。さん］　スタイリング／伊賀瀬　ヘア＆メイク／杉山ミキ
イラスト／やのひろこ　取材・文／綾城和美　デザイン／Jupe design

出産の前には“前兆”があります

詳しくはP.18へ

そして“お産の始まり”は陣痛か前期破水のどちらかから始まります

陣痛

赤ちゃんを、外に押し出そうとするために子宮が収縮しているときの痛みのこと。時間をかけて痛みの間隔が短くなっていき、痛みが強くなります。10分間隔が続いたら産院へ移動するのが一般的。

前期破水

破水は赤ちゃんを包む卵膜（らんまく）が破れ、羊水（ようすい）が流れ出ること。陣痛が強くなってから起こる場合と、陣痛開始前に起こる場合が。後者を「前期破水」と呼び、細菌感染を防ぐために、即入院になります。

監修
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、板橋中央総合病院などを経て、2013年に丸茂レディースクリニックを開院。

CONTENTS

PART 1 臨月ニンプ …… P.14~17
PART 2 前兆&いい陣痛を呼ぶ …… P.18~19
PART 3 お産の始まり …… P.20~26
PART 4 予定帝王切開の場合 …… P.27~29

キンタロー。さんの出産ドキュメント（P.27～）も