たまひよ
後期のたまごクラブ春号増刊
中期のたまごクラブ春夏号
2022年4月15日発売

出産準備を始めるときに読む本

中期のたまごクラブ

Cover
島袋聖南さん
（妊娠7カ月）

妊娠
5.
6.
7.
カ月

CHUKINO TAMAGO CLUB

後期のたまごクラブ春号増刊
中期のたまごクラブ
春夏号 2022
1320 yen
1冊につき1円を
未来の赤ちゃんに

［ とじ込み付録 ］
妊娠5・6・7カ月
実物大★
胎児の成長シート

初めての胎動&
赤ちゃんの成長
妊娠 5・6・7カ月編

妊娠中の「体重変化」
5つのポイント

マタニティ腹帯の選び方

「戌（いぬ）の日」
安産祈願のマナー

別冊付録
7・8・9・10・11・12月生まれベビーの
日本全国×生まれ月別
出産準備
先輩ママが
用意したものリスト

別冊付録
しあわせ♡ベビーの
名前辞典

特別付録
赤ちゃんとの
お出かけに便利
miffy
たためる
おむつ替えマット&
収納ミニバッグ
© Mercis bv

妊娠16週から
27週まで
「妊娠中期」を安心して過ごす
～ママとおなかの赤ちゃんの変化&やるべきこと～

Benesse

おなかに当てて、赤ちゃんを実感しよう!

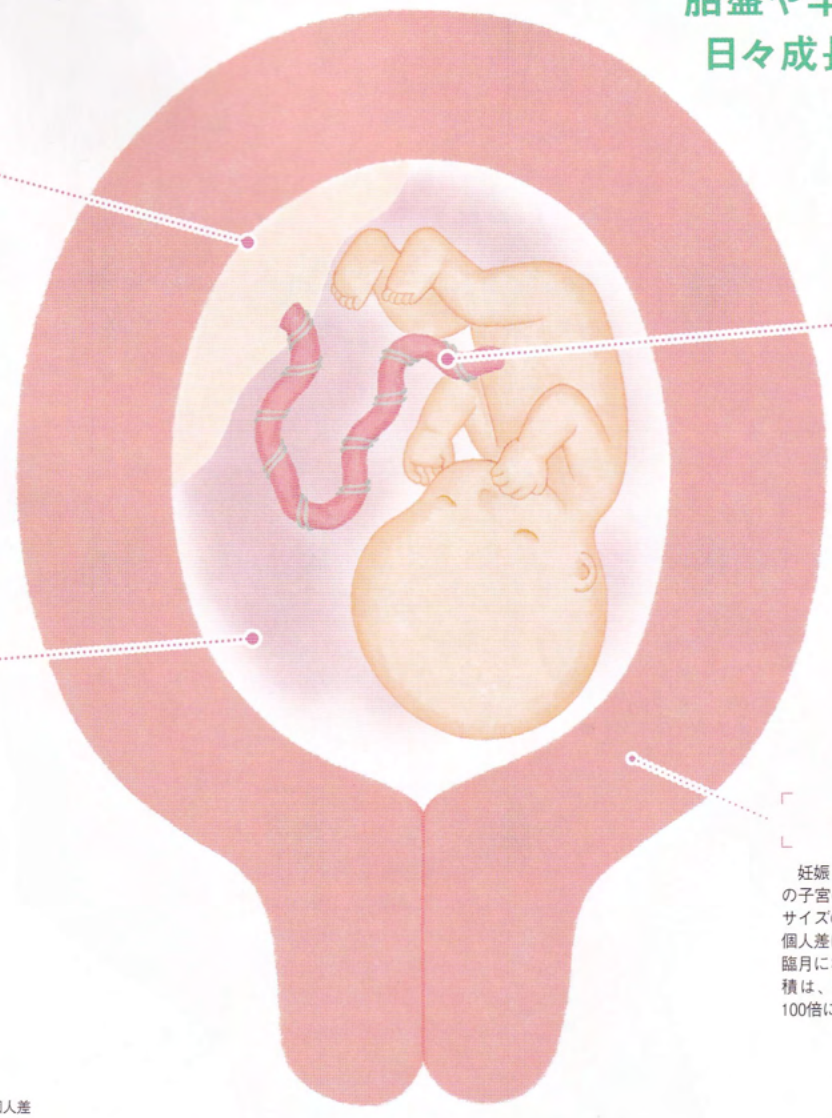
妊娠16~27週 おなかの赤ちゃん 実物大sheet

監修／丸茂レディースクリニック 院長 丸茂元三先生
イラスト／かとうともこ、harumi　デザイン／ビーワークス

※この付録に掲載されている赤ちゃんの成長についての記載は、あくまでも目安です。また、赤ちゃんの姿はあくまでもイメージです。

おなかの中の赤ちゃんは、
今どのくらいの大きさ？
妊娠16週から27週まで、実物大の大きさが
ひとめでわかる「実感シート」を使えば、
胎児の成長が実感できます！
パパや家族と一緒に試して
コミュニケーションをとるのもおすすめ。
ますます赤ちゃんが愛おしくなりますね♪

赤ちゃんは子宮の中で胎盤や羊水に守られ、日々成長しています



胎盤

胎盤は、着床した受精卵から生えた「絨毛」という突起と、ママの子宮内膜が変化した「脱落膜」と呼ばれるものが一緒になって、円盤状に発達したもの。赤ちゃんは胎盤を通し、へその緒を経由して、ママから酸素や栄養分を受け取り、二酸化炭素や老廃物を返しています。

へその緒

胎盤と赤ちゃんをつなぐ命綱。2本の動脈と1本の静脈でできています。太さは直径約1～2㎝でループ状にねじれています。

羊水

常に38度前後の温度に保たれ、気温の変化やママの発熱に対しても、冷えすぎや温まりすぎを防いでくれます。ママがおなかをぶつけても、クッション代わりになって赤ちゃんを守ります。

子宮

妊娠していないときの子宮の大きさは、Sサイズの鶏卵くらい。個人差はありますが、臨月になると子宮の容積は、非妊娠時の約100倍にもなります。

※子宮や胎児の大きさ、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、頭囲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。

上記イラストは15週末の赤ちゃんの大きさです

目で見て・おなかを触って成長を実感♡

もっと身近になって、

胎動でわかる“おなか会話”して

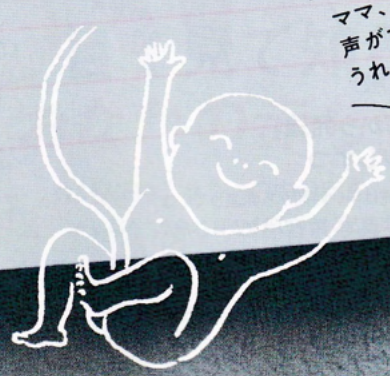
つわりなどの体の変化があっても、妊娠している実感がなんとなくわからなかった…という人もいるでしょう。いよいよ妊娠中期は、おなかの赤ちゃんの動きを感じたり、人らしく成長する様子を超音波写真で見たりできるように！　おなかの赤ちゃんをもっと身近に感じて、コミュニケーションを楽しむコツを紹介します。

読者モデル／田中靖子さん（妊娠７カ月）［たまひよメイト］＆大さん　撮影／アベユキヘ　スタイリング／伊賀瀬
ヘア＆メイク／杉山ミキ　イラスト／naohiga　胎児画像提供協力／123RF　構成・文／茂木奈穂子　デザイン／スタイルグラフィックス

「胎動や成長がわかってきたら、おなかの中の赤ちゃんとのコミュニケーション「胎教」を楽しもう！」

「胎教」というと、胎児期からの早期教育のイメージがあるかもしれません。しかし、いちばんの目的は親子のコミュニケーション、絆（きずな）づくりです。誕生に向けて、おなかの赤ちゃんの体の機能や感覚は、成熟していきます。ママやパパの声や楽しい気持ち、おなか越しの手のぬくもりやタッチを感じています。何かを教える、学ばせるのではなく、遊んだり、話しかけたりして、妊娠中から親子の絆を深め、「あなたに会えるのを楽しみに待っているよ」という気持ちを夫婦で伝えていきましょう。

監修＆超音波画像提供／
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。



コミュニケーションが楽しくなる！

の赤ちゃんが いること”

妊娠中期は HAPPY

「おなかの赤ちゃんの動き「胎動」を感じるようになって、ますます妊娠生活が楽しみに！」

「胎動」とは、おなかの赤ちゃんの動きで、子宮の壁を通してママに伝わります。実は、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。妊娠週数が進み、赤ちゃんの成長とともに力も強くなると、胎動がわかるようになってくるのです。妊娠中期はまさに胎動を感じ始める時期。これから先、どんどん胎動は強くなり、感じる位置や動き方にもバリエーションが出てきます。また、その振動をサインに、おなかの赤ちゃんの元気度をうかがい知ることができます。

おなかの中で、いろんな動きをしているんだよ！

※胎児の大きさ、体重には個人差があり、この特集内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。

小物／スタイリスト私物

おなかの赤ちゃんがわかる基礎知識

妊娠中期の 想像してみよう！ おなかの中の世界

おなかの中の赤ちゃんはどんな環境で過ごしているんだろう…
と考えたことはありませんか？
おなかの中の世界が垣間見えると、
赤ちゃんが何をしているか想像するのが楽しくなりますよ！

マーメイドワンピース8000円（税込）、ニットフレアワンピース5320円（税込）／Pearls（https://www.pearls-store.com/）

胎盤・へその緒

赤ちゃんに酸素と栄養を届ける生命維持のための器官

胎盤は赤ちゃんがおなかの中で成長するために必要な器官。そして、赤ちゃんと胎盤を結ぶパイプの役割がへその緒です。ママの体から酸素や栄養を取りこみ、へその緒を通って赤ちゃんに届きます。そして、赤ちゃん側からは老廃物や二酸化炭素が排出されます。

羊水（ようすい）

妊娠中期以降は赤ちゃんのおしっこに

妊娠初期は卵膜（らんまく）を構成する羊膜（ようまく）などから主に成生され、その後、妊娠中期ごろには羊水のほとんどが赤ちゃんのおしっこになります。おしっこといっても老廃物は含まれておらず、飲んだ羊水をおしっことして出すようになるのです。

子宮の中の温度

ママの体温と同じか、それよりも1～2度高いくらいの温度。ぬるめのお湯にぷかぷかとつかっている様子をイメージすると、気持ちよさそうですね。

見えるもの・聞こえるもの

子宮の中は暗いけれど、外の音が聞こえている

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、パパの声が聞こえています。妊娠7カ月ごろには光を感じる部分である網膜が完成し、妊娠後期には明るさを感じとる力がついているといわれています。ですが、子宮の中は真っ暗。まばたきしても、何も見えていないかもしれません。

感じるもの（味・におい・感触）

皮膚感覚は早くから発達。味覚、嗅覚（きゅうかく）は少しずつ

触れるものを感じる触覚は早い時期から発達しています。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ほうがよく動くという結果が。だれが触っているのかもわかっているようです。味覚、嗅覚は妊娠8カ月ごろには機能し始めます。

Check!

とじ込み付録

「おなかの赤ちゃん実物大sheet」でイメージ！

おなかの赤ちゃんは今どのくらいの大きさ？がわかるシートがとじ込み付録についています。実物大だから、イメージしやすい！　パパと一緒に使ってみて。

1 知っておくといいこと

頭、顔、腹部、手、脚など部分的な写真が増える

妊娠初期は赤ちゃんが小さく、全身が写りましたが、赤ちゃんが成長すると、頭や手足など部分的な写真が増えてきます。超音波検査では妊娠経過とともに、赤ちゃんの頭、腹部、太ももの骨の長さを測って推定体重を算出し、発育具合も確認。白く丸い画像は頭やおなか、はっきりとした白い線は骨を写していることが多いでしょう。

頭（横顔）と胸

頭の上から見た断面

この3つを測って推定体重を調べます

頭

腹部

太ももの骨

妊娠中期の超音波写真知っておくといいこと

3 知っておくといいこと

何が写っているか、写真をもらったときに医師に聞いておこう！

基本的に骨などのかたいものは白く、羊水などは黒く、筋肉や胎盤などはグレーに写ります。家でパパや家族に説明できるように、何が写っているか、写真をもらったときに先生に聞いておきましょう！

2 知っておくといいこと

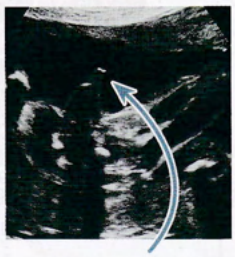
赤ちゃんの性別がわかることも

赤ちゃんの性別は外性器や子宮からわかるようになります。早い人で妊娠5カ月ごろから見えますが、赤ちゃんの体勢によっては超音波検査で見えない場合もあります。また、画像の見え方から女の子と言われても、その後の検査でペニスが見えて訂正される場合も。

妊娠23週の女の子

これが木の葉形

妊娠24週の男の子



これがペニス

ほら見て、すごくない？

おなかの赤ちゃんがわかる基礎知識 2

妊娠中期の 目で見て知ろう！ おなかの赤ちゃん

パパも一緒におなかの中の赤ちゃんをイメージできるのが超音波写真。妊娠中期に見られる赤ちゃんの姿について知っておきましょう。

ママ：シャツワンピース7080円（税込）／Pearls（https://www.pearls-store.com/）、パパ：シャツ5990円（税込）、パンツ4990円（税込）／Gap（Gap新宿フラッグス店　https://www.gap.co.jp）

おなかの赤ちゃんがわかる基礎知識 3

どんどん触れてみよう！妊娠中期のおなかの赤ちゃんの動き

胎動がわかるようになると、
一気に赤ちゃんの存在を実感します。
ポコポコとしたやさしい赤ちゃんの動きは、
これからどんどん力強くなっていきますよ！

妊娠4カ月

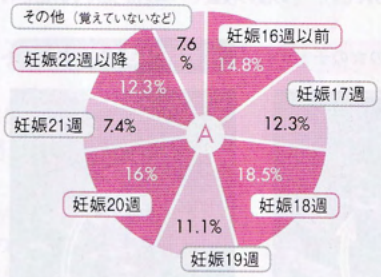
まだほとんどの人が

胎動を感じません

赤ちゃんは全身を使ってよく動いています。妊娠10週ごろには超音波検査で手足を動かす様子も見られます。とはいえ、体がまだ小さく、子宮の中のスペースが広いので、その動きを感じられないママがほとんどです。

DATA

Q 初めて胎動を感じたのはいつですか？



早い人は妊娠16週よりも前に胎動を感じています。胎動を経験したことのある経産婦さんのほうが、より早く感じることが多いようです。

※データは2021年10〜11月実施のインターネット調査の結果です。n=81

妊娠5〜6カ月

多くのママが

少しずつ胎動を感じ始めます

個人差がありますが、多くのママが初めての胎動を感じるようになります。まだ赤ちゃんが小さいので、「ガスが腸の中で動く感じ」「泡がはじける感じ」というように、やさしくかすかな動きとして認識することが多く、最初は胎動だと気づかないことも。

妊娠7〜8カ月

赤ちゃんが成長して

力強い胎動に変化！

これまでとは違い、はっきりと力強い胎動を感じるようになります。赤ちゃんの成長を胎動で実感できる時期です。赤ちゃんがダイナミックな動きをしたときは、ママが寝ていても目が覚めるほどの衝撃を感じることも。

妊娠9カ月

痛いほど強く胎動を感じるように

赤ちゃんはさらに力強く、大きく成長。子宮のスペースが狭くなるので、ママはますます強い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。

妊娠10カ月

誕生に備えて

元気に動いています

臨月になると胎動が減るといわれたりしますが、実際は赤ちゃんが大きくなり、子宮の中が狭くなるため、ダイナミックな動きが少なくなるだけ。赤ちゃんはお産に備えて、頭を骨盤に入れ始めますが、元気に動いています。

胎動を感じるのは
どんなとき？

おなかの赤ちゃんとママの一日をシミュレート

おなかの赤ちゃんとママのある一日

必ずしもこのとおりではありませんが、一日を通して、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。

Day

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。食事をするときに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ません。

夕方 16:30

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、赤ちゃんが寝ているため、動きを感じない場合もあるかも。

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そう。ママが寝ようとすると、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ね。

夜 22:00

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始め、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があるのは、ママとは違う声に反応しているからです。

夜 20:00

おふろで赤ちゃんもリラックス

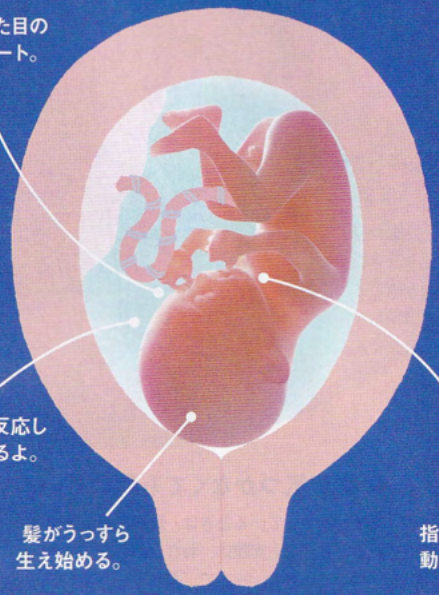
ママがリラックスすると、子宮がやわらかくフワフワに。赤ちゃんは居心地がよくなって、たくさん動くでしょう。実際に、おふろで胎動を感じるママは多いようです。

Night

5カ月の胎児

推定体重 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



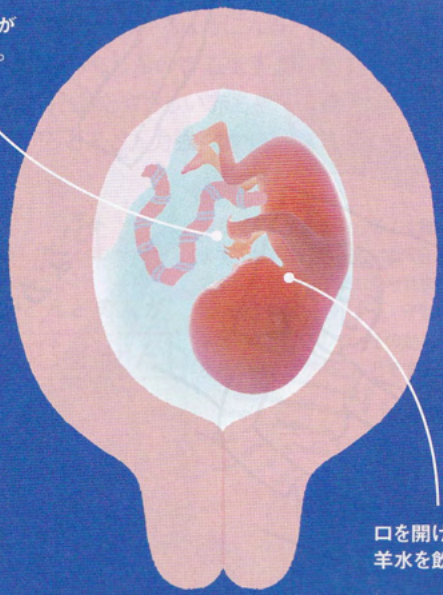
体の動きが豊かに

骨や筋肉が丈夫に強くなるので、おなかの中で手足を活発に動かしています。早い人は胎動を感じることも。手指を握る、指しゃぶりをするなどの動作もし始めます。

4カ月の胎児

推定体重 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



五感がどんどん発達

骨格や筋肉、神経系が発達。羊水の中で活発に体を動かしています。この時期にはほとんどの臓器ができ、味覚や触覚などの五感も発達しています。

超音波写真でどんな姿が見られる?

妊娠18週

妊娠17週

みんなの初胎動エピソード

待ちに待った初胎動！　先輩ママたちはどんなとき、どんなふうに感じたのか、振り返って教えてもらいました。

妊娠16週　けんかをやめて！と伝えたかったみたい

めったにしない夫婦げんか中に、“むにゅん”とおなかの中で小さい生き物が宙返りしているような感覚が。「これが胎動か！」とびっくり。けんかはやめて、と伝えたかったのかもとすぐに仲直りしました。

福岡県／
片岡真央さん（28才）
楓ちゃん（8カ月）

丸茂先生の胎動分析

ママとパパのけんかの声にびっくりして動いたのだと思います。同時にけんかをやめてと伝えたかったのではないでしょうか。

妊娠19週　小魚がポチャン！とおなかで跳ねている感じ

ソファで横になってゲームをしていると、おなかの中で小魚がポチャン！と跳ねているような、ガスがたまって腸がぐるぐるしているような感覚があり、胎動だと確信。不思議な気持ちになりました。

東京都／
小浦茜さん（30才）
凛久くん（1才4カ月）

丸茂先生の胎動分析

ママが好きなことは赤ちゃんも大好きです。赤ちゃんもママと一緒にゲームを楽しんでいたのかもしれませんね。

妊娠19週　アイドルグループのコンサート中に初胎動

初めて胎動を感じたのは、アイドルグループのコンサート中。座っていたら、大きい音が鳴ったときに、何回かおなかで小さく“トントン”。ひょっとしてこれが胎動かな？　とうれしい気持ちになりました。

神奈川県／
岩崎美咲さん（25才）
暖くん（2才）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは大きな音に反応することが多く、とくにママが好きな音楽は赤ちゃんも大好き。赤ちゃんも楽しんでいたんでしょう。

※イラストはイメージのため、マスクをしていません。妊娠中にコンサートに行く際は感染対策を万全に。

妊娠18週　ごはんを食べたあとの腸の動きと勘違い

仕事の昼休み中、ソファに座っているときに下腹部にツーンとした感覚が。昼食後だったので、腸が活発に動いているのだと思ってました。母親に「それは胎動だよ」と言われ、そこから少しずつわかるようになりました。

福岡県／
藤澤慶美さん（33才）
岳久くん（1才6カ月）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんはママがリラックスしているとよく動く傾向が。食事中や食事の前後もよく動きます。ママの食事が楽しみなんですね。

初胎動のギモン Q&A

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。

Q 初胎動はおなかのどのあたりで感じることが多いですか？

A おへそから恥骨（ちこつ）の間のどこかで感じることが多いようです

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ことが多いでしょう。

Q 妊娠19週です。胎動を感じないけど大丈夫？

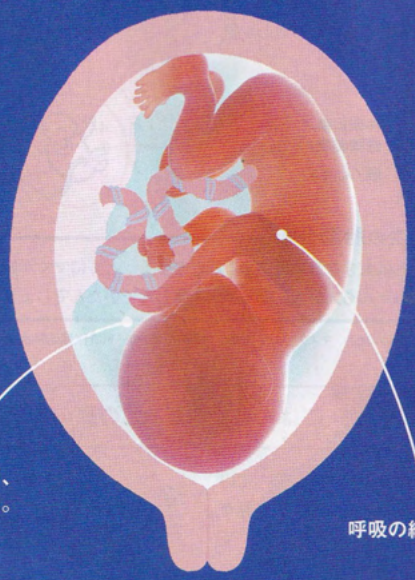
A 健診で問題なければあせらないで大丈夫

胎動を感じ始める時期には個人差があります。経産婦さんなど、20週より前からわかる人もいますが、妊娠24週でも感じない人も。ママが胎動を感じていなくても、妊婦健診で赤ちゃんが元気に動いていることが確認できていれば大丈夫。何も心配することはありません。

7カ月の胎児

推定体重 約1100g※

※妊娠27週末の赤ちゃんのデータを基にしています。©123RF



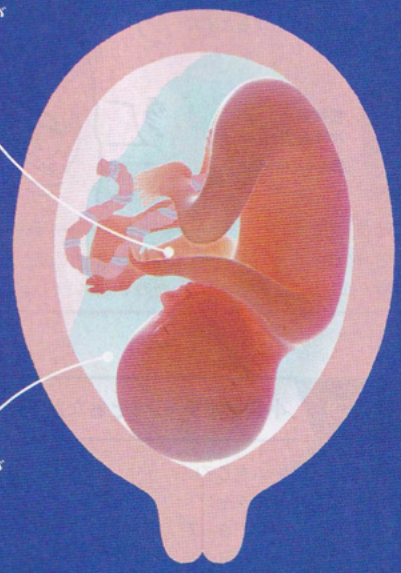
表情が豊かになってくる

脳の神経伝達回路ができてきて、体の動きをコントロールできるように。また、ほほ笑むなど顔の表情が出てくるようになります。成長が著しい時期。たくさんかかわってあげて。

6カ月の胎児

推定体重 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



内臓機能が成熟し始める

消化器や泌尿器などの内臓機能が成熟していきます。筋肉や骨はますます発達して、子宮の中で体の向きを変えるなど、いろいろな動きができるように。

超音波写真ではどんな姿が見られる?

妊娠26週

妊娠24週

妊娠21週

妊娠6・7カ月ごろのみんなの胎動エピソード

4D超音波検査で多くのおなかの赤ちゃんの様子を見てきた丸茂先生が、みんなの胎動から赤ちゃんの動きを分析！

妊娠7カ月　下腹ばかりに胎動が…さかごでした

毎日、一日の始まりに胎動を感じていました。下腹部でボコボコとキックされているような胎動で、なんでこんなに下腹ばっかり…と思っていたら、さかごと判明。脚をバタバタしていたのかも。

福岡県／
川北雪乃さん（21才）
蕗依くん（10カ月）

丸茂先生の胎動分析

朝、寝過ごさないように赤ちゃんが起こしてくれたのかも。足で蹴る力は強いので、胎動を感じる場所に足がある可能性は高いです。

妊娠6カ月　おなかの中で小さいボールが跳ねてる！

胎動を感じられるようになってきたのが妊娠6カ月ごろ。夜寝るときにポンッ、ポンッと小さいボールがおなかの中で跳ねているような感じでした。小さいながらも成長しているのがわかってうれしかったです。

岩手県／
紺野奈々瀬さん（23才）
つむきちゃん（9カ月）

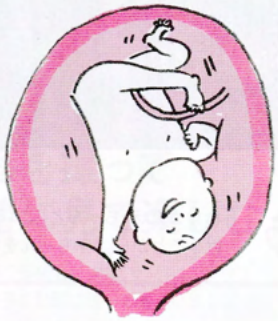
丸茂先生の胎動分析

夜、ママがリラックスしているときに胎動を感じることはよくあります。ボールのような胎動は足で蹴っていたのかもしれませんね。

妊娠7カ月　おなかに沿って、うにょうにょぐりぐり

それまでは下腹部で感じることの多かった胎動。このころはわき腹やおへそのあたりまで範囲が広がりました。おなかの内側から、おなかに沿って「うにょうにょ」「ぐりぐり」押されるような感覚でした。

京都府／
山崎萌々子さん（30才）
蒼央くん（10カ月）



丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんが足で子宮の壁を歩くように押して、回っていたのかもしれません。子宮も徐々に大きくなり、胎動を感じる範囲が広がります。

妊娠6カ月　いろいろな場所で胎動を感じるように

妊娠5カ月ごろはムニュムニュした動きだったのが、ポン！と脚で蹴られるような胎動に変化。しかもおなかのいろいろな場所で感じることが多かったので、子宮の中を泳いでいるのかな～と想像していました。

東京都／
岩崎安奈さん（32才）
新くん（7カ月）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは成長して子宮の壁を蹴る力が増しています。子宮の中はまだ余裕があるので、子宮の壁を蹴って、ターンしていたのかも。

妊娠7カ月　一緒に仕事をしているみたいにピクピク

胎動をしっかり認識するようになったのが7カ月ごろ。仕事中におなかの内側から魚が跳びはねているように「ピクピク」とした胎動が。一緒に仕事をしているみたいで、うれしい気持ちになりました。

福井県／
明恵さん（34才）
蒼士くん（1才5カ月）

丸茂先生の胎動分析

赤ちゃんは、頑張って仕事をしているママを応援していたんでしょう。楽しく仕事をしている気持ちが、赤ちゃんに伝わったのかも。

妊娠6カ月　ポコポコと水がたくさんわき出ているよう

初めて胎動を感じたときから、ポコポコと水がわき出てくるような感覚。妊娠6カ月になると、それが激しくなっていった感じです。ちょうどこのころ、夫も胎動を感じることができて、「うお～～！」とうれしそうでした。

大分県／
矢崎彩華さん（28才）
凜華ちゃん（1才2カ月）

丸茂先生の胎動分析

初めはパパが触ると6割くらい胎動が止まる印象です。パパがよく話しかけると、赤ちゃんも安心してよく動くようになりますよ。

パパ、家族とおなかの赤ちゃんの コミュニケーション

おなかの赤ちゃんの五感は日々発達中です。ママだけでなくパパも一緒に、おなかの赤ちゃんにかかわっていきましょう。それが親子の絆を強め、赤ちゃんの心をはぐくむことにもつながります。

Let's try. 1 みんなで話しかけをしよう

おなかの赤ちゃんとのコミュニケーションのスタートは話しかけることから。赤ちゃんをいつくしむ気持ちがはぐくまれます。

照れくさかったら絵本を読んであげよう

何を話しかけたらいいかわからない…と悩んだら、絵本の読み聞かせがおすすめです。ママが読むときもあれば、パパが読むときがあってもOK。赤ちゃんはママとパパの声を聞き分ける能力が備わっていますよ。

慣れてきたら、まわりの様子を実況中継

話しかけに慣れてきたら、ママの感じたこと、目に見えたものを赤ちゃんに実況中継してあげましょう。ママが五感を活性化して、色や香り、味、音、感触なども言葉にすると、赤ちゃんに話しかける量もアップします。

- 今日は午後から健診なんだよ
- 仕事に行ってくるね
- 今日のごはんは何にしようかな
- これからごはん作るよ〜

おはよう、おやすみ、今日はいい天気だね

何気ないあいさつからスタート

話しかけるのは難しい…というママ、パパもいるかもしれません。まずは、朝起きたら「おはよう」、寝る前に「おやすみ」とあいさつを習慣にしてみましょう。赤ちゃんのニックネームをつけると、より話しかけやすいかも。

こんな声のかけ方がおすすめ！

for PAPA

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

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

Let's try.2 胎動を一緒に感じてみよう

パパが触ると胎動が止まる…なんてことも。胎動をキャッチするコツを知って、積極的にコミュニケーションを続けてみて！

コツ1 ねらい目はママのリラックスタイム

胎動はママがリラックスしているときに多くなる傾向があります。夫婦でくつろいでいるときや寝る前などがチャンス。ママから胎動を感じやすいタイミングを聞き、その時間帯はパパも一緒に過ごしましょう。

コツ2 マッサージでスキンシップをとれば一石二鳥

ママのおなかに保湿クリームを塗るなど、普段からパパがおなかに触れる機会をつくっておくと、赤ちゃんも安心してたくさん動きます。スキンシップをとってママの気持ちが穏やかになる相乗効果も。

コツ3 寝るときにパパの背中とママのおなかをつけてみる

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が触れるようにしてみると、パパが背中で胎動を感じることができるでしょう。

コツ4 動画を撮って一緒に見て楽しむ

仕事が忙しく、胎動を感じる機会が少ないパパは、ママにおなかが動いている様子を動画に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。

パパと家族とこんなコミュニケーションしたよ！

寝るときは必ずおなかに手を添えて

福岡県／
永井麻衣さん（27才）
乃愛（のあ）ちゃん（10カ月）

夫は胎動を初めて感じたときから、赤ちゃんのことをより意識するようになったようで、寝るときは必ず私のおなかに手を添えるように。寝るときに胎動が激しくなったので、胎動を感じながら寝ていました。

夫がニックネームで呼ぶとよく動くように

鹿児島県／
杉野玲穂さん（27才）
椋（りょう）くん（1才2カ月）

夫も胎動を感じたときから、赤ちゃんにニックネームをつけて呼ぶように。寝る前も絵本の読み聞かせをしてくれました。そのかいあってか、パパがニックネームで呼びかけるとよく動くようになりましたよ！

上の子と一緒に読み聞かせや歌を楽しむ

岡山県／
秋山愛奈さん（32才）
瑛志（えいし）くん（1才4カ月）

上の子がいるので、妊娠判明時から一緒に話しかけたり、歌ったりしました。娘だけでなく赤ちゃんも聞いているかな？と意識しながら本の読み聞かせも。娘もおなかの赤ちゃんに興味を持ってくれました。