たまひよ
初めてのたまごクラブ
夏号（第3巻第2号）
2024年6月14日発売
（3,6,9,12月15日発売）

祝たまひよデビュー！妊娠おめでとう!!

初めてのたまごクラブ

妊娠 2.3.4.カ月

HAJIMETENO TAMAGO CLUB

するべきこと
＼ほかの妊婦さんはどうしてた？／
妊娠判明～15週オールガイド

胎児実物大シート

妊娠・出産・育児の
お金、どうする？

職場での“困った”
解決マニュアル

切り離して使える
食べ物＆飲み物
OK／NGシート

不妊治療を経ての
妊娠～出産

妊娠初期の
「出血」「おなかの痛み」

つわりをラクにするコツ

妊娠2・3・4カ月の
やっていいこと&ダメなこと
Q&A276

初めてのたまごクラブ
夏号 2024
1320 yen
1冊につき1円を
未来の赤ちゃんに

※表と裏で
柄が異なります

特別付録
マタニティマークストラップ

＼妊娠初期の妊婦さんへ／
SNOOPY
3点セット
PEANUTS™
© 2024 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
メモリーアルバム
※ 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2024年9月12日（木）9:00まで！

別冊付録
パパになる入門書
妊娠初期の夫専用BOOK

妊娠がわかったら
最初に読む本

Benesse

見方 GUIDE ガイド

丸茂レディースクリニック院長
監修／丸茂元三先生

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。

でも、超音波写真の見方がいまひとつわからない、という人も多いはず。詳しく解説します！

1. 超音波写真の英語・記号の意味って？

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。

＋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。

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。

CRL（とうでんちょう頭殿長／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。

そのほかにも

BPD（児頭大横径：頭の大きさ）、A×T（胎児腹幹横断面積：赤ちゃんの胃の部分が写るあたりの断面積）、AC（腹部周囲長：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。

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当てて、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。

これが経腹プローブ

妊娠3カ月ごろまで

経腟超音波

腟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、腟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。

これが経腟プローブ

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

かたいものにぶつかると反射し、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。超音波写真をもらったら、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。

産科医が解説します

超音波写真の

妊婦健診の超音波検査。おなかの赤ちゃんと会える楽しみな時間ですね。

4D超音波
妊娠11週
連続ショット

5. 2D、3D、4Dの違いは?

2Dは平面的な断面図、3Dは立体静止画、4Dは立体動画

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）です。また、3D画像を動く画像として鮮明に見せるのが4D。医学的には2Dで重要な診断はつきますが、3Dや4Dは赤ちゃんの目鼻立ちなど体の外表面的な画像をリアルに映し出せるため、ママやパパに人気です。

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。

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が、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。

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。

イラスト／Norio　取材・文／樋口由夏　構成／栗本和佳子　デザイン／スタイルグラフィックス

8. 妊娠初期に医師が確認するポイントは？

POINT 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も、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。

POINT 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いか確認します。

POINT 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。

POINT 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。

POINT 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。

4week

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1㎜という速いスピードで成長します。

5week

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。

6week

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細い管でつながっていて、主に赤ちゃんの血液をつくっています。

ALBUM

超音波写真でチェック！

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！

※この特集の子宮および超音波写真のイメージ図では、写真には写っていないけれど実際は存在するはずの部分も描いています。

9. 3D超音波でも見てみよう

7week

丸い球体の卵黄嚢の横に赤ちゃん（胎芽）が

卵黄嚢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。

8week

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。

12week

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、超音波検査は経腟から経腹へチェンジ！

9week

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。

7week

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。

8week

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。

10week

へその緒が太くなり卵黄嚢が小さくなります

卵黄嚢は相対的に小さくなり、わからなくなってきますが、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。

13week

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。

Case 2 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。少しわかりにくいが、「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。

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

「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週の胎児の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！

14～27 WEEKS

Case 3 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。