たまひよ
中期のたまごクラブ
秋号（第4巻第3号）
2025年10月10日発売
（4,7,10,1月10日発売）

安定期に入ったら、出産準備をスタート！

中期のたまごクラブ

創刊32周年記念号

妊娠 5. 6. 7. カ月

CHUKINO TAMAGO CLUB

特集1 失敗しない！出産準備スケジュール

特集2 妊娠中の体重管理

特集3 胎動分析 ～おなかの赤ちゃん今、何してる？～

特集4 パパの育休準備

Cover 中川翔子さん（妊娠7カ月）

そのまま洗濯機に入れられる

応募者全員にプレゼント！

ジェラート ピケ GELATO PIQUE 洗えるメッシュポーチ

※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2026年1月14日（水）9:00まで！

とじ込み付録

実物大 妊娠5・6・7カ月 胎児の成長シート

パパ専用 とじ込み付録

妻を癒やす ペアストレッチ

別冊付録

育児グッズ準備 いる・いらないが 判定できる BOOK

妊娠中期、今しかできないこと
安産祈願、ジェンダーリビールetc.

“妊娠中期の気になる！”を網羅
おなかの張り、出血、感染症、貧血、便秘、安静指示・・・

名前例がいっぱい

とじ込み付録

赤ちゃんの 名前ガイド

おなかが“ふっくら”し始めたら読む本

中期のたまごクラブ
秋号 2025
990 yen

Benesse

＼妊娠5・6・7カ月の胎児の様子を医師が分析／

夫婦で感じる 胎動 おなかの中で“今、何してる？”

つわりなどの体の変化があっても、なんとなく妊娠の実感がわかなかった人もいるでしょう。
妊娠中期になると、おなかの赤ちゃんの動きを少しずつ感じられるようになってきます。
どんなふうに感じるのか、そのとき赤ちゃんがどんな動きをしているのか、
イメージをふくらませてみませんか？

読者モデル／佐藤亜里紗さん　撮影／アベユキヘ　スタイリング／塚田倫子　ヘア&メイク／佐々木美和
イラスト／別府麻衣、カミグチヤヨイ　構成・文／茂木奈穂子　デザイン／pasto

監修＆超音波画像提供

医療法人社団　清暁会
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。

胎動って？

「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るもの。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にママにはほとんど伝わりません。赤ちゃんの成長に伴い胎動は強くなり、感じる位置や動き方にもバリエーションが出てきます。

＼だから！／

もっともっとおなかの赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しもう！

胎動をきっかけに、おなかの赤ちゃんがより身近な存在に。週数が進むと、おなかの赤ちゃんの体の機能や構造は成熟していきます。話しかけたり、触れたりすることで、おなかの赤ちゃんもママ、パパの存在を感じます。妊娠中からコミュニケーションをとって、「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。

CONTENTS

P.80～ おなかの赤ちゃんの動き これからどう感じる？
P.82～ 妊娠5～7カ月 みんなの胎動を専門医が分析！
P.88～ パパも一緒に 胎動を感じてみよう！

たまごクラブでは
読者モデルを募集しています
この特集に登場してくれたモデルは、たまひよの読者。「たまごクラブ」ではさまざまな企画に登場してくれる方を募集中！詳しくはP.175へ。
応募はこちらから

おなかの赤ちゃんの動き
これからどう感じる？

妊娠4カ月（12〜15週）

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。

おなかの中ではこんなポーズをしていることも

妊娠5〜6カ月（16〜23週）

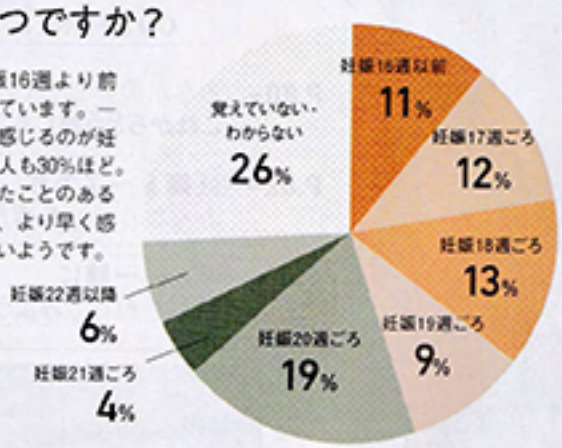
多くのママが
少しずつ胎動を感じ始めます

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「ガスが腸で動く感じ」「泡がはじける感じ」のようにとらえることが多く、最初は胎動だと気がつかないことも。

45%のママが妊娠19週ごろまでに胎動を感じる

Q 初めて胎動を感じたのはいつですか？

早い人は妊娠16週より前に胎動を感じています。一方で、初めて感じるのが妊娠20週以降の人も30%ほど。胎動を経験したことのある経産婦さんは、より早く感じることが多いようです。



※この企画内のデータは、0カ月〜1才11カ月の赤ちゃんを持つママ516人にインターネット調査を行い、アンケート結果をまとめたものです。（2023年6月実施）

ワンピース 9490円（税込）／ミルクティー
（☎042-372-2625）

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。
胎動はいつごろから、どんなふうに感じるのか、
週数が進むとどう変化していくのか、解説します。

妊娠7〜8カ月（24〜31週）

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9〜10カ月（32〜39週）

痛いほど強く胎動を感じるように

赤ちゃんは大きく成長し、子宮の中でのスペースが狭くなってきます。赤ちゃんが動くと、おなかが波打ったり、足などの形がわかったりするときも。お産が近づくと、頭を骨盤に入れ始め、ダイナミックな動きが少なくなりますが、元気に動いています。

初胎動、こんなことが気になる！

Q 妊娠19週に入っても胎動を感じません…

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。妊娠20週より前からわかる人もいれば、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。

初胎動、こんなことが気になる！

Q 初胎動って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。妊娠中期ごろまでは、それほど大きく上に伸びていません。従って、初めての胎動も恥骨からおへその間の下腹部のどこかで感じることが多いでしょう。

初胎動、こんな感じでした

妊娠20週

ピクッ！

神奈川県
伊藤千華さん（29才）＆
凛咲（りさ）ちゃん（1才5カ月）

少しおなかをこわしたのかな…と思うような腸の動きが何回か続き、それが胎動かどうかははっきりわからずじまい。これはおなかの音ではない！とわかったのは妊娠20週。ピクッと張るような感覚でした。

妊娠18週

グーッ ゴロッ

神奈川県
平岡依美（えみ）さん（34才）＆
楽（がく）くん（1才4カ月）

おなかがすいてグーッと鳴るような感じで、最初は気づきませんでした。同じ感覚が続き「胎動かも？」と思うように。赤ちゃんがいる！というはどではない感覚に不思議な気持ちでしたが、会えるのが待ち遠しくなりました。

妊娠18週

ポコッ！ ポコポコ

埼玉県
今泉郁美（ふみ）さん（36才）＆
香蘭（からん）ちゃん（1才8カ月）

昼寝から起きたらポコッと何か動いたような…。そのあともポコポコ動いたので、「これは胎動だ！」と大喜び。夫もいたので、おなかを触らせたら、ちょうど動いて、一緒に初胎動を実感でき、さらに感動！

＼丸茂先生／

みんなの胎動を専門医が分析！

妊娠5カ月

埼玉県
原島由美子さん（36才）&
律くん（1才3カ月）

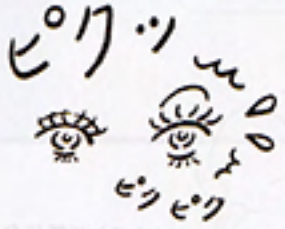
股関節のあたりでピクピク。寝不足でまぶたが勝手に動く感じに似ていました。予想していた胎動とちがったので、半信半疑。そのあと、頻度も強さも増して胎動とわかりました。つわりがなく元気に育っているのか心配だったので、安心できました。

ママの感じ方

ピク
ピク

寝不足のときに
まぶたがピクピクする感じ

胎動を感じた場所



丸茂先生の分析

まだ子宮はおへその下くらいの位置なので、ママの股関節あたりに胎動を感じます。赤ちゃんは子宮の壁を蹴ってリズミカルに跳びはねていたのかも。

東京都
星合亜由さん（30才）&
旭くん（1才）

就寝前のあるとき、横になって静かにしていると、おなかの中で空気が移動するような感覚が。お湯が沸いて、小さい泡が出てくるイメージ。初めは胎動なのか自信がなかったけれど、少しずつ、このコポコポの頻度が増えていって確信しました。

ママの感じ方

コポ
コポ

沸き始めに出てくる
空気の泡がおなかに!?

胎動を感じた場所

丸茂先生の分析

おなかの赤ちゃんは宇宙船の中で動き回っている感じ。体が小さいので伝わるのが弱いけれど、子宮の壁を足で蹴ったり、手でパンチしたりしていたのかも。

3D超音波画像で見る妊娠5カ月の赤ちゃん

高知県／
中吉恵里香さん（29才）&
湊優くん（1才）

つわりで朝食が思うように食べられず、一日で最初のきちんとした食事が昼食でした。食べ終わるとおなかの中でポコポコ。初めは腸が鳴っているのかと思っていましたが、先に妊娠した友人も似たような胎動だったと聞いて、これか〜とわかりました。

ママの感じ方

ポコ
ポコ

お昼ごはんを腸で
消化しているのかな?

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

とくにママが好きなものを食べてリラックスすると、赤ちゃんもよく動くようです。赤ちゃんが満足して、喜んでいたのかもしれませんね。

大分県／
徳廣智野さん（25才）&
海琉くん（1才8カ月）

とくに決まった時間帯はなく、気がつくとおなかの中から細棒でチョンチョンとつつかれているような感覚が。それまで感じたことがなかったので「これが胎動なのか〜！」と不思議な気持ちでした。おなかの左側で感じることが多かったかな。

ママの感じ方

チョン
チョン

綿棒でおなかの
内側からつつかれている!?

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

まだ赤ちゃんは小さいので子宮の中でクルクル回っていますが、左向きが居心地よく、左を向きながら子宮の壁を足でツンツンしていたのかも。

胎動のギモンQ&A

Q おなかの赤ちゃんもママと同じように夜、寝ているの?

A ママの生活と関係なく眠りと覚醒を繰り返しています

おなかの赤ちゃんは、ママの生活リズムとは関係なく深い眠りと覚醒を繰り返していると考えられます。「夜寝ようとすると、胎動を強く感じる」とよく聞きますが、そうした理由からでしょう。たまたま運動タイムだったのかもしれません。

Q 胎動を感じやすい体勢ってあるの?

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ことが多いです。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でしょう。

＼丸茂先生／

みんなの胎動を専門医が分析！

妊娠6カ月

東京都／
加納友理奈さん（32才）&
誠くん（1才1カ月）

秋を感じたり、洗濯物をたたもうとしゃがんだりすると、ぽん！ぼぼん！とおなかの中から押されることが。日によって右だったり、左だったりと位置はいろいろ。このときには性別がわかっていて、「元気そうな男の子だね」と話していました。

ママの感じ方

ぽん！ぼぼん！

内側から押されている！

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

おなかの赤ちゃんは子宮の中で寝返りをうっているので、右を向いているときは右の壁を、左を向いているときは左の壁を蹴っていたのでしょう。

東京都／
中村奈那さん（29才）&
悠吾くん（1才5カ月）

日中に家のソファで横になっていたとき、下にしたおなかの右側で小さいシャボン玉がはじけるような感覚がありました。なかなか胎動を感じなかったので、元気に成長しているのか心配でしたが、赤ちゃんの存在を実感できてうれしかったです。

ママの感じ方

ポコン ポコン

シャボン玉が
はじけているみたい！

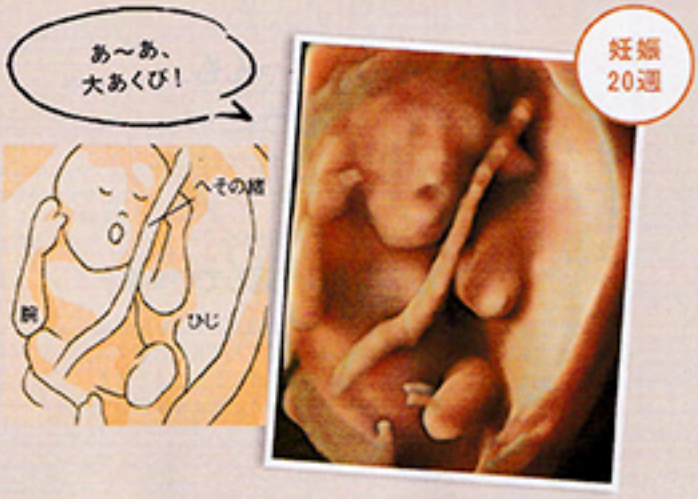
胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

ママが休んでいるときに、赤ちゃんが自分の存在を知らせるチャンスだと思って、張りきって子宮の壁をキックしたのかもしれませんね。

3D超音波画像で見る妊娠6カ月の赤ちゃん



山形県／
佐藤菜穂さん（32才）&
澄琴ちゃん（1才7カ月）

あお向けで寝ているときや、運転中など、同じ姿勢で静かにしていると、よく胎動を感じました。おへその少し下あたりで、にょろにょろ〜っと細いへびがはって動いているみたい。本当に「へびだ〜！」という感覚で、おもしろかったです。

ママの感じ方

ニョロ
ニョロ

へびだ〜！

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

運転中、ママが眠らないように起こそうとしたのかな？　ゆっくり足で子宮の壁をなぞっていたので、へびのように感じたのかもしれません。

北海道／
山崎千尋さん（38才）&
湊大くん（1才3カ月）

妊娠中、ある曲をかけると90％の確率で胎動があったんです！失恋をテーマにしたやさしいリズムの曲で、流れ出すと、おなかの中からトントンとノックするような動き。「人をなぐさめてくれるやさしい子なのかな♡」なんて想像していました。

ママの感じ方

トン
トン

おなかの中から
ノックしているみたい

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

ママがリラックスしていたので、胎動を感じやすかったのでしょう。少し元気がないかもしれないと思って、励まそうと動いていたのかも。

胎動のギモンQ&A

Q 胎動を感じる場所が日によって違います。大丈夫？

A おなかの中で元気に動いている証拠です

妊娠中期は子宮内にスペースの余裕があるので、おなかの赤ちゃんが自由自在に動き回っている時期。体や頭の向きが変わることもあるため、胎動を感じる場所が違ってきます。元気に動いている証拠。心配はいりません。

Q 好きな曲を聴くと胎動を感じることが多い気がします。気のせい？

A ママの楽しい気持ちが伝わっているのでしょう

ママが楽しいときは赤ちゃんがよく動き、悲しいときや緊張しているときは、あまり動かないことがわかっています。好きな音楽を聴いて、楽しんでいるママの気持ちが伝わり、たくさん動いているのでしょう。

丸茂先生

みんなの胎動を専門医が分析！

妊娠7カ月

新潟県
翔 愛美さん（30才）&
光輝くん（1才8カ月）

太鼓をたたいているような胎動が多く、脱腸を刺激されて困りました（笑）。保育士という職業柄、いつも歌遊びをしたり、太鼓をたたいたりして、音楽に触れていたので、赤ちゃんも思い出してリズムに乗っているのかな、なんて思っていました。

ママの感じ方

トン トン

太鼓をたたいているのかな？

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

ママが楽しむことは赤ちゃんも大好き。ママがしていることをまねて、太鼓をたたくようにリズミカルに動いていたのだと思います。

大阪府
外村春奈さん（30才）&
珠菜ちゃん（1才）

仕事中でもわかるほど、胎動が力強くなっていたころ。仕事の引き継ぎで忙しく、ストレスが多い時期に、ぐり～んとでんぐり返しするようなダイナミックな動きをよく感じました。その動きがうれしくて頑張れましたね。

ママの感じ方

ぐり～ん

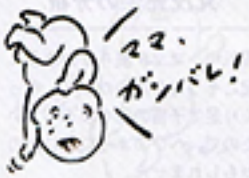
おなかの中で
でんぐり返ししている！

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

この時期、おなかの赤ちゃんは、さかごになったり戻ったりしていて、まさにでんぐり返しをしています。きっと、ママを応援していたんだと思います。



3D超音波画像で見る妊娠7カ月の赤ちゃん

東京都
田邉真子さん（36才）&
郁樹くん（1才2カ月）

ママの感じ方

にょろ〜ん

胎動を感じ始めたのがこのころ。はっきりわかったときは、わが子がいることを実感できてうれしかった！　2〜3cmくらいの魚がゆ〜っくり泳いでいるような、にょろ〜んとした感覚。下腹部全体にわたって感じることが多かったです。

魚が自由に
泳いでいるみたい！

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

歩くように、左右の足の裏で交互に触っていたのかも。妊娠7カ月ごろまで胎動を感じないママももちろんいますが、おとなしい性格だったのかな。

埼玉県
小泉しずかさん（31才）&
昌平くん（11カ月）

ママの感じ方

トコン
トコン

胎動のピークは、だいたい、22時。「イケイケちゃん」とか「パリピちゃん」と呼んでいました（笑）。感覚としては、小さな砂利をおなかの中から当てられているような軽い衝撃。当たっている時間は短いですが、たくさん感じました。

おなかの中から
石を投げられている感じ

胎動を感じた場所

Analysis

丸茂先生の分析

一日が終わり、ほっとしているママに、赤ちゃんが自己主張していたのだと思います。足のかかとが砂利のように感じたのかもしれません。

胎動のギモンQ&A

Q 胎動が強いと生まれてからもよく動く？

A 生まれてからも活発な子が多い印象

おなかの中でよく動いていた子は、個人差がありますが、生まれてからも脚をバタバタ動かすなど、活発な子が多いようです。胎動が激しいのは元気な証拠なので、安心してください。また、多動とは関係ありません。

Q 性別によって胎動が違うことってある？

A 赤ちゃんの動きに性別は関係ありません

動きのあった場所、ママの状態によって、同じ赤ちゃんの動きであっても感じ方は違います。「女の子だから」「男の子だから」という傾向はなく、性別によって動きに違いが出ることはありません。

性別がわかることも

妊婦健診の超音波検査で、外性器などから性別がわかる場合もあります。

妊娠27週 女の子

木の葉形の会陰部

妊娠27週 男の子

ペニス

パパも一緒に胎動を感じてみよう！

おなかの赤ちゃんの体の機能や感覚は日々発達中です。
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、赤ちゃんの心をはぐくむことにもつながります。

\ 胎動あるある /

「胎動を感じたのに、**パパが触ると途端に静かになっちゃう…**」

を解決！

解決策 1 とにかく話しかけよう！

何気ないあいさつからスタート！「おはよう！」「おやすみ」「行ってくるね」

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。ちょっと照れくさい…というパパもいるかもしれません。まずは、おなかの赤ちゃんへのあいさつを習慣にして、パパの存在を赤ちゃんに伝えましょう。

パパはこんな声のかけ方がおすすめ！

- ☑ おなかに向かって話しかける
- ☑ ママのおなかに手を当てる

慣れてきたらまわりの様子を実況中継。「これからごはん食べるよ～」

話しかけに慣れてきたら、パパの感じたこと、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。色や香り、味、音、感触なども言葉にすることで、赤ちゃんに話しかける量が自然とアップします。

解決策 4

寝るときにパパの背中にママのおなかをつけてみる

就寝前という時間帯は、ママがリラックスしていて胎動を感じやすいときでもあります。パパの背中にママのおなかが触れるようにしてみると、パパは背中で胎動を感じることができるでしょう。

こんな楽しみ方も！

胎動の瞬間を動画で撮影して共有する

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うのも◎。動画を共有して、赤ちゃんの成長を一緒に感じましょう。

解決策 2

ママのリラックスタイムをねらって、一緒に過ごす！

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。

解決策 3

マッサージでスキンシップをすると、胎動実感率アップ！

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くようになります。スキンシップをすることで、ママの気持ちが穏やかになる相乗効果も。

私たちはこんな楽しみ方をしました！

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なりました。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たみたい。

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）＆玲くん（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いました。そのかいあってか、夫がニックネームでおなかに向かって呼びかけるとよく動くようになりましたよ！

動画を夫婦で共有後、積極的におなかにタッチ

東京都／加納友理奈さん（32才）＆誠くん（1才1カ月）

妊娠21週ごろから、胎動でおなかが波打つ様子が見えるようになったので、ビデオで撮影し、夫婦で共有しました。夫は毎朝、毎晩、赤ちゃんにあいさつして、積極的におなかにタッチ。しっかり感じられると、うれしそうでした。

“おなかの赤ちゃん実物大sheet”と“AR赤ちゃん”でもっと赤ちゃんを実感しよう

「たまごクラブ」の大人気企画、“おなかの赤ちゃん実物大sheet”と、たまひよのアプリダウンロードで楽しめる“AR赤ちゃん”。妊婦健診ではわかりにくい赤ちゃんのリアルな姿を、ひと目で実感できるビジュアルで紹介します。パパと一緒に楽しんでください！

切り取っておなかに当ててみて！

実物大sheet ここがスゴい！

その1 胎児の成長が詳しくわかる

赤ちゃんの体や五感の発達を、妊娠月数ごとに解説しています。赤ちゃんが今できることがわかると、ますますかわいく感じられますよ！

その2 赤ちゃんの大きさがリアルに実感できる

妊婦健診で超音波検査の画像を見ても、実際の大きさまではピンとこないもの。このシートでは、妊娠月数ごとの平均的な大きさを再現しているので、おなかの中でも大きさがリアルにわかります。

その3 赤ちゃんの重さがイメージできる

妊娠月数ごとの推定体重も紹介。重さがイメージしやすいよう、果物や野菜でたとえています。ママはもちろん、家族も重さを実感しやすいので、赤ちゃんがより身近に感じられるはず！

“AR赤ちゃん”についてはP.95へ

デザイン／ビーワークス

おなかに当てて、赤ちゃんを実感しよう!

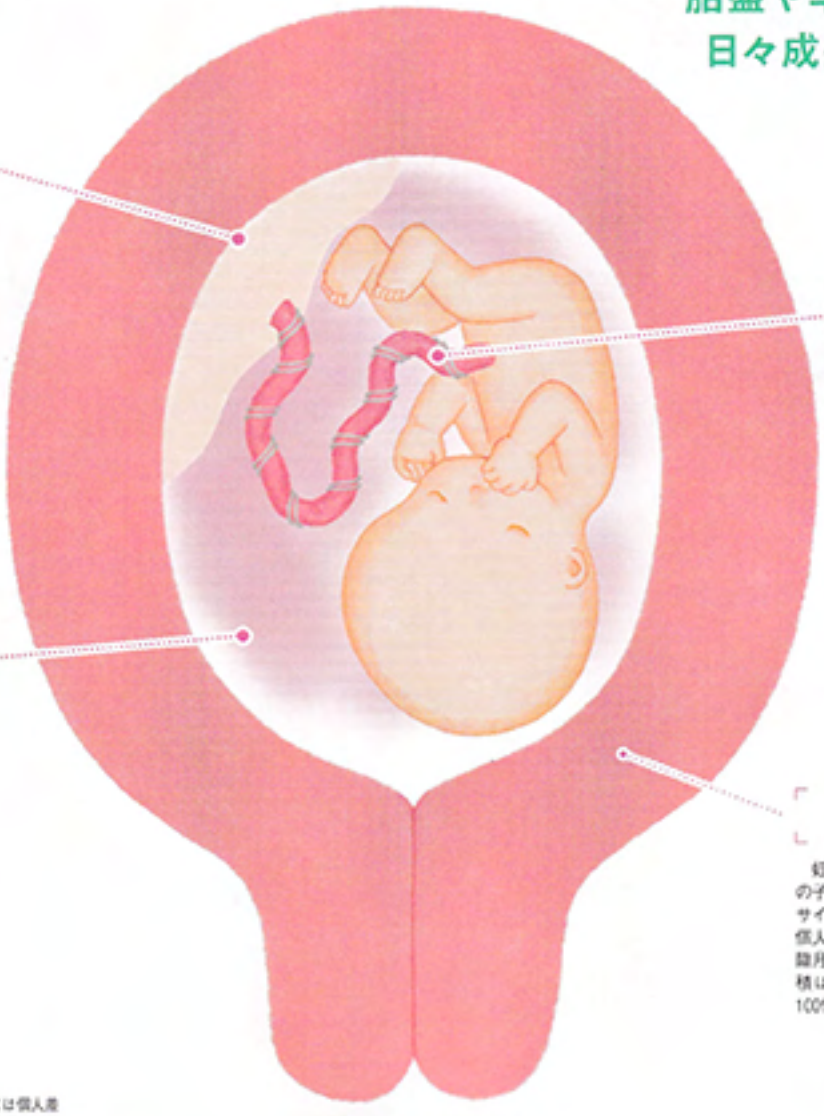
妊娠16~27週 おなかの赤ちゃん 実物大sheet

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、haumi　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1～2cm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、妊娠前の約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。

上記イラストは
15週末の赤ちゃんの大きさです

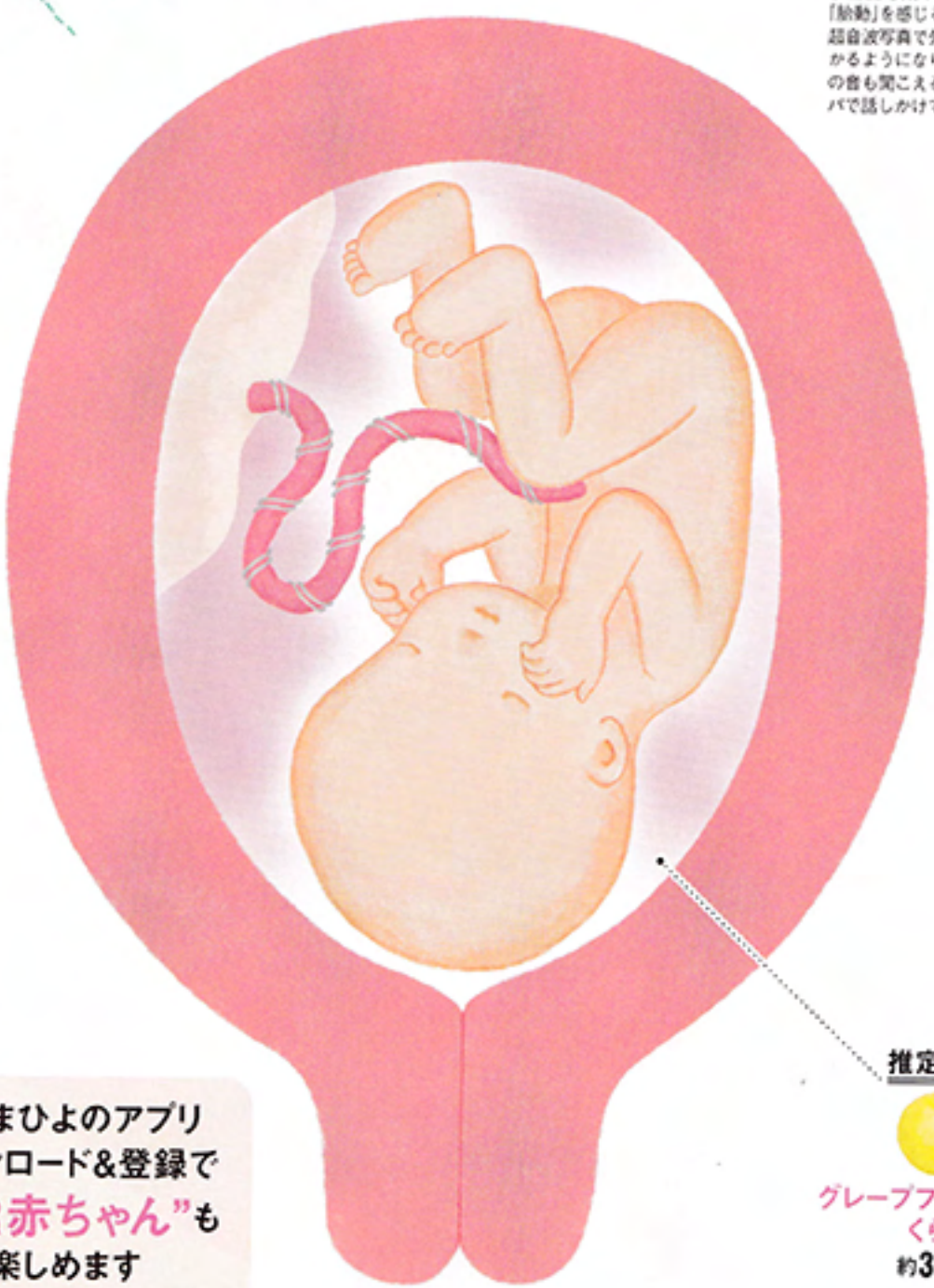
たまひよ
こちらも Check! たまひよのアプリならあなたの「今」にぴったりの情報があります。
無料アプリを今すぐダウンロード! たまひよアプリ 検索

妊娠
16~19週
5カ月

ママの声や外の音が聞こえています

聴覚機能がほぼ完成！外の音にも反応します

骨や筋肉がさらに発達。足で子宮壁を蹴ると、早いママは「胎動」を感じることも。また、超音波写真で外性器の性差がわかるようになります。外の世界の音も聞こえるので、ママとパパで話しかけてみて！



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。

たまひよのアプリ
ダウンロード&登録で
“AR赤ちゃん”も
楽しめます
＼使い方は本誌P.95へ！／

たまひよのアプリダウンロードで

“AR赤ちゃん”と遊ぼう♪

“おなかの赤ちゃん実物大sheet”で赤ちゃんの大きさを実感したら、次は“AR赤ちゃん”で、おなかの赤ちゃんと遊んでみましょう！　とてもかわいくてリアルな3Dの赤ちゃんです。自由に動かしたり、写真に撮ったりすることができます。

※“AR赤ちゃん”は、あくまで胎児をイメージしたものであり、実際の体の成長や大きさ、おなかの中の動きを表現したものではありません。

使い方

二次元バーコードからたまひよのアプリ（まいにちのたまひよ）をダウンロード

▼

マイページ内“AR赤ちゃん”のボタンをクリックし、立ち上がったカメラで右のマークを読み込む

▼

“AR赤ちゃん”が出現

指で動かしたり、回転させたりすることもできます♪

“AR赤ちゃん”ここがスゴい！

その1　妊娠時期に合わせた大きさで出現

アプリダウンロード時に登録した出産予定日を参考に、妊娠時期に合わせた大きさの赤ちゃんが出現。あなたの赤ちゃんの今が実感できます！

その2　写真に撮ってパパや家族に送れる！

出現させた3Dの赤ちゃんを、ママのおなかに投影させたり、手の上にのせたりして写真におさめることができます。里帰りなどで離れているパパや、実家の家族に送って、みんなで楽しめます。

“おなかの赤ちゃん実物大sheet”と“AR赤ちゃん”

お試しリポート

試してくれたのは

東京都／真由さん妊娠7カ月 &敬一郎さん

実物大sheet

パパも実感

赤ちゃんの成長がうれしいです♡

おなかに投影

AR赤ちゃん

ベビーグッズと♪

パパも抱っこ♥

AR赤ちゃん

パパの感想

ベビーカーなどに投影させて、楽しくシミュレーションできました。最近はおなかに話しかけると反応してくれることが増えて、より身近に赤ちゃんの存在を感じ、期待をふくらませています。今後、ますます妻の負担が増えるので、妻以上に頑張るつもりで臨みます！

ママの感想

静止画ではなく、赤ちゃんが目をこするようなしぐさをするなど、動くところが好きです。夫が赤ちゃんを抱っこしている姿を見て「生まれたらこんな感じか～」と感動！　産後のイメージが明確になったので、赤ちゃんが過ごす予定の場所でいろいろ撮影しました。

実物大sheet

パパの感想

最初に見たときは、「本当にこの大きさの赤ちゃんがおなかに入るのかな」と半信半疑でしたが、今、重ねてみるとピッタリ合ったので、あらためて赤ちゃんの存在を実感しました。このへんが頭、ここは足かなあと、イメージがしやすくなりました。

ママの感想

実は妊娠初期に初・中・後期のたまごクラブ3冊を購入し、先々の実物大sheetを見ていました。当時は「こんなに大きくなるの？」と信じられませんでしたが、現在は大きな赤ちゃんがちゃんと収まるおなかになり、成長の喜びを感じています。