

# 初めてのたまごクラブ

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/  
ミッキー&  
ミニーマウス デザイン  
3点セット



特別付録  
母子手帳ポーチ



応募者全員プレゼント

エコ写真  
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2024年12月12日(木)9:00まで!

別冊付録

妻の妊娠がわかったら!  
初めてのパパBOOK



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

切り離して使える  
食べ物&飲み物  
OK/NG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

胎児実物大シート

「妊娠がわかったときの  
最初のエピソード」投稿発表!

ほかの妊婦さんはどうしてた?/  
見通し&すべきこと

妊娠  
2.  
3.  
4.  
カ月

HAJIMETENO TAMAGO CLUB

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

## 妊娠がわかったら 最初に読む本



# 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！

## 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

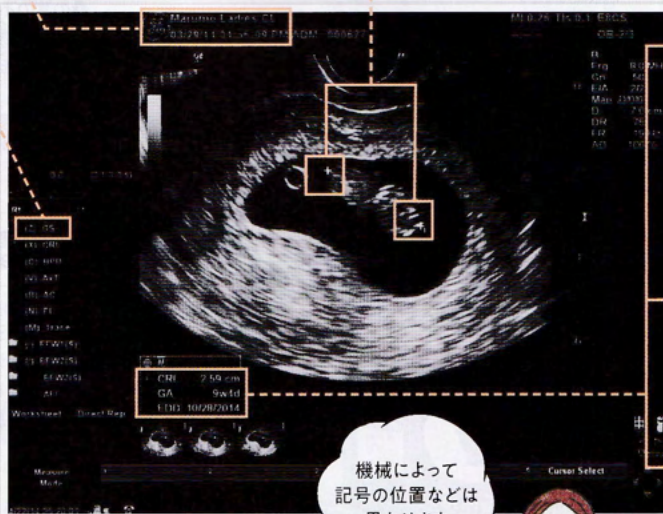
(胎嚢の大きさ／胎児が入っている袋の大きさ)



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。



機械によって記号の位置などは異なります

## 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。

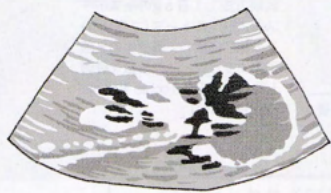
## そのほかにも

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。

## 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なら、家でDVD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。



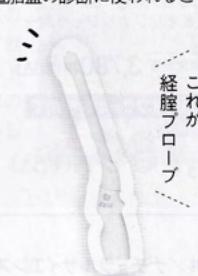
これが経腹プローブ

妊娠3カ月ごろまで

### 経膣超音波

膣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、膣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。



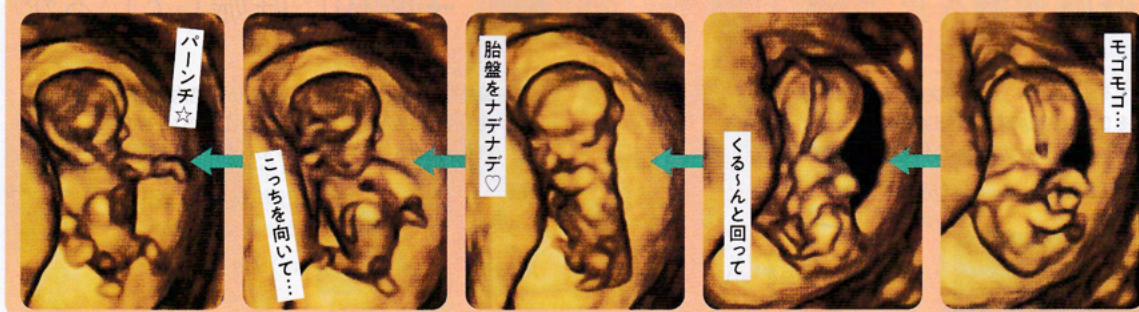
これが経膣プローブ



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お話できる楽しい時間ですね。



妊娠11週  
4D超音波  
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。

赤ちゃんの姿勢によっては見えないことも多しんですよ



## 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。



## 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

超音波写真は感光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。





# 8. 妊娠初期に **医師が確認するポイント** は？

## 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 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。

## 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いないか確認します。

## 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。

## 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。

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同じ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。

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。

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1mmという速いスピードで成長します。

… 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！



# 9. 3D超音波でも 見てみよう

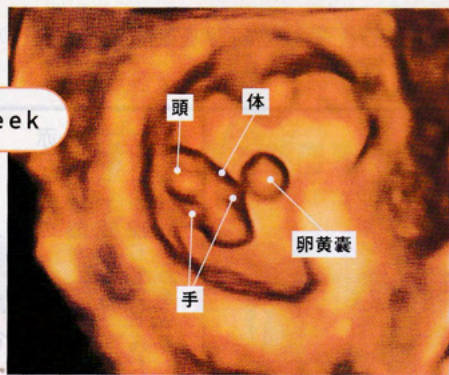
7week



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。胎囊に対して  
赤ちゃんはまだ小さく、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、超音波検査は経膈から経腹へチェンジ!



ママが胎動を感じていなくても  
たくさん動いています



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。

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)で測るようになります。

10week



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。

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。

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。





**3D超音波画像とは**  
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

妊婦健診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。3D・4Dなら、詳細に様子がわかる。

## STEP 2 超音波写真や映像で成長を楽しもう

「おなかの赤ちゃん実物大sheet」で大きさを実感! /



### 僕はこうでした! / あいさつすることでパパになる実感が



滋賀県/  
中野真規さん(35才) &  
紗規ちゃん(1才2カ月)

「行ってきます」や「おやすみ」とおなかへ語りかけました。あいさつを通じて、パパになる実感が徐々にわいた気がします。話しかけたあとに胎動を感じたときは、赤ちゃん与会話ができようでうれしかったです。

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分けられるように。どんどん、声がけしよう。照れくさい場合は、絵本を読む、歌うなどでもOK。妻のリラックスにもつながる。

## STEP 3 おなかの赤ちゃんに話しかけてみよう

### パパが話しかけるコツ

- ✓ 「おはよう」「おやすみ」のあいさつからスタート  
毎日続けて、習慣にしよう。赤ちゃんが反応してくれる日も近い。
- ✓ 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。赤ちゃんに届きやすくなる。ママとは違う声と認識してくれるようになる。
- ✓ 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は、絵本を音読するのがおすすめです。読み聞かせの練習にもなる。

★「中期のたまごクラブ」には、おなかの中での赤ちゃんの動きがわかる特集があります

