



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2023年2月号
VOL.297

立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は、「赤ちゃんの胎動」についてお話いたします。

胎動って？

お腹の赤ちゃんが成長とともに体格や動きが大きくなり、赤ちゃんの手足がママの子宮に当たって動きを感じるようになります。これを胎動といいます。胎動の感じやすさには個人差が大きく、ママの体型や姿勢、お腹の赤ちゃんの位置などでも違ってきます。初めて妊娠したママは胎動がよくわからず、不安になることもあるかもしれませんが、健診で問題がなければ心配はありませんので焦らず待ちましょう。

赤ちゃんの動きをキャッチしよう！

胎動はいつ頃から感じるの？

ママが胎動を感じ始める時期は、初産婦さんでは20週頃から、経産婦さんでは16週頃から感じる人が多いようです。

どんな風に感じるの？

最初は、腸の動きと勘違いすることが多いようです。徐々に「ぐにぐに」「びくびく」「ごにょっ」といった動きを感じるようになってきます。赤ちゃんの動きによって感じ方もいろいろ。週数が進むとより動きが強く感じられます。

どんなときに感じやすいの？

胎動を頻繁に感じる人・あまり感じない人、と感じ方に個人差はありますが、動き回っているときよりもリラックスして横になっているときのほうが感じやすいかもしれません。また、一日のうちで静かに過ごせる夜のほうが胎動を感じやすいようです。

逆子のときはどんな感じ？

逆子の場合は赤ちゃんの足がお腹の下側にあり、下腹部に胎動を感じる人が多いです。膀胱を刺激され、トイレが近くなることもあります。

胎動カウントをやってみよう！

赤ちゃんが元気であるかどうかママが確認する方法として「10回胎動カウント」があります。妊娠34週以降になったら毎日確認してみましょう。

10回胎動カウント法

- リラックスした状態で、**赤ちゃんがはっきりと10回動くまでに何分かかかるか測定します。**胎動はどのような動きでもいいので、とにかく赤ちゃんが動いたら1回と判定してください。赤ちゃんが動いているときは動き一つ一つをそれぞれ1回と数えます。
- 目安として**30分以内に10回胎動があるのが目安。**10回の胎動に要した時間が30分以上であれば、その1時間後または翌朝に再度測定しましょう。もし**再測定しても30分以上である場合や胎動がいつもより少なく感じる**ときは病院へ連絡してください。
- 赤ちゃんは眠っているとき（睡眠期）と動いているとき（活動期）がそれぞれ40分くらいで交互にあります。どんなに元気な赤ちゃんでも睡眠期に胎動カウントを始めると元気のない赤ちゃんと同様になりますので**赤ちゃんが動き始めてから胎動カウントを始めてください。**



コミュニケーションをとろう！

呼び名を考えて話しかける

名前の候補の一つや、妊娠中だけのニックネームなど、お腹の赤ちゃんの呼び名を考えてみましょう。話しかけたり、声掛けがしやすくなったり、赤ちゃんとのコミュニケーションも取りやすくなります。

お腹に触れたりなでたりしてみる

お腹の赤ちゃんを意識しながらお腹に触れたり、なでたりすることもコミュニケーションになります。パパにも触れてもらって、胎動を感じてもらいましょう。手の温かさが、お腹の中にいる赤ちゃんにも愛情として伝わることでしょ。

好きな音楽を聴くなどリラックスタイムを

ママがリラックスした状態はお腹の赤ちゃんにも心地よさとして伝わるはず。好きな音楽を聴いたり、パパと仲良く会話したりする時間も大切です。

絵本の読み聞かせをする

話しかけるのは恥ずかしい、というパパ・ママにおすすめなのが絵本の読み聞かせ。なるべく声に出して、感情を込めて読み聞かせてみましょう。



母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂A・B 定員：6名

日程：2月1日（前期）8日・22日（後期）

3月1日（前期）8日・22日（後期）

完全予約制となっております。産婦人科外来受付の予約用紙にお名前を記入し予約してください。病棟案内はありません。ご了承ください。当院のホームページもご確認ください。

担当：田邊

過去の「案ずるより産むがやすし」は
ここからチェック！



妊娠・出産・育児などにまつわる話題をまとめたこちらの機関紙「案ずるより産むがやすし」は産婦人科病棟スタッフが毎月発行しています。産婦人科外来・正面玄関にて配布しておりますので引き続き手に取っていただくと幸いです。また、上記QRコードから過去の「案ずるより産むがやすし」のバックナンバーをご覧いただけますので是非ご覧ください。