



たんぽぽ通信

Vol.27



お腹の中で胎動いっぱい元気なママに伝えてくれる赤ちゃん。胎動はママが感じられる1番の赤ちゃんの元気のしるしです。お腹の中で動き回る赤ちゃんとのコミュニケーションをとるための”キックゲーム”はご存じですか？今回は、”キックゲーム”の紹介と胎動カウントについてお話したいと思います。

【キックゲームとは？】

赤ちゃんとのママのコミュニケーションの一つです。ママがお腹をぽんとたたくのに対して赤ちゃんがキックをして返してくれる遊びです。すぐできるようになる子もいれば、しばらく時間がかかる子もいます。これはお腹の赤ちゃんの性格によるところが大きいので、うまくいかない場合もあります。「応えてくれたらいいな」というくらいのゆったりした気持ちでチャレンジしてみましょう。



*切迫早産など医師から安静などの指示が出ている方は控えてください。



キックゲーム

①

赤ちゃんがママのおなかをキックしたときに、ママがその場所を「キック」と言いながら、ぽんと軽くたたきます。

②

これを何度か繰り返します

③

今度はママの方から「キック」と言いながらおなかの好きな場所をたたきます。そうするとその場所を、赤ちゃんが、まるでママに返事を返すようにキックしてくれるようになります。





【胎動カウントとは？】

胎動カウントには様々な方法があります。一般的に胎動を感じ始めるのは20週頃からとされていますが、最初はわかりにくいかもしれません。28週頃から胎動の日内リズムがわかるようになってくるので、このくらいの時期から初めてみましょう。

一例としては、胎動10回カウント法があります。これは、ママが1日1回静かに横になるか座るかした状態で、赤ちゃんがはっきりと10回動くのに何分かかかるか（目安としては30分以内）を測定する、というものです。



【なぜ胎動を数えるの？】

胎動の減少はお腹の中の赤ちゃんが苦しい状態になっていることを示す場合があります。日頃より赤ちゃんの胎動を感じ、胎動の特徴（多い時間帯や赤ちゃんの睡眠リズムなど）を捉えておけば、いち早く変化に気づくことができます。

また、赤ちゃんとのコミュニケーションの一つでもあり、より一層赤ちゃんが愛おしく感じ、妊娠生活を楽しくに過ごす秘訣です。



【お腹の赤ちゃんとのコミュニケーション】

1. 決まった時間にあいさつしてみる
2. 好きなテーマで話しかけてみる
3. 「胎児ネーム」をつけてみる
4. 絵本を読み聞かせる
5. 一緒に音楽を聴く

