

**9ヶ月目**  
(満32週～35週6日)

**毎日胎動カウントをつけましょう**

 KOSAKA WOMENS HOSPITAL  
小阪産病院

赤ちゃんはすくすく育っています。

それにつれてお母さんのおなかも大きくなり、  
動作は鈍りがち…。

油断していると体重が増え妊娠高血圧症候群や  
難産の原因となります。

異常のない限り、こまめにからだを動かし、  
お産にそなえて体力づくりをしましょう。



9ヶ月目  
(満32週～35週6日)

## 毎日胎動カウントをつけましょう



### 胎動の数え方

- 胎動は、赤ちゃんが元気なことをお母さんに伝えるメッセージです。毎日胎動を測って、元気かどうかをあなたが確認してあげましょう。
- 妊娠34週より「赤ちゃんが10回動くのに何分かかったか」という、10回胎動カウントを記録してみてください。
- 1日1回、ゆっくりと横になれる時間を選んで、赤ちゃんが10回動くのに何分かかるかを測定してみましょう。但し、“グルグル”“ボコボコ”と連続して動くのは、途切れるまでを1回とします。
- 10回動くのに30分以上かかる場合は、赤ちゃんが眠っている場合もありますから少し時間をおいて、1日2～3回測定してください。(その場合、例えば午前○、午後△、夜×と印を変えて記録するとわかりやすいでしょう。)

9ヶ月目  
(満32週～35週6日)

## 毎日胎動カウントをつけましょう



### 胎動の数え方

- 赤ちゃんが60分以上動かない場合はお電話でご連絡いただき、すぐにお越しください。
- グラフをつけるのが目的ではありません。  
赤ちゃんが万一、弱ったことを見つけるためのものです。  
カウントしにくい時は、遠慮なく診察においでください。



## マタニティライフ③

- おなかが大きくなると動くのがおっくうになったりしますが、生活は規則正しく、リズムをつけて過ごしましょう。
- 同じ姿勢を長く続けたり、長時間立っていたり、下腹部に力を入れることは避けましょう。
- 遠方の郷里へ帰って出産される方は、9ヶ月目の後半までには帰ってください。飛行機の場合は予定日の28日以前が望ましいでしょう。それ以降は診断書と本人の同意書が必要になります。
- 上を向いても、横を向いてもおなかがつかえて眠れない。こんなときは“シムス氏の体位”を。どちらか好きな方を向いて横向きになり上になるほうの手と足は軽く曲げて後ろにひくと、らくになります。ひざの下にクッションを置いてみるのもよいかもしれません。

