



totsukitoka

2017/06/05 - 2018/03/19



totsukitoka

2017/06/05 - 2018/03/19

ゆき & さとし



あまね

出産日時：2018/03/19 20:38

出産予定日：2018/03/12

本名：谷本あまね

出産の記録

両親の名前



パパ：さとし

.....

ママ：ゆき

.....

赤ちゃんデータ



性別：女の子

.....

体重：2846.0 g

.....

身長：48.8 cm

.....

胸囲：28.7 cm

.....

頭囲：32.5 cm

.....

出産場所等



名称：トツキトオカ クリニック

.....

医師：佐藤 一郎

.....

助産師：鈴木 花子

.....

分娩の記録



所要時間：8 時間 1 分

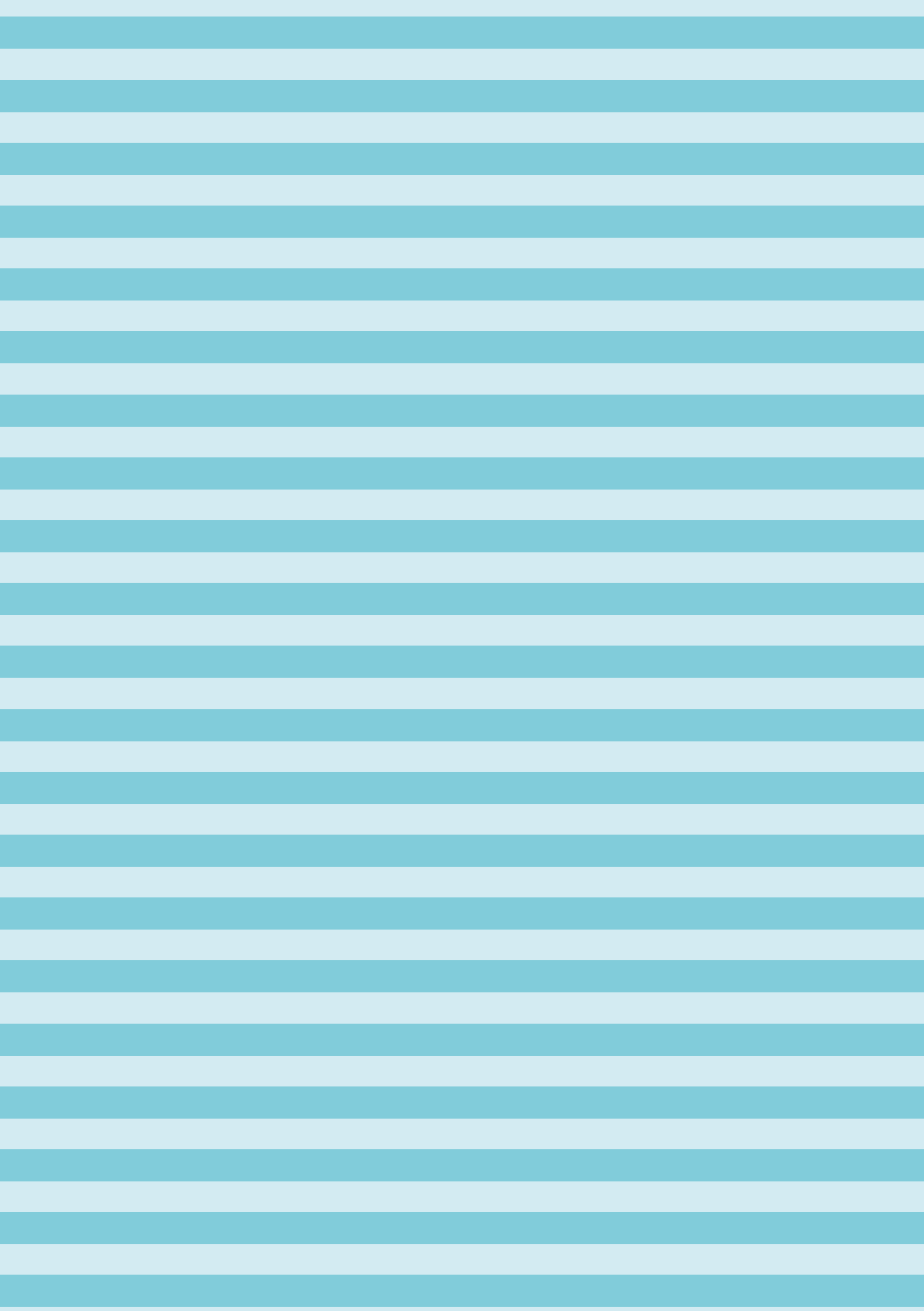
.....

分娩の種類：自然分娩

.....

分娩の経過

陣痛→陣痛が7分おきになったのでクリニックに連絡→13時クリニックに到着→診察で子宮口9センチを確認！→陣痛室に移動→なかなか進まず→陣痛室で分娩→無事出産





Diary

日記

2017/06/05 - 2018/03/19



2017/06/17(SAT)

1 週 5 日 (1 ヶ月)

妊娠 12 日目

Mom's

建築条件付き住宅の契約をして、先日設計士さんと初めての打ち合わせがあった。その時に、こんな感じがいいなって私が描いてみた簡単な図面を持って行ったら、驚いたことに「いい感じですね〜」ってほぼ採用になった。今日の打ち合わせではそれをきちんとした図面として起こしてくれていた。👍

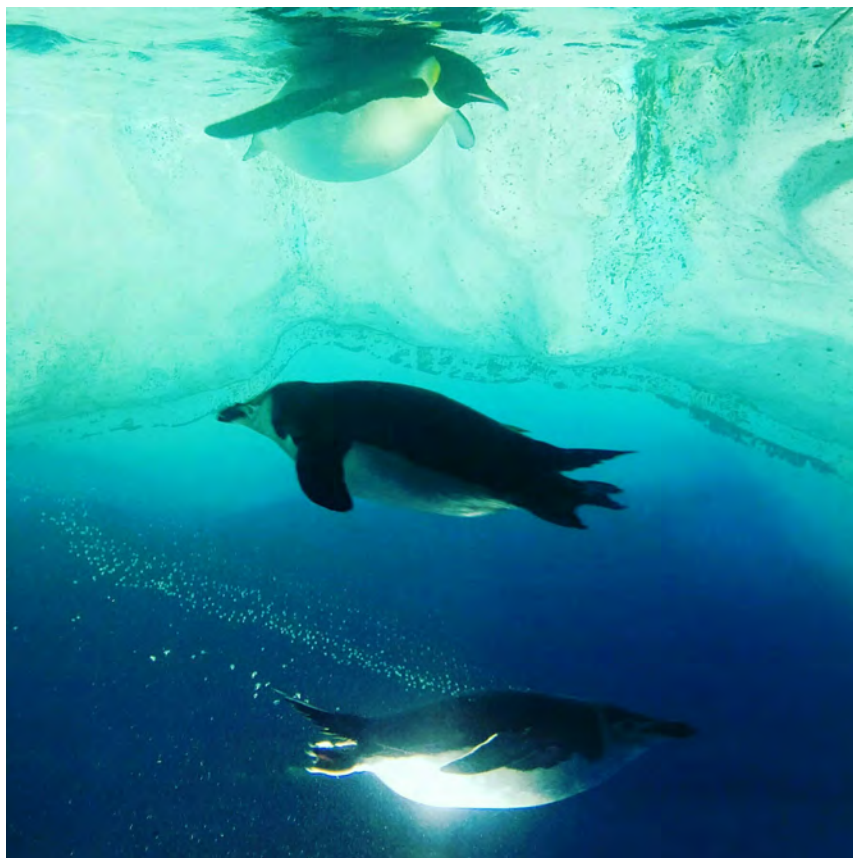
なるほど強度などを計算すると、希望の場所に窓がつけられなかったり、引き戸が無理で扉になったりと細かい変更は多少あったけれど、ほぼイメージ通りの間取りになっていて嬉しくなった。

ポイントはキッチンの裏からも廊下からもバスルームに行くことができ、ぐるぐる回れる間取り。そして、キッチンの裏にある小さな部屋。ここは家事室のような感じで使えたらいいな。そして、2階には広めの将来子ども部屋として使える部屋を作って、もし子どもが2人になった場合に仕切ることができるような間取りにした。

今日はもっと具体的に、外壁やキッチン選び、バスルームの選びなどの打ち合わせをしたけれど、外壁は思ったような色がなくて、理想からずいぶんかけ離れていってショック。もっとこうがいい..なんて欲を言えば、何でもかんでもオプション料金がかかってしまって、総額ではずいぶんな違いになってしまいそう。無駄遣いはできないけれど、やっぱり気に入った家にしたい..と葛藤だらけ。

今度の家は南向きの庭があることが楽しみ。さとしくんがこの家を選んだ決め手になったのは、庭が好きな私が思い切り庭いじりを楽しめそうだからだったんだって。庭を考えると本当にワクワクする。家の図面をもらってきたので、それをもとに今度は庭の設計図を描き始めた。気が早すぎるかな？笑😄

レンガで小道を作って、トネリコの木やゲッケイジュ、ハナミズキなんかを植えたらいいなと思うし、ブルーベリーみたいな実のなる木も育てたいな。子どもが生まれたら一緒に収穫したら楽しそうだって夢が膨らむ。夜も眠れず妄想ばかりしてしまいそう。やっぱり私たちのところに赤ちゃんやってきてほしいな。



2017/06/24(SAT)

2週5日(1ヶ月)

妊娠 19日目

Dad's

今日はゆきと二人でドライブ。二人で遊びに出かけたのは考えてみたら久しぶりだ。僕が好きだからいつも山の方に向かいがちだけど、今回は珍しく東京へ。

まずは浅草の浅草寺へ。仲見世通りで和のアイス最中や焼き立ての人形焼などを食べながらぶらぶら散歩。さすが外国人観光客も多いだけあって、日本の良さを感じる場所だ。

お昼はその近くのお店でもんじゃ焼きを食べた。家ではお好み焼きは作るけれど、もんじゃは滅多にやらない。あまりお腹が満たされない感じがするからリクエストしないのだけど、たまに食べるとおいしい楽しい。

その後、スカイツリーに移動して水族館に行った。土日はどこも混んでいるとはいえ入るのに結構並んだが、ここは僕もゆきもすごく気に入った。普通的水族館とどこか違って、何だか雰囲気がいい。自然に近い水槽で魚たちがのびのび暮らしているように見えて、幻想的だった。

気持ち悪いようで可愛いチンアナゴや、野原で遊んでいるような小魚、のびのび泳いで回るペンギン、幻想的なクラゲはいつまでも眺めていられそうだった。

水族館だから、小さい子や赤ちゃん連れのファミリーも多かった。ゆきと赤ちゃんがほしいねと話していることもあり、子連れで遊びに来る日を想像してしまった。

なかなか休みが取れず土日のどちらかしか時間が取れないことが多いけれど、無理して遠出しなくたって行って楽しいところはいくらでもあるのかもしれない。



2017/07/15(SAT)

5 週 5 日 (2 ヶ月)

妊娠 40 日目

Mom's

記念すべき日！！

今日はさとしくんの会社の後輩夫妻のお家にお呼ばれ。マンションを買ってお引越したし、赤ちゃんが生まれたからぜひ来ててくださいって。

奥さんは優しい表情で赤ちゃんのお世話をしていて、とても幸せそう。だんなさんも穏やかな様子で奥さんと赤ちゃんに接していて、なんだかゆったりとした時間が流れているよう。お部屋の赤ちゃんのにおい（ミルク🍼のにおい？）もなんだか癒される。赤ちゃんのいる暮らしってやっぱり素敵だなあと思った。

そして今日はそれをあやかめるかのように、私も近くのクリニックを受診して、調べてもらうことにしていた！

少し前から歩いているときによく体がだるくなるし、妙に眠かったり、いつもは大丈夫な食べ物や仕事の道具のにおいがクサイと感じたりするようになっていた。常に熱っぽさも続いているので、？もしかしたら赤ちゃんができたんじゃないかなと思ってたから。

実は、赤ちゃんができたかも...というより、なぜだか私の中で、赤ちゃんができた！と確定したような気持ちだったというのがホントのところ（笑）。一応家でも妊娠検査薬を使ってみたけれど、陽性反応がでた時は「やっぱりね」って（笑）。でも、嬉しかった！

クリニックでも先生に「できてますよ！」と言われて妊娠確定！でも、受診が早すぎたようで、エコーでは何も確認することができなかったのも、また一週間後に来てくださいねと言われてた。どれだけ慌てて受診したんだか（笑）。

一緒に行ったさとしくんもびっくり！ずっと赤ちゃんほしいねと言っていたけれど、いざ「できてます」なんて言われても実感がわかない。

まずはお腹の赤ちゃんが確認できるまでは落ち着いて待つことにして、周りの人には言うのはやめておこう。...と言いつつ、母にだけは電話で伝えてしまう私。電話口で、周りに怪しがられるだろうと思うほどの喜びの反応が聞こえてきた（笑）。

自分の中に命が宿る。これって本当にすごいことだ！！

ちょっと心配ではあるけれど、あまり考えすぎずに一週間後を待とうと思う。



2017/07/29(SAT)

7週5日(2ヶ月)

妊娠54日目

Dad's

今日はお腹に赤ちゃんがちゃんといることと、心拍を確認できた！

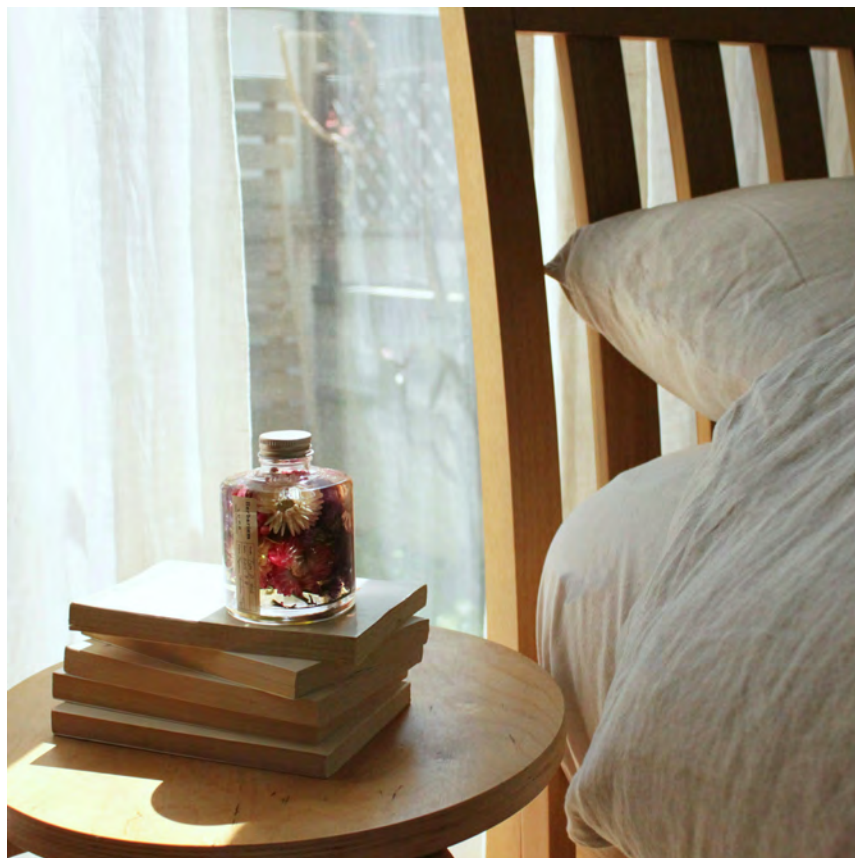
他の用事を済ませてからクリニックに向かったら早くついたので、近くの喫茶店でゆきとお茶をして時間をつぶした。外食は結構あるけれど、お茶をするのは久しぶりだ。ゆきは前回の診察で赤ちゃんが確認できなくて、その後少し心配していて今日も少し緊張した様子だったけれど、お茶しながらケーキも食べて少し元気になったようでよかった。

ずっと二人で赤ちゃんがいたら楽しいだろうね、赤ちゃん来てほしいねって話していたけれど、先日赤ちゃんができたと言われてみて、すごく嬉しいのだけれど正直なところ全く実感がなかった。

でも今日、エコーで実際に赤ちゃんとお腹が確認できて、本当に赤ちゃんがいるんだ、命が宿ったんだと感ずることができた。二人の子どもって考えるとすごく不思議で神秘的なことに感ずる。これからゆきにとっても大変なこともあるだろうけれど、ちゃんと支えながら元気な赤ちゃんが生まれるようにしたい。

ゆきはだるいとか眠いといってちょっと辛そうなことが多い。仕事もあるけど無理はしないでほしい。男の自分にはわからないことが多いから、ゆきの買ってきたマタニティ雑誌を読んで少しは勉強してみよう。

さて、今日はお祝いのごちそうだ...といってもゆきは食べたくないものもすでにありそうだ。しばらくゆきがお酒を飲めなくなるのも残念だけど仕方ない。自分だけ飲むのも悪いので、僕もちょっと控えようと思う。



2017/08/18(FRI)

10週4日(3ヶ月)

妊娠74日目

Mom's

絶対安静と言われて、仕事もずっとお休みで、ずーっとお布団に横になってる。もう暇で暇で仕方ない。

さとしくんがソファーに横になってテレビが見やすいように配置替えもしてくれただけど、ドラマも大体見ちゃったしテレビも飽きちゃった。何冊もある『赤毛のアン』シリーズも読み尽してしまった。本はよい時間つぶしになるんだけど、横になったまま読むのって意外と腕が疲れるのよね。

つわりはすごく酷いというわけではないかもしれないけれど、やっぱり食べたいものはあまり思いつかない。雑誌でつわりのときにオススメのレシピを見たって、全然食べる気がしない😓。さっぱりしたものが食べたくなるっていう話をよく聞くけど、あれは私には全然当てはまらないかも。

この前さとしくんに、「何か食べたいものない？」って聞かれて、なんとなくグレープフルーツをお願いしたらたくさん買ってきてくれたのだけど、いざ一口食べてみたら違う！！って。結局食べられなかったから申し訳ない。ゴメンネ。🙇

たまに食べたいって思うものがキムチだったりポテトチップスだったりするんだけど、そんな妊婦さんもいるのかなあ？

昨日、さとしくんがお隣さんに会ったとき、最近奥さん見かけませんねって声をかけてくれた。さとしくんが安静のことを話すと、お隣さんもやっぱり同じように安静にしていた時期があったことを教えてくれた。

そして、「飽きちゃうんですね〜」って言って、なんと「この漫画すごく面白いから、よかったら暇つぶしに持って行ってあげてください。」とシリーズの漫画を貸してくれた。なんて親切なんだろう。ご近所のあたたかさに触れて、すごく元気がもえた。感謝！そして漫画も結構面白くて笑っちゃう。読書よりも気楽でいいのかも？

出血してしまったときはびっくりしたし、赤ちゃん大丈夫なのかなとすごく不安になった。でもクリニックで赤ちゃんが元気なことがわかってホッとした。

私にできることと思ったら安静にしていることだけ。この時期のトラブルは自分に原因はないとは言われても色々気になってしまうし、どうしても赤ちゃんに元気で生まれてきてほしくて、自分でも色々調べては余計に心配になったりもした。

でも赤ちゃんはお腹で元気で頑張ってくれているし、私もすっかりしなくちゃ...ってただ寝ているだけなんだけど。この安静生活も少し終わりが見えてきたような気もするし、赤ちゃんのためにもできるだけリラックスして過ごしたいと思う。

仕事に行きながらも掃除や洗濯、私のわがままにも負けずにごはんも用意してくれるさとしくんに感謝！



2017/08/19(SAT)

10週5日(3ヶ月)

妊娠75日目

Dad's

今日はゆきの診察にクリニックに連れて行った。出血のあった後長いこと安静にして過ごしているけれど、赤ちゃんは元気になっているとのことだったので安心した。あと一週間安静にして過ごすように言われ、やっと終わりが見えてきて少しホッとしている。その後もまだつわりの時期は続くと思うけれど、ゆきの気持ちも少し楽になるだろう。

安静中は僕がひとりで食料の買い出しに行ったり、軽く料理をしたり家のことをしている。クリニックにも連れて行くことができるし、つくづく今がシフト制の勤務で日中自由な時間が多くてよかったと思う。

料理は苦手だし好きじゃないし、作れるのはカレーくらいだ。でもゆきはつわりでもカレーは食べられるというので良かった。その他はかなり適当な、料理とも言えないものばかりだけど仕方ない。

今日はゆきのお母さんが家事と料理をしにわざわざ来てくれた。さとしくんの好きなものよ、と、好物の肉じゃがやゴーヤチャンプルー、お浸しなどをたくさん作って、数日間食べられるように冷蔵庫にも小分けにして入れてくれた。いつも一人で寝ているか、僕といるかの暮らしてゆきも退屈しているので、こうやってたまにお母さんが来て話し相手になってくれると嬉しい。

マタニティ雑誌はかなり読み込んで、かなりオタク的に妊娠生活についてわかってきたように思う。ゆきに「今日は何週何日だよ」といつもすぐに言えるのが怖いと言われる笑。



2017/09/04(MON)

13週0日(4ヶ月)

妊娠91日目

Mom's

まだまだつわりの症状はあるけれど、絶対安静が解除になって赤ちゃんも順調だということで仕事に復帰。その後、編集の仕事は家でやってもいいと言ってもらえた。本当に体調の悪い時にはやっぱり通勤🚗がしんどいので、とても助かっている。

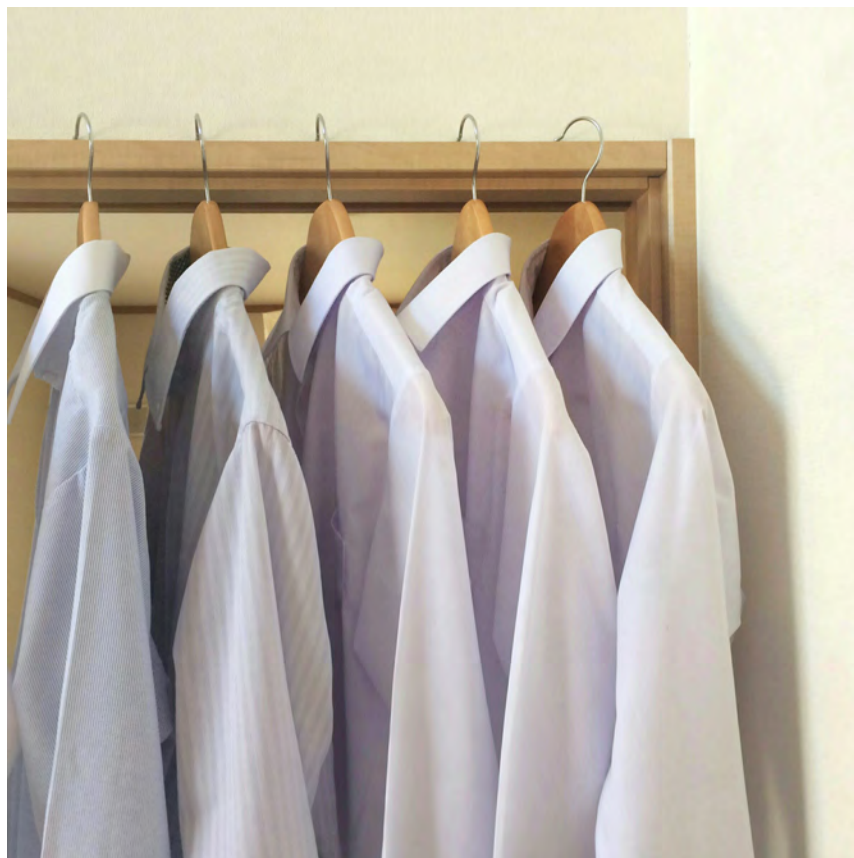
でも基本的には会社に行っちゃった方が気持ちが楽。やっぱり家で一人で過ごしていると何となく気持ち悪く感じてしまうことがあるけれど、会社で友だちや先輩と会ってわいわい話しながら仕事をしているとずいぶん気分転換になる。かなり長いこと一人家にいたこともあって、仲間という時間がとても貴重で楽しいと思う。

今日は、パーティーアイデアの特集の撮影があつてフードコーディネーターの先生も見えた。撮影📷する品数が多かったのでテストキッチンは結構バタバタしていたけれど、体調もよかったのすごく楽しかった。

中でもサラダブーケのスタイリングがとても好きな感じでテンションが上がった。あれは家でおもてなしするときに作ったら絶対に喜ばれるだろうなと思った。でも花束をイメージしながらただ野菜を盛るだけだから、あつという間にできるのも◎。だって野菜って植物だもんね。お花のように盛り付ければたちまち花束になってしまう。今度試してみるのが楽しみ。

👩‍🍳つわりも少しだけマシになったので（...と言ってももともと酷い方ではないけれど）、もちろん自分の食べたいもの中心にだけど、ごはんも楽しんで作れるようになってきた。まだ暑いので食欲もそんなにないけれど、涼しくなるころにはつわりも治まって、秋の味覚なんかも楽しく料理できたらいいな。

だいぶさとしくんにも迷惑をかけちゃったから、さとしくんの好きな料理も作ってあげたいと思う。



2017/09/09(SAT)

13週5日(4ヶ月)

妊娠96日目

Dad's

体調が落ち着いたことが確認できて安静が解除された後、ゆきのつわりの症状も少し良くなったようでほっとしている。最近は大い食べられるものが増えてきている。

僕の仕事が丁度今は夜勤だから、ゆきの安静中に家のことや買い物などもしやすくてよかった。料理は苦手だから大したことができないし、普段ゆきがしてくれていた家事の大変さも改めてわかった。この頃はゆきも楽しく料理ができる日もあるようで本当に助かる。ありがとう。でもこれからも僕にできることはしていこうと思う。

今日はゆきが食べたいというお寿司を食べに行ってきた。ずっと退屈で気分が悪く哀愁な思いをさせたけれど、今日は体調もだいぶ良さそうで食べたいものを好きだけ食べさせてあげられたからよかった。ゆきが一緒にお酒を飲めたらもっとよかったけれど、まあそれは仕方ないとして、楽しい食事だった。

考えてみたら二人で外食するのは久しぶりだ。以前はよく外食をしていたが、子どもが生まれたらなかなか出られなくなるのだろうか。妊娠中はなるべくゆっくり過ごしてほしい良い気分転換にもなるだろうから、体調が良い日にはたまに外食するのもいいかもしれない。

もうすぐ安定期だからもっとおいしく食べられるようになるかな。さっき聞いたら、今度食べに行きたいのは焼肉、うなぎだそう。順番に色々なところに食べに行けたらいいと思う。

マタニティ雑誌を結構読み込んで、僕もかなり妊娠生活について詳しくなった。もしかしたらゆきよりも把握しているかもしれない。これから出産までに起こりやすいマイナートラブルや、その解消法にも詳しいからなんでも聞いて！なんて言ったらゆきに驚かれそうだ（笑）



2017/10/08(SUN)

17 週 6 日 (5 ヶ月)

妊娠 125 日目

Dad's

ゆきが寝ていて自分も家のことでバタバタしていたこともあり、気付けば夏の間に外の植物がすごいことになっていた。もうすぐマイホームに引っ越すにしても、さすがにこのまま凌ぐわけにもいかないほど酷いので、草取りをして植物の手入れをした。だいぶすっきりした。

最近、ガーデニングの本を参考にして新居の庭をどうするか色々検討している。ゆきはかなりはまって、庭のデザインを考えて紙に描いたりもしている。

割と大きな樹を植えてレンガで小道を作りたいらしいが、レンガワークは結構大変そうだ。素人でも何とかできるのだろうか。それと、子どもの誕生記念樹を植えたいねと二人で話している。

今日は子どもの名前も考え始めた。思いつくままに紙に書き出してみたら、男の子の名前も女の子の名前も可愛い名前から面白い名前までかなり挙がった。でも僕が推したいくつかの名前は、ゆきにすぐ却下された笑。

付けたい名前のイメージや漢字もいくつか浮かんできた。でも女の子だったら平仮名の名前も可愛いかもしれない。

名づけ百科の本を読んでみると、画数などを考え始めると結構悩みそうだ。よい名前だと思っても、画数が悪いとなんとなく付ける気がしなくなる。まああまり気にすることはないのだと思うけど。

名前って、一生ついて回るものだから結構重要だと思う。二人が気に入って、子どもも気に入る名前を考えたいと思う。生まれるまでに決まればいいと思って、楽しみながらゆっくり考えてみるつもりだ。



2017/10/14(SAT)

18週5日(5ヶ月)

妊娠 131 日目

Mom's

安定期の戌の日はお参りへ...というのがマタニティライフの一つのお楽しみ♪戌の日のお参りといえば水天宮とか有名な神社があるけれど、安定期とはいってもやっぱり体調はバッチリ！というわけでもないので、無理をせずに近場の神社でお願いすることに。

今日はさとしくんとお義父さんとお義母さんと一緒に、朝一番で神社へ。駐車場もあるので、車で行って楽ちん。やっぱり妊婦にはラクでないね。地元の神社だけれど、他にも戌の日のお参りのご夫婦が何組か来ていた。

朝一番で行ったので、待つこともなく最初のご祈祷をお願いできた。腹帯は前に買ったものを持って行き、とてもおごそかな雰囲気の中でご祈祷してもらった。安静にするよう言われて、今後どうなっちゃうんだろうと心配して過ごしていた日々があったから、この日を迎えることができたことがすごく嬉しい。

神社からのお下がり品として、お神酒や安産のお守りをいただいた。父と母からもこの前お守りをももらったし、きっとこの先はもう大丈夫。きっと安産！残りのマタニティライフも楽しく過ごせますように。

ところでご祈祷の間は正座だった。まあ私は慣れてるから大丈夫だったけど、さとしくんたら最初からもう辛そうだった笑。立ち上がった時には相当しびれていたようで、歩くのが危なっかしくてみんなで笑ってしまった。

お義父さんとお義母さんと一緒に近場でランチして、その後少し家に寄ってお茶しておしゃべりすることができた。みんな赤ちゃんが生まれるのを楽しみにしてくれていて心強いな。

お腹の赤ちゃん、みんながすごく会いたがっているよ。生まれてきたら幸せなことがいっぱい待ってるよ。楽しみにしていてね。私も赤ちゃんに会える日が本当に楽しみ。



2017/10/31(TUE)

21 週 1 日 (6 ヶ月)

妊娠 148 日目

Dad's

ゆきは体調がよくなってから、また時々お菓子を作るようになった。今日はハロウィンだということで、こんな面白いお菓子を作っていた。子どもが大きくなってきたら、仮装させたりして毎年お菓子を作ってTrick or treat !とかやっっていそうだな笑。

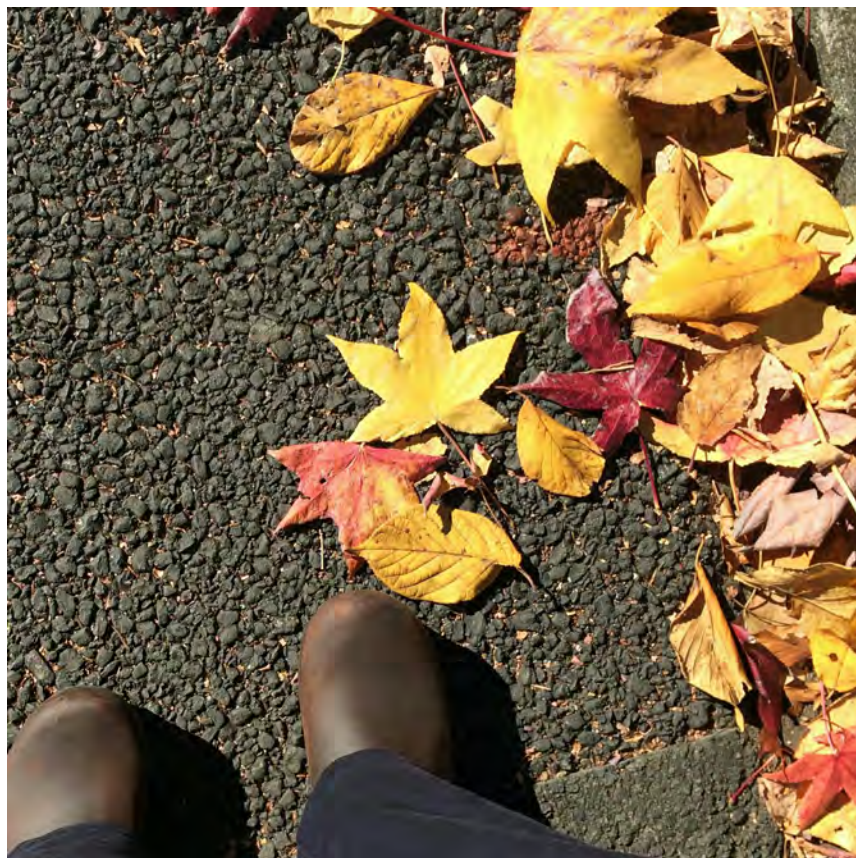
僕はハロウィンには特に興味がなかったのだけれど、大流行っぽくて、今日も大人でも仮装している人をたくさん見かけた。

うちから歩いていける場所に「ハロウィンの家」と呼ばれる家があって、仕事から帰った後にゆきと行ってみた。ゆきがご近所さんから話を聞いて、行ってみたいと言っていた家なのだけど、まず仮装して集まっている人の多さに驚いた。そして本格的なイルミネーションとハロウィンのデコレーションに、その家の人の本気度を感じた。

玄関口の行列に僕たちも並んだのだけど、その中はまさに何かのアトラクションさながらの雰囲気、家の方が仮装して、ようこそハロウィンの家へ！みたいな感じで出迎えてくれた。こちらはTrick or treat !と言うことになっていて、お菓子をいただいて帰ってきた笑。

趣味でやっていると聞き、すごい家もあるものだとただただ驚いた。

でもハロウィンやクリスマスにあんな風に電飾を飾ったり家を可愛くしたら、きっと子どもは喜ぶだろうな。家も建てていることだし、そんな趣味もいいかもしれない。



2017/11/12(SUN)

22 週 6 日 (6 ヶ月)

妊娠 160 日目

Mom's

昨日さとしくんと行った宿が気に入らなくて、2泊のうち1泊をキャンセルしてまさかまさかの宿探し。そして、思いがけずひっそり静かな山のなかにある素敵な温泉宿にやってきた。

節約しようなんて話していたのはどこへやら。完全に予定外のかかなり贅沢な宿に泊まることになった。でも滅多にないことだし、赤ちゃんが生まれたらなかなかそんなことも出来なそうだしまあいいかな...と思いきり楽しむことに。

宿に着くと、おかみさんが素敵なスペースに案内してくれて、そこでお茶とお菓子を出してくれた。お客さまとして大事におもてなしされている感じで感激。こだわりのお菓子もとてもおいしかった。

部屋は離れになっていて、窓の外には露天の家族風呂付き。柱や梁がこげ茶の落ち着いた雰囲気、日本家屋といった感じが好み！マッサージチェアまであって、思い切って宿を変えてやってきてよかった～。もちろん大きな露天風呂も利用できて、さっきもう入ってきたのだけどもとも気持ちよかった。

そうそう、以前新婚の頃にさとしくんと旅行した時に、露天風呂でお腹の大きな妊婦さんを見かけたことがあった。妊娠中にだんなさんと2人、ゆったり温泉に旅行に来てリラックス、ってなんだか素敵だあとちょっと憧れていたんだけど、クリニックで温泉大丈夫か聞いてOKもらったし、私もマタニティ温泉旅行が叶って嬉しい。

お食事は部屋食ではなくて、お食事用の建物の、ゆったりと落ち着いた料亭のような場所でいただいた。季節の食材をたっぷり取り入れた、どれも丁寧に作られたことがわかる日本料理のコースで、一口食べると感動するほどおいしかった。これは間違いなく、今まで泊まった宿のなかで最高。

お食事の後は宿の周りをお散歩。少し肌寒くなっていたけれど、手入れの行き届いた庭も山の空気もとても心地よかった。周りには何も無いけれど、本当にゆったりとした時間と温泉とおいしいお料理を楽しむにはもってこい。

結婚記念の温泉旅行は、妊婦さん生活のよい思い出になった。

赤ちゃんが生まれたら、小さい子を連れてくるような雰囲気ではないけれど、いつか大きくなった赤ちゃんと一緒にまた来られたらいいな。



2017/11/25(SAT)

24 週 5 日 (7 ヶ月)

妊娠 173 日目

Dad's

今日はベビーグッズの店舗で時々開催される両親学級に参加してきた。

まずは助産師さんからの話。妊娠の体調管理や出産についての心構えなどの話があった。ゆきは一人で健診に行ったりクリニックの母親学級に行って話を聞いているけど、自分は出産の心構えや出産の様子についての話を聞くのは考えてみたら初めて。

出産が近くなると不安になったり恐怖を感じたりすることが多いけれど、そんなに怖がらなくていい、今できる健康管理をしてきちんと健診に通っていれば心配しないでいいとのこと。そこでパパがママの不安を受け止めて優しく接することが一番の支えになるそうだ。（できているかな？）

出産のときに赤ちゃんがどうやって産道を通って降りてくるのか人形を使って説明があり、どんな痛みがあるのかなどのお話があった。一番不安なのはゆきなんだけど、男が経験したら耐えられないと噂される痛みを想像して、こっちが怖くなる始末でちょっと恥ずかしくなる。

妊婦スーツを着用してみたのだが、思った以上にずっしり重い。肩が凝ったり腰痛になるのは当然だ。そして少しだけ沐浴の体験。ずっしり重い赤ちゃんを片手で支えながら洗うのは結構大変だと思った。男性の育児参加の話もあり、こんな話を聞いていると、いよいよ生まれてくるのだと実感できた。

その後、赤ちゃん用のふとんやベビーバスなどの大物を選んで買って帰った。一応女の子だろうと言われているけれどハッキリ言えないし、また2人目の時にも使えるよう、色は中性的な黄色などを選んだ。今回選んだものを赤ちゃんが使う日は意外と近くまで来ている。



2017/12/03(SUN)

25 週 6 日 (7 ヶ月)

妊娠 181 日目

Mom's

今日はアメリカにホームステイしていた時のメンバーで久しぶりに集まった！大学時代にたまたま集まった仲間とあんなにも打ち解け合って、毎年集まるようになってもう7年。

その後それぞれ就職し、中には結婚した子もいて、私なんて今お腹に赤ちゃんがいる。あの時笑い転げてばかりだった私たちには想像もしなかったこと。

今回の集まりはみなとみらい。山下公園に行ってお散歩してから中華街でご飯を食べた。気持ちよく晴れ渡った海を見ながらおしゃべりをすると、少し話すだけで気分は学生に戻り、サンフランシスコの懐かしい景色や空の色、空気まで思い出してしまうのだから、昔からの友だちって不思議。

やっぱり皆の関心事は私のお腹のことだった。ゆきはバリバリ仕事をしていそうだと思ったのに、まさか早くに結婚してもうお腹に赤ちゃんがいるなんてねえーと言われた。まあそれは自分でもびっくりなんだけど笑。

みんな私のお腹を心配してくれたけど、体調もよくて歩くのも気持ちがよくて、ちょどよい運動になった感じ。体重が増えすぎないように注意しないといけないしね。

中華街では飲茶のセットを食べて幸せ。どれもおいしくて好きだけど、やっぱり中華街の小籠包は最高。あとごま団子も大好き。ここでもみんなで懐かしい話に花が咲いて、口がカラカラに乾くほどにおしゃべりして、時間があっという間に過ぎてしまった。

もうすぐ産休・育休に入ったら家に閉じこもることが多くなりそうだけれど、こうやって時々大好きな友だちと会ったりしてパワーチャージしながら、日々の暮らしも楽しんでいけたらいいなと思う。



2017/12/24(SUN)

28週6日(8ヶ月)

妊娠202日目

Mom's

今日はクリスマスイブ！今年は新しく大きなツリーを買って、オーナメントも買い足してクリスマスのアイシングクッキーも作って飾ったので、家の中はかなりクリスマスらしくなった。さとしくんが頑張って仕事を早く終わらせて急いで帰ってきてくれた。クリスマスベルのオーナメントも吊るしてくれて、さらにクリスマスらしい雰囲気になった。

ディナーもちょっと頑張って、まぐろのカルパッチョサラダ、自家製ピクルス、オリーブソースのパンネ、それにローストビーフを作った。ローストビーフはこの前お義母さんに習ったレシピで上手に焼けた。さとしくんが買ってきてくれたクリスマスケーキもとてもおいしくて、お腹いっぱい。ごちそうさまでした。

考えてみたら2人で過ごすクリスマスはこれで最後。来年のクリスマスは、赤ちゃんも一緒に家族3人で過ごすんだなあ。クリスマスプレゼントを買ってあげたりするのかな、サンタさんになったりもするのかなと考えていたら、すごく幸せな気持ちになった。

．．．．

産休に入って家でゆっくり過ごしているせいか、この頃お腹がさらに大きく重くなった気がする。お腹が出ていて立った状態で足下が見えないのが可笑しい。

お腹の下の方が時々痒くなるんだけど、それこそ自分では見えない。痒いのは皮膚が引き伸ばされているからというから、この前手鏡で見てみたら、脇腹の下の方に少し妊娠線ができてることがわかってショック。ちゃんとクリームは塗っていたんだけどなあ。急にお腹が大きくなったからかもしれない。まあこれもお母さんの勲章ということにしておこう（笑）

でもこれからはもっとお手入れに気を付けようと思う。体重も増えすぎないように注意しなくちゃ。そうそう、産後お腹をきちんと元に戻すには、生まれたらすぐに産褥ニッパを着けてやさしく締めるのがオススメだと先輩ママに聞いた。ちゃんと元の体形に戻したいから使ってみたいな。今度クリニックに行ったら助産師さんに相談してみよう。

この頃お腹が張るのを感じるのが少し増えたから、そんなときは横になってゆっくり休むようにしている。足のむくみも結構気になるけど、調べるとまあそんなものなのかな？一人でいるとちょっと心配になることもあるけど、意識してお茶タイムにしたりして、なるべくリラックスして過ごそうと思う。



2018/01/13(SAT)

31 週 5 日 (8 ヶ月)

妊娠 222 日目

Dad's

今日は前から気になっていた手作り家具の店に行った。ゆきのお義父さんとお義母さんも家具が好きで一緒にいきたいというので4人で。

少しダークな色合いの木製の家具の専門店。木目のきれいな落ち着いた雰囲気の家具はとても好みだ。新居のイメージもゆきと大分共有できていて、やっぱりそんなダークな家具で揃えてシックな雰囲気になればと考えている。

まず気に入ったのは、大きな栓の木の無垢材を使った一枚板のダイニングテーブル。自然な形で、そのどっしりとした厚みや存在感はなかなかない。それに合わせて作られた椅子も、デザイン的に変わっていてお洒落だ。座り心地もよさそうだったので、しばらくそのダイニングテーブルに座ってしまった。

ゆきはシンプルな食器棚がとても気に入った。とにかく艶のない木目のものがよかったらしく、また適度なサイズもよかったようだ。ゆきも何度も引き出しや扉を開けたり閉めたりしていた笑。

一通りゆっくり見て、さぁお店を出ようとなった時、なんとお義母さんが例のダイニングテーブルと食器棚を買ってくれるという。まさかあんなに高価なものを...と言ってみたのだけれど、お義母さんは、2人が新居を建てると決めた時からテーブルセットなどの好きな家具を買ってあげよう決めていた。何より本当に2人が気に入ったものを買ってあげられたら私たちも嬉しいから、というのだ。

僕たちは少し申し訳ないと思いつつも、嬉しくて買ってもらってしまった。新居がますます楽しみになった！本当にありがとうございます。

今日はその後、お義父さんお義母さんと分かれて新居に向かった。内装も大分できていたので、先日行ったカーテン屋で頼んでおいた、気になるカーテンを合わせてみることになっていた。

先日見てゆきが気に入っていたスイス製のちょっと和紙のような風合いのカーテンは、新居に合わせてみると意外とじっくりこないとゆきが言った。そんなこともあるから、実際に家で合わせてみるのがお勧めだそうだ。

今日は散々悩んで、リビングと子ども部屋に付けるカーテンを決めた。子ども部屋は木製のカーテンレールに水色のカーテンで、クリーム色の壁によく合っている。まだ生まれる前だけ思わず買ってしまったりいただいたりしたベビーグッズやおもちゃもしっかり似合いそうだ。そしてその部屋で子どもが遊んでいる様子は可愛いだろうなと思った。

新居に引っ越せる日が本当に楽しみだ。



2018/02/03(SAT)

34 週 5 日 (9 ヶ月)

妊娠 243 日目

Mom's

秋から少しずつ編んでいたベビードレスがとうとう完成！すごくかわいくできて嬉しい。もしかして、その辺に売っているベビードレスより可愛いんじゃないかな（自画自賛）。ちゃんと完成まで頑張れるかちょっと心配だったけれど、だんだん慣れて編むのも早くなって、思った以上にキレイにできた。手作りに挑戦してみてホントによかった。

生まれて初めて一緒に家に帰る退院の日に、このベビードレスを着せてあげるのがとても楽しみ。お宮参りは4月になる予定だけれど、その日もまだ季節的に着せられると思う。赤ちゃんに似合うといいな。

かぎ針編みでこんな大作を作ったのは初めてだけど、気づくとすごく集中しちゃうし結構ハマった。またケープやベストみたいなのも作ってあげたら楽しいかも。...なんて思っているけれど、生まれたら忙しくてそんなことできなくなるのかな？

生まれてからの暮らしを想像するのも本当に楽しい。やっぱり早く会いたいな。

産休に入ってから、お腹の赤ちゃんのことを想いながら、家を片づけたり少しずつベビーグッズを選んだりして毎日をゆっくり過ごしている。赤ちゃんがやってくるのだから、家はできるだけ心地よく整えておかなきゃ。

ソファに座ってお茶を飲んでリラックスしていると、お腹をぼこぼこ蹴ってくれることがある。やっぱりお母さんがリラックスしていると嬉しいのかも。今日は肋骨の内側から思いっきり蹴飛ばされて痛いくらいだったけど、きっと元気な証拠だね。今日はさとしくんがお腹に手を当てたときにもちょうど蹴ってくれて、さとしくんも喜んでた。

早く会いたいけれど、お腹の中の赤ちゃんと過ごす時間は今だけ。一生のうちのほんの短い期間だから、大切に楽しんでおきたいな。



2018/02/04(SUN)

34 週 6 日 (9 ヶ月)

妊娠 244 日目

Dad's

今日は久しぶりに鈴木夫妻を招待。6か月になるかわいい赤ちゃんを連れてきた。

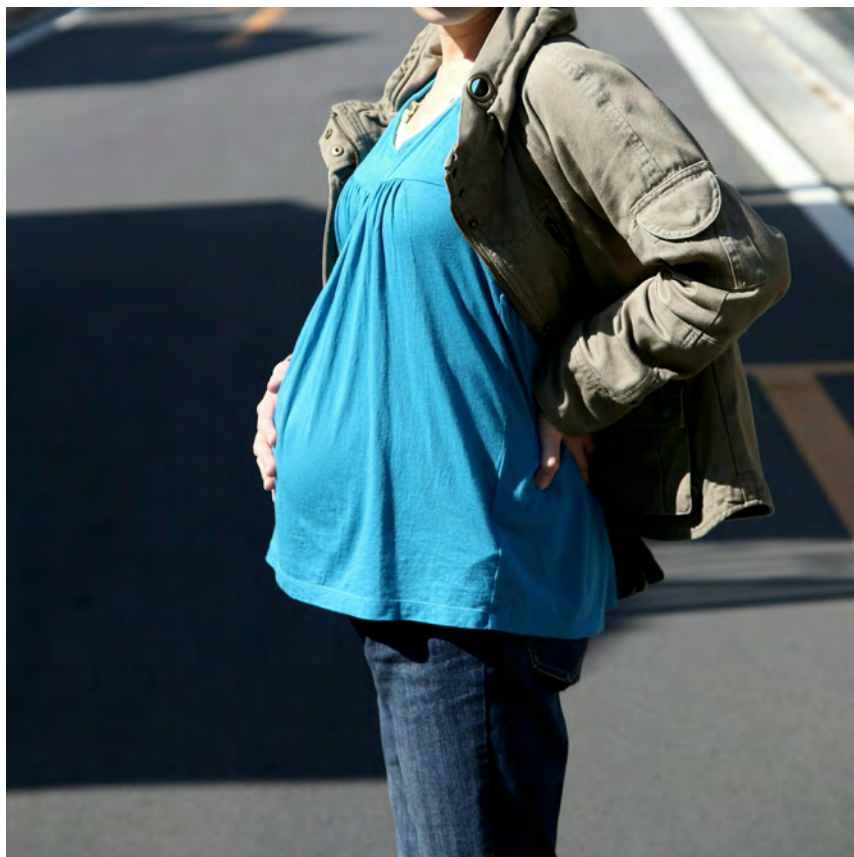
二人はすごくこだわり派で、前に家に呼ばれて料理とお酒を出してもらった時には、器から料理からお酒の出し方、それにBGMや照明まですごくお洒落で、ゆきと二人でめちゃうちゃ感動した。

以前は同僚に、さとくんは唐揚げとフライドポテトがあればいいでしょ？と言われるくらいに食べ物には無頓着で何でもよかったのだけど、お酒のおつまみにやたらこだわるようになって、ゆきにも少し特別な料理を作ってもらって楽しくお酒を飲むようになったのは、多分この二人の影響が大きいと思う。

とはいえゆきが妊娠中で、テルちゃんは赤ちゃん連れで授乳中ということもあり、今日のテーマは夜の飲み会ではなくランチ会だ。（ゆきに悪いけどお酒は飲ませてもらったけど。）ゆきが作ってくれたのは野菜がたくさん食べられて、お酒にも合うメニュー。それにデザートまで作ってくれてどれもおいしかったので、二人にも喜んでもらえてよかった。

赤ちゃんは赤ちゃんの匂いっていうのがあるんだな。途中授乳したり、泣いたら抱っこしたりおむつを替えたり。外出の時なんかはなかなか大変そうだな。だけどふわふわやわらかくて、癒される存在だ。なんだか少しイメージできてきた。ゆきも先輩ママに色々聞くことができて参考になったようでよかった。

のんびり大人の休日をお過ごすことができ、楽しい一日だった。ゆき、今日はありがとう。おつかれさま。僕は片づけ担当頑張ったよ笑。



2018/02/24(SAT)

37 週 5 日 (10 ヶ月)

妊娠 264 日目

Dad's

念願のマイホームに引越し！

ゆきのお腹の大きな時の引越しになってしまったけれど、二人の持ち物が少ないことが幸いして荷物のパッキングはあまり労力を掛けずに済み、ゆきには食器の梱包などをゆっくりやってもらう程度で済んだ。

それも近距離の引越しのため、段ボール類は車で往復して運び、業者には冷蔵庫とソファなどの大物を数点頼んだだけだ。人のいい同期の谷本さんに頼んで引越しの手伝いをしてもらい、ゆきには新居で待機してもらって、簡単な片づけをしてもらった。

引越しは段ボールを開けるのが大変なイメージだけれど、服などはもうそのまま運搬。また先日注文していた食器棚とダイニングテーブルも今日届いて配置した。片づけもかなり楽で、今日のうちにだいが部屋が整ったからよかった。

2階の子ども部屋には子どもの物を入れる棚を置き、ベビーグッズも仮置きした。今はがらんとしているけれど、いつかこの部屋で遊ぶ日が来るのだろうか。クリニックでは35週まではできるだけお腹にいてもらいたいという話だったがそれも過ぎたし、とりあえず引越しも済んだし、まっもういつ生まれても問題ないかな？

手伝ってもらったお礼に谷本さんと食事をしてきたので、お風呂に入って今日は早めに休もうと思う。



2018/03/02(FRI)

38 週 4 日 (10 ヶ月)

妊娠 270 日目

Mom's

ソフロロジー式分娩のCDは寝る前やリラックスしたいときに毎日聞いてお産のイメージトレーニングをしているけれど、あの心地よく眠くなりそうな音楽や声で、いつも最後まで聞くことができない。でもそれはリラックスできているということだから気にしないでいいと聞いているので、大丈夫ということにしておこう。

さとしくんも一緒になってイメージトレーニングをすると張り切っているけれど、聴き始めたら私以上に眠るのが早い！まあそれだけリラックスできる音楽なんだろうけどね。

今日はソフロロジー分娩の講習会があってクリニックに行ってきた。出産を間近に控えての講習なので、実践的な感じだった。

まずソフロロジーで出産した方のお産のビデオを観ただけけれど、お産の一部始終がバッチリ映っていてちょっとびっくり。でも確かにとても静かなお産で、その後のママの表情も清々しく見えて、こんな風にお産ができればいいなと思った。

ソフロロジーというと柔らかなイメージがあって、痛みも感じにくいのならいいのだけれど、そんなことはいらない。

ただ痛みを前向きに、「赤ちゃんとの共同作業」ととらえて受け入れるというもの。出産はママにとっても痛くて大変なものだけれど、赤ちゃんも頭の骨を小さく折りたたんで？細い産道から生まれてくる大変な試練。だから、お母さんと赤ちゃんと一緒に、その試練を乗り越えようという考え方なんだって。

確かに想像するだけで窮屈そうだし、赤ちゃんも大変なんだなあと思ったら、できるだけ赤ちゃんにたくさんの酸素を送ってあげられるように、リラックスしてきちんと呼吸して出産に臨みたいと思う。

そうそう、ソフロロジーの音楽は赤ちゃんも聴いているのか、生まれた赤ちゃんがぐずった時に聴かせても、赤ちゃんが落ち着くことがあるんだって。私も毎日聞いていても特に飽きることも面倒に感じることもないし、出産の日まできちんと続けて、赤ちゃんが生まれてからも使えたらいいな。



2018/03/12(MON)

40 週 0 日 (11 ヶ月)

妊娠 280 日目

Mom's

👶今日は出産予定日の3月12日。気になるようなお腹の張りも特になくて😌、赤ちゃんはまだ生まれてくる気配がない👶。

健診に行くと、赤ちゃんは少し下がってきていると言われたけどまだみたい。赤ちゃんは元気で順調だと言われたので、あとは気長に待つだけ。きっと私のお腹がよっぽど心地よくて、まだ出たくないんだろうな（ということにしておこう）。

何となく予定日に生まれるんじゃないかなーっていう気がしててちょっと楽しみにしていたんだけどね。でも、もちろん会える日もとっても楽しみだけど、お腹に赤ちゃんがいるのがホントにあと少しと思うととても愛おしいので、生まれるまでの時間もゆっくり楽しもうと思う。・・・といっても、さすがにお腹はもう大きすぎて重たい笑。

赤ちゃんの名前は、前から時々さとしくんと考えていて、ほぼあまねちゃんと決めていたのだけれど、今日も紙に書き出してみたらまたあーだこーだ始まった。名前って一生付き合っていくものだから責任重大。本人が気に入ってくれたら嬉しいし、私たちも呼んでみて心地いい響きがいい。

まあいくつか候補を挙げておいて、あとは生まれた赤ちゃんの顔を見て決めたらいいんじゃないかな。

今日は近場のイタリアンのお店で夜ごはんを食べた。イタリアンって久しぶりでとてもおいしかった。しっかり食べて、出産に備えて体力付けておかなきゃね。お酒好きなさとしくんだけど、今日は一滴も飲まなかった。もういつ何があるかわからないから、いつでも運転できる状態でいてくれたらとても安心。さとしくんの協力に感謝です！



2018/03/12(MON)

40 週 0 日 (11 ヶ月)

妊娠 280 日目

Dad's

今日は出産予定日だった👶。生まれる気配がないまま健診のためにクリニックに一緒に行ったら👩、お腹が下がってきているけどまだ少し時間がかかりそうとのこと。でもとにかく赤ちゃんも元気だそうでよかった👩。

いよいよ出産が近づいているけれど、ゆきは普通にしている。出産は痛いというし本当は怖い気持ちもあるんじゃないかな。僕にできることはあまりないかもしれないけど、少しでもゆきの不安が紛れるようにいっぱい話して話を聞いて、出産の日も出来る限り一緒にいたいと思う。

ゆきはそろそろ入院かもしれないと言って、僕が独り家に残る期間のために冷蔵庫に色んな日持ちするおかずを用意してくれたり、簡単調理の食品を揃えてくれたりしている。「火を使った後は...」とか「普段着の洗濯の洗剤は...」とか説明してくれるけど、これでもゆきが安静にしている時とか結構家のことをして、だいぶできるようになったんだよ笑。

2階の子ども部屋はまだがらんとしているけれど、片隅に赤ちゃん用の布団やベビーバス、クーファン、ベビー服やおむつなども準備してあって、赤ちゃんを迎える準備は万端。

ゆきは退院の時に着せるベビードレスやベストを編んだり、最近もスタイを作ったり小さな手袋を心を込めて作っていたけれど、まだそれを着る赤ちゃんの顔を見たことがないのが不思議。

どんな子が僕たちのところにやってきてくれたんだろう。早く会いたい。待ってるよ。



2018/03/19(MON)

0週0日

0歳0ヶ月

うまれてから

0日

Mom's

とうとうあまねちゃんに会えた！！😭本当に今日は今までで一番幸せだと思ふ特別な一日。🥰とにかく元気に生まれてきてくれてありがとう。支えてくれたさとしくんや、お父さんお母さん、皆に感謝の気持ちでいっぱい。👉

朝、お腹の張りが一定の時間をおいて来たように感じたけれど、陣痛ってとにかく痛いというイメージしかなかったので違うかな？と疑う。もともと今日は健診の予定だったので、時間まではゆったり過ごそうと思って、しばらく家を空けても大丈夫なように家のコトをして過ごした。

そうするうちに、やっぱりお腹の張りは7分おきくらいに起こるようになったので、一応クリニックに電話。痛みがあまりないようなので、予約の時間に来てもらえれば大丈夫ですよ、とのことだった。

予約の時間に行くと、先生に「痛みは強くなってきていますか？」と聞かれて「まあ少し強くなってきてはいます。」と答えたのだけれど、診察してみても先生のコトバは「笑っちゃいけないけどよくここまで家で我慢したね。」その時には子宮口が9cmも開いていたんだって！そのまま陣痛室に移されて、入院決定。

だって、陣痛ってよく「舌が頭の後ろまで回るほど痛い」とか「鼻からスイカが出る感じ」とかいうでしょう？だから、ありえないほどの痛みをイメージしていたから、つい「まだこんなもんじゃない」と思ってしまった。まあもちろん痛みはあったけれどね。

バタバタと陣痛室に入ったわりに、その後の進みは早くなかった。お腹の張りを見る装置は、陣痛の波が来ると波動が大きくなるのだけど、ソフロロジーの音楽を聴きながらその波動を見て、何と付き添っていたさとしくんは居眠りを始めた！ちょっと、こっちは痛いだからねっ！と肩をポンポン叩いて起こした笑。「だって痛そうな顔していないんだもん」とか言い訳していたけど。

丁度もう一人の妊婦さんと出産の時間が重なってしまって、私はそのまま陣痛室で産むことになり、さとしくんは結局立ち合いができなかった。あれよあれよという間に出産の準備が整えられ、イメージトレーニングしていたようにできるだけ体の力を抜くように呼吸をする...と言っても、やっぱり最後の痛みはかなりきつくて難しかった。

結局ソフロロジーの呼吸法だと赤ちゃんの進みが少し遅くなるかもということで、最後はいきむ呼吸法に切り替えた。息を大きく吸って、止めて、お腹の方を見ながら赤ちゃんを押し出すようにいきむ。助産師さんが、赤ちゃんの頭が見えたとき、排臨になったとき、発露になったとき、それぞれ教えてくれた。最後は焼けるような痛さがあったけど、頭が出た感覚と、肩から下が出た感覚はよくわかった。

「元気に女の子が生まれましたよ～」という助産師さんたちの声とともに、「ギャッ、ギャッ」という短く切るような産声。とうとう生まれただあーとホッとするとともに、それまでの痛みなんて飛んで行ってしまった。助産師さんがあまねちゃんをきれいにして抱っこさせてくれた。温かくて、小さいけれどずっしりと重みがあった。やっと会えて、本当に嬉しかった。

外ではさとしくんや両方の両親がいて大喜びだったらしい。少ししてさとしくんが安心した様子で入ってきて、「ありがとうね、よく頑張ったね。」と言ってくれた。

私はしばらく陣痛室で休むことになって、もう夜だったからあまねちゃんは新生児室へ。部屋で一緒に過ごすのは明日になってしまったけれど、本当に楽しみ。

後で助産師さんに、「それにしてもすごく静かなお産だったよね～、何も弱音を吐かないし。」と言われたので、「痛いと言ったところで、誰かに痛みを和らげてもらうことはできないと思って。」と答えると、「普通そんな冷静でいられなくて叫んじゃうんだよ。すごい！」と笑って褒められた。

さとしくんが、赤ちゃんをそーっと触る姿に感動したよ。2人で頑張って育てていこう。



2018/03/19(MON)

0週0日

0歳0ヶ月

うまれてから

0日

Dad's

🌸今日は長い長い一日、そして初めて父親になった感動の一日だった🥰。

今朝、おかしな夢を見た😱。その夢では、クリニックの待合室に僕とゆき、そして友だち夫婦が皆お腹が大きな妊婦になって座って順番待ちをしていた笑。そして出産のために僕が一番最初に呼ばれたのだけど、中庭を歩いて歩いているときに激しい陣痛に襲われて倒れ込んだところで目が覚めた。

夢だったかと思っていたら、隣でゆきがお腹が張ると言う。それも等間隔で来ているというので、陣痛が始まったかと思ったのだけれど、おかしな夢の後だったので驚いた。

ゆきの様子を見てるとバタバタと家事をしているし、特に痛みを訴えるわけでもないので本当だろうかと思ってしまったが、仕事を休んでクリニックに連れて行くと、先生も驚くほどに進行していてそのまま陣痛室に移されることになった。

僕も付き添いで隣にいたのだけど、そこからが結構長かった。痛いんだろうけどゆきは痛そうな顔をしなないし、ずっとお腹の張りの監視装置の振れる波を見ていたら眠くなってとうとうとしてしまい、ゆきに「こっちは痛いんだからね」と怒られた（ゴメン）。

心配してクリニックに来た両親と途中お昼に抜けたり、戻ってゆきがお昼ごはんやおやつを食べるのをサポートしたりしていたが、本当は立ち合い希望だったのに、他の妊婦さんの出産と重なり、スペース等の都合上外で待つことになってしまった。

中の様子がわからないので本当に心配で落ち着かなかったけれど、自分の両親もゆきの両親もみな心配していた。どれだけ長い時間待ったかという気分だったが、実はそうでもなかったらしい。中から赤ちゃんの泣き声と助産師さんの生まれましたよ〜という声が聞こえた時には心底ほっとした。ゆき、頑張ってくれて本当にありがとう。

今日は赤ちゃんを抱くことはできなかったけれど、新生児室で窓越しに見てとても不思議な気持ちだった可愛いなと思った。

今日はひとり静かな家に帰ってきた。あと何日かしたらゆきと赤ちゃんと一緒にこの家に帰ってくる。これからの生活がとても楽しみだ。







Mom

体調記録

2017/06/05 - 2018/03/19

2017/06/05(MON) 0週0日
(1ヶ月)

 まあまあ	
	
 50.2 kg	 -----

記録された体調アイコン：出血/腰痛/頭痛/腹痛

体調メモ

生理初日

経血量は少なめ。

今日は雨、頭が重い。






腹痛・腰痛はいつもより軽い。

パパや赤ちゃんへの伝言

おつかれさま！

今日は何時くらいに帰る？

2017/06/12(MON) 1週0日
(1ヶ月)

 楽しい	
	
 50.0 kg	 OK

記録された体調アイコン：お通じ

体調メモ

生理終了！

体調良好。





今周期妊娠できるといいな。

基礎体温計測、毎日がんばるぞ！

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

今日、一緒に夕飯食べに行かない？

2017/06/20(TUE) 2週 1日
(1ヶ月)

 つらい	
	 50.0 kg  帰るよ

記録された体調アイコン：頭痛/薬

📖 体調メモ

二日酔い。アルコール量は少なめだったのにな・・・





頭痛がひどいので薬を飲む。

今週タイミングとれますように。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

二日酔いになっちゃった。

2017/07/02(SUN) 3週 6日
(1ヶ月)

 幸せ	
	 50.0 kg  OK

記録された体調アイコン：お通じ

体調メモ

体調良好。

高温期継続中！少しだけ、体があたたかい気がする。




























タイミングうまくとれたし、もしかして……

妊娠してる気がする。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日は仕事で少し遅くなります。

2017/07/05(WED) 4週2日
(2ヶ月)

 ドキドキ	           
	           
 49.7 kg	 OK

記録された体調アイコン：茶オリ/眠気/だるさ

体調メモ

ほんの少しの出血あり。生理？着床出血かも！！

高温期は継続中。体が少しだるく、火照る感じがする。






そろそろクリニックにいきましょうかな。

赤ちゃん、いますように。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日は早く帰ってきてね！

2017/07/15(SAT) 5週5日
(2ヶ月)

 ドキドキ	
	
 50.0 kg	 一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：眠気/だるさ/お通じ

体調メモ

高温期継続中。

吐き気のようなつわりは無し。

少しだるい。なんだか眠い……。

いつもは平気な匂いが気になる。絶対妊娠してるはず！




今日は、初受診の日。ドキドキする。

パパや赤ちゃんへの伝言

赤ちゃん、嬉しいね！

一緒にがんばろうね！

2017/07/20(THU) 6週3日
(2ヶ月)

 まあまあ	
	
 50.5 kg	 -----

記録された体調アイコン：つわり/眠気/だるさ/お通じ

体調メモ

ぼーっとする。お腹に少し違和感あり。

ほんの少しゴロゴロする感じ。

眠気は変わらず。気持ちもなんだか浮ついた感じ。

お腹がすくと唾液が逆流する。






次の診察で赤ちゃんの心拍確認できますように。

パパや赤ちゃんへの伝言

なんだかいつも眠いよ～。

2017/07/29(SAT)

7週5日
(2ヶ月)

 嬉しい	
	
 51.0 kg	 I love you

記録された体調アイコン：つわり/眠気/だるさ

体調メモ

いくら眠っても眠い……

おりものの量が少しふえた。妊娠の影響とのこと。

食欲はあまりない。つわりの感じは変わらず。

ついに赤ちゃんの心拍確認できた。ほっと一安心。






とにかくうれしいな。

パパや赤ちゃんへの伝言

赤ちゃんの心臓が動いているのが見えたよ！涙がでたよ。一緒に行ってくれてありがとう。心強かった。

2017/08/03(THU)

8週3日
(3ヶ月)

 不安	
	
 52.3 kg	 OK

記録された体調アイコン：つわり/吐き気/だるさ/乳房痛

体調メモ

つわりが少しきつくなってきた。

匂いが気になるし、食欲があるわけではないけど、食べていないと気持ちが悪い。

口の中がなんだかネバネバする感じがする。

食べられるものが偏っている。

暑いし、アイスクリームがやめられない。

体重は増加中。大丈夫かなあ・・・。

おっぱいの張りもあり。だんだん体も変わっていくのかな。少し不安。

パパや赤ちゃんへの伝言

つわりがひどくなってきちゃった、、、

今日は外食してきてください。

2017/08/08(TUE) 9週 1日
(3ヶ月)



不安



📦 52.5 kg

💬 ありがとう

記録された体調アイコン：出血

体調メモ

少量の出血。診察により絶対安静とのこと。

赤ちゃんは問題なし。よかった。

お腹が落ちつかない感じあり。食欲なし。

とにかく寝て過ごす。

便秘あり。水をがんばって飲もう。

パパや赤ちゃんへの伝言

赤ちゃんは元気だったよ！！

よかったー！

2017/08/16(WED) 10週2日
(3ヶ月)



まあまあ



53.6 kg

OK

記録された体調アイコン：だるさ

体調メモ

絶対安静中。

寝て過ごすのも飽きてきた……。

退屈。体調は悪くないが、食欲はなし。

赤ちゃんのためにがんばって安静に過ごそう。

パパや赤ちゃんへの伝言

グレープフルーツ買ってきてください。

2017/08/24(THU) 11週3日
(3ヶ月)



不安



54.0 kg

一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：だるさ/肌荒れ

体調メモ

安静中。

気温のせいもあるけど、体が熱い。

寝てるだけなのに、汗で少しあせもができた。

気分が落ち込むことがある。これがマタニティーブルーなのかも。






妊婦はなかなかつらいな・・・。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

今日は洗濯してくれてありがとう。

私もがんばるね。

2017/08/30(WED) 12週2日
(4ヶ月)

 ドキドキ	
	
 54.8 kg	 一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：お通じ

🍷 体調メモ

なんとなくお腹のふくらみがわかるようになった。

トイレもなんだか近くなった気がする。

体重がずいぶん増えたからか、体つきが丸くなっちゃった。


つわりも治まってきて、なんでも美味しい！

体重管理がんばらなくちゃ。


🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言



お腹がほんの少しふくらんできたよ！

2017/09/05(TUE) 13週1日
(4ヶ月)



まあまあ



 **55.5 kg**  I love you

記録された体調アイコン：肌荒れ/お通じ


体調メモ

つわりが終わった。体調良好&気分爽快。
 なんでも美味しく食べて過ぎてしまうのが悩み。
 お腹が少し大きくなった。おっぱいも少し大きくなったかも。
 ソバカスが少し濃くなった気がする。
 少しずつ体に変化しているを感じる。
 不細工になってくようだとまどうけど、
 ママになるのだから前向きに受け止めようと思う。


パパや赤ちゃんへの伝言



つわりが終わったみたい。
 すごく体調も気分もいいよ！

2017/09/12(TUE) 14週1日
 (4ヶ月)



へトへト



 **55.2 kg**  帰るよ

記録された体調アイコン：貧血/動悸/お通じ

体調メモ

暑い日が続いて、バテ気味。
 少しのことで、疲れてしまう。階段で息切れ。

貧血気味かな。





気持ちは落ち着いていて、穏やかに過ごしている。

赤ちゃんのことを思っているときが一番幸せ。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日はなんだか疲れちゃった。

2017/09/18(MON) 15週0日
(4ヶ月)

 へトへト	
	 55.2 kg  一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：貧血/動悸/お通じ

🍷 体調メモ

体調良好。

基礎体温が少し下がってきて、だるさがとれた気がする。

お腹が少し上がって、楽になった。

妊娠にも慣れてきて、妊娠してから今までで一番気分もいい。

夕方の少し涼しい時間に散歩しようかな。

パパや赤ちゃんへの伝言


ずいぶん体調がよくなったよ！

いろいろありがとうね！

2017/09/28(THU) 16週3日
(5ヶ月)



嬉しい



55.3 kg

ありがとう

記録された体調アイコン：眠気/関節痛/お通じ


📝 体調メモ

安定期に入った！！！！
 お腹もふくらんできた。
 体調も気分も安定している。
 少しだけ、腰と足の付け根に違和感あり。
 姿勢が悪いからかな。きをつけよう。
 あと、悩みは体重管理。難しい・・・。


💬 パパや赤ちゃんへの伝言

安定期に入ったよ！
 お祝いしようね！

2017/10/03(TUE) 17週1日
 (5ヶ月)



楽しい



55.4 kg

OK

記録された体調アイコン：眠気/肌荒れ/お通じ

📝 体調メモ





体つきがずいぶん丸くなった。
 おしりが大きくなっちゃったみたいで、
 はけないズボンが増えてきた。

可愛いマタニティーウェアを探そう。
気分は安定していて、アクティブな感じ。
外出も楽しい。
鏡をみたらお腹に黒い線が！！正中線というらしい。
なんだかんだ妊婦は肌の変化があるんだな。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

週末と一緒に買い物に行こうね！

2017/10/11(WED) 18週2日
(5ヶ月)

 まあまあ	
	 55.4 kg  OK

記録された体調アイコン：めまい/貧血/肌荒れ


🍷 体調メモ

少し貧血気味で立ちくらみがする。🍷鉄分とるようにしなきゃ。
栄養バランスのよい料理を勉強中。赤ちゃんのためにも頑張る。
乳首や脇の下の黒ずみが気になる。あと、毛深くなったかも！？
出産したらもとに戻るといいな。


🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

今日は貧血改善🍷メニューです！
楽しみにしててね！


2017/10/16(MON) 19週0日
(5ヶ月)



楽しい



55.9 kg



記録された体調アイコン：便秘/むくみ/肌荒れ

体調メモ

食欲旺盛。こまっちゃうなあ。

運動でなんとかかなるといいけど。今日も散歩しよう。

体のむくみが気になる。指輪がきつい。

お腹やおっぱいが少しかゆい。


サイズが大きくなることで、皮膚がひっぱられてるからなんだって。

クリームを塗ってなるべく掻かないように気をつけなくちゃ。


パパや赤ちゃんへの伝言

散歩に行ってくださいーす！

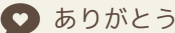
2017/10/24(TUE) 20週 1日
(6ヶ月)



幸せ



56.2 kg



記録された体調アイコン：胎動/便秘/腰痛

体調メモ

6ヶ月に突入！

そして、ついにトコンっと胎動を感じた。感動！！

赤ちゃん元気に育ってるんだなあ。





お腹はますます大きくなるばかり。腰がいたくなってきた。

また、便秘が復活。野菜を積極的にとるようにしよう。
ずいぶん涼しくなってきたのに、汗をかきやすい。
妊婦さんの体は不思議だ。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

赤ちゃん、動いたよ!!!

2017/10/31(TUE) 21 週 1 日
(6 ヶ月)

 不安	
	 56.8 kg  OK

記録された体調アイコン：貧血/むくみ/体調不良/だるさ

📌 体調メモ

体重が増えたせいか、貧血気味だからか、
足がだるいし、むくむし、つかれやすい。
とおもっていたら、小さなコブのようなものができてる！
調べたら静脈瘤というらしい。
マッサージしたり、リラックスできるように考えなくちゃ。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

旅行に行きたいなあ。

2017/11/08(WED) 22 週 2 日
(6 ヶ月)

幸せ

56.7 kg

I love you

記録された体調アイコン：眠気/肌荒れ/つり/お通じ

体調メモ

足がはじめてつった！痛かった～。

どうやって治すのかわからず、さとしくんに助けてもらった。

親指を反対に曲げ伸ばすのね。勉強になりました。

胎動を感じると幸せ。ポコポコ、グニョグニョ、へんな感じだけど愛おしい。赤ちゃんは、女の子だって言われてるけど、やんちゃな子なのかな？

パパや赤ちゃんへの伝言

足を治してくれてありがとう。

頼りにしてるね！

2017/11/15(WED) 23週2日
(6ヶ月)

まあまあ

56.6 kg

帰るよ

記録された体調アイコン：張り/お通じ

体調メモ

調子にのって、ベビー服をあちらこちらみまわっていたら

お腹がキューっと痛くなって、焦った。

これがお腹が張るってことなのね。無理は禁物だ。

最近、気温もぐっと下がってきたから、体を冷やさないように
























気をつけよう。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

お腹が痛くなって焦ったよー。

今は大丈夫！

2017/11/20(MON) 24週0日
(7ヶ月)

 まあまあ	          
	          
📦 57.8 kg	💬 OK

記録された体調アイコン：胎動/腰痛/眠気/不眠/お通じ

📝 体調メモ

7ヶ月に入った！

妊婦生活にもすっかり馴染んで、

腰痛や頻尿等のマイナートラブルにも慣れた。

でも、最近、眠りが浅くて、疲れが取れない。

特に不安なことはないのだけど。

少し散歩の距離をのばしてみようかな。

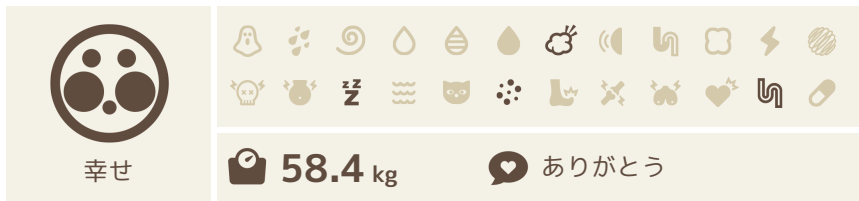
ぐっすり眠れるかも。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

おつかれさま！

もうすぐ家につきます。

2017/11/28(TUE) 25週1日
(7ヶ月)



幸せ

58.4 kg

ありがとう

記録された体調アイコン：胎動/眠気/肌荒れ/お通じ

📖 体調メモ

ニキビができてしまった！久しぶりだ。

シミにならないように入念にケア。

胎動がずいぶん頻繁になった。

しかもグイグイ押してくるもんだから驚いちゃう。

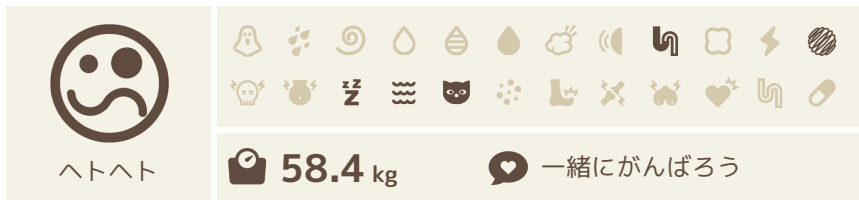
元気でなにより。朝晩「おはよう」と「おやすみ」を赤ちゃんに挨拶するのが最近の日課。

💬 パパや赤ちゃんへの伝言

毎日、幸せだよ！

ありがとう。

2017/12/06(WED) 26週2日
(7ヶ月)



へトへト

58.4 kg

一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：便秘/体調不良/眠気/だるさ/不眠

📖 体調メモ

肩こりがつらい。

おっぱいが重いからかなあ……

夜中に目がさめる、便秘等々、




なんだかしんどい。妊婦は大変だ。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日もがんばる！応援してね！

2017/12/12(TUE)

27週 1日
(7ヶ月)

 イライラ	
	
📖 58.6 kg	💬 OK

記録された体調アイコン：胎動/張り/便秘/動悸

📖 体調メモ




階段を上がると、動機が激しい。
普段もすぐドキドキする感じ。
長時間立っているとお腹が張る。
体がしんどくなってきて、イライラしがち。
リラックスを心がけよう。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日はゆっくり過ごします。
夕飯、外食してきてくださーい。

2017/12/23(SAT)

28週 5日
(8ヶ月)

 まあまあ	
	
📖 58.9 kg	💬 OK

記録された体調アイコン：むくみ/だるさ/肌荒れ/お通じ






体調メモ

あつというまに8ヶ月。妊娠後期に突入だ。
お腹がずいぶん前にせり出してきた。
足元が見えなかったり、靴下がはけなかったり、
本当にそうなるんだなあ実感。
今日は、少しだるい。むくみもある。
ゆっくり過ごそう。

パパや赤ちゃんへの伝言

明日はクリスマスイブだね！

2017/12/26(TUE) 29週1日
(8ヶ月)

 へトへト	
	
 59.3 kg	 一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：胎動/便秘/むくみ


体調メモ

仕事も家事もそれなりにやってこれたけど、
いよいよお腹が重すぎて、動くのが億劫になってきた。
便秘や残尿感ですっきりしない。
具合が悪いわけではないから、ストレッチをやってみたら背中や肩のこりがやわらいだ。運動って大切だ。


パパや赤ちゃんへの伝言


お腹が重い、、、


2018/01/05(FRI) 30週4日
(8ヶ月)




幸せ







59.5 kg



I love you

記録された体調アイコン：胎動/眠気/お通じ


体調メモ

今日は赤ちゃんがよく動く！
 ごによごによ、グリーって感じ。
 可愛いという気持ちと不思議な気持ちがある。
 本当に赤ちゃんがお腹にいるんだなあ。
 妊娠線も発見しちゃってショックだったけど、
 ママの勲章ということで。
 本当に幸せ！


パパや赤ちゃんへの伝言


赤ちゃんがあばれてる～。
 可愛いな。


2018/01/09(TUE) 31 週 1 日
 (8 ヶ月)



まあまあ







60.3 kg



OK

記録された体調アイコン：張り/眠気/不眠/動悸

体調メモ


通勤で駅の階段を上がるのが、一苦労。
 お腹で下がみえないから、降りるときは転ばないように気をつけている。

夕方、疲れてくるとお腹が張る。
仕事は好きだけど、産休も待ち遠しい。
今日はぐっすり眠れるといいな。


🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

夕飯遅めになります。
ゆっくり帰ってきてね！

2018/01/18(THU) 32週3日
(9ヶ月)



まあまあ



📦 60.5 kg 💬 ありがとう

記録された体調アイコン：胎動/腰痛/不眠/動悸/お通じ


📌 体調メモ

体重が大台にのってしまった・・・
外が寒くて散歩もしてないし。
増えすぎないようにがんばろう。
動悸と頻尿は相変わらず。ある程度は仕方ないみたい。
大きなお腹も苦労が多いから、はやく赤ちゃんに会いたいな。


🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言



今日は寒いね。風邪ひかないように気をつけてね！

2018/01/23(TUE) 33週1日
(9ヶ月)



まあまあ



 **60.7 kg**  一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：吐き気/胎動/眠気/だるさ/不眠

体調メモ

胃のムカつきあり。

後期つわりってやつかな。

呼吸も少し苦しい。

会社の昼休みに寒いけど思い切って外にでた。

手を振って元気に歩いたら、気分爽快。

新鮮な空気を吸うのは気持ちがいい。

すっきりした。


パパや赤ちゃんへの伝言

今、お昼休み。


気分転換に散歩しているよ！



2018/02/02(FRI)

34 週 4 日
(9 ヶ月)



楽しい



 **61.1 kg**  OK

記録された体調アイコン：貧血/腰痛/お通じ

体調メモ

産休に入り、ゆったりとした気分ですごしている。






腰が痛い。目が疲れやすい。

通勤がないので、運動不足にならないようにストレッチや掃除をする。
赤ちゃんは、動かない時がある。寝ているのかな・・・。
時間があるから、体によりメニューでご馳走を作る予定。
ほうれん草で鉄分補給しよう。

🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

牛乳買ってきてください。

2018/02/06(TUE) 35週 1日
(9ヶ月)

 ドキドキ	
	
 61.5 kg	 ありがとう

記録された体調アイコン：茶オリ/張り/肌荒れ/お通じ



📝 体調メモ

今日は、お腹が張る回数が多かった。
おりものも少し増えている。
なんでだろう？クリニックで相談してみよう。
お腹はパンパンでお腹の下の方がかゆい。
乾燥してるからな。妊娠線が増えないようにしないと。
もう少しで臨月。ドキドキ・ワクワクだな。



🗨️ パパや赤ちゃんへの伝言

お仕事頑張ってるね！

2018/02/13(TUE) 36週 1日
(10ヶ月)

まあまあ

 **61.3 kg**  OK

記録された体調アイコン：体調不良/眠気/乳房痛

体調メモ

10ヶ月&臨月！

圧迫される感じで息が少し苦しく感じる時もある。

胃も押されている感じ。でも食欲は減らない。

仕事もないし、ひとりの時間が多くて、退屈しのぎにオヤツをつい食べちゃう。



体重が増えても当たり前か、、、。

こんな風にのんびり過ごせるのはあと何日かな。上手に出産できるといいな。



パパや赤ちゃんへの伝言

庭の梅が一輪咲いたよ！

2018/02/20(TUE) 37週 1日
(10ヶ月)

まあまあ

 **62.4 kg**  帰るよ

記録された体調アイコン：腰痛/眠気/関節痛

体調メモ

体が圧迫されていた感じがなくなった。

胃も呼吸も楽になってすっきり。

そのかわり、恥骨が痛い！恥骨痛というものらしい。

歩くと足の付け根も痛かったり。

胎動も減ってきて、つまらないなあ。

37週からは正産期というらしい。赤ちゃんは生まれる準備ができてるんだって。





そろそろ会えるかな。

パパや赤ちゃんへの伝言

関節がいたいよー

2018/02/27(TUE)

38週 1日
(10ヶ月)

 幸せ	
	 61.6 kg  I love you

記録された体調アイコン：眠気/肌荒れ/お通じ

体調メモ

ボーッとしていることが多い。

気分はふんわりした心地でただボーッとしてるだけ。

トイレが近くなって、トイレばかり行ってる気がする。





体調は良好。ストレッチと散歩をした。

パパや赤ちゃんへの伝言

今日はエビフライだよー！

2018/03/08(THU)

39週 3日
(10ヶ月)

 へトへト	
	 61.3 kg  一緒にがんばろう

記録された体調アイコン：腰痛/だるさ/不眠/お通じ

📖 体調メモ

もうすぐ予定日だと思うと少し緊張してきた。

お腹はパンパン。とにかく😓重たい。

動くのも寝るのも一苦労。






はやく出産したい気持ちになってきた。

その気持ちを動力に今日は1時間以上も散歩した。

💬 パパや赤ちゃんへの伝言

たくさん散歩したよ！👣

2018/03/12(MON) 40週0日
(11ヶ月)

 ドキドキ	
	
 61.0 kg	 OK

記録された体調アイコン：むくみ/腰痛/眠気/肌荒れ

📖 体調メモ

ついに出産予定日！

が、まったくいつもと変わらない様子。

おしるしも前駆陣痛も破水の気配もまったくなし。

気持ちだけドキドキ。

今日生まれるのかな～？

💬 パパや赤ちゃんへの伝言

うまれる気配まったくなし、、、

2018/03/19(MON) 0週0日
(0歳0ヶ月)



ドキドキ



61.0 kg



帰るよ

記録された体調アイコン：むくみ/腰痛/眠気/肌荒れ

体調メモ

今朝方、お腹の張りを感じる。

痛いけど、陣痛はもっと痛いはず。

おしるし、破水などはなし。

しばらく様子を見てからクリニックに連絡してみよう。

パパや赤ちゃんへの伝言

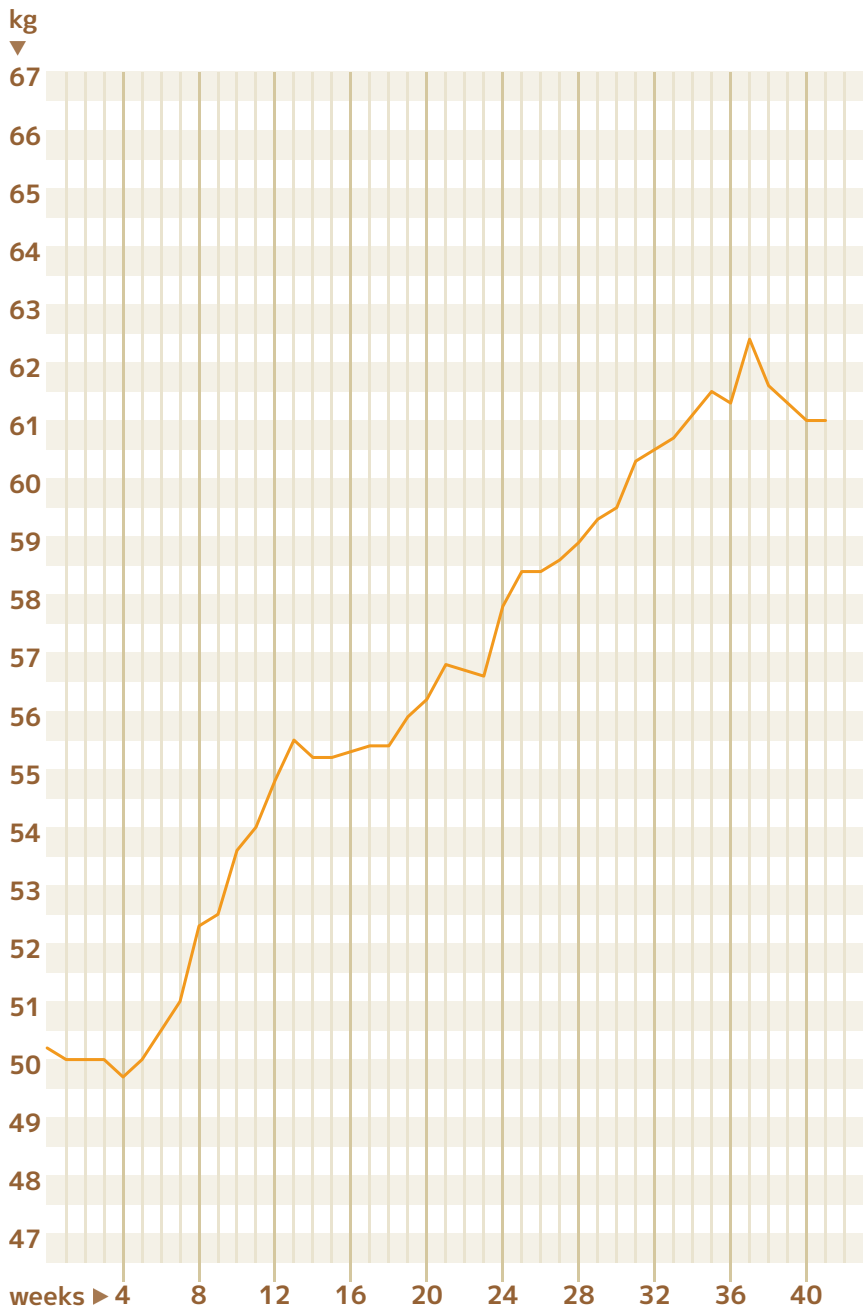
もしかしたら今日出産になるかも！



Weight

体重グラフ

2017/06/05 - 2018/03/19



*1~42weeksまでの各妊娠週数ごとの平均体重でグラフを作成しています。



Check

* 健診記録 *

2017/06/05 - 2018/03/19



2017/07/15(SAT)

5週5日
(2ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重： g

身長： mm

性別：未定

ママデータ



体重：50.0 kg

子宮底長： cm

腹囲： cm

血圧：95.0 / 64.0

浮腫： -

尿蛋白： -

尿糖： -

その他の検査：超音波&内診

その他メモ

初受診。結果は、陽性！

血液検査の結果でも妊娠していると説明を受けた。

残念ながらエコーでは何も確認できず。

でも、受診が早かったので確認できないのはよくあることらしい。

次の受診で赤ちゃん確認できるといいな。

一週間後が楽しみだ。



2017/07/29(SAT) 7週5日
(2ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重： g

身長： mm

性別：未定

ママデータ



体重：51.0 kg

子宮底長： cm

腹囲： cm

血圧：94.0 / 63.0

浮腫： -

尿蛋白： -

尿糖： -

その他の検査：超音波

その他メモ

心拍確認できた！🥳

さとしくんと一緒に小さな心臓が動いているのを見た。

涙が出た。嬉しかった。

血液検査の結果も異常なし。母子ともに順調！

今後のつわりなどの体調の変化、健診スケジュールや分娩予約📅などの説明を受けた。

ママになるんだ。小さな命を大切に大切にしよう。頑張るぞ！💪



2017/08/19(SAT)

10 週 5 日
(3 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重： g

身長： mm

性別：未定

ママデータ



体重：53.7 kg

子宮底長： cm

腹囲： cm

血圧：96.0 / 69.0

浮腫： -

尿蛋白： -

尿糖： -

その他の検査：超音波

その他メモ

母子ともに問題なし。赤ちゃんは元気に育っていた。安心した。

エコーに映る小さな姿が可愛い！頑張って安静にできてよかった。

後一週間安静に過ごすように説明を受けた。

水分の補給に気をつけるように指導を受けた。

食事の偏りは、つわり中はそこまで神経質にならなくてよいと説明をうけた。



2017/09/06(WED) 13週2日
(4ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：25.0 g

身長：70.0 mm

性別：未定

ママデータ



体重：55.5 kg

子宮底長：14.0 cm

腹囲：72.0 cm

血圧：93.0 / 66.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波

その他メモ

赤ちゃんに問題なし。母体も安定していると説明をうけた。

絶対安静までとはいわないが、引き続き無理しないよう指導された。

水分とバランスのよい食事をするように、アドバイスされた。



2017/10/04(WED) 17 週 2 日
(5 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：100.0 g

身長：120.0 mm

性別：未定

ママデータ



体重：55.4 kg

子宮底長：16.0 cm

腹囲：76.0 cm

血圧：80.0 / 47.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

母子共に順調。

つわりが終わったことを報告。

安定期を迎えられたことを告げられ、うれしかった。

体重管理について指導を受けた。

妊娠中は汗をかきやすいので水分補給に努めるよう指導された。



2017/11/01(WED) 21 週 2 日
(6 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：300.0 g

身長：160.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：56.8 kg

子宮底長：19.0 cm

腹囲：78.0 cm

血圧：96.0 / 65.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

診察の結果：問題なし

性別が女の子と判明!!! 待望の女の子、さとしくんと大喜び!

赤ちゃんはすこぶる順調。

エコーをさとしくんも一緒にみせてもらった。

ウインクするようなお顔が見れてうれしかった。

引き続き体重管理を頑張るように指導された。

温泉旅行について先生に相談の結果、転倒などに気をつければ特に問題なしとのこと。

旅行することを報告した。



2017/11/29(WED) 25週2日
(7ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：650.0 g

身長：320.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：58.4 kg

子宮底長：20.0 cm

腹囲：80.0 cm

血圧：91.0 / 50.0

浮腫：+-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

赤ちゃんも母体も順調、問題なしとのこと。

少し体重増加が気になるので間食を控えるようアドバイスを受けた。✖

お腹の張りがおさまらないような時はすぐに病院に連絡するように指導を受けた。

肌荒れについて相談したら、保湿剤を処方してくれた。



2017/12/13(WED) 27 週 2 日
(7 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：1000.0 g

身長：350.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：58.6 kg

子宮底長：22.0 cm

腹囲：83.0 cm

血圧：97.0 / 52.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：児心音

その他メモ

母子ともに順調

動悸がすることについて相談。

妊娠中に起こることがよくあると説明、急激な移動や過度な運動は控えるように指導された。

貧血の対処法について説明をうけた。

体重管理を頑張るように注意された。

入院時の必要物品と育児用品について説明をうけた。



2017/12/27(WED) 29 週 2 日
(8 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：1100.0 g

身長：380.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：59.3 kg

子宮底長：25.0 cm

腹囲：83.0 cm

血圧：97.0 / 57.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：児心音

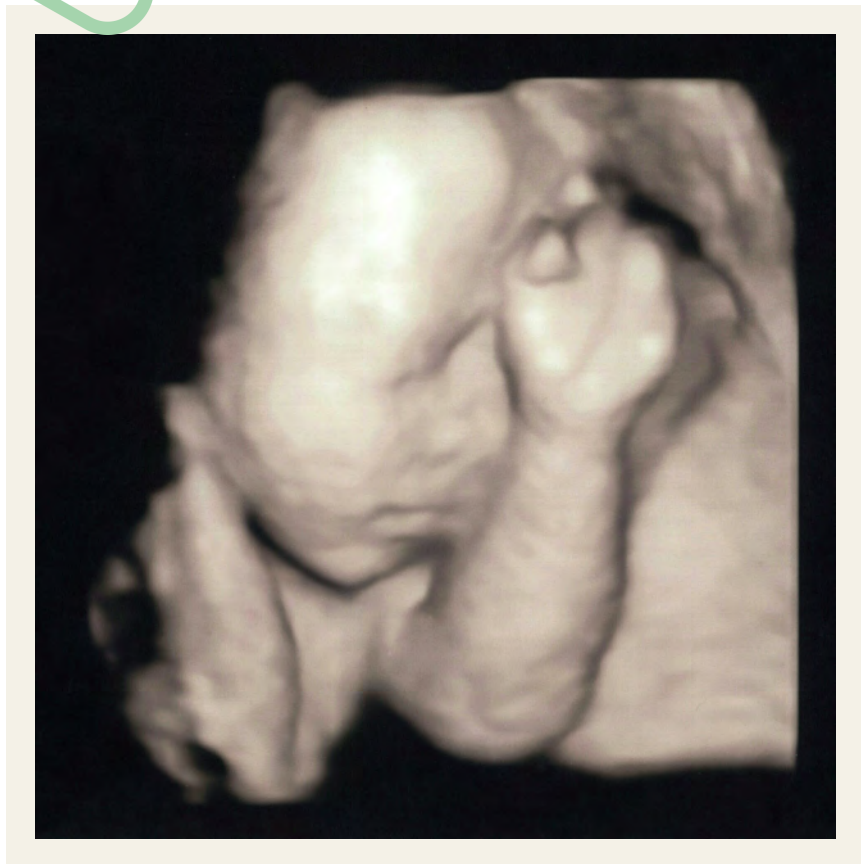
その他メモ

母子ともに良好

今日は特に注意されたこと無し。

パースプラン表を渡され、説明をうけた。

パースプラン表は、記入して37wまでに提出すること。



2018/01/10(WED) 31 週 2 日
(8 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：1300.0 g

身長：400.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：59.7 kg

子宮底長：28.0 cm

腹囲：86.0 cm

血圧：102.0 / 59.0

浮腫：+

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

赤ちゃんも母体も順調、問題なし。

エコーでいつもはよく見えないお顔や足をちょっと動かしている姿がみれた！

エコーで見えた表情が悩んでるみたいで、さとしくんと笑っちゃった。

今日はクリニックが混んでいて、特別な指示や説明はなし。

一緒に健診に行ってくれたさとしくんと健診後ランチにいった。

素敵な健診日だった。



2018/01/24(WED) 33週2日
(9ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：1600.0 g

身長：420.0 mm

性別：未定

ママデータ



体重：60.7 kg

子宮底長：27.0 cm

腹囲：86.0 cm

血圧：91.0 / 53.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：児心音

その他メモ

母子ともに順調。羊水量も問題なし。

体重増加について注意をうける。

体調をみながら、歩くなどの運動をするように指導をうける。

入院時期や部屋別の料金について説明をうけた。



2018/02/07(WED) 35週2日
(9ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：1950.0 g

身長：450.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：61.5 kg

子宮底長：29.0 cm

腹囲：86.0 cm

血圧：107.0 / 70.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

母子ともに順調。

お腹の張りについて質問。

この時期、お腹の張りが増えるのは出産準備にむけての自然なことと説明をうけた。

お腹を冷やさずあたためるようにアドバイスをうけた。

よかった。一安心した。

10ヶ月の過ごし方について説明をうける。



2018/02/12(MON) 36 週 0 日
(10 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：2000.0 g

身長：460.0 mm

性別：未定

ママデータ



体重：61.3 kg

子宮底長：30.0 cm

腹囲：86.5 cm

血圧：105.0 / 64.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：児心音

その他メモ

診察の結果、問題なし。

母子ともに順調。

NSTの説明後、初めてのNSTをうけた。

ずいぶん長い時間計測。計測された波形を見ていたら、眠くなって途中で寝てしまった。

結果は、赤ちゃん元気とのこと。うれしいな。



2018/02/19(MON) 37 週 0 日
(10 ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：2200.0 g

身長：470.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：62.4 kg

子宮底長：30.0 cm

腹囲：90.0 cm

血圧：107.0 / 69.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：児心音

その他メモ

診察の結果、問題なし

赤ちゃんはさがってくる気配なし。

恥骨痛について相談。

こればかりは、出産準備の一つだからある程度は仕方がないとのこと。

姿勢やストレッチなどで緩和する可能性があるので試してみるように指導される。

NSTをうけた。パースプラン表を提出した。



2018/02/26(MON) 38週0日
(10ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：2500.0 g

身長：480.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：61.6 kg

子宮底長：30.0 cm

腹囲：91.0 cm

血圧：111.0 / 64.0

浮腫：-

尿蛋白：-

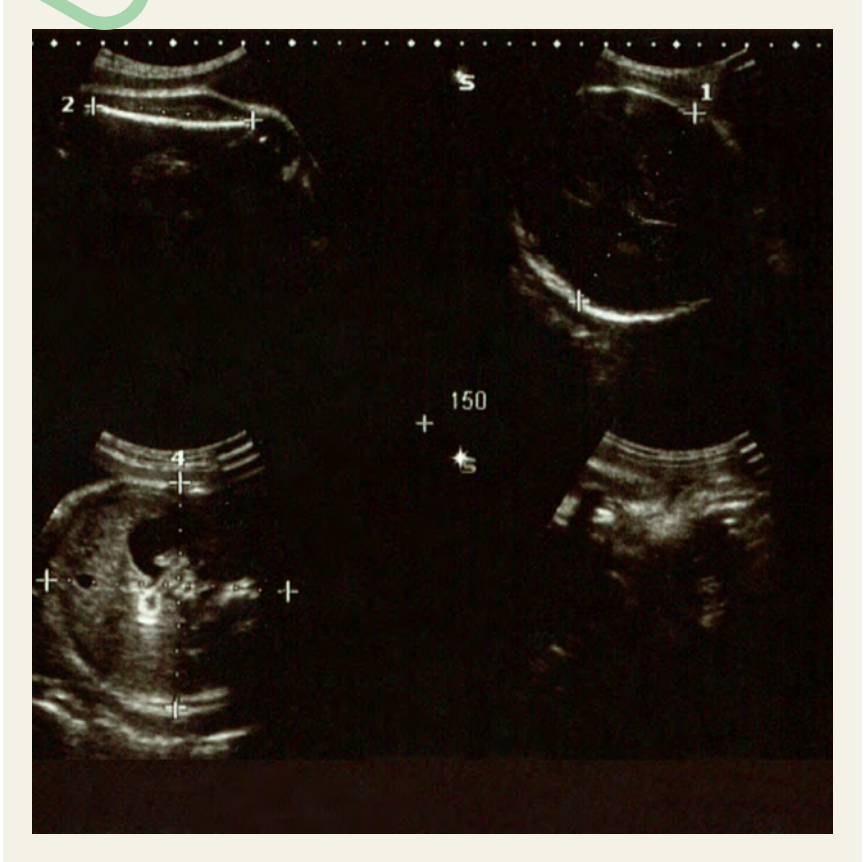
尿糖：-

その他の検査：児心音

その他メモ

母子ともに良好！体重が増えやすい時期なので体重管理に気をつけるように、散歩などの運動も負担にならない限り行うように指導を受けた。

NSTの後、母乳についての説明やおっぱいマッサージの方法について説明を受けた。



2018/03/05(MON) 39週0日
(10ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：2700.0 g

身長：490.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：61.4 kg

子宮底長：31.0 cm

腹囲：92.0 cm

血圧：112.0 / 66.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音

その他メモ

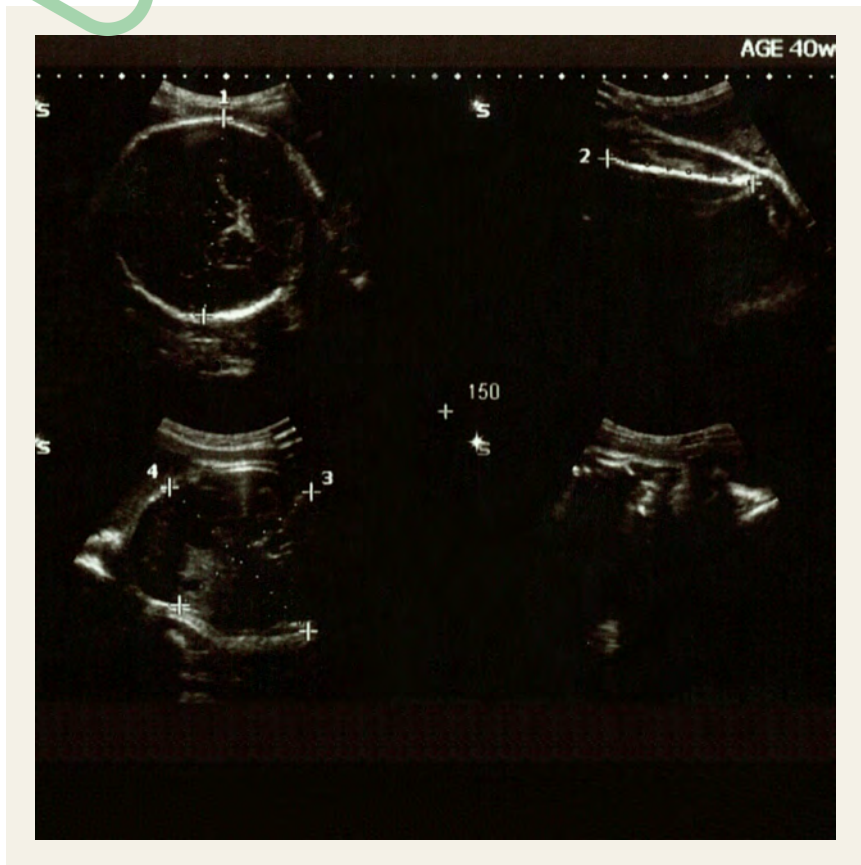
赤ちゃんはさがってくる気配なし。

のんびり屋さんなのかな？でも、まだ予定日ではないし。気長に待とう。

おしるしや破水、前駆陣痛について説明をうける。

また、その兆候が表れた場合のクリニックに連絡するタイミングについて説明をうける。

NSTをうけた。



2018/03/12(MON) 40週0日
(11ヶ月)

赤ちゃんデータ



名前：あまね

体重：2800.0 g

身長：500.0 mm

性別：女の子

ママデータ



体重：61.0 kg

子宮底長：31.0 cm

腹囲：92.0 cm

血圧：111.0 / 65.0

浮腫：-

尿蛋白：-

尿糖：-

その他の検査：超音波&児心音&内診

その他メモ

予定日当日の健診

赤ちゃんが少し下がってきているとのこと。

いよいよかな、ドキドキしてきた。

内診は痛かった！

ちょっとした刺激になって、赤ちゃんはやく生まれてくれるといいな。

体重は抑えられていて、頑張ったねと助産婦さんに褒められた。

いよいよ出産間近だ。次にクリニックに来る時は出産かな。



Card

カード

2017/06/05 - 2018/03/19



カードが送れるみたい。
送ってみまーす。
届くかな？

2017/07/10(MON)
for ゆき from さとし

2017/07/10(MON) 14:35 From: さとし



届いたよー！
ありがとう。

2017/07/10(MON)
for さとし from ゆき

2017/07/10(MON) 15:05 From: ゆき

大切な話があるんだ。



2017/07/11(TUE)
for さとし from ゆき

2017/07/11(TUE) 17:38 From: ゆき

なんだろう？帰ったら聞かせてね！



2017/07/11(TUE)
for ゆき from さとし

2017/07/11(TUE) 18:15 From: さとし

You can do it!



2017/07/15(SAT)
for さとし from ゆき

2017/07/15(SAT) 16:20 From: ゆき

I'm feeling great!



2017/07/15(SAT)
for ゆき from さとし

2017/07/15(SAT) 16:25 From: さとし



2017/07/27(THU) 12:16 From: ゆき

こんなカードもあるんだね！



2017/07/27(THU)
for ゆき from さとし

2017/07/27(THU) 12:42 From: さとし

いつもありがとう。



2017/08/09(WED)
for ゆき from さとし

2017/08/09(WED) 17:10 From: さとし

こちらこそありがとうございます。



2017/08/09(WED)
for さとし from ゆき

2017/08/09(WED) 17:22 From: ゆき



2017/08/21(MON) 08:16 From: さとし

可愛い！
ありがとう。



2017/08/21(MON)
for さとし from ゆき

2017/08/21(MON) 09:03 From: ゆき



2017/08/23(WED) 10:10 From: ゆき



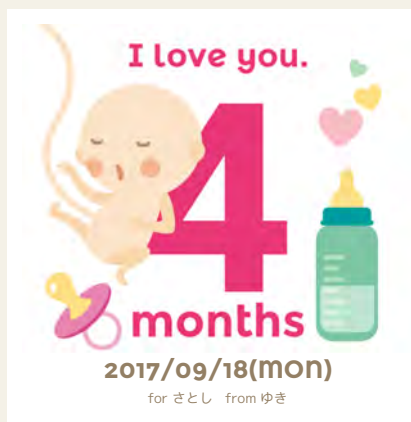
2017/08/23(WED) 10:36 From: さとし



2017/09/07(THU) 12:35 From: さとし



2017/09/07(THU) 12:40 From: ゆき



2017/09/18(MON) 08:24 From: ゆき



2017/09/18(MON) 08:27 From: さとし



2017/09/22(FRI) 20:10 From: ゆき



2017/09/22(FRI) 20:15 From: さとし



2017/09/25(MON) 15:08 From: ゆき



2017/09/25(MON) 15:14 From: さとし



2017/10/31(TUE) 12:12 From: ゆき



2017/10/31(TUE) 15:11 From: さとし



2017/11/13(MON) 17:05 From: ゆき



2017/11/13(MON) 17:15 From: さとし



2018/01/01(MON) 12:18 From: さとし



2018/01/01(MON) 12:25 From: ゆき



2018/01/14(SUN) 10:02 From: さとし



2018/01/14(SUN) 10:04 From: ゆき



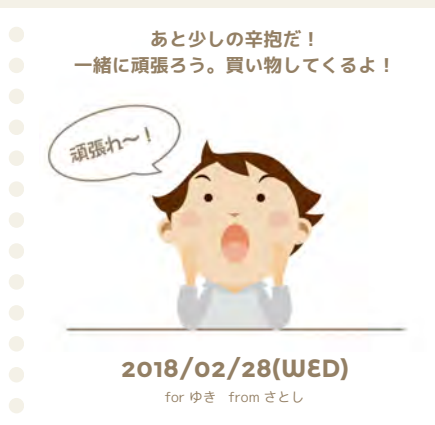
2018/02/05(MON) 11:25 From: さとし



2018/02/05(MON) 12:06 From: ゆき



2018/02/28(WED) 17:14 From: ゆき



2018/02/28(WED) 17:18 From: さとし



2018/03/19(MON) 23:18 From: さとし



2018/03/19(MON) 16:38 From: ゆき

Wishing you a future
filled with happiness!!

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



I love you.

totsukitoka

著者：ゆき & さとし

生成日時：2018/11/05 16:08

データID：1811050000015

