

妊娠3カ月から 毎月読む

「初たま」「たまごクラブ」2冊買って当てよう! プレゼント

たまひよ 

たまごクラブ 8月号(第20巻第10号) 平成25年7月13日発売(毎月15日発売)

8 2013 Aug.
600yen

スマホで「たまひよnet」
<http://tamahiyo.jp/>



抽選で
1000名様に
当たる!

たまひよの内祝
「名入れカステラ」
ご試食プレゼント

2013/
真夏のニンプ生活
あり? なし?
完全ジャッジ

応募者全員サービス



妊娠中から
使える

hakka
baby とコラボ♪
おむつ替え
マット &
おそろいバッグ
もらえます!

送料等140円お客様負担

別冊第1付録

両親学級よりわかりやすい!
このとおりやれば産後も安心!

沐浴 おむつ替え 授乳

初めての赤ちゃん
お世話練習Book



総力取材

妊娠初期～臨月までの食・睡眠・ストレッチほか

スルッと産める
体をつくる!

妊娠中の10の習慣

& 安産したママの80%が本当にやっていたこと

安全性、費用、メリット&デメリット

無痛分娩
そこが知りたい!

パパ、実家との関係も
大切なのは妊娠中の根回し
「里帰りクライシス」

みんなどうしてる?
妊娠中&産後のSEX

10～12月予定日さんの

今すぐ 出産準備 企画

- 1 賢人ママが実践した
お得な買い方
- 2 バウンサー・ラック&チェア
これがベストBUY!
- 3 別冊第2付録 たまひよSHOP
「先輩ママの
使ってよかった」

表紙モデルの
井田真央さん(妊娠8カ月も
登場!)

夏のおしゃれマタニティ
SNAP

「お仕事辞めても
やっていただけますか?」大研究
不妊治療後の妊娠・出産



別冊第3付録
「たまひよの内祝」

BenesseLifeSmile

安産スポットランキング10

1位 水天宮 (東京都)

2位 中山寺 (兵庫県)

3位 塩竈神社 (愛知県)
帯解寺 (奈良県)

5位 伊勢神宮 (三重県)
雨引観音 (茨城県)
氷川神社 (埼玉県)

8位 子安神社 (東京都)
石山寺 (滋賀県)

10位 明治神宮 (東京都)
大國魂神社 (東京都)
成田山新勝寺 (千葉県)
わら天神 (京都府)

1位 安産祈願をする 神様も 味方につけよう

安産祈願にみんな行っているようです！ パパとおなかの赤ちゃんとお出かけ。パワースポットで安産の力ももらいましょう。



刺しゅうポンチョ 1万2600円
メリア ビームス (BEAMS)
GINZA プレスレット / ス
タイリスト私物

人気!

パパと一緒に水天宮で
祈願してもらいました



神奈川県 /
M・Cさん (29才)
あやのちゃん (9カ月)

戊の日は込んでいそうなので、あえて違う日に行きました。祈願を受けてからお守りを購入。出産当日はお守りを握り締めて陣痛を乗りきりました。

安産スポットランキングのダン
トツ1位は水天宮(東京都)。関東
近県の人は皆訪れるくらい勢い
があります。神社や仏閣だけでなく
も、「お墓参りをして、授かった
ことに感謝しながらご先祖さまに
伝えてもよいですね。子孫を残せ
ることを応援してくれていると思
いますよ(助産師・齊藤さん)。あ
なたがお願いしたい神様にお祈り
すれば、きっと願いはかなうはず!

お墓参りをして
ご先祖さまに安産を
お願いするのも○

Column

山田まりやさんが安産のために妊娠中にやっていたこと

昨年末に男の子を出産した山田まりやさん。妊娠中の食事改善やストレッチ運動による体づくりの成果は……スーパー安産でした!



↑圧力鍋で炊いた玄米はこまをふっていただきます。もっちりもちでおいしすぎ!



↑時間のあるときにまとめて作り置き。大根おでん、こんにゃく炒め、根菜ひじききんぴらなど。



↑減農薬や有機野菜など自然のエネルギーに満ちた野菜たち。お気に入りの八百屋さんでまとめ買い。



↑寝るときはひざまでのモコモコ靴下をはいて冷え予防。



↑妊娠中から食後にとっていた玄米酵素「HI-GENKI」。



↑手作りのかぼちゃマドレーヌ。甘みは羅漢果で。砂糖、卵、乳製品はまったく使っていません。

妊娠中の
まりやさん



最初は豆粒くらいだったおなかの赤ちゃんが、私から受け取る栄養でどんどん人の姿に育っていくのを超音波画像で見て感動! 食べ物は生命の源。だからこそ、安産に向けていちばん真剣に取り組んだのが「食」でした。

ストレッチ効果で、
出産本番、必要な筋肉
に意識を集中できた

妊娠前からボディメイクトレーナーの榎木裕美さんについてトレーニングしていましたが、妊娠してからは安産に向けてのストレッチがメイン。おかげで腰痛もほとんどなかったし、寝ている間に足がつるようなこともありませんでした。いざお産を迎えたときには、緊張で余計な力が入ることもなく、体はリラックスした状態。出産に必要な筋肉だけに意識を集中できたので、とてもスムーズな流れで出産できました。

食事改善と運動で生まれ変わった体は産後の回復も早かったですよ。元氣すぎて産後3日間布団の上で過ごさなといけないうのがつらかったほど(笑)。母乳も産後2日目からたっぷり出て、順調に母乳育児をスタートできました。

私が出産場所として選んだ助産院に出合ったのは出産予定日まであと半年という時期。院長で助産師の齊藤先生(この特集の監修も担当)に「安産のために食事がいかに大切か」を教えていただいたのがきっかけで、穀物菜食を基本としたマクロビオティックに食生活を切り替えました。「人の細胞は約3カ月周期でほぼ生まれ変わる」といわれていますね。「それなら私は予定日まで2クールある。出産までに安産体質に生まれ変わろう!」と気合が入りました(笑)。

体は食べ物で
劇的に変わるから、
食生活にこだわる!