



# おなかの赤ちゃんとおしゃべりしていますか



## I “胎談上手”は“母親上手”

(胎児への語りかけ、“胎談”は、赤ちゃんの頭と体をしっかり育てます)

### ① おなかの赤ちゃんの脳細胞は、適度に刺激することで成長します。

- ・胎談はおなかの赤ちゃんと話すだけ
- ・脳は刺激すると発達する
- ・脳細胞の発達には『適度な刺激』が必要

### ② “胎談”をした子供は感受性が人一倍強い

- ・胎談をした子供はよその子とちょっと違う
- ・胎談の赤ちゃんは育てやすい
- ・胎談をした赤ちゃんは社会性がずばぬけて高い
- ・胎談は運動神経や感覚神経も発達させる
- ・胎談をした子はハイハイや歩くのも早い

### ③ “胎談”は母親の母性も目覚めさせます

- ・飼犬もおなかの赤ちゃんに胎談する
- ・胎談によって飼犬のおっぱいも出た
- ・マタニティブルーも胎談で無縁に
- ・胎談は夫婦の愛情も深まる



## II お父さんも“胎談”の仲間入りをしましょう

(“胎談”を成功させるためには、どんなことを心がけたらいいでしょう)

### ① 胎児はすでに人格を持っています

- ・赤ちゃんはお母さんの所有物ではない
- ・小さな存在でもちゃんと意思はある
- ・妊娠8か月になると、おなかの赤ちゃんは表情をつくる

### ② “胎談”のスタートは6カ月ごろ

- ・おなかの赤ちゃんが、胎談を始める時期をサインで知らせる
- ・愛情のエネルギーは、妊娠初期の流産も回避する
- ・胎談のプログラムは、おなかの赤ちゃんの発育に合わせて
- ・胎談の総仕上げは分娩の時
- ・胎談プランはマンネリ防止に役立つ
- ・プランづくりは妊娠5ヶ月から

### ③ 三行日記で“胎談”の記録をつけてみましょう

- ・お母さんの励みとなる“胎談日記”
- ・お父さんや兄弟のコーナーも作る
- ・妊娠したら栄養に関心を持つこと
- ・カロリーの摂りすぎはおなかの赤ちゃんの敵
- ・糖質やタンパク質を中心としたバランスのとれた食事を心がける

Ⅲ おなかの赤ちゃんとの対話ほど楽しいものはない  
（“胎談”を実際にすすめるための方法はこんなにあります）

- ① 妊娠初期は「キックゲーム」で絆づくり
  - ・キックゲームは最初のコミュニケーション
  - ・キックゲームで胎談に弾みがつく
  - ・おなかの赤ちゃんはキックゲームが大好き
  - ・最初は1日に2～3回、リラックスして
  - ・おなかの赤ちゃんの不思議な行動
  - ・おなかの赤ちゃんが新しい遊びをみつけたのか
- ② 妊娠中期の“胎談”は、日常の挨拶から始めます
  - ・「おはよう」、「おやすみなさい」と言いながら、おなかを優しくなでる
  - ・おなかの赤ちゃんとうちのことなど語り合う
  - ・おなかの赤ちゃんにも星空は見える
  - ・風の音や波の音が、おなかの赤ちゃんに心地よい刺激を与える
- ③ 妊娠後期の“胎談”は、とにかくほめることです
  - ・諸機能が完成に近い妊娠後期のおなかの赤ちゃん
  - ・羊水の中で両親の声を聞き分けられる
  - ・妊娠後期は、もう一度胎談の基礎を復習すること
  - ・「よく頑張ったね」、「小さいのにえらいね」とほめてあげる
- ④ おなかの赤ちゃんにも、動物の名前を教えましょう
  - ・ペットも胎談に参加させよう
  - ・動物園に行ってキリンの首やトラのシマ模様を話してあげる
  - ・動物好きは、妊娠中の動物とのふれあいの多さで決まる
  - ・お花を見ながら、お母さんの感想も話してあげる
- ⑤ 文字を教えると知的能力がふくらみます
  - ・簡単なことを浅く広く教える
  - ・山や川の話をしながらか、そのイメージを伝える
  - ・アルファベットを教えると外国語への順応性が生まれる
  - ・三歳児がすすんで英会話教室に興味を持つ
  - ・英語の発音は『A、B、C』と正確に
- ⑥ おなかの赤ちゃんを想像した、“紙ねんど作り”
  - ・紙ねんど製作は、おなかの赤ちゃんとの共同作業
  - ・想像した顔が、生まれた赤ちゃんとなぞり
  - ・フィンガーペインティングに夢中になってみる
  - ・もともとは心身治療として利用された「箱庭作り」
  - ・箱庭作りは、お母さんの新鮮な感動を呼ぶ
  - ・おもちゃの一番人気はお人形
  - ・テーマは“赤ちゃんとうち安心して過ごせる世界”

