



こんにちは！赤ちゃん

わたしたちの 妊婦体験記

まめきしゃ
豆記者

はやし
林 かなえ
果奈枝 むらかみ りょう
村上 亮

う あか おお
生まれてくる赤ちゃんのために大きなおなか
にんぶ いっしょくせんめい
でがんばっている妊婦さん。そして、一生懸命
せだ たいへん ひら
育てるお母さん。わたしたちはその大変さを平
ひら たいけん
塙市保健センターで体験してきました。



びつくり！

ムグラ
だつて

あか
赤ちゃんが無事生まれたら、ホッと一息ですね。でも、赤ちゃんを育てるのはもっと重労働なんですよ。

あか
わたしたちは赤ちゃんの世話を体験しまし

A young girl with dark hair tied back is kneeling on a green mat in a room with white walls and doors. She is wearing a black t-shirt with a red heart graphic. She is holding a baby doll with dark hair and white skin, which is sitting in a large pink plastic tub filled with water. The tub is placed on a blue and yellow patterned mat. To the left of the tub, there is a smaller pink bowl containing some white objects. The girl is smiling and looking at the doll.

赤ちゃんの世話は重労



た。本物の赤ちゃんそつくりの人形を使つて、抱つこの仕方・ミルクのあげ方・おむつの取り替え方・おふろの入れ方を教わりました。赤ちゃんは抱つことミルクとおふろが大好きなんだそうです。だからこの3つは欠かせないんですよ。

3つとも見ていると簡単にできそ

おー、よしよし

くび さき あら
首を支えながら洗うんだよ
た。
もパンパンになつて
しまいました。わた
したちのお母さんも、
毎日こんなに大変な
思いをして、自分た
ちを育ててくれたん

母さんの大変さがわかつてよかつた
です。みなさんも身近に妊婦さんを
見かけたときは、席を譲ったり、道
を空けたり、優しくしてあげてくだ
さいね。世界中の妊婦さんやお母さ
ん、赤ちゃんのためにこれからもが
んばってね！

だつて
妊婦さんは体
重が最大で8キログラムも重くなるんだつ
て。でも、なんでそんなに重くなる
のかな？

妊婦さんのおなかの中には赤ちゃん
のほかに、赤ちゃんを守る羊水と
いう液体や赤ちゃんに栄養を届ける
胎盤という器官があるそうです。赤



へんしん、
になつたよ

妊婦さんのおなかの形そっくりに作られた8キログラムのおもりです。まずはこれを正座した状態で身に付けます。

な~んだ、意外と楽じゃん。そう思つたので、立ち上がりつてみました。

ドキドキするなあ



ドキドキするなあ

A group of children are sitting on the floor of a room with tatami mats, playing with baby dolls. They are demonstrating how to change diapers. The children are dressed in casual clothing, and the room has simple wooden furniture.

次は外へ。保健センターの周りを歩いてみました。長い時間歩くとどんどん重く感じます。ひざはガクガクです。きついなー、マジで。妊娠さんはいつもこんな状態で歩いているんですね。

なんとか部屋に戻り、今度は靴下を脱ぐ動作に挑戦しました。おなかに赤ちゃんがいるので背中を丸められません。手が足先になかなか届か



なんだん
ふー、あと何段だ？

ちゃんと羊水と胎盤の3つを合わせると、重さがなんどり^{キログラム}になるんです。また、妊婦さんは赤ちゃんを育てるため、血液や水分などが普段^{よだて}ふだん

立ち上がりましたよ。大丈夫そうで
す。そこで部屋を出て、廊下を歩き
ました。まだ大丈夫です。と、そこ
に階段が…。あ！ おなかの出つ張