

# たまひよ

たまごクラブ  
2016 Sep. 650yen  
1冊につき1円を未来の赤ちゃんに

Cover  
市川由衣さん  
【妊娠7ヵ月】

絶対、成功させる!  
【巻頭大特集】

増えすぎ挽回!  
低カロリー&減塩テク  
教えます

## 妊娠中の 体重管理

必ず結果に  
コミット!

## 産後の 体形戻し

あのライザップが  
特別監修!



お産当日/  
「**出産パニック**」に  
ならないために  
妊娠中からできること

ママになるなら知っておこう  
「食物アレルギー」の常識が世界的に変わってきた!  
最近、世の中を騒がせている問題…あえてやります  
奥さんが妊娠中の「夫の浮気」

【別冊付録】「いらなかった」ママのコメントが読めるのは、たまごクラブ別冊付録だけ!

## 出産準備

## 育児グッズ

# 絶対**いる**もの VS **正しく**いら**ない**もの

## 先輩ママの本音リサーチBOOK

ウェア各種、ベビーベッド、沐浴グッズほか全**47**アイテムを判定!

妊娠3・4ヵ月の部屋 妊娠5・6・7ヵ月の部屋 妊娠8・9・10ヵ月の部屋  
時期ごとの不安を解消! 「たまごコミュ」好評連載中

少量で茶色、うっすらピンク…トイレでチェック!  
不安な「出血」とあやしい「おりもの」の見分け方

今、応募すれば  
秋に届く!

妊娠中も産後も  
使える!



応募者全員サービス

hakka babyとコラボ  
授乳ケープにもなる

リボン柄 **ブランケット**

/ 差し上げます! \

※送料等180円、  
お客様負担

乾燥対策も!

## 秋冬生まれベビーに 快適・安全な お部屋づくり

風邪を  
ひかせない  
工夫

妊娠中の  
片づけテク

「1日でも長く  
おなかで育てること」の意味

妊娠37週まで

これって本当?!

愛着ホルモン「オキシトシン」で子育てがうまくいく!

腰痛・恥骨痛・坐骨神経痛の和らげ方



とじ込みシート

出産準備  
「いるもの」一覧  
お買い物リスト