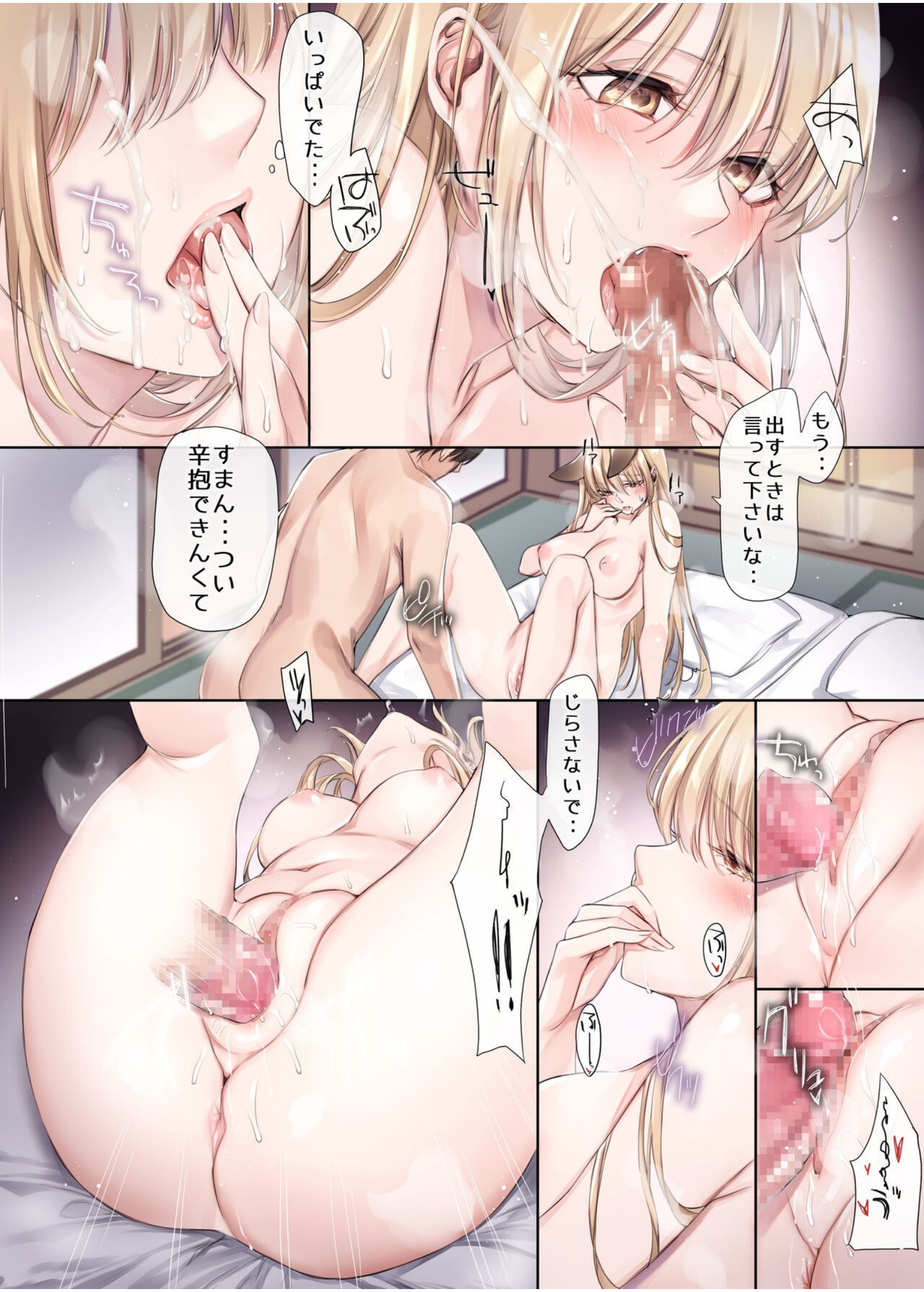
数年ぶりに郷里の土を踏んだのは…
父の訃報を受けた後だった……
キレイに掃除してある
親類はいない…一体誰が…
あら…
あなたは…
あっ

ドキュメントサイズ：420mm × 297mm

帰ってきてくれて嬉しいです…♥
あー…
じゃあよろしく…
!?
若く可愛らしい容姿に惑わされてたのは否めないが
俺の代わりに親父の面倒をみてくれていた行為を無下にできなかったのだ……
しかし異種族との新婚生活への不安はすぐに払拭された
この志津という狐娘は実に働き者であった
洗濯
掃除
食事の用意そして……

夜の世話も……

!!
じゅぽぽ…
相変わらずすごいな…
咥えるだけでこんなに濡れるものか……
膣内が充血して膨らんでるよ……
まったく淫乱なキツネだなぁ
ちゅう
毎日舐め回されてあんなに恥ずかしかったはずなのに
ぷっ
ちゃ
じゅるる…
すっかり快楽を身体に教え込まれてしまった…


あっ
ゴュー
いっぱいでた…
ぱぶっ
ちゅっ
もう…
出すときは
言って下さいな…
すまん…つい
辛抱できんくて
ビクッ
じらさないで…
ビクッ!!
ちゅっ
ぱくっ
ぱくっ
ガリッ

敏感になった膣口
ゆっくり動かされて
さらに感度が上がる…
こんなに厭らしい
交尾なのに…
子作りの為
じゃない……
おぉぃ
しばらないでぇ

はぁ…
はぁ…
おっぱい弄るのは反則です……
乳首じんじんしすぎて……
おまたもおかしくな…っちゃ…
ジュポ
ジュポッ
ジュポ
お…
おぉ…
ぉ…
ナカ…
だ…だしてぇ
ズリ
ズリ
ぁ…
は…
ぱん…
ぱん…
ぱん…
ぱん…

ぎゅうぅ
いっぱい
あぁぁ
ビュー
ギュッ
ビクッ
は、
あ、
ビクッ
あ、
ポロッ
ふぅ…
おまえと一緒になって本当によかったよ…
はい…私もです
ハァ
ビクッ
ビクッ
ビクッ

また裏で噂話してる…
ほら
人間に嫁いだきつねさ
人と獣だと具合が違うんよ
若かもんは交尾もできねえでか
四月も経つのにまだ子さ出来んのか
こりゃあ今に人間の娘さ孕ませてから狐っ娘なぞ追い出されるのお
はははは

私だって…
私だってもっと…
もっと…
子種が欲しい…
おーい志津
風呂上がったぞ
冷めない
うちに…っ！
ちゃんと種付して
欲しいのに…っ！

体が熱い…っ
何を飲ませた…っ!!
なぜ子供をつくろうとしないのですか…?
避妊具を使っていることくらい私にだってわかるんですよ!
それは…
私たちの世界では…
子を生していなければ夫婦とはいえません…
口さがない連中に下衆な噂をたてられるのは
もう……耐えられません…
ポロ
ポロ
しづ……

ずるっ
グイッ
だからもう…
無理やりするしか…
はっ
トロォ
はァ♡
ぬあ
しづ……
その得体のしれない液体を
丁寧にすりこまないでくれ…
ーーァ
造精機能を促進させる
秘薬ですから害はないから…
大丈夫…
…ですよ…
人間にはちょっと刺激が
強いかもしれませんが……
ヌヴヴ
ツーー
レロォー

はっ
はっ
もう勘弁してくれえ…
……っ
ご…
ぶるる
…めんなさ
あはっ…
がちがちになってる…❤
トロォ…
ぬっ
だな
ぺろ
ぢゅうう
ちゅう
人間じゃないから…
法で認められた婚姻じゃないから…
証が欲しい…
夫婦の証が…

腰だけ別の生物になって
必至に搾りとろうとしている……
だめ…
腰とまんな…っ♥
おちんちんから出る
赤ちゃんの素（モト）……
温かい精液……
せーし
精子♥
欲しい…
精子欲しい♥
おっ
はぁ♥
お
おぁ♥
あ、お♥
子宮きゅうきゅう
してる…つう♥
受精…っ
したい♥
受精…
はっ
はっ
受精したい…
精子と
繋がりたい♥…ッ
グチャ
グチャ

たのむ…もう…っ
あ♡
ほんとでる…っ
でるって!!
う…ん…
いいよぉ…
あぁっ♡
奥までいれてぇ…っ♡
ボコッ
ゴッゴッゴッ
子宮(ナカ)にいっぱいだしてぇ…っ♡
あっ♡
あっ♡
チャチャチャッ
赤ちゃん…
誠さんの赤ちゃん孕みたい…っ♡
おっ♡
アッ♡
アッアッ♡
じゅぷっ♡
じゅぷっ
あぁ、あぁ、すき♡好き♡好きぃ♡
赤ちゃん種びゅっびゅっして♡
孕ませてぇっ♡
はぁんっ♡
はぁんっ♡
はぁんっ♡

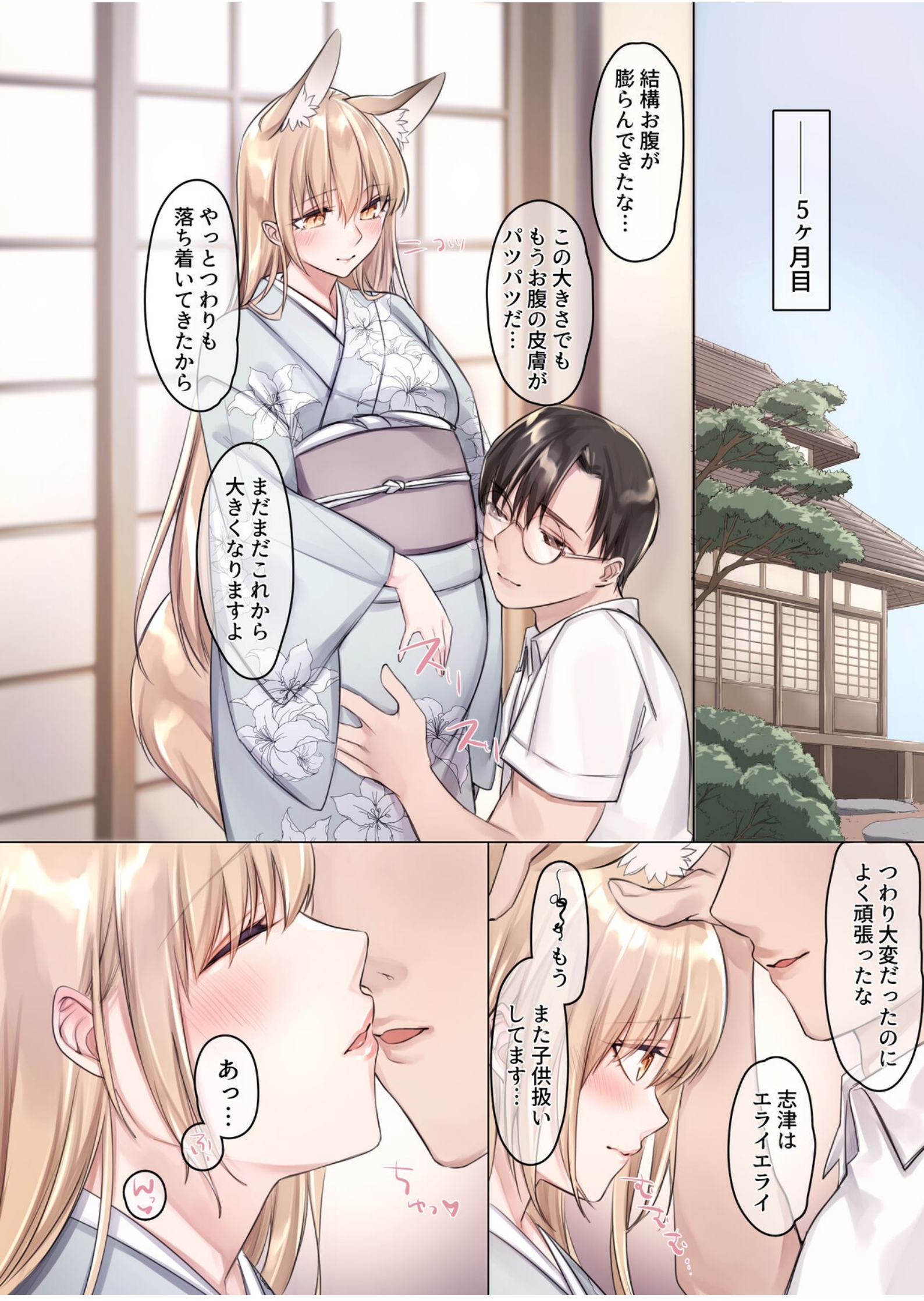
ビュー
ビュー
ビュー

あ…っ
すご……
ドクッ
ボタ
ボタ
ドクッ
ビクッ
私が上だと精液もれちゃうなー…
精子…
こんないっぱいでて……
溢れてる
せーし……
ドクッ
ねーえ…
一回で終わりじゃないでしょ…？
もっと欲しいよぉ……
ちゅ
ぷりゅん
ぽん
玉タマまだコリコリしてる……
カプッ
ぢゅる

ちゅぽ
精子いっぱいつくられてるかなぁ……？
はぁ～い
もっとっ…
せーし
……し
ほし…
ほしい…
おちんち……
……いれてぇ…
まことさ…
たりない……
もっと……
種付けしてえ…っ
ちゃんと
奥まで入れて…

ズゴ
ズゴ
ズゴ
ズゴ
もっ…ダメ…
イッちゃう…
イッ…
イッ…
おぉぉ…
奥…
ダメ…
アッ…
ニュル…
ぐるぐる…
おぉ…
それ…
ヒッ…

でるっ!!
それからどうなったかって？
それはまた別のお話…


――5ヶ月目
結構お腹が膨らんできたな…
この大きさでももうお腹の皮膚がパツパツだ…
やっとつわりも落ち着いてきたから
まだまだこれから大きくなりますよ
つわり大変だったのによく頑張ったな
志津はエライエライ
もう また子供扱いしてます…
あっ…

久しぶりだと気持ちいいな…
ゆっくりでいいよ
だ……大丈夫か…？
たった三ヶ月ぶりなのに精子って…こんな味だっけ…

――7ヶ月目
ちょっと…撮るのはダメです…
せっかくだから記録に残したいなあ
こんなぐちゃぐちゃにして
妊娠中我慢できるの？
お漏らしたみたい

そ、そんなにくっ付かないで下さい
ずーっとおあずけだからなぁ～
だ、だって…まだ…臨月じゃないか…
――9ヶ月目
仕方ない…です
もうこんなに大きいのになぁ

ずいぶん乳首黒くなったなぁ
ろりっ♡
そんなに変わりました…？
ぷるんっ♡
あんなに綺麗な体だったのに…
首から下がもう別人みたいだな
ぷっ♡
乳首もダメ…
ぷっ♡
乳輪が膨らんで張ち切れそうだ……
ぷにっ♡
なっ♡
ぷりっ♡

まことさん…
はっ♡
っ♡
それ…
いっちゃう…っ
んっ♡ふぅ♡
ナカすごい
きつくて
みちみちしてる…
ぐちゃ♡
ぐちゃ
ぐちゃ♡
入れたら
気持ちよさそう
だなあ

ごめん…
中には入れない
から…っ
これ気持ちい…っ
いく…っ！

ね？
お医者さん大丈夫だって…言ってましたよ
うーん…
おねが…っ
ずっと我慢…してたから…もう
おいおい…
――10ヶ月目

んっ♡
ずぶぶぶ…
いっ♡
ふぅ♡
♡
全部はいるんだな……
痛くない？
コク♡
びくっ♡
びくっ♡
びくっ♡
女の子だから真ん丸だなあ…
きゅん♡
きゅう♡

結構きついな
ゆっくり…動いて…
子供いると膣内やわらかいんだ…
お腹重くて…
上手くうごけない…っっ
俺が上に乗ろうか

志津…
つかえてる
もうちょっと
力抜いて…？
これ
だめだ
気持ちいいよ
もっと
ゆっくり…
赤ちゃんびっくり
しちゃうからぁっ
激しくしないで
ってばぁ

ほんの一年くらい前までは
処女だったのに……
ぜ、全部入った…？
まだ、全然
ぐぅ…っ
にちっ
にちっ

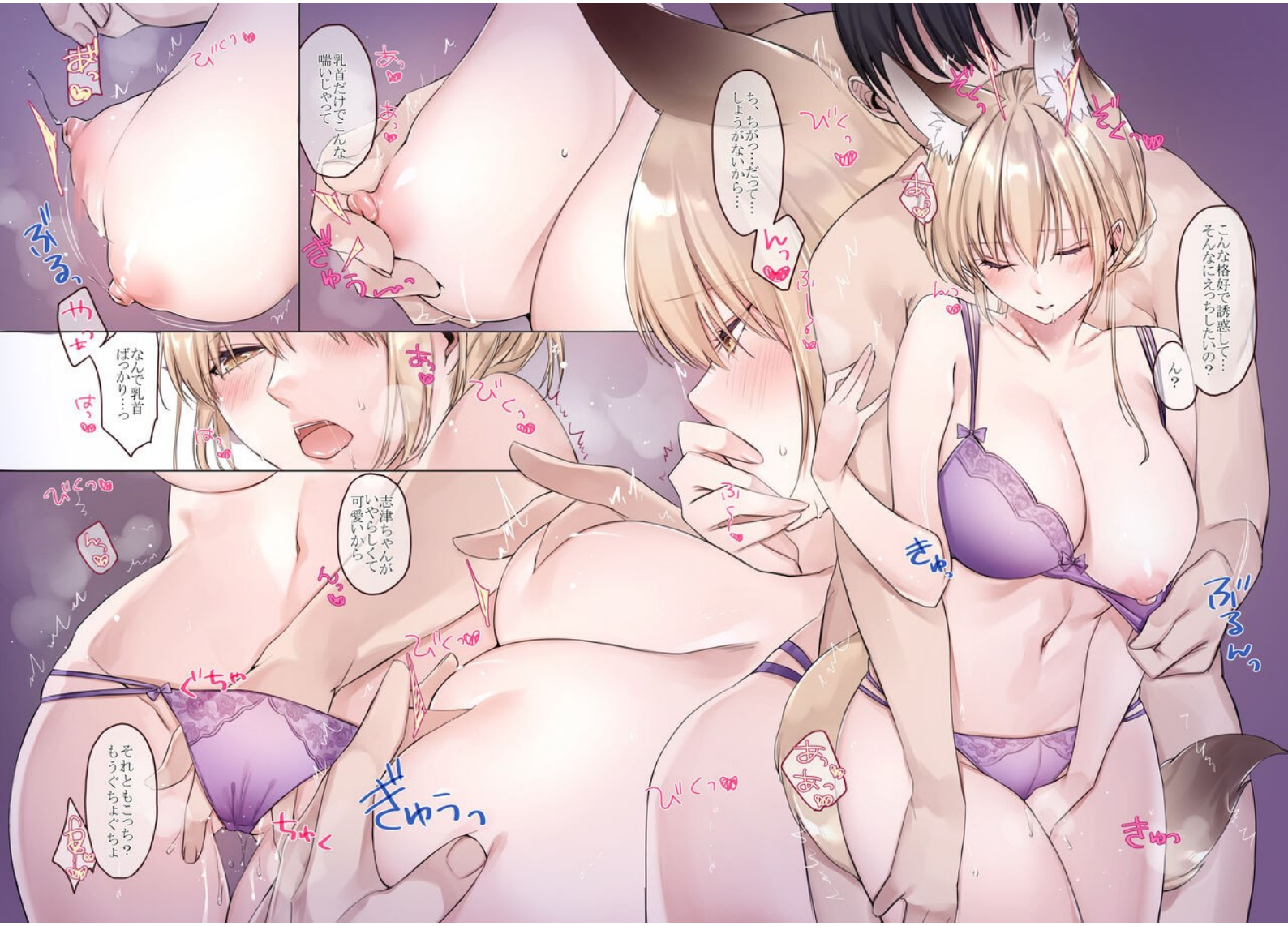
エロい妊婦だな
このままナカに射精していい？

ごめん…
志津だしちゃった…

おーのんでる俺にものませてくれ
いててて!!
こらっ!
もう…
少しお待ちくださいな
子供をはらんでからすっかり気が強くなったが
おいしい?
こういうのも悪くないな…
ふふっ
どうしようもない旦那さまだこと♥
う…ん

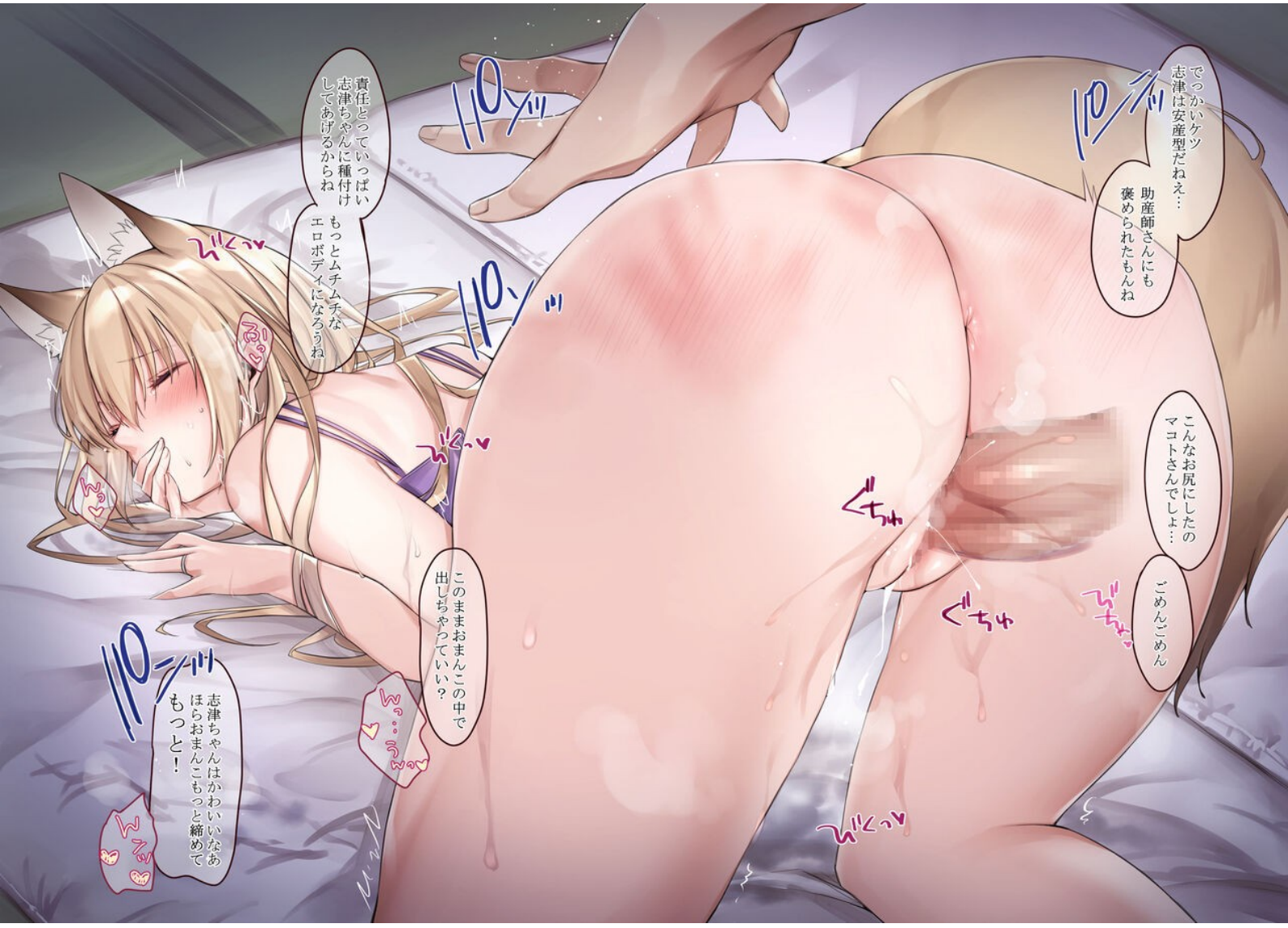
狐の発情期はわかりやすい…
んっ♡
ちゅっ♡
ちゅっ♡
んっ♡
ぺろっ♡
んっ♡
スゃ
スゃ

だめ…
もっといっぱい
ちゅうして……
なっ
なっ
はぁ…
はぁ
ん
ちゅっ
ふっ
くちゅ…
ん
むっ…
ん
ちゅ
ちゅっ
びくっ
びくっ


こんな格好で誘惑して…
そんなにえっちしたいの？
ん？
ち、ちがっ…だって…
しょうがないから…
乳首だけでこんな
喘いじゃって
なんで乳首
ばっかり…っ
志津ちゃんが
いやらしくて
可愛いから
それともこっち？
もうぐちょぐちょ

ほら志津
お尻こっち向けて
もういれて
欲しいでしょ？
ん……っ
いま排卵期だよね
ナマでいいの？
う…うん
そのまんま
がいい…
ぬるぬる
すぐ入っちゃった
ぐぐっ
くちゃっ
ぐぐっ
ぐぐっ
ぐぐ

志津ちゃんはお母さんなのに
どうして ちんちん おねだり
しちゃうのかなあ
二人目…
欲しいから…
赤ちゃんほしいの？
うん…
孕みたいの？
どうしようもない
ママちゃんだねえ
はっ♥
はっ♥
くちゅ
ちゅっ
ぷちゅっ
ん…っ♥
んっ♥
びくっ♥
びくっ♥
ぐちゅ
ぐちゅ


でっかいケツ
志津は安産型だねえ…
助産師さんにも
褒められたもんね
こんなお尻にしたの
マコトさんでしょ…
ごめんごめん
このままおまんこの中で
出しちゃっていい？
責任とっていっぱい
志津ちゃんに種付け
してあげるからね
もっとムチムチな
エロボディになろうね
志津ちゃんはかわいいなあ
ほらおまんこもっと締めて
もっと！

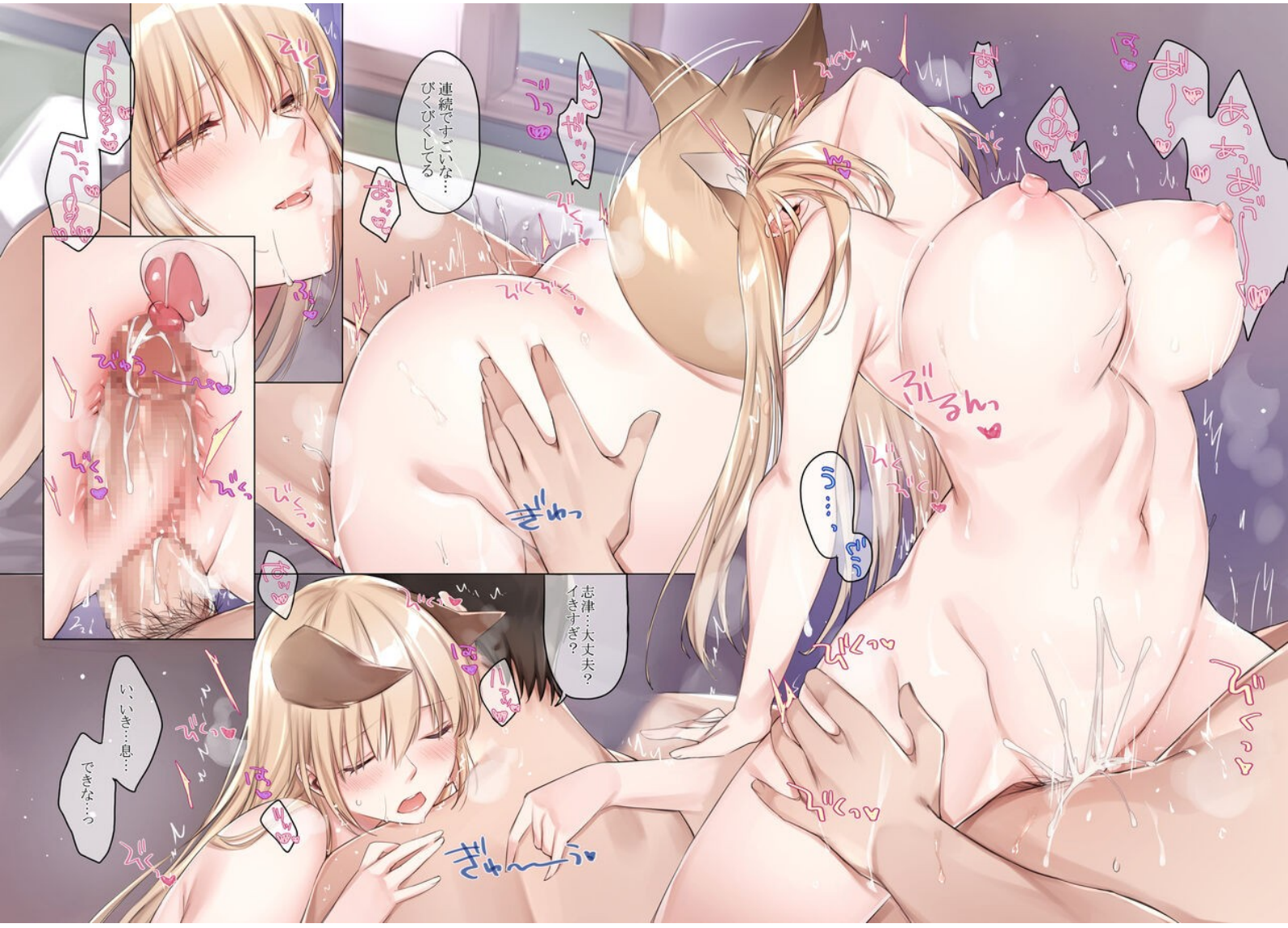
ぴゅっ
ぴゅるっ
ドロォ
ぴくっ
ぴくっ
ぴくっ

そんな情熱的にお掃除されたらまた勃っちゃうよ
なにまだ欲しいの？
……
可愛いなあこっちみてよ
（やだ）…ひやだ

きゅ
きゅ
こすこすこす
クビレてるとこしごいて
そうそう
ぴくっ
ぐりぐり
くちゅ
ぴくっ
くちゅ
気持ちいいよ
ぎゅっ
ぴくっ
くちゅ
ねぇ…
おっきくなったからナカいれてもいい…？
ね？
ぴくっ
ぴくっ
ぴくっ

絞るとまだちょっと母乳出てくるね
志津ちゃんこんなスケベなのにママだもんなあ
またいっぱいおっぱい出して欲しいなあもう一人孕んでよ
マコトさんの赤ちゃんまた生むから……
気持ちいこといっぱい…する…

膝立ちでそんなに腰振って
乳首そんなに気持ちよかった？
うるひゃい
いぢわるばっかしないでぇ…
だって志津可愛いんだもん
マコトさんはうごいちゃだめっ
下から突かれるとすぐイっちゃうもんね
ほらいっていいよね？志津？いって？


連続ですごいな…びくびくしてる
志津…大丈夫？イきすぎ？
い、いき…息…できな…っ

ごめん志津
抜けちゃった
発情期はすごいねえ
そろそろ満足した？
一緒にお風呂入る？
……うん

「ん…？どうしたの？」
「いや、見てただけ。」
……「なに？」
「いや、ちょっと肉ついたなあって。」
ニヘラっ

次女を妊娠してから初めての夫婦旅行…。
子供というのは良いものだが、たまの息抜きくらいは
二人で贅沢をしてもバチは当たらないだろう。

「ねえ見てみて、似合ってる？
ちょっと若づくりじゃないかしら…」

誕生日に買ってやったおしゃれ着に身を包んだ志津は
普段が和服ばかりな事もあってずいぶん可愛く見える。

子供が二人いるとはいえまだ若いのだから、外に出る時くらい
女の子らしく着飾らせてあげたいものだ。

新幹線に並んで座っていると
何とも言えない非日常感を感じる。
ゆっくり弁当を食べてる姿を眺める
視線の先のほうで、大きな胸の膨らみが
絶妙にたわんでいるのに気付いた。
「志津…お前まさか…」
下着をつけていない事を察した瞬間
どうしようもない劣情に頭が支配されたのだった…

ちょっ…マコトさ…んっ
ガシャ
はっ
ろぼんっ
レロォ
はっ
あっだめっ…
びくっ
あっ
いっ
あっ
くちゅ
ちゅ
ぶるんっ
びくっ
どうして志津ちゃんはノーブラなのかな？
和装…ばかりで…持ってなくて…
いいっ

ふっ♡
ん…♡
ガタ
ガタ
こんなとこで
するなんて…
マコトさん…
へ、変態よう…
すぐ座席戻るから
は、はやくして…っ

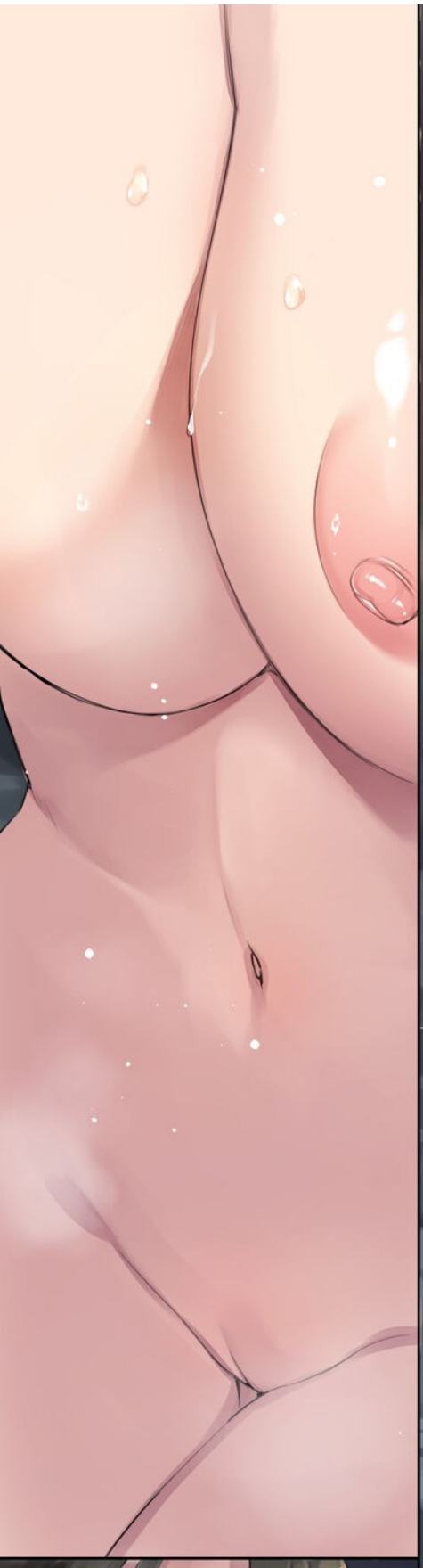
子供二人も産んだ
この立派な尻みてると
我慢できなくてなあ…
だからって…外で…
こんな…はしたない…
クリの根元まで
勃起させてよく言うよ
声大きい！

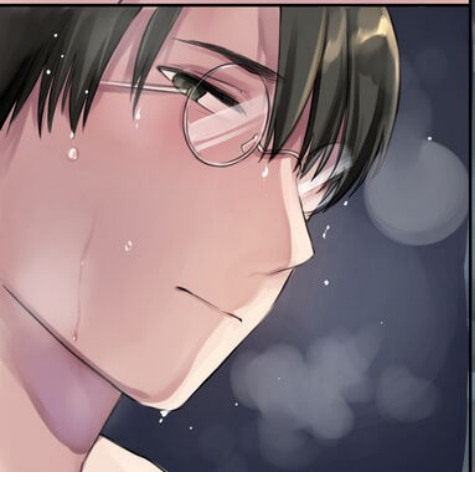
だめぇ…
ナカ…
ださないで…
お出かけちゅ…う
だから……
そんな可愛い
「おねだり」
されたらなぁ…
ナカ出したげるから
志津ちゃんもイきな

おっ♡おっ♡
びくっ
びくっ♡
おっ
びくっ
びくっ♡
キュン
びゅるるるーーー♡
びくっ
おっ♡おっ♡
びくっ♡
ふしゅぁぁ…♡
びくっ♡
びくっ♡
おっ…

異類婚姻譚
湯けむり道中記

天然温泉
露天風





そろそろ
止めときなさい
結構酔ってるよ
!!
へぃっ
やだ…
もっと……
だーめ
もうおわり
むー!
いっ?
のぼせたら
大変でしょ
ボロ
!!
あっちょっ
志津ちゃん!?
何やって…
ん…っ
ふーん
ふー
カプ♡
ぴくっ
レロ
はふー♡
いとっ♡

志津どうして
今日はそんな…
う…
こ、こら…
お外だから…っ
だめって
やめなさ…っ
んっ
じゅぷ
じゅるる
ふっ
ちゅぷ
ぢゅぷ
ぢゅぱ
ぐぽぐぽ

こーんなカタくしてるのにやめてほしいの？
変なマコトさん♥
もうお前の好きにしたらいいよ…
そんなこと言わないで…？一緒に気持ちいいことしよ…？
もう…
ぷは
ぶーーっ
ぶーーっ
とろ
びくっ
にゅこ
びくっ
にゅこ
しゅっ
ず

すごい…っ
あっつ…い…

ゆっくり…
もっと……♡
んっ♡
まだぁ……
イかせないで…
ぴくっ
あ♡
そっ
んっ♡
はっ♡
ぬるっ
ぢゅるる♡
んっ♡
ぐちゅ♡
ぐちゅ♡
ぞくっ
はぁ♡
ちゅっ♡
ちゅ♡
ちゅ
すき♡
びくっ
ぎゅっ
すき♡
びくっ
すき♡
すき♡
んっ♡
ふぅっ♡
子づくり…きもちぃ…
マコトさ…ん…マコトさん…っ♥
ぐっぽ♡
ぐっぽ♡
ぐっぽ♡

ね……
このまま
中にだして…
だめ…
お湯汚れるって
大丈夫…
今日…
排卵日だから♥
赤ちゃん作る準備
できてるから…♥
奥に出せば精子一滴も
漏らさないからあ…♥
ちゃんと…
受精…
するから…

そんな体重かけて…っ
志津ちゃん…っ
おくっ
コリコリ
してるとこっ
子宮口
気持ちぃ…っ
赤ちゃんの
お部屋…
赤ちゃん…
マコトさんの
赤ちゃん…っ
欲しいよぉ…
泣くなよお
また産んで
いいから…
マコトさ…
志津ちゃん
だすよ……っ
志津ちゃん
子宮にいっぱい
出すから…っ

ぴゅ
ぴゅ
ぴゅ

き…もち…い♥
ぴくっ
びくびく
ぜクッ
ぷっ♥
はっ♥
むっ
んっ♥
ーーっ♥
む…♥
ちゅ
ちゅ
ちゅ
んっ♥
……き♥
……すき♥
しゅ…き♥
ぴゅーーー
んっ
俺…も…
おぼっ
ずるっ
ぴくっ
びくっ
ぴくっ
んっ♥
ぜクッ
ぴゅっ
ぬるっ
ぜクッ
ぬるっ
ちゅっ
んむ…♥
ーー♥
ちゅうっ

マコトさん…
寝ちゃった……？
ふふっ…
ずっと大好き…だよ♥

外伝と湯けむり道中記の間に
もう一人産んでるんで、その時のお話…できな
子供がもうお腹にいるけど
まだつわりもなく
お腹もおっきく
ない状態が
すごく好きで
コーフンします♥
マコトさん、
これみて…っ
当たり♥
あっ310
オドオド
おーまたっ、たか！
おめでとう!!
ぎゅ～
ん…っ
ちゅっ♥

さすさす
お腹まだペタンコなのになぁ…
んっ
またがんばって産んでくれ…
なぁ？
トクン
妊娠5週目
ナマ中出しから3週目
すくすく育ってます
さすっ
ぴくっ
んっ
乳首はだめ…
ぴゅ
ぴゅ
おっ
ちょこ母乳でる…
二人目は乳線ひらいてるのか…

んー♡
すーーっ。
おちんちんのにおいー♡
つかりましたらくちゅくちゅなにから…
はぁーーん
ろーーーー♡
にゃにゃ
ぺろぺろ
これつけないとでしょうーーっ
ぺろぺろ
ろーーーー♡
ちゅうーーー♡
そそっけるのいやぁーー…っ
はぁーーよ♡
はぁーーー♡
でも妊娠中は精子ダメでしょ？
んー…

ねぇ…もう
こわいれたい…
んっ
ぬるっ…
はいたままで
いいから…っ!!
びくっ
ちゃく
ぬぬっ
ぬぬっ
あっ
はいっ…っ
ぬぬぬ…

ぱんっ
ぱんっ
ぱんっ
お、おまんこ
すごーい
だ、だめぇ
ぐりぐり
コリッ
コリッ
ぐりぐり
ぐりぐり
ぐりぐり

ぐっ
ぐっ
ぐっ

前作の温泉旅行で３人目を身ごもった志津。
神前婚でドレスを着たことがなかったようなので
妊娠がわかる２ヶ月目から臨月までを
ブライダル衣装で撮影したようです。
長いようであっという間に過ぎてしまう妊娠生活を
少しでも楽しんでいただけたら幸いです。

2ヶ月

妊娠週数は最後の月経開始日を妊娠0週0日として数えて行きます。
2ヶ月目にはいる妊娠4週目は本来生理がはじまる時期です。
この頃に妊娠に気づくママも多いことでしょう。

エコーでは赤ちゃんがはいっている
「胎嚢」という袋と、赤ちゃんの元である「胎芽」
胎盤が完成するまでの栄養素の「卵黄嚢」が見えるかもしれません。
2ヶ月目の後半になると赤ちゃんの心拍が確認できるようになって
妊娠確定の診断がもらえます！

3ケ月

3ヶ月目頃から赤ちゃんの呼び方が胎芽から胎児になります。
骨を形成し始めヒトとしての機能を備え始めることが基準のようです。

つわりはピークに達しママには苦しい時期ですが
この時期を乗り越えると少しずつ楽になっていく方が多いです。

4ヶ月

妊娠４ヶ月目の間に胎盤が完成します。
胎盤が出来上がるまでは母体の血液から
直接赤ちゃんに栄養が届けられていたんですよ。

お腹が膨らみ始めて
妊娠線ができ始めるので
クリームやオイルなどをつかって
保湿ケアをする事をおすすめします。

5ヶ月

いよいよ安定期に入りましたね。
つわりも落ち着いてついついご飯を食べ過ぎてしまうかもしれません。
過剰な食事制限はよくありませんが、妊娠高血圧症には気をつけましょう。

安定期に入って最初の「戌の日」には
安産祈願をお参りをすることが
日本の古くからの風習です。
お産の軽い犬にあやかって
十二日に一度訪れる戌の日に行うそうです。

6ヶ月

赤ちゃんの性別もわかり、胎動を感じるようになって
成長を実感しているママも多いでしょう。
お腹の中で赤ちゃんがしゃっくりしているのを
ママが感じることもあるんですよ！
聴力も発達してママの声はちゃんと聞こえてるそうです。
優しく話しかけてあげたいですね。

7ヶ月

この頃になるとお腹もますます大きくなり仰向けに寝るのも苦しくなってくると思います。抱き枕などで少しでも楽に横向きで寝られるといいですね。

赤ちゃんの性別がもっとも確認しやすいのが妊娠7ヶ月目と言われています。赤ちゃんの名前を考えたりお洋服を揃えたりするのであればお医者さんに聞いてみると教えてくれたりします。

乳房や乳りんも大きくなり乳首の黒ずみも気になってくる頃ですが、産後にはだんだん戻ってきます。乳りんがぷっくり膨らんで来て乳汁という分泌液が出てくることもあります。その場合には定期的にお手入れするといいでしょう。

8ヶ月

妊娠後期にはいりましたね。
1ヶ月に1度だった妊娠検診も
2週間ごとになります。

大きくなった子宮に圧迫され
胸焼けや胃痛といった「後期つわり」
の症状に悩むママもいるかもしれません。
食事を小分けに回数を増やして胃の負担を少なくしましょう。

9ヶ月

乳腺が発達して初乳が出ることもあるのでそろそろおっぱいマッサージを始めると良いかもしれません。
ただあまり頑張り過ぎではいけません。
乳首への刺激は子宮の収縮に繋がることもあるのでお腹が張ったら無理せずおやすみしましょう。

10ヶ月

いよいよ臨月です。もう少しで赤ちゃんに会えますね。
ちょうど1ヶ月後が出産予定日になりますが、
ちょうど予定日に
生まれてくることは
そう多くありません。

いつお産になっても
いいように準備
しておきましょう。

子宮の大きさはスイカほどありますが、
出産に向けて子宮の位置が下がり始めるので
吐き気や胃のむかつきなどは良くなってくると思います。

一般的に臨月になると胎動が落ち着くと言われているのは
分娩に向けて赤ちゃんの頭が骨盤に収まるためです。
また、赤ちゃんの体も大きくなり子宮の中で動きにくくなるようです。

お腹が大きくなり運動不足になりがちですが、
お産で使う筋肉を鍛えるためにもウォーキングなどしてみてもいいでしょう。
予定日より遅れそうな時などはお医者さんから陣痛促進のため、
スクワットや階段の上り下りをオススメされる事もあります。

あまり焦らずリラックスして、
お産のためにしっかり体力をつけておきましょう。
長かった妊娠生活もあと少し。やっと赤ちゃんのお顔が見れますね！

元々 マタニティブライダルの発想は 前に
マグカップにしようと思ってたこのうつから来てます。
結局原価が高くてあきらめました ぃ(つ_く)

◇妊娠中のお出かけ

検診や気分転換など
外出する機会も多いですが
普段とは違う状態のため
色々と気を使わねばなりません。

妊娠中はホルモンの影響で
日焼けしやすいそうです。
お出かけの時には帽子や日傘
日焼け止めが必要です。

いつ入院になるか
わからないので
結婚指輪は外すよう
指導されます。
妊娠中は浮腫みやすいので
万一手術の際に外れなかったら
切断されるそうです！
他にもすぐにオフできない
ジェルネイルなどはつけないように
注意しましょう。

子宮が大きくなり
胃を圧迫するので、
お腹だけでなく
胸元もゆったりした
お洋服が多いです。
検診の際には膣や
お腹にエコーを
当てるので
スカートが便利です。

出先で万が一のことが
あるかもしれないので
母子手帳と保険証は必ず
持ち歩きましょう。
緊急時の連絡先やかかりつけの
病院の番号は、母子手帳の
メモ欄に書いておくといいですね。

マタニティウェアは
産後も使える授乳口つきの
ものも多いです。
妊婦さんの体に合わせて
作られているので
綺麗なシルエットが出ますし
なによりとっても楽チンです！

お腹が大きく転びやすいので
ヒールのないぺたんこ靴、
足首は冷やさないように靴下
を履くように言われます。

ただお腹が大きくなってくると
後ろに倒れやすくなるので
2、3センチヒールがあっても
いいかもしれません。

妊娠中はお腹だけでなくバストも普段より大きく
乳腺が発達するためパンパンに張ってしまいます。
ブラ、ショーツ共にマタニティ用のインナーに
変える必要があるでしょう。

◇ブラジャー

乳腺の発達を妨げないようにノンワイヤーで
優しく下乳を支えるものが多いです。
フックもなくそのまま上からかぶるタイプや
前でボタンを留めるタイプなど様々です。

授乳口つきや、クロスオープンタイプで
乳房をだしやすいようデザインされてるものは
産後も使えて便利ですね。
ストラップは幅広で食い込みや
ずり落ちなどなく快適です。

ブラトップも人気みたいですが
志津ちゃんは痩せ型で
おっぱいが大きいので
しっかりホールドする
ブラをつけてるでしょう。

◇ショーツ

お腹が大きくなってくる
妊娠中期からは必要不可欠です。
主にすっぽりタイプとローライズ
の２種類に分けられます。

すっぽりタイプはお腹をしっかり
包んでくれるので
冷えやすい妊婦さんには
おすすめですね！

志津ちゃんはゴムの
締め付けが
気になるようで
ローライズタイプを
愛用してます。
お腹が冷えないよう
上から腹巻を
合わせているようです。

妊娠中は肌がとっても
デリケートです。
綿など天然素材が
多いでしょう。
最近は可愛いデザインが
いっぱいありますよ！

◇妊娠中の夫婦生活

妊娠中の性生活は無理せずゆっくり
ママの体調に合わせてが基本です。
妊娠したらしたくなくなる方もいれば
以前より生欲が強くなる場合もあります。
経過が良ければセックスを楽しむことは
悪いことではないようです！

初期はつわり、
後期はお腹も大きくなり
体の負担も大きいので
安定期に入った中期が一番良い
タイミングだと思います。

セックスとなると大変だけれど
ちょっといちゃいちゃしたい…
といった場合には
オーラルセックスでもいいですね。
喉の奥まで入れてしまうと
吐き気が出ることもあるので
おててを使いながら少し口に含む
くらいがいいかもしれません。

妊娠中の体位は
お腹に負担のかからない側臥位や
後背位がおすすめです。

側臥位は横向きに寝ている後ろに
ぴったりくっつくように横向きに寝て
そのままお股におちんちんをいれます。
あまりピストン運動が激しくならず
緩やかな刺激を与えられます。

後ろから抱きしめられることによって
密着度も非常に高く、
浅いところで抜き差しすると
Gスポットにも刺激が与えられ
女性にとっては嬉しい体位だと思います！

注意すべき点としては、精液には子宮収縮を促す成分が含まれているため、
膣内射精は控えましょう。
妊娠中は抵抗力が弱いので感染症予防の観点からもコンドームを使うのが望ましいです。
お腹の張りや出血などが見られた場合にはお休みしたほうがいいですね。

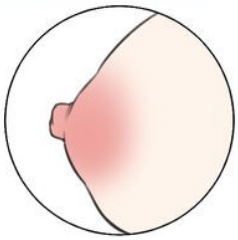
布団をかけたり何か羽織るなど工夫しながら体を冷やさぬよう気をつけましょう。

産後しばらくは性行為ができないことが多いです。
無理のない範囲で妊娠中も夫婦生活を楽しめたらいいですね！

♡陥没・扁平乳頭の授乳♡

陥没・扁平乳首の授乳はとても大変です。
乳首が出てない、小さいことで赤ちゃんがうまく吸いつくことができません。
普段外に露出していないため皮膚も薄く弱いので
赤ちゃんに強く吸われて赤くなったり、傷つきやすいです。
産前から乳頭マッサージなどで乳首を柔らかくしておくと良いです。

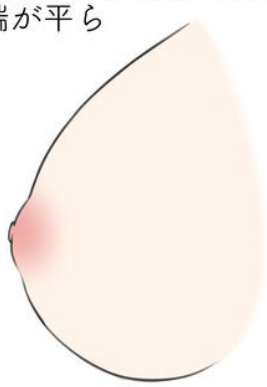
普通の乳首



刺激しなくても
乳頭が突出している

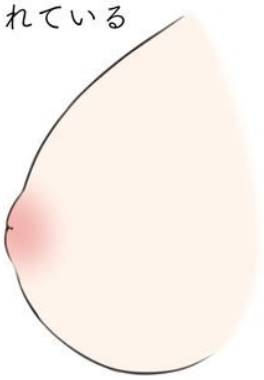
♡扁平乳頭

乳頭の長さが短かったり
先端が平ら



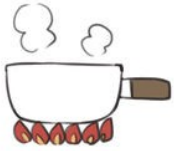
♡陥没乳頭

乳頭が突出せず乳輪の中に
埋もれている



♡乳頭保護器（ニップルシールド）

シリコンでできた乳頭を傷などから
保護するものです。
擬似的に乳首ができるので陥没扁平
乳首でも授乳しやすくなります。



（煮沸できます。）

♡乳頭クリーム

傷ができた時だけでなく
普段の乳首のケアで
予防として使いましょう。
赤ちゃんが口に含んでも
いいように主な成分は
「馬油」や「ラノリン」です。
ラノリンは羊毛から取れる
物質を精製したものです。