

第1章

妊娠 ～私がママになる?!～

1	妊娠した？ 私がママになる?!	12
2	つわり。私が私じゃないみたい……	14
3	信じる。委ねる。	18
4	初めての胎動	20
5	セツバクソウザン??	22
6	お腹の赤ちゃんとのコミュニケーション	25
7	愛しいしぐさ	27
8	妊娠中に旦那さんとしておくこと	30
9	お母さんにありがとう	32
10	あなたが決めてね	34

第2章

出産　く人生で一番痛い日は、人生で一番幸せな日く

1	深呼吸のすすめ	36
2	立ち会い出産の本当の目的	40
3	怖いって言うっていいんだよ！　くお産を控えた妊婦さんへく	43
4	誕生日は、赤ちゃんの覚悟の日	46
5	ありがとうのあふれる分娩室	49
6	胎盤に感謝	51
7	どんなお産も最高のお産	54

第3章

産後　　〜育児初心者マーク〜

- 1 初めての夜 56
- 2 初めからできるママなんていない　　〜頑張らなくちゃをやめてみよう〜 58
- 3 なぜか泣けてくる..... 60
- 4 赤ちゃんとの特別な時間 62
- 5 名前は人生のお守り 65

第4章

子育て　　〜完璧なママじゃなくていいよ〜

- 1 ママが完璧である必要なんてない 72
- 2 手をつなごう 74
- 3 ポジティブな言葉を 77

第5章

ままごころ　くあなたの心のままにく

- | | | |
|----|----------------------|----|
| 4 | 一步一步あなたのペースで | 79 |
| 5 | ちゃんと見ているよ | 81 |
| 6 | 言葉は味方 | 83 |
| 7 | 赤ちゃんへの愛は、あなたがもらってきた愛 | 85 |
| 8 | あたたかい思い出 | 86 |
| 9 | みんな何かの天才 | 89 |
| 10 | 怒る自分もいてもいい | 91 |
| 1 | あなたの見たい世界は見える | 94 |
| 2 | あなたが今、一番したいことはなんですか？ | 95 |
| 3 | 当たり前をやめてみよう | 97 |
| 4 | お風呂にゆっくりに浸かりたい | 98 |

