

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 最短で妊娠して理想の家族を築く

|                 |    |
|-----------------|----|
| 妊娠は目標を決めることから   | 12 |
| 目標が叶う3つのポイント    | 16 |
| いつまでに出産したいか決めよう | 21 |
| 2人目不妊の予防法       | 26 |
| 未来から逆算して妊娠する    | 29 |

## 第2章 当たり前前に妊娠できる時代じゃない?!

年々増加している不妊 ..... 34

不妊治療だけで妊娠は難しい ..... 38

身体を健康にできる唯一の方法 ..... 43

身体を健康にする食事は3つの視点から ..... 49

遺伝子という確実な道しるべ ..... 54

## 第3章 幸せな妊娠ができる4つのステップ

新しい妊活のステップ ..... 60

心が整うと妊娠できる身体になる ..... 65

健康な卵子と子宮を育てることで妊娠力を高める ..... 70

パートナーシップは妊活の時期から考えて! ..... 75

「頑張らない」ことが鍵 ..... 80

## 第4章 細胞でつながる妊活4ステップ

心が生まれる場所は「細胞」 ..... 86

細胞を整える食べ方 ..... 91

パートナーとのハグで妊娠力大幅UP！ ..... 96

脳をだまして継続する ..... 101

## 第5章 キレイな子宮で産み、夜泣きのない子育てへ

多嚢胞性卵巣症候群から5カ月で自然妊娠 ..... 108

30代半ばの出産で「胎盤の形や状態がキレイ」と褒められた！ ..... 113

4年の2人目不妊から1カ月で妊娠

.....

119

1つの卵巣のみで妊娠した私の子育て

.....

124

望む未来を生きる自分に

.....

131

おわりに

135

参考文献

139