

# 目次

はじめに 2

## 第1章

知らない！と危険……！？ 近年増え続けている出産後のトラブル 9

近年増え続けている離婚率の原因とは …………… 10

わが子を愛せない親（待望の赤ちゃんを産んだのに……） …………… 16

インターネット情報に依存する妻 …………… 18

パパを当てにしすぎにご注意!! …………… 21

## 第2章

### 出産アンバサダーとしての概論

27

胎教を始める時期	29
胎教の目的	30
胎教を成功させるポイント	32
胎教をしつかりとした赤ちゃんの特徴は……	35
イメージ（想像力）の力	38
妊産婦がイメージ法を行う3つのメリット	40
イメージ法はリラックスが鍵	43
五感でイメージを感じる	44
語りかけ	47
音楽を聴く	51
妊産婦の食育について	54

### 第3章

出産後、赤ちゃんがスクスクと育つ秘訣!? とは……

63

言動が持つ力

……

64

理想のパートナーシップ……とは

……

72

### 第4章

出産準備のトリセツ

77

《妊娠中〜出産にかけてのホルモンバランスの変化》について

……

78

冷えと身体の痛みについて

……

81

「経膈分娩と帝王切開」ときどき「無痛分娩」事情

……

86

昔人間と現代人の骨盤の差について	.....	93
最近の出産事情 バースプラン編	.....	96
「出産までにやっておくこと」私の独断と偏見ベスト10	.....	100
「お産時に必要なアイテム」(独断と偏見リスト)	.....	106
【産前産後骨盤矯正の施術をお受けいただき実際のお客様のお声をご紹介します。】	.....	120
私がオススメする産院選び	.....	131