

目次

はじめに 2

1章

ちいさな命と出会う前の私
～弱さと向き合い、強さを知った～

運命を変えたちいさな命	10
アトピーからの再生、走ることで変わった私	10
私の健康は私が守る	15
妊娠前の体質改善とファスティング	16
三度の出産と、分娩の選択	17
私の子育て観	19

2章

命と向き合う決断
～妊娠、そして切迫入院～

再び整える、私の体と心	22
待望の妊娠、希望を抱いて	23

突然の出血、そして迫られる選択	24
NICUがあるこども病院へ	27

3章

命を守るための24日間

～恐怖と希望が交差する日々～

22週の壁を超えるために	32
安心と緊張のはざままで	36
運命の日	46
リトルベビー、誕生	51

4章

命と向き合う日々

～3つの山を越えて～

頑張ってくれてありがとう	56
NICUで始まる、母としての関わり	59
第1の山：命に関わる肺の状態	61
第2の山：抜管チャレンジとその先に	72
第3の山：終わらぬ呼吸の戦い	84

5章

NICU子育てと家族の挑戦

～ケアの輪に加わるということ～

気管切開がもたらした変化と日常	90
医療者とともに家族も	95
きょうだいが見ていた世界	100
新たなハードル	104
ちいさな命と迎えた特別な1年	107

6章

母として、私として

～命とともに、自分を生きる～

母になる私、揺れる心	112
運命を変える連鎖	117
私の夢、親子ラン	121
NICU卒業！	122