

## はじめに

この本は、

- ・ 原因がわからないが、なかなか子どもができない。
- ・ ずっと子どもが諦められず、高齢妊娠期に突入した。
- ・ 科学療法を行ってもうまくいかず、途方にくれている。
- ・ 体外受精や漢方薬もトライしたが、結果が出ない。
- ・ 子宮内膜症で妊娠しづらいと言われたが、諦めきれない。
- ・ 40歳前後で結婚をして子どもが欲しい。
- ・ 第二子以降がなかなかできずにいる。

これらの悩みを抱えた、特に35歳以降の高齢妊娠・出産を控える女性に向けて、「あなたにできる養生は何か」をお伝えする本です。

さらに、この本の中では、妊娠できずに奮闘してきた女性たちが登場します。その道のりがいかに大変であったか、また、それら乗り越えて赤ちゃんを胸に抱いたときの喜びなど、妊娠前から出産後までの体験を、ご本人のインタビューを交えて紹介しています。先輩たちのリアルな声は、これから先、妊娠出産を目指すあなたを勇気づけてくれることでしょう。