

正しいケアでうつ、虐待、産後クライシスを予防！

さんじょくき
産後のリアル「産褥記」、待望の続編配信開始。

株式会社ブックウォーカー(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:安本洋一)が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は、『産褥記2 みんなで支える産後1か月』(吉田紫磨子著 吉岡マコ監修)の配信を開始しました。

◆38歳、三度目の産褥期！ 加齢、赤ちゃん返り×2、どうする！？

三女、産みました！ 38歳、紫磨子の三度目の産褥期です。もうベテラン？ いえいえ、初産からは確実に身体は老化していて、妊娠中からしんどい状態。今までになかった自身のトラブルにも襲われ、2人の子どもはダブルで「赤ちゃん返り」。実家の助けも少なくなり、夫が休みをとっても手が足りません。そこで仲間たちが立ち上がります。Googleドキュメントでシフト表を作り、紫磨子の産褥期の「ヘルプ」へ押しかけます。おせっかいさんたちの「産褥ヘルプ」に身を委ね、ケアされていく1か月を毎日綴ります。

産褥ヘルプを夫がマネジメントすれば「産後クライシス」をふきとばす夫婦のパートナーシップも生まれます。

【読了時間 約55分】

◆産後三大危機を乗り越え、最強の育児ユニットに

子どもが生まれた後に陥りやすい3つの危機があると言われてます。幸せなはずの母親が「産後うつ」、生まれたばかりの赤ちゃんへの「乳児虐待」、夫婦間で愛情が急激に冷え込む「産後クライシス」という危機的状況に陥りやすくなります。母ひとりで頑張らず、周りからのヘルプをうまく取り入れ、産褥期のケアで母親自身の「養生」ができていればこれらの危機の予防になります。産後はダイエットよりもまずは正しいケアを心がけて！

大の大人が人に委ねることを学べるのは、「産褥期」をおいてはいいです。それは産褥婦にとってだけでなく、産褥ヘルプに行く人にとってもいい経験です。生後数日の新生児を見る機会はなかなかないですし、高価なお祝いをプレゼントするより、自分の手を動かせるのは喜びです。また同時に産後の夫婦のパートナーシップを強化するにも絶好の機会です。(本書あとがきより)



『産褥記2 みんなで支える産後1か月』

吉田紫磨子・著 吉岡マコ・監修

配信開始日：2014/12/18 想定読了：55分

希望小売価格：500円(税別)

カバーイラスト：まついなつき

公式サイト：<http://bit.ly/1yzlq59>

漫画家・伊藤理佐先生もマドレボニータ吉田紫磨子クラスのOG。「産褥記のファンです！もう読みまくりました！」と推薦コメントも！

【目次 (抜粋)】

| | | |
|-------------------|---------------------|---------------|
| 三女、産みました。 | 児童虐待防止～オレンジリボン運動～ | 産褥期の友。 |
| 後陣痛祭り！ | 赤ちゃん返り!? ～長女&二女の反乱～ | 産後初遠出 |
| インナーマッスルとお産 | 産褥婦と中高年男子の機嫌。 | 産後の男前！ |
| お節介マドレメンバー。 | 産後3週間経って | 産後のデートと恋バナ。 |
| ワークライフバランスステイ産褥期編 | 床上げ。 | 産後1か月。 |
| 夫の失言、夫の成長 | 正中線！ | ◆産褥ヘルプについて |
| 産褥期と乙女心と心憎いケア。 | 産後の夫婦。 | ◆ワーク・保育・バランス。 |
| 産後ハイは。 | 夫婦沐浴 | |

※本書の印税の一部をマドレ基金に寄付し、多胎児の母、障害をもつ児の母、ひとり親など、社会的に孤立しやすい環境にある母たちに対して、産後プログラムを受講するための費用を補助し、子育ての導入期を乗り切れるようサポートする取り組みを支援します。

吉田紫磨子 プロフィール

1971年東京生まれ。NPO法人マドレボニータ・認定産後セルフケアインストラクター。4女の母。慶應義塾大学卒業。予備校講師、塾講師、自動車メーカー勤務を経て、妊娠を機に退職。2002年長女出産し、5か月で産後うつに。当時吉岡マコ(現・マドレボニータ代表)の「産後のボディケア&フィットネス教室」に参加し、運動による心身への影響に開眼。自身もインストラクターの道に。現在は都内スタジオやクリニック、助産院で産後&妊婦のためのクラス開催している。ブログ「日刊シマン」 <http://plaza.rakuten.co.jp/totolecafe/>

NPO法人マドレボニータ マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしている。2014年「日経ソーシャルイニシアチブ大賞」(国内部門賞)受賞。 <http://www.madrebonita.com/>

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は30分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWAグループの多彩なジャンルから200タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。

KADOKAWAの直営ストアBOOK☆WALKERをはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト: <http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画: <http://www.youtube.com/user/minutesbook>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当: 平澤 公式サイトURL: <http://minutesbook.jp>

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp