

2015年4月24日

株式会社ブックウォーカー

**電子書籍から紙書籍になりました。
産後のリアルをどこよりも詳しく綴った
『産褥記 産んだらなんとかなりませんか！』**

産褥期とは分娩後、母体が妊娠前の状態に回復するまでの期間のこと。

産んだらなんとか……なりません！！

出産オタク、産後うつを経て、マドレボニータ産後セルフケアインストラクターになった著者が第2子を産んでほんの数時間後から約1か月間の産褥期をなによりもどこよりもリアルに綴った「産褥記 産んだらなんとかなりませんか！」。本書は「産褥記」は産後女性をサポートする団体マドレボニータの会員向けの小冊子でしたが、電子書籍化され（カドカワ・ミニッツブック）、ご好評につき今回“単行本”として刊行し、本日より全国書店で発売となります。

しんどい産褥期の毎日の記録のほか、頑固な肩こり、腰痛、不眠など産後のトラブルによく効くエクササイズ、マドレボニータ代表吉岡マコによるコラムも掲載。カドカワ・ミニッツブック版（電子書籍）には載せられなかった「産褥期の養生のためのチェックシート」、書き下ろしの長編コラムやイラストも多数収録しています。

育児書には載らない産後女性の体と心と脳の変化の記録をまとめた唯一の本です。

『産褥記 産んだらなんとかなりませんか！』 吉田紫磨子(著) 吉岡マコ(監修)



●単行本

体裁:A5版ソフトカバー144ページ

定価:本体1300円(税別)

発売:2015年4月24日

発行:株式会社ブックウォーカー

発売:株式会社 KADOKAWA

詳細ページ:<http://goo.gl/ZDpKr9>

●電子版

希望小売価格:本体1300円(税別)

配信予定:2015年5月上旬

発行・発行:株式会社ブックウォーカー

『産褥記 産んだらなんとかなりませんか!』もくじ

- 1 出産、そして退屈な日々。産みました。／New 産褥体操。／出産時も保育園さまさま。／自分の好きに動かしていい。／体重計より全身鏡。／ホントの臨月と産後。／自分でやっちゃえばタダではないのだ!／Maco's Column 1 自分のからだの捉え方
- 2 くたばれホルモン!不眠症!?／「もったいない」がもったいない。／産褥助っ人。／くたばれホルモン。／産後うつ・キヨコ。／そのとき夫は。／Maco's Column 2 からだを動かすって?
- 3 頼んでみよう。委ねてみよう 子どもの自然な姿と悪露。／産後にまつわる思い込み。／自宅出産の弊害。／「自分でやった方が早い!」の罠。／便利な育児グッズより猫村さんなお友達。／産後本格的リハビリ開始時期を考える。／Maco's Column 3 友達の家で家事をすることについて
- 4 やっぱり、産後。授乳中の食欲考。／出産も遺伝か?／高をくくって、腹をくくって。／産後もつとも快感な動き。／想像するのはむずかしい。だけど、忘れるのは早い。／産後1か月。
- Shimako's EYE 2015 1. 出産後の体ってどうなるの? 2. 産後の心 委ねて、感謝する気持ちを学ぶ 3. お姉ちゃん・お兄ちゃんになる子どもたち／「産後の養生チェックシート」

著者 吉田紫磨子 プロフィール

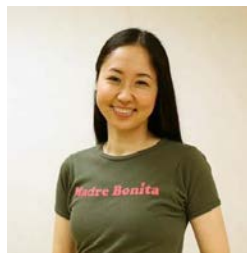


NPO 法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター。1971年5月12日東京生まれ。慶應義塾大学卒業。予備校講師、塾講師、自動車メーカー勤務を経て、2004年インストラクターデビュー。2006年次女、2009年三女、2012年四女を出産。現在は産後クラス（小竹向原、吉祥寺、池袋）、妊婦クラス（吉祥寺）、産院との協働クラス、保育園&児童館との講座、父親向けクラス、両親学級を開催している。

著書に「産褥記」「産褥記2」（カドカワ・ミニッツブック版・電子書籍）がある。



監修 吉岡マコ プロフィール



NPO 法人マドレボニータ代表。1972年12月27日生まれ。1996年東京大学文学部美学芸術学卒業。その後同大学院生命環境科学科（身体運動科学）で運動生理学を学ぶ。

産前・産後のヘルスケアプログラムの開発、研究を重ね、2007年にNPO 法人マドレボニータを設立。

マドレボニータとは



スペイン語で「美しい母」の意。「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。産後ケアの重要性を啓発するとともに、産前・産後の女性に向けた、産前・産後のボディケア&フィットネスプログラムを開発・研究している NPO 法人。今年3月に Google インパクトチャレンジ Women will 賞を受賞。その活動に対して Google より 5000 万円の助成金が出ることになり、社会起業家としても注目されています。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー 編集部 平澤 hirasawan@bookwalker.co.jp

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725