

赤ちゃん和妈妈 安心シリーズ

知って安心 初めての妊娠・出産

監修 / 堤 治 (山王病院院長)

**妊娠中の不安解消から産後ケアまで
しっかりサポート！週ごとの赤ちゃんの様子
とスルッと安産するコツがオールカラー
でよくわかる！**

- 第1章 はじめまして、妊婦さん
妊娠のしくみを知ろう／自分に合った産科は？ ほか
- 第2章 ママと赤ちゃんの十月十日
おなかの赤ちゃん、今何してるの？／初期 中期 後期
- 第3章 「産む力」をつけたい！
体重増加は適度に／ママと赤ちゃんのからだをつくる食事 ほか
- 第4章 出産までにしておきたいこと
パートナーとの時間を大切に／赤ちゃんの名前を考えよう ほか
- 第5章 働くママの妊娠カレンダー
働くママの妊娠・出産・育児休業・復職 ほか
- 第6章 気になるママのからだの変化
妊娠に伴うママのからだの変化／気をつけたい感染症 ほか
- 第7章 陣痛のことお産のこと
お産のサインと入院のタイミング／お産のプロセス ほか
- 第8章 産後一ヶ月のママと赤ちゃん
産後のママのからだ／産後のママの心 ほか
- 第9章 お金の話
妊娠期にかかるお金／出産にかかるお金 ほか
- 第10章 妊娠・出産・産後のトラブルと病気
気になるトラブルと病気

