

2015年8月27日

株式会社ブックウォーカー

たくさんの人に産後のリアルを知ってほしいから
産前・産後のバイブル「産褥記」を
さんじょくき
さんじょく
349円の特別価格で配信！

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）では、電子書店BOOK☆WALKERにおいて通常希望小売価格1200円の電子書籍「産褥記」を8/27-9/2の期間限定で特別価格349円で配信いたします。

お手頃「さん・じょ・く」価格で

産褥期は赤ちゃんを産んだ後1ヶ月の間を指します。出産でダメージを受けた身体を回復する時期のことです。この「産褥期」をテーマに産後のリアルを描いて、産前産後の女性に読み継がれてきた「産褥記」。しかし、「産後」や「産褥期」については当事者だけでなく、そのパートナーをはじめとする周りの人々にも知ってほしいことがまだまだたくさんあります。“赤ちゃんが産まれて幸せいっぱい！”に見えても裏にはとてもしんどくて思い悩んでしまうママがいるのです。ぜひこの時期、手に取りやすい価格になる「産褥記」で赤ちゃんを産んだママのことを知ってください。

産褥期を知って、産後の三大危機を回避

母体の出産で受けたダメージは主に身体の内側のため見えません。傷ついたことも、癒えたこともわからないのです。産後という時期には母体、子ども、夫婦間に陥りがちな3つの危機が潜んでいます。母体には産後うつ、子どもには乳児虐待、夫婦間には産後クライシスです。

ダメージをそのままに育児と家事を全力でこなそうとすると母親の心身が疲弊し、うつの状態（産後うつ）になります。そして、うつの状態がひどくなると冷静に育児ができず、思い通りにならない赤ちゃんに手をあげてしまう乳児虐待につながることも。また子どもを産んだあと夫婦間、主に妻から夫への愛情が急激に冷めていく状態にも……。

深刻な問題ですが、赤ちゃんを産んだ後の産褥期にきちんと母体が養生とリハビリができ、心と身体の健康が取り戻せればこうした危機を回避することにつながります。



『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)

349円 (税別)

(BOOK☆WALKERで08/27 0:00~09/2 23:59までの価格です)

なによりもどこよりもリアルな産後1か月の記録。

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か……なりません。出産・妊娠オタク、産後うつを経て、産後セルフケアインストラクターになった著者。第2子を生んでほんの数時間後から約1か月の産褥期をなによりもどこよりもリアルに綴る。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」、かきお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、産後女性の身体と心と脳の変化の記録をまとめた唯一の本！

ブックウォーカー <http://bookwalker.jp/>

▶産褥記詳細ページ: <http://goo.gl/XGby1M>

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。著書に「産前・産後のからだ革命」、「母になる女性のための産前のボディケア&エクササイズ」などがある。



■本件に関する取材、お問い合わせは、下記まで。

株式会社ブックウォーカー 編集部 平澤

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