

プレママ☆妊活

鎌倉市図書館 パスファインダー 2014年6月

1. プレママ・妊活とは

○これからママになろうとしている人のこと。（『現代用語の基礎知識2014』自由国民社より）
pre（“～前の”という接頭辞）+mama＝ママになる前の人。一般的には妊婦さんのこと。
ここでは、妊娠をめざしている全ての女性を対象としています。

○妊活とは、妊娠についての知識を身につけたり、妊娠にあたって自身の現状を把握する活動。

2. 手がかりとなるキーワード

冷え取り 妊活 不妊 不育 未妊 子宝 妊婦 妊娠 安産 出産 高齢出産

3. 書棚を直接探す 【 】内は分類番号です。

【495.4】不妊治療

【598.2】結婚医学

	分類	書名	著者	出版社	出版年	所蔵
いつか赤ちゃんがほしいと思ったら・・・ (自分の体を見直そう)	495	産みたいのに産めない～卵子老化の衝撃～	NHK取材班／編著	文藝春秋	2013	中
	495	子宮を温める健康法～若杉ばあちゃんの女性の不調がなくなる食の教え～	若杉友子	WAVE出版	2012	腰 深 大
	495.4	いますぐはじめる子宮活	奥谷まゆみ／監修	ブルーロータスパブリッシング	2013	中
	495.4	からだを温めれば不妊は治る！	徐大兼	学研パブリッシング	2013	深
	495.4	30代までに絶対に知っておきたい卵子の話	金谷美加	WAVE出版	2014	深
	495.4	女のキレイは子宮から～いますぐ始める「子宮エクササイズ」～	南部洋子	草思社	2013	腰
	598.2	妊活一年生～「いつか」産むために、「いま」から始めるカラダ準備～	渡邊賀子・丸山綾	ワニブックス	2012	深
はじめよう！妊活！	495.4	赤ちゃんができる子宝マッサージ	山田光敏	PHP研究所	2011	中
	495.4	「子宝地図」で赤ちゃんを授かる！ 新版	馬場乾竹	ごま書房新社	2012	腰
	495.4	妊娠体質になる！子宝ヨガ	西川尚美	大泉書店	2012	中
	495.6	トコちゃん先生の骨盤妊活ブック～幸せな妊娠出産育児のために～	渡部信子	筑摩書房	2012	大
	495.6	妊活バイブル～晩婚・少子化時代に生きる女のライフプランニング～	齊藤英和・白河桃子	講談社	2012	深
	495.6	卵子を守る！妊活レッスン～しなやかな自然妊娠を願うすべての女性へのメッセージ～	放生勲	集英社	2013	深
	596	ふたりで食べたい子宝レシピ～「そろそろ赤ちゃん」と思ったら～	主婦の友社／編	主婦の友社	2008	大
そろそろ病院に行ってみようかなと思ったら・・・	495.4	赤ちゃんが欲しい人の本	中村はるね／監修	西東社	2005	深
	495.4	妊娠に本当に大切なこと～妊娠力をつける。不妊治療と向き合う。～	結城美穂	BABジャパン	2009	深
	495.4	妊娠入門～すぐに産みたい人から5年計画の人まで～	放生勲	幻冬舎	2009	深
	495.4	ママになりたい～徹底調査全国不妊治療にいい病院295 あなたに合った最新不妊治療～	-	朝日新聞出版	2012	深
	495.4	もっと自然に！不妊治療～KLC×ソッドでママになる本～	加藤修・竹原祐志	主婦の友社	2010	深

不妊治療 本格的に 始めた方 へ…	495.4	体外受精レッスン～高度生殖医療を考 えているすべてのカップルへ～	放生勲	主婦と生活社	2006	深
	495.4	日本で不妊治療を受けるということ	まさのあつこ	岩波書店	2004	深
	495.4	いつまで産める？わたしの赤ちゃん～い ま、不妊治療・生殖医療ができること～	川田ゆかり	実業之日本社	2007	大
	494.9	ヒキタさん！ご懐妊ですよ～男45歳・ 不妊治療はじめました～	ヒキタクニオ	光文社	2012	大
不妊治療 に疲れた ら…	495.4	このとり相談室～不妊治療の心のよ りどころとして～	渡辺みはる	はる書房	2011	深
	598.2	45歳、もう産んでもいいかしら？	久美沙織	メディアファク トリー	2005	深
授かった ら…	498.5	元気な赤ちゃんが育つ安産ごはん	(たまごクラブ特別 編集)	ベネッセコーポ レーション	2009	深
	598.2	安産力がアップするマタニティヨガ	マイヤース雪野ほか ／監修	柘出版	2009	深
	598.2	おなかの中から始める子育て～胎内記 憶からわかるこれだけのこと～	池川明	サンマーク出版	2003	深
	598.2	「なっとく出産」応援事典	井上裕美・井本園江 ほか	春秋社	2009	深大
やっぱり 気になる！高 齢妊娠・出 産	495.4	本当は怖い高齢出産～妊婦の4人に1 人が35歳以上の時代～	週刊現代編集部／編	講談社	2013	深
	495.5	いのちを選ぶ社会～出生前診断のいま ～	坂井律子	NHK出版	2013	深
	495.7	内診台から覗いた高齢出産の真実	宋美玄	中央公論新社	2013	大
	598.2	35歳からの妊娠・出産～これから産 みたい、あなたのために～	中山摂子／監修	講談社	2012	深
	598.2	40歳！妊娠日記	大田垣晴子	文藝春秋	2011	中大
悲しいけ ど、流産 してしま ったら …	495.6	ごめんね、ありがとう。～産まれるこ とができなかった赤ちゃんから届いた メッセージ～	326 (ナカムラミ ツル)	サンクチュアリ 出版	2008	深
	495.6	「不育症」をあきらめない	牧野恒久	集英社	2007	中
	495.6	流産～もう、一人で苦しまないで～	藤井知行／監修	東京図書	2003	深
こんな絵 本でリ ラック ス！	Eツ	わたしのあかちゃん	澤口たまみ／ぶん 津田真帆／え	福音館書店	2006	中腰 深
	Eナ	うまれてきてくれてありがとう	にしもとよう／ぶん 黒井健／え	童心社	2011	深
	Eナ	おかあさんがおかあさんになった日	長野ヒデ子	童心社	1993	中深 大
	Eナ	おとうさんがおとうさんになった日	長野ヒデ子	童心社	2002	中腰深 大玉
出産いろ いろ	495.4	母と娘の代理出産	根津八紘・沢見涼子	はる書房	2009	深
	495.9	フィリピンの小さな産院から	富田江里子	石風社	2013	深
	598.2	命によりそうということ～カリスマ助 産師が伝えるお産と子育て～	神谷整子	家の光協会	2013	深

◎雑誌 3年間はバックナンバーがあります

『Pre-mo』 主婦の友社 (大船図書館所蔵)

4. インターネットを活用する

- NPO法人Fine 現在過去未来の不妊体験者を支援する会 <https://j-fine.jp/>
- 不妊鍼灸.net <http://www.funinchiryounet/>
- 埼玉県立図書館 資料展示「妊活 ～晩産化時代に子ども産む」

http://www.lib.pref.saitama.jp/stplib_doc/reference/list/ninkatu_list.html

|

