

# いつまで続くの… この気持ち悪さ。

つわりも不安も、あなただけじゃない。



妊娠は嬉しい。でも毎日の吐き気、眠気、不安、  
思うように動けない自分に涙が出ることも。

そんな妊婦さんのための  
「つわり対策と妊娠中の悩み解決ガイド」



# こんな悩み ありませんか？



何を食べても  
気持ち悪い...

赤ちゃんは大丈夫か  
毎日心配



仕事を続けるのが辛い



いつ終わるのか  
わからない



毎日不安で涙が出る





つわりは  
「我慢するもの」だと思  
っていませんか？

多くの妊婦さんが一人で抱え込み、  
必要以上に苦しんでいます。

無理を続けると  
心も体も限界に



【我慢】

【ストレス増大】

【体調悪化】  
脱水症状や栄養不足

一人で我慢する必要  
はありません。

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved top and white pants, is smiling and looking to her right. She is standing in a park-like setting with lush green trees and a blue sky with white clouds. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

“

「今日は少し楽かも」

”

自分に合う対策が見つかったと、  
つわりとの付き合い方が変わります。  
毎日を少しずつ前向きに過ごせます。

# つわり対策と妊娠中の 悩みを徹底解説

妊婦さん目線

つわり対策と  
妊娠中の悩み  
解決ガイド

つわり対策と  
妊娠中の悩み  
解決ガイド

すぐ読める

症状別の対策から、妊娠中によくある悩みまで。妊婦さん目線でわかりやすくまとめました。

# つわりの原因と 仕組みがわかる

なぜ気持ち  
悪くなるの？



なぜ  
人によって  
違うの？

その疑問を  
わかりやすく解説。

# 今日から試せる 対策が豊富



飲み物



食べ方



ツボ



休み方

実践しやすい方法を多数紹介。

# 妊娠中の 悩みにも対応



便秘



頭痛



体重増加



ストレス



流産への不安

妊婦さんの悩みを幅広くサポート。

# 「私だけじゃない」 がわかる



妊婦さんが抱えるリアルな  
悩みが知れて安心しました

読むむだけで心がスッと  
軽くなる内容です



自分のペースで  
休めるようになりました



# まずは気になる 章から読めます

[+] 第1章：つわり対策

[+] 第2章：心のケア

[+] 第3章：体の変化と悩み

つわり対策だけでも、  
今のあなたに必要な情報だけでもOK。

# つわりと妊娠中の不安を和らげる： 安心マタニティライフへのガイド

一人で抱え込むリスクと現状の悩み

つわりは「我慢するもの」  
ではありません

一人で抱え込むと、脱水症状や過度なストレスに  
つながる恐れがあります。

多くの妊婦さんが抱える共通の悩み



吐き気



仕事との両立



赤ちゃんの安否



止まらない涙

ガイドで手に入る「安心」と「具体的な対策」

つわりの仕組みを  
理解して心身を整える



なぜ気持ち悪くなるのかを  
知ることで、不安が軽減  
されます。

今日から試せる  
豊富な実践メソッド



食べ方、ツボ、気分転換など、  
自分に合う対策がすぐに  
見つかります。

妊娠中のあらゆる  
悩みを幅広くサポート



便秘、頭痛、体重管理、  
流産への不安などにも  
寄り添います。



# つらい毎日を、 少しでも楽に



LjnKf77F

妊娠中の不安やつわりに寄り添う一冊。  
あなたらしいマタニティライフのために、  
今すぐチェックしてください。



**LP (ランディングページ)**