

<<准妈妈心灵励志书>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈心灵励志书>>

13位ISBN编号：9787502831660

10位ISBN编号：7502831665

出版时间：2007-8

出版时间：地震

作者：李凤霞

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<准妈妈心灵励志书>>

### 前言

孕育宝宝：幸福与痛苦并存 孕育新生命是一种甜蜜的付出，一种幸福的收获。新婚的激情过后，很多女性朋友便开始体验人生中一次永生难忘的经历——孕育小生命。在这个过程中，初知怀孕时的喜悦似乎被怀孕早期的妊娠反应冲得烟消云散，随后而来的心慌、气短、体态臃肿，行动不便和莫名其妙的嗜好，考验着每一位准妈妈的身体和心灵。在无限的期盼中，腹中的小生命一点点长大。准妈妈们幸福地感受着一次次胎动，想象着未来宝宝的小模样，补充各种各样的营养，进行力所能及的运动，开始不厌其烦的胎教……渐渐地，准妈妈开始理解什么是孕育。孕育其实就是一个幸福与痛苦相随、希望与危险并存的过程。在痛苦的反应之后何尝又不是满怀期望，变形的身材反而更多了些骄傲，每每挺着隆起的腹部悠闲地漫步时，更是少了些平日的浮躁，多了些恬淡。临盆的日子到了，一阵阵的痛楚不断地袭来，这是小生命急着要来看世界了。所有的产妇都一样，别无选择地渡过人生中别样的痛苦时刻，宝宝发出的第一声啼哭使所有的付出都有了神圣的意义。原来，世界上的事本该如此。蚕必要做茧，蝉必要蜕变，女人必经历这个幸福与痛苦相随、希望与危险并存的过程，才真正完成生命中最精彩的一刻。本书从准妈妈的心理出发，告诉准妈妈心灵快乐的秘诀，帮助准妈妈调整心态，轻装上阵。愿天下所有的准妈妈都能在孕期拥有一份好心情，孕育一个健康、聪明、可爱的宝宝。

## <<准妈妈心灵励志书>>

### 内容概要

做了准妈妈以后，担心的事也越来越多了：胎宝宝发育正常吧？

我今天不小心碰了他一下，他不会有事儿吧？

今天早晨他少动了两下，要不要紧？

焦虑情绪主要表现为怀疑自己的能力，夸大自己的失败，忧虑、紧张、不安，依赖性很强，独立性很差；身体应激方面表现为行动刻板，睡眠不宁，注意力不集中等，严重者可发展为病态——妊娠焦虑症。

《准妈妈心灵励志书》将给您提供科学的孕育指南，这是一本充满人性关怀的孕娠宝典。

## <<准妈妈心灵励志书>>

### 书籍目录

第一章 准妈妈，你的心灵需要呵护——一个心灵的净化期 怀孕了，为自己的心情把把脉 培养为人母的良好心态 克服常见心理问题的小窍门 别让波动的情绪牵动胎儿的心 正确对待孕期的磨难 学会摆脱消极情绪 做做心灵保健操 多做美梦 不要让孕期抑郁困扰你 提高心理应急能力 学会给自己减压 想方设法缓解产前焦虑 分娩恐惧需正视 全力以赴赶走产后抑郁

第二章 为你的爱加分——孕期是第二个蜜月期 分享“甜蜜”孕事 孕期小夫妻感情调适 容纳准爸爸的特殊表现 透视准爸爸的心理恐惧 善待准爸爸的“妊娠反应” 和准爸爸说说心里话 用温情抓住准爸爸的心 巧妙应对丈夫的网恋 塑造准爸爸七大完美心理素质 准爸爸爱妻守则 甜蜜按摩，为爱加分 快乐家务二人“转” 解读孕期性心理 孕期“亲密接触”有学问 共同体验特别的日子

第三章 做一个幸福的准妈妈——母亲角色的快乐培训期 感受神奇而美妙的胎动 找到开启快乐大门的“钥匙” 不同性格的孕妈妈快乐小贴士 相信科学，做快乐无忧妈妈……

第四章 让生活更有规律——一次难得的人生调整期

第五章 动机单纯的10个月——一次难得的人生减压期

第六章 创造良好的人际环境——人际关系润滑期

第七章 胎教优生优育——孕育优质宝宝的培养期

## &lt;&lt;准妈妈心灵励志书&gt;&gt;

## 章节摘录

怀孕了，为自己的心情把把脉 恭喜你成为一名幸福的孕妈妈！

不知你得知自己怀孕时有什么样的感受，多数女性朋友确认自己怀孕时，都会产生明显的心理变化。了解这些常见的心理变化，孕妈妈就能够有针对性地进行自我心理调适了。

一般情况下，孕妈妈会产生以下的心理变化：1.怀孕使自己改变了 怀孕是一件非常奇妙的事情，因为孕妈妈的身体和情感都在改变，再也不是从前那个你了。

有了孩子这件事，会让一个女人成熟得非常快，怀上孩子可能是女人生命中一件最困难但同时也是最宝贵的东西。

2.特别注意自己的身体变化 得知自己怀孕了之后，孕妈妈的注意力会从外部转向内部。

其实，在妊娠的头三个月，虽然孕妈妈知道自己怀孕了，但身体的变化并不明显。

此时，孕妈妈可能会有选择地接受一些外部信息，比如：观察人们对她的态度和反应，寻找内部和外部的证据来证明自己的身体确实与怀孕之前不同。

随着怀孕持续下去，孕妈妈会逐渐关注到自己身体里面的变化，如胎儿在肚子里会怎样呢、他长得什么样子等等。

特别是初次怀孕的女性朋友，会十分注意这个问题。

对于胎儿的好奇是很正常的反应，不用担心被别人称为“婴儿迷”。

如果你享受你的怀孕，就把它表现出来，跟你的先生分享你的想法，这样他才能跟你一起参与其中。

3.计划怀孕和意外怀孕的不同的心理 当怀孕是计划中的事时，虽然有个宝宝是企盼已久的事，可是，很多人的第一个反应是惊喜和不安。

这种情绪是正常的，如果你在怀孕期间并不觉得快乐，也不用担心有什么不对劲儿，想要孩子跟发现自己怀孕了是两回事。

孩子会改变你的生活，即使是非常想要孩子的女性朋友也会有点担心即将失去自由。

而对于那些原本认为自己从不会怀孕，也从没有怀孕经验的女性朋友来说，突然得知自己怀孕的消息，起初是不愿相信，更多的则是不安与害怕，对于未来的生活的惶恐与怨恨的情绪也许会折磨得自己无法入睡。

所以，要想有一个聪明健康的宝宝，一定要在孕前做好充分的心理准备。

4.情绪很不稳定 在妊娠早期，无论怀孕是自己所希望的，还是自己不希望的，大多数孕妈妈都会情绪不稳。

对于自己的怀孕、分娩和小宝宝的到来等一系列变化，孕妈妈既有积极的情绪，也有消极的情绪。

孕妈妈的心情经常波动，过敏和过度反应时有发生。

在与外部刺激无关的情况下，孕妈妈的情绪经常明显地从兴奋状态转变为消沉状态。

5.会经常反省自己的过去 由于有可能成为母亲，不少孕妈妈经常反省自己与母亲的关系。

这是一种复杂的心理现象，常常伴有内疚和矛盾心理。

如果你有这样的心理，那么不要害怕，因为通过这样的反省，你可以形成自己独特的母亲特性，这对于你将来作为母亲是非常关键的。

6.依赖性增强，欲望增加 由于怀孕，孕妈妈会感到身体有些虚弱，而且对于生育第一胎的孕妈妈来说，对孕产期的种种猜测、怀疑和担忧，也会使这时候的心理状态变得极为脆弱。

因此，孕妈妈需要从其他方面获得支持。

社会因素使孕妈妈获得了很多关注，孕妈妈自己也认识到她是人们特别保护的对象，从而进一步增强了内心的依赖感。

孕妈妈此时也变得十分注意饮食，但恶心等孕初期反应可能会降低她对某些食物的欲望，出现偏食、挑食等坏习惯。

7.担心自己会变丑 有一些孕妈妈也许会认为自己怀孕时很丑，甚至不愿意见人。

肚子日益膨大，不仅没有自豪感，反倒有羞耻感，或是有道德上的罪恶感。

这类孕妈妈多因小时候接受太多的“性不洁”之类的观念所致。

如果你有这样的想法，就多读些有关性知识方面的书籍，提高自己在这方面的认识。

<<准妈妈心灵励志书>>

8.很难适应自己做母亲的感觉 我真的要做一个母亲了吗？

很大一部分女性朋友在怀孕后很长的时间内 都不想承认这种事实的存在，尤其是第一次做母亲的朋友

。有许多人甚至是在抱着自己的孩子时才会觉得自己是一位母亲了；还有一些女性朋友则需要一些时间才能建立起这样的感觉。

一般来说，心态的转变绝对不是问题，你只需体会你对自己孩子的那种自然的爱的感觉就够了。

成为一个好母亲，是需要时间和练习的。

总而言之，不同的孕妈妈都有不同的感受，没有两人的感受是完全相同的。

但不可否认的是，怀孕时的心理变化，会对胎宝宝有多方面的影响。

根据许多临床调查发现，当孕妈妈情绪不安时，胎动次数较平常多两倍，最多甚至达到正常的3倍。

如果胎儿长期不安，体力消耗过多，出生时往往会比一般婴儿体重轻1千克左右。

因此，孕妈妈要在孕期尽量了解自己的心理变化，寻求心理调适的办法。

只有这样，才能时刻保持愉快的心情，利于胎宝宝的健康发育。

( P3-5 )

<<准妈妈心灵励志书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>