

<<孕妇按摩>>

图书基本信息

书名：<<孕妇按摩>>

13位ISBN编号：9787508052373

10位ISBN编号：7508052374

出版时间：2009-6

出版时间：华夏出版社

作者：鹿默 等编

页数：240

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>

<<孕妇按摩>>

前言

对于女性来说，一生中最重要的时刻莫过于孕期与产后。
当新的生命开始在腹中孕育，相信女性的第一感觉就是幸福。

但在幸福之余也难免有些担心。

女性在妊娠期以及哺乳期生理和心理均会发生一定的改变，例如：胸部虽然丰满起来，却容易出现肿痛等问题；逐渐长大的胎儿压迫到膀胱，易出现尿频、尿潴留甚至尿失禁；血管受到压迫，导致血压升高，引起妊娠性高血压。

在心理上，孕产妇既有初为人母的喜悦，又担心宝宝不能健康成长，造成情绪低落、神经衰弱甚至抑郁。

这些症状虽然并不是严重的疾病，但却会直接影响到孕产妇的身体状况与心理健康，对产后的身体调养以及宝宝的健康成长造成不良影响。

在崇尚健康的今天，除了饮食营养外，孕产妇的生理与心理健康也逐渐纳入了人们的家庭健康计划中。

给孕产妇按摩，就是近几年来非常流行的自然疗法。

<<孕妇按摩>>

内容概要

本书共分为九个部分，详细介绍了孕产妇按摩的相关知识以及具体的按摩方法，章节以孕妇怀孕周数以及产后进行划分。

每章内容包括主要生理特点、按摩方法、注意事项三个方面的内容。

“主要生理特点”部分用通俗的语言介绍了孕妇的生理特点、心理特点以及胎儿的生长情况；“按摩方法”部分主要介绍孕妇在特定时期所出现的一些生理或心理不适，并将每个不适作为一个小标题，介绍一种或者几种按摩方法；“注意事项”部分紧紧围绕着女性孕产的特殊生理状况增添了一些趣味性或者知识性内容，介绍了女性在孕期应当注意的一些问题。

读者通过阅读本书，会轻松地了解和掌握这三个方面的知识和方法，进而融会贯通，针对自己的身体状况迅速找到相应的按摩方法，将不适第一时间“赶出”身体，轻松愉悦地度过属于自己的美好时光。

本书还设有产妇按摩的章节，介绍了女性在产后容易出现的不适，并提供了瘦身美体的具体按摩方法，旨在帮助产妇得到快速恢复。

<<孕妇按摩>>

书籍目录

第一章 孕产妇按摩基本常识 按摩，提高孕期以及产后的健康指数 经常按摩有助于身体健康 经常按摩有助于心理健康 按摩是十月胎教的第一步 把握按摩的最佳时机 做好按摩的男主角 孕产妇按摩常见问题Q&A 孕期产后按摩是保健按摩还是医疗按摩 孕期产后按摩手法都有哪些 孕产妇按摩注意事项 孕产妇按摩的姿势有哪些 孕产妇是否适合芳香按摩 孕产妇按摩应当做好的工作 适合孕产妇的局部按摩 腿部按摩：怀孕，从腿部保养开始 面部按摩：美丽不分你我她 腹部按摩：保护孕产妇和胎儿的健康 胸部按摩：不止是让乳房更丰满 头部按摩：让孕产妇更加轻松舒缓 上肢按摩：令孕产妇轻松惬意的秘诀 臀部按摩：告别产后疼痛

第二章 怀孕1~3个月：坐胎的关键期 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 保持情绪稳定的按摩方法 增强抵抗力的按摩方法 增进食欲的按摩方法 促进乳汁排出的按摩方法 提高身体御寒能力的按摩方法 减轻膀胱负担的按摩方法 缓解妊娠呕吐的按摩方法 缓和下身疼痛的按摩方法 减轻腹胀的按摩方法 缓解腹痛的按摩方法 “浇灭”胃火的按摩方法 醒脑提神的按摩方法 减少粉刺出现的按摩方法 孕期注意事项 检测怀孕的方法 妊娠早期最好少用西药 孕妇应当远离放射线

第三章 怀孕4个月：做好安胎的准备 孕期主要特点 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 与宝宝“打招呼”的按摩方法 预防便秘的按摩方法 增进口腔健康的按摩方法 让鼻腔更加顺畅的按摩方法 提高造血功能的按摩方法 改善肤质的按摩方法 缓解潮热汗出的按摩方法 缓解腰困背痛的按摩方法 防止打呼噜的按摩方法 改善胸闷不适的按摩方法 孕期注意事项 正确睡姿小提醒 每天最好简单淋浴 日常饮食注意补充钙质 去医院进行微量元素检查

第四章 怀孕5个月：感受BABY的“呼唤” 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 减少妊娠纹的按摩方法 防治皮肤瘙痒的按摩方法 缓解耳鸣的按摩方法 预防鼻子过敏的按摩方法 控制食欲的按摩方法 “赶走”面部妊娠斑的按摩方法 给双脚消肿的按摩方法 缓解小腿痉挛的按摩方法 驱除妊娠期头痛的按摩方法 改善妊娠期眩晕的按摩方法 改善腰腹发凉的按摩方法 孕期注意事项 对付妊娠纹，少吃多按摩 科学认识胎动 怀孕5个月进行第三次产前检查

第五章 怀孕6个月：孕育生命的喜悦与感动 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 改善睡眠质量的按摩方法 增强体质的按摩方法 预防骨质疏松的按摩方法 缓解小腿浮肿的按摩方法 改善落枕疼痛的按摩方法 防治乳头凹陷的乳房按摩法 为胎儿进行的“水中按摩法” 改善尿失禁的按摩方法 孕期注意事项 注意外阴的清洁卫生 选择舒适的服装 保持正确姿势

第六章 怀孕7个月：保重身体是关键 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 预防妊娠期糖尿病的按摩方法 孕期消“痔”按摩方法 无副作用的胃痛按摩方法 缓解肋骨痛的按摩方法 缓解腕管综合症的按摩方法 缓解坐骨神经痛的按摩方法 产前的胸部护理按摩方法 孕期注意事项 按摩时宜进行腹式呼吸 易患妊娠糖尿病的孕妇群 检查羊水是否充足

第七章 怀孕8个月：分娩前的准备工作 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 防治妊娠中毒症的按摩方法 治疗感冒的按摩方法 缓解气促的按摩方法 提高消化吸收功能的按摩方法 改善静脉曲张的自我按摩方法 缓解心理焦虑的按摩方法 怀孕晚期食欲不振的按摩方法 孕期注意事项 托腹带帮你托起“大肚子” 为何怀孕晚期不宜久站久坐 每两周做一次体检

第八章 怀孕9~10个月：生产的重要时刻 孕期主要特点 孕妇的心理变化 孕妇的生理变化 胎儿的生长情况 孕期按摩方法 缓解腹壁皮肤瘙痒的方法 缓解下肢负担的按摩方法 缓解第一产程阵痛的按摩方法 顺利分娩的按摩方法 孕期注意事项 痒痒，别逞一时之快 按摩乳房有助于分娩 临产的心理准备

第九章 分娩后的康复按摩 产后按摩：解决孕期的“小尾巴” 改善产后尿潴留的按摩方法 淡化伤口瘢痕的按摩方法 改善产后出血的按摩方法 预防产后恶露不下的按摩方法 缓解产后腰痛的按摩方法 防治颈肩部劳损的按摩方法 改善产后伤食的按摩方法 行气血调月经的按摩方法 产后按摩：恢复孕前动人光彩 解除脱发危机的按摩方法 健康瘦小腹的按摩方法 告别粗壮大腿的按摩方法 纤细臂膀的按摩方法

<<孕妇按摩>>

章节摘录

插图：第一章孕产妇按摩基本常识按摩，提高孕期以及产后的健康指数经常按摩有助于身体健康从怀孕3周开始，孕妇的乳房开始产生下坠肿痛的感觉，10周后会出现腰痛、臀痛、身体浮肿等不适。

随着孕期的增加，孕妇的不适感也会逐渐增多。

这些不适既不能避免，又无法通过吃药解决，不由得让人陷入了两难的境地。

而按摩正是解决这些不适的简便易行的方法。

按摩能够改善孕妇消化女性在孕期容易出现消化不良、呕吐恶心、食欲不振等症状，其原因与体内孕酮（progesterone）及绒毛膜促性腺激素（HCG）的增加有关。

这两种激素的增加会导致胃肠道肌肉松弛，胃排空时间减慢，不仅会影响消化，胃酸分泌增加，从而导致肠胃道不适或者孕吐等症状。

按摩能够促进肠胃蠕动，减少胃排空的时间，促进胃肠道血液循环，解决消化道问题。

按摩能够缓解孕产妇肌肉与骨骼疼痛女性在怀孕及产后，容易出现下肢浮肿、肌肉僵硬酸痛、骨骼变形、肩臂疼痛等问题。

按摩可以使血液畅通，使僵硬的肌肉放松下来，有利于骨骼系统的灵活性，提高肌肉的新陈代谢和耐受力，同时还能够纠正不良的“妊娠姿势”，如过度的俯身驼背或者腰部前挺等，让女性即使怀孕也能保持健美的体型。

按摩能够使孕产妇保持充沛的精力女性在孕期及生产后，由于体内激素和代谢的变化，容易嗜睡、精神不振、疲倦等。

按摩通过对特定穴位的刺激，可以消除疲劳，放松身心，使孕产妇保持最佳的精神状态。

按摩能够提高孕产妇的抵抗力女性在妊娠期间的免疫耐受性较低，产后抵抗力更加降低，容易感染疾病。

按摩能够使局部血管扩张，血液循环加快，为机体各部位提供充足的营养，增强身体免疫力，让孕产妇远离疾病的困扰。

按摩能够改善妊娠、月子疾病按摩可以疏通经脉气血，调节脏腑功能，进而平衡体内激素的分泌，改善和缓解妊娠高血压、妊娠糖尿病等妊娠并发症。

按摩能够帮助孕产妇美容养颜经常对头皮、皮肤进行按摩，能够促进局部血液循环、刺激神经系统，调节内分泌等，提高皮肤细胞和毛发的再生功能，可以养护头发，减少脱发，并淡化妊娠斑、妊娠纹，美容养颜。

<<孕妇按摩>>

编辑推荐

《孕妇按摩》教给你简便实用的对付孕产期小小不适的按摩方法，你可以针对自己的孕程和出现的不适随时查阅，就像身边有位按摩医师可以随时咨询，并且手把手地教你。

你希望安全、轻松地度过孕期吗？

你希望尽情享受和腹中BABY的互动吗？

你希望和爱人更亲密、一起迎接属于你们的新生命吗？

赶走那些小小烦恼，轻松快乐地迎接新生命吧！

育儿，你准备好了吗？

按摩伴你享受孕期。

丰富育儿知识，刷新育儿理念，学习育儿方法，掌握育儿技巧。

<<孕妇按摩>>

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>