第一图书网, tushu007.com

<<孕期体操与产后恢复操>>

图书基本信息

书名：<<孕期体操与产后恢复操>>

13位ISBN编号：9787532382972

10位ISBN编号：7532382974

出版时间：2006-7

出版时间：上海科学技术出版公司

作者：伊丽丝.戈斯

页数：151

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

内容概要

《漂亮妈咪系列：孕期体操与产后恢复操》主要由经验丰富的助产士向我们介绍：孕期体操有什么好处．哪种分娩姿势最好？
何时开始做产后恢复操？
等内容，着重讲述了分娩前的准备和分晚后的身体恢复，为此推荐了100多套简单有效的孕期体操，30多套效果明显的产后恢复操以及重建骨盆底 腹部和骨盆底的训练等等，让准爸爸妈们怀着美好的的憧憬迎接一个新生命的降生！

作者简介

伊丽丝·戈斯-汉内尔，是德国蒂宾根大学妇产科医院的一名助产师，2001年生有一女。西尔克·黑勒尔，是众多家庭指南书籍的作者，目前同她的家人生活在柏林。

<<孕期体操与产后恢复操>>

书籍目录

1 我怎样才能为分娩做最好的准备在怀孕期间我的身体发生了哪些变化 孕期体操有什么好处孕期体操有何特别之处运动会伤害我的宝宝吗在怀孕期间运动时我必须注意什么我以其他的运动形式代替孕期体操，就不能同样保持充沛的精力吗为什么呼吸练习这么重要在怀孕期间我必须保养到什么程度我在提东西、抬东西、站立、坐下以及卧位时必须注意什么对妊娠反应我能够做些什么用什么来治疗背痛如果我有忧虑和恐惧，我的胎儿会受到影响吗怀孕期间我怎样才能放松我可以做些什么来预防发生会阴撕裂或会阴切开术到底有没有特殊的练习可以避免产生妊娠纹以前人们是怎么准备分娩的分娩准备的“ 经典 ”方法是什么我能够从分娩准备课程里学到些什么为什么我应该预定一个分娩准备课程?过去妇女没有它不是也一样生孩子吗我怎样找到适合自己的课程班分娩准备训练课程有经过科学证实的好处吗分娩准备——要不要陪伴什么迹象表明分娩开始了分娩是怎样进行的有哪些分娩姿势哪种分娩姿势最好2 我在怀孕期间应做哪些练习放松躺着感觉自己的呼吸交替感觉您的胎儿消除肩膀和脖子的紧张增进腿部供血用网球按摩脚部通过“ 静脉泵 ”预防静脉曲张防治冰凉的双手消除肩部和脖子的紧张放松肩膀，自由呼吸伸展并放松肩部放松肩部，扩大腹部空间坐着放松上身放松并扩大骨盆放松腹股沟区和下背部放松地坐着帮助宝宝进入小骨盆放松脊柱减轻背部负担放松脊柱和肩膀减轻背部负担，把宝宝像放在吊床里一样摇晃放松站立，避免背痛放松背部、颈部和肩部预防小腿抽筋转动骨盆在怀孕的最后一周轻柔地打开骨盆下蹲锻炼骨盆底对阵痛做好准备在阵痛中集中注意力：手膝跪位摇晃轻柔放松放松背部坐着放松舒适地侧放松休息与伴侣一起放松支撑并放松下背部放松的肩部按摩放松下背部 按摩骶骨按摩脊柱左右的肌肉按摩、放松全身在伴侣的帮助下放松颈部和肩部在伴侣的帮助下放松站立在伴侣的帮助下放松腿部和肩部在伴侣的帮助下伸展小腿在伴侣的帮助下做下蹲动作在阵痛时使人放松的骶骨按摩在阵痛期间减轻疼痛的按压在阵痛期间减轻疼痛的骶骨按摩放松骨盆在阵痛期间寻求伴侣的支撑在伴侣的帮助下放松髋部用网球或刺球按摩在触摸下有意识地放松令人放松的足部按摩减轻头痛治疗背痛的按摩令人放松的按摩放松全身3 分娩以后的情况如何分娩以后我的身体会怎样变化剖宫产之后我必须注意什么在会阴切开术后或会阴撕裂后我必须注意什么究竟什么是产褥期?它会持续多长时间在生完孩子的第一周和第一个月我的情况如何产后忧郁是怎么来的?对它我能够做些什么什么是产后抑郁症?怎样识别它?对此我能够做些什么产后的性生活会怎么样产后恢复操有何好处我应该什么时候开始做产后恢复操假如我没有时间做产后恢复操怎么办产后恢复操课程真的有效果吗怎样找到适合自己的正确课程在训练时必须注意些什么我必须训练身体哪些部位什么是骨盆底?为什么它这么重要我怎样找到我的骨盆底我应该在什么时候开始骨盆底练习哪些骨盆底练习适合开始阶段做我能够做些什么来保养骨盆底如果产后2个月还有问题怎么办我的腹部怎样才能重新恢复4 为了恢复，我应该做哪些练习在产褥期促进血液循环骨盆底练习锻炼腹斜肌站起来的时候保护骨盆底重建骨盆底锻炼骨盆底骨盆底体操刺激骨盆的供血增强胸肌腹部和骨盆底的训练锻炼腹部、骨盆底和臀部增强腹肌加强腹部、背部和骨盆底增加腹肌和背肌腹部和背部的练习增强胸肌与宝宝一起做体操的乐趣

第一图书网, tushu007.com

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