

<<孕妇保健操>>

图书基本信息

书名：<<孕妇保健操>>

13位ISBN编号：9787546402871

10位ISBN编号：7546402875

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代

作者：布琳

页数：89

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>

## <<孕妇保健操>>

### 前言

如果一定要问女人什么时候最美，我的回答是：怀孕的时候最美！

我愿意用“可爱”形容年轻有活力的女孩，为她们的青春和朝气蓬勃；把“韵味”送给年长有成熟味道的女人，为她们的优雅和内敛含蓄；而这“美丽”二字却一定是要送给怀孕中的准妈妈，为那盛满爱的温存和充满幸福的期待……而对于准妈妈，健康、充满活力是最高的美丽原则。

每个准妈妈只要健健康康，其实就是最漂亮的！

而要健康我觉得最关键的就在于怀孕时的运动。

怀孕了，我们要小心再小心，保养再保养”，更有甚者说，“躺着再躺着”。

这简直是最不科学的孕期行为。

因为生产是需极大的体力支持的，你如果9个月几乎不运动，肌肉松懈毫无气力，怎么能顺利经过产程？

温和而持续的产前运动能够帮助孕妈咪控制体重，增强准妈妈在怀孕时所需的负荷力，也为产后承担起照料宝宝的重任练出好体力。

能够促进母体血液循环，提高血液中氧的含量，有助于给子宫内的宝宝提供充足的营养，促进胎儿的生长发育。

能够降低各种妊娠反应，帮助准妈妈健康、愉悦、充满自信地度过孕期。

能够帮助胎儿顺利通过产道，减轻分娩阵痛，缩短分娩时间。

能够帮助妈咪产后迅速恢复身材，回复怀孕前的少女体态……总之，产前运动好处太多、太多！

当你得知自己怀孕的第一件事情就应该是跑到商店，买一个精确的电子磅秤。

就是这件法宝，可以令你一直良好地控制体重增长。

一般来说，整个孕期你只需增加9~11公斤，前4个月基本不增重，之后每周增重绝不要超过400克。

## <<孕妇保健操>>

### 内容概要

《孕妇保健操》是一本葵花宝典可以助人练成绝世神功，同样，《孕妇保健操》是一本怀孕宝典，可令你轻松克服孕期的一切困难，保持最佳状态，生个健康宝宝。

真的这么有用吗？

千真万确！

与其听妈妈、婆婆过时的口传心授，学一大堆古时候的产孕经，还不如使用这本精美详尽的最新最科学的专业图书。

整整9个月，《孕妇保健操》都可以陪伴你的左右，成为你真正的良师益友！

## &lt;&lt;孕妇保健操&gt;&gt;

## 书籍目录

做个阳光“孕”动的准妈妈一、准妈妈运动新知1. 孕期运动的完美理由2. 孕期身体变化对运动的影响3. 孕妈咪运动, 将健康进行到底—陪伴胎儿健康成长, 保护孕妈咪“日新月异”的身体二、安全理性地运动1. 孕期三阶段运动指导2. 妈妈“孕”动准备快乐健身堂——美丽孕期, 动起来!一、“孕”妈咪热身篇二、保胎安产活力有氧健身操怀孕的第一阶段: 第1周~第11周卧姿收缩骨盆 卧姿提升腹部 卧姿伸展腿筋 怀孕的第二阶段: 第14周~第28周碰步 踩脚跟 提膝 屈膝加臂环绕 走步 推手 0大步走 双侧踏步加双臂环绕 上踏板 怀孕的第三阶段: 第28周以后 站立弯曲腿筋 后跨 下蹲 , 伸腿 抬小腿 , 骨盆底运动跪姿提升腹部 掌上压 大腿外抬 大腿内抬 三、孕妈咪十月瑜伽生活馆怀孕的第一阶段: 第1周~第13周 臀部旋转 猫式 身体平衡 身体伸展 站立扭转 怀孕的第二阶段: 第14周~第28周 交叉扭转 波浪 摇摆摇篮 树式 怀孕的第三阶段: 第28周以后生命之圈 升降机式伸展 自我按摩 8字按摩 莲花舞I莲花舞II 四、“孕”动休息室——孕妈咪放松操—坐姿伸展内收肌 坐姿伸展臀肌 坐姿伸展胸肌 小腿

## &lt;&lt;孕妇保健操&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(2) 荷尔蒙对运动的影响运动时考虑这些荷尔蒙的变化是很重要的。

以往轻松做出的动作，可能由于怀孕而变得不合适了。

当你的身体前倾，并由双手和膝盖（四肢着地）支撑时，你可能会感觉手指麻胀或麻木，其原因就是水分大量流失。

在进行这个姿势时，你可能还有烧心的感觉（一种胃部不适的症状），这是因为孕酮增加所致。

你的脚踝可能会肿，穿上运动鞋就不舒服。

在有氧运动中，建议你穿运动鞋，但在其他的项目里，则可以不穿。

脚踝肿的原因可能是因为水分流失，但也可能是血压升高，所以在继续锻炼之前应先作检查。

由于耻骨松弛激素的作用，关节稳定程度减低，从而增加了受伤的机会。

由于胎儿的向前拉力，以及松弛的腹部使支撑力减低，你的骨盆和脊椎特别容易受伤。

因此，正确的姿势和良好的运动技巧是非常关键的。

不要进行跳高或跳跃性的运动，因为它们会增加关节、乳房和骨盆底的紧张。

由于孕酮的作用，你的体温已经有所升高，所以你会很快觉得暖和。

应该避免身体太热，必须在通风条件良好的房间里进行运动。

有氧运动日寸，要保持腿的运动，以便血液回流到心脏。

如果突然停止运动，孕酮会使血管壁膨胀，让你产生眩晕感。

## <<孕妇保健操>>

### 编辑推荐

《孕妇保健操》：科学易行、行之有效的“孕”动配方助您安全而信心十足地锻炼，直到分娩，伴您度过一个快乐而健康的孕期。

风靡全球的孕妈咪，保健，安胎，助娩，运动全面分开，280天全面“孕”动指南。

带来惊喜改变。

孕妈咪热身运动+保胎安产有氧操+孕妈咪十月瑜伽操+孕妈咪放松操依据孕妈咪各个时期的身体状况与胎儿变化，设计不同的“孕”动程式，给妈妈与宝宝双重呵护。

<<孕妇保健操>>

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>