第一图书网, tushu007.com

<<健康“孕动”>>

图书基本信息

书名：<<健康“孕动”>>

13位ISBN编号：9787546405469

10位ISBN编号：7546405467

出版时间：2012-1

出版时间：成都时代出版社

作者：吴小玲

页数：153

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

安全、适度的运动对怀孕期的准妈咪十分有益。

本书介绍的正是为孕妈咪和胎儿量身定做的“ 孕动 ”方案，由身处孕期的资深专业教练精心设计，根据许多孕妈咪怀孕期间的亲身体验编排而成。
舒缓的瑜伽、抗力球操、步行疗法、简易毛巾操、活力保健操、睡前舒展操、拉梅兹体操运动等多项运动，简单易学，行之有效，并根据早、中、晚三个孕期孕妈咪的不同身体条件，灵活调整，合理安排。
无论您在孕前是否经常运动，孕期的运动都必不可少，安全健康是最重要的。

第一图书网, tushu007.com

<<健康“孕动”>>

书籍目录

第一章　孕产运动，呵护母子健康
一、“孕动”新手指南
1孕妈咪运动好处多多　2孕期适宜的运动方式　3不同孕期运动方式不尽相同
4何时不适合做孕期运动　5孕期何时应该停止锻炼　6孕期运动安全最重要
7不要忽视身体的预警信号　8运动前准备事项
二、自我组合，奏出个性“孕动”变奏曲
第二章　开启“孕动”计划，呵护十足“孕味”
一、孕早期：1—12周
1孕早期运动指导　2孕早期运动的益处
二、从训练呼吸开始
三、步行疗法，消解身心一切烦恼
四、简易毛巾操，居家“孕动”新模式
五、有氧健身操，与小种子一起成长
六、舒缓瑜伽，轻松迎好“孕”
七、抚摸胎教——抚摸法
第三章　储藏“孕力”，播撒阳光和微笑
一、孕中期：13—28周
1孕中期运动指导　2．孕中期运动的益处
二、孕中期呼吸练习，加倍“孕动”效果
三、步行疗法，训练骨盆，为宝宝提供有力支撑
四、毛巾球操。
玩转缤纷“孕事”
五、起床前伸展练习，休息、健身两不误
六、减压瑜伽，孕妈咪放松身心最佳技
七、能量瑜伽，启动宝宝大脑发育
八、抗力球操，舒缓平和美好生活
九、户外健身操，与大自然亲密接触
十、双人体操，轻松“孕动”帮助自然分娩
十一、抚摸胎教——按压拍打法
第四章　晚期“孕动”，迎接天使的诞生
一、孕晚期：29～40周
1孕晚期运动指导　2孕晚期运动的益处
二、步行疗法，建立身体中线，避免重心不稳
三、产前瑜伽，舒缓大肚综合征
四、椅上练习，强健肌肉，调整“孕律”
五、活力健身操，保持热情和活力一
六、保健按摩，调经养气，激发生命能量
七、睡前舒展操，助孕妈咪好眠
八、妊娠体操，纠正胎位不正
九、抚摸胎教——运动法
十、拉梅兹练习，减轻分娩疼痛

章节摘录

版权页： 插图： 孕期运动有益母子健康，而什么运动对孕妈咪最合适，运动时应该注意些什么问题等等，都需要孕妈咪引起重视。
散步是最好的增强心血管功能的运动，也是一种操作难度非常低的运动方式。
散步有利于调节孕妈咪情绪，增进食欲，促进睡眠，保持肌肉健康，是安胎、保胎、养胎的最佳运动方式。
而且在整个怀孕期间，散步都是很安全的。
医疗保健人员和健身专家一致认为，游泳是孕期最好的、最安全的锻炼方式。
游泳可以锻炼大肌肉群（臂部和腿部肌肉），对心血管也很有好处，而且可以让身形日益庞大的准妈妈在水中感到自己的身体不那么笨重。
参加有氧操课程的一个好处是：孕妈咪可以在固定的时间保证有规律的锻炼。
如果参加专门为孕妈咪开设的课程，还可以充分享受与其他孕妈咪一起交流情感的美好时光。
孕妇瑜伽强调专注的呼吸、温和的伸展和独特的体位法，专门针对孕妈咪不同阶段的生理和心理特点，能帮助孕妈咪很好地控制呼吸，提高身体的柔韧度和灵活度，舒缓孕期不适，解除精神压力，是孕期保健养生、理想安全的最佳运动方式之一。
但是孕妈咪可能需要在练瑜伽的同时，每周应再安排几次散步或游泳，加强对心脏的锻炼。
伸展运动可使孕妈咪身体保持灵活放松，预防肌肉拉伤。
孕妈咪可以把伸展运动和增强心血管功能的运动结合起来，使自己的身体得到全面的锻炼。
虽然孕妈咪可从事温和运动，不过不同的时期还是要稍微有些差异的。
在妊娠的前3个月里，胚胎正处于发育阶段，胎盘与子宫的连接还不紧密，动作不当或运动过于激烈都可能刺激子宫收缩，引起胚胎着床不稳或胎盘脱落而造成流产。
因此，孕早期运动尽量选择舒缓的、有节奏性的有氧运动，如散步、简单的孕妈咪体操等。
而像跳跃、扭曲或快速旋转的运动方式则应避免，同时日常生活中需要大幅度弯腰、负重等的家务劳动也应尽量避免。
自满12周之后，就进入了怀孕的稳定期，随着胎盘的形成，妊娠进入稳定期，胎盘和羊水可缓和外界的刺激，胎儿流产的可能性大大降低。
此时可适度加大运动量和运动强度。
瑜伽、体操、球操、慢舞、游泳都是孕中期可行的运动项目。
不过专家表示，孕妈咪四个月后，尽量不要做背部仰卧运动，这样会压到背部血管，对胎儿的供血产生影响。

编辑推荐

《健康"孕动"》介绍的正是为孕妈咪和胎儿量身定做的“ 孕动 ”方案，由身处孕期的资深专业教练精心设计，根据许多孕妈咪怀孕期间的亲身体验编排而成。

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