

<<妈妈别烦恼>>

图书基本信息

书名：<<妈妈别烦恼>>

13位ISBN编号：9787801772459

10位ISBN编号：7801772458

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国计划出版社

作者：尼科尔森

页数：平装

译者：王双洪

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>

## <<妈妈别烦恼>>

### 内容概要

产后心理调适完全指导。

孩子的出生是一件让人感到幸福和值得庆贺的事情，而产后抑郁症却引起年轻妈妈情感上的痛苦和烦恼，它几乎与迎接新生儿的快乐比肩而来。这一隐含的矛盾常常导致产妇心理上的困惑和内心的负疚感。

本书通过24个正在步入母亲生活的女性的故事，帮助女性更全面地理解母爱的真实含义。

90%的女性在产后会感到情绪低落，而10%的女性在产后第一年患上抑郁症。本书向读者表明，掌握并理解有关抑郁症的知识将有助于女性应对这种压力，恢复自尊以及她们和家庭成员之间的融洽关系。

## <<妈妈别烦恼>>

### 书籍目录

关于作者

鸣谢

前言

导言 谁应该阅读本书？

1 抑郁

2 什么是产后抑郁症？

3 为什么会得产后抑郁症？

为什么是我？

为什么是现在？

4 幸福和失落：产后抑郁症的困境

5 “好”妈妈要面临牺牲的矛盾

6 替代性产后抑郁症

7 克服产后抑郁 继续你的生活

参与研究的女性介绍

相关书目、地址和网址

<<妈妈别烦恼>>

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>