第一图书网, tushu007.com

<<孕40周幸福按摩>>

图书基本信息

书名：<<孕40周幸福按摩>>

13位ISBN编号：9787122054173

10位ISBN编号：7122054179

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：于帆，鹿萌　著

页数：114

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

前言

在妊娠期间，由于特殊的生理变化和心理变化，很多女性都会出现各种不适的症状，如恶心、呕吐、静脉曲张、失眠、易怒等，如果采取纯药物治疗的方法可能对胎儿的发育造成负面的影响，而对孕妇进行科学的按摩有时能够在一定程度上替代药物治疗，并能改善妊娠期间的不适反应，而且不良反应也比较少。
按摩虽然具有较好的效果，但是大多数孕妇及其家人并不知道如何具体操作。
如果按摩不得当，不仅起不到保健作用，还会对孕妇自身健康以及胎儿的生长发育产生不利影响。
为了改善妊娠各个时期的身心状况，指导孕妇以及家人使用正确的按摩方法来缓解各种不适症状，本书有针对性地介绍了60多种妊娠期间的常见症状，每一种症状均从按摩选穴、按摩步骤和小叮咛三个方面进行详细说明。
其中，按摩选穴列出了相关穴位在人体的具体位置，按摩步骤则详细地以分步骤的形式说明具体的按摩方法，小叮咛则给孕妇及其家人列出了一些按摩时需要注意的事项。
　为了让书中介绍的按摩方法更加稳妥且易于掌握，编者查阅了大量的图书以及相关资料，并得到了众多位临床专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书针对孕妇易出现的30多种不适症状，指导孕妇及其家人使用正确的按摩方法来缓解并改善孕期各种不适，每种按摩方法均从按摩选穴、按摩步骤和小叮咛三个方面进行了仔细的说明。
只要按照书中具体步骤进行，即可使孕妇的身心得到放松，舒心迎接宝宝的到来。

第一图书网, tushu007.com

<<孕40周幸福按摩>>

书籍目录

妊娠期女性生理及心理特点　孕妇按摩的特点　孕妇按摩的常用手法与穴位　孕妇按摩前的准备工作　孕妇按摩的禁忌　与胎儿一起“运动”的按摩　促进胎儿发育的按摩　调节胎动的按摩　促进乳汁分泌的按摩　缓孕期压力的按摩　预防妊娠焦虑的按摩　改善恐惧不安的按摩　改善精神状态的按摩　增强消化吸收功能的按摩　增强食欲的按摩　养护咽喉的按摩　保护眼睛的按摩　提高睡眠质量的按摩　预防便秘、腹胀的　预防孕期痔的按摩　缓解妊娠呕吐的按摩　提高抗寒能力的按摩　调节孕期体温的按摩　提高身体免疫力按摩　保持口腔健康的按摩　增进皮肤健康的按摩　增强肾脏功能的按摩　增进视力的按摩　保持鼻健康按摩　增强造血功能的按摩　调节孕期心肺功能的按摩　调节孕期血压的按摩　灵活手腕的按摩　背部肌肉健按摩　增强关节韧性的按摩　提高盆底肌肉韧性的按摩　促进腿部血液循环的按摩 改善妊娠水肿的按摩　缓解妊娠咳嗽的按摩　缓解孕期手指麻木疼痛的按摩　缓解坐骨神经痛的按摩　改善颈肩损的按摩　改善妊娠糖尿病的按摩 改善孕期眩晕的按摩　改善孕期偏头痛的按摩　缓解孕期潮热汗出的按摩　改善孕期静脉曲张的按摩 顺利分娩的产前按摩　缓解第一产程阵痛的按摩

章节摘录

妊娠期女性生理及心理特点　　妊娠期一一般为280天左右，即40孕周，分为3个阶段：12周末以前称早期妊娠，13周开始到27周末称中期妊娠，28周及以后称晚期妊娠。
在这三个阶段中，女性由于孕育着一个新的小生命，身体的各个器官都会在生理上发生一定程度的变化，而面对这些生理变化孕妇心理上又会发生变化，从而影响到与之血脉相连的胎儿。
如果孕妇以及家人能够正确了解妊娠期正常的心理以及生理上的反应和变化，就能正确对待生理上的变化，有效地减少妊娠期的恐惧，保证孕妇的身心健康和腹中胎儿的健康成长。
1.女性妊娠期的生理特点　　（1）月经的变化按照正常的生理变化，处在生育年龄阶段的妇女每个月都会有规律地来一次月经，月经周期大约28天。
如果月经比平时规律的月经周期推迟10天以上，就要考虑怀孕的可能。
（2）乳房的变化在妊娠初期，女性的乳房会感到发胀并且带有刺痛感。
到了妊娠期的第8周左右，乳房会明显增人，乳房表层可明显见有淡蓝色的浅静脉。
女性在妊娠期间雌激素和孕激素会逐渐增多，乳房的腺体也就会逐渐增生，脂肪逐渐堆积，乳头和乳晕也会随之变成黑色，大约到了妊娠后期就能够从乳头挤出少量的黄色液体，称为“初乳”。
（3）生殖器官在女性怀孕之后，生殖器官会发生明显的变化。
在妊娠早期，子宫会逐渐增大，增大的子宫会压迫膀胱从而出现尿频等症状。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

只要掌握正确的按摩方法，就能帮助孕妇改善孕期各种不适症状，使孕妇的身心得到放松，专心迎接宝宝的到来。

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