

<<亲子助长瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<亲子助长瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538441116

10位ISBN编号：7538441115

出版时间：2009-4

出版时间：申惠淑、曹芳 吉林科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：申惠淑

页数：152

译者：曹芳

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>

## <<亲子助长瑜伽>>

### 前言

看到刚出生的婴儿，谁都会相信这是一个奇迹谁都不能预测到这个又小又可爱的婴儿以后会变成什么样。

为了让宝宝健康、聪明地成长，作为父母应该先做什么呢？

那就是在宝宝身边不断帮助他积累各种经验。

父母应该在这重要但又很短暂的婴幼儿时期，通过跟宝宝的情感交流和感性的刺激来让宝宝积累各种经验，培养积极的态度。

但现实不是这样，分娩后的母亲不能一天到晚地照看自己的宝宝。

分娩后身体还没有完全恢复正常，却有各种各样的事情摆在面前。

照看孩子、做家务，还要照顾丈夫，这样一来妈妈就不能全心全意照顾自己的宝宝了。

那么，在这特别需要爸爸妈妈的爱和关心的婴幼儿时期，怎样才能让宝宝和父母都幸福呢？

这是我一直以来苦恼的问题。

因为我是一名婴儿教育家，也是一个有两个孩子的妈妈。

在这里我给大家这个问题的答案。

## <<亲子助长瑜伽>>

### 内容概要

《亲子助长瑜伽》详细地展现给广大爸爸妈妈和宝宝一起做按摩和瑜伽来增进感情的幸福全过程。每个过程为了让大家更容易懂，都插入了说明和图片，并且特别注明注意事项和有效的应用方法等信息，提高了读者的满意度。只要按照本书反复练习，妈妈会越来越容易读懂宝宝的情感，并且更能准确地了解到不同身体变化的宝宝的需求。

能一起学到亲子按摩和亲子瑜伽，是这本书的另一个长处。有很多人都认为按摩和瑜伽各不相同，其实两者一起练习才能得到满意的效果。这是因为按摩使身心彻底舒缓，而瑜伽造成身体的紧张感，两者起着互补的作用。

真心希望《亲子助长瑜伽》这本书能给那些为育儿而苦恼的爸爸妈妈，还有不知道怎么表达自己情感的爸爸妈妈，以及全世界准爸爸准妈妈们一个真正好的指导！

## <<亲子助长瑜伽>>

### 作者简介

作者：(韩国)申惠淑 译者：曹芳申惠淑，在韩阳大学研究院专攻生活体育学，现任德成女大教育院“亲子瑜伽指导过程”教程的指导教授。

韩国母子健康教育协会的会长，也是有着两个孩子的母亲。

她以自己的育儿经验为基础，开发出多种妈妈和宝宝更容易接受的亲子按摩&瑜伽的教育程序。

出演过韩国KBS“小儿电视土匪”“食客”；育儿TV“亲子按摩”；智能节目“亚琅的TV幼儿园”等电视广播节目，并在MBC“宝贝舞蹈瑜伽”录像和“妈妈卞郑淑的瘦身亲子按摩30分”DVD的录制中当过咨询委员。

## <<亲子助长瑜伽>>

### 书籍目录

和宝宝的初次见面为了宝宝美好的开始读懂宝宝的哭泣培养宝宝身心健康亲子按摩喜欢亲子按摩的原因新妈妈对按摩的问答Q & A按摩准备品和确认要点熟悉按摩的基本动作提高按摩效果的准备动作亲子按摩腿和脚的按摩腹部和胸部的按摩手和胳膊的按摩脸部的按摩背部和臀部的按摩亲子瑜伽喜欢亲子瑜伽的原因瑜伽的准备和要点提高效率的准备运动亲子瑜伽柔软腿部的瑜伽坚固脊柱的瑜伽坚固胳膊和肩部的瑜伽培养平衡感的瑜伽缓解紧张的瑜伽宝宝的安全包裹方法让宝宝睡好觉的亲密接触不同症状的亲子按摩不同月龄宝宝的身体发育特点和亲子瑜伽的应用方法换尿布体操不同时期产后调理方法分娩后保持健康的产后管理手册妈妈和亲子瑜伽妈妈和亲子瑜伽的优点妈妈和亲子瑜伽的问答Q&A妈妈和亲子瑜伽伸直背和腰部紧缩松弛的腹肌让盆骨回到原位身材变得细长而有弹性为了舒服地休息亲寻芳香疗法治疗身心的香薰疗法帮助身体和大脑发育的足疗足部按摩

## <<亲子助长瑜伽>>

### 章节摘录

插图：最好的亲密接触是亲子按摩 & 瑜伽跟宝宝最好的亲密接触是亲子按摩&瑜伽亲子按摩&瑜伽已是全世界公认的。

美国医科大学的皮肤研究中心发表的一项研究结果显示：每天接受定期按摩的早产儿体重增加率比没接受按摩的早产儿平均高47%，并且按摩明显减少引起疲劳的激素分泌，相反增加稳定情绪的激素分泌而且美国的大学发表了“通过身体接触缓解肌肉和关节紧张的亲子瑜伽类的活动刺激神经系统促进激素分泌，提高消化功能，加强免疫力”的结果。

培养爱心宝宝明知道父母爱他，但还是渴求爱 孩子不按父母的话行动和装作大人的模样来反抗都是为了引起父母的注意就是在说“我希望被爱”孩子做出过激的行为或不满时不要大声责备他或打他，要亲切地抱抱他并抚摸他。

从宝宝出生到离开父母为止，要一直用亲密接触来表达你的爱从小通过皮肤感觉爱的孩子不仅学会爱自己，也学会爱惜他人。

缓解疲劳产后妈妈的情绪不稳定很容易诱发精神障碍勤做亲子按摩不仅能让宝宝更健康，并且对妈妈缓解疲劳也有很大的效果这个事实已经被日本东京电子大学超导体应用研究所的研究员证实他指出：

“按摩有提高妈妈的副交感神经的作用，因此能缓解精神的紧张，减少婴儿的不安，产后妈妈因身心不太稳定，所以应通过按摩来平安度过这时期”

## <<亲子助长瑜伽>>

### 编辑推荐

《亲子助长瑜伽》主要有以下特点：亲子按摩充满爸爸妈妈爱心的亲密接触，有利于宝宝生长发育，并提高IQ、EQ。

亲子瑜伽每天15分钟。

让妈妈和宝宝共同拥有健康的身体。

妈妈和亲子瑜伽和宝宝一起做亲子瑜伽，让妈妈重塑妊娠前的完美身材。

香薰疗法利用天然材料的香薰疗法、简单指压的足底反射疗法，守护宝宝的健康。

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>