第一图书网, tushu007.com

<<分娩更轻松>>

图书基本信息

书名：<<分娩更轻松>>

13位ISBN编号：9787543647107

10位ISBN编号：7543647109

出版时间：2008-5

出版时间：切丽·贝克 青岛出版社 (2008-05出版)

作者：切丽·贝克

页数：172

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

阅读本书有一百个理由：或许您已经怀孕或计划怀孕，或许您的家人、伴侣或朋友已经怀孕，或许您是关爱准妈妈的健身教练或健康专家，但无论是哪种理由，我都希望本书能够给你带来更多的益处。我之所以写作本书，就是希望能够提供一些帮助，使孕妇们的孕期更加顺畅，让孕育生命奇迹的过程变得更加美妙。
我自己也时常惊叹于人体的奇妙——它是世界上最棒的机器！
整个孕期女性身体结构对变化的适应妙不可言，时常让我惊喜叹服，获得灵感。
这些灵感几年来一直激励我学习所有孕期锻炼和保健知识，并与学生们一起分享，这些学生当然就是那些参加培训班课程的准妈妈喽！
切丽·贝克2005年10月

<<分娩更轻松>>

内容概要

妊娠头三个月，在怀孕最初的12周内，你会发现自己可以像以前一样做热身运动。
但一定要倾听身体的感受。
不要强迫自己努力达到孕前的水平。
怀孕早期经常会感觉心率迅速升高。
或即使不运动心率也很快，起身或弯腰系鞋带时孕妇会感到虚弱头晕，这些都是正常现象。
你应该坐起来，注意到心血管系统正在适应怀孕的情况。
锻炼之前，考虑减少热身运动的强度，延长时间。
放慢速度。
另_方面，你可畿感觉良好，在妊娠头三个月不需要调整当前的热身运动。
注意：即使感觉良好，你的体温也会比平常升高更快，在较热的天气里你需要减少锻炼的强度，并保证体内充足的水分。
妊娠中三个月，开始散布。
逐渐增大步速，继续坚持3分钟。
从容地活动肩膀和脖子来放松上身。
走几分钟后。
你可以逐渐加快你的速度再走几分钟。
在开始轻柔慢跑之前，要再多走5分钟。
而慢跑要坚持3-5分钟，然后就可以开始真正地跑一跑了。
最后通过慢速的散步让自己渐渐平静下来。
妊娠末三个月，首先慢行3分钟。
逐渐增大步幅再走3分钟。
花点时间活动一下肩膀和脖子，放松上身。
再一次加快速度，走上3分钟。
走大约10分钟后。
你就可以开始来一个轻柔的慢跑。
最后通过慢速的散步让自己平静下来。

作者简介

作者：(英)切丽·贝克

书籍目录

第一部分 孕期保健1.孕期三个时间段2.产前健身运动利与弊3.孕期激素变化及生理变化4.产前健身运动注意事项5.孕期腹肌6.孕期身体重心稳定性7.基本重心稳定性测试8.骨盆底部运动第二部分 孕期有氧运动和健身9.基础锻炼10.初学者在健身房锻炼11.常锻炼者的健身房运动12.散步、跑步和游泳13.训练课程第三部分 孕期耐力训练和身体素质训练14.为什么要进行耐力训练?15.体能训练班和举重训练班16.普拉提17.孕期身体柔韧性与瑜伽第四部分 孕期吃出健康来18.食用正确食物的重要性19.维生素和矿物质20.食物种类附录：孕期常见症状

章节摘录

插图：1.孕期三个时间段孕期母体特征因人而异，一些准妈妈下腹部会在怀孕早期明显隆起，而有些准妈妈下腹部只是稍稍隆起，很长一段时间都不明显。
准妈妈会将自己的孕期特征与其他准妈妈比较，这可以理解，但应当知道，孕期母体特征是因人而异的。
你的医护小组谁希望自己的医护人员万事皆通、万事不精呢？
在国内，我就“孕期健身”专题举办巡回讲座时，曾教过许多人做训练，他们是公众保健职业机构的会员。
他们问我许多问题，比如：“为什么我的助产士不知道如何做产前健身运动？
”“为什么我的医生不知道如何做产前健身运动？
”答案只有一个，十分简单：“我可以教你做产前健身运动，但是我不知道这些运动是否有助于你分娩；我知道如何锻炼你的腹肌，而对于你是否会分娩‘超小儿’或‘坐胎儿’却无从得知。
最重要的是保证分娩时胎儿的安全以及你身体健康、心情愉快。
”医护小组中最好包括各方面的专家。
但是，你会发现，你可以从医护人员那里寻求医疗建议，与此同时还要从本书或有资质的产前保健指导人员那儿寻求保健建议。
提供产前保健服务须因人而异。
通常，首先要预约时间做怀孕登记。
怀孕12周内(即怀孕早期)应与医生或助产士约见两次。
接下来，你可以在怀孕的第16、25、28、31、34、36、38、40周约见医生或助产士(如果超期没有分娩，在41周也应当约见医生)。
记住……你可能会与许多产前健身运动的专家联系。
每次约见专家时都应该咨询孕期护理问题。
如有疑问，随时征求医生、助产士或产前顾问的建议。
助产士就是产前护理的专家，所以，与你的医护小组联系时，无需迟疑，应当首先与助产士取得联系。
2.产前健身运动利与弊孕期母体特征因人而异，所以每位准妈妈都应设定自己产前健身运动的目标，比如何时开始运动以及是否继续运动等。
本章综述产前健身运动的利与弊。
产前健身运动的益处●可以减轻背部疼痛；●增强内力，支撑脊柱，有助于准妈妈孕育胎儿；●恰当的产前健身运动可以防止肌肉过于紧张或松弛；●改善体态；●减少孕期可能出现的症状，如：腿部痉挛、浮肿、便秘和静脉曲张；●改善内循环和血液流动；●促进钙元素吸收，预防孕期骨质疏松症；●是准妈妈的休息时间，有安抚作用，让准妈妈在做产前健身运动的同时关注胎儿；●有助于放松肌体、改善睡眠状况；●令精神愉悦，增强自尊心与自信心；●对分娩充满信心；●降低妊娠糖尿病的发病率；●降低高血压的发病率；●有助于产后迅速恢复；●产前健身运动有助于防止体重过量增加。
不过，产前健身运动不能减轻分娩时的疼痛，只是让肌体做好分娩前的准备，也让你的耐力与日俱增，轻松度过孕期。
孕期体重增加要知道，孕期体重增加并非通常意义上的增重，这是胎儿孕育过程中一定会发生的变化。
准妈妈容易在某些特别的身体部位囤积脂肪，这也是有特殊生理原因的。
而我们准妈妈所要做的，是防止体重过量增加。
坚持在孕期做有规律的产前健身运动有助于防止体重过量增加。
产前健身运动不能保持体重不增加，但有助于防止体重过量增加。
产前健身运动与胎盘中等强度的产前健身运动通常会促进胎盘生长，有助于胎盘为胎儿输送血液、营养物质和氧气。

这样，即使在准妈妈做产前健身运动时，胎儿仍然能够得到充足的氧气和血液供应。
而这意味着，即使在准妈妈休息时，胎儿在一周7天、一天24小时内仍然能够得到新鲜的血液、氧气和营养物质供应。
也有研究发现，供氧量增加有助于在宫缩及分娩过程中保护胎儿。
你应当坚持做产前健身运动，保持其有益因素。
一旦停止运动，胎盘的各项指标就会降至运动前水准。
产前健身运动与胎儿我最后一次怀孕是1996年。
那时，人们认为，做产前健身运动时，心率不应超出每分钟140下。
还认为应当把产前健身运动的时间控制在20-30分钟。
持这种观点的理由是：如果做产前健身运动的时间过长或用力过猛，就会减少胎儿的供血量，肌体会因向运动着的肌肉、心脏和肝脏输送血液与氧气而过于疲劳。
如今看来，这种观点是相当保守的。
近来，更多的研究表明，准妈妈做中等强度的产前健身运动时，给胎儿的供血量保持稳定。
除非准妈妈做高强度的产前健身运动(心率最快超过80%或运动时间超过90分钟)，给胎儿的供血量才会发生变化。
正因如此，建议把最大心率控制在70%-75%。
在心脏承受范围内，产前健身运动的时间是30-60分钟。
然而，要注意，这些只适用于经常做健身运动的孕妇。
产前健身运动的弊端●可能会因运动过量造成肌体疲劳；●可能使血压升高；●如果产前健身运动时间过长或超出一定时间(参照如上数据)，可能降低给胎儿的供血量；●可能使血糖下降，引起低血糖；●可能由于关节疏松而受伤；●产前健身运动不当，可能压迫骨盆。

编辑推荐

或许您已经怀孕或计划怀孕，或许您的家人、伴侣或朋友已经怀孕，或许您是关爱准妈妈的健身教练或健康专家，但无论是哪种理由，我都希望《分娩更轻松:孕期运动与保健》能够给你带来更多的益处。
散步是孕期很好的一种锻炼，更适合刚开始锻炼的孕妇。
如果怀孕前不经常跑步，那么现在该开始了！
游泳是妊娠阶段非常理想的锻炼方式，既是非常好的有氧运动，又不压迫关节。

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