

<<准妈妈升级心理调适>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈升级心理调适>>

13位ISBN编号：9787509124628

10位ISBN编号：750912462X

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：刘青 编

页数：131

字数：141000

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>

## <<准妈妈升级心理调适>>

### 内容概要

本书描述了女性在孕育孩子过程中一系列的心理变化和困惑，给出适当的心理调适方法。

## <<准妈妈升级心理调适>>

### 书籍目录

第1章 准妈妈孕前心理 你在担心自己不孕吗 你对怀孕和分娩好奇吗 你和丈夫的感情好吗 你有恐惧、焦虑的心理吗 重要提示：为了宝宝，请你先学会快乐

第2章 准妈妈妊娠早期常见心理 妊娠早期你为什么总是情绪不穩定 你为什么[夜无法入睡 你学会克制自己的情绪了吗 你渴望和孩子沟通吗 你为什么总在担心怀孕失败 重要提示：妊娠早期，准妈妈必学的心理保健

第3章 准妈妈妊娠中期常见心理 你为什么突然感觉稳定安全了 为什么你不愿意插手一些家务 为什么你对家人的依赖更置了 为什么你对运动产生了兴趣 你害怕听到不利于婴儿的事情吗 胎动，能带给你幸福和自豪吗 你还在担心性生活对婴儿不利吗 你担心自己的身体影响到孩子吗 孕期。你是不是不敢吃药 不明白为什么咳嗽得如此厉害 重要提示：妊娠中期。准妈妈学的心理保健

第4章 准妈妈妊娠晚期常见心理 妊娠晚期准妈妈的4C理特征 如何减轻对分娩的焦虑和恐惧 妊娠晚期妻子对丈夫的心里话 不知道自己该选择怎样的生产方式 总在担心生孩子会影响将来的性生活 不知道自己能不寅日，匝利通过分娩关 不知道会不会早产 不知道生孩子时会不会疼痛难忍 不知道孩子生出来会不会不健康 不知道自己和家人为孩子做的准备够不够 不知道孩子什么时候降生 重要提示：妊娠晚期，准妈妈必学的心理保健

第5章 准妈妈分娩常见心理 做好哺乳的心理准备 做好分娩的心理准备 消除产时慌乱，做好“战前”准备 从医护人员那里寻找帮助和心理支持 减轻产前焦虑的对策 学会正确的呼吸方法利于顺产 树立自然分娩的信心 分娩心理止痛法 丈夫如何给分娩妈妈以心理支持 三个产程中的自我心理调适 重要提示：了解分娩步骤，保持轻松心态

第6章 产后心理 妈妈“产后抑郁”。自我测试 为什么大多数妈妈会有产后抑郁的心理 产后抑郁及其对母婴健康的危害 怎样调节自己的心理 如何应对新妈妈的睡眠问题 积极治疗产后抑郁 寻找渠道排解产后心理压力 正确对待宝宝的性别——如何化解矛盾、压力和委屈 帮妻子刷盘洗碗是最好的“前戏” 爱孩子是夫妻鸳梦重温的切入口 重要提示：好爸爸帮助妈妈渡难关

## &lt;&lt;准妈妈升级心理调适&gt;&gt;

## 章节摘录

如果准妈妈的头痛、头晕从怀孕初期延续到5个月以后，同时伴有眼花、耳鸣、心悸等症状，应时常测量血压，警惕妊娠高血压综合征的发生。

同时有效控制血压，避免胎盘血管破裂和胎盘早剥。

妊娠中期，准妈妈对腹痛一定要特别警觉，因为这可能是不祥的征兆，如果腹痛逐渐加重，伴有头晕、心慌、恶心、呕吐、四肢冰冷等现象，胎动感减少甚至消失，或者与平时异样，要马上去医院，绝对不能耽搁。

总之，这个时期准妈妈出现的各种症状都应该及时地到医院询问并检查，而不要总自认为这个阶段为安全期，一切可以缓解。

宝宝对于每个准妈妈来说都很重要，而且他们的健康就更重要了，所以准妈妈们为了宝宝的健康，一定要定期到医院做各种检查。

为什么你不愿意插手一些家务我现在怀孕5个多月，刚开始的早孕反应基本上没有了，但是总觉得身体常常会累，即使想自己洗衣服，感觉未必有那个能力搓洗干净。

就像做家务一样，以前都是自己做家务活，但是，那时候自己没有怀孕，肯定不会很累的。

但是现在，偶尔做一点平日看似很容易的活就感到很劳累。

所以，自己心里想干又干不成，往往会产生急躁的情绪。

不知道这是怎么了？

现在已经到了妊娠中期了，怎么还是经常感觉到累呢？

按说应该是不正常的，但是到医院检查过没有问题的，医生说是可能是自己怀孕的原因。

是不是自怀孕后，丈夫、家人对我格外呵护，什么都不让做的原因，以至于现在，都懒得再做一些家务了。

可是，总是在家闲着，不免使我感到有些郁闷、孤独。

有些女性在妊娠早期就把工作辞掉，专心地养育肚中宝宝了。

其实，那些“怀孕时，应该注意休息”等说法，是不完全正确的。

因为，妊娠早期做太多事情，是怕发生流产，而妊娠中期女性适当做一些工作，并参加一些平缓的运动是最合适的。

但是，一些准妈妈因体形显露而不愿活动，凡事都由丈夫包办，她们认为这样才会对胎儿有利。

可是这样却易引起心理上的郁闷、压抑、孤独，反而对胎儿是不利的。

医学专家认为，孕期适当的劳动可以增强准妈妈的肌肉力量，对分娩有一定帮助。

所以，准妈妈可以从事家务劳动，如果没有异常情况，妊娠中期正常上班对于改善心理状态也大有益处。

孕期要做一些力所能及的家务活，虽然不能做得尽善尽美，但只要感觉身体不疲劳就可以，况且做家务也是一种运动。

<<准妈妈升级心理调适>>

编辑推荐

《准妈妈升级心理调适》由人民军医出版社出版。

<<准妈妈升级心理调适>>

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>