

<<Happy快乐准妈妈>>

图书基本信息

书名：<<Happy快乐准妈妈>>

13位ISBN编号：9787800249648

10位ISBN编号：7800249646

出版时间：2006-1

出版时间：中国画报出版社

作者：氏家尚子

页数：87

字数：45000

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>

## <<Happy快乐准妈妈>>

### 内容概要

通过做孕妇保健护理，每天抚摸自己的腹部，切实地感受小宝宝每日的变化与成长。

感受小宝宝传递给你的信息。

“妈妈，我在这儿呢。

为了能和妈妈和爸爸见面，我正在努力长大呢”。

感知小宝宝的信息也是护理的一部分。

这会激起您对这个小生命的关心与爱护。

因此，在怀孕期间，不管身体出现怎样的妊娠反应，都会调节自己去适应。

也不会为身体产生的变化而感到不安。

不久您就会意识到，孕育生命的腹部才是女人身体最美的部位。

感知生命，孕育生命，坚强而又温柔，这才是女性美的真正所在。

您的存在所带来的幸福气息会不断地感染您身边的人。

在这个女人一生中最难得的时光里，和您的小宝宝一起健康美丽地成长。

通过孕妇保健护理，让自己变得更加光彩照人吧。

## <<Happy快乐准妈妈>>

### 作者简介

氏家尚子，在母亲经营的东京·神户的美容沙龙里学习专门对从十几岁到八十几岁的顾客提出合理化建议、美容技术、以及热忱招待顾客之道。

在欧洲获得专业美容资格。

为做美容研究访问了世界上50多个城市。

因丰富的美容知识和卓越的美容技术而被人们誉为“上帝之手”。

在法国以研

## <<Happy快乐准妈妈>>

### 书籍目录

妊娠期保健按摩的作用前言CONTENTS在保健按摩之前 房间 音乐/按摩膏和按摩油 基本姿势 呼吸法 亲吻并拥抱您腹中的小宝宝，用心去关爱他保健按摩前的注意事项第1章 自我保健按摩 自我保健按摩的方法和意义 确认腹部的大小！

外出身体感到不适时 正确对待妊娠反应及头晕 妊娠纹的预防 腹部 胸部 臀部 上臂 消除腿脚疲劳，预防腿部痉挛 促进血液循环，改善发冷症状 缓解头痛，使脸色红润 在浴室中做按摩 抚摸腹部可以促进腹中小宝宝的脑细胞 腹中的小宝宝下在听 让您能够享受妊娠快乐的小物件 体验者的声音第2章 夫妻一起做保健按摩 夫妻一起做保健按摩的方法和意义 从手部按摩开始 爸爸也来感受一下小宝宝的存在吧 促进淋巴和血液循环，消除浮肿（脚部按摩） 缓解腰痛和背痛（身体按摩） 恢复（拥有雅纤细的锁骨） “胎儿记忆” 育儿工作从怀孕时开始 家庭保健按摩第3章 产后保健按摩 产后保健按摩的方法和意义 收缩腹部 消除肩膀酸痛 美化肌肤，促进新陈代谢 消除忧郁情绪 结束语

章节摘录

书摘保健按摩前的注意事项手法技巧 在妊娠期间身体状况感觉良好时轻柔地做按摩 妊娠期的保健按摩有缓解和预防因妊娠所产生的身体疲劳，腿脚浮肿等不良症状的功用。

但是，如果在身体不适时去做反而会起到相反的效果。

所以，一定要在身体状况良好，腹部不感到胀痛的时候进行。

当然，如果您的医生告诉你这段时期要静养，或者在妊娠期间您的身体出现了某些异样，此时都是不能进行保健按摩的。

保持身心处于一种轻松的状态也是十分重要的。

心情焦虑的时候，手指的动作会变得僵硬而急促。

用力按压是按摩的一大忌讳。

在自己的丈夫为自己做按摩时，一定要注意让他不要用力。

建议您在身心安稳时做，在任何可以做保健按摩的地点，只要您想做随时都可以。

为自己定量，强迫自己每天都要做反而会增加自己的压力。

在做的过程中如果感到腹胀就要立即停止，观察一会儿。

也许过一段时间腹胀就会停止。

但是如果仍然不见好转的话，那就说明您的身体可能隐藏有其他问题。

为谨慎起见，建议您最好到医院检查一下。

P22插图

## <<Happy快乐准妈妈>>

### 编辑推荐

怀孕的女人是美丽的，世界上没有什么事比孕育一个生命更奇妙，也没有什么人比正在孕育希望的准妈妈更值得尊敬和爱护；怀孕的过程是漫长的，了解一些必要的孕育知识，心中就会充满自信，快乐就会伴随着您安然度过人生中最有意义的时期。

本书通过自我保健按摩、夫妻一起做保健按摩以及产后保健按摩三个部分，把孕妇保健护理的重要性告诉大家，对调节女性身心健康、促进血液循环，调节女性与小宝宝、爱人之间的关系都有很大的帮助。

本书内附胎教音乐CD。

<<Happy快乐准妈妈>>

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>