

# 《孕妇保健操》

## 图书基本信息

书名：《孕妇保健操》

13位ISBN编号：9787546402871

10位ISBN编号：7546402875

出版时间：2010-11

出版社：成都时代

作者：布琳

页数：89

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《孕妇保健操》

## 前言

如果一定要问女人什么时候最美，我的回答是：怀孕的时候最美！我愿意用“可爱”形容年轻有活力的女孩，为她们的青春和朝气蓬勃；把“韵味”送给年长有成熟味道的女人，为她们的优雅和内敛含蓄；而这“美丽”二字却一定是要送给怀孕中的准妈妈，为那盛满爱的温存和充满幸福的期待……而对于准妈妈，健康、充满活力是最高的美丽原则。每个准妈妈只要健健康康，其实就是最漂亮的！而要健康我觉得最关键的就在于怀孕时的运动。怀孕了，我们要小心再小心，保养再保养”，更有甚者说，“躺着再躺着”。这简直是最不科学的孕期行为。因为生产是需极大的体力支持的，你如果9个月几乎不运动，肌肉松懈毫无气力，怎么能顺利经过产程？温和而持续的产前运动能够帮助孕妈咪控制体重，增强准妈妈在怀孕时所需的负荷力，也为产后承担起照料宝宝的重任练出好体力。能够促进母体血液循环，提高血液中氧的含量，有助于给子宫内的宝宝提供充足的营养，促进胎儿的生长发育。能够降低各种妊娠反应，帮助准妈妈健康、愉悦、充满自信地度过孕期。能够帮助胎儿顺利通过产道，减轻分娩阵痛，缩短分娩时间。能够帮助妈咪产后迅速恢复身材，回复怀孕前的少女体态……总之，产前运动好处太多、太多！当你得知自己怀孕的第一件事情就应该是跑到商店，买一个精确的电子磅秤。就是这件法宝，可以令你一直良好地控制体重增长。一般来说，整个孕期你只需增加9~11公斤，前4个月基本不增重，之后每周增重绝不要超过400克。

# 《孕妇保健操》

## 内容概要

《孕妇保健操》内容简介：体重失衡明显改善，体力体质明显增强。妊娠反应减少，生产忧郁与低迷情绪改善，让你愉悦充满自信。给体内宝宝充足供养，通过晃动羊水给宝宝按摩，加速宝宝血液循环，生长。提高分娩器官肌肉张力，帮助孕妈咪顺利分娩，减轻疼痛，缩短时间。为产后修身塑形打好基础。

# 《孕妇保健操》

## 书籍目录

Part 1 做个阳光“孕”动的准妈妈一、准妈妈运动新知 1.孕期运动的完美理由 2.孕期身体变化对运动的影响 3.孕妈咪运动，将健康进行到底——陪伴胎儿健康成长，保护孕妈咪“日新月异”的身体二、安全理性地运动 1.孕期三阶段运动指导 2.妈妈“孕”动准备Part 3 快乐健身堂——美丽孕期，动起来！一、“孕”妈咪热身篇 二、保胎安产活力有氧健身操 怀孕的第一阶段：第1周-第13周 卧姿收缩骨盆 卧姿提升腹部 卧姿伸展腿筋 怀孕的第二阶段：第14周-第28周 碰步 踩脚跟 提膝 屈膝加臂环绕 走步推手 大步走 双侧踏步加双臂环绕 上踏板 三、孕妈咪十月瑜伽生活馆 怀孕的第一阶段：第1周-第13周 臀部旋转 猫式 身体平衡 身体伸展 站立扭转 怀孕的第二阶段：第14周-28周 交叉扭转 波浪 摇摆摇篮 树式 怀孕的第三阶段：第28周以后 生命之圈 升降机式伸展 自我按摩 8字按摩 莲花舞 莲花舞 四、“孕”动休息室——孕妈咪放松操 坐姿伸展内收肌 坐姿伸展臀肌 坐姿伸展胸肌 伸展小腿

# 《孕妇保健操》

## 章节摘录

插图：（2）荷尔蒙对运动的影响运动时考虑这些荷尔蒙的变化是很重要的。以往轻松做出的动作，可能由于怀孕而变得不合适了。当你的身体前倾，并由双手和膝盖（四肢着地）支撑时，你可能会感觉手指麻胀或麻木，其原因就是水分大量流失。在进行这个姿势时，你可能还有烧心的感觉（一种胃部不适的症状），这是因为孕酮增加所致。你的脚踝可能会肿，穿上运动鞋就不舒服。在有氧运动中，建议你穿运动鞋，但在其他的项目里，则可以不穿。脚踝肿的原因可能是因为水分流失，但也可能是血压升高，所以在继续锻炼之前应先作检查。由于耻骨松弛激素的作用，关节稳定程度减低，从而增加了受伤的机会。由于胎儿的向前拉力，以及松弛的腹部使支撑力减低，你的骨盆和脊椎特别容易受伤。因此，正确的姿势和良好的运动技巧是非常关键的。不要进行跳高或跳跃性的运动，因为它们会增加关节、乳房和骨盆底的紧张。由于孕酮的作用，你的体温已经有所升高，所以你会很快觉得暖和。应该避免身体太热，必须在通风条件良好的房间里进行运动。有氧运动日寸，要保持腿的运动，以便血液回流到心脏。如果突然停止运动，孕酮会使血管壁膨胀，让你产生眩晕感。

# 《孕妇保健操》

## 编辑推荐

《孕妇保健操》：科学易行、行之有效的“孕”动配方助您安全而信心十足地锻炼，直到分娩，伴您度过一个快乐而健康的孕期。风靡全球的孕妈咪，保健，安胎，助娩，运动全面分开，280天全面“孕”动指南。带来惊喜改变。孕妈咪热身运动+保胎安产有氧操+孕妈咪十月瑜伽操+孕妈咪放松操依据孕妈咪各个时期的身体状况与胎儿变化，设计不同的“孕”动程式，给妈妈与宝宝双重呵护。

# 《孕妇保健操》

## 精彩短评

- 1、店家实在是太过分了，我同样在亚马孙上买书，因为想赶在中秋送人，结果其他两本都到了就这本没到，于是邮件联系反映，对方说路途遥远没办法及时送到我理解了。可是这算是什么，报复吗啊，这是二手书吧？！发过来的书边角有磨损，封面到处是污渍，这书我自己费点劲收拾收拾还说不定能送出手！（照片我也都发给店家了）真是太过分了，就算没几块钱不值得店家多用心，就算是用过的二手书好了，但好歹也擦干净了再卖出来吧！真真是无语了！！！因为不想再跟店家打交道，就不退换货了，但这个差评我是给定的了！
- 2、这些动作也不大。还行。
- 3、这本书挺好的，有图解，保健操难度不大，很适合孕妇。
- 4、昨天回家试着做了做，感觉还不错，对我个人二院操的强度有一点点偏弱（本人平时喜欢蹦跳的），除了保健操的部分还有瑜伽的部分，如果有碟就更好了

# 《孕妇保健操》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)