

《快乐妈妈孕动书》

图书基本信息

书名：《快乐妈妈孕动书》

13位ISBN编号：9787539968490

10位ISBN编号：7539968494

出版时间：2013-12-27

出版社：江苏文艺出版社

作者：知妈堂母婴俱乐部

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

《快乐妈妈孕动书》

内容概要

这是中国第一本专业权威的运动胎教书，是中国优生优育科学协会、中国胎儿大学推荐读本，在书中，中国首家专业孕期管理机构“知妈堂”将历经3年研发的孕动课程倾囊相授，每一个动作都来自于一次次的实践。针对准妈妈不同体质，告诉你为什么孕动、怎么孕动、何时孕动……不仅让准妈妈身体强健有力，增加无侧切顺产的几率，还能促进胎宝宝右脑发育，让宝宝胎位正及顺利入盆。

为什么要孕动？

孕期运动让准妈妈身体强健，肌肉有力，更好地承托胎宝宝，合理控制体重，并创造最佳产道条件，向侧切说“不”。孕期运动还能促进胎宝宝右脑发育，增大宝宝在子宫内的活动空间，有利于让宝宝胎位正以及顺利入盆。

如何做有效的孕动？

根据孕期不同阶段，以及准妈妈的运动基础、身体感受度，选择适合自己的运动方式及动作体式，每周坚持3次，每次持续半小时到一小时。

快乐孕动带来的奇迹

妈妈：合理控制体重，长胎不长肉；不长斑不水肿，也没有肩背痛、髋骨痛、耻骨痛；无侧切超快顺产；母乳充足；产后身材、产道、情绪都恢复巨快……

宝宝：大脑发育迅速，情绪平和，注意力集中，学习能力强；体质强壮，比同龄孩子硬实，肢体发育水平超前；不会无故哭闹，能吃能睡，活泼开朗……

《快乐妈妈孕动书》

作者简介

知妈堂母婴俱乐部

中国首家提出“孕期生活管理专家”服务概念的专业孕产服务机构，致力于帮助每一位追求高品质孕期生活、关注孕期身心健康、关注胎儿成长发育的孕期女性和好孕家庭，从容、顺利、科学地规划和度过美好孕期。

知妈堂坚持提供科学系统的孕产期知识、胎教和运动课程及营养管理、体重控制、驻店医生咨询等相关配套服务，为上万个家庭提供优质专业的孕期服务。

不仅有知名艺人李小璐、刘孜、古晨、央视主持人毛毛虫及北京电视台主持人雅琪选择知妈堂，更有来自美国、瑞典、俄罗斯、韩国、日本的准妈妈选择在知妈堂度过孕期。

书籍目录

序言一 定制属于你的运动胎教

1

序言二 运动胎教，准妈妈爱的馈赠

2

序言三 幸福生命的体验

3

第一章

准妈妈不知道的运动胎教好处

5

第一节

胎宝宝健康授权人——健康准妈妈

6

运动让准妈妈的情绪更健康

6

孕期体重直接影响宝宝身心健康

7

孕期运动能有效降低产后抑郁

8

运动为妈妈创造最佳产道条件

9

运动让准妈妈充满神奇的力量

11

第二节 运动促进胎宝宝身心发育5大能力

13

可能影响胎位的前庭觉发育

13

促进胎宝宝右脑发育

14

让宝宝有安全感的触觉发育

15

成就宝宝坚强性格的痛觉体验

15

让宝宝身体强健的运动力

16

第二章

那些让人眼馋的孕动准妈妈

17

我收获的健康聪明胎教“果”

17

我的分娩我做主

18

无侧切顺产，我做到了！

19

知识储备和体力是顺产法宝

19

产后迅速恢复身材的感觉真好

21

让我至今受益的完美孕动

21

瑜伽带给我孕期的完美体验

22

第三章

孕期运动怎么做

23

第一节 孕早期，以缓慢为主

23

准妈妈的身体特点

23

胎宝宝的发育特点

23

孕早期运动原则

23

孕前无运动基础的准妈妈这样做

25

孕前有运动基础的准妈妈这样做

30

孕早期饮食要点

35

第二节 孕中期，以舒服为主

37

准妈妈的身体特点

37

胎宝宝的发育特点

37

孕中期运动原则

37

孕前无运动基础的妈妈这样做

39

孕前有运动基础的妈妈这样做

44

孕中期饮食要点

49

第三节 孕晚期，以柔和为主

51

准妈妈的身体特点

51

胎宝宝的发育特点

51

孕晚期运动原则

51

孕前无运动基础的妈妈这样做

52

孕前有运动基础的妈妈这样做

57

孕晚期饮食要点

62

第四章10种孕期运动利弊大揭底

64

1.

散步

65

2.

慢跑

67

3.

爬楼梯

68

4.

分娩球

68

5.

骑自行车

70

6.

游泳

71

7.

瑜伽

71

8.

舞蹈、健身操

73

9.

养生气功——五禽戏

74

10.

凯格尔运动

76

第五章准妈妈最想知道的37个运动胎教小问题

77

1.

准妈妈练习瑜伽安全吗？

77

2.

孕期哪些瑜伽不能练习？

77

3.

没有运动基础的准妈妈可以练习瑜伽吗？

77

4.

练完瑜伽感到腿酸，正常吗？

77

5.

为什么要练习山式站姿？

78

6.
身体很僵硬，能练习瑜伽吗？
78
7.
为什么练完瑜伽总想上厕所？
78
8.
身体水肿了能运动吗？
79
9.
在运动时骨盆痛怎么回事？
79
10.
孕晚期腰腿部疼痛，运动能缓解吗？
79
11.
孕晚期背痛还能运动吗？
80
12.
血糖高还能不能运动？
80
13.
孕晚期肚皮老是很紧，能运动吗？
80
14.
骨关节痛是因为运动所致吗？
81
15.
有腱鞘炎的准妈妈能运动吗？
81
16.
坐骨神经痛还能运动吗？
81
17.
孕期耻骨疼痛会影响顺产和运动吗？
82
18.
一运动就感觉眩晕是怎么回事？
82
19.
运动完之后膝盖疼怎么回事？
82
20.
为什么孕期运动时总站不稳？
82
21.
便秘了能通过做运动缓解吗？
82
- 22.

孕期运动的冥想有什么好处？

83

23.

什么时候做运动最好？

83

24.

每天应该运动多久？

83

25.

仅在周末运动有效果吗？

83

26.

准妈妈每天都要定时做运动，不能间断是吗？

84

27.

孕早期运动会流产吗？

84

28.

孕晚期还可以进行骨盆底肌的练习吗？

84

29.

老人说抬手臂会流产，是真的吗？

85

30.

怀了双胞胎能运动吗？

85

31.

坐分娩球时只能旋转不能上下颤动是吗？

85

32.

用下叉打开骨盆可以吗？

85

33.

运动胎教就是让准妈妈多运动吗？

86

34.

抚摸肚皮不属于运动胎教？

86

35.

运动会造成宝宝脐带绕颈吗？

86

36.

打算剖宫产还需要运动吗？

86

37.

只要多运动就能顺产吗？

87

《快乐妈妈孕动书》

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