

《孕产期夫妻心理调适》

图书基本信息

书名：《孕产期夫妻心理调适》

13位ISBN编号：9787802031982

10位ISBN编号：7802031982

出版时间：2005-11

出版社：中国妇女出版社

作者：邢禾

页数：286

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

《孕产期夫妻心理调适》

内容概要

如何克服对怀孕分娩的恐惧心理，做阳光灿烂的孕妈妈？怀孕后的性生活和性心理——如何与丈夫互动？怎样预防准爸爸的“花心”？如何减轻对分娩的焦虑和恐惧？……关爱孕妈妈和准爸爸的心理健康，用美丽的心情迎接宝宝的诞生。

- 如何克服对怀孕分娩的恐惧心理
- 做阳光灿烂的孕妈妈
- 孕妈妈的10种常见心理问题及应对心法
- 关注准爸爸的“妊娠反应”
- 怀孕后的性生活和性心理——如何与丈夫互动
- 警惕“产前抑郁症”
- 怎样预防准爸爸的“花心”
- 如何减轻对分娩的焦虑和恐惧
- 减轻产前焦虑的对策
- 分娩心理止痛法
- 消解产后抑郁
- 找回“激情燃烧的岁月”
- ……

《孕产期夫妻心理调适》

作者简介

邢禾：中国协和医科大学硕士研究生，现就职于中国疾病预防控制中心。多年来致力于孕产期健康教育工作，曾担任《母子健康》、《妈咪宝贝》等多家畅销孕产保健杂志记者、编辑、撰稿人。主编、翻译多部健康教育著作，发表多篇论文。

《孕产期夫妻心理调适》

书籍目录

第一部分 怀孕前的心理调适是否要孩子，关键在沟通谁来关心即将做妈妈的你孕前心理准备是夫妻双方的事打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备有心栽花花不开——怀不上孩子的苦恼不育女性的心理调适如何克服对怀孕分娩的恐惧心理即将做父亲的心理压力帮助准爸爸摆脱心理阴影共同孕育宝宝——如何给妻子心理支持工作VS生育——脱离“丁克族”前的思虑更多责任与更多快乐——要孩子的好处及早建立母子感情——你准备好做母亲了吗第二部分 孕早期的心理调适做阳光灿烂的孕妈妈妊娠早期孕妈妈的心理变化孕妈妈的心理问题将影响宝宝的健康发育孕妈妈的10种常见心理问题及应对心法+减轻妊娠反应的方法凡事不要总往坏里想理性看待遗传疾病孕妈妈的性心理怀孕后的性生活——如何与丈夫互动摆脱消极情绪11法关注准爸爸的“妊娠反应”孕早期妻子对丈夫的工0大期望别做袖手旁观的准爸爸相扶相携，顺利度过孕早期第三部分 孕中期的心理调适妊娠中期是孕妈妈的心理“黄金期”警惕“产前抑郁症”孕妈妈如何预防“产前抑郁症”夫妻恩爱对胎儿发育很重要准爸爸的行动准则准爸爸如何为孕妈妈创造好心情孕妈妈的良好心境利于胎教胎教也是准爸爸的责任孕妈妈多梦怎么办工作对于孕妈妈好处多多怀孕后如何应对工作中的心理压力孕妈妈如何应对丈夫的“网恋”怎样预防准爸爸的“花心”丈夫有了外遇，孕妈妈怎么办提高抵御家庭突发事件的心理应急能力孕期怎样妥善处理婆媳关系准爸爸如何与妻子的家人相处第四部分 孕晚期的心理调适妊娠晚期孕妈妈的心理特征恐惧——影响分娩的大敌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帮助孕晚期的妻子做好心理调适做好哺乳的心理准备乐观看分娩：了解“导乐分娩”提前安排，消除慌乱坦然面对分娩之痛第五部分 分娩期的心理调适减轻产前焦虑的对策正确的呼吸方法利于顺产应对分娩恐惧的心理准备树立自然分娩的信心从医护人员那里寻找帮助和心理支持分娩心理止痛法分娩妈妈临产时对丈夫的期望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对自然分娩的几个误解正确对待宝宝的性别——如何化解矛盾、压力和委屈第六部分 产褥期的心理调适产后抑郁及其对母婴的健康危害产后抑郁的六大原因妈妈“产后抑郁”自我测试消解产后忧郁产后如何进行自我的心理调适新好爸爸帮助妈妈渡难关积极治疗产后抑郁寻找渠道排解产后心理压力找到压力根源才能放松心情如何应对新妈妈的睡眠问题新爸爸也有“产后抑郁”新爸爸如何调适心理压力找回“激情燃烧的岁月”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第七部分 年轻父母的心理调适重返职场的心理压力新妈妈的职场智慧经家庭经济问题导致的心理压力家有病童，父母更应释放压力逆风飞扬，单亲母亲也灿烂

章节摘录

书摘是否要孩手，关键在沟通 关于生孩子的问题，不同的夫妇会有不同的考虑：有些男女一走进婚姻殿堂，就把生育下一代纳入议事日程；一些夫妻则要等等看，准备过几年再要小孩；还有一些夫妻打定主意不要孩子，要做“丁克族”。对现在的夫妻来说，其实生不生孩子，什么时候生孩子，都不是问题，关键在于夫妻俩对此一定要有良好的沟通，一定要达成共识。孩子是夫妻双方爱情的结晶，如果一方不愿意要小孩，另一方却非要孩子的话，极有可能滋生分歧和争端，影响到夫妻之间的和睦。如果在双方的意见未能达到一致的情形下，“阴错阳差”地生了孩子，容易为夫妻关系埋下隐患，进而导致小孩在成长过程中出现心理问题。在生育问题上，不同的夫妻一般会有以下几种不同的心态：

1. 女方想要孩子，男方不想要 婚后，妻子非常希望生个宝宝，而丈夫因为工作等原因并不急于生育。遇到这种情况，妻子应主动将内心的想法与渴望毫无保留地告诉丈夫，与丈夫心平气和地讨论要孩子的利与弊，帮助丈夫消解担心和疑虑，进而获得丈夫的理解与心理支持，并使丈夫渐渐做好生育下一代的心理准备。事实证明，很多丈夫在没有切身体验教养孩子的乐趣之前，对生小孩都是持否定的态度，但这并不代表丈夫真的不想要孩子！
2. 男方想要孩子，女方不想要 在有些家庭里，丈夫非常渴望尽快抱上爱情的结晶，而妻子因种种原因则希望缓后生育，甚至是不生育。如果妻子抱有上述想法，更应该主动与丈夫沟通，详细解释你的理由，动之以情，晓之以理，获得丈夫的理解与认同，从而使双方在心理上达成一致。需要特别强调的是，身为女人，既不要因为拒绝生育而影响到夫妻之情，同时更不要委曲求全，背弃自己的真实想法而勉强生孩子，否则你的委屈情绪不仅会扰乱自己的生活，也很可能影响到孩子的健康成长。
3. 双方都不想要孩子 即便如此，夫妻双方也应该进行良好的沟通，从心理上相互理解与支持，并选择有效的避孕方法。
4. 双方都想要孩子 如果双方都希望尽快孕育下一代，你们最需要做的就是充分掌握优生优育知识，做好充分的心理准备和物质准备，迎接爱情结晶的到来。
5. 双方父母的态度也值得考虑 要不要孩子，什么时候要孩子... 诸如此类的问题，本应该由夫妻双方协商后决定。但是，因中国传统文化习俗的影响，生孩子往往是一项至少关乎两个家族的大事，势必要引起双方父母的高度关切。当你们的计划与双方老人的意见相悖时，尽管最终可以不按他们的思路行事，但不能不重视他们的想法，并要尽力做通他们的思想工作。毕竟，和谐温馨的家庭氛围，对生育健康快乐的宝宝也是至关重要的。P2-4

《孕产期夫妻心理调适》

媒体关注与评论

书评关爱孕妈妈和准爸爸的心理健康，用美丽的心情迎接宝宝的诞生。

《孕产期夫妻心理调适》

编辑推荐

如何克服对怀孕分娩的恐惧心理，做阳光灿烂的孕妈妈？怀孕后的性生活和性心理——如何与丈夫互动？怎样预防准爸爸的“花心”？如何减轻对分娩的焦虑和恐惧？……关爱孕妈妈和准爸爸的心理健康，用美丽的心情迎接宝宝的诞生。

《孕产期夫妻心理调适》

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：www.tushu111.com