

<<产后妈妈养心宝典>>

图书基本信息

书名：<<产后妈妈养心宝典>>

13位ISBN编号：9787510105319

10位ISBN编号：7510105315

出版时间：2010-9

出版时间：中国人口出版社

作者：李虹 编

页数：189

字数：250000

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>

## <<产后妈妈养心宝典>>

### 内容概要

本书作者既有深厚的理论功底，又深入浅出，列举了许多鲜活的例子，同时设计了一些极具操作性的自我心理训练方法。

为此，我热切地希望年轻的妈妈或即将做妈妈的年轻朋友们，以及新生儿的爸爸和家人，以此读本为良师，积极行动起来，为提高母亲和孩子的健康水平，为构建和谐家庭、和谐社会共同努力，开辟生育关怀—关注新生儿母婴健康的新途径。

## <<产后妈妈养心宝典>>

### 书籍目录

#### 第一章 初识产后抑郁——产后抑郁的表现和后果

产后抑郁就在我们身边

从抑郁说起

产后抑郁及其严重程度划分

产后抑郁的危害

战胜产后抑郁，我们有办法

#### 第二章 产后抑郁是从哪儿来的——产后抑郁的成因

盲目攀比导致产后抑郁

家庭生活方式变化导致产后抑郁

对孩子过度关注导致产后抑郁

孩子的健康问题导致产后抑郁

缺乏社会支持系统导致产后抑郁

对丈夫的过度依赖导致产后抑郁

职场压力导致产后抑郁

过度担心产后容貌和身材变化导致产后抑郁

产科并发症导致产后抑郁

激素变化导致产后抑郁

#### 第三章 我会撞上产后抑郁吗——产后抑郁的鉴别和测量

哪些人容易“撞上”产后抑郁

怎样判断自己是否被产后抑郁缠上了

用SDS自评抑郁

爱丁堡产后抑郁量表

伯恩斯抑郁症清单

贝克抑郁测试

产后自我提问表

#### 第四章 戴上光明的眼镜看世界——用理性认知克服产后抑郁

没有认知就没有情绪

一个“过来人”的心里话

认识非理性认知

享受产后快乐的理性认知的五个着力点

列表找到自己非理性思维的具体想法

用新思维列表改变你的非理性思维事项

建立乐观型认知模式

#### 第五章 愉快与你相伴——用积极情绪克服产后抑郁

从认识情绪开始

把积极情绪培养成习惯

把消极情绪宣泄掉

自我放松训练

音乐调控情绪

产后瑜伽训练

#### 第六章 高悬明镜积极地看待自己——调节自我意识克服产后抑郁

自我意识是对认识自我调节系统

提高自尊，克服自卑

提升自信心训练

建立积极的自我意象

<<产后妈妈养心宝典>>

还原自己的年轻美丽

第七章 编出其乐融融亲情网——良好家庭关系助你克服产后抑郁

家庭成员关系及其对心理健康的影响

婚姻适应、婚姻咨询和婚姻治疗

建立良好的亲子关系

用感恩心与宽容心与家人相处

第八章 条条大路通阳关——用医学治疗和心理治疗克服产后抑郁

产后抑郁的心理咨询和心理治疗

产后抑郁的医学治疗

用食疗帮助克服产后抑郁

后记

## &lt;&lt;产后妈妈养心宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：最常见的类型是患者虽感疲乏，但入睡困难，有时睡几个小时即醒，醒了就再也睡不着，这种失眠症状被称作清晨失眠症、中途觉醒或末期失眠症。

另一类常见的睡眠障碍是入睡困难、做噩梦。

产后妇女的失眠障碍，常常被“孩子折腾得睡不着”，或“坐月子，白天睡多了，晚上没有觉”所掩盖而被忽略。

除了性欲、食欲和睡眠方面的问题外，抑郁症患者常常还伴有其他生理系统的症状。

例如，消化系统症状，包括：食欲减退、大便异常、恶心、呕吐、咽喉部及食管异常、腹痛、胃部不适感、口内不适、味觉异常、烧心、打嗝、腹部鼓胀；植物神经系统症状，包括：过度呼吸综合征、呼吸困难、压迫感、胸部憋闷感；循环系统症状，包括：心悸、心跳加速、胸部不适、脉快、心绞痛样发作；泌尿系统症状，包括：尿频，尿不净等，以及口渴、出汗、盗汗、眩晕、头重、疼痛感(头痛、胸腹背痛、关节痛、四肢痛、肌肉痛)。

产后抑郁及其严重程度划分产后抑郁是妇女在生完孩子之后由于生理和心理等方面因素的变化造成的抑郁。

其包括抑郁情绪和抑郁症。

许多人将产后抑郁情绪和产后抑郁症混淆。

虽然二者都以心境低落为主要表现，但是产后抑郁情绪的心境低落与其处境比较相称，而产后抑郁症患者的心境低落与其处境严重不相称。

产后抑郁与一般的抑郁表现症状大体相同，但是产后抑郁症的表现情况有时会更激烈也更突然，如果不及及时治疗，对产妇本人及新生儿造成的不良影响将非常严重。

产后抑郁的主要表现是情绪不稳定，心境很差。

有些产妇变得很脆弱，动辄哭泣、悲伤、发脾气、感到委屈，伴有焦虑、紧张、害怕、恐惧等。

除情绪方面的表现外，认知方面也有很大变化，例如，注意力不集中、记忆力减退、思维能力减弱等。

自我意识方面的变化主要表现为自我评价低、严重自卑。

行为方面的表现主要是懒惰、人际冷漠；严重的产后抑郁症患者有时会自伤、自残、自杀甚至杀婴。

产后抑郁最常发生在产后3~6个月内，6个月以后发生的抑郁一般不被考虑为产后抑郁，而应考虑可能是一次重症抑郁的发作。

由于每个人的情况不同，产后抑郁的程度与持续时间也会有所差别。

临床上，从健康到疾病状态一般可分为四个等级，即产后心理健康状态、产后不良心理状态、产后心理障碍、产后心理疾病。

这种级别划分同样适用于产后抑郁的级别划分。

产后抑郁的程度划分包括三个等级，它们分别是：第一级：产后不良心理状态——抑郁情绪产后不良心理状态就是通常所说的产后抑郁情绪。

其发生概率约占产妇人数的50%，一般在产后3~6天内发生。

产后抑郁情绪的主要表现是：情绪低落、心境不稳定，对人和事缺乏兴趣和热情，不快乐，同时容易疲劳。

产后不良心理状态就是通常所说的产后抑郁情绪。

产后抑郁情绪的最大特点是其情绪表现与现实情况比较匹配，不存在严重歪曲现实或幻觉等现象。

这些产妇可能确实遭遇到某些困难或挫折，甚至生活的重大变故，因此引发了抑郁情绪。

产后抑郁情绪的主要心理特点是：(1)持续时间短。

这种状态持续时间比较短，一般在一周之内即能得到缓解。

(2)没有功能性损害。

产后抑郁情绪对产妇的危害比较小，一般来讲，处于产后抑郁情绪的妈妈都能正常生活并能正常与人相处，只是经常感觉心情郁闷、乏力、提不起兴趣等。

(3)能够通过自我调整达到痊愈。

## <<产后妈妈养心宝典>>

产后抑郁情绪有时不需要特别治疗即可自愈，对有些产妇而言，可能需要做一些积极的自我调整而后达到痊愈。

比如，通过改变饮食起居方式、充足的睡眠、运动等放松方式使自己的心理状态恢复到正常水平。当面对的困难得以解决，或外在刺激源消失以后，不良情绪就会很快得到缓解。

(4)大部分产后抑郁情绪不伴有躯体症状，但也有少部分产后抑郁情绪伴有躯体症状。

## <<产后妈妈养心宝典>>

### 编辑推荐

《产后妈妈养心宝典》：远离产后抑郁，培育健康心理。

<<产后妈妈养心宝典>>

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>