

<<怎样安全无痛分娩>>

图书基本信息

书名：<<怎样安全无痛分娩>>

13位ISBN编号：9787534925177

10位ISBN编号：7534925177

出版时间：2000-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：株式会社小学馆 编

页数：95

字数：100000

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>

## <<怎样安全无痛分娩>>

### 内容概要

《怎样安全无痛分娩》讲述了安全分娩的关键是精神放松，巧妙地度过阵痛。

放松对分娩十分重要。

怀孕后及早练习，效果更佳。

对分娩的认识因分娩的地点和分娩的方法不同而不同，但最重要的是有助于自己顺利分娩。

孕妇首先应详细了解分娩的过程，下决心面对疼痛和恐惧。

并在主治医师的指导下，适当采纳《怎样安全无痛分娩》讲授的方法——安全分娩呼吸法。

《怎样安全无痛分娩》前言特色及评论文章节选安全分娩的关键是分娩时要放松。

借助芳香的作用体验优雅轻松的心情。

为什么分娩时要放松？

因为人在疼痛时，不安和紧张会使痛感成倍增长。

此外，情绪不稳或精神高度紧张时，肌肉收缩，子宫口无法顺利打开，会阴不伸展，致使产程拖长。

反之，若在分娩过程中巧妙地放松身体，度过阵痛，分娩就可顺利进行。

## <<怎样安全无痛分娩>>

### 书籍目录

第1章 安全分娩放松法 芳香疗法 喝香茶 闻香味 抹芳香按摩油 按摩 快感回归法  
第1步 边回忆最高兴、最愉快的往事,边练习 第2步 边把花儿开放和产道打开的过程重叠在一起,边练习 第3步 边在心里对胎儿说:“宝宝也伸展伸展!”边做伸展运动 第4步 边在脑海里描绘产道打开、婴儿娩出的情景,边做伸展运动 第5步 边在心里对胎儿说:“出来吧,妈妈抱你!”边伸展运动 爱情穴位疗法 基本知识 穴位疗法 热敷疗法 自我穴位疗法 夫妻伸展运动 第1课 使身体容易使劲儿和放松 第2课 掌握动作要领才能巧妙地用劲儿 第3课 让身体学会在宫缩的间歇进行放松 附加课程与练习 各种有效的放松姿势 丈夫为妻子做的关怀按摩 减轻宫缩时疼痛的姿势 促进宫缩的姿势第2章 安全分娩呼吸法 新拉马策法 “嘘——呼——嘘——呼——” “嘘,嘘,呼——” “呼——嗯·呼——嗯” “呼——呼——呼——呼——” 自主分娩法 吐气呼吸 想象分娩训练 气功分娩法1 美容练习 放松 想象 呼吸 颈部与肩部练习 背部和胸部练习 腰部练习 收功 形象思维分娩法 妊娠初期至中期 妊娠中期至分娩 答读者问 气功分娩法2 宫颈口开全之前 宫颈口开全时 掌握腹式呼吸和胸式呼吸两种呼吸法 答读者问 已做妈妈的人为谈体会 我们是怎样放松的 我们是怎样战胜宫缩疼痛的 立竿见影的呼吸法 分娩前要做的准备

<<怎样安全无痛分娩>>

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>