

<<孕产妇心理枕边书>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇心理枕边书>>

13位ISBN编号：9787538435542

10位ISBN编号：7538435549

出版时间：2007-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李苏仁

页数：176

字数：150000

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>

<<孕产妇心理枕边书>>

内容概要

怀孕后怎样做好心理保健，让胎儿健康地生长发育，在任何年代都是一件非常重要的事情。从怀孕之日起，每位孕妇已经开始了和自己孩子的心灵沟通，母亲情绪刺激能引起植物神经系统的活动和内分泌功能失调，从而过多地释放出乙酰胆碱和内分泌激素，所有这些物质都通过血液经胎盘和脐带进入胎儿体内，影响它的身心健康。

现代科学证实，胎儿不仅能清楚地感受母亲情绪的变化，而且还会做出相应的反应。

因此要尽量保持愉快的心情，与胎儿一起健康度过孕期。

当然，不同性格的准妈妈会在她的孕期有不同的心理反应。

为了让自己快乐多一点，为了让宝宝健康多一点，准妈妈不妨先分析分析自己属于哪一种性格，再找到对症的好办法，让你的孕期一路好心情。

也可能你经过漫长的十月怀胎，刚刚生下了宝宝，做妈妈当然是一件高兴的事儿了，可是这同时也带给你的生活一种新的变化：几年来你和丈夫甜蜜的二人世界要被打破了，不仅是你和丈夫，全家人的注意力可能都要集中到新生命上，一贯娇纵的你，不仅失去了众人瞩目的中心的位置，还要每天喂奶，换尿布承担起照顾孩子的责任。

睡眠没得保证不说，还会影响工作。

这些苦谁能理解呢？

建议你不妨通过温暖和谐的家庭气氛，充足的休息和睡眠，适度的体育运动和兴趣爱好，使心理得到平衡。

同时，丈夫此时更应该给妻子更多的关怀、体贴和温暖，为妻子分忧解愁，以实现优生。

<<孕产妇心理枕边书>>

作者简介

李苏仁：中国优生科学协会副秘书长原中国人口计划生育宣教中心负责人，从事科普教育工作近三十年。

参加撰写《计划生育词典》、《人口与计划生育资料汇编》、《小太阳丛书》等。

<<孕产妇心理枕边书>>

书籍目录

第一章 准妈妈，你的心理健康吗 生男还是生女 生男生女有奥秘 别再为生男生女而发愁
能否恢复孕前身姿 怀孕会给爱美的你带来什么苦恼 孕期仍然可以做个漂亮的准妈妈 学会
做一个美丽的准妈妈 分娩过后的新妈妈可以变得更美 顺产还是剖宫产 她们为什么选择剖宫
产 准妈妈，拿出自然分娩的勇气 宝宝像我还是像他 宝宝的外貌遗传谁 准妈妈可以让将
来的宝宝更漂亮 孩子生下来是否健康 准妈妈最关心的事情：宝宝的健康 妈妈越乐观宝宝越
健康第二章 怀孕前，准妈妈的6堂心理课 准备好一颗做母亲的心 从女人到母亲的心路历程
良好生活方式孕育健康宝宝 情绪不好，难怀宝宝 不孕竟是负面情绪惹的祸 影响准妈妈的
不良心理 稳定、良好、健康的心理 最宜受孕 孕妇远离坏情绪 准妈妈的坏情绪影响胎动
妈妈的情绪决定宝宝的健康 不良情绪是流产之罪魁祸首 妈妈心情好，宝宝问题少 别小
看自己对宝宝的影响 妈妈的情绪好，宝宝智商高 孕期情绪好，健康问题不来找 附：心理
健康的情绪标志 怀孕给你带来的意外惊喜 丁克一族，受伤的是女人 怀孕带来的意外收获
当心孕前情绪过敏症 生孩子，无须做过多准备 顺其自然怀宝宝第三章 妊娠期，准妈妈的心
理保健操 怀孕最初三十月的兴奋与苦恼 孕中期，心情变化不用怕 孕晚期，大肚也能拥有好心情
高危孕妇的心理调节第四章 产后期，只要幸福不要抑郁 潜伏在不知不觉中的产后抑郁 新妈妈
如何远离抑郁症 轻松应对产后抑郁症第五章 新妈妈，初为人母的心理调适 新妈妈寻找快乐的方法
拒绝压力，轻轻松松当妈妈 宝宝来了，爱情没了 产后的亲密接触 重返职场你准备好了吗

<<孕产妇心理枕边书>>

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:<http://www.tushu007.com>