

<<好孕瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<好孕瑜伽>>

13位ISBN编号：9787806669891

10位ISBN编号：7806669892

出版时间：2008-1

出版时间：广西科技

作者：LuLu

页数：168

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>

## &lt;&lt;好孕瑜伽&gt;&gt;

## 前言

看着验孕棒上出现的两条线，我的脑袋一片空白，这跟偶像剧中那些兴奋的男女主角，在第一时间内高声尖叫“我要当妈妈（爸爸）了”的画面完全扯不到一块。

我简直没办法思考，甚至有点呼吸困难，我才刚办完婚礼四天，好不容易一圆当美丽新娘的梦想，而现在，我居然要当妈妈了……冷静了一天，我终于明白这是上天给我的礼物，而且是在我生日当天给了我一份大礼，此时我肚中的小Baby正在渐渐长大中，虽然不是我跟Michael预期的可爱小女生，但他是一个可爱的小“泰山”，将为我们这个家庭带来新希望。

虽然在孕期中会有许多的辛苦，但是每当想起肚子里有我跟我最爱的人的结晶，心中就会充满无限幸福感，而且满心期待他的出生，有时还会梦到小Baby在吃我的奶。

这种幸福感是上天的恩典，也是每个女人一生中最美好的时光。

除了享受上帝给的礼物之外，我还有另一个神圣的任务，就是我进修已久的孕妇瑜伽终于可以派上用场了！

不只自己可以练习，还可以把自己的亲身经历分享给其他的准妈妈们，温和的孕妇瑜伽除了可以增加血液中的含氧量、促进血液回圈及新陈代谢外，还能减少孕期因为需氧量增加而引起的疲倦与呼吸不顺。

除此之外，孕妇瑜伽还能燃烧掉多余的脂肪，并帮助准妈妈找到生产时的正确施力点。

简而言之，就是帮助准妈妈们减轻疼痛、消除水肿、控制体重、顺利生产！

我很感谢上天赐给我这个机会，能把自己的所学写成一本实用的书！

也感谢上天赐给我一个爱我的好老公，还有一个正在肚里踢我的小“泰山”！

我期待他的出生，同时也希望把我的好孕瑜伽分享给更多的准妈妈，希望你们都是健康而美丽的孕妇，你们的宝宝都像天使般的可爱健康。

祝福你们！

## <<好孕瑜伽>>

### 内容概要

首创第一本知名瑜伽天后LuLu老师为新手妈妈设计的怀孕瑜伽影音书！

瑜伽名师lulu将告诉你：怀孕瑜伽，不但能增强宝宝智力、代替药物改善孕期10大不适症状、还能帮助健康养胎、安心顺产！

更可以让孕妇做好体重控制，让怀孕期间补再多也不怕胖！这些都是lulu老师亲身实证的宝贵经验，本书中全部公开！

本书特色：针对产前三阶段，设计最专业的瑜伽动作，帮助孕妇舒缓不适、更顺产；能带给宝宝聪明触觉的刺激怀孕瑜伽；告别黄脸婆先修班的美丽时尚秘密；专业的中、西医师建议，让你更彻底的了解自己的症状；LULU妈特调安胎养生食谱，让你吃的健康又美丽；美美的图片与插图，让妈咪看的轻松又自在；居家SPA按摩，让你度过贵妇级的孕期；利用花精与精油，轻轻一点，舒缓不适；LULU三孕期的爆笑小故事，陪你度过无聊孕期！

## <<好孕瑜伽>>

### 作者简介

LuLu老师，火爆台湾地区，身材完美的瑜伽天后。

台北艺术大学舞蹈系毕业，在台北艺术大学剧场艺术研究所修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney

Yee接受Iyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜

## <<好孕瑜伽>>

### 书籍目录

序：我怀孕了！

给新手妈咪的一封信

chapter 1 LuLu的怀孕日志——第一孕期（1~13周）

跟许多妈咪一样、我的第一孕期总的来说就是两个字——恶心

chapter 2 LuLu的怀孕日志——第二孕期（14~28周）

整个孕期只增加10千克，我是怎么做到的？

chapter 3 LuLu的怀孕日志——第三孕期（29~40周）

意外跌跤“猫式”保全了肚子

chapter 4 做个“孕味”十足的时尚辣妈

chapter 5 当个美丽睡妈咪

chapter 6 给能超能量的孕妇SPA

chapter 7 LuLu妈's好孕厨房

独家老阿妈的家常养胎菜

chapter 8 孕妇瑜伽篇——33招好孕瑜伽帮你美美的顺产

chapter 9 打造聪明A+ 宝宝开发未来潜能280天是关键

chapter 10 中西名医过招Part1 孕妇身体不适症状28题

害喜

出血

体重控制

B超检查

chapter 11 中西名医过招Part2 孕妇膳食营养16题

孕吐严重

生冷的禁忌

营养不胖身

冬夏饮食不同

## &lt;&lt;好孕瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：跟许多妈咪一样，我的第一孕期总的来说就是两个字——恶心第一次当准妈妈，第一次体会到什么叫害喜的滋味，那利不时翻搅在喉头的恶心，成了挥也挥不走的梦魇。

而那竟然还是发生在一辈子一次最浪漫的蜜月期！

我到过美国好多次，但没有一次像蜜月时那样水土不服。

因为怀孕，加利福尼亚州（简称加州）的干冷天气让我的身体好像长了小刺一般；因为怀孕，我脸部毛孔变大变粗；因为怀孕，原本可以穿出好身材的贴身衣服，现在怎么穿都不舒服；因为怀孕，原本最习惯用的保养品，现在统统都不灵光了；更因为怀孕，原本每天必练的瑜伽，现在一动就不舒服...身体告诉我，一切都跟以前不一样了，非改变不可。

因为冷，我渴望太阳，而且对冬天怀孕的人来说，其实是蛮适合多晒太阳。

晒太阳让你的肌肉放松，可以让身体制造维生素D，是一种很天然的促进钙质吸收又让肌肉舒缓的方式。

还好阳光正是加州的特产，每天早上都会阳光明媚。

所以，每天早上起床，我就在阳光照耀处好好地大晒特晒一番。

一面晒太阳，一面配合瑜伽的呼吸，我发现，当全身毛孔好像随着晒太阳与呼吸的律动完全打开时，身上的小刺感就消失了，害喜的不适也减轻大半。

除了晒太阳与呼吸，我还会使用一些精油，不管是熏香或是抹在皮肤上，天然的优雅木质调气味，减少了怀孕初期因嗅觉敏感而造成的恶心感。

虽然人在美国，但是我在饮食上的偏好却是很东方的。

怀孕初期胃口不佳，美式过油过成的汉堡、薯条、汽水、牛排，我真的是只能跟它们说bye bye了。

这个时候的我，最爱喝的是豆浆，最喜欢吃的是日韩料理，完全符合孕妇需要的清淡又富含蛋白质及多种维生素的营养要求。

就这样度完一路感到恶心的蜜月，虽然身体不适，但在坐了+多个小时的飞机回到台北后，我居然还有力气把家里所有的床单、被套及带出门的衣服全部翻出来、拆下来清洗。

这是孕妇的筑巢本能，这也证明，身体的休息，是为走更长远的路，一条要走十个月的艰苦道路，而现在，只是开始。

不适症状——出现尿频、口味改变怀孕初期一开始，我发觉自己有点尿频，那是因为子宫开始膨胀，慢慢压迫膀胱，虽然从外表上看不出所以然来，但身体的细微改变，只有自己最清楚。

还有，你会觉得乳房有些变大又有些胀痛，这种感觉很类似“好朋友”要来之前的感觉。

再有，你开始对气味特别敏感，吃东西的口味也改变不少，有些原本喜欢的食物，现在根本提不起兴趣来，那也是因为体内激素增加刺激胃部而引起的。

孕吐造成孕吐的原因是激素的刺激，有时再加上反射性胃痉挛的关系，从而造成所谓的害喜现象。

害喜的严重程度因人而异，有人很快消失，有人甚至延长至整个孕期，害喜虽然是怀孕的自然现象，但伴随着胃部的闷痛感，确实叫人感到苦恼。

有人的应对之道是吃酸梅，但是我不吃腌制的食品，所以我吃新鲜金橘来让害喜的胃舒服一点。

由于刚怀孕的孕妈咪对很多气味很敏感，要降低害喜的不适，最好远离那些会让你“作呕”的食物与气味。

此外，我还会使用精油来让自己愉悦，一些，把精油抹在太阳穴及耳后，然后闻那种纯天然的朴实香味，可以让我身心放松，忘掉不适。

有时我也会使用一些纯露，滴在水里喝下去，也可降低害喜的不适。

重点是，绝大多数的孕妈咪，在进入孕期的第二阶段，害喜的症状就会慢慢消失，除非严重到吐得完全不能进食，已呈脱水状态，那就非找医生不可，不过可不要乱吃止吐药喔！

以免影响到腹中宝宝。

疲倦刚怀孕时自己不知道，那时候只觉得每天都好累，哈欠打个不停，而且有那种怎么睡都睡不够的感觉。

其实疲倦是因为你的身体正接了一个巨大的工程，为了完成这个工程，身体正在做劳动付出，当然会

## &lt;&lt;好孕瑜伽&gt;&gt;

累。

要解决疲倦没有其他方法，最好的方法就是休息。

休息是放慢脚步，不要工作过量，要学会适时喊停。

怀孕之前，我的工作非常忙碌，简直到了停不下来的地步，当我知道怀孕后，我每天只列出3项当天要做的事，做完就拿笔画掉，等到都做完后，其他的事都可以列入“不管”中，否则没完没了。

要知道，休息对孕妇真的很重要，这是走十个月长远路的本钱，很多孕妈咪忽略了这一点，等到肚中宝宝因为你的休息不够而出问题时，才知道休息不是偷懒，而是为了健康，但为时已晚。

便秘怀孕时因孕酮大量分泌，使得平滑肌松弛，降低了胃肠蠕动速度，我发现我也不太能每天上大号，不能每天上大号固然让我不太舒服，但是我还是尽量勉强自己要养成两天上一次的习惯。

为了上厕所，我的方法除了多喝水还是多喝水。

我要求自己每天至少要喝到1500ml的水。

因为水可以维持细胞形态，增加新陈代谢，帮助排出体内废弃物，使血液保持酸碱度及电解质平衡。

多喝水可以保证排便顺利，有效地防止便秘，以减少痔疮的发生。

鼻子过敏怀孕初期，很久没发生的鼻子过敏就率先来报到。

有鼻子过敏的人都知道，犯过敏时喷嚏打个不停、鼻涕流满地，还时时带着一个红通通的小丑鼻，说多丑就有多丑，对于爱美的女生来说，真是一种天杀的折磨。

加上怀孕，根本不可以服用任何缓解药物，只能靠自己注意饮食、早晚保暖、远离过敏原，以减少过敏发生的机会。

好在鼻子过敏的症状，在我进入怀孕第二期，开始恢复练瑜伽之后就完全消失了。

可怕的出油除了鼻子过敏，我还发现自己原本乌黑柔亮的秀发，没两三天竟然更乌黑“油”亮，呜呜呜……我的头发真的出油出到快可以煎蛋了！

虽然心里知道这是激素分泌加上新陈代谢的影响，导致头发容易出油、头皮屑变多，但顶着一头“油发”，还是让我好困扰。

而市面上一般洗发精几乎都含矿物油成分，不太适合易出油的头发，最好选含植物油成分的洗发精，才能达到清爽除油的功效。

会出油的地方还不止头发，我发现原本就不太需要担心的脸部肌肤，现在好像又回到青春期一般，脸上不但长出痘痘，T形区（额头和鼻子部位）也常是油油亮亮的。

为了解决这扰人的出油问题，我把平常习惯用的保养品几乎全都束之高阁，代之以纯植物性的清洁保养用品。

## <<好孕瑜伽>>

### 编辑推荐

《好孕瑜伽》：畅销风暴第三潮——瑜伽天后LuLu给你的好孕瑜伽。

身材完美的瑜伽天后，写下她最实用的“40周好孕养胎法”！

祝你好孕！

权威医生证明：瑜伽是孕期安全，且理想的锻炼方式！

她跟所有孕妇一样：尿频、孕吐、疲倦、便秘、出油、阴道分泌物增多、静脉曲张、痔疮、腰酸背痛、出现副乳、肚子长毛、水肿、抽筋、发胖、晕眩跌倒、胃灼热、心情忧郁！

但是，因为用对了方法，大家看到的她却一天比一天美丽、轻松、舒服，完全改变了身心上的不适症状！

而且40周下来竟然只增加了10千克！

还被医生誉为模式孕妇！

想宝宝聪明，身材还能照样完美的孕妈咪们，赶紧来加入好孕的行列吧！

不可思议的怀孕完全记录 + DVD，美丽LuLu的独家“产前先修班”！

给你超能量的孕妇SPA，33招好孕瑜伽帮你美美地顺产，LuLu妈之好运厨房，LuLu的急救舒缓小法宝，不是也能享受的时尚生活，补胎、补脑、不胖身的营养补充法，给你好睡眠的床上运动&睡前按摩，妈咪呼吸YOGA、休息YOGA，打造聪明A+宝宝，开发未来潜能，中西名医过招，给孕妇的44个医嘱。

<<好孕瑜伽>>

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>