

让您变得健康美丽，拥抱您腹中的小宝宝吧！

B
BOOKLINK

Happy

快乐准妈妈

保健与按摩

氏家尚子 编著

(国际美容师)

杜娜 译

内附胎教音乐 CD

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Happy 快乐准妈妈 / 氏家尚子编; —北京: 中国画报出版社, 2005.9

ISBN 7-80024-964-6

I .H... II .氏... III .妊娠期-妇幼保健 IV .R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 107310 号

TITLE: [Happy マタニテ・イエステ]

by: [氏家尚子]

Copyright: © Takako Ujiie/Gakken 2004

Original Japanese language edition published by Gakken Co.,Ltd.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Gakken Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2005-4943

[HAPPY マタニティ・エステ CD ヒーリングミュージック]

by: [宫下富实夫]

Copyright: © 2004 BIWA STUDIO/Gakken

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

设计制作: 王文丽

Happy 快乐准妈妈

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

作 者: 氏家尚子

翻 译: 杜 娜

责任编辑: 李小红 杨辉

开 本: 787mm × 1092mm 16 开

印 张: 5.5

字 数: 45 千字

印 数: 1~10000

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

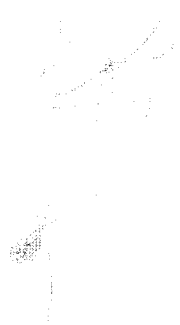
印 刷: 北京世艺印刷有限公司

标准书号: ISBN 7-80024-964-6

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!



Happy

快乐准妈妈

——保健与按摩

中国画报出版社

妊娠期

保健按摩

的作用





幸福感·解放

消除身心的紧张
被幸福的毛毯包裹着
悠然地享受小憩的时光

人们常说：恋爱会让女人变得美丽。这是因为恋爱会让人觉得幸福。同样会让女人变得美丽的还有怀孕。然而，一旦怀孕，身体就会产生妊娠反应，出现腿脚浮肿、容易疲劳等一系列症状。同时还会经常担心自己孕育的宝宝是否健康。这个时候很容易就会想到自己在怀孕前经常去的美容院、按摩室等地方。在那里，可以让身心在别人手指的按摩下得到完全的放松，能够品味这样的好心情真的是一件很幸福的事，尤其在怀孕的时候更需要这种温暖。然而，现状却是：很多美容院，按摩室等一听说是孕妇就拒绝为对方做保健按摩等护理。

这样的话，莫不如自己或是让丈夫为自己做按摩，尽情的享受这难得的时光。用按摩机的话只能缓解身心一时的紧张。手带来的温暖则能立即起效用，而且还能够持续很长时间。全身都围绕着一种像是被温暖的毛毯包裹着，或是整个人漂浮在淡粉色柔软的云朵中一样的舒适感觉。在怀孕期间，这种护理保健的作用会更加显著。所以，好好地享受这种幸福舒适的感觉吧。



LOVE

对方温暖的手
让您感受到他对您毫无保留的爱
一种幸福快乐的感觉溢满您的全身

把自己和正在孕育着新生命的身体完全托付给自己爱的人,用肌肤去感受爱人双手的温暖,感受那难以用语言表达的幸福。这和怀孕前肌肤相互碰触的感觉稍有不同,这是一种温暖的被爱的感觉。也许您会想起自己的父母。您的母亲年轻时也曾和您一样度过这个时期。他们是全身心地爱着您的家人。而即将诞生的小生命会把您和爱人的命运真正地锁到一起。其实人生又何尝不像这推来按去的按摩一样,循环往复,绵延不绝。这种按摩会让您的心中充满了对父母的,以及对今后要共享人生的爱侣的感激。

一种幸福快乐的感觉溢满您的全身。和支持您的人共同分享这种幸福的感觉。能够给予他人幸福感的女人才是最美丽的。

通过做妊娠期保健按摩,不断地触摸自己的腹部,让宝宝也能分享到您的喜悦。让您深爱的爱人也多多触摸您的腹部,这会让您觉得非常幸福。



纽带

腹中的小宝宝和自己
爱人以及家庭
“爱的纽带”变得日益紧密

您和您的爱人从相遇、恋爱,然后共同迈入一个崭新的人生之旅,过起幸福甜蜜的生活。然而,当两个人携手共步时,却发现面对的是和以前全然不同的环境,两个人单独呆在一起的时间也增多了,因而常常为了一些微不足道的事情起争执。尽管如此,两个人还是共同克服了许多困难,分享各自的喜悦与悲伤走到了今天。

现在终于要有小宝宝了。在怀孕期间也许仍然要面对许多的困难,两个人之间也许还会有争吵和争执。在这种时候,作为两个人的一种依靠,跟着我们一起来做孕妇保健护理吧。虽说语言交流很重要,但肌肤的触摸带来的情感交流的作用则会更上一层楼,它可以把这种感觉直接传达给大脑。夫妻和即将诞生的小宝宝之间通过这种肌肤触摸的感觉,可以使彼此之间的纽带关系更加密切。而且让男性通过触摸其妻子的腹部来真切感受小宝宝的存在,可以唤起男性作为父亲应承担的责任意识。家庭的爱的纽带,实际上就是相互间彼此的关爱。



母亲的坚强

感受生命的气息

这是只有女性才拥有的

激发您孕育生命的力量

通过做孕妇保健护理,每天抚摸自己的腹部,切实地感受小宝宝每日的变化与成长。

感受小宝宝传递给你的信息。“妈妈,我在这儿呢。为了能和妈妈和爸爸见面,我正在努力长大呢”。感知小宝宝的信息也是护理的一部分。这会激起您对这个小生命的关心与爱护。因此,在怀孕期间,不管身体出现怎样的妊娠反应,都会调节自己去适应。也不会为身体产生的变化而感到不安。不久您就会意识到,孕育生命的腹部才是女人身体最美的部位。感知生命,孕育生命,坚强而又温柔,这才是女性美的真正所在。

您的存在所带来的幸福气息会不断地感染您身边的人。在这个女人一生中最难得的时光里,和您的小宝宝一起健康美丽地成长。通过孕妇保健护理,让自己变得更加光彩照人吧。



新

陈代谢·美丽

充满生命力的,幸福感的肌肤
会让您的爱人
永远保持兴奋的心跳

受怀孕期间身体状况的影响,孕妇极易感到疲劳,困倦。随着腹部的增大,人也会变得懒洋洋的,无论做什么打不起精神来。受这种情绪的影响,许多孕妇对自己身体疏于护理,懒于打扮,仅仅是以一种敷衍的态度来应付自己,这简直是太可惜了。说什么因为是在怀孕期间,就不能再对美容等话题感兴趣。简直就是无稽之谈。通过孕妇保健护理来认真地面对自己,享受自己的美丽。促进新陈代谢,排出多余的脂肪,让自己变得更加美丽和自信,富有朝气的度过每一天。爱自己才能充分体会到孕育生命的快乐。爱人也会因看到您不断积极进取的生活态度而被感动。在这种时候才更加需要勇气,能这样想的女性才是富有智慧的女性。

无论是怀孕期间还是在分娩后,都要通过做孕妇保健护理让自己成为能让爱人永远保持心跳的女性。



前言

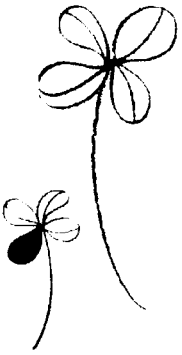
氏家尚子

作为美容师,我之所以想把孕妇保健护理的重要性告诉大家,源于我在欧洲了解到的情况。在日本,美容行业是作为一个非常商业化的行业存在的。而在美容基础坚实的欧洲,美容保健护理不单单只是做美容这一项工作,还包括安抚心灵和促进与家人之间的交流。我想让日本的女性都能够了解这些情况。



我的年纪和各位未来准妈妈的年纪差不多大,生活中也有许多的烦恼。女性在分娩之前,都有工作和家务上的事情。现在社会和家庭对孕妇都缺乏足够的理解,导致她们在身体发生急剧变化的情况下身心积累了许多的压力。我希望自己怀孕的时候周围能有更好的环境。同时也希望女性们都能够生活得更加幸福。

用这种语言无法表达的肌肤的温暖去关爱您腹中的小宝宝,而这种关爱也会让您变得更加美丽。





竹内正人



怀孕时,孕妇的身心都会产生一系列不适症状,但是,您无须为此担心,这是为了适应妊娠期的身体状况而产生的自然反应,但也不能因此就采取一种只是一味的忍受而不采取任何对策的消极态度。实际上,您应该调节自己不断的去适应这种变化,这会让您感觉身心愉快,同时也可以让您变得愈发美丽。

妊娠期的保健按摩主张尽量多的触摸腹部。关爱自己的腹部就是关爱您的胎儿,这对胎儿的成长是大有好处的。同时,也让您的爱人尽量多的触摸您的腹部。被自己爱的人触摸会带给您很大的精神力量。这会让您知道,您不是孤单的,有人会始终陪在您的身旁。这种感觉同样也会消除您在妊娠期所产生的不安。您身心所有的变化都是同胎儿联系在一起的。如果您能够这样认识的话,就会心平气和地接受妊娠期间自己体形的变化以及周围环境的变化。是的,您只要做您自己就可以了。

保持身心的健康美丽是能够让自己正视妊娠,分娩的关键。保持轻松的心情,尽情的享受妊娠期的保健按摩吧。





contents

2 妊娠期保健按摩的作用

8 前言

10 Contents

在保健按摩之前

12 房间

14 音乐/按摩膏和按摩油

16 基本姿势

18 呼吸法

20 ● 亲吻并拥抱您腹中的小宝宝,用心去关爱他

22 保健按摩前的注意事项

23 第1章 自我保健按摩

24 自我保健按摩的方法和意义

26 确认腹部的大小!

30 外出身体感到不适时

31 正确对待妊娠反应及头晕

32 妊娠纹的预防

33 腹部

35 胸部

36 臀部

37 上臂

38 消除腿脚疲劳,预防腿部痉挛

40 促进血液循环,改善发冷症状

42 缓解头痛,使脸色红润

44 在浴室中做按摩

- 
-
- 46 ●抚摸腹部可以促进腹中小宝宝的脑细胞……
 - 48 ●腹中的小宝宝正在听……
 - 50 ●让您能够享受妊娠快乐的小物件
 - 52 ●体验者的声音

53 第2章 夫妻一起做保健按摩

- 54 夫妻一起做保健按摩的方法和意义
- 56 从手部按摩开始
- 58 爸爸也来感受一下小宝宝的存在吧
- 62 促进淋巴和血液循环,消除浮肿(脚部按摩)
- 65 缓解腰痛和背痛(身体按摩)
- 66 恢复(拥有优雅纤细的锁骨)

- 68 ●“胎儿记忆”
- 70 ●育儿工作从怀孕时开始
- 72 ●家庭保健按摩
 - (向丈夫表示感谢的保健按摩)
 - (给长子做的儿童保健按摩)
 - (让孩子为自己做保健按摩吧!)

75 第3章 产后保健按摩

- 76 产后保健按摩的方法和意义
- 78 收缩腹部
- 82 消除肩膀酸痛
- 84 美化肌肤,促进新陈代谢
- 85 消除忧郁情绪
- 86 结束语

Raam

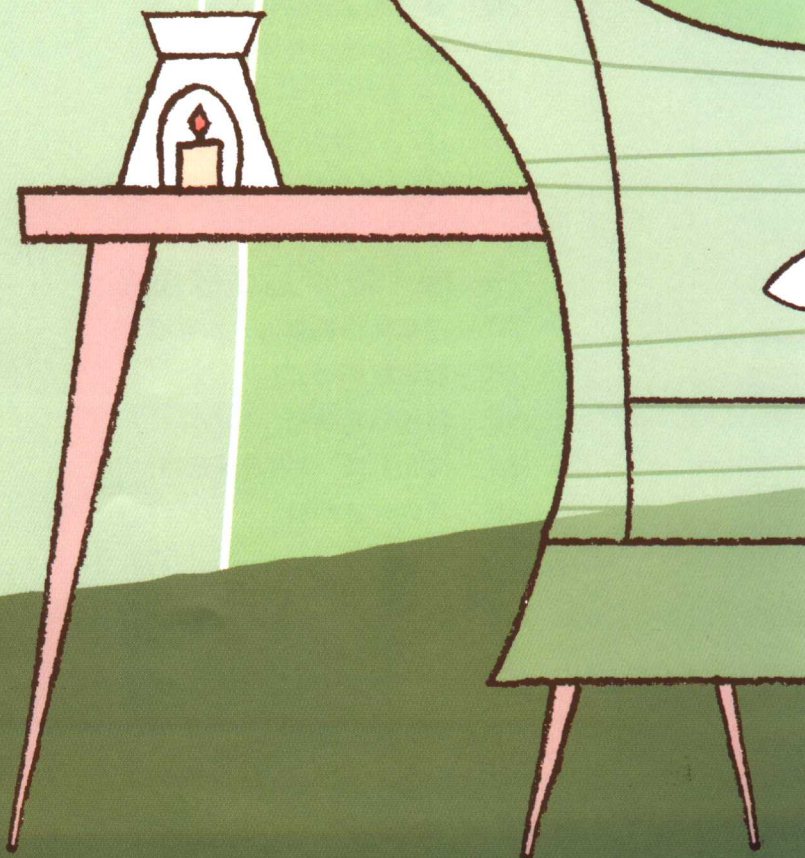
房间

控制一下房间的照明

创造出有益于心情恢复平静的氛围
保健按摩会取得更佳的效果

不管在哪里都可以轻松的做孕妇健康护理。但是如果能把房间的氛围调节好的话,会取得事半功倍的效果。建议您可以在房间里摆上一些花和植物,为房间创造出一种色调柔和,氛围轻松的环境。当然最重要的还是做护理的地方一定要让自己觉得放松,能使整个身心感到愉悦。

让整个房间都飘荡着一种让人心情舒畅的淡淡香气,也不失为一个好办法。香薰有缓解身心紧张,使心情恢复平静的功用。人们一般比较喜欢橘子,葡萄,柠檬和柑橘系列的香型。这会让您在整个怀孕期间都能保持心情舒畅。





Music Massage Cream

音乐

播放“胎教音乐”

整个房间被一种柔和的气氛所包围
营造出能让人心情恢复平静的空间

人们在不知不觉间都学会了按节拍做事。比如：心脏的跳动，呼吸，睡眠等身体内部的节拍。为了调节体内节拍的平衡，不断调整所有和日常生活有关联的活动，比如营养均衡的饮食，适度的运动，精神的安稳等是十分必要的。但是在实际生活中，工作压力与人际关系的纷繁之事是不可能轻易得到解决的。

因此，不妨听些能使自己感到心情舒缓的音乐。音乐可以通过空气的震动直接影响我们的身心。康复音乐有缓解压力与紧张，使身心恢复到张弛有度的平衡状态的作用。尽情地欣赏这些舒缓，优美的乐曲吧。它会像空气一样充满整个空间，为您营造出恒久的祥和静谧的氛围。

康复音乐的大师宫下富实夫所创作的胎教音乐配合上分娩时的呼吸法，按照4拍子的节拍去做护理，会有不错的效果。



按摩膏和按摩油

选择肌肤容易吸收的
适合自己的护肤品

在孕妇保健护理中，虽然可以不必使用按摩膏和按摩油。但是，按摩膏和按摩油可以使肌肤柔滑，利于按摩的进行。只要自己喜欢，使用什么护肤品都可以。然而在怀孕期间肌肤会变得十分敏感，因而一定要仔细斟酌后再使用。在这里向您推荐的是Sukuuran按摩油。Sukuuran按摩油易被肌肤吸收，对肌肤的渗透力强，清爽不油腻。您也可选用自己喜欢的，同时又能让自己感到放松的按摩油。

●1 得到全世界女性青睐的“body butter (芒果)”。触感柔滑，保湿力极强。●2 按摩用的“massage body oil”。深层滋润，让你的按摩变得快乐起来。●3 body care milk 与尿素配合而成，保湿效果好。预防妊娠纹。●4 用有机橄榄油制成的“body butter (橄榄)”。●5 药用 body milk 适用于易产生妊娠纹的肌肤和分娩后的肌肤。

