

只要掌握正确的按摩方法，就能帮助孕妇改善孕期各种不适症状，
使孕妇的身心得到放松，专心迎接宝宝的到来。

孕40周幸福按摩

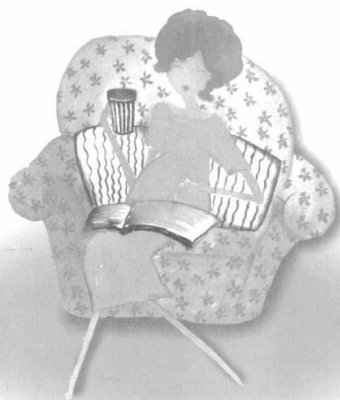
YUN 40 ZHOU XINGFU ANMO * *

于帆 鹿萌 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

孕 40 周 幸福按摩



于帆 鹿萌 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

本书针对孕妇易出现的30多种不适症状,指导孕妇及其家人使用正确的按摩方法来缓解并改善孕期各种不适,每种按摩方法均从按摩选穴、按摩步骤和小叮咛三个方面进行了仔细的说明。只要按照书中具体步骤进行,即可使孕妇的身心得到放松,舒心迎接宝宝的到来。

图书在版编目(CIP)数据

孕40周幸福按摩 / 于帆, 鹿萌主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-122-05417-3

I. 孕… II. ①于…②鹿… III. 孕妇-保健-按摩疗法(中医)
IV. R715.3 R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第064631号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

文字编辑: 高 霞

责任校对: 宋玮

装帧设计: 金视角设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5 字数103千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前 言

在妊娠期间，由于特殊的生理变化和心理变化，很多女性都会出现各种不适的症状，如恶心、呕吐、静脉曲张、失眠、易怒等，如果采取纯药物治疗的方法可能对胎儿的发育造成负面的影响，而对孕妇进行科学的按摩有时能够在一定程度上替代药物治疗，并能改善妊娠期间的不适反应，而且不良反应也比较少。按摩虽然具有较好的效果，但是大多数孕妇及其家人并不知道如何具体操作。如果按摩不得当，不仅起不到保健作用，还会对孕妇自身健康以及胎儿的生长发育产生不利影响。为了改善妊娠各个时期的身心状况，指导孕妇以及家人使用正确的按摩方法来缓解各种不适症状，本书有针对性地介绍了60多种妊娠期间的常见症状，每一种症状均从按摩选穴、按摩步骤和小叮咛三个方面进行详细说明。其中，按摩选穴列出了相关穴位在人体的具体位置，按摩步骤则详细地以分步骤的形式说明具体的按摩方法，小叮咛则给孕妇及其家人列出了一些按摩时需要注意的事项。

为了让书中介绍的按摩方法更加稳妥且易于掌握，编者查阅了大量的图书以及相关资料，并得到了众多位临床专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！

编者

2009年4月

目 录

妊娠期女性生理及心理特点	1
孕妇按摩的特点	5
孕妇按摩的常用手法与穴位	6
孕妇按摩前的准备工作	17
孕妇按摩的禁忌	19
与胎儿一起“运动”的按摩	20
促进胎儿发育的按摩	22
调节胎动的按摩	24
促进乳汁分泌的按摩	26
舒缓孕期压力的按摩	29
预防妊娠焦虑的按摩	31
改善恐惧不安的按摩	33
改善精神状态的按摩	35
增强消化吸收功能的按摩	37
增强食欲的按摩	38
养护咽喉的按摩	40
保护眼睛的按摩	42

提高睡眠质量的按摩	44
预防便秘、腹胀的按摩	47
预防孕期痔的按摩	49
缓解妊娠呕吐的按摩	51
提高抗寒能力的按摩	53
调节孕期体温的按摩	56
提高身体免疫力的按摩	58
保持口腔健康的按摩	61
增进皮肤健康的按摩	63
增强肾脏功能的按摩	65
增进视力的按摩	67
保持鼻健康的按摩	69
增强造血功能的按摩	72
调节孕期心肺功能的按摩	75
调节孕期血压的按摩	79
灵活手腕的按摩	81
背部肌肉的保健按摩	83
增强关节韧性的按摩	85
提高盆底肌肉韧性的按摩	87
促进腿部血液循环的按摩	89
改善妊娠水肿的按摩	91
缓解妊娠咳嗽的按摩	93

缓解孕期手指麻木疼痛的按摩	95
缓解坐骨神经痛的按摩	97
改善颈肩部劳损的按摩	99
改善妊娠糖尿病的按摩	101
改善孕期眩晕的按摩	103
改善孕期偏头痛的按摩	105
缓解孕期潮热汗出的按摩	107
改善孕期静脉曲张的按摩	109
顺利分娩的产前按摩	111
缓解第一产程阵痛的按摩	113



妊娠期女性生理及心理特点

妊娠期一般为280天左右，即40孕周，分为3个阶段：12周末以前称早期妊娠，13周开始到27周末称中期妊娠，28周及以后称晚期妊娠。在这三个阶段中，女性由于孕育着一个新的小生命，身体的各个器官都会在生理上发生一定程度的变化，而面对这些生理变化孕妇心理上又会发生变化，从而影响到与之血脉相连的胎儿。如果孕妇以及家人能够正确了解妊娠期正常的心理以及生理上的反应和变化，就能正确对待生理上的变化，有效地减少妊娠期的恐惧，保证孕妇的身心健康和腹中胎儿的健康成长。

1. 女性妊娠期的生理特点

(1) 月经的变化 按照正常的生理变化，处在生育年龄阶段的妇女每个月都会有规律地来一次月经，月经周期大约28天。如果月经比平时规律的月经周期推迟10天以上，就要考虑怀孕的可能。

(2) 乳房的变化 在妊娠初期，女性的乳房会感到发胀并且带有刺痛感。到了妊娠期的第8周左右，乳房会明显增大，乳房表层可明显见有淡蓝色的浅静脉。女性在妊娠期间雌激素和孕激素会逐渐增多，乳房的腺体也就会逐渐增生，脂肪逐渐堆积，乳头和乳晕也会随之变成黑色，大约到了妊娠后期就能够从乳头挤出少量的黄色液体，称为“初乳”。

(3) 生殖器官 在女性怀孕之后，生殖器官会发生明显的变化。在妊娠早期，子宫会逐渐增大，增大的子宫会压迫膀胱从而出现尿频等症状。在妊娠的过程当中，阴道肌纤维及弹性纤维也会表现出明显的增生和扩张，黏膜逐渐加厚并且充血，呈现出



蓝紫色；分泌物也会明显增多，多呈酸性，能够起到良好的抑制致病菌生长的作用。会阴皮肤血管增多、色素沉着，淋巴管扩张，结缔组织也变得柔软，以利于胎儿的分娩。妊娠后半期，子宫的收缩频率明显加快，特别是足月时规律性的“阵缩”，是分娩的主要动力。等到妊娠末期，子宫血流增加到原来的20倍左右，并且经常伴有不规则的间歇性收缩。

（4）激素的变化

① 人绒毛膜促性腺激素（HCG）：是一种糖蛋白，能够刺激母体黄体分泌孕酮并且降低淋巴细胞的活力，防止母体对胎儿的排斥反应。通常，人绒毛膜促性腺激素在受精卵着床后明显升高，在妊娠的第9周左右分泌达到高峰，在第10周之后开始下降。

② 人绒毛膜生长素（HCS）：也是一种糖蛋白，分泌的水平与胎盘的生长发育相协调，在妊娠末期分泌达到顶峰。主要是降低母体对葡萄糖的利用并把葡萄糖转给胎儿，促进脂肪分解，促使血中游离脂肪酸增多，进而促进蛋白质和DNA的合成。

③ 雌三醇：雌激素当中有一种激素叫做雌三醇。雌三醇的主要生理作用是通过促进前列腺素的分泌来促使子宫和胎盘之间的血流量增加，同时起到促进母体乳房发育的作用。

④ 孕酮：在妊娠期间孕酮的分泌量不断持续增加，孕酮的主要作用是维持子宫内膜的蜕膜以及乳腺小叶的发育。

（5）代谢改变 在妊娠期合成代谢明显增加、基础代谢明显升高，对糖类（碳水化合物）、脂肪和蛋白质的利用方面也有所改变。

（6）血液的改变 妊娠期第6周开始血容量开始增加，在妊娠第32～34周达到高峰，平均增加大约1500毫升。在血液成分方面，网织红细胞出现轻度的增生情况，在



妊娠的第7周左右白细胞增加，血液处于高凝状态，血浆蛋白在妊娠早期开始下降。

(7) 消化系统的变化 消化系统方面主要是口腔和胃肠道的变化。

① 半数女性在月经停止6周之后会出现恶心、厌油腻、食欲缺乏、头晕、乏力、择食等症状。

② 由于孕激素的影响，孕妇胃肠的平滑肌开始松弛，胃酸的分泌量减少，孕妇常会出现胃胀、便秘等情况。

③ 口腔方面，孕妇在妊娠期牙齿明显松动，牙龈开始充血肿胀，唾液分泌量增多，这些变化也会在不同程度上影响孕妇食欲。

(8) 肾脏功能改变 在妊娠期间，母体和胎儿代谢生产大量的含氮产物或其他废物，为了使这些废物顺利地排出，肾脏的负担明显地加重。有的孕妇尿中的葡萄糖、氨基酸、水溶性维生素、碘等也会明显地增加，而尿中钙的排出量则明显减少。

(9) 呼吸系统 妊娠期由于子宫的明显增大，挤压横膈迫使其上升，上升时横膈收缩以使胸腔扩大，就会使呼吸的频率增加，换气量也大大增加，出现过度通气现象。

(10) 体重改变 妊娠期母体的体重增加约12千克，其中生殖系统与胎儿的重量约占1/2，母体其他方面的增重占据另一半。

(11) 外形的变化 由于骨盆关节和椎间关节松弛，孕妇在妊娠期可感到腰骶部、耻骨联合及肢体有明显的疼痛不适。并且妊娠期由于腹部过重，为保持身体的平衡，孕妇头与肩往往习惯性向后仰，而腰部向前挺，从而形成典型孕妇姿势。

2. 妊娠期女性的心理特点

(1) 心理恐惧 由于对妊娠期知识缺乏了解，许多孕妇稍微感到不适就会产生恐惧不安的情绪。例如，有的孕妇由于外界或者他人的影响，时刻担心胎儿会是畸形，





甚至担心在分娩时会有意外而死亡；有的孕妇担心自己在产后的身材会严重变形，影响自己的生活和工作；也有的孕妇担心一旦生下小宝宝之后会影响到夫妻之间的感情。心理上的压力和恐惧常可导致生产的进展不顺利。

（2）烦躁焦虑 妊娠早期的女性由于生理上的变化带来行动上的不便利，常常会无端发脾气，比如经常性的不定时的恶心呕吐，就会使孕妇烦躁不安，认为自己不应该受这个罪。也有的孕妇担心生完孩子之后会影响到自己的形象和工作，也会烦躁焦虑。家人对妊娠期女性的过度重视也常常会使孕妇出现紧张焦虑。





孕妇按摩的特点

按摩可以使孕期的不适得到缓解，尤其可以通过按摩穴位来缓解孕妇在妊娠期的一些不适症状。由于孕妇在生理方面的特殊性，所以，针对孕妇的按摩应具有以下特点。

(1) 手法要柔 人体在疼痛的耐受能力上表现出不同的情况。男女相比较而言，男性对疼痛的耐受力远远大于女性，所以丈夫在为怀孕的妻子进行按摩的时候，一定要注意按摩的手法应尽量温柔平和，力量要轻重适宜，最重要的是要让孕妇感到舒服。如果按摩的时候用力过猛、刺激太强，很容易引起孕妇疼痛，甚至很可能造成流产等严重的负面效果。比如承山穴，在按压的时候一定要谨慎。

(2) 分部位 在为孕妇按摩之前应该对要按摩的各个部位进行充分的了解，因为妇女妊娠期间生理上发生了很多变化，有些穴位与怀孕之前的状况有明显的不同，在给孕妇按摩时，一些特殊部位的穴位应尽量不要触碰。比如，随着胎儿的逐渐发育，腹部穴位尽量不要去按摩刺激，可以采用热敷的方法。乳房、大腿内侧等敏感部位在按摩时也要加以慎重，以免刺激过度。而手部、足部和耳部等穴位就可以进行适度的按摩。

(3) 禁忌多 孕妇的身体状况不同于正常人，所以给孕妇按摩时的注意事项也很多。比如，在妊娠早期及临产期对孕妇进行按摩的时候就要尽量避免按摩合谷穴、肩井穴两个穴位，因为按压合谷穴会促进催产素的分泌，容易造成早产；对肩井穴刺激太强容易使孕妇发生休克，并且对胎儿的发育不利。



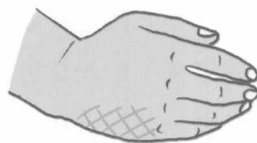


孕妇按摩的常用手法与穴位

怀孕的心情是喜悦的，但生理和心理上的各种不适经常困扰着妊娠期的女性。采用按摩疗法可以在一定程度上使这些不适得以缓解。在采用按摩疗法的时候，主要是用各种按摩手法按摩不同的穴位来达到治疗的效果。

1. 孕妇按摩的常用手法

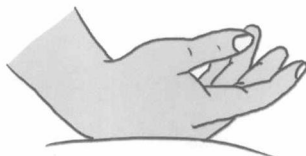
(1) 揉法 把手背近小指侧部分放在需要按摩的部位上，手指处于自然半屈状态，肘关节微微屈曲，腕关节进行往返旋转活动，连续不断。动作保持均匀协调，要尽量避免来回摩擦或者跳动。揉法的接触面积较广、施加的压力较大，适用于肌肉较为丰厚的肩、背、腰、臀及四肢等部位。



① 受力部位



② 前臂旋前，腕关节伸展

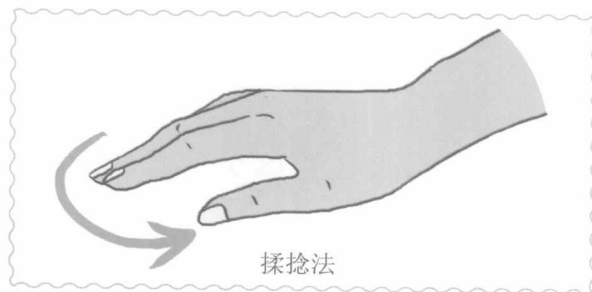


③ 前臂旋后，腕关节屈曲

揉法



(2) 揉捻法 用指腹或手掌在需要按摩治疗的部位做均匀和缓的揉捻动作。用手掌揉捻的时候，要使掌面处于水平状态，手指自然舒展，指尖略微分开，适用于腰、背等肌肉面积较大的部位。用手指揉捻时，指关节要放松，以腕关节牵动前臂，令附着部位做回旋移动，适用于颈肩部及四肢的软组织损伤。



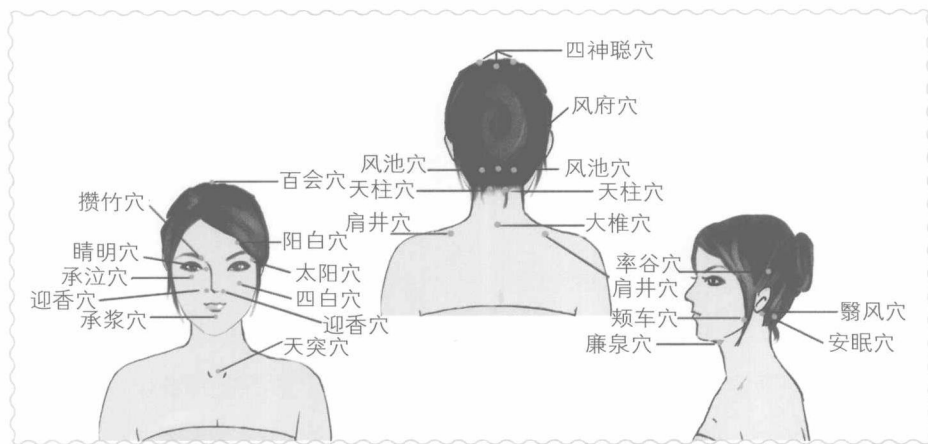
(3) 手指按压法 用拇指指尖或指关节在需要按摩的特定部位进行按压，如果在穴位上进行按压称为点穴法。在进行按压的时候，手要保持握空拳状，拇指要紧贴在示指（食指）的外侧，避免由于用力过度而导致指关节扭伤。力量逐渐由小到大，并在按压部位进行震颤。这种手法适用范围很广泛，可用于全身各部位和穴位的按摩。



孕妇按摩的常用穴位

为孕妇按摩的时候，最为讲究的是穴位的部位与准确，针对孕妇不同的部位和症状，主要有以下常用穴位。

(1) 头面部常用穴位



【攒竹穴】 位于面部，当眉头陷中，眶上切迹处。

【风池穴】 位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

【百会穴】 位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

【天突穴】 位于颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

【天柱穴】 位于项部大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸。

【大椎穴】 位于后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

【肩井穴】位于肩上，前直乳中穴，当大椎穴与肩峰端连线的中点上（颈根部和肩端部的正中间）。

【睛明穴】位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。

【四白穴】位于面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

【承泣穴】位于面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

【太阳穴】位于颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

【四神聪穴】位于百会穴前、后、左、右各1寸处。

【翳风穴】位于耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

【安眠穴】位于项部，翳风穴和风池穴边线的中点处。

【廉泉穴】位于颈部，当前正中线上，结喉上方，舌骨上缘凹陷处。

【风府穴】位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

【承浆穴】位于面部，当颏唇沟的正中凹陷处。

【阳白穴】位于前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。

【颊车穴】位于面颊部，下颌角前上方约一横指处，咬牙时，咬肌隆起，按之凹陷处。

【率谷穴】位于头部，当耳尖直上入发际1.5寸，角孙穴直上方。

【迎香穴】位于鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间。

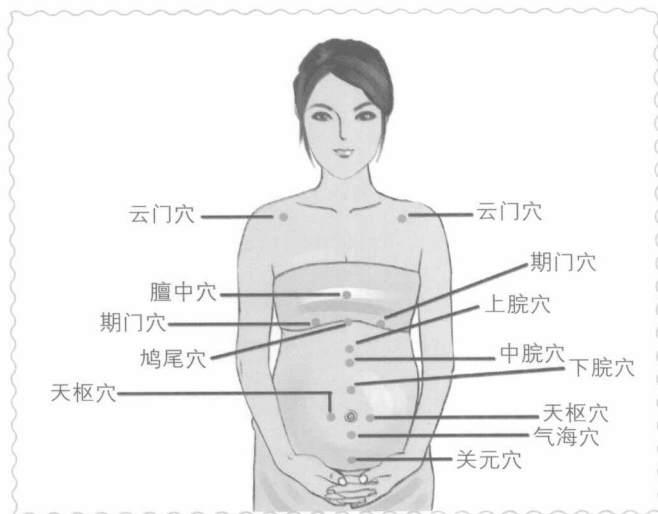
（2）胸腹部常用穴位

【膻中穴】位于胸部前正中线，两乳头连线的中点，平第4肋间隙。

【上脘穴】位于上腹部，前正中线上，当脐中上5寸处。

【下脘穴】位于上腹部，前正中线上，当脐中上2寸处。





【气海穴】位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸处。

【中腕穴】位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸处。

【关元穴】位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸处。

【鸠尾穴】位于上腹部，前正中线上，胸剑结合部下1寸。

【天枢穴】位于脐中旁开2寸处。

【期门穴】位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

【云门穴】位于胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

(3) 腰背部常用穴位

【大椎穴】位于后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

【肾俞穴】位于腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【长强穴】位于尾骨端下0.5寸，当尾骨端与肛门连线的中点处。

