

育儿
百科

鹿默/主编

孕妇按摩

按摩伴你享受孕期



华夏出版社



你希望安全、轻松地度过孕期吗？

你希望尽情享受和腹中BABY的互动吗？

你希望和爱人更亲密、一起迎接属于你们的新生命吗？

本书教给你简便实用的对付孕产期小小不适的按摩方法，你可以针对自己的孕程和出现的不适随时查阅，就像身边有位按摩医师可以随时咨询，并且手把手地教你。

赶走那些小小烦恼，轻松快乐地迎接新生命吧！

..... 育儿，你准备好了吗？

♥ 宝宝按摩和瑜伽

♥ 育儿百科

♥ 绿色育儿

♥ 安睡宝宝

责任编辑 王丽英
书籍装帧 郭 艳



定价：28.00元

育儿
百科

鹿默/主编

孕妇按摩

按摩伴你享受孕期



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇按摩/鹿默等编. - 北京:华夏出版社,2009.6

(育儿百科)

ISBN 978-7-5080-5237-3

I. 孕… II. 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 090943 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

880×1230 1/32 开本 8印张 162千字 插页1

2009年6月北京第1版 2009年7月北京第1次印刷

定价:28.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前言 foreword

对于女性来说，一生中最重要的时刻莫过于孕期与产后。当新的生命开始在腹中孕育，相信女性的第一感觉就是幸福。但在幸福之余也难免有些担心。女性在妊娠期以及哺乳期生理和心理均会发生一定的改变，例如：胸部虽然丰满起来，却容易出现肿痛等问题；逐渐长大的胎儿压迫到膀胱，易出现尿频、尿滞留甚至尿失禁；血管受到压迫，导致血压升高，引起妊娠性高血压。在心理上，孕产妇既有初为人母的喜悦，又担心宝宝不能健康成长，造成情绪低落、神经衰弱甚至抑郁。

这些症状虽然并不是严重的疾病，但却会直接影响到孕产妇的身体状况与心理健康，对产后的身体调养以及宝宝的健康成长造成不良影响。在崇尚健康的今天，除了饮食营养外，孕产妇的生理与心理健康也逐渐纳入了人们的家庭健康计划中。给孕产妇按摩，就是近几年来非常风行的自然疗法。

受健康育儿观念的影响，人们将胎教从语言、语音的传递一直延伸到用手抚摩腹部，旨在使胎儿能够在母腹中就感受到爸爸妈妈的爱和呵护。研究表明，经常抚摩孕妇的腹部，不仅能促进胎儿的发育，孕妇自身的一些不良症状也能得到很好的改善。于是，有人提出，能否将抚摩扩大到按摩，使女性在孕期和产后享受按摩带来的益处。实践证明，在孕产期经常做按摩的女性，身体的恢复比没有做过按摩的人更快。按摩能够减轻妊娠及产后的一些不适，并能使女性放松身心、减少阴道的紧张感，从而使生产过程更加顺利。

不过，孕产妇按摩毕竟不同于常人，需要考虑孕产妇特殊生理时期的特殊状况，要保证安全、有益。编者在查阅相关书籍以及咨询相关按摩师、医生之后，将相关资料加以归纳和整理，编成了本书，旨在将“按摩保健，让妈妈和宝宝都受益”的健康理念和实用方法传达给读者。

本书共分为九个部分，详细介绍了孕产妇按摩的相关知识以及具体的按摩方法，章节以孕妇怀孕周数以及产后进行划分。每章内容包括主要生理特点、按摩方法、注意事项三个方面的内容。“主要生理特点”部分用通俗的语言介绍了孕妇的生理特点、心理特点以及胎儿的生长情况；“按摩方法”部分主要介绍孕妇在特定时期所出现的一些生理或心理不适，并将每个不适作为一个小标题，介绍一种或者几种按摩方法；“注意事项”部分紧紧围绕着女性孕产的特殊生理状况增添了一些趣味性或者知识性内容，介绍了女性在孕期应当注意的一些问题。读者通过阅读本书，会轻松地了解和掌握这三个方面的知识和方法，进而融会贯通，针对自己的身体状况迅速找到相

应的按摩方法，将不适第一时间“赶出”身体，轻松愉悦地度过属于自己的美好时光。本书还设有产妇按摩的章节，介绍了女性在产后容易出现的不适，并提供了瘦身美体的具体按摩方法，旨在帮助产妇得到快速恢复。

为了增强科学性，编者在编写的过程中参考了《中医针灸与推拿技术》、《妇科按摩学》、《孕妇保健按摩图解》等书籍和大量的权威医学资料，在此一并表示感谢。

编者

2008年12月

第一章 孕产妇按摩基本常识...001

按摩，提高孕期以及产后的健康指数...002

经常按摩有助于身体健康...003

经常按摩有助于心理健康...005

按摩是十月胎教的第一步...005

把握按摩的最佳时机...006

做好按摩的男主角...008

孕产妇按摩常见问题Q&A...011

孕期产后按摩是保健按摩还是医疗按摩...011

孕期产后按摩手法都有哪些...012

孕产妇按摩注意事项...021

孕产妇按摩的姿势有哪些...024

孕产妇是否适合芳香按摩...025

孕产妇按摩应当做好的工作...028

适合孕产妇的局部按摩...030

腿部按摩：怀孕，从腿部保养开始...031

面部按摩：美丽不分你我她...031

腹部按摩：保护孕产妇和胎儿的健康...033

胸部按摩：不止是让乳房更丰满...034

头部按摩：让孕产妇更加轻松舒缓...035

上肢按摩：令孕产妇轻松惬意的秘诀...035

臀部按摩：告别产后疼痛...036

第二章 怀孕1~3个月：坐胎的关键期...037

孕期主要特点...038

孕妇的心理变化...038

孕妇的生理变化...038

胎儿的生长情况...039

孕期按摩方法...039

保持情绪稳定的按摩方法...039

增强抵抗力的按摩方法...043

增进食欲的按摩方法...045

促进乳汁排出的按摩方法...048

提高身体御寒能力的按摩方法...051

减轻膀胱负担的按摩方法...054

缓解妊娠呕吐的按摩方法...057

缓和下身疼痛的按摩方法...059

减轻腹胀的按摩方法...062

缓解腹痛的按摩方法...064

“浇灭”胃火的按摩方法...067

醒脑提神的按摩方法...069

减少粉刺出现的按摩方法...072

孕期注意事项...077

检测怀孕的方法...077

妊娠早期最好少用西药...078

孕妇应当远离放射线...078

第三章 怀孕4个月：做好安胎的准备...079

孕期主要特点...080

孕妇的生理变化...080

胎儿的生长情况...080

孕期按摩方法...081

与宝宝“打招呼”的按摩方法...081

预防便秘的按摩方法...083

增进口腔健康的按摩方法...085

让鼻腔更加顺畅的按摩方法...087

提高造血功能的按摩方法...090

改善肤质的按摩方法...093

缓解潮热汗出的按摩方法...096

缓解腰困背痛的按摩方法...098

- 防止打呼噜的按摩方法...100
- 改善胸闷不适的按摩方法...104
- 孕期注意事项...106**
 - 正确睡姿小提醒...106
 - 每天最好简单淋浴...107
 - 日常饮食注意补充钙质...107
 - 去医院进行微量元素检查...108

第四章 怀孕5个月：感受BABY的“呼唤”...109

- 孕期主要特点...110**
 - 孕妇的心理变化...110
 - 孕妇的生理变化...110
 - 胎儿的生长情况...110
- 孕期按摩方法...111**
 - 减少妊娠纹的按摩方法...111
 - 防治皮肤瘙痒的按摩方法...114
 - 缓解耳鸣的按摩方法...117
 - 预防鼻子过敏的按摩方法...119
 - 控制食欲的按摩方法...122
 - “赶走”面部妊娠斑的按摩方法...124
 - 给双脚消肿的按摩方法...127
 - 缓解小腿痉挛的按摩方法...130
 - 驱除妊娠期头痛的按摩方法...133
 - 改善妊娠期眩晕的按摩方法...136

改善腰腹发凉的按摩方法...140

孕期注意事项...142

对付妊娠纹，少吃多按摩...142

科学认识胎动...142

怀孕5个月进行第三次产前检查...143

第五章 怀孕6个月：孕育生命的喜悦与感动...145

孕期主要特点...146

孕妇的心理变化...146

孕妇的生理变化...146

胎儿的生长情况...147

孕期按摩方法...147

改善睡眠质量的按摩方法...147

增强体质的按摩方法...149

预防骨质疏松的按摩方法...152

缓解小腿浮肿的按摩方法...154

改善落枕疼痛的按摩方法...156

防治乳头凹陷的乳房按摩法...158

为胎儿进行的“水中按摩法”...159

改善尿失禁的按摩方法...161

孕期注意事项...163

注意外阴的清洁卫生...163

选择舒适的服装...163

保持正确姿势...164

第六章 怀孕7个月：保重身体是关键...165

孕期主要特点...166

孕妇的心理变化...166

孕妇的生理变化...166

胎儿的生长情况...167

孕期按摩方法...167

预防妊娠期糖尿病的按摩方法...167

孕期消“痔”按摩方法...170

无副作用的胃痛按摩方法...172

缓解肋骨痛的按摩方法...174

缓解腕管综合症的按摩方法...176

缓解坐骨神经痛的按摩方法...178

产前的胸部护理按摩方法...180

孕期注意事项...182

按摩时宜进行腹式呼吸...182

易患妊娠糖尿病的孕妇群...183

检查羊水是否充足...183

第七章 怀孕8个月：分娩前的准备工作...185

孕期主要特点...186

孕妇的心理变化...186

孕妇的生理变化...186

胎儿的生长情况...186

孕期按摩方法...187

防治妊娠中毒症的按摩方法...187

治疗感冒的按摩方法...189

缓解气促的按摩方法...192

提高消化吸收功能的按摩方法...194

改善静脉曲张的自我按摩方法...196

缓解心理焦虑的按摩方法...197

怀孕晚期食欲不振的按摩方法...199

孕期注意事项...201

托腹带帮你托起“大肚子”...201

为何怀孕晚期不宜久站久坐...202

每两周做一次体检...202

第八章 怀孕9~10个月：生产的重要时刻...203

孕期主要特点...204

孕妇的心理变化...204

孕妇的生理变化...204

胎儿的生长情况...204

孕期按摩方法...205

缓解腹壁皮肤瘙痒的方法...205

缓解下肢负担的按摩方法...206

缓解第一产程阵痛的按摩方法...207

顺利分娩的按摩方法...209

孕期注意事项...211

痒痒，别逞一时之快...211

按摩乳房有助于分娩...211

临产的心理准备...212

第九章 分娩后的康复按摩...213

产后按摩：解决孕期的“小尾巴”...214

改善产后尿潴留的按摩方法...214

淡化伤口瘢痕的按摩方法...216

改善产后出血的按摩方法...217

预防产后恶露不下的按摩方法...220

缓解产后腰痛的按摩方法...222

防治颈肩部劳损的按摩方法...224

改善产后伤食的按摩方法...226

行气血调月经的按摩方法...228

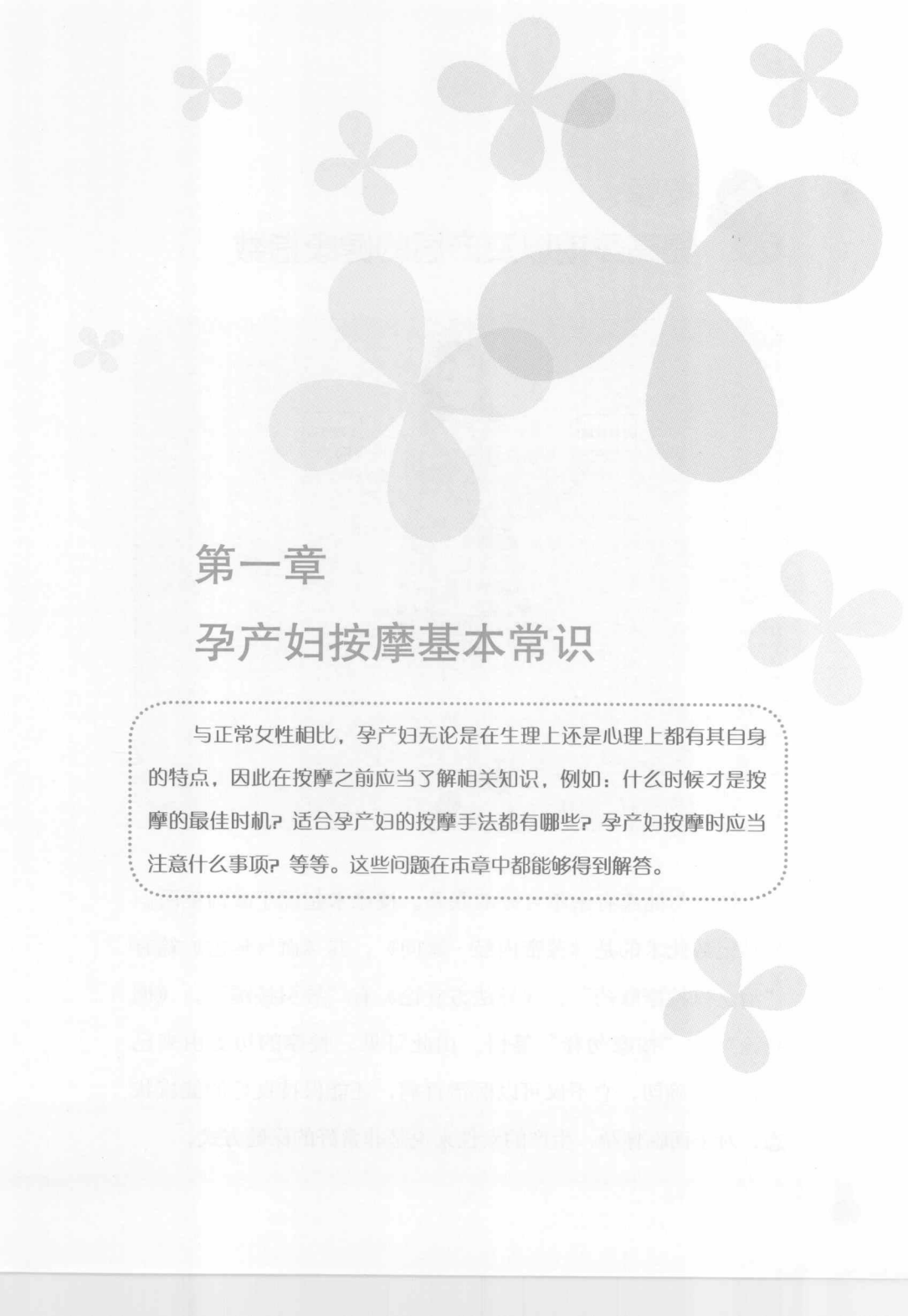
产后按摩：恢复孕前动人光彩...231

解除脱发危机的按摩方法...231

健康瘦小腹的按摩方法...234

告别粗壮大腿的按摩方法...236

纤细臂膀的按摩方法...238



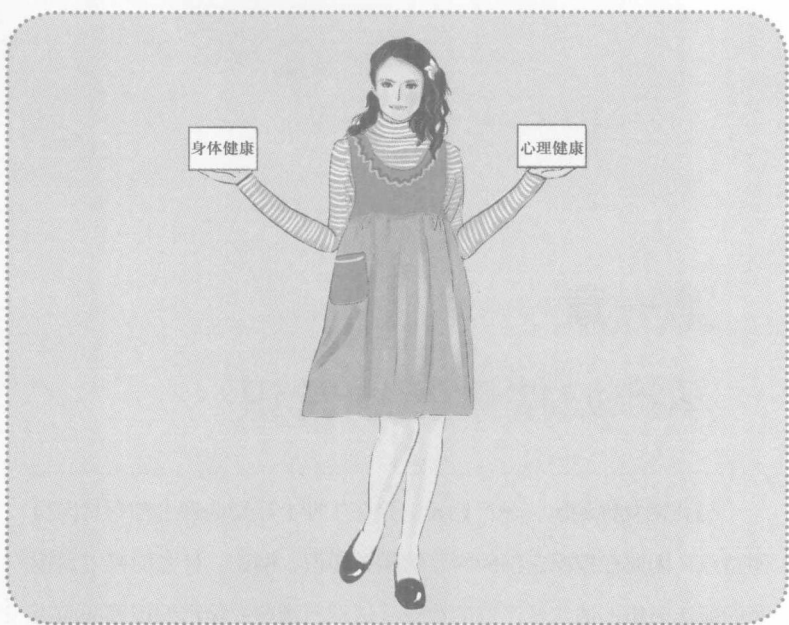
第一章

孕产妇按摩基本常识

与正常女性相比，孕产妇无论是在生理上还是心理上都有其自身的特点，因此在按摩之前应当了解相关知识，例如：什么时候才是按摩的最佳时机？适合孕产妇的按摩手法都有哪些？孕产妇按摩时应当注意什么事项？等等。这些问题在本章中都能够得到解答。



按摩， 提高孕期以及产后的健康指数



按摩与健康有密不可分的联系。按摩术起源于战国巫医。最早记载此术的是《黄帝内经·素问》，其《血气形志》篇有“治之以按摩醪药”，《异法方宜论》有“导引按跷”，《调经论》有“按摩勿释”等语。由此可见，按摩的历史由来已久，功效确切，它不仅可以医治百病，还能保持良好的健康状态，对于面临怀孕、生产的女性来说是非常好的保健方式。