

金版 健康文库·健康饮食②

孕期40周

不同阶段按摩法

作者：金守雌(韩国首位足部护理大师/韩国水源女大教授)
车东玄(韩国江南附属医院妇产科科长)
翻译：郑雅娜

以周为单位
用按摩来消除孕期问题

- 妊娠初期按摩法
- 妊娠中期按摩法
- 妊娠后期按摩法
- 产后按摩法
- 让您更美丽的妊娠按摩法

Mini
book

让宝宝既健康又聪明，用指尖来传递爱的婴儿按摩法
Well-being plus

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕期40周不同阶段按摩法/ (韩) 金守雌、车东玄著; 郑雅娜译. —海口: 南海出版公司, 2009. 8
(健康饮食)

ISBN 978-7-5442-3626-3

I. 孕… II. ①金… ②车… ③郑… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036637号

JIANKANG YINSHI(2)——YUNQI 40ZHOU BUTONG JIEDUAN ANMOFA

健康饮食 (2)——孕期40周不同阶段按摩法

- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | (韩) 金守雌 车东玄 |
| 翻 译 | 郑雅娜 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市佳信达印务有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/16 |
| 印 张 | 25 |
| 版 次 | 2009年8月第2版 2009年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-3626-3 |
| 定 价 | 93.60元(共2册) |

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

孕期40周 不同阶段按摩法

作者：金守雌(韩国首位足部护理大师/韩国水源女大教授)

车东玄(韩国江南附属医院妇产科科长)

翻译：郑雅娜

南海出版公司



作者的话

往事如烟，但30年前我去医院分娩大儿子的记忆到现在还历历在目。

母亲告诉我生完孩子后20天内不能把手浸到水里，所以在我的肚子隐隐作痛的那一瞬间，我就想：哪怕是洗洗头再去也好。结果我带着湿漉漉的，还滴着水的头发跨进了医院的门槛。

兴奋与不安相互交织着，在孩子出生的神圣时刻，不知道为什么我却担心万一肚子里的宝宝少一个脚趾该怎么办？怀孕的整个过程中，还有生育时和产后休养期间，我的体重一直在增加，除此之外，还有难以承受的身体变化，时不时出现的情绪波动，因为这些变化，我曾十分烦恼过。但长辈们说这些都是很正常的，没关系，可不知道为什么，听到这样的话，我总是会觉得有点难过……

啊！那时候要是知道有这么棒的情感交流方式——孕期按摩法，该有多好啊！我的老师，也就是妇产科博士吉本内，他说足部按摩法对减轻孕妇生育前后的痛苦起着很重要作用，他经常向孕妇们推荐这个按摩法。正如我所告诉大家的，按摩可以帮助减少压力激素，使孕妇和胎儿的情绪稳定，促进睡眠，缓解筋肉紧张和怀孕生育时的痛苦，同时也有助于产后恶露排出。

由知名妇产科医生和足部护理大师共同编写的这本《孕期40周不同阶段按摩法》，是世界上第一本系统介绍孕期按摩的实用书籍，对于身体上和精神上正经历着陌生变化的孕妇来说，它还是一本科学的医学指导书籍。我相信她会成为所有孕妇必需的朋友。

金守雌 (GIM SUJA)



作者的话

在妊娠和生育的过程中，女性朋友会经历多种多样身体上和心理上的变化。

这样的变化对女性朋友来说，既有孕育新生命的感动，也有着担心和害怕，而且还有未曾体会过的不舒服和痛苦。

每当我看到在怀孕和生育期间，被身体健康状况和各种烦恼所困扰着的孕妇们的时候，我总在想：有没有什么方法能让她们既健康又幸福地怀孕生育呢？因为舒适健康的怀孕生活不仅需要妇产科学专家的指导，同时也需要感情上的支持和参谋。

缓解孕妇生理上的不适和精神上的忧虑，最有效的做法就是给予抚触与按摩。丈夫或家人充满爱意的身体接触，即Touch可以使孕妇心神安定，在怀孕期间过得比较舒适一些。

为此我和韩国最有名的足部按摩法专家金守雌（GIM SUJA）老师共同撰写了这本《孕期40周不同阶段按摩法》。按摩可以消除紧张、改善血液循环，使身心更健康，这是得到了科学验证的有效治疗方法。但不具备专业知识的普通人，如果盲目地去做反而会引起副作用，特别是在怀孕期间更需要注意。所以我们在编撰过程中，一直以为孕妇提供准确而安全的信息而努力着。

如果这本书能为孕妇们更健康幸福地怀孕和生育起到哪怕很小的作用，我也觉得没有比这更让人高兴的了。我真心地希望，世界上所有母亲在与宝宝相见的幸福瞬间之前，都可以健康又愉快地生活。

车东玄（CHA DONGHYUN）

目录

Part 1

怀孕初期解除烦恼按摩法

- 1~2周 不孕与受孕……026
有助于提高受孕成功率的健康按摩法
成功的受孕/不孕
- 3周 白带增多……032
缓解白带增多的神奇按摩法
3周的准妈妈/3周的胎儿/本周贴心建议
- 4周 尿频·尿路感染……036
摆脱尿频的健康按摩法
4周的准妈妈/4周的胎儿/本周贴心建议
- 5周 疲劳·犯困……040
消除疲劳的绝妙按摩法
5周的准妈妈/5周的胎儿/本周贴心建议
- 6周 乳房疼痛……046
能减轻乳房疼痛的神奇按摩法
6周的准妈妈/6周的胎儿/本周贴心建议
- 7周 消化不良……052
有助于缓解消化不良的按摩法
7周的准妈妈/7周的胎儿/本周贴心建议
- 8周 妊娠反应……056
缓解妊娠反应的神奇按摩法
8周的准妈妈/8周的胎儿/本周贴心建议
- 9周 阴道出血……064
预防阴道出血的简单按摩法
9周的准妈妈/9周的胎儿/本周贴心建议
- 10周 双腿抽筋·骨盆疼痛……070
缓解臀部疼痛的按摩法
10周的准妈妈/10周的胎儿/本周贴心建议
- 11周 流产……074
预防流产的健康按摩法
11周的准妈妈/11周的胎儿/本周贴心建议
- 12周 便秘……082
摆脱便秘的按摩法
12周的准妈妈/12周的胎儿/本周贴心建议

热身

- 温馨课堂 1 妊娠按摩法的原则……013
- 温馨课堂 2 妊娠按摩法的效果……014
- 温馨课堂 3 妊娠按摩的方法……015
- 温馨课堂 4 简单易懂的各部位按摩要领……016
- 温馨课堂 5 孕期按摩注意事项……023

Part 2

怀孕中期解除烦恼按摩法

- 13周 头痛……092
减轻头痛的神奇按摩法
13周的准妈妈/13周的胎儿
- 14周 频繁流鼻血·鼻塞·过敏性鼻炎……096
对流鼻血·鼻塞·鼻炎效果独到的按摩法
14周的准妈妈/14周的胎儿/本周贴心建议
- 15周 牙疼……102
缓解牙龈炎症和牙疼的健康按摩法
15周的准妈妈/15周的胎儿/本周贴心建议
- 16周 肚子抽痛……106
摆脱肚子抽痛的神奇按摩法
16周的准妈妈/16周的胎儿/本周贴心建议
- 17周 感冒·呼吸道疾病……112
预防感冒的健康按摩法
17周的准妈妈/17周的胎儿/本周贴心建议
- 18周 眩晕·贫血……118
治疗贫血的有效按摩法
18周的准妈妈/18周的胎儿/本周贴心建议
- 19周 记忆力·思考能力下降……124
维持记忆力和思考能力的活力按摩法
19周的准妈妈/19周的胎儿/本周贴心建议
- 20周 高血压·低血压……128
减小患高血压危险的刺激按摩法
减小患低血压危险的刺激按摩法
20周的准妈妈/20周的胎儿/本周贴心建议
- 21周 背痛……136
治疗背痛的按摩法
21周的准妈妈/21周的胎儿/本周贴心建议
- 22周 肥胖……140
摆脱肥胖困扰的健康按摩法
22周的准妈妈/22周的胎儿/本周贴心建议
- 23周 双腿痉挛·手麻……148
治疗手脚麻木有特效的健康按摩法
23周的准妈妈/23周的胎儿/本周贴心建议
- 24周 静脉瘤……156
能减轻静脉瘤症状的按摩法
24周的准妈妈/24周的胎儿/本周贴心建议
- 25周 妊娠期压力……160
减轻妊娠期压力的幸福按摩法
25周的准妈妈/25周的胎儿/本周贴心建议
- 26周 肩膀酸痛·脖子僵硬……166
消除肩膀酸痛的神奇按摩法
26周的准妈妈/26周的胎儿/本周贴心建议
- 27周 妊娠纹·瘙痒症……172
对瘙痒症有特效的聪明按摩法
27周的准妈妈/27周的胎儿/本周贴心建议
- 28周 肚子下坠感……178
预防早产的神奇按摩法
28周的准妈妈/28周的胎儿/本周贴心建议

目录

Part 3

怀孕后期解除烦恼按摩法

- 29周 妊娠期浮肿……186
消除妊娠浮肿的健康按摩法
29周的准妈妈/29周的胎儿/本周贴心建议
- 30周 产前抑郁症……194
治疗产前抑郁症的按摩法
30周的准妈妈/30周的胎儿/本周贴心建议
- 31周 臀位……202
预防臀位的不同部位按摩法
31周的准妈妈/31周的胎儿
- 32周 妊娠期糖尿病……206
对妊娠期糖尿病有疗效的健康按摩法
32周的准妈妈/32周的胎儿/本周贴心建议
- 33周 腰痛……212
缓解腰痛的指压按摩法
33周的准妈妈/33周的胎儿/本周贴心建议
- 34周 妊娠中毒症……220
对妊娠中毒症有好处的神奇按摩法
34周的准妈妈/34周的胎儿/本周贴心建议
- 35周 痔疮……226
有助于治疗痔疮的神奇按摩法
35周的准妈妈/35周的胎儿/本周贴心建议
- 36周 呼吸困难·胸痛……230
缓解呼吸困难的按摩法
36周的准妈妈/36周的胎儿/本周贴心建议
- 37周 乳汁分泌……236
诱导泌乳按摩法
37周的准妈妈/37周的胎儿/本周贴心建议
- 38周 尿失禁……242
治疗尿失禁的不同部位按摩法
38周的准妈妈/38周的胎儿/本周贴心建议
- 39周 失眠……248
告别失眠的聪明按摩法
39周的准妈妈/39周的胎儿/本周贴心建议
- 40周 分娩疼痛……252
有助于减轻分娩疼痛，缩短阵痛时间的按摩法
40周的准妈妈/40周的胎儿/本周贴心建议

Part 4

产后解除烦恼按摩法

● 产后1周 恶露排出·产后痛……262

有助于恶露排出的健康按摩法

有助于子宫收缩的神奇按摩法/能减轻产后疼痛的按摩法

产后1周的产妇/出生1周的婴儿/本周贴心建议

● 产后2周 产后抑郁症……274

有助于摆脱产后抑郁症的幸福按摩法

产后2周的产妇/出生2周的婴儿

● 产后3周 产后关节弱化……280

有助于强化关节的按摩法

产后3周的产妇/出生3周的婴儿/本周贴心建议

● 产后4周 产后体力下降……284

有助于快速恢复体力的按摩法

产后4周的产妇/出生4周的婴儿/本周贴心建议

● 产后5周 产后脱发……290

能有效预防产后脱发的神奇按摩法

产后5周的产妇/出生5周的婴儿/本周贴心建议

● 产后6周 产后肥胖症……294

有助于产后减肥的苗条按摩法

产后6周的产妇/出生6周的婴儿/本周贴心建议

目录

美丽贴士

- 如何令头发健康柔顺.....307
- 配制按摩油.....323
- 产后如何画出漂亮的妆容.....325
- 手上出现湿疹时.....327
- 护理出美丽健康的指甲.....331
- 预防鸡眼和老茧产生.....345

Part 5

让您更美丽的妊娠按摩法

- **头发.....304**
产后脱发的原因/预防脱发的方法/预防脱发的运动
如何令你的头发变得浓密亮丽
- **脸.....308**
产后祛斑要领/预防妊娠斑产生的方法/对皮肤有益的生活习惯/如何令肌肤更光滑/去除眼角皱纹
令你的鼻子更挺翘/如何令你的嘴唇红润有光泽/如何让耳朵更美丽
- **颈部.....318**
颈部出现皱纹的原因/产后如何处理颈部皱纹/如何清洁颈部
保养出有弹性又美丽的颈部皮肤
- **手臂.....322**
如何赶走手臂赘肉/使手臂更光滑细腻的生活习惯/效果非凡的香薰按摩法/保养出纤细的手臂
- **手.....326**
手是人体的小宇宙/有利于产后保养的手部按摩法
在家也方便做的手部护理/使手更健康的保养方法
手部按摩注意事项/如何让手更修长和光滑
- **指尖和指甲.....330**
从指甲上看健康状况/如何让指甲更健康
在家如何护理指甲/如何令你的指甲更富有光泽
- **腿.....334**
如何改善双腿浮肿/坚持步行益处多/有助于减掉下肢赘肉的足浴/钠是引起下肢肥胖的敌人/令腿部变光滑的按摩法/防止赘肉堆积/改善双腿浮肿/让小腿和大腿变苗条的按摩法
- **脚.....344**
身体和脚的关系/有利于足部健康的生活习惯
使身体暖和的饮食习惯/去除鸡眼
按摩出光滑细腻的双脚/去除角质/让脚趾变漂亮的按摩法
- **肚子.....350**
可以提升下垂的肚子的沐浴方法/收缩肚子的汉方茶
减肚子赘肉的产后体操/让肚子更光滑的按摩法/去除妊娠纹
- **胸部.....354**
乳腺炎的自我护理/提升下垂的乳房/塑造美丽乳房的生活习惯
采用冷热疗法保养乳房/按摩出既美丽又有弹性的乳房
- **背部.....358**
如何消除背部疲劳/矫正背部的伸展运动
减掉背部赘肉的方法/背部保养/按摩出挺直美丽的背
- **臀部.....362**
对骨盆复原起关键作用的产后10天/有助于增加弹性的提臀运动/臀部的护理
有利于脂肪分解的淋浴减肥法
按摩出小巧又富有弹力的臀部

迷你手册

让宝宝既健康又聪明， 用指尖来传递爱的婴儿按摩法

- 婴儿按摩法让宝宝身体更结实，心灵更健康！……368

- 不同部位婴儿按摩法……370

脸部按摩法/胸部按摩法/背部按摩法/手臂和手部按摩法/肚子按摩法/足部按摩法/腿部按摩法

- 各种功效卓著的婴儿按摩法……382

使宝宝头脑聪明的按摩法/有助于宝宝长个子的按摩法

有利于呼吸器官健康的按摩法/帮助消化·吸收的按摩法

止住打嗝的按摩法/增强免疫力的按摩法

安抚哭闹的按摩法/使宝宝睡前和醒后

不哭闹的按摩法

- 解除烦恼的Q&A

疲劳·犯困 Q&A……044

双腿痉挛 Q&A……073

头痛 Q&A……095

妊娠期压力 Q&A……165

妊娠浮肿 Q&A……193

妊娠期糖尿病 Q&A……211

怀孕中毒症 Q&A……225

分娩疼痛 Q&A……257

皮肤烦恼 Q&A……313

背部护理 Q&A……361

婴儿按摩法 Q&A……381





妊娠按摩法的原则

按摩可以缓解疼痛，又可以治疗疾病，历史悠久，方法简单易行，就像人的胎动一样很自然地存在着，并有所发展地持续到现在。

“按摩”这个词有“温柔地按压”的意思，源于阿拉伯语“Mass”；也有另一种说法，是“揉面”的意思，源于希腊语“Masso”。

现在，按摩不仅可以通过按压身体器官及组织以达到治病的目的，还因为保健和美容的作用而受到很多人的欢迎。

在东方，我们身体中气的通路被称为经络。疏通淤滞的经络，治疗效果可以自外而内，达到人体内部。当然，这种说法跟西方有点不一样。但是，在按摩可以带来肉体上、心理上的满足感这一点上，无论是东方还是西方，都是绝对认同的。

按摩最大的目的就是通过抚摸、搓摩和推拿等手法来缓解出现的疼痛，使紧绷的筋肉放松，促进身体恢复。特别是怀孕期间的按摩，不仅可以舒缓身心、放松心情、保持身体健康，更能够提高身体的免疫力和抵抗力。按摩不仅能给自己，还能给丈夫和家人带来健康和幸福，使大家心情安稳。

必须了解的按摩原则

- 1 进行按摩前，应先搓热双手。
- 2 必须遵循从神经末梢到心脏方向的按摩原则。
- 3 按摩时应考虑筋肉的纹理。
- 4 应有节奏、有强有弱地进行按摩。
- 5 按摩时，所有的动作应尽可能连贯不间断。
- 6 根据不同的部位选择不同的按摩膏、按摩油和按摩粉。

妊娠按摩法的效果

女性通过怀孕和生育这种特殊的经历，不仅可以体会到生命诞生的喜悦和幸福，也会经历生理上和心理上的一系列变化。这些变化有很多时候要比想象中的更令人难受和痛苦，但可以在妊娠期间用按摩的方法减轻痛苦。

对于孕妇来说，按摩是最好的天然疗法之一，它可以促进人体分泌出能减轻痛感的天然鸦片剂，因而按摩是缓解疼痛、消除紧张的理想方法。按摩还可以促进血液循环，加速体内废物的排出，使身体的各项机能处于正常的状态。因此，在孕期或产后，如果能坚持按摩颈部、肩膀、背部、手脚等部位，对身体的恢复和缓解疼痛是很有帮助的。怀孕期间，丈夫为妻子按摩，可以使妻子自信且相信丈夫是关心和爱孩子的。对人类来说，身体上的接触不是单纯的触摸，而是可以让对方心神安定的疗法。

妊娠按摩法可以让孕妇们比较舒适地度过孕期。按摩可以缓解怀孕期间，因激素变化引起的生理上和心理上的痛苦，帮助消除经常出现的焦虑和忧郁。如果能这样轻松又舒适地度过孕期，对孩子良好性格的形成和健康也有积极的作用

妊娠按摩法的效果

- 1 促进血液循环、摆脱孕期烦恼、缓解筋肉疼痛和痉挛。
- 2 增强血液循环系统、消化系统、排泄系统的机能，改善身体机能。
- 3 增强自愈力、免疫力以及对疾病的抵抗力。
- 4 帮助消除紧张和压力。
- 5 有助于恶露排出和产后复原，预防产后肥胖症。
- 6 不仅可以消除肿胀，还有美容皮肤的效果。

妊娠按摩的方法

随着刺激的方法不同，按摩的效果也会不同，因此根据你想要达到的效果选择合适的按摩方法是很重要的。按摩的手法有摩法、搓法、推法、敲打、按压、拿法和揉法七种，如能掌握这些基本的动作，不论是在怀孕期间还是需止痛时，都可以根据情况灵活使用。

按摩的基本动作

☆ **摩法** 用手在身体的适当部位，予以温柔的抚摸，可以消除疲劳，使整个身体变轻松。摩法可以促进血液循环，促进身体新陈代谢，使全身放松。

搓法 用手贴着皮肤，做搓摩的动作，随着温度的升高，会有温暖的感觉。这个动作可以促进血液循环，帮助身体维持在健康状态。搓摩的时候应用力在拇指的指纹部位，并不断地滑动。

☆ **推法** 按摩的最基本动作。为足部或身体的适当部位做推拿，可以促进血液循环，加速新陈代谢。疲劳或身体僵硬时做个推拿，疲劳会一扫而光。

☆ **敲打** 感觉足部或背部疲劳时，敲打按摩法不仅可以带来舒服的感觉，还可以放松紧绷的筋肉，帮助身体机能恢复正常。

☆ **按压** 只需轻轻按压，就可以达到很好的按摩效果。用手掌或手指轻轻地按压有疼痛感或紧绷感的部位，就能消除紧张，放松筋肉。

☆ **拿法** 用手把适当部位的皮肤拿起来的动作，这种手法可以强化关节和筋骨，彻底地消除焦虑和紧张。

☆ **揉法** 揉拿僵硬的颈部、手指、脚趾、手腕和脚腕的动作。揉拿身体的适当部位，会感觉到身体变柔软，疲劳随之消失，心情也变得愉悦。对强化关节、筋骨和韧带有着独到的功效。