

《孩子，我们准备好了》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550708686

内容简介

《孩子，我们准备好了》用委婉、鉴定、充满鼓励的话语描述了分娩的生理过程和应对方法；将孕产瑜伽在产前、产时和产后的运用以通俗易懂的语言介绍给广大孕妇及其家庭，这些方法既有科学性，又具备可操作性。书中还附有详细的配图说明，方便读者进行实践训练。

阅读本书*的优点是你可选择你所喜欢的观点去执行个人化、人性化生产，而不仅仅是照单全收式的现代化生产环境。

借由此书的逐步引导，相信你们将成为身心灵都已准备好了的准父母，相信也将孕育出最杰出的宝贝。

作者简介

周锦娟，台湾著名产前教育专业讲师，私人孕妇瑜伽教练。

学历与取照资历：台湾长庚护理专科学校（助产士、护士、护理师*）；邱素贞瑜伽教室*；亚洲体研（Body Lab）Pilates普拉提国际师资合格*；AFAA Mat Science国际师资班*；葆体瑜伽师资班认证*；Yogamind国际孕妇瑜伽师资班认证*；“慧瑜伽”生产瑜伽专业研习会

经历：台湾长庚医院外科病房护理人员；亚东技术学院医管系瑜伽教学老师；私人瑜伽教练；南京明基医院孕妇瑜伽教练；南京“妈妈学校”特聘讲师。

目录

第1章 温柔生产

第2章 为什么自然分娩最好

自然分娩的好处

第3章 别急着使用人工催产素

耐心等待宝宝的出生

第5章 “信心”就是最好的无痛分娩良药

“生产前的准备”是面对疼痛最好的良药

什么是产前准备

为什么准妈妈们要了解产前准备

哪些准妈妈可以练习产前准备
产前准备的对象与时间
产前准备的目的是
回归自然，发挥女性生产本能

第5章 “信心”就是最好的无痛分娩良药“生产前的准备”是面对疼痛最好的良药
什么是产前准备为什么准妈妈们要了解产前准备哪些准妈妈可以练习产前准备
产前准备的对象与时间产前准备的目的是回归自然，发挥女性生产本能不忧不惧
减轻阵痛、缩短产程妈妈、爸爸、宝宝共同努力，营造安全又美好的生产氛围
联系全家人的情感帮助产后快速恢复

第9章 产前充分的准备可以降低会阴切开术的发生率第10章
生产前准妈妈与准爸爸身体上的准备熟练呼吸法会阴准备双人瑜伽

第13章 入院前准备第14章 在待产室准爸爸的工作第15章 产程自由活动的好处第16章
宫缩时利于产程进展的动作站姿的动作在床上的动作

第18章 宫缩时准爸爸协助减轻疼痛、促进产程进展的方法按摩精油芳疗穴位按压第19章
第一产程宫缩休息时或转变期采取舒适的姿势，第20章 第一产程特殊状况的处理
乳房按摩方法乳房按摩注意事项

第22章 产后注意事项产后恢复运动第23章 分娩后与宝宝的第一次接触第24章 为什么母乳最好哺乳的最佳时机母乳的好处第25章 肯定的话语献给准妈妈们

第27章 学员心得分享教我勇敢面对生命最初的阵痛参考文献

[显示全部信息](#)

媒体评论

阅读本书*的优点是你可选择你所喜欢的观点去执行个人化、人性化生产，而不仅仅是照单全收式的现代化生产环境，借由此书的逐步引导，相信你们将成为身心灵都已准备好了的准父母，相信也将孕育出最杰出的宝贝。

——李奇龙 台湾长庚纪念医院妇产部主任

周锦娟女士这本《孩子，我们准备好了》用委婉、鉴定、充满鼓励的话语描述了分娩的生理过程和应对方法，这对帮助准妈妈们破除对分娩的负面印象，满怀信心地迎接新生命的降临，顺利经历分娩有很大的帮助。

——胡娅莉 南京大学医学院附属鼓楼医院副院长

摆脱生产的“担忧、害怕”，赶快看《孩子，我们准备好了》就对了。

——石明煌 台湾佛教慈济大学董事会董事 阅读本书*的优点是你可选择你所喜欢的观点去执行个人化、人性化生产，而不仅仅是照单全收式的现代化生产环境，借由此书的逐步引导，相信你们将成为身心灵都已准备好了的准父母，相信也将孕育出最杰出的宝贝。

——李奇龙 台湾长庚纪念医院妇产部主任 周锦娟女士这本《孩子，我们准备好了》用委婉、鉴定、充满鼓励的话语描述了分娩的生理过程和应对方法，这对帮助准妈妈们破除对分娩的负面印象，满怀信心地迎接新生命的降临，顺利经历分娩有很大的帮助。

——胡娅莉 南京大学医学院附属鼓楼医院副院长

摆脱生产的“担忧、害怕”，赶快看《孩子，我们准备好了》就对了。 ——石明煌

台湾佛教慈济大学董事会董事 《孩子，我们准备好了》这本书，以其通俗易懂的文法，把既有科学性又具备可操作性的方法介绍给广大孕产妇及其家庭，可以帮助准妈妈找到一种了解分娩、重视家庭参与、学习自我护理，减轻分娩恐慌，进而帮助自然分娩的好方法。 ——夏珊敏 江苏护理学会妇产科专业委员会副主任

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)