**新 书 推 荐**

**中文书名：《分娩快乐：催眠分娩带来力量、自信和镇静》**

**英文书名：*Happy Birth Day: Hypnobirthing for Strength, Self-Trust, and Composure***

**德文书名：Happy Birth Day: Wie wir mit Hypnobirthing zu Stärke, Selbstvertrauen und Gelassenheit finden**

**作 者：Bianca Maria Heinkel**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：208页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**回归积极心态：有关疼痛的故事让心灵再一次强大起来。**

关于分娩，最普遍的情绪是恐惧：害怕疼痛，但最重要的是害怕无法承受疼痛，害怕被疼痛淹没，害怕无法独自应对疼痛，害怕没有人以一种有益的、充满同情的方式引导自己度过这种疼痛。风险、困难和恐惧的画面彼此交织，绘成与此相关的一切——无论我们有多了解关于分娩过程中的疼痛和痛苦，对孕妇来说一切仍然是相当令人不安和恐惧的，心理上有意或无意注意到的一切都会对产妇产生影响，尤其是在孕期这个高度敏感的时期。

颇有成就的作家比安卡·玛利亚·海因克尔（Bianca Maria Heinkel）注意到，自己作为一名学员或是培训师，减轻疼痛的需求始终是所参与课程的主要课题。因此，她的第二本书重点关注分娩和分娩疼痛带来的恐惧和焦虑。这是因为，恐惧只会带来负面影响，并不会让孕妇在分娩时获得良好情绪：自信、安全感、积极期待和轻松心态，才是顺利分娩所需的。

本书具体介绍了如何利用催眠分娩法来消除产前恐惧，并减轻分娩时的疼痛。本书通过鼓舞人心、增强信念的分娩故事，帮助孕妇带着勇气、信心和信任去分娩。

通过来自母亲和分娩陪伴人员的鼓舞人心的真实故事，找到属于你自己的分娩方式。

- 鼓励之书——描述了自我赋能、让自己充满活力、为自己提供帮助的方法

- 大量真实的分娩故事和最佳实践案例

- 有助于自我肯定的冥想（附有二维码）和令人安心的插图

**作者简介：**

**比安卡·玛丽亚·海因克尔（Bianca Maria Heinkel）**出生于1958年，是一名分娩陪伴人员和另类心理治疗师，自2009年以来一直担任催眠分娩课程的负责人。她还完成了许多培训，包括身体心理治疗、家庭系统排列和催眠术。2013年，她创办了催眠分娩研究所。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

