

来自婚庆专家和孕育专家的贴心关怀

这是一本专门为80后青年介绍婚育知识的大众读物。书中详尽介绍了婚礼前的各项准备工作，婚礼中的一系列礼仪礼节，婚礼后的一些后续事务，还着重介绍了婚后性生活、怀孕、分娩、育儿等相关的科学知识。本书内容全面，可操作性强，特别适合准备婚育的青年朋友使用，是一本非常具有参考价值的实用工具书。

姜淑英 李雪明 编著

从漂亮新娘 PIAOLIANGXINNIANG 到完美妈妈 WANMEIMAMA



如何布置新房//如何准备结婚宴席

如何挑选结婚戒指//如何控制怀孕时间

孕期需要准备哪些生活用品//孕妈妈怎样为自己增添美

什么是自然分娩//产后如何恢复美丽

怎样护理新生儿

天津科学技术出版社

从漂亮新娘
PIAOLIANGXINNIANG
到完美妈妈
WANMEIMAMA

姜淑英 李雪明 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从漂亮新娘到完美妈妈/姜淑英,李雪明编著. —天津:

天津科学技术出版社,2010.12

ISBN 978-7-5308-6137-0

I. ①从… II. ①姜… ②李… III. ①女性—生活—通俗读物 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225130 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

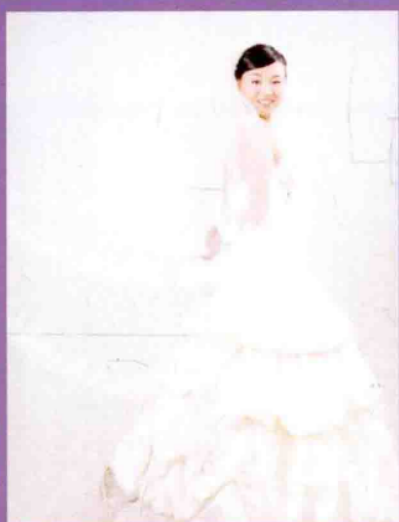
开本 710×1000 1/16 印张 19.75 字数 282 000

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.80 元

Piao Liang Xin Niang Wan Mei Ma Ma
做个最美的新娘（一）

新婚期间拍下的最美好最值得留念的镜头，是新婚夫妇最为珍贵的纪念和最为美好的回忆。拍摄内容和形式要活泼、生动而富有情趣，给人以美好的享受。拍摄时，要反映新人的思想情操和精神面貌，做到形神兼备，真实记录新人的美好姿态和幸福心情。

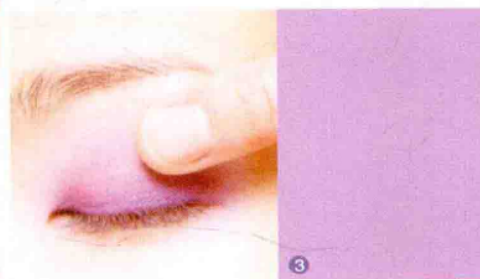
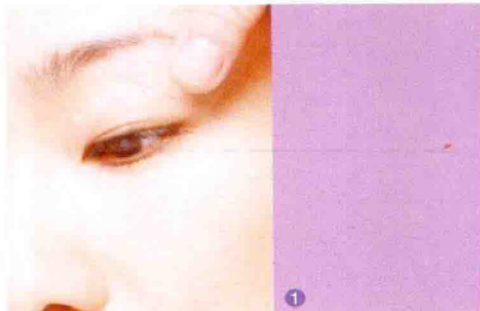


做个最美的新娘（二）

拍摄婚纱照注意事项

- (1) 从拍摄角度、拍摄位置、拍摄距离出发，画面要成为一个统一的整体。
- (2) 运用光线，通过明暗处理，突出人物为主体，表现新娘、新郎喜庆、甜蜜、幸福的心情。
- (3) 从结婚照中选择一张或几张做油画处理，使画面凝重、深邃，突出了艺术效果，作为新婚永久性纪念。





Phục Trang Xin Nương Vạn Niên Trường Hôn

新娘化妆技巧（一）

- (1) 选择遮瑕产品涂抹在眼窝外，这样可以打亮眼皮的肤色。
- (2) 选择合适的眼影。
- (3) 注意眼影层次。
- (4) 刷出卷翘睫毛。

Phục Trang Xin Nương Vạn Niên Trường Hôn

新娘化妆技巧（二）

- (1) 使用唇刷蘸取眼影，描绘唇缘的中间及下缘处。
- (2) 再将粉红色唇膏涂满双唇。
- (3) 最后选择比较透明的唇蜜涂在唇中就可以了。





PiaoLiangXinNiangWanMeiMaMa

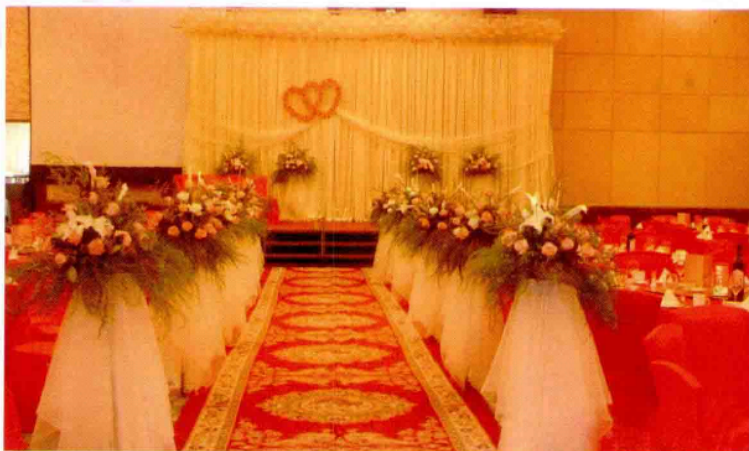
新娘化妆技巧（三）

- (1) 选择隔离霜，均匀涂抹整脸。
- (2) 选择饰底乳涂抹在两颊、鼻翼容易泛红处。
- (3) 使用遮瑕笔遮盖住痘痘、黑眼圈。
- (4) 选择饰底乳涂抹在笑肌、下巴处，帮助肌肤打光。
- (5) 接着再选择遮瑕膏，重复点在黑眼圈下围，遮住黑眼圈。
- (6) 选择雾状的蜜粉，从容易泛油的脸中央往外薄薄拍打即可。

迎接新娘了!

送嫁迎娶是婚礼当日的第一个重点环节，将美丽的新娘从娘家接至婚礼仪式的现场或是新郎家中，预示着一对新人将从这里拉开一场完美婚礼的序幕。





PiaoLiang XinNiang Wan MeiMaMa

婚礼现场布置4个要点：

- (1) 准备背景和横幅。有些酒店因为经常举行婚礼，已经准备了镀金的龙凤双喜的背景，有的则备有充气的龙凤喜、彩虹门等，非常漂亮，充满了浪漫、喜庆的色彩。
- (2) 在饭店门口、楼梯、电梯口都要有提示牌。
- (3) 在观礼台、签到处、拱门，甚至餐桌上都要放装饰漂亮的鲜花。
- (4) 准备气球和彩带，营造欢乐气氛。

PiaoLiangXinNiangWanMeiMaMa 选择一套自己喜爱的孕妇装吧

挑选孕妇装注意事项：

- (1) 以宽大舒适为原则，式样美观大方，易穿易脱，防暑保暖，清洁卫生。
- (2) 色彩明快、亮艳，显得轻松愉快、精神振奋，有利于母体和胎儿的身心健康。
- (3) 上衣下摆宽大，裤子要偏肥些，尤其是腰部。
- (4) 面料宜选用纯棉或丝绸制品，内衣必须是纯棉的。
- (5) 如果孕期还在电脑前工作应选择防辐射的孕妇装。

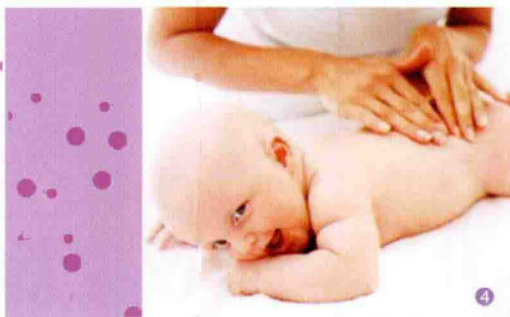




PiaoLiangXinNiangWanMeiMaMa

呵护小宝宝5个必须的细节

- (1) 观察新生儿身体发育是否健康。
- (2) 抱放宝宝时一定要托住头部。
- (3) 勤给宝宝洗澡，可清洁皮肤，减少病菌的侵害。
- (4) 给宝宝做一些按摩或被动体操，帮助宝宝发育。
- (5) 坚持母乳喂养，人工喂养只是不得已的替代方法。



做一个最美的新娘， 做一位漂亮的妈妈

这是一本专门为婚后青年介绍婚育知识的大众读物。书中详尽介绍了婚礼前的各项准备工作，婚礼中的一系列礼仪礼节，婚礼后的一些后续事务，还着重介绍了婚后性生活、怀孕、分娩、育儿等相关的科学知识。本书内容全面，可操作性强，特别适合准备婚育的青年朋友使用，是一本非常具有参考价值的实用工具书。



目录

CONTENTS

第一篇

步入婚姻的殿堂

第一章

婚礼筹备进行时

1. 为婚礼选择一个好日子 4
2. 怎样进行结婚登记 6
3. 如何布置新房 7
4. 如何购买家电 9
5. 如何选购家具 10



6. 婚庆公司能够提供哪些服务 ... 11
7. 如何选择婚庆公司 14
8. 如何邀请宾客 15
9. 喜帖行文示例 17
10. 怎样布置婚礼场地 17

11. 如何准备结婚宴席 18
12. 确定一位婚礼总管 19
13. 怎样既省钱又有面子 21

第二章

做一个最美的新娘

1. 如何挑选婚纱 24
2. 其他服饰如何与婚纱搭配 27
3. 如何挑选结婚戒指 28
4. 如何选择婚礼用花 30
5. 如何装饰花车 31
6. 如何化好新娘妆 33



7. 怎样为新郎选择礼服 36
8. 怎样让新郎英俊潇洒 38
9. 如何选择婚纱影楼 38
10. 怎样选择摄影师、摄像师 40
10. 户外婚礼主持辞范例 54
11. 新人(新娘)致辞范例 56
12. 新人(新郎)致辞范例 56
13. 新郎新娘的基本礼节 57
14. 新娘怎样留住最美的瞬间 60
15. 敬酒的礼仪和技巧 62
16. 常用的婚礼娱乐节目 64
17. 热热闹闹进洞房 66
18. 如何安排蜜月旅行 67
19. 蜜月旅行注意事项 68

第三章

举办欢乐隆重的婚礼

1. 常用婚礼庆典仪式程序(一) 42
2. 常用婚礼庆典仪式程序(二) 43
3. 教堂婚礼仪式程序 44
4. 如何用音乐烘托婚礼欢乐的气氛 47
5. 如何接待婚宴来宾 48
6. 如何安排婚宴座位 49
7. 怎样迎接新娘 50
8. 婚礼庆典最隆重的时刻 51
9. 婚礼司仪主持辞范例 53



第二篇

制订完美的孕育计划

第一章

和谐甜蜜的性生活

1. 营造温馨浪漫的性爱气氛 72
2. 爱抚,绝对不容忽视的一步 74
3. 初夜的成功尝试 76
4. 新婚一定见红吗 77
5. 怎样对待羞怯的新娘 78
6. 初次性生活常见的意外情况 79
7. 渐入佳境
——性生活的四个阶段 80
8. 常用的做爱姿势 82
9. 性与爱的和谐共振 84



第二章

常用的避孕方法

1. 避孕具有非常重要的现实意义 86
2. 常用的避孕方法 87
3. 新婚避孕方法的选择 88
4. 怎样进行紧急避孕 89
5. 避孕套的使用方法 90
6. 口服避孕药物 91



7. 宫内节育器的选用 92
8. 避孕针和皮下药物埋植 94
9. 外用避孕药 95
10. 安全期避孕法 96
11. 人工手术流产 98
12. 药物流产 99

第三章

为怀孕做准备

1. 孕前保持乐观健康的心理 ... 101

2. 剔除不必要的担心 101
3. 需要改变的避孕措施 102
4. 孕前也需要加强营养 103
5. 男女最佳的生育年龄是多少 ... 104
6. 受孕的最佳月份是4~7月 ... 105
7. 依据人体生物节律进行受孕 ... 106
8. 怀孕前应改变的生活方式 ... 107
9. 调养身体为优生做准备 108
10. 为什么生育时间不宜过晚 ... 110
11. 怎样做到有计划地怀孕 111
12. 如何控制怀孕时间 111
13. 如何确定排卵日期 112
14. 人工流产或早产的女性
怎样怀孕 113
15. 哪些情况下不宜受孕 113
16. 为什么孕前要戒烟 114
17. 为什么怀孕前要戒酒 115





第三篇

漂亮孕妈咪保健与护理

第一章

孕期基础知识

1. 怀孕后身体发出的生理信号 ... 118
2. 多长时间可测出怀孕 ... 118
3. 早孕试纸很准吗 ... 119
4. 为什么要定期到医院做检查 ... 119
5. 如何计算孕周及预产期 ... 120
6. 孕早期咨询、检查内容 ... 120
7. 怀孕反应较重怎么办 ... 121
8. 不知道怀孕吃了药怎么办 ... 122
9. 不知道怀孕发生了同房
有关系吗 ... 122



10. 孕妈咪体重增加多少合适 ... 123
11. 胎儿生长发育的里程 ... 123
12. 不同孕期B超检查的重点 ... 126

13. 如何数胎动 ... 127
14. 什么是胎教 ... 127
15. 如何进行胎教 ... 128
16. 为什么孕晚期检查
次数增多 ... 129

第二章

孕妈咪怎样吃最健康

1. 孕妈咪为什么要增加营养 ... 130
2. 孕妈咪怎样吃才合理 ... 130
3. 适合孕妈咪的营养食物
有哪些 ... 131
4. 维生素的保健作用和来源 ... 132
5. 孕早期有何营养特点 ... 133
6. 孕中期如何选择食物 ... 134
7. 孕晚期如何选择食物 ... 135
8. 孕晚期的营养原则有哪些 ... 136
9. 孕妈咪喝牛奶好处多 ... 137
10. 为什么孕妈咪要多吃鱼 ... 137
11. 孕妈咪吃酸有何讲究 ... 138
12. 早孕反应严重时如何
安排饮食 ... 139
13. 妊娠期间便秘如何
饮食调养 ... 140
14. 孕早期经典食谱举例 ... 141