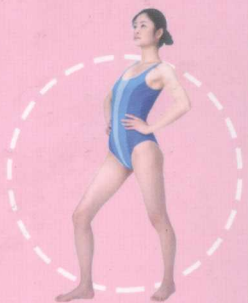


借



孕产妈咪。

YUN CHAN MA MI MEI RONG MEI TI QUAN JI HUA

叶子 ◆ 编

美容美体全计划

云南科技出版社

孕产妈咪

美容美体全计划



© 叶子 编

云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妈咪美容美体全计划 / 叶子编. — 昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2047-5

I. 孕... II. 叶... III. ①孕妇-美容②产妇-美容③产妇-减肥 IV. ① TS974.1 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100297 号





孕产妈咪美容美体全计划

策 划 千秋书局
编 者 叶 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889×1194 1/28
印 张 5
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2047-5/R · 294
定 价 24.80 元

美术编辑 晶 心

封面设计 文 豪

(本书中有关内容由台湾妇幼出版事业集团授权)

前言

美，是女性一生的最爱，即使是在孕产期，也不能阻止对美的追求。而诸如孕期的肌肤保养、美容、着装，以及产后肌肤和体态的改善、恢复等，都是许多爱美妈咪非常关心的问题。

本书就是从孕期肌肤保养及产后肌肤和体态改善入手，具体介绍孕期皮肤的基础保养、季节保养、美容品保养，孕妇的化妆与着装，产后黑斑和色素沉着、肌肤松弛、肌肤过敏、细纹、妊娠纹、产后掉发等问题皮肤的改善，如何通过饮食和运动计划改善产后肥胖体型，等等。相信上述内容对许多年轻的妈咪会有所帮助和指导，让年轻的妈咪们在任何时候都不会出现美的断层。



目 录

孕期肌肤保养与装扮

皮肤基础保养 1

脸部保养 2

手部保养 5

身体保养 5

问题皮肤保养 6

乳房保养 13

均衡营养 18

孕妇化妆与着装 20

基础化妆 20

粉底与粉饼的上妆法 21

彩妆 23

整发 33

着装 38

身心平衡 42

皮肤季节保养 44



夏季防晒 44

秋季保湿 57

冬季滋润 60

不要黑眼圈 67

美容品保养 70

雪蛤美容 70

珍珠粉养颜 71

产后肌肤与体态改善

肌肤改善 74

黑斑和色素沉着 74

肌肤松弛 76

细纹 78

妊娠纹 79

肌肤过敏 80

产后掉发 82



脸部皮肤改变	83
毛孔角化	83
指甲剥离	83
静脉曲张	84
脸部遮瑕	84
吃出好肌肤	87
中医药美白	89
产后体态改善	94
饮食计划	95
运动计划	103
产后肥胖体型破解术	120
漂亮妈咪的香水情结	131
香水的等级	131
香水的韵律	132
怎样让自己香得恰到好处	133

孕期 肌肤保养 与 装扮

UNQI JIE FU BAO YANG YU ZHUANG BAN



怀孕是一件令人欣喜的事情，但是面对自己身体一连串的变化，尤其是因怀孕引起的皮肤问题，孕妈咪可就心情不畅了：“我变丑了吗！”其实孕妇也有美丽的权利，只要掌握诀窍，即正确的饮食与皮肤保养，“孕”味十足的美，就能够实现。

皮肤基础保养

由于体内激素的改变，孕妇的身体变得与以往有些不同，尤其是外表皮肤上的问题，更是容易察觉，如长青春痘、皮肤干燥、过敏、发痒（痒症）或变黑（色素沉着）、黑眼圈、妊娠纹、身体浮肿、静脉曲张等。这些皮肤上的问题有没有办法避免或改

善？其实这是个见仁见智的问题，有些孕妇再怎么保养也得不到效果，而有些孕妇却可获得不错的改善。孕妈咪不妨试着做一个美丽的孕妈咪。

肌肤的保养计划，从怀孕开始就应着手，而且要持之以恒，才能达到最佳效果。在皮肤保养的过程中，应比未怀孕前更要注意避免过度激烈或可能影响身体状况的保养措施，同时做好清洁、调理、预防伤害的工作，即去除过多油脂，保持适度润泽，做好防晒及适度按摩，维持肌肤正常的新陈代谢速率，才能让皮肤随时处于最舒适的状态，并将妊娠纹、黑眼圈、色素沉着的程度减到最小。

由于孕妇免疫系统的改变，其皮肤对食物、气候、环境或化妆品都比



较容易过敏，即使是以往用惯的保养品，怀孕时用起来也有可能产生一些不良的副作用。因此一旦确认某种过敏源对自己的皮肤有影响，就应极力避免；在使用新的保养或化妆品前，应先以手肘内侧试验看看，会不会引起皮肤发痒、红肿。

下面提供最基本的保养方法，以期能帮助和指导爱美的孕妈咪。

脸部保养



由于激素的改变，使得绝大多数孕妇皮肤出现两极化的走向：不是变得比较油，就是变得比较干。不论是油脂分泌旺盛或过低，孕妇都应注意



皮肤的清洁保养与保湿。由于孕妇肌肤较易过敏，原则上不建议孕妇使用多而复杂的保养或化妆品，只要选择几样基本的保养产品即可。

油性皮肤

洗完脸没多久就开始出油，上妆没多久妆就糊了。易长面疱、粉刺。

★保养重点

- 彻底做好皮肤清洁工作，避免油脂过度堆积引发面疱、粉刺。
- 多洗脸，早、中、晚、睡前各1次。
- 使用清爽型的油性皮肤专用清洁保养品。

干性皮肤

常觉得干涩，容易脱皮。

★保养重点：

- 注重保湿与滋润，适度保持肌肤的水分与油分，避免皮肤因过度干燥而敏感脆弱。
- 少洗脸，起床、睡前各1次。
- 使用滋润型的干性皮肤专用清洁保养品。

(1) 清洁滋润 清洁比保养更重要，肌肤的洁净是保养的基础。

✿ **卸妆** 彻底去除脸上的彩妆。



✿ **洗脸** 以中性洗面皂或洗面乳涂抹在脸上，轻轻洗去污垢。着重在易出油部位，但不用力搓揉，眼睛四周稍微带过即可，勿让泡沫停留在脸上的时间超过1分钟，以温冷水冲洗干净。



✿ **擦化妆水** 平衡肤质与保湿。干性或敏感性肌肤可以天然的丝瓜水代替。

(2) 适度按摩 于每次洗脸或搽保养品时随时按摩脸部，以帮助脸部肌肉运动，促进新陈代谢。

方法：轻轻地、以画圆圈方式按摩每个部位。洗脸时简单带过，搽乳液保养时，先将双手摩擦 20 秒生热，再抹乳液按摩皮肤至完全吸收为止。按摩部位的先后顺序或画圆方向，随个人喜好，效果殊途同归。

✿ 搽上乳液或乳霜 薄薄的一层，每个部位略微带到即可，不要大抹特抹，抹得油油的。



(3) 淡妆为宜 孕妇的皮肤通常较易过敏，所以妆越淡越好，看起来有精神就可以了。建议从早到晚都上彩妆的孕妈咪，最理想的方式为：早上上妆，中午卸妆让脸部肌肤休息，下午开始上班时再重新上妆，晚上回家后立即卸妆、洗脸，以减轻肌肤的负担。



步骤：洗脸→化妆水→薄
薄的乳液→防晒油或具防晒作
用的隔离霜→粉底→彩妆。

(4) 另类保养 有些孕妈咪习惯以蒸脸为皮肤保湿和滋润,殊不知蒸气对皮肤颇具刺激性,尤其是干性的肌肤,如果蒸的时间过长,反而会有不良效果。所以建议有蒸脸习惯的孕妈咪,一周蒸1~2次即可。若肌肤属油性的,蒸久一点可能无妨(15分钟以内);但如果肌肤是干性的,切记蒸脸的时间要短(5分钟以内)。蒸脸之前应搽些油性的乳液保养皮肤,不使肌肤干上加干。

手部保养

许多孕妇常忽略手部的保养。其实孕妈咪更应趁孩子未出世前,保养出一双柔软的手,不但可给予宝宝最

★保养重点

- 随时让双手处于润泽、不干燥的状态。
- 每次洗手后必搽护手霜。
- 特别按摩指尖,直到油脂被吸收。



舒适的触感,还能让自己远离手部粗糙、龟裂甚至富贵手的烦恼。

身体保养

怀孕期间身体肌肤的保养也颇重要,应比平常更注重肌肤的保养,多按摩平常较少运动的部位。

★保养重点

油性肌肤

- 每天彻底清洁。
- 洗后可不搽保养乳液。

干性肌肤

- 每隔一天以中性强皂或沐浴乳清洁身体,其他仅在易出汗部位如腋下、关节、阴部,以中性强皂清洗。
- 洗后宜搽保养乳液滋润肌肤。



★保养通则

- 洗澡水温不超过 40°C 。
- 不用力搓洗，肥皂要冲干净。
- 宜选用中性肥皂或沐浴乳，不含香料更好。
- 勿用生理清洁液清洗阴道。

★适度按摩

- 沐浴，以莲蓬头画圈按摩身体各部位。
- 干性肌肤者洗后以乳液按摩全身。

问题皮肤保养



面 疱 粉 刺

★原因 由于激素改变，有些孕妇皮脂分泌比以前旺盛，使得皮肤变油，易长青春痘与粉刺，尤其在情绪不佳、压力过大、睡眠不足时，更容易发生。

★饮食建议

- 少吃刺激性食物，包括胡椒、辣椒、咖啡、茶、可乐等。
- 避免煎、炸的烹调方式。
- 少吃热性的食物或蔬果，如龙眼、荔枝等。
- 可尝试一下哪些食物吃了易长痘痘，今后就避免此类食物。



★保养重点

· 如果只是局部几颗痘痘或粉刺，可以多洗脸来控制脸部的油脂，一天洗5~6次无妨，使用中性强皂。

· 如果是全面性长痘或长得很多，应请教医生，因为这可能不是单纯的皮肤问题，而是内分泌失调所引起的疾病，须药物治疗（医生处方）。

· 遵循油性肌肤基础保养的方式。

· 可另外再使用去角质与清洁面膜清洁脸部，每周1次。

· 若要使用保养乳液或乳霜，宜使用水溶性或特别清爽型的，于洗脸后抹薄薄一层即可。



敏感性肌肤

★原因 皮肤较薄，对化妆品、天气变化较敏感，容易发红甚至发痒。

★饮食建议

· 孕前会引起过敏的食物，怀孕后更应避免。

· 避免不新鲜的食物。

★保养重点

· 洗脸次数每天最多2次，洗脸时尤忌用力搓揉。

· 少化妆。

· 使用具镇静功效、抗过敏的清洁保养品。例如，以美容专用燕麦加清水洗脸，或以丝瓜水代替化妆水，使用芦荟成分的保养品，均可减少皮肤过敏的机会。



眼袋、黑眼圈

★原因 眼袋为水分滞留引起的浮肿；黑眼圈则为眼睛周围血液循环不良、怀孕时色素活性增强所致。

★饮食建议

- 少吃刺激性食物，包括咖啡、茶、可乐等。
- 醋、酱油等调味料亦应少吃。

★保养重点

- 睡眠充足。
- 把握按摩的机会，如洗脸、洗澡时，睡前、醒后脸部清洁保养时，都是按摩的好时机。
- 多按摩，可帮助血流畅通不淤积。
- 由于眼部周围皮肤较薄，按摩时不宜太用力，使用的按摩乳液也不宜太多。可使用眼胶或眼霜或少量的脸部乳液按摩。



黑斑、黄斑或褐斑

★原因 怀孕时由于激素的改变，使得黑色素活性增强，易在皮肤上造成沉着，如眼圈、脖子、腋下、乳头与乳晕、肚皮、腹股沟等处，都会比平常变得更黑，甚至长出黑斑，或原来的黑斑、雀斑变得更明显。一般产后大都会恢复正常。

★饮食建议

- 少吃刺激性食物，包括咖啡、茶、可乐等。
- 醋、酱油等调味料少吃。
- 少吃肉类与油脂。
- 多吃孕妇专用维生素（最好请医师针对孕妇个人体质开处方）。
- 多喝牛奶加蜂蜜（过胖或糖尿病孕妇则不宜加蜂蜜）、多吃含维生素C的蔬果、含维生素B群的食物（如糙米）、高纤食品，摄取足量的叶酸。由于黑色素须先经过氧化才会沉着，而维生素C具抗氧化功能，多吃可降低黑色素沉着的机会。

★保养重点

- 由于黑斑等色素沉着属怀孕的自然现象，一般多会在产后自行消退，因此不建议使用退斑膏来寻求即时的改善。
- 尽量不在早上10点至下午2点暴晒于太阳光之下。
- 做好防晒工作，如搽防晒油，外出带伞、帽子等防晒用具，因为紫外线会加剧色素的沉着。
- 使用低防晒系数的防晒保养品即可，例如系数8或15。

