



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

我在最貌美的年华，
选择孕育这样一个小生命，
这不是我青春的结束，
而是我生命的绽放。

越孕越美

北京协和医院妇产科主任医师 史宏晖

17,000,000 点击量

200,000 微博粉丝 护肤达人 檀圆舞

联合编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

越孕越美

史宏晖 檀圆舞 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

越孕越美 / 史宏晖、檀圆舞编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3979-3

I. ①越… II. ①史… ②檀… III. ①妊娠期—皮肤—护理

IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 278824 号



中国健康生活图书实力品牌

越孕越美

编 著	史宏晖 檀圆舞
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	李 静 王 杰
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	9	
字 数	40千字	
版 次	2015年2月第1版	
印 次	2015年2月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3979-3
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



Part 1

孕妈最爱犯迷糊的18个护肤问题

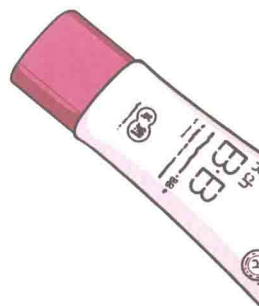
- 1 怀孕了还能用化妆品吗? ...14
- 2 孕前没用完的化妆品怎么办? ...15
- 3 用婴儿护肤品, 应该安全吧? ...16
- 4 怀孕真是变“黄脸婆”的前奏吗? ...17
- 5 孕妇该用防晒霜吗? ...18
- 6 怀孕后脸上开始长斑怎么办? ...19
- 7 面膜还能做吗? ...20
- 8 孕期皮肤干燥怎么办? ...21
- 9 孕期脸部如何控油? ...22
- 10 孕期脸上长痘痘怎么办? ...23
- 11 精油到底能不能用? ...24
- 12 毛孔粗大得像橘皮怎么办? ...25
- 13 为什么怀孕后皮肤开始变黑? ...26
- 14 如何避免产后皮肤松弛? ...27
- 15 怎样防止妊娠纹? ...28
- 16 孕期面部水肿怎么办? ...29
- 17 关于化妆的一些疑问? ...30
- 18 怎样防止产后胸部“走神”? ...31



Part 2

孕期美丽宝典：面部保养篇

- 你的肤质孕期变了没? ...34
- 找到适合你的护肤方法 ...35
- 正确洗脸6步曲 ...36
- 最易被忘记的爽肤水 ...38
- 精华液，无与伦比的肌肤享受 ...40
- 乳液/面霜的持久保湿能量 ...42
- 面膜，让孕期的你水灵灵 ...44
- 眼霜，保证5年后依然年轻的必要投资 ...46
- 隔离霜，隔开污染、防护伤害 ...48
- 裸妆必备BB霜，遮瑕润色、越孕越美 ...50
- CC霜，修饰出透明美感肌 ...52
- 轻松卸妆，肌肤零负担 ...54



Part 3

全面保鲜总动员：身体护理篇

- 抚平妊娠纹，美丽妈妈不留痕迹 ...58
- “橄”除孕纹，“榄”住美孕时光 ...60
- 牙好身体好，吃嘛嘛香 ...62
- 孕期护发用品如何选 ...64
- 谁说孕妇一定要剪短发 ...66
- 防治产后脱发小妙招 ...68



让沐浴给肌肤来一次SPA...70

孕产期美胸特攻，重塑傲人曲线...72

秋冬特护必备：护手霜+唇膏+身体乳...74

产后怎样恢复身材...75

产后半年，我要瘦成一道闪电...76

瘦腰瘦臀，再现“S”型身材...78

瘦腿瘦肚子，辣妈养成心法...80

Part 4

吃出芬芳容颜：饮食篇

祛斑：牛奶、胡萝卜的秘密...84

美白：首选柳橙、柠檬...85

抗皱：银耳、黄瓜当“救兵”...86

丰胸：木瓜、猪蹄的神奇力量...87

产后瘦身：芹菜、香蕉来帮你...88

抗衰老：核桃、乌鸡是个宝...89

黄豆：雌激素让你保胎又养颜...90

苹果：红润肌肤排毒素...92

葡萄：水果界的美容大王...94

大米：以米养白、沐浴新生...96

樱桃：粉嫩无瑕好“颜”色...98

牛奶：清透美白又补钙...100

番茄：滋养水润不留“纹”...102

柠檬：肌肤紧实净白的秘密...104



Part 5

越孕越美丽：百变孕妈装扮篇

- 当妈也要美翻天 ...108
- 活力孕妈妈新领袖 ...110
- 四季甜美造型必备 ...112
- OL 孕妈妈的干练造型 ...114
- 孕妈妈居家休闲装扮 ...116
- 正式场合的特别策划 ...118
- 阻碍孕妈妈变美的单品 ...120

Part 6

越孕越幸福：情绪调节篇

- 妈妈的好心情是世界上最好的胎教 ...124
- 可是，孕妈妈们总是发脾气 ...126
- 孕妈妈一定要看的纪录片：《子宫日记》...128
- 准爸爸要对妻子的好心情负责 ...129
- 怀孕日记，是一笔财富 ...130
- 准备一张可爱的宝宝图 ...131
- 一种让人静心的呼吸法 ...132
- 散文：《来吧，孩子》...133

附录：大肚皮如何拍出美美孕照 /134

美

孕

小

诗



我被吻之后变成了另外一个人：

同我脉搏合拍的脉搏，从我气息里察觉的气息，

我成了另外一个人。

如今，我的腹部就像我的心灵一样崇高。

我甚至发觉我的呼吸里都在流淌着花香。

这都是因为有一个像草叶上的露珠一样的小东西，

此刻正温柔地躺在我的身体里。

——加布里埃拉·密斯特拉尔（智利）

汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

越孕越美

史宏晖 檀圆舞 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

f o r e w o r d

很多爱美的女孩子一到怀孕,就把各种化妆品统统收起,开始了素面朝天的生活。

其实,怀孕是女人实现蜕变的最佳时机,也是女性一生中最特别、最需要保养和呵护的时候。现在,就让孕产护肤专家和时尚辣妈们,帮你开启“越孕越美”的幸福旅程吧。

你真的了解自己的肤质吗?你是否知道自己每天洗脸的方法也许并不对,你的好多皮肤问题都可能是因此而来呢?爽肤水真正的作用是什么?乳液、精华液、BB霜等瓶瓶罐罐、琳琅满目的护肤品,孕妇真的都不能用吗?答案尽在“孕妈最爱犯迷糊的18个护肤问题”和“孕期美丽宝典”里。还有超萌的漫画示范图,教你如何快速、有效地解决孕期“面子”问题。

“全面保鲜总动员”,不仅教会孕妈妈们如何对付孕期美丽的天敌——妊娠纹,也让喜欢飘飘长发的孕妈妈们收获了惊喜。不止这些,如果认真研读的话,嘿嘿,你的胸部和腰身也将绽放出前所未有的迷人魅力哦,完全不必担心产后的松弛下垂和水桶粗腰。

“吃出芬芳容颜”让孕妈妈们对美食、安胎、养颜三不误;“越孕越美丽:百变孕妈装扮篇”把特别的美献给特别的你;“越孕越幸福”帮助孕妈妈们抑制住那些“激素捣蛋鬼”,静心享受这奇妙而伟大的孕育之福,给宝贝最美的妈咪,给爱人最美的伴侣,给自己最美的人生。怀孕了,就要做一个漂漂亮亮、快快乐乐的妈妈,你一定可以!

· 胎宝宝40周大小变化 ·

从怀孕的那刻起，腹中的宝贝就开始很努力地长大，从芝麻大小的胚胎长成西瓜大小的胎儿，宝贝越变越大，而你也应该准备好，越变越美……



怀孕4周
大小像芝麻

胎宝宝现在还只是一个小胚胎，受精卵刚完成着床，羊膜腔才形成，体积很小。



怀孕6周
大小像绿豆

胎宝宝的头部、呼吸、消化、神经等系统开始分化，B超胎囊清晰可见，并见胎芽及胎心跳。



怀孕8周
大小像花生

胎宝宝的牙齿和腭开始发育，耳朵在生长，手指和脚趾间有少量的蹼状物，臂和腿长长了。



怀孕12周
大小像草莓

胎宝宝头部的增长速度放慢。手指和脚趾完全分开，部分骨骼开始变得坚硬，声带开始形成。



怀孕16周
大小像橘子

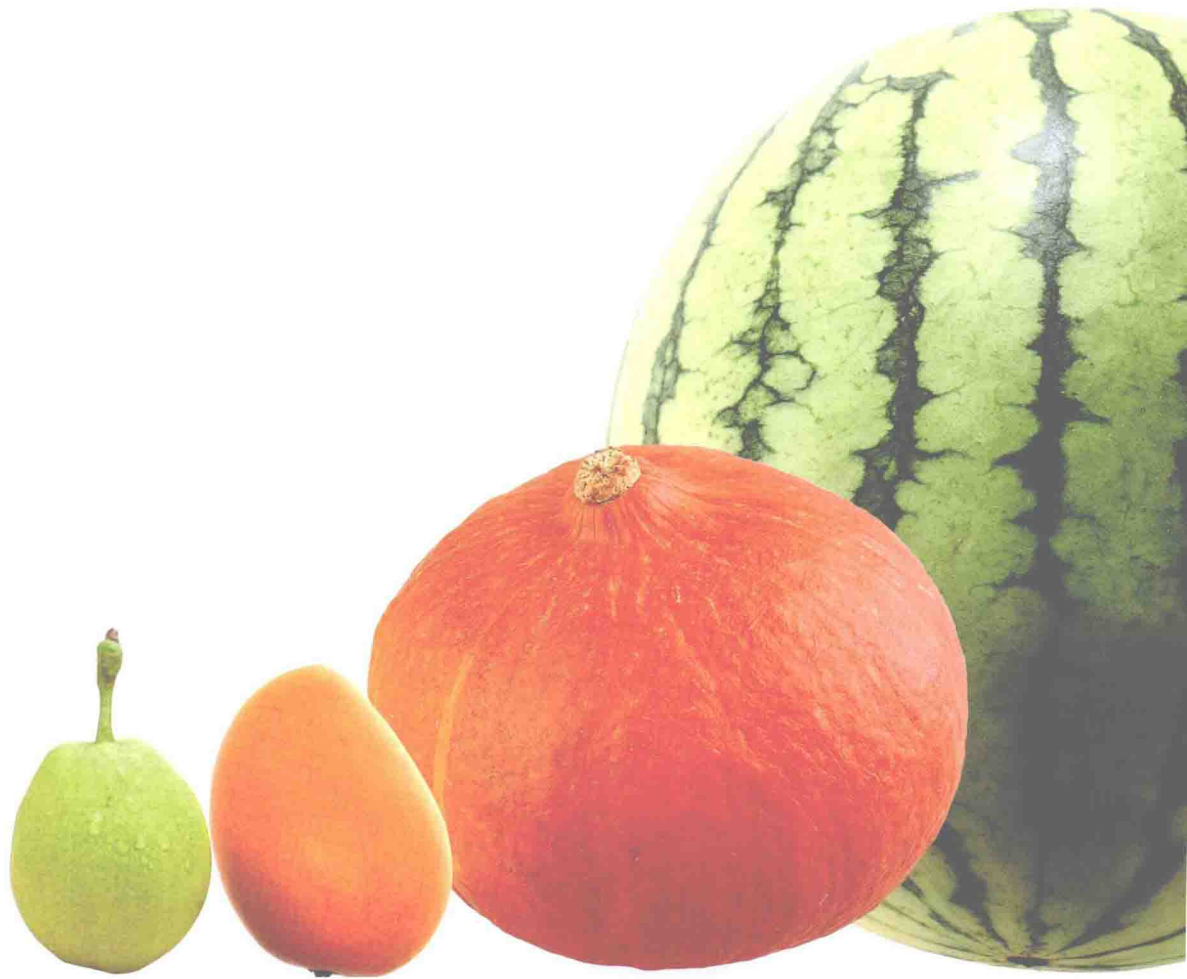
胎宝宝会不停地打嗝，他的生殖器官已经形成，通过B超可以分辨出胎宝宝的性别。

Week 6
孕妈妈开始
变“懒”

Week 8
孕妈妈害喜
更厉害

Week 12
孕妈妈的食
欲回来了

Week 16
孕妈妈肚子
挺起来了



怀孕 20 周
大小像小香梨

胎宝宝的眉毛和眼睑已经发育成熟。视觉很活跃，眼珠可以转动，他的味蕾也正在形成。

怀孕 24 周
大小像大芒果

胎宝宝的听觉系统基本发育完全，准妈妈的说话声、心跳声以及大一些的噪声他都可以听到。

怀孕 30 周
大小像小南瓜

胎宝宝的大脑和神经系统已经发育到了一定的程度，骨骼、肌肉和肺部发育日益完善。

怀孕 38 ~ 40 周
大小像西瓜

胎宝宝已经足月，随时准备出生。所有器官都已发育成熟，绒毛和胎脂开始脱落，皮肤变得光滑。

Week 20
孕妈妈子宫
在增大

Week 24
孕妈妈感
觉很疲惫

Week 30
孕妈妈看不
到脚尖

Week 38~40
密集、规律的宫
缩，快生了



Part 1

孕妈最爱犯迷糊的18个护肤问题

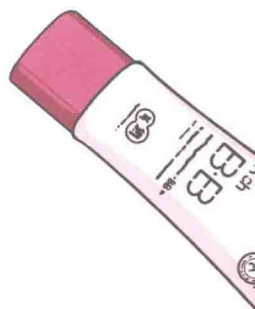
- 1 怀孕了还能用化妆品吗? ...14
- 2 孕前没用完的化妆品怎么办? ...15
- 3 用婴儿护肤品, 应该安全吧? ...16
- 4 怀孕真是变“黄脸婆”的前奏吗? ...17
- 5 孕妇该用防晒霜吗? ...18
- 6 怀孕后脸上开始长斑怎么办? ...19
- 7 面膜还能做吗? ...20
- 8 孕期皮肤干燥怎么办? ...21
- 9 孕期脸部如何控油? ...22
- 10 孕期脸上长痘痘怎么办? ...23
- 11 精油到底能不能用? ...24
- 12 毛孔粗大得像橘皮怎么办? ...25
- 13 为什么怀孕后皮肤开始变黑? ...26
- 14 如何避免产后皮肤松弛? ...27
- 15 怎样防止妊娠纹? ...28
- 16 孕期面部水肿怎么办? ...29
- 17 关于化妆的一些疑问? ...30
- 18 怎样防止产后胸部“走神”? ...31



Part 2

孕期美丽宝典：面部保养篇

- 你的肤质孕期变了没? ...34
- 找到适合你的护肤方法 ...35
- 正确洗脸6步曲 ...36
- 最易被忘记的爽肤水 ...38
- 精华液，无与伦比的肌肤享受 ...40
- 乳液/面霜的持久保湿能量 ...42
- 面膜，让孕期的你水灵灵 ...44
- 眼霜，保证5年后依然年轻的必要投资 ...46
- 隔离霜，隔开污染、防护伤害 ...48
- 裸妆必备 BB霜，遮瑕润色、越孕越美 ...50
- CC霜，修饰出透明美感肌 ...52
- 轻松卸妆，肌肤零负担 ...54



Part 3

全面保鲜总动员：身体护理篇

- 抚平妊娠纹，美丽妈妈不留痕迹 ...58
- “橄”除孕纹，“榄”住美孕时光 ...60
- 牙好身体好，吃嘛嘛香 ...62
- 孕期护发用品如何选 ...64
- 谁说孕妇一定要剪短发 ...66
- 防治产后脱发小妙招 ...68



让沐浴给肌肤来一次SPA...70

孕产期美胸特攻，重塑傲人曲线...72

秋冬特护必备：护手霜+唇膏+身体乳...74

产后怎样恢复身材...75

产后半年，我要瘦成一道闪电...76

瘦腰瘦臀，再现“S”型身材...78

瘦腿瘦肚子，辣妈养成心法...80

Part 4

吃出芬芳容颜：饮食篇

祛斑：牛奶、胡萝卜的秘密...84

美白：首选柳橙、柠檬...85

抗皱：银耳、黄瓜当“救兵”...86

丰胸：木瓜、猪蹄的神奇力量...87

产后瘦身：芹菜、香蕉来帮你...88

抗衰老：核桃、乌鸡是个宝...89

黄豆：雌激素让你保胎又养颜...90

苹果：红润肌肤排毒素...92

葡萄：水果界的美容大王...94

大米：以米养白、沐浴新生...96

樱桃：粉嫩无瑕好“颜”色...98

牛奶：清透美白又补钙...100

番茄：滋养水润不留“纹”...102

柠檬：肌肤紧实净白的秘密...104

