

小P
老师
著

THE BEAUTY OF

REGNANT

WOMEN

从怀孕 开始变美

小P老师教你孕期360度美丽养护

又健康又漂亮

皮肤保养、身体养护、头发护理、
着装秘籍一网打尽

小P老师私藏妙招首度公开，20名医学专家保驾护航。

(小S、李静等诚意推荐) 孕妈到辣妈，就这么简单!



中信出版社·CHINACITICPRESS



THE BEAUTY OF

PREGNANT

WOMEN

从怀孕开始变美

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕开始变美: 小P老师教你孕期360度美丽养护 / 小P老师著. —北京: 中信出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5086-4351-9

I. 从… II. 小… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274756号

从怀孕开始变美: 小P老师教你孕期360度美丽养护

著 者: 小P老师

插 画: 洪雪工作室

整体设计: 门乃婷工作室

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 6.5 字 数: 70千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2015年7月第11次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4351-9/G·1060

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

小P
老师
著

THE BEAUTY OF
PREGNANT
WOMEN

从怀孕开始变美

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕开始变美: 小P老师教你孕期360度美丽养护 / 小P老师著. —北京: 中信出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5086-4351-9

I. 从… II. 小… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274756号

从怀孕开始变美: 小P老师教你孕期360度美丽养护

著 者: 小P老师

插 画: 洪雪工作室

整体设计: 门乃婷工作室

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 6.5 字 数: 70千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2015年7月第11次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4351-9/G·1060

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

PREFACE

自序

女人的一生分很多阶段，每个阶段都展现出不同的美丽。年轻时，容易害羞的性格、青涩的样子，那是一种淡雅、精致的美丽；当步入社会接触到很多美丽的事物，越来越懂得装扮自己的时候，又洋溢着自信、青春的美丽；随着人生阅历增加，工作或是生活有了更多的成绩，会拥有成熟女性优雅又端庄的韵味。在一个又一个充满美好回忆的阶段中间，有一个时期是“综合”的，那就是怀孕的时光。这个阶段既幸福，又不安——因为角色的转换，还有马上要成为妈妈的责任感，当这些情愫一起涌来时，心情便错综复杂。

我认为，孕期是女人一生中最值得纪念的难忘阶段。不过以往有很多怀孕的女性会出于对宝宝健康的考虑，或是受传统习俗观念影响，在孕期放弃



PREFACE

对自己外形的打理。而现在，随着许多孕妇专用的护肤品面市，大量的科学资料也证明孕期女性是可以健康和美丽兼得的，只要用对产品、用对手法，一样可以让自己很美丽，也不会让宝宝受到任何伤害或影响。

当下越来越多的女艺人都公开了自己怀孕的消息。在孕期，她们不但没有传统孕妇的“邋遢形象”，反而在幸福的笼罩之下，比之前更美、更具吸引力。比如大家心目中公认的“辣妈偶像”——小S，怀第一胎的时候，她也一直出现在荧幕上，不但录节目，还参加各种封面大片、广告拍摄。那时候在帮她做造型时，在服装方面，我用平时的时尚单品为她搭配，并没有因为她是孕期女性，肚子隆起，就刻意去挑很宽松很肥大的款式，只要在这些时尚的单品中挑对剪裁，也可以让她穿出很时髦的孕妈妈的感觉；在彩妆跟发型方面，我帮她打理的时候也跟平时一样——化妆的步骤、用到的产品都差不多，只是因为孕期女性对刺激的气味反应比较明显，我避开了一些气味强烈的单品，带酒精的发胶也没有再用，其他的部分就和平时一样。那段时间很多人有说她看起来好像比怀孕前更美丽，因为即将做妈妈的兴奋、快乐的心情，会让她从内而外自然地散发不一样的光彩。

除了小S之外，还有很多明星为爱美的妈妈们树立了很好的“辣妈榜样”。比如最近也在孕期的吴佩慈，她一直都是很多女性心中的 Fashion Icon（时尚偶像），不仅身材很好，穿衣服也非常有品位。她现在已经怀孕好几个月了，在微博上面时常晒出一些漂亮的照片，怀

自序

孕之后一样把自己打扮得很时髦。国外也有很多明星榜样：碧昂斯怀孕的时候依然在颁奖典礼的现场穿着高跟鞋，为大家献歌；哈利·贝瑞也在孕期盛装出场，为她的新片走红毯、做宣传，穿着晚礼服的她身材凹凸有致，独特曲线反而令她得到更多人的关注。

另外，由于工作的原因，我常常 would 去参加一些时尚类的发布会，在发布会上面也常见到很多媒体的朋友，总是会听到别人说谁刚生完宝宝，谁又刚坐完月子，我这才反应过来：原来上一次见到她的时候，她就已经怀孕了，但是因为精心的打扮和服装的搭配，完全不觉得她有想象中孕妈的笨重感觉。所以孕期不见得什么都不能做，你一样可以装扮自己，在这段特别的时光，把你的幸福传递给大家。

说到写这本书的初衷呢，其实是源于我参加的很多次美妆分享会，在全国各地每一场活动中，每次我都能遇到一两个女生，她们正准备怀孕或者正在孕期中，在装扮自己的同时也会有小小的担心，不知道哪些可以做，哪些是禁忌。所以这本书就是想在保证宝宝健康的前提下，解决孕期的美丽困惑，并且把“孕期也可以很美丽”的观念带给大家。当然，我也特别去询问了周围专业的医生朋友和业内各个领域的专家，给大家科学和正确的美丽建议。

我相信每一个女性心中都有一个美丽的梦，在即将为人母的日子里，也不要放松对自己的修饰。从每一个细节做起，用漂亮、快乐的正能量感染身边爱你的家人，用美丽的准妈妈姿态来迎接你的 baby 到来吧！

辣妈有话说

SPICY
MUM
SAYS



辣妈小S

著名主持人、歌手、演员

推荐语: 小P老师让孕妈妈变漂亮，心情变好，这就是最好的胎教!



辣妈李静

著名主持人、乐蜂网创始人

推荐语：做了妈妈后，你才发现保养是更重要的事，它让你的心情变好，快乐地度过孕期。



辣妈李晓峰

新生代才气女主播的代表人物，被称为李静旗下“静家族”最为睿智的女主播。儿子 Chris 出生于 2010 年，是一个有点儿害羞、喜欢跟大人分享欢乐的射手男。

推荐语：生孩子不是生病，请放松心情，好好享受这一生中最美最特别的时光！

辣妈杜鹃

媲美网总编、时尚先生网总编。从事时尚媒体工作多年。怀孕后，带着“无论如何一定要美”的坚定信念，立志成为“吃螃蟹”的人，多方查阅资料，整个孕期保养、化妆样样不落。儿子小老虎于 2013 年 6 月顺产，健康可爱。

推荐语：无论在任何时候都要保持美丽优雅，即使是孕期。不要再被“孕妈本身就很美”这样的谎言欺骗了，如果你也希望在孕期留下不一样的美丽记忆，那么可以听听不一样的声音，小 P 老师的《从怀孕开始变美》值得推荐。



辣妈张弛

《嘉人》杂志副主编 & 《嘉人美妆》执行主编。微高龄妈妈，从事美容记者行业 12 年。努力成为一名身心愉悦的活力妈妈，宝宝 2012 年出生，狮子女。

推荐语：我相信美是一种意念，可以在冥冥之中传达给你的宝贝。你准备好了吗？初为人母，你即将面对一次全新的关于美的进化过程，让小 P 老师为你带来 360 度的全方位孕期美丽蜕变指导吧！



辣妈武宗杨

《时尚芭莎》美容副总监、“芭莎美容”官方微信负责人。从没觉得生孩子会阻碍美丽事业，坐月子时还在写专栏，生完孩子 2 个月，自己的新书宣传活动马不停蹄！她每月的专栏影响着对美执着的女性，现在又在芭莎美容微信的新领域和读者互动交流。

推荐语：合作多年，小 P 老师在我眼里早就不是一个简单的造型师。他懂女人，懂方法，如果你也想和我一样成为更胜从前的美丽辣妈，就一起来看小 P 老师的新书吧！



辣妈李金晶

《瑞丽服饰美容》杂志美容总监。从事美容行业9年，怀孕时阅读了大量国内外关于孕期美容的资料，主张孕期用“正确的、科学的、理智的”方式护肤美容。女儿夏乐怡于2013年10月30日出生。

推荐语：千万别被那句“怀孕的女人最美”所蒙骗，当你因为怀孕而脸上长斑长痘、身上长肉、肚子上长纹的时候，如果还是一味崇尚“自然”而置之不理的话，相信产后你离“邈邈女人”也不远了。成为性感美丽又充满母性光辉的辣妈是每个孕妇的心愿，小P老师的书定能帮你实现！

辣妈趴趴

模特。北京人，现在定居于加拿大温哥华，儿子旦旦出生于2012年1月1日，小女儿Farrah出生于2013年10月3日。一直在不停打破传统孕期的种种约束，目标是成为由内到外真正的辣妈。

推荐语：想做一个迷人的孕妇吗？相信这本书一定能帮助到很多有爱美困惑的孕妈妈哦。小P老师是我关注多年的美丽魔法师，推荐他的美丽分享。



辣妈吴遥

留学英国，回国后毅然放弃了自己的本修专业，全心投入时尚圈，一直走在时尚前沿。从怀孕开始就用微博分享心得，得到大量的粉丝关注。儿子小柚子出生后坚持亲自带孩子，迅速瘦身成功，成为新晋辣妈。

推荐语：感谢小P老师一直以来对我的帮助，他是我越变越美的秘密武器。希望这本书同样也能给每一个爱美的孕妇最细致和最全面的引导。

SPICY

MUM

SAYS



THE BEAUTY OF

PREGNANT WOMEN



目录

第一章 面部保养篇·····15

1. 怀孕后更要重视护肤·····18
2. 护肤品的选择与存放·····22
3. 面部过敏需谨慎·····28
4. 让面膜为肌肤加分·····31
5. 解决面部水肿的方法大公开·····33
6. 加强防晒，拒绝长斑·····37
7. 和痘痘肌 say 拜拜·····40
8. 不要被叫“黄脸婆”·····42
9. 淡妆，让幸福的准妈妈更美·····45
10. 为不同职业的孕妈打造三种风格美妆·····49
11. 彻底卸妆，肌肤无负担再入眠·····56
12. 孕期也别忘记去角质·····58
13. 精油，有人爱有人怕·····61

第二章 身体保养篇·····65

1. 孕期该不该控制饮食？·····67
2. 孕期水肿别担心·····70
3. 给自己多一点儿活力·····74
4. 正确看待“妊娠纹”·····77

- 5. 产后，我要瘦成一道闪电·····80
- 6. 消灭小肚子，离辣妈再近一步·····82
- 7. 这样穿高跟鞋，美丽又安全·····86
- 8. “变美利器”还是“隐形杀手”？·····91

第三章 头发护理篇·····95

- 1. 孕期护发产品挑选及保养·····97
- 2. 谁说孕妇非要剪短发？·····100
- 3. 防治孕期脱发有妙招·····104
- 4. 即使不洗头，发型也有大变化·····107

第四章 服饰搭配篇·····125

- 1. 职场辣妈的简洁造型·····128
- 2. 全职辣妈的休闲造型·····134
- 3. 正式场合的特别策划·····138
- 4. 孕妇禁忌单品·····140

附录

拍出完美孕照的“心机”指南··145



