

祈莫昕 著

绝对靠谱！

 中国 友谊出版公司





时尚辣妈の 养成记

孕产期DIY健康美容手册

祈莫昕 著



中国友谊出版公司



图书在版编目 (C I P) 数据

时尚辣妈养成记 / 祈莫昕著. — 北京 : 中国友谊
出版公司, 2011. 12

ISBN 978-7-5057-2975-9

I. ①时… II. ①祈… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第273001号

书名 时尚辣妈养成记
作者 祈莫昕
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京天宇万达印刷有限公司
规格 700 毫米 × 1000 毫米 16 开
18 印张 150 千字
版次 2012 年 2 月第 1 版
印次 2012 年 4 月第 2 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2975-9
定价 39.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010)64668676



序

姐不贪心，但鱼和熊掌我都要

“爱妃，爱妃妃……”入夜时分，我刚敷完面膜、抹罢精华素准备入睡，老公便看准时机一脸谄媚地凑了过来。

其实他压根儿不用张嘴，我都知道这厮要说啥。但善良如我，始终觉得还是应该给人一个陈述想法的机会。

“长夜漫漫无心睡眠，既然闲来无事，要不我俩闹个人命玩玩吧？”果然毫无新意，老公继续重复着已经跟我提了不下二十遍的议案。

“滚！想都别想！”我横眉冷对，老公惊得一身冷汗，只好躲在角落一边用“怨念的45度”仰天长啸，一边我见犹怜地画圈圈。

但我知道老公注定不是那种遭遇挫折就立马放弃的主儿，否则不

会碰了二十多次壁，还义无反顾地自讨没趣。他会欲盖弥彰、会暗度陈仓、会旁敲侧击、会指桑骂槐、会拉拢一切可以拉拢的力量结成统一战线。

于是，接下来的日子里，爸妈、公婆、三姑六婶八大姨轮番上阵，苦口婆心、循循善诱地劝说我：“都快三十的人了，赶紧生个娃吧！”尤其是四位老人，前所未见地口径一致：“快点生，趁着我们还年轻，可以帮你们带孩子……”看他们那副眉飞色舞、兴高采烈的表情，仿佛小孩压根儿不需要十月怀胎、一朝分娩，而是跟“嗯嗯”一样，往那儿一蹲，下腹一用力，就能“啪”的一声华丽落地般简单。如果真是那样，我愿意每天给他们家“嗯”一个足球队出

来。我嗯，我嗯，我嗯嗯嗯……

其实我很传统，也压根儿没想做丁克，之所以临近三十岁还没考虑要孩子，主要原因有三：

一是头些年一直在打基础，老公事业刚刚起步，我在单位也正处于事业上升期，如果贸然要孩子，我怕家庭累积不够，无法应对 XX 的房价和 OO 的物价。

二是我总觉得自己才二十多岁，两人世界还没过够。一旦孩子诞生，我得把他养大，从幼儿园到大学，再到毕业、结婚生子，操不完的心。所以我想生娃这事，能晚一天是一天。

至于第三点，说出来可能你们觉得太小题大做。但我可以很负责任地告诉各位，这对很多女人来说，是大事——因为我是超级臭美的人，始终觉得生了孩子，身体会严重走样、皮肤会变差、美丽将与我无缘……这是我无法容忍的。因为我妈、我婆婆貌似都是这样，看她们年轻时候的照片，个个貌美如水灵小花，对比生了孩子以后的家庭主妇样儿，我只能说很雷很囧很给力。

所以对于生孩子这件事，我是有小小的恐惧心理的。

但恐惧毕竟只是恐惧，老公一直想要孩子，我对于生儿育女也没有本质上的排斥，再加上医生告诉我，现在生育是最佳时机，身体会恢复得很快，再过几年成了高龄产妇，不仅分娩过程会更危险，后期恢复也更加困难。再看到每年翻一番的幼儿园建园费，我终究屈服了。

杀人不过头点地，生娃不过 40 周，生就生吧，老娘认了，谁让咱出厂时没像男人那样，直接把怀孕的功能给简配了呢？

生归生，美归美，这是两码事。我会爱自己的孩子，但是不会为他牺牲掉自己的生活和追求。So，第一条就是不能容忍自己为了生儿育女就牺牲掉美丽的外表。

其实怀孕对女人的美丽带来的威胁多数集中在皮肤和身材上，比如色素沉积、妊娠纹、青春痘、身材发胖、走样之类。只要把这些威胁克服，我觉得当回孕妈感觉应该也蛮不错。因为我经常在院子里看到一些挺着大肚子的准妈一手撑着

腰，一手抚摸着肚子，满脸幸福的样子，那表情甚至让我略有神往。好吧，怀孕而已，我相信只要做足了功课，自己依旧会美丽如初。

现在回想起来，曾经觉得漫长的十月怀胎，几乎是在一瞬间就走完了。如今我的宝宝已经两岁，怀孕时期产生的种种影响美观的问题也压根就是浮云。现在我皮肤依旧光滑，除了肚子上还有几道淡淡的妊娠纹外，其他基本没有任何变化。至于身材，更是完全没有走样，无论是我的医生还是身边朋友，每次看到我都会赞叹，这女人恢复得太好了！甚至有人戏谑道：

“你丫是不是借腹生的子哦？”

听到这些评价，我心里自然美得无以言表。可独美美，与众人美美，孰美？答案不言而喻。所以我希望能借此机会，把自己怀孕前后的美容心得分享给大家。虽然我不是专家、教授，也不是营养师、美容师，但我说的这些方法，都是自己精心挑选并且亲身尝试过的，所以对各位即将怀孕或者已经怀孕的姐妹们一定会有所帮助！

最后我想说的是，美丽不是天生的，如果你想让自己难得的准妈妈时期变得更美更健康，那就请认真对待你的身体和你的生活吧！



宝宝是上天赐给妈妈的最珍贵的礼物！



序：姐不贪心，但鱼和熊掌我都要 1

♥ 第一章 孕前三个月的准备工作 ♥

- 美容、整牙、烫发……要做你就赶紧做 2
- 跟化妆品拜拜，不一定是跟美容拜拜 6
- 排毒？这事得科学，千万别乱来 9
- 这些排毒食物记得吃 12
- 对孩子不好的习惯，对脸蛋更不好 15
- 保持好心情的女人最美丽 20
- 提前锻炼，才能让孕期更漂亮 23
- 身体越适合怀孕，受到的伤害就越小 27
- 孕前的特别美容养生餐 30
- 提前三个月就要吃叶酸咯！ 33
- 给自己准备最好的环境 36
- 在最好的时间受孕，娃好、你好、大家好 39

♥ 第二章 孕前一个月，奠定美丽基础 ♥

- 从现在起，告别这些误区 48
- 懂常识，提升“幸孕力” 51
- 要做未来的辣妈，果蔬一个都不能少！ 55
- 晒太阳可以，晒紫外线就免了 60
- 辐射 = 色斑，远离辐射 = 远离色斑！ 64

钙铁锌硒维生素，准孕妈的元素活力餐	69
美丽可以，但千万别以降温为代价！	74
现在开始强化皮肤护理，为产后消纹做准备	77
老公，每天给我讲个笑话！	83

♥ 第三章 0~28周的着重保养策略 ♥

孕早期的准妈妈备忘录	86
脸总是油油的？少洗脸就对了！	91
眼袋浮肿？黑眼圈？不让它们困扰你！	94
一月食谱：妈妈的精气套餐	96
妊娠反应期，如何让肠胃舒服一点？	100
美妈不俗，让灯芯绒背带裤见鬼去吧！	103
话说痔疮也是美丽的大敌！	106
小心这些食物，它们容易造成流产！	109
发质变差了吗？其实很容易补救的	111
谁说孕妈一定要短发？	114
补血！补气！我补补补补！	116
没事时跟宝宝聊聊天吧，放松也是美容的秘诀	119
粗粮，排毒又养颜	121
要美容，也要安全！	123

♥ 第四章 29~40周，小心呵护你的养颜硕果 ♥

我是准妈我最大	128
可以亲热，但别太猛哦！	132
每天按摩半小时，别让腿脚的浮肿影响你	135

睡觉睡得有技巧，肚子才能长得好	138
牙疼不是病，疼起来真要命！	141
入院前，辣妈的准备战！	144
这时候就别考虑太多了——临产前的保养食谱	148
临产十忌，别让你的努力功亏一篑	152
尽量顺产，但是也别害怕剖宫	156

♥ 第五章 分娩后42天内的恢复调理计划 ♥

休息！休息！还是休息！	160
漂亮妈咪的月子食谱	163
漂亮妈咪的月子宜忌	168
想让恶露退散，生化汤是好东西	171
千万别多吃红糖！	173
让我又爱又恨的催奶汤	175
可怜的乳头，你怎么了？	179
“花园”一定要养好！	182
适当运动，杜绝生冷	185
产后抑郁很正常，别怕别怕	187

♥ 第六章 产后2~3月塑身总动员 ♥

出月子就没顾忌了？	194
别怕大肚腩，我有收腹秘方	197
按摩！按摩！全身肉肉收回去！	201
美丽加分不打折	205
产后健身操，让你立现杨柳小蛮腰	212

产假结束前的适应训练 216

“爱爱”那件事，调整好再进行 219

♥ 第七章 产后3~6月，恢复美貌的最佳时机 ♥

母乳喂养这么美妙的事情，快乐地做下去 224

当你处于产后掉发期 226

不想乳房下垂？开始锻炼喽！ 229

让我纠结的内衣选择 233

肚子还那么大，怎么配衣服嘛！ 235

跟黑色素说拜拜！ 240

宝宝要抚触，妈妈也要！ 243

最适合辣妈的果蔬汁大杂烩 249

♥ 第八章 产后6月~1年的辣妈计划 ♥

暖暖的子宫保健操 254

制订一个完美的塑身计划 258

嗨！“大姨妈”…… 263

桑拿，我来了！ 266

哺乳期不能做的美容项目 268

肚子上有疤怎么办？ 270

如果你的妊娠纹都一年了还没淡化…… 273

♥ 后记 30岁辣妈就这样华丽诞生了 ♥



辣妈的温馨提示

- 清理梳妆台，跟所有的化妆品说拜拜
- 调整饮食结构，蔬菜瓜果比例增大
 - 孕前补品不可乱吃
- 调整心情，保持最佳状态

第一章

孕前三个月的准备工作





美容、整牙、烫发……要做你就赶紧做

中午不回家，躺在美容院里，脸上敷点这个抹点那个，再听着一点安宁动听的音乐，好好休息一阵，下午照样容光焕发地去上班，精神倍儿好呀！要不然就推个精油，舒缓一下我长期僵硬的后背，舒筋活血，何乐而不为？

当然，闲时还可以做做头发，拉直了不好看，咱烫卷了；烫卷了太显老，咱拉回来……极尽折腾之能事，哎，谁让咱那么爱臭美呢？

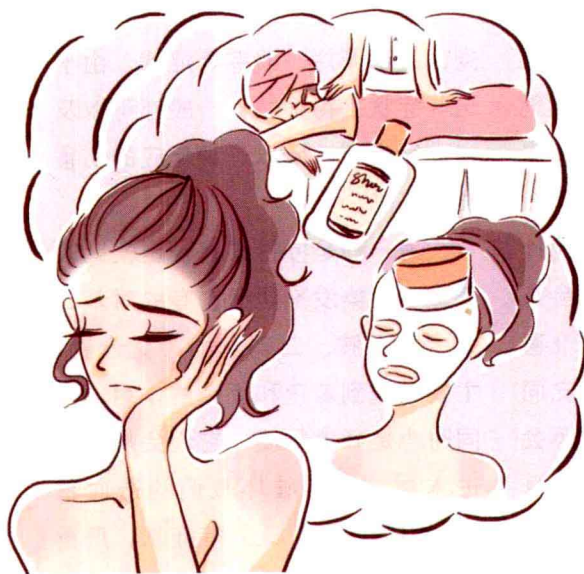
可是，备孕开始，似乎就要暂时和这些臭美项目说拜拜了，这也不光是对将来的孩子负责，也是对自己负责。

先说一下美容。比如说像我这样喜欢进美容院边保养皮肤边午

休的姐妹们，需要关注一下美容院里那些往脸上抹的东西究竟是天然的，还是有化学物质添加的。

我们很可能会遇到这样的情况：满怀信任地去问美容院的小姐，她们的产品在准备要宝宝的时候能不能用？人家会超级肯定地说，她们的产品是如何如何全民适用之类的话。这吹嘘归吹嘘，要是自己没有完全确定成分说明的话，干脆别去美容院，自己在家做一点DIY的面膜，好过疑神疑鬼地去使用那些合成品。

再说一下美体。美容院所谓的美体，通常都是使用精油来按摩，而很多精油售卖的噱头都是纯天然植物萃取精华，精油按摩的



好的，但真正纯天然的玫瑰精油价格非常昂贵，因为几万朵玫瑰花也只能提炼出几滴纯的精油来。由此可见，那几十块钱一瓶的玫瑰精油根本不可能达到纯天然，我可以断言里面一定有人为添加的化学成分，往脸上抹的时候千万要谨慎再谨慎，最好还是别用了。

目的是让其随着淋巴循环进入身体，有活血化淤、加快身体排毒之功效。

精油在理论上来说是纯天然的，对身体几乎没有毒副作用，但是我始终觉得，那东西在生产过程中有没有人为地添加什么东西就不好说了，所以最终没有选择。当然如果你买的精油品牌过硬，倒不妨一试。

其实，我们使用的很多精油本来就难以达到纯天然，比如玫瑰精油。很多姐妹都喜欢使用玫瑰精油，就像玫瑰花般美丽一样，用它提炼出来的精油美容效果也是非常

至于美体按摩的精油，就算不是纯天然，我们平时也是可以使用的，但要选择那些价格中档偏上的精油，太便宜的精油只适合用来点香薰。

备孕的姐妹就暂时不要用精油了，特别是一些卵巢保养的精油，很可能会影响我们的内分泌，扰乱排卵期，使我们不能如愿受孕。当然在孕期也不能使用精油，尤其是孕早期，因为很多精油都有活血功效，很容易造成胎儿的流产。

不推精油了，那么做个头发总可以吧？事实证明，还是不行。不知道姐妹们有没有观察过，染头发的时候，那些染发剂留在头皮上要

好几天才能褪下去，虽然人家美发店的人一样会宣传，说这些染发剂如何进口，如何高级，如何对头皮没有伤害……但真的没有伤害吗？

光闻闻味道就知道了，无论什么品质的染发剂，打开之后总会有一股让人说不清道不明却很难喜欢的味道。鼻子受不了，头皮同样受不了，更不要说这些东西会渗进头皮，随着血液循环进入身体了。



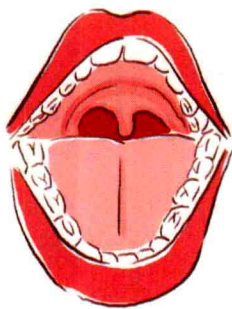
染发剂是必然会对我们的健康产生损害的，只是损害分成两种，一种是急性损害，也就是指过敏症状。大多数的染发剂里面都含有对苯二胺，有些人会对对苯二胺产生过敏反应，出现水肿、过敏性鼻

炎，甚至糜烂、溃疡等症状，由于这些症状来得很快，一般都可以及时进行治疗，所以这种反应的伤害要小一些。

另一种是慢性损害，这就比较严重了。染发剂里面含有的对苯二胺、芳香胺、二硝基酚等化合物，主要是起到着色和固色的作用，但同时也是致癌物质，它们会从毛囊进入血液中，破坏我们的造血系统，引起头晕、乏力等症状，严重的还会诱发白血病、淋巴瘤等。孕期对胎儿产生的影响更是不容小觑的。

由于慢性伤害有一定的潜伏期，所以在准备受孕的时候就应该避免使用染发剂。彩发飘飘再美，也没有自然美那么动人呀！要是实在喜欢烫染发，那么就在准备怀孕前，至少提前三个月，最后做一个造型吧。

至于牙齿，如果姐妹们患有牙周炎等疾病的话，建议在孕前就先预约医生进行治疗。如果我们怀孕了，体内激素会发生相应的变化，引发牙周炎、牙龈出血和肿痛等问题。另外，孕期是不能随便使用消

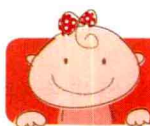


炎药或者抗生素的。俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，到了那个时候必须自己用毅力来抵抗牙痛是很煎熬的，而且怀孕后可能出现喜酸食，少食多餐等情况，这些都

会使牙齿得不到充分的休息而引起牙病。

重要的是，如果妈妈患有蛀牙，宝宝患蛀牙的可能性就会大大增加，因为妈妈的蛀牙是宝贝口腔中导致蛀牙细菌滋生的最早传播者。另外，如果妈妈患有中度或者重度牙周炎，宝宝是低体重儿或者早产儿的几率也会大大增加。

所以，为了自己 and 孩子的健康，还是提前做一个口腔检查为好，有什么牙病就先治疗一下，为孕期打造一个良好的身体基础吧！



跟化妆品拜拜，不一定是跟美容拜拜

以前老公成天抱怨，说化妆品就像毒药，越抹越上瘾。不是我想抹，只是习惯了淡妆出门，就越发接受不了素颜的样子了。

现在好了，为了将来宝宝的健康，我不得不把眼影、腮红、唇彩，就连眉笔都通通收拾进化妆盒里，就连每日必备的洗面奶、紧肤水这些东西都要少碰。这是必须要克服的，毕竟，说不准其中哪些化学物质就会对精子或者卵子产生不良影响。即便是口红、唇彩这种本身接近零毒害的化妆品，也可能因涂在嘴唇上后吸收空气中的重金属对身体产生影响，进而可能对胎儿造成致命打击。

所以，能忍就忍吧，大不了不

擦化妆品了。抱着这种心态，我在计划怀孕的前两个月就开始彻底跟化妆品“决裂”，因为我要尽可能给宝宝准备好最纯净天然无污染的“有机田”。

但跟化妆品拜拜，不一定是跟美容拜拜。

我以前是每晚都要敷面膜的，白天要面对电脑辐射，又要经历风吹日晒，不保养一下怎么对得起咱这张脸？即便准备怀孕了，我也不打算放弃这个习惯。只是方法要适当地调整一下——以前敷直接买的现成面膜，而现在用自己在家里动手做的DIY面膜。

姐妹们千万别把DIY面膜看得太复杂，其实无非就是用现成的