

时尚妈妈的幸福生活



[韩] 文程媛 著
韩美玲 译

Stylish Mom

스타일리시맘

爱生活，
爱家人，
更要好好爱自己。
从怀孕到产后3年，
新手妈妈的时尚生活法则



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

时尚妈妈的幸福生活

[韩] 文程媛 编著
韩美玲 译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚妈妈的幸福生活 / (韩) 文程媛编著; 韩美玲译. —北京: 中信出版社, 2012.4
书名原文: 스타일리시맘
ISBN 978-7-5086-3243-8

I. 时… II. ①文… ②韩… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031284 号

스타일리시맘 © 2010 by Moon JungWon.

All rights reserved.

Translation rights arranged by Sam & Parkers.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by China CITIC Press.

本书仅限中国大陆地区发行销售

时尚妈妈的幸福生活

SHISHANG MAMA DE XINGFU SHENGHUO

著 者: [韩] 文程媛

译 者: 韩美玲

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: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.5 字 数: 180千字

版 次: 2012年4月第1版 印 次: 2012年4月第1次印刷

京权图字: 01-2011-1737 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3243-8/G · 791

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。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

做了母亲， 我们要活得更漂亮！

有位朋友在生了宝宝做了妈妈后变得更漂亮了。我就问她有何妙方。朋友说，生了宝宝后的她原本也无暇顾及自己的形象，但带孩子出去的时候人们总是看一眼孩子又打量一下妈妈，然后脸上写满了“看起来宝宝比较像爸爸啊？”“宝宝这么漂亮，妈妈怎么这样啊？”之类的疑惑。于是，她不得已而为之地在穿衣打扮上稍微花了些心思，结果不仅时尚漂亮了许多，还赢得了非常多的赞美。

单身的时候稍微花点儿心思，就会变得比较时尚。但是，要照顾孩子和家人的妈妈们，却常常没有空闲时间来把自己打扮得时尚，而且，并不是说穿名牌衣服、收拾得漂漂亮亮就一定时尚。那时尚到底是什么呢？是懂得流行趋势吗？是会搭配衣服吗？还是简洁呢？

每个人对时尚的理解都不一样。我心目中的时尚与其说是漂亮，不如说是魅力。“时尚”这个词一定是带有个人魅力的，内心坚定、自信谦逊，再结合外在的风格，就营造出不折不扣的“时

尚”气场。

所以，时尚是由“美姿”和“美味”调和而成的，妈妈们更是要维持好“家庭”、“工作”、“自身”三者的平衡才能变得时尚。

“妈妈”们是世界上最乐于为家庭付出的人群，职场妈妈们对待工作也尽职尽责，但妈妈们往往有一件事没有做好——好好爱惜自己！

要想生活时尚，关注自身最重要！妈妈幸福孩子才会幸福，有自己的生活才会有家人的生活，不能傻乎乎地只顾照顾老公和孩子而忽略了自己。我想怎样变年轻，我想做什么事情，我想去哪里……大家都来打造适合自己的生活方式吧！

胸怀“时尚之心”生活的第一个关键问题就是思考身为母亲、妻子、女性，如何才能活得更精彩。

作为妈妈，最重要的一个时间段是怀孕、分娩、育儿所经历的三年。这一阶段，无疑会收到很多的祝福，同时也会因为各种各样的变化而变得心情复杂。20到30岁是人生中很不容易的一段时间，要去为很多东西奋斗。照顾自己一个人已经很辛苦，现在还要为其他人的生命负责。可是，越是如此就越要关注自己。

一说到时尚生活，很多妈妈会反问：“谁是因为不知道打扮、不懂得爱惜自己才变成这样的啊？整天忙着家里的事和公司的事，还要照顾孩子，怎么有时间过时尚的生活呢？”一点儿不错，这个

世界上，最忙碌的人就要数妈妈了。我也是个为了孩子而整天忙碌的妈妈。我并没有荒唐地要求妈妈们每天抽出几个小时花在自己身上，我只是希望妈妈们每天拿出20分钟关注自己，享受属于女人小小生活乐趣，心情放松地读读书，选取一些有益的建议用在生活中。

如果现在的形象不够“时尚”，也绝不要失望哦！当然，更不能放弃！时尚不能一蹴而就，不要奢望一下子变身成功，请想象着一年后、三年后、五年后的自己，慢慢坚持下去吧，在某一个瞬间你就会看到一个时尚的自己。

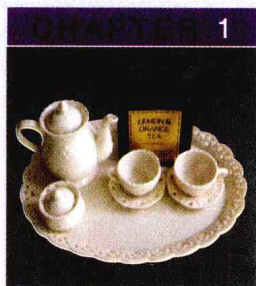
在这本书的写作过程中，我听到的最多的一句话就是：“怎么不再生一个孩子呢？”现在，我可以自信满满地回答大家了，这本书就是我的第二个孩子，是作为过来人，送给同我一样经历艰辛的朋友们的一份真诚的礼物。

我想同准妈妈和新妈妈一起分享时尚生活道路上的经验和小窍门。

当然，我的经验和想法不是标准答案，我只是把自己生宝宝、养宝宝、哭泣和欢笑的过程中领悟到的属于自己的“时尚经”拿来和大家分享。

文程媛

• 序 言 做了母亲，我们要活得更漂亮！ X



时尚妈妈， 心态先行

Mind Control

胎教不是学习 004

有专门用于胎教的好书吗 004

胎教音乐，如何选择 006

时尚妈妈专访 音乐专栏编辑崔恩正推荐的最佳胎教光盘 008

时尚妈妈的特别胎教 011

戒不掉的茶歇时间 011

此生仅一次的回忆——孕期照 015

时尚妈妈专访 播音员申智慧推荐的最佳电影 018

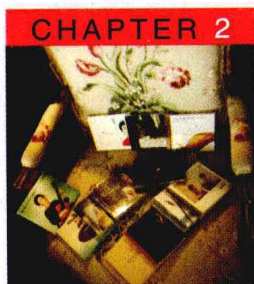
新手妈妈的幸福法则 020

重返恋爱时节 020

给自己短暂的休息 022

感谢成为“母亲” 024

目录 CONTENTS



时尚妈妈， 时尚风格

Fashion & Styling

时尚妈妈的永恒穿衣法则 032

打造风格第一步——衣橱再发掘 033

即使只有基本款，“基本上”也够了 037

只凭饰物，可以变换多少风格 041

时尚准妈妈的服装攻略 052

利用日常服装打造孕妇装 053

孕妇装，时尚展现 060

不能穿高跟儿鞋的孕妇也要美丽 064

在家中也要保持时尚风格 070

家居服第一位——运动服，潇洒驾驭 071

和宝宝穿亲子装，妈妈也时尚 072

CHAPTER 3



时尚妈妈， 管理身体找回自信

Body & Health

时尚妈妈，从分娩前开始管理 086

不能忽视的孕妇皮肤管理 086

产后脱发，提前预防 088

容易掉以轻心的孕妇牙齿护理 090

时尚妈妈专访 怀孕10月营养计划 092

分娩后3年，决定风格 096

产后减肥必胜法则 097

老公是最好的减肥帮手 100

恢复时尚的大敌，心灵感冒——“产后抑郁症” 102

羞于言表的夫妻两性问题 106

好好吃饭的减肥原则 112

时尚妈妈管理一生 122

驱赶年龄的生活方式 122

保持童颜的皮肤护理方法 125



时尚妈妈， 时尚育儿

Enjoy your life

应该做一个什么样的妈妈 136

做个幸福的妈妈胜过做个好妈妈 136

做一个“展现”习惯给孩子看的妈妈 137

做一个懂得利用自己时间的妈妈 140

时尚妈妈专访 时尚妈妈的时间管理窍门 144

人生如旅行，旅行似人生 146

读书的母亲，读书的孩子 146

和妈妈一起到美术馆游戏 150

从春天到冬天，留下四季的回忆 158

妈妈的一日休假，酒店套票 160

各种各样的回忆，各种各样的日记 162

时尚妈妈“亲子”装潢挑战记 168

时尚的周岁宴，应该准备什么呢 168

装修儿童房 176

时尚妈妈专访 时尚妈妈绘制的特别壁画 190

• 后 记 为全世界的所有妈妈加油！ 193



时尚妈妈， 心态先行 01

通过准妈妈轻松自在的胎教和新妈妈的幸福生活来了解
时尚妈妈应该具备的“积极心态”。





多笑笑，
什么都过去了

笑容是我们送给我们的爱人、我们的孩子、我们的家人、我们的同事，更是送给自己一天好心情的奇妙力量，笑容也是在情绪容易波动的孕期调整心情的一剂良药。

知道自己怀孕的那一瞬间，幸福得仿佛要飞上云端。但随着身体一天天变化，自己不知不觉变得敏感起来，别人一句在平时听来无关紧要的话，这时听起来也会像针一样狠狠扎到心头。

这种心情也会影响胎儿，严重的话，最后还得接受特殊胎教，所以倒不如平时就没心没肺的。培养豁达的心境就是最明智的胎教，也是控制自我心态的第一步。

然而，世界上总有笑不起来的日子，比如筋疲力尽支撑不住的时候，比如敏感到“谁敢惹我试试”的时候。遇到这种时候，就要想些特别的办法来逗自己笑了。

我有一副比自己的脸大好多、非常滑稽的眼镜，是从派对用品店买来的。戴上这副眼镜是我状态不好的一个信号。可是很有意思的是，明明是心情不好时戴的眼镜，但一戴上它，我的笑容就会多起来。

做了妈妈，自己的心情就不再只属于自己了。据说父母关系不好的家庭中出生的宝宝今后发生身心障碍的概率要比父母关系融洽的家庭中出生的宝宝高2.5倍。换句话说，你的情绪管理也会影响宝宝的一生！



胎教 不是学习

“恭喜你，你怀孕了！”耳边传来医生话语的一刹那，我的大脑中首先想到的是怎么把这个好消息传播出去……老公说的第一句话会是什么？周围的朋友们会是什么反应？各种各样的想法在脑海中没完没了。

我在人们的祝福声中迷迷糊糊地过了一天。几天之后，兴奋感渐消，“胎教”这个词开始在大脑中占据一席之地。

现在回过头想想，当时与其说是为自己进行胎教，不如说是为了宝宝进行胎教。不对，应该说我那时觉得胎教当然是为宝宝了，完全没有想过要为“自己”做什么胎教。

当然，为了宝宝胎教也不能说不正确，只不过，不应该仅仅为了宝宝。尤其是没有必要打着为宝宝着想的幌子去进行心中本不存在的“学习”。

胎教不是为了宝宝而学习，如果一定要说成是“学习”，不如说是“心灵学习”更合适，是在任何地方都应该为了自己而进行的心灵学习。

有专门用于胎教的好书吗

怀孕后朋友们会送些适合胎教的书，不过，其中大部分是儿

童书或者童话书，稍稍让人有些遗憾。当然，大家是为孕妇考虑才送这些书的，但谁说为了胎教就一定得看二十多年都没翻过的童话书呢？

我的意思并不是说童话书不好，只是不用特意这么做而已。育儿书也是看一两本内容翔实的就够了。除此之外，可以再找些让孕期的自己放松愉悦的书来看看。

只要是符合自己口味的书什么类型都行，我还想特别推荐大家选择自己喜欢的明星或模特的画册，它很适合孕期轻松翻阅。可能有的朋友会说这算什么书啊，看不起这些画册。我倒觉得从回忆或者学习时尚的层面来说还是有价值的。而且，按照一般的说法，经常看着漂亮或者帅气的人的照片，也会生一个长相差不多的宝宝。这话就算没什么科学证据，至少也不会吃亏。胎教是充满幸福感的想象科学，从这个意义上来说，阅读是最好的胎教。欣赏漂亮的明星照片可以憧憬即将出世的宝宝的相貌，阅读人生导师撰写的专著可以梦想自己的宝宝长大也能变得如此充满魅力。

希望掌握丰富多彩的信息和资讯的话，推荐看看杂志。尤其是时间紧张的准妈妈们，一本好杂志在手仔细研读，就可以掌握潮流趋势不落伍。

时尚妈妈推荐杂志

- ◆ 深受30~40岁高品位女性欢迎的杂志。
- ◆ 登载漂亮的室内装饰、传递温馨家庭氛围的杂志。
- ◆ 室内装饰杂志。
- ◆ 让人一看就会心情大好的家庭亲子类杂志。



胎教音乐，如何选择

对准妈妈们来说，胎教音乐、胎教童话、胎教名画等贴有“胎教”标签的名词都显得那样陌生。

孕期困意不时袭来，勉强进行所谓的胎教，有时也会让人疲惫不堪。

每当这种时候，我就会想：“妈妈都困了累了，肚子里的宝宝还能真正开心吗？”没准宝宝也想着“嗯，我也要睡觉觉了”，正

困得直点头呢。

只有安静舒缓的音乐才是好的胎教音乐，这种观点也属于偏见。可别跟完成作业似的一直听古典音乐，听听成人另类音乐和朋克风格之类轻松点儿的音乐舒缓下心情也相当不错，也许肚子里的宝宝会兴奋地跟着音乐手舞足蹈呢。个人推荐声线可爱的歌手申秀珍（YOZOH）演唱的《哎呀呀呀》或者《早饭吃饱》等轻松愉快又好玩的歌曲。

喜欢爵士的朋友可以一边享受音乐，一边阅读爵士随笔积累知识，或者到西餐厅看表演吃便饭。如果爱好古典音乐，我推荐去欣赏一场白天举行的古典音乐会。凝视着清透的喷泉，耳边传来缓缓流淌的乐曲，真是令人神清气爽！

坚持收听自己喜欢的广播节目也不错。我记得自己怀孕时曾沉迷于主持人亲切的话语和精选的音乐，甚至在当了妈妈以后还听着这些节目哄宝宝睡觉。世界上有无数的音乐，聆听音乐的时候也需要敞开心扉。愉快倾听的话，即使是收音机中传出的一段10秒的音乐，也能成为最好的胎教音乐。所以，最最重要的便是开心聆听，愉快等待。这一切都是为了谁呢？就是为了自己。