

[韩] 安美贤 / 著 千太阳 / 译



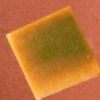
孕妇专用 天然皂&化妆品DIY



本书是尚未成为妈妈、即将成为妈妈和已经成为妈妈的爱美女性们共同的需要

利用纯天然材料手工制作护肤品，妈妈更放心，宝宝更安全

- ★ 孕期皮肤的保湿护理
- ★ 恢复孕前面部弹力
- ★ 预防和消除孕期妊娠纹
- ★ 预防母乳喂养后的胸部问题
- ★ 缓解产后抑郁的天然入浴剂



韩国天然皂领域权威专家10多年研究成果，备受韩国明星妈妈推崇的天然护肤品DIY全书

孕妇专用 天然皂&化妆品DIY

[韩] 安美贤 / 著 千太阳 / 译



 中国文联出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妇专用天然皂&化妆品DIY/(韩)安美贤著,千太阳译. —
北京:团结出版社,2015.12

ISBN 978-7-5126-3905-8

I. ①孕… II. ①安… ②千… III. ①香皂—基本知识
②化妆品—基本知识 IV. ①TS973.5 ②TQ658

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 250068 号

에코맘 케어 为孕妇打造的纯天然肥皂&化妆品DIY

Copyright © 2010 by Ahn, Mi-Hyun(安美贤) All Rights Reserved. This Simplified Chinese edition
was published by Beijing land of wisdom books Co., Ltd. in 2015 by arrangement with NEXUS Co.,
Ltd. through Imprima Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本著作物中文简体字版权由千太阳文化发展(北京)有限公司代理

著作权合同登记号:图字:01-2015-5938

出 版 : 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编:100006)

电 话 : (010) 65228880 65244790

网 址 : www.tjpress.com

E-mail : 65244790@163.com

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 : 960×1270 1/24

印 张 : 11

字 数 : 110 千字

版 次 : 2015 年 12 月 第 1 版

印 次 : 2015 年 12 月 第 1 次印刷

书 号 : 978-7-5126-3905-8

定 价 : 59.80 元

(版权所属, 盗版必究)



Lavender
Neroli
Nisuli
demerol

Lavender
Neroli
Nisuli
demerol

Juniper
Raspberry
Majoram
Muskat
Bergamot



Vetiver
Cypress
Santalwood
Cinnamon
Cedarwood



Lavender
Neroli
Nisuli
demerol



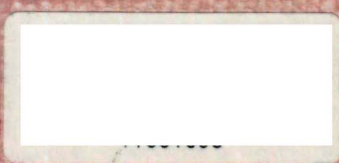
Orange Sweet
Ylang Ylang
Jasmin

Lavender
Neroli
Nisuli
demerol

Juniper
Raspberry
Majoram
Muskat
Bergamot



Vetiver
Cypress
Santalwood
Cinnamon
Cedarwood



Juniper
Raspberry
Majoram
Muskat
Bergamot



Vetiver
Cypress
Santalwood
Cinnamon
Cedarwood



Orange Sweet
Ylang Ylang
Jasmin



Lavender
Neroli
Nisouli
demon

Orange Sweet
Yang yang
Jasmin



Sansapras
Rambutan
Majram
Mandarun
Bergamot



Vetiver
Cypress
Sandalwood
Cinnamom
Cedarwood



Lavender
Neroli
Nisouli
demon



Orange Sweet
Yang yang
Jasmin



Vetiver
Cypress
Sandalwood
Cinnamom
Cedarwood



Sansapras
Rambutan
Majram
Mandarun
Bergamot



Vetiver
Cypress
Sandalwood
Cinnamom
Cedarwood



Lavender
Neroli
Nisouli
demon

♥
DIY

妈妈健康，孩子就会健康



妊娠是女性所独有的一种幸福。但是，因为女性的身心和生活节奏随着妊娠和分娩的来临会发生巨大变化，所以在给女性带来幸福、期待和充实感的同时，也会给女性带来不安、抑郁等负面情绪。

怀孕之后，首先出现的是身体上的变化。女性的腹部和乳房会慢慢变大，大腿等下半身的各个部位也会开始肿胀。怀孕前矫捷的身姿逐渐消失，整个体会变得越来越臃肿。这种变化无疑会给爱美的女性带来一种巨大的心理负担。有些女性在产下孩子之后，由于未能恢复到孕前的身材甚至还出现了患上抑郁症的情况。

此外，怀孕给女性心理上带来的变化也不容忽视。处在孕期的妈妈，不仅要适应身体上的变化，还要应对饮食习惯上的变化以及各种皮肤问题。这些变化都会导致孕妇心理紧张和抑郁，进而产生精神压力。

另外，孩子出生之后所带来的经济负担以及成为母亲这一新角色，同样是忧



喜参半。生完孩子后，和丈夫的生活模式，由原来的夫妻二人一下子变成了以孩子为中心，很多妈妈变得无法按照自己的意愿分配时间。

所以，孕期的护理一定要全面涉及到身体、心理和整个生活。由于孕妇的生活环境和使用的产品都会对婴儿的健康和安全产生直接的影响，从这一点上看，孕妇的护理，天然产品为最佳选择。

天然护理不仅要使用对皮肤好的肥皂或化妆品，同时还应考虑孕妇所面临的紧张情绪、产后不安和产后抑郁等诸多问题。

本书中提到的配方均考虑到了上述情况。

以分娩为界，可分为“怀孕中的妈妈”和“产后的妈妈”两类。本书针对面部、腹部、身体、头发等方面对这两个时期的女性提出了细致的保养标准。此外，本书还提出了利于孕妇更加健康安全地分娩的有效按摩方法，以及用于预防母乳喂养可能带来的后遗症的胸部保养方法。只要是女性需要了解的

妊娠前后的护理内容都尽量收录到了本书之中。

妊娠过程中，皮肤问题或抑郁情绪等都有可能导致孕妇激素水平异常，从而出现过敏性皮炎或皮肤干燥，又或是出现皮肤和发质易出油或长痘的现象。此外，快速隆起的腹部、胸部或肿胀的腿等这些部位可能会出现妊娠纹或色素沉淀。这些变划都属自然变化的过程，在分娩后就会消失。但如果应对不当，也可能给女性的身心留下不可磨灭的痕迹。

女性在孕期或产后，由于身体笨重或情绪敏感容易出现无欲、身体乏力等症状。但要知道，越是这种时候，就越需保养好身体，安排好生活，因为只有这样才能使妊娠和分娩过程变得更加轻松。

此外，广大妈妈们还需铭记一点，使自己保持美丽的状态，就会产生更多的幸福感，这本身对婴儿也是一种非常好的胎教。换句话说，女性能够顺利地接收妊娠和分娩给自己身心和生活带来的变化并能够积极应对是保护自己和



婴儿最起码的义务。

妈妈主动使妊娠和分娩的过程变得更加愉快和健康，是给自己的宝宝留下的最好的礼物。如果你已选择了天然护理作为手段，那么你就已经做好了成为一个智慧妈妈的准备。希望妊娠和分娩会成为你人生中最美好的时刻，在此，向选择天然护理方法的你送去由衷的祝福。

安美贤

CONTENTS

Part 1

为孕妇准备的
天然护理
基础知识

✦ 天然材料和自然护理

- 孕妇必须使用天然材料的理由 002
- 对孕妇有益的天然材料的种类与使用效果 005
- 怀孕过程中严禁使用的天然材料 020

✦ 制作肥皂和化妆品的基础

- 制作天然肥皂&化妆品所需工具 022
- 制作天然肥皂的基本原理和方法 024
- 制作天然化妆品的基本原理和方法 034
- 孕妇必须遵守的安全守则 039
- 不同精油的皂化值 (Saponification Value) 040

Part 2

为孕妇准备的
天然护理

✦ Chapter 1. 保持皮肤湿润的面部护理

- 茶树皮脂调节润肤水 047
- 柠檬维生素润肤水 049
- 紫檀润肤水 051
- 芦荟润肤露 053
- 绿茶籽美白润肤露 055
- 甘菊润肤露 057
- 芦荟精华 059
- 玫瑰果维生素润肤膏 061
- 乳香保湿润肤膏 063
- 柠檬美白精华 065

荷荷唇膏 067

琼崖海棠皮炎膏 069

✦ Chapter 2.维持孕前身材的腹部&下体护理

玫瑰果弹力膏 073

摩洛哥坚果油按摩油 075

山金车按摩膏 077

山金车按摩油 079

大麻籽按摩膏 081

✦ Chapter 3.让你保持最佳状态的身体护理

薄荷喷雾剂 085

薰衣草身体乳液 087

桉树按摩油 089

薰衣草沐浴盐 091

柠檬沐浴盐 093

苦橙叶沐浴露 094

金盏花软膏 097

✦ Chapter 4.给分娩带来自信的天然入浴剂

橄榄按摩油 101

薰衣草按摩油 103

玫瑰沐浴盐 105

薰衣草沐浴盐 107

甘菊沐浴盐 109

✦ Chapter 5.预防妊娠过程中发质损伤的头发护理

乳香洗发露 112

依兰护发素 115

茶树喷雾剂 117

鳄梨包头发膏 119

孕妇选择花茶的方法 120

CONTENTS

Part 3

为产后
妈妈准备的
天然护理

✦ Chapter 1. 恢复孕前弹力的面部护理

甘菊温和润肤水	127
薰衣草温和润肤露	129
莲花保湿膏	131
玫瑰美白膏	133
辅酶弹力精华	135
金盏花保湿面膜	137
甘草按摩面膜	139
乳木果唇膏	141

✦ Chapter 2. 去除怀孕残留痕迹的腹部&下体护理

玫瑰果籽弹力油	145
橘子美白膏	147
防皱膏	149
排毒润肤膏	151
消脂啫喱	153
杜松子按摩啫喱	155

✦ Chapter 3. 让人身心愉快的身体护理



玫瑰润肤露	159
薰衣草润肤露	161
茉莉花润肤露	163
摩洛哥坚果油润肤膏	165
月见草按摩油	167
快乐鼠尾草按摩油	169
鱼腥草按摩贴	171
杏籽沐浴油	173
薄荷沐浴露	174

杏仁去角质剂	177	荷荷巴护发油	209
红豆&芦荟去角质剂	179		
香橙芳香盐	181		
✦Chapter 4. 治疗产后抑郁症的天然入浴剂		✦Chapter 6. 预防母乳喂养后遗症的胸部护理	
薄荷入浴剂	185	柏树按摩啫喱	213
依兰入浴剂	187	葛根弹力膏	215
玫瑰入浴剂	189	绿茶籽美白膏	217
薰衣草入浴剂	191	椰子抗菌香皂	218
杜松子入浴剂	193	产后皮肤保养的6个阶段	220
降脂入浴剂	195		
快乐鼠尾草入浴剂	197	✦附录	
✦Chapter 5. 稳固敏感发质的头发护理		简单利用冰箱里的材料进行天然护理	224
薰衣草洗发露	200	为健康和安全的分娩准备的产前按摩	231
迷迭香护发素	203	多种肥皂的制作配方 5	242
山茶护发素	205		
山茶毛发修复油	207		





Part 1

为孕妇准备的
天然护理 
基础知识 



天然材料 和 自然护理

♥ 孕妇必须使用天然材料的理由

天然护理的重要性，大家已众所周知。越来越多的人已认识到那些在工厂里进行批量生产的产品危险性，并逐渐开始利用天然材料自制肥皂和化妆品，同时为了购买值得信赖的公司生产的天然产品而积极搜集资料。那么如果是孕妇的话，为了孩子的健康，就更应该使用天然材料。

妈妈使用的所有产品都可能对婴儿产生影响

女性在怀孕后，胎儿的健康当属最为重要。在当今这种在饮食和生活环境中无处不存在安全隐患的社会，我们更应该注意哪些事物可能会对胎儿产生危害。直接用在孕妇身上的肥皂和化妆品等都有可能对腹中的胎儿产生影响，所以在用这些产品时要时刻保持警惕。与由各种化学添加剂和防腐剂制成的人工产品相比，利用天然材料并由妈妈亲手自制的产品更加值得信赖。