

MAMABAObel

妈妈



宝贝

漂亮 孕妈妈

计添凤 编著



上海科学技术出版社



P I A O L I A N G Y U N M A M A

计添凤

编著

漂亮孕妈妈



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

漂亮孕妈妈 / 计添凤编著. -- 上海: 上海科学技术出版社, 2006. 1

(妈妈宝贝)

ISBN 7-5323-8303-2

I. 漂... II. 计... III. ①孕妇—美容 ②孕妇—服饰美学 IV. ①TS974.1 ②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第140180号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

[上海钦州南路71号(临) 邮政编码200235]

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本850×1168 1/40 印张4

2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印数1-5 100

定价: 18.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

封面图片由上海达志图片提供



总 序

我们可以这样设想，如果现实生活中没有女性，全是清一色的男人，这个世界会是什么样子呢？这当然是一种假设。两性是人类繁衍、生存、发展的前提。在很久很久以前，女性只担当着生育后代的重任，随着社会进步和发展，女性的地位发生了很大变化，已不只是为了生育而存在，而是开始扮演着越来越多的社会角色，成为人类社会中一道亮丽的风景。

我们可以这样设想，如果在现实生活中，女人都顺其自然，不注意自己的容貌，根本不把形象美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然也是一种设想罢了。其实在生活中，没有一个女人不爱美，这是天性使然。

如今，生活中的女性，都在追求一种属于自己的高质量的幸福生活，人人都想通过人为的手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来温馨，这就是现代女性

的生活情趣，也是一种值得赞美的生活方式。

为了帮助女性实现这个目标，笔者特意编著了这套非常实用的都市女性生活扮酷实用丛书。

《化出你的风情》——女性化妆美容的秘诀；

《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀；

《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀；

《吃出你的丰采》——女性饮食美容的秘诀。

丛书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每卷一个主题，每个主题分若干章节，既有理论阐述，也有操作技巧。为了避免目前市场上同类生活实用书为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，本丛书主题突出，内容实用，编写结构严谨，语言流畅简洁，着眼于女性爱美的心理，将实用性、科学性、可读性融于一体，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。但愿那些热爱生活的女性，将这套丛书视为良师益友，在学习中实践，从而提升自己的美好形象，成为一个最具有迷人丰采的女性。

作者

2005年6月9日于北京



前 言

在现实生活中，那些永葆青春的女人是许许多多男人争相宠爱的焦点人物。为什么会出现这种现象呢？这除了个人完美形象及非凡气质外，柔嫩的皮肤起了很大的衬托作用，这是谁也无法否认的事实。

我们可以这样设想，如果现实生活中，女性都是脸婆，这个世界会是什么样子呢？还会出现男人狂热追求女人的情景吗？在生活中，女人往往是一道亮丽的风景，是吸引男人奋斗的动力。

如果女人都顺其自然，不注意自己的皮肤护理，不把容貌美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然是一种设想。

爱美之心，人人有之。生活中没有一个女人不爱美，这是天性使然。

随着人们生活质量的提高，生活在城市的女性（包括乡村女性），都在追求一种属于自己的高质量的生活，她们都在通过各种手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一

点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来一种温馨，这是一种现代女性的生活情趣的生动体现，更是一种值得赞美的生活方式。

那么如何才能成为一个大美人呢？也就是说如何护理皮肤才能使自己光彩夺目呢？这也许是困扰许多女性的一个问题。其实只要你是一人热爱生活的人，

正确掌握护肤技巧并不难。《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀，就是特意为那些渴望护拥有美好肌肤的女性编写的。

本书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每个章节一个主题，每个主题又分若干小节，避免了目前市场上同类生活实用书籍为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，主题突出，内容详实，编写结构严谨，语言流畅简洁，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。希望那些热爱生活的女性，将本书视为良师益友，在学习实践中，从而提升自己的美好形象，成为一个丰采女人。

作者

2005年6月9日于北京

目录

第一章 孕妈妈自我保养	1
第一节 孕妈妈发甲保养	2
孕期头发保养	3
孕期指甲保养	7
第二节 孕妈妈肌肤保养	11
孕期脸部肌肤保养	12
孕期全身肌肤保养	31
孕期特殊情况肌肤护理	40
第三节 孕妈妈身材保养	48
孕期乳房保养	48
孕期体型护理	56





第二章 打造魅力孕妈妈 67

第一节 魅力发型 69

第二节 脸部修饰 72

肌肤补水 72

简单的脸部化妆 73

第三节 孕期服装 81

孕期服装衣料 82

孕期服装尺码 83

孕期服装种类 84

第四节 孕妇鞋 94

孕期选择合适的鞋子 94

MULU



目录

第五节 孕期饰品	99
手链、项链、指环等小饰品	99
其他饰品	101
第三章 做个轻松孕美人	107
第一节 孕期心理	108
孕早期心理压力	108
孕中期心理压力	111
孕晚期心理压力	115
第二节 保持健康积极的情绪	120
孕期心理会带来哪些障碍	122
如何保持积极的孕期心理	125





高危孕妇的心理保健	129
第三节 掌握怀孕知识，应对孕期变化	132
孕妇学校	133
准爸爸的协助作用	135
第四节 锻炼身体，缓解妊娠压力	140
运动对孕期心理压力的帮助	140
孕妇运动禁忌	142
孕妇正确的日常动作姿势	144
轻松的孕妇操	146
孕妇运动新理念——游泳	150

MULU



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white towel or headband. She is smiling and applying a white cream to her right eye area with her index finger. The background is a warm, reddish-brown color.

第一章

孕妈妈自我保养

怀孕了，孕妈妈们开始沉醉在做妈妈的喜悦中，然而，你是否发现自己的身材和皮肤正在走下坡路，出现很多恼人的现象。对于很多爱美的女性，尤其是还需要在工作岗位继续奋斗的孕妈妈来说，怀孕不仅给工作带来许多顾忌，更使她们形象大变样。其实，坚持孕期的保养与锻炼，就能使怀孕的你成为最赏心悦目的风景线。



第一节 孕妈妈发甲保养

从原始人到现代的美女，头发的功能已经从简单的保护人体发展为能增添魅力、展示个性。孕期，虽然生活重心开始变化了，但头发保养仍是不可忽视的内容。怀孕后，由于体内激素的变化，有些孕妇的卷发变直了，而直发也可能变卷；又有些孕妇的头发变得非常茂密，光泽感也强；有一些则变得干枯、暗淡。这些变化可能一直保持到分娩后。此外，指甲也会发生明显变化，比如生长速度加快，或者容易断裂等。针对这些变化，孕妈妈们该怎么做呢？

孕期头发保养

1. 孕期头发的变化

(1) 头发油腻

大部分的孕妇，特别在接近妊娠末期，由于血液中雌性激素处于非常高的水平值，刺激头皮的皮脂腺分泌，头发易变得多油。如果是干性发质的孕妇，头发会变得比孕前润泽很多；油性发质的孕妇则多添了几分油腻的烦恼。

(2) 头发茂密

头发生长分为三个阶段：生长期、休止期和退行期。生长期，头发活跃增生，吸收营养；休止期，头发停止生长；退行期，头发脱落。一根头发正常寿命为2~5年，然后脱落，被新生长的头发代替。对于孕妇来说，怀孕期体内的激素水平大大高于平时，因此，头发生长期大大延长，也就是说，应该脱落的头发，延长了寿命，要到产后才会脱落。90%的头



5



发同时拥挤在一个生长区，头发当然会非常繁茂。不过，有时也有一些例外的现象，这和个体的激素状况有关。

(3) 发色变黑

怀孕会引起色素沉淀大量增加，孕妈妈们会发现自己的发色变黑了。在某些情况下，头发不会回复到妊娠前的原有颜色。

2. 孕期头发的清洁

◎ 适宜的洗发次数

洗头发可以除灰尘、止头痒，有利于头部皮肤的呼吸，但是孕妈妈应该根据自己的发质和产后头发的变化情况来控制洗发次数。

◎ 合适的洗发产品

孕妇应学会选用合适的洗发水以适应头发生长的新情况。通常孕妈妈的皮肤十分敏感，为了防止刺激头皮进而影响到胎儿，应选择适合自己发质且性质比较温和的洗发水。怀孕前用什么

品牌的洗发水，如果发质没有因为激素的改变而发生太大的变化，最好继续延用。因为如果突然换用其他品牌的洗发水，特别是以前从未使用过的品牌，皮肤可能会不适应，造成过敏现象的发生。有个别孕妈妈在怀孕时头发会变得又干又脆，那是因为头发缺乏蛋白质，如果使用能给头发补充蛋白质的洗发水和护发素，情况将得以改善。



◎ 洗发的方式

孕妈妈的肚子一天比一天大，自己弯腰洗头确实十分困难，也容易伤害到胎儿。所以，你可以自备洗发产品到附近的美容店去洗头。当

然，最好是请准爸爸或家人帮忙注意你的姿势以仰卧或端坐为宜。洗头的时候，顺便轻柔地给头部做按摩，这样可以促进血液循环，对头发保养有很好的效果。

◎ 洗后处理

头发洗完后，应该用棉质的干毛巾擦干。不要使用电吹风，电风吹出的热风不仅会破坏头发的角质层，还可能含有微粒的石棉纤维，而石棉纤维可以通过孕妇的呼吸道和皮肤进入血液，经胎盘而进入胎儿体内，从而诱发胎儿畸形。孕妇还可以选择吸水性强、透气性佳的干发帽，很快就可以弄干头发，淋浴后也能马上睡觉，还能预防

感冒。不过，要注意选用抑菌、卫生、质地柔软的干发帽。如有特殊情况必须使用吹风机时，最好调到冷风档，并切记不要把吹风机紧贴着头皮吹。

