

做个靓丽准妈妈



[做个靓丽准妈妈 下载链接1](#)

著者:马雅迪编

出版者:中国人口出版社

出版时间:2004-12

装帧:平装

isbn:9787802020382

爱美之心，人皆有之，准妈妈们也不例外。妊娠期间的准妈妈有一种特有的丰满、柔美的美感，自然不必浓妆艳抹。

在怀孕期间，因为身体变化产生色素变化，个别人的皮肤会变黑，有人会有蝴蝶斑，涂一点淡淡的液体粉底，扑上轻柔的蜜粉，再轻点珠唇巧妆眉眼，你永远美丽的脸，永远是你最吸引人的地方。化妆能使你的眼睛明亮有神和有快活的感觉。

妊娠可以对头发产生意想不到和颇具戏剧性的后果。曲发可能变直或直发变曲，有些准妈妈的头发变得密茂和有光泽，而另一些准妈妈的头发则变得无光泽或油腻腻的。这些头发的变化可保持至分娩后。

准妈妈由于自身的分分泌平衡失调，牙龈常发生红肿，晚出血。有的准妈妈因妊娠反因太重，疲劳等，懒得刷牙漱口，致使口腔卫生更差，更易患牙病。

准妈妈们同样希望自己的皮肤光泽滋润而有弹性，充满青春活力。这需要注意膳食平衡，这对保持皮肤的青春、延缓老化是大有裨益的。

准妈妈有独特的美，若配上漂亮的衣着，就更能展现出怀孕体态特有的形象，给人以美的享受，使自己的心情愉快，充满自信，有利于胎儿的健康发育。

本书多方位地阐述了孕妇美容养生的要领，并提出了一些具体实用的锦囊妙计，希望能为你靓丽的孕期生活锦上添花。

作者介绍：

目录: 第1章 准妈妈需要美丽

1.美与健康的十大标准

2.怀孕期的美容

3.孕期“变丑”不要怕

4.做个漂亮准妈妈

5.准妈妈的美容

6.妊娠期间也要保持美丽的容颜

7.准妈妈如何让自己漂亮

8.孕期理想体重是多少

9.孕期胸部的保养

10.孕期美容注意安全

11.准妈妈慎用化妆品

12.给准妈妈做按摩

13.哺乳新妈妈的胸部护理

14.熟鸡蛋可美容

15.指甲油用多了影响

· · · · · (收起)

[做个靓丽准妈妈 下载链接1](#)

标签

评论

[做个靓丽准妈妈 下载链接1](#)

书评

[做个靓丽准妈妈 下载链接1](#)