

《时尚辣妈养成记》

图书基本信息

书名：《时尚辣妈养成记》

13位ISBN编号：9787505729759

10位ISBN编号：7505729756

出版时间：2012-1

出版社：中国友谊

作者：祈莫昕

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

姐不贪心，但鱼和熊掌我都要“爱妃，爱妃.....”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孕妈一手撑着腰，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孕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！

《时尚辣妈养成记》

内容概要

《时尚辣妈养成记》内容简介：你想要个健康宝宝，又担心身材走样、从此与美丽绝缘？别怕！《时尚辣妈养成记》是宝宝健康、妈妈美丽的有力保障！30种DIY面膜。70种按摩法、美体操与瑜伽体位。100种DIY果蔬汁、美味营养餐。这些一看就懂、一学就会的“DIY独门秘笈”，让你在孕育健康宝宝的同时，告别枯发、黑眼圈、大眼袋、妊娠纹、黄褐斑、大肚腩、“蝴蝶袖”……将你精致的容颜、曼妙的身姿、优雅的仪态永远留住！

《时尚辣妈养成记》

作者简介

祈莫昕，新一代辣妈的代言人。她在“未准”时期，就立志颠覆传统“大肚婆守则”——不穿孕妇装，杜绝黑眼圈大眼袋、色斑、妊娠纹、大肚腩，坚决不做爆肥的黄脸婆！在历时十个月的悉心保养后，辣妈与辣宝贝横空出世！而本书，便是祈莫昕的独家“辣妈经”！在书中，她将首次公开多项独家保养秘诀，使你在拥有可爱宝宝的同时，也与时尚、美丽、精致、优雅、健康为伍，一路辣到底！

《时尚辣妈养成记》

书籍目录

序：姐不贪心，但鱼和熊掌我都要 第一章：孕前三个月的准备工作美容、整牙、烫发.....要做你就赶紧做跟化妆品拜拜，不一定是跟美容拜拜排毒？这事得科学，千万别乱来这些排毒食物记得吃对孩子不好的习惯，对脸蛋更不好保持好心情的女人最美丽提前锻炼，才能让孕期更漂亮身体越适合怀孕，受到的伤害就越小孕前的特别美容养生餐提前三个月就要吃叶酸咯！给自己准备最好的环境在最好的时间受孕，娃好、你好、大家好 第二章：孕前一个月，奠定美丽基础从现在起，告别这些误区懂常识，提升“幸孕力”要做未来的辣妈，果蔬一个都不能少！晒太阳可以，晒紫外线就免了辐射=色斑，远离辐射=远离色斑！钙铁锌硒维生素，准孕妈的元素活力餐美丽可以，但千万别以降温为代价！现在开始强化皮肤护理，为产后消纹做准备老公，每天给我讲个笑话 第三章：0~28周的着重保养策略孕早期的准妈备忘录脸总是油油的？少洗脸就对了！眼袋浮肿？黑眼圈？不让它们困扰你！一月食谱：妈妈的精气套餐妊娠反应期，如何让肠胃舒服一点？美妈不俗，让灯芯绒背带裤见鬼去吧！话说痔疮也是美丽的大敌！小心这些食物，它们容易造成流产！发质变差了吗？其实很容易补救的谁说孕妈一定要短发？补血！补气！我补补补补！没事时跟宝宝聊聊天吧，放松也是美容的秘诀粗粮，排毒又养颜要美容，也要安全！ 第四章：29~40周，小心呵护你的养颜硕果我是准妈我最大可以亲热，但别太猛哦！每天按摩半小时，别让腿脚的浮肿影响你睡觉睡得有技巧，肚子才能长得好牙疼不是病，疼起来真要命！入院前，辣妈的准备战！这时候就别考虑太多了——临产前的保养食谱临产十忌，别让你的努力功亏一篑尽量顺产，但是也别害怕剖宫 第五章：分娩后42天内的恢复调理计划休息！休息！还是休息！漂亮妈咪的月子食谱漂亮妈咪的月子宜忌想让恶露退散，生化汤是好东西千万别多吃红糖！让我又爱又恨的催奶汤可怜的乳头，你怎么了？“花园”一定要养好！适当运动，杜绝生冷产后抑郁很正常，别怕别怕 第六章：产后2~3月塑身总动员出月子就没顾忌了？别怕大肚腩，我有收腹秘方按摩！按摩！全身肉肉收回去！美丽加分不打折产后健身操，让你立现杨柳小蛮腰产假结束前的适应训练“爱爱”那件事，调整好再进行219 第七章：产后3~6个月，恢复美貌的最佳时机母乳喂养这么美妙的事情，快乐地做下去当你处于产后掉发期不想乳房下垂？开始锻炼喽！让我纠结的内衣选择肚子还那么大，怎么配衣服嘛！跟黑色素说拜拜！宝宝要抚触，妈妈也要！最适合辣妈的果蔬汁大杂烩 第八章：产后6月~1年的辣妈计划暖暖的子宫保健操制订一个完美的塑身计划嗨！“大姨妈”.....桑拿，我来了！哺乳期不能做的美容项目肚子上有疤怎么办？如果你的妊娠纹都一年了还没淡化.....后记：30岁的辣妈就这样华丽诞生了

章节摘录

版权页：插图：从现在起，告别这些误区备孕的时候，我们既要健康养生，又要美丽时尚，但很容易走进一些误区。从医学的角度上来说，任何一种保健方法都存在着利弊，我们可千万不要自动地放大了那些利而忽略了其中存在的弊端哦！擦亮双眼、绕过误区，以免弄巧成拙才是硬道理。第一个误区：芦荟的天然美容功效芦荟的美容功效似乎已经被越传越神，特别是在污染太多，天然食品和天然护肤品难能可贵的今天。如果你是美容达人，没有用过芦荟或者芦荟产品似乎显得有些OUT。正因为如此，我们才更容易陷入芦荟的传说中不能自拔。事实上，芦荟的品种大概有五百种，可以入药的只有区区几十种，而能够拿来美容的更是少之又少了，虽然它对于人体的确有很多奇妙的作用。专家提醒我们，芦荟中含有一种叫做“芦荟大黄素”的东西，它具有强烈的通便功效，很容易引起腹泻，我们在选择的时候要注意。芦荟不是不能使用，只是不同品种的芦荟性能和药效差别也很大，不同体质姐妹的使用效果也会出现很大差别。走出误区的正确方法就是咨询专业人士，在了解芦荟的同时了解自身的体质，找到最适合自己的天然芦荟产品。第二个误区：饭后刷牙是最健康的方式拥有一口洁白的牙齿是每个爱美女人的追求，我当然也不例外。之前也有习惯，吃完饭马上奔去刷牙，不但能迅速清洁口腔，而且避免了口腔异味，够时尚，够有范儿吧？可是这个习惯竟然是错误的。原因在于我们牙齿的表面有一层珐琅质，它对牙齿起到很大的保护作用，在用餐后，特别是吃了一些酸性的东西之后，牙齿表面的珐琅质会变得松软。如果餐后马上就刷牙，很容易损伤到珐琅质，久而久之，牙齿就会变得脆弱不堪，容易过敏疼痛和患病。待到怀孕时，体内激素有所改变，牙齿疾病就很容易被激发出来。正确的做法应该是在饭后漱口，隔一个小时之后再刷牙。第三个误区：提前穿塑形内衣保持好身材是一刻都不能疏忽的事情，所以就算没有时间去健身房，也要努力穿塑形内衣。但是紧紧的塑形内衣绑在身上，会影响到我们身体正常的血液循环，特别是那些工作性质属于久坐不动的姐妹们，本身体内循环的动力就比较弱，再加上塑形内衣的束缚，血液更是懒得顶着压力奋勇奔流了。我们的腹部有很多关键的脏器，比如子宫、卵巢等等，长时间穿塑形内衣会让这些部位的肌肉紧绷，使得生理功能受到制约，过度束腰还会影响到下肢的血液循环。如果姐妹们需要穿塑形内衣，也要根据自己的具体情况来选择，而且穿着的时间长短也要注意，感觉身体不适，就不要再穿。第四个误区：无考察的野外活动健身房憋闷，机械化让我们不得开心颜，跑步机沉闷的声音让我们体会不到任何健身的快感，反而觉得无法解压。于是，健身房彻底过时，我们要选择更有品位的健康人生——“暴走族”的野外生存训练！我承认，在户外运动的确比在健身房更有感觉，也更健康。但是野外生存训练也是有风险的，不考虑天气、蚊虫叮咬、夜晚凉气容易入侵体内等因素的“野战”，都是不理智的。要知道潮湿的地方容易让我们滋生皮肤病，这是很多姐妹事先都没有想到的。第五个误区：常吃海鲜海鲜营养丰富，而且不用担心有发胖的危险，是我们备孕时补充蛋白质的最佳选择。但是现代人由于营养过剩，经常吃海鲜，反而容易爆发各种“富贵病”，比如痛风。因为海鲜中含有大量的嘌呤，吃得过多，体内嘌呤物质的新陈代谢发生紊乱，尿酸的合成增加或者排出减少，造成高尿酸血症，血尿酸浓度过高时，尿酸以钠盐的形式沉积在关节、软骨和肾脏中，引起组织异物炎性反应，就形成了痛风。所以吃海鲜也要慎重哦。

《时尚辣妈养成记》

编辑推荐

《时尚辣妈养成记》编辑推荐：300个“幸孕日”。亲自试验30种面膜，上面种菜肴，绝对靠谱！

《时尚辣妈养成记》

精彩短评

- 1、要孩子却担心身材走形，最怕鱼和熊掌不能兼得，所以买了一本。里面的汤汤水水还挺有用的。而且好喝~~~
- 2、闺蜜刚怀上宝宝，送给她看，非常实用！
- 3、女人生完孩子更要保养好自己啊
- 4、整本书从孕前，孕中，产后都有详细讲述，很全的，适合准妈妈。
- 5、很亲切，易读，真实
- 6、要么瘦，要么死，我要减肥，看完了以后我减肥的决心更大了，我要变美！！
- 7、做个漂亮妈妈是女人的骄傲，很不错的一本书，彩色的，插图也多，终于不用看那些大部头啦！
- 8、给老婆买的，老婆说挺好的很实用！
- 9、做一个具有时尚气息的妈妈。
- 10、我卖面膜不刷屏，每天都有试用装，看看你有没有份，还可以加我微信luckxia888
- 11、做一个让别人都羡慕的妈妈
- 12、嫂子生了儿子都8个月了 体重迟迟不下来 整天在家唠叨。
- 13、今年家有龙宝宝，给老婆买来好好一起学习下！
- 14、再商店一眼就看见了 回家赶紧买了
- 15、O(_)O哈哈~这本书比较适合从备孕开始就买回家，还是很实用的，各位爱美的准妈妈必备哦。
- 16、正在努力做一个辣妈！加油加油
- 17、作者的确是非常用心，老公也很细心啊！！书中很多借鉴的地方，值得读！
- 18、这书让我告别了一些以前的误区
- 19、坐月子的时候人狼狈不堪，现在人都犯懒，没精神，没气色，也没身材，这书帮到我了！
- 20、岁数也不小了，也快到结婚的年龄了，看来现在就得学着点了，还真挺有帮助的
- 21、怀孕期间也只能看看书了。
- 22、四色的全彩印刷，闺蜜说看起来不那么枯燥了，她还学了一些里面介绍得一些美容操，说感觉挺舒服的，我也很开心啦~~
- 23、其文字淡雅，美如青花，亦如工笔绘画
- 24、准备要宝宝 赶不上龙年了
- 25、这本书最大的有点就在于活泼有趣，不枯燥，甚至让我很想读下去，挺好的，怀孕的时候更是看不下去那些枯燥的了！
- 26、这书很厚，内容很多，随意翻看了一下，也都很实用！赞！
- 27、《时尚辣妈养成记》这本书写的好详细啊，从孕前三个月怎么做准备工作，连什么时候美容、整牙、烫发都说的明明白白的，还有怀孕前吃什么，怎么补，怎么保持好心情，怎么护肤等等等等。后面接着就写了怀孕前一个月又该怎么做，要注意哪些事项等等，一直写到了生完孩子以后6个月一直到一年的时间里，妈妈们应该怎么保养自己，锻炼自己，让自己保持美丽，变成辣妈级的，真是面面俱到啊。而且这本书看起来一点都不枯燥，很生动，还有彩图和插画，比较不错。之前看到的很多写孕期的书根本就看不进去，一点意思都没有，光大概一翻就已经够了，以后还是多找找这些看起来比较生动实用的书来看吧。这本书很不错，很实用，推荐给大家哦。
- 28、我坚持练习了一段时间，觉得还不错呢~~~推荐大家看这本书！
- 29、这本书全面详细地讲了孕产所要注意的事情，以自己的亲身经历，给人很实用的建议与帮助，值得读读。以前不知道的知识，现在学习了许多！
- 30、不错的，里面的交的很多方法都很值得借鉴。
- 31、很多人现在身材看上去还和生孩子前一样好，最重要就是因为锻炼开始得早，尽管有难以克服的惰性，但她们还是咬牙坚持下来了，所以成效不错。看到书中说的锻炼的时候需要注意的一些问题，拿过来给大家共勉：
首先，一定要坚持。将锻炼时间固定在每天特定的时候，比如早晨或者傍晚，坚持运动，但要注意循序渐进而不是突然进行大强度的锻炼，每次锻炼三十分钟左右。作者当时给自己的安排是每天早晨30

《时尚辣妈养成记》

个仰卧起坐，并且一直坚持了这个习惯。

其次，要注意服装上的选择。穿纯棉透气的衣服运动，最好准备专业的运动胸衣，这样可以很好地保护胸部。

最后，尽量能够安排一些户外运动，可以在一片视野开阔的地方扭扭腰、动动脖子、踢踢腿、大口呼吸，既锻炼又享受。

32、给老婆买了本回来，反响不错，还照着这上面的方法做了个面膜~

33、生宝宝正是第一次啊，多听听过来人建议很不错~

34、愿我的龙宝宝健康快乐，愿龙妈妈时尚苗条。

35、新妈妈最头疼的事儿，这书都讲到了，很齐全！

36、刚买，还没看，希望能让我变成时尚辣妈。

37、我想瘦啊，有木有！大街上看见人家好身材的女孩们真是羡慕嫉妒恨啊，还有每次一到商场买衣服，每次都备受打击啊，遇见多好看多喜欢的衣服是干嘛啊，穿到自己身上都没效果了，还特贵的。

38、老婆读，书的质量很好

39、很生动啊，有彩图的，而且也很实用，看起来很轻松没负担。

40、本书质量挺好的，页面挺干净的，没有污点等乱七八糟的

41、她本来身材就不错，特别担心自己身材走形，所以这书应该适合她。

42、我的闺蜜，也是我“老婆”，哈哈。大家别误会，她是我的发小，快生了。以前身材巨好，自从怀了孕，就有点失控的迹象，希望这书可以帮她找回希望。祝她生个乖娃~~~~~

43、先买了，有点后悔，我也想要个龙宝宝

44、备孕即将开始，今天看到这本书，很不错！

45、挺好的，内文也很好看。看到菜谱很有食欲。

46、绘图精美，内容也很不错

47、放暑假在家，购了一堆书。因为本假期最重要的任务是安胎，多读点书也是好的，纯当胎教了。这书还挺实用，算是经验分享。要是作者的有照片，就更有说服力了。

48、以前不知道妇科炎症可以用吃樱桃来解决，尤其在怀孕的时候，吃什么药都怕宝宝会受到影响，里面还有很多关于孕产期的小妙招，很有效果，赞！

49、封面上辣妈的形象我觉得很有意思，比真人的好看。内容也是很有料啊！

50、以前听过来人说怀孕生子了之后就会很快变老，真可怕，现在自己怀孕了，总是担心。最近看了这本时尚辣妈，我相信自己也能做到，一定要给宝宝一个漂亮妈咪，加油！

51、非常好的书。也很漂亮

52、俺们家娃要来了，辛苦老婆了。买本书送给她，希望她永远有自信。

53、对于那些已经怀孕了姐妹来说，熬夜对宝宝的伤害是很大的。晚上11点到凌晨3点是肝经活跃的时间段，但是只有在睡眠当中，肝脏才能很好地工作，为我们清理身体，排出一天的毒素。如果过了晚上11点还不睡觉的话，肝脏将会处于疲惫状态，排毒效果明显减弱，身体内的毒素无法排出，就会顺着血液循环在身体里流动，当然，也会顺着胎盘进入宝宝体内。

可见，熬夜这个习惯，无论在孕前还是孕期，对宝宝来说都非常不利。这个对宝宝不好的习惯对我们的脸蛋更不好，排毒不畅，皮肤就会变得粗糙、暗沉；内分泌失调又很容易让我们生痤疮，谁愿意顶着一张已然不青春却还青春痘密布的脸呢？

长期熬夜还会导致失眠、健忘、易怒、焦躁不安等，这些症状都不利于宝宝的安稳生活。所以，早睡早起才是正道啊！

54、食谱挺实用的，食材也很容易买到，按照里面的食谱做了好几次，味道都还不错，而且更重要的是简单！

55、今年我家要迎来龙宝宝了，多买些此类书，愿宝宝健康成长。

56、讨厌看那些理论书，这本儿刚好！！不枯燥，还不错！

57、很不错。看见书名就买了

58、我正怀孕，一直以为是生娃时看的，原来好大一部分内容是生完以后用的。也不错~生完也像没生过的身材和脸蛋，才好啊

59、刚拿到手，质感不错！

60、作为年轻一代辣妈 必备

《时尚辣妈养成记》

- 61、是说，身材辣，还是行为辣？是说对自己辣，还是对孩子辣？
- 62、彩色的插图很漂亮，尤其是做操的一些动作，介绍的很详细~！
- 63、我是属龙，我老公也属龙，儿子也属龙。一家全是龙。
- 64、在未来的一段时间里，将会很有用！书很不错
- 65、这书还挺漂亮的。
- 66、买了十几本先看这本，很有趣也实在
- 67、姐姐刚生完孩子不久，最近情绪却总不是很好，买这本书主要是送她看的。看了之后，根据书中的介绍，她说自己可能是有点产后抑郁，我很担心，她自己也很难过。
- 68、刚生完孩子，好好看，一定要恢复身材，加油加油
- 69、很不错。怀孕间给自己做个整体的规划。
- 70、好书！很精美，也很实用。
- 71、不过主要说孕前的保养比较多，孕期的说得比较简单，其实孕期的也应该说详细点吧，毕竟怀胎十月。
- 72、有了娃，既是妈，也是别人的老婆。为了婚姻幸福，还是要更美丽才行啊。这书印刷挺好的，而且是彩色的，参加满额减，非常合适。
- 73、像要健康的宝宝，也希望自己美丽性感，这是每个新妈妈的愿望！
- 74、读完这本书来写评价，我感觉时尚真是一种生活态度，绝不是说一定要你穿大牌，用最昂贵的化妆品。而是告诉我们女生，做了妈妈也一定要懂得爱自己，你爱你自己，你的孩子才为你骄傲，才会更爱你，也不会觉得因为生了自己，而让妈妈累得又老又憔悴。
- 75、对于女人来说，除了养育后代，还有更重要的事，堪称一辈子要做的唯一的一件事，就是漂亮。如果不对自己好，谁又会对你好呢？
- 76、美容 瘦身 预产一本通，真划算
- 77、很多人现在身材看上去还和生孩子前一样好，最重要就是因为锻炼开始得早，尽管有难以克服的惰性，但她们还是咬牙坚持下来了，所以成效不错。
- 看到书中说的锻炼的时候需要注意的一些问题，拿过来给大家共勉：
- 首先，一定要坚持。将锻炼时间固定在每天特定的时候，比如早晨或者傍晚，坚持运动，但要注意
- 78、给新手妈妈吃了颗定心丸啊，很实用，很全面，很细致，很温情。在面对孕期的时候，不再慌张失措，有了一定的尝试，很不错的一本书！
- 79、买给我那温柔的小老婆
- 80、我是90后的妈妈，我超爱这本书。这才是我想要的生活，绝对不能黄脸婆
- 81、这书正解，我是四川辣妈。
- 82、这本书还挺好看的，而且比较实用，比孕期准备到产后恢复。要把自己整成一个辣妈，真是一项浩大而艰苦的过程啊。不知道我老婆能不能坚持下去。。。。。
- 83、作者的现身说法，比大部头的书好看多了啊！尤其是里面的体操，步骤超级详细，很好学啊！
- 84、怀孕之后家里买了很多有关怀孕的书，可是都好枯燥，看都看不下去，这本书还不错，彩色的，并且插画也多，挺漂亮，推荐新妈妈们看哦^
- 85、这本书很实用，不仅有食谱，按摩，还有各种体操，甚至连待产包里需要装哪些东西都好详细，很不错！
- 86、大致看了一下有些面膜还是比较好取料的制作相对来说比较简单的
- 87、彩色的插图很不错，里面做菜的方法很简单实用！
- 88、尚辣妈养成记（龙年当辣妈！必备DIY健康美容手册！）
- 89、宝宝健康，妈妈漂亮~我的大愿望！
- 90、要保持好的状态，要有好的身材，要进步，要跟上老公的节奏，要不然，迟早地位不保。所以生孩子前，一定要看这样的书啊
- 91、刚翻完目录，很多都是我想知道的知识，一定好好好读完
- 92、本书大部分内容是写产后的。
- 93、一口气就看完了，里边的观点很新颖。我用书对老公进行教育，如果他不听话，我就找开书让他看，他听话多了，大男子主义收敛了不少。我和肚子里的宝宝很开心哦！
- 94、龙年当个龙辣妈

95、还没开始看。

96、看淘宝画报那些辣妈好羡慕，一直觉得这离我很远。但读完这本书，我才恍然大悟，原来辣妈只要你想，就可以当

97、身边的姐妹们当了妈和没当妈的差异特别大。希望大家一直漂亮着。我也要当妈啦，正需要。

98、姐姐刚怀孕，买了一本送给她，嘿嘿

99、很不错的一本，推荐给姐妹们都看看~

100、很实用，适合准妈妈和正在备孕的美女们借鉴。。

101、一忌：忽视产前保健

分娩的过程是一个非常耗费体力的过程，因为我们需要子宫有力的收缩来把胎儿从子宫中“逼”出来。要保证宫缩有力，除了孕期良好的营养、锻炼和身体素质做基础之外，产前的保健也是关键，如果产前因为紧张吃不好睡不好，对生产是十分不利的。

所以临产前尽管心绪复杂，但姐妹们还是要说服自己稳稳地走好这最后几天的怀孕期，注意营养、少食多餐同时补充足够的水分，使体内能量充足。保证自己的睡眠，才能精力充沛。同时还要记住，千万不要憋尿，要按时排净小便。特别到了临产前等待宫缩的时候，不但要把小便清空了，大便也要按时排出，否则可能会影响到孩子胎头下降，还有可能引起胎儿感染。

二忌：无端的害怕

忧思忧虑会导致失眠，甚至辗转反侧，这对生产来说都是不利的。没有足够的休息就没有足够的体力和精力，而且还会妨碍到全身的应激能力，使身体不能很快地进入待产的“最佳状态”。

三忌：着急性急

有些准妈妈是急性子，特别是过了预产期但肚子还没有丝毫动静的姐妹，更是不知道把心放在哪里才安了，甚至会产生用催产药、打催产针的念头。焦急的心情会给分娩带来不良影响，乱用药物就更可怕了。其实分娩时间在预产期的前后十天都是正常的，按时产检并且没有什么问题的准妈妈实在不需要为这个问题担心。不过如果超过预产期十天仍然没有动静的话，就该上医院检查了。

四忌：过度紧张

过度紧张会提高肌肉对外界刺激的敏感度，稍微一点小的刺激就会引起身体的疼痛，误以为是生产时间到了，当然在生产的时候过度紧张的话，就会让疼痛加剧。

生孩子本身就有一定的痛苦和危险，但只要之前检查没有什么问题，一般都是顺产的。在现代医学条件下，分娩的安全性已经大大提高了，对于危险的预警也相对准确，所以不用担心会遇到难产、大出血之类的问题，过度庸人自扰。

五忌：粗心大意

有的准妈妈有强迫症，在产前就每天都要检查一遍早已收拾好的东西，恨不得这样也带上，那样也带上，有备无患。但有的准妈妈却相反，属于粗枝大叶型的，虽然有所准备，但却神经大条地漏掉了很多必需品，到了临产的时候手忙脚乱，更容易发生意外。

六忌：远行

到了孕期的最后两个月，就不应该安排远行了。临近预产期的时候，没事就不要随便外出，而且手边要提前准备好电话，甚至出租车公司的电话，防止突然临盆而找不到人来帮助自己，真正做到有备无患。

七忌：孤独

就算心态再好的准妈妈，在头胎无经验的时候，都或多或少会出现紧张的心理。这个时候的我们非常需要来自亲人的关心，尤其是老公的宽慰和鼓励。我临产前也非常害怕，就怕眼前见不到人，所以老公在忙碌工作之余还是把所有时间都贡献给我了，就算见不着面的那几个小时，他也不忘电话、短信问候，温情满溢。

八忌：饥饿

分娩时候需要耗费很多体力，所以产前一定要吃饱，而且好吃好。最好吃一些营养丰富而且易于消化的东西，千万不要因为太紧张没有食欲就空腹进产房。

九忌：懒惰

很多准妈妈觉得，最辛苦的时候马上就要到来了，提前住进医院待产的她们就开始懒得动了。要知道，养精蓄锐可不是只有躺在床上才能做到；相反，如果不运动，可能会延缓宫颈口张开的时间。

十忌：滥用药物

《时尚辣妈养成记》

分娩是很正常的生理活动，虽然会疼痛，但一般不需要用药物来缓解，而且也没有什么能够使产妇减轻腹痛的药物。这就算是上天给女性升级当妈妈的考验吧，所有母亲都是这么坚持到最后的，剧痛的过后带来的是幸福。想想这个，所有的疼痛咬咬牙也就扛过去了。

《时尚辣妈养成记》

精彩书评

1、姐姐刚生完孩子不久，最近情绪却总不是很好，买这本书主要是送她看的。看了之后，根据书中的介绍，她说自己可能是有点产后抑郁，我很担心，她自己也很难过。后来我也看了书中关于产后抑郁的介绍，说产后抑郁很正常，不用害怕和担心。因为生完孩子后，身体出现了变化，还有角色也发生了转换，再加上有了孩子生活方式上也和以前有了差别，这些原因都会导致产后抑郁。书里介绍的很全面，并且给出了科学的方法帮助妈妈们赶走产后抑郁，比如，怎么样好好照顾自己，怎么样向周围的人寻求帮助，怎样调整自己的期望值，怎样使自己的生活方式得到最大的简化等等。了解到了这些问题以及解决方法后，姐姐也慢慢地进行了一个从生理到心理上的调整，现在看起来气色好了很多，心情也和刚生完孩子那阵不一样了，每天都很有活力。总体来说这本书对她的帮助确实很大，能达到这样的效果我也很高兴，毕竟此书是我送她的，我心里也相当有成就感。

2、最近很多朋友结婚生子，不得不感叹时间真快，转眼间大家都要当妈了。闺蜜上个月怀孕了，送了这本书给她看。由于是新妈妈，而且是不小心有的这个小宝贝，闺蜜在高兴之余也有很多的不安与不知所措，毕竟第一次做妈妈，很多事情都要经历了。这个爱美的小妞如今也要成为人母，总是担心自己不再漂亮，身材不再好，所幸这本《时尚辣妈养成记》给了她信心，从现在开始就在尤其注意各方面的保养与锻炼。前段时间在车上看见一位30岁的妈妈，保养得真好，小宝贝也好漂亮，那个妈妈很时尚，如果不抱着孩子一点也看不出来年纪，就像刚毕业的大学生一样。所以，颠覆了我对当妈的一些误区和负面的看法。希望这本书能对闺蜜有用，能让她拾起保持美丽的信心，很不错！

《时尚辣妈养成记》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com