

<<漂亮孕妈妈>>

图书基本信息

书名：<<漂亮孕妈妈>>

13位ISBN编号：9787532383030

10位ISBN编号：7532383032

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学技术出版公司

作者：计添凤

页数：152

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：<http://www.tushu007.com>

<<漂亮孕妈妈>>

内容概要

谁说大肚婆就可以不顾及形象？
做个漂亮准妈妈。
在一切以宝宝健康的前提下，孕妇也应该适当地照顾自己的面子，做一个有魅力的准妈咪。
本书分为三章：孕妈妈自我保养；打造魅力孕妈妈；做个轻松孕美人。

<<漂亮孕妈妈>>

书籍目录

第一章 孕妈妈自我保养 第一节 孕妈妈发甲保养 孕期头发保养 孕期指甲保养 第二节 孕妈妈肌肤保养 孕期脸部肌肤保养 孕期全身肌肤保养 孕期特殊情况肌肤护理 第三节 孕妈妈身材保养 孕期乳房保养 孕期体型护理 第二章 打造魅力孕妈妈 第一节 魅力发型 第二节 脸部修饰 肌肤补水 简重的脸部化妆 第三节 孕期服装 孕期服装衣料 孕期服装尺码 孕期服装种类 第四节 孕妇鞋 孕期选择合适的鞋子 第五节 孕期饰品 手链项链指环等小饰品 其他饰品 第三章 做个轻松孕美人 第一节 孕期心理 孕早期心理压力 孕中期心理压力 孕晚期心理压力 第二节 保持健康积极的情绪 孕期心理会带来哪些障碍 如何保持积极的孕期心理 高危孕妇的心理保健 第三节 掌握怀孕知识, 应对孕期变化 孕妇学校 准爸爸的协助作用 第四节 锻炼身体, 缓解妊娠压力 运动对孕期心理压力的帮助 孕妇运动禁忌 孕妇正确的日常动作姿势 轻松的孕妇操 孕妇运动新理念——游泳

章节摘录

书摘2.孕期指甲保养 勤剪指甲 由于孕期指甲长起来较快，孕妇应勤剪指甲，这样可避免长甲折断带来的麻烦，也易于保持卫生。

修剪时应顺着指甲的弧度，将指甲剪成弧形，长度约与指端平行。

短而有弧度的指甲可抵御外力损伤。

要注意，使用的指甲钳应经常清洗消毒，防止感染。

补充维生素 适当补充维生素A可以促进细胞再生长，增加指甲的韧性，防止指甲脆弱断裂。洗手后涂上含维生素E的润手霜或橄榄油可保护、修复指甲，长期使用能使指甲保持柔韧有光泽。

做好防护 做家务时，宜带上防护型塑胶手套。

平时应及时清理指甲周围的肉刺。

避免使用指甲油 目前市场上销售的指甲油大多含丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂、染料。

孕妇吃东西时，指甲油中的有毒化学物质很容易随食物进入体内，并通过胎盘和血液进入胎儿体内，可能对胎儿造成伤害。

此外，有的孕妇指甲脆而易断，涂指甲油也是原因之一。

同时，正常指甲的颜色还可作为医生诊断依据，如可以从中看出孕妇是否患有贫血、心脏病等。

所以，孕妇应当远离指甲油，把健康留给自己和胎儿。

P8-9

<<漂亮孕妈妈>>

编辑推荐

孕妇的皮肤会变得粗糙、敏感，尤其在怀孕初期皮肤油性增加，易出现面疮、粉刺等。由于内分泌的变化，还可出现蝴蝶斑。

如果这样，就应该掌握必要的孕妇美容常识，使女性能保持怀孕前所具有的美丽。

本书分为三章：孕妈妈自我保养；打造魅力孕妈妈；做个轻松孕美人。

全书图文并茂、科学性、实用性强，为广大孕妇提供了有益的指导。

<<漂亮孕妈妈>>

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:<http://www.tushu007.com>