

<<魅力辣妈产后修炼>>

图书基本信息

书名：<<魅力辣妈产后修炼>>

13位ISBN编号：9787111396697

10位ISBN编号：7111396693

出版时间：2012-9

出版时间：机械工业出版社

作者：姜靛

页数：190

字数：183000

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>

<<魅力辣妈产后修炼>>

前言

现下妈咪都自诩辣妈，于是辣妈有了各种各样的诠释，你知道自己是哪一种吗？初为人母的妈咪们又考虑好自己要当哪一种了吗？

A型辣妈：身材婀娜，产前产后毫无变化，单独出门像少女。待人接物还会脸红羞涩，她们辣在浑身上下看不出妈咪，她们被称为香辣。

B型辣妈：老态尽显，芳华尽失，却有一手调教子女的好功夫，养出小神童，人人艳羡。而妈咪们并不多话，内敛沉静，仿若满腹经纶，令人敬畏，她们被称为——甜不辣。

C型辣妈：见多识广，交友广博，凡事都有法子，还都新颖出奇效，让人时而惊喜连连，时而跌破眼镜，却不得不说她另类特别。独一无二，她们被称为——麻辣。

D型辣妈：她们容颜并不出色，身材也好不到哪里去，却能让老公爱到骨头里，事事以妻为重，处处流露呵护与重视，她们被称为——酸辣。

E型辣妈：刚满月就上班，身在职场，行事犀利，不知疲惫，在职场中呼风唤雨，平步青云，她们被称为——辛辣。

然而，任何一种辣妈都不够完美，在外是光鲜明媚的，回到家却孩子不疼，老公不爱，谈不上幸福；在家号令天下莫敢不服的，出外就毫不招人待见，苦水只有往肚子里吞；事事都算如意了吧，偏偏生孩子时落下了病根子，有心得意也没有一个好身体享受。

其实，真正的辣妈，在于五项全都能：懂保养，能在生产之后不留后患地全身而退；懂育儿，要会养会逗会哄会教；懂避疾，能将小病扼杀于摇篮；懂驭夫，与老公保持恩爱与激情；懂职场，能百日回归迅速上位收回孕产时失去的城池。

这是一本教你如何成为辣妈的书，更是一本指导女人产后自救的书，救自己于岁月苍老，救自己于孩儿吵闹，救自己于疾病疼痛，救自己于感情淡漠，救自己于落马失业。

在这本书诞生之前，妈咪们遇到问题，只能想办法求助朋友、网络、医生、长辈，得到的答案还不全面，不细致，不一定在点子上。

这也是这本书之所以诞生的原因，每个女人生孩子后都会遇到太多太多的问题，希望这本书能带给更多的新妈咪们以帮助。

这一切，都是为了让女人过得更加幸福美满。

愿这本书能真正帮助到大家，尤其是彷徨着的新手母亲们。

在此，也特别感谢陈春芳老师、肖玲老师、张志发医生、张熙秋编辑给予专业指导，以及辣妈辣爹团的陈思思、方颂、陈彦敏、陈怡、陆家琪、曹雅倩、谢娟、陈赢等参与组稿！

<<魅力辣妈产后修炼>>

内容概要

怀孕生子只是女人一个阶段里的事，然而这一个阶段可能影响到女人的一生。将产后中心全然放到育儿问题上，绝不是女人们的终极课题。

要当辣妈，还须具备由内而外的华丽：身体倍棒、身材尤佳、育儿有方、驭夫有道，最后还能继续叱咤职场。

五个辣妈重点课题。

本书为您一一剖析，360度全方位带领辣妈做好产后全能修炼!

<<魅力辣妈产后修炼>>

作者简介

姜靓，80后辣妈，一直从事婴幼儿教育事业，对女性产后问题尤为关注，潜心钻研，成功指导了上千个新手妈妈在身体、身材包括心理恢复过程中遇到的问题，积累了丰富的实践经验，更擅长运用心理学知识帮助妈妈们渡过家庭、职场的紧张期。
曾出版畅销书《新手妈妈学婴语》等。

<<魅力辣妈产后修炼>>

书籍目录

前言

辑一 产后保养——全身而退

一 让烦恼丝不再带来烦恼

1. 产后脱发的秘密
2. 正常的产后脱发是戛然而止的
3. 美妇养发小诀窍
4. 爱发美妇的周边保养

二 腰不在细，无痛则灵

1. 腰痛格杀令
2. 最廉价的赘肉
3. 看不见的赘肉，摸得着的粗糙
4. “腰精”是长年修炼出来的

三 别把肚脐眼不当眼

1. 理性击退生理病症
2. 温柔护理产后肚脐
3. 适度运动趋近性感

四 赶走四大问题，展现皮肤真功夫

1. 老生常谈妊娠纹
2. 熊猫眼不是睡睡就能好的
3. 皮肤干燥，补水是个技术活儿
4. 斑点无情，祛斑要柔情

五 经济适用手足，完美多功能胸

1. 养手
2. 养足
3. 胸的护理

特别贴心：女人爱身体，才能享未来

辑二 巧妇逗娃——教子有道

一 哭的恩赐

1. 宝宝不哭的常见原因
2. 宝宝哭闹的常见原因
3. 该放任宝宝哭闹的五个关键时刻

二 免费“三陪”就是这样炼成的

1. 陪吃——被你吃
2. 陪睡——看你睡
3. 陪聊——听我聊

三 妈咪变身鬼脸嘟嘟

1. 世上最美的符号
2. 危险的十个瞬间
3. 辣妈下厨，鬼脸嘟嘟

四 妈咪越傻越有爱

1. 傻妈咪不和家人争吵
2. 傻妈咪斗不过聪明宝宝
3. 傻妈咪经常需要帮助

五 谁说老娘不撒娇

1. 小天使会扔垃圾

<<魅力辣妈产后修炼>>

2. 懂事宝宝会拿纸巾

3. 机灵鬼会找手机

特别贴心：做最真实的妈咪，不因初生而溺爱，不因久处而厌烦

辑三 美妇避疾——妙手回春

辑四 辣妈驭夫——改头换面

辑五 职场归位——收回城池

<<魅力辣妈产后修炼>>

章节摘录

生孩子是个体力活儿，最累的是身体。

从怀孕开始，孕激素就一点点地改变着妈咪的身体，随着孩子的成长，妈咪的盆骨被崩开，肚脐眼凹进去或者吐出来，杨柳细腰像激荡的水波一般一圈圈扩散，头发干得像草，脸上还闪着油光……要不是巧手的妈咪用心打理装点好自己，怀孕的女人真的不能看。

经历了一次生产，无论是顺产还是剖宫产，都大伤女人的元气，后者更甚。所以产后辣妈们要做到全身而退，其实是很难的，最明显的变化是腰腹赘肉的“回收”。剖宫产还会给妈咪们留下一条永不磨灭的伤痕以及各种妊娠纹、妊娠斑等，如果不想通过外界有伤害的手段，纯粹靠自身修复，是很难达到百分之百满意的效果的。

反之。如果将生育作为一种人生的线索，我们允许身体依然留有一些生育过后的幸福记号，在这样的基础上来做一些恢复性的保养和运动，辣妈们会取得比较心仪的效果。

针对孕育过程中女人身体容易反映出来的一些问题，我们做了搜集与筛选，同时也区别于市场大多美容秘方，更偏向于给辣妈们一些纯天然无伤害的推荐，也包括心理治愈等。

此外，本书也非常关注产后妈咪的细节之美，所以那些随处可查的“告别赘肉”、“如何一秒变翘臀”在这里都略去了，而主要攻克妈咪们最为关注又较少得到回复的头发问题、肚脐眼修复问题、手足干燥问题等。

其实，妈咪们只要仔细观察自己的身体，用心与它对话，会发现这些问题并不是小众的，它们只是呈现出来的时间、顺序以及程度不同而已，也和妈咪们对自己的关注程度有关。

所以，即使你看到“事不关己”的问题，也千万不要高高挂起，而应该试着通过回忆来排查，以帮助自己抓住产后黄金修复期，及时解决孕产问题。

如果只是程度非常轻，那么通过护理，还真的有可能展现出比从前更好的状态！

一、让烦恼丝不再带来烦恼 女人总有三千烦恼丝，当它健康茁壮的时候，我们就在考虑让它们直如瀑布还是卷若波浪；当它们干枯易断的时候，我们又要想千方设百计地去滋润营养；当它们厌倦我们的头皮离我们而去的时候，我们又开始苦思如何挽留。

头发成为女性“至高无上”的困扰，而产后新妈咪，由于身体激素变化的原因，不得不面对头发带来的各种琐碎问题。

况且，在产后忧郁期间，对新妈咪而言没有小问题，任何问题都是大问题，任何事情都很让人头疼。先看一看烦恼丝给新妈咪带来的烦恼吧！

问题一严重脱发 现象：很多产妇会出现头发大量脱落的现象，正如俗语所说“宝宝百日笑，妈咪头发掉”，脱发发生的时期大概为孩子出生后的3~6个月。

每洗必掉，每梳必掉，就算捋一捋都成把脱落。

问题二头发干枯。

失去光泽 现象：发根分叉，枯黄，扎起马尾像稻草，披肩像扫把，摸起来扎手，连洗发水的香味都无法持久停留在发梢。

问题三头皮瘙痒 现象：尤其是冬天的产妇，在生育过后容易感到头皮瘙痒难耐、紧绷干燥，甚至长出像痘痘一样的红疹子，还伴随有大量头皮屑。

如果产前，你还有一定的资本，那么遭遇这些问题的时候，还能保持冷静。

最可怕的是，一直就面临发量稀薄、发丝容易打结还易断、头皮屑排队的女性，产后面临更糟糕的状况，尤疑是雪上加霜。

烦恼丝带来的烦恼真的有那么可怕吗？

其实是因为它成为一种“共性”而被以讹传讹了，但反过来想想，越因为是共性，它就越是不够以惧。

1. 产后脱发的秘密 “产后掉发”是使很多产妇经常感到困扰的问题。

事实上，产后掉发是属于典型的“暂时性休止期秃发”，是普遍现象，不用过度担心。

秘密A——医学研究认为，孕妇在妊娠时期，分泌的雌激素较平时增加，会延长生长期毛囊的寿命

<<魅力辣妈产后修炼>>

，头发更新速度减慢，也就是降低了脱发的速度。

这样一来，生产后雌激素水平骤减，造成大量的生长期毛囊进入休止期。

休止期的毛囊哪里经受得起打理，那些“超期服役”的头发便会争先恐后地“退役”，于是造成大量掉发现象，最严重者会脱掉三分之一的发量。

秘密B——就心理方面而言，女性在妊娠后，特别是第一次怀孕，精神上会有较大的压力。

生产后，新妈咪从兴奋状态转入疲倦，情绪从高亢恢复平静，一不小心还会跌落更低的位置，部分女性就会出现感情脆弱、焦虑，使大脑皮层功能失调，自主神经功能紊乱，控制头发血管的神经也失调，头皮供血减少，以致毛发营养不良而脱落。

秘密C——有些女性在怀孕期间饮食单调，不能满足母体和胎儿的营养需求，基础没打好。

而产后需要休息的这段时间，新妈咪却不得定时定点地给宝宝哺乳，睡眠无法保证。

再加上自身消化系统恢复不佳，吸收功能不良，或饮食过于单调、偏食，就容易出现营养缺乏或营养不均衡的情况。

体内蛋白质、维生素或矿物质长期供应不足，头发的生长和代谢也会受到波及，脱发来袭，让人毫无招架之力。

秘密D——无论如何宣扬产妇需要讲究卫生这件事情，依然有女性受着根深蒂固的传统观念影响：

月子期间，不洗头不梳头。

漫长的一个月令头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积，既影响了头部的血液供给，又容易堆积堵塞毛囊，引起炎症或头皮感染，从而大幅增加脱发几率。

P2-4

<<魅力辣妈产后修炼>>

媒体关注与评论

非常庆幸你是我的朋友，每当你写完一章，我就能及时阅读，未雨绸缪。正因为是在怀孕期间就提前掌握了这么全的产后修炼术，以至于生完孩子后我一点也没有新手妈妈的局促和不安。

从前一直以为生孩子以后是全力以赴照顾孩子，现在终于知道月子里的孩子其实很好带，恢复健康身体和好身材才是新手妈妈面临的大难题。

——元元妈 没来得及享受宝宝降临的快乐，就被“产后抑郁”缠上了。这本书成了我的救命稻草，在我最无助的时候给了我强大的心理支撑，我也对书中很多有趣的方法进行了实践，现在不但与宝宝过招游刃有余，更会处理有孩子以后的夫妻关系和婆媳关系。有了好的心态，我越来越懂得享受当妈妈的甜蜜。

——蔻蔻妈 读完此书，受益良多，我基本是边学边实践。当妈妈不容易，而这本书帮助我成为了一名优秀的辣妈，就像孩子要德、智、体、美、劳全方面发展一样，女人要做到体形、健康、育儿、爱情、事业全方面发展！

——轩妈

<<魅力辣妈产后修炼>>

编辑推荐

《魅力辣妈产后修炼》编辑推荐：女人产后忧患重重，辣妈姜靓带你直面产后五大严峻考验。

健康！

体形！

育儿！

爱情！

事业。

这是一本你不可或缺的产后修炼秘籍！

<<魅力辣妈产后修炼>>

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>