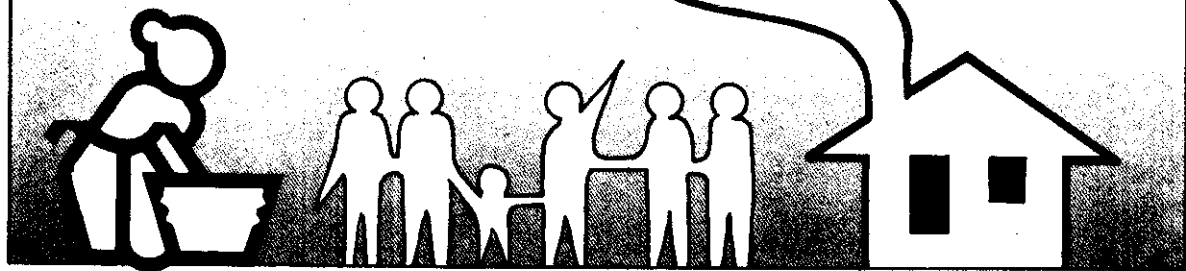


農村家庭 家事改進



懷孕期不必擔心變醜

林太太剛結婚不久，每天打扮的美麗大方，和先生同出同入，一副幸福快樂的模樣，真羨煞多少人！半年後，她發現自己懷孕了。這下真是一則喜、一則憂。喜的是這小家庭裏將增添一位可愛的小寶寶，憂的是想到將逐漸隆起的腹部，那難看的模樣，在先生眼中不知會不會變成醜八怪呢？

林太太的憂慮是每一位年輕的母親共同具有的，也難怪她們有這種煩惱。想想，原來苗條輕盈的身材將變成大腹便便，想想漂亮合身的衣服將換成布袋似的大肚裝，想想婀娜多姿的高跟鞋將換成拖着走的平底鞋，想想白細的皮膚將變得粗糙，而且兩腿還可能水腫，這一切，該是多麼可怕的「組合」啊！

其實，準媽媽們請不必擔心。只要你決心打點自己，你會成爲一位成熟、有風度、令人歡迎的美麗母親的。首先，要從「心理建設」開始，避免過於緊張、胡思亂想及患得患失。只要聽從醫師的指示、注意飲食、定期產前檢查，便可安心地待產。夫婦倆還可以共同準備嬰兒用品，分享迎接小生命的喜悅。

此外，適當的運動有助於順利生產健康可愛的寶寶。

除了適當的運動外，還要注意日常的化粧。

孕婦化粧和一般婦女化粧不同的地方是選擇氣味

清淡的化粧品，並特別着重眼部化粧及肌膚保養。懷孕的女性往往對氣味特別敏感，有些人因怕聞化粧品味道而不敢化粧。但是，懷孕會使皮膚粗糙，如果缺少保養和裝扮，勢必顯得沒有精神，因此合宜的、輕掃娥眉一番還是必須的

孕婦通常有眼圈發黑的現象，裝扮時不妨稍稍着重眼部。配合衣著顏色抹上淺藍、淺綠或淺紫的眼蓋膏，可以使你看來神采奕奕。除此之外，其他的化粧應該清淡，口紅、腮紅不宜過分鮮艷，畫眼線最好用眼筆輕描，不要用眼線液。清淡宜人的妝扮會給人舒適的感覺。

淡妝最大的本錢就是細嫩的皮膚，懷孕時期尤其要注意保養皮膚。要多作顏面按摩，每天晚上臨睡前宜作3分鐘的洗臉按摩，然後以乾淨毛巾熱敷。洗淨之後再抹上化粧水及營養面霜。

心理準備、適當的運動、清淡的裝扮之外，還有一項最經濟的美容方法，那就是保持微笑的愉快心境。如果你在鏡中看到的是一張清爽、有精神的臉龐，自然而然也會發出滿意、動人的微笑，這時緊張的情緒消失，代之而起的是一顆愉悅的心。這對你、你的寶寶、你的家庭和諧都有極大的助益呢！（程亮霞）