

克蘭詩孕媽咪保養手冊



賈克與奧利佛古登—克蘭詩《懷孕，人生中最美麗的時光》

賈克與奧利佛古登-克蘭詩

懷孕，人生中最美麗的時光

CLARINS

CLARINS

專家們怎麼說

前言

人生中珍貴充實的時刻

“懷孕、生子和養育下一代是充滿快樂、寧靜和滿足的時刻。在這個時機為媽媽們提供身體保養和產後美體健康操的好建議，特別是會陰肌肉的控制，可以讓妳避免尿失禁，並提高夫妻的生活品質。”

弗朗索·瓦魯迪奇醫生

婦產科醫師

呵護自己才能愛護他人

“數千年來，婦產科醫師們協助婦女渡過孕期及懷孕後的階段。我們不僅擁有專業的醫療技能，還能將女性獨有的知識傳遞給孕媽咪：讓妳的身心為分娩做好準備、幫助妳對適應身體的變化，並且在產後恢復健康與身材。這都是在學習如何在愛護別人之前先愛護自己。我們完全理解這些非凡的經歷對女性生活的特殊性，所以我們選擇參與編寫這份手冊，希望能鼓勵女性活得幸福、舒適和美麗。”

瑪麗亞·奈爾

獨立婦產科醫師

法國“MATERNITÉ ET COMMUNICATION”創辦人

這本手冊為妳提供最實用的建議

“《懷孕，人生中最美麗的時光》這本手冊的內容，不僅包涵與女性有關的所有美容及適應問題，還討論一個常常被忽略的問題，也就是懷孕期間及分娩後的尿失禁問題。這本手冊內容囊括了基本的常識性建議。”

皮耶·鄧尼斯醫生

法國加爾舍尿動力學實驗室-神經復原部門/
HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ

懷孕期間微笑的重要性

“我很高興被諮詢有關女性懷孕期間口腔護理的建議。我們一定要記得，美麗的笑容對我們的社會非常地重要。因此，這本手冊裡將釐清一些迷思，並為女性提供可靠的建議，讓女性渡過這快樂的時光。”

傑瑞德·杜佩拉特醫生

巴黎ATTACHÉ DES HÔPITAUX
口腔醫師VISAGE SOURIRE協會主席

清晰、精確的建議

“賈克古登-克蘭詩及其團隊仔細地分析女性身體結構及生理機能相關的問題。本手冊能讓懷孕期間及分娩後的年輕女性保養自己的身體、照顧好自己，保持最佳的健康狀態。本手冊提供清晰簡單的練習，絕對能幫助女性減少產前和產後的身理困擾。”

伯納德·阿蘭達醫生

AIHP ACCA英國上訴法院法律顧問
法國戈內斯神經內科泌尿外科中心神經內科主任

《懷孕，人生中最美麗的時光》

前言



期待寶寶到來，是一個愛與生命故事的開始。當妳越來越能感知自己的身體，對於身體即將經歷的種種變化會產生各種疑問，甚至可能會變得有些焦慮都是正常的。但只要充分的休息，加上有效的肌膚保養輔助，媽咪就能在嬰兒誕生後，自然恢復原本正常的體態。

五十年來克蘭詩透過《懷孕，人生中最美麗的時光》這本手冊，已讓成千上萬的孕媽咪變得更美麗，我們希望透過分享好的保養品及生活小秘訣，讓妳享受一個快樂的懷孕經驗。

我們希望能幫妳能輕鬆實現美麗目標。我們建議的方法很簡單，也不會花費很多金錢，只要持之以恆進行就好。手冊中的保養秘訣方法，將會讓妳擁有成為一位母親和女性的滿足感，並讓妳的身體為下一次懷孕做好準備。理想情況下，應該讓身體在懷孕前為生育計畫做好的準備。所以這本手冊的內容是對所有女性提供建議，包括年輕的女性們。懷孕並不是肌膚產生紋路的唯一原因，這與我們過去的認知不同。

這些受損或被破壞的肌膚纖維，是因為快速增加的體重所造成的，青春期開始到三十幾歲都可能發生這種情況。只要依照我們的建議，青少年和年輕女性都可以讓自己的肌膚做好準備，加強肌膚延展性以因應懷孕或體重增加的紋路困擾。

最後，這本手冊不是只照顧孕媽咪而忽略了妳的寶寶:別忘了，當妳為自己的健康、幸福及美麗所做的一切努力，都能為妳的寶寶帶來福利。懷孕期間及分娩後擁有好心情及感受到自己的美麗，也能讓寶寶得到利益。這也是為何《懷孕，人生中最美麗的時光》是專為所有女性設計的手冊!

賈克古登-克蘭詩
創辦人

奧利佛古登博士
總經理



1. 享受美好的懷孕旅程

10 健康是美麗的根源

11 正確的姿勢

14 身體美妙的變化

18 避免產生孕期的身體伸展紋路

22 美麗的胸型

24 輕盈、舒適的腿部

28 克蘭詩美體健康操

30 鍛練會陰肌肉

34 維持緊實的胸型

36 克蘭詩全套女性日常美體健康操

40 容光煥發

46 正確的姿勢

47 妳專屬的住院待產包

2. 寶寶誕生了

50 住院期間也能保持美麗

51 正確的姿勢

54 漂漂亮亮地回家

54 身體保養

56 胸部保養

57 臉部光彩

61 克蘭詩美體健康操

62 寶寶成長期間

64 正確的姿勢

70 克蘭詩彩妝

72 良好的美容習慣



1.

享受美好的懷孕旅程

首先，告訴自己期待孩子的誕生是一件幸福的事。避免讓自己表現得像個病人。反而要順應自己的身體和它產生的種種變化。避免讓自己承受過多的壓力，但也別一切都無所謂地放縱自己。妳只要在活動與休息之間找到平衡點。記得定期諮詢婦產科醫師建議，並遵從他們的意見。這本手冊的設計就是要與妳分享一些基本原則。

千萬不要試著一次就做完手冊中全部的活動，這會妳很快地就想放棄！慢慢來，別著急，規律地做才是最重要的事。

健康是美麗的根源： 關鍵在於找到平衡點

擁有充足的休息時間，妳每天需要8到9小時的充足睡眠。
產假期間，當妳覺得疲憊，就該讓自己好好休息一下。

起床時別急著立刻站起來。如果妳原先是平躺著，請先翻身側臥再坐起來，接著才慢慢站起來。深呼吸、慢慢地伸展身體，四肢分別一個一個做，不需要舉起手臂（此動作孕婦不宜）

散步

試著每天穿上舒適的鞋散步30分鐘。散步時應保持身心愉快。別讓自己走得太累。散步可以增強腹部肌肉、促進血液循環、增加肺活量，這都能提升身體中的氧氣含量，對妳和寶寶都能帶來莫大的好處！

運動

如果妳有定期運動的習慣，建議先諮詢婦產科醫生，看看哪些運動可以繼續參與。但須避免做激烈的運動，同時要讓妳的教練知道有孕在身。如果妳平常沒有從事任何運動，那懷孕期間是妳散步和游泳的好時機。游泳時避免讓背後弓著。妳可以仰泳或側游。就算妳不會游泳，還是可以參加許多專屬孕媽咪游泳課程。

戒煙和戒酒

如果有抽煙的習慣，該是戒掉的時候了。媽咪在懷孕期間抽煙，會導致新生兒體重過輕，早產的機率也會提高。抽煙對妳的肌膚也沒有任何好處。戒煙之後，妳會驚訝地發現肌膚變得更加容光煥發。這個時候戒酒也非常重要，因為戒酒可以減少早產的風險，也可以避免寶寶產生因酒精造成的缺陷。

舒適的旅行

研究發現經常旅行的女性有較高的早產風險。因此旅行時要盡可能地保持最佳的狀態。無論是搭車或坐飛機時，記得在肚子和安全帶之間放個墊子。試著盡可能避免長途的乘車旅行，因為行駛中的車輛會產生震動。長途旅行中要休息放鬆，每次停車時都走出車外散散步。避免離開妳預計要生產的地方太遠，如果有醫療病歷，旅行時也記得要隨身攜帶。



每日保持正確的姿勢

正確的姿勢：仰臥雙腿稍稍抬起，維持與心臟同一個水平面上。躺著時避免雙腿交叉，因為這個動作會減緩血液循環。躺著時最好向左側臥，這個姿勢能為妳和寶寶帶來最大的舒適度。隨著孕期的進展，妳的肚子會越來越大，這時妳可以在側臥時頭枕墊子，同時在兩腿間或背後放一個墊子來增加舒適度。懷孕後期更應該採取這個姿勢，但越早開始這樣做，就能越早適應。

笑容更加美麗

懷孕會掉牙這種事，現在已經是過去式了！但懷孕的確會讓牙齒鬆動，因為懷孕時的荷爾蒙變化會讓牙齦變得脆弱，容易產生蛀牙（因為唾液pH值降低）。懷孕期間妳的口腔可能會畏懼冷熱，刷牙時則容易造成牙齦發炎和出血。為了保護妳的牙齒，妳應該在懷孕初期就找牙醫進行口腔檢查，並且在之後每3個月複檢一次。但這看似嚴重的孕期牙齦問題，通常是小問題。只是，如果妳需要進行大的治療，應該先諮詢妳的婦產科醫生。最好在懷孕前或生產後再做牙齒美容（改善牙齒的外觀）或補牙（植入人工牙根替代缺漏的牙齒）。在懷孕期間妳也應該仔細地維護口腔衛生：利用這段時間養成好習慣，讓

自己可以更長久的擁有美麗笑容。每天使用軟刷毛的牙刷刷牙（從牙齦到牙齒垂直刷），用牙線清潔牙縫，並且在情況允許下使用漱口水和低壓口腔噴霧劑漱口。

留些時間給自己

為自己空出一些時間。面對各種新手媽媽都會經歷的困擾，照顧好自己就是最好的克服方式。寶寶出生後也應該持續這個好習慣。一位身心平靜、有充分休息的媽媽，對寶寶的健康成長非常地重要。隨著時間過去，妳會發現擁有這些照顧自己的好習慣，會為全家帶來益處。現在就養成良好的美容習慣，讓妳能擁有美麗的肌膚，也能讓妳產後恢復緊實體態。

每日保持正確的姿勢

隨著週數增加，妳的肚子將會越來越大。為了避免背部和腿部疼痛，建議妳進行下列簡單的運動。

1. 彎腰彎曲妳的膝蓋以保護妳的背部。當購物時，如果無人能幫妳提購物袋，建議先彎曲膝蓋、保持背部挺直，然後才站起來，整個過程中背部一定要保持挺直。拖地或使用吸塵器時，盡可能稍微彎曲膝蓋，保護背部。熨衣服時要坐著，並在腰背部墊塊墊子。彎身拿東西時，一定要彎曲膝蓋。
2. 避免長時間舉起手臂。有些專家建議孕婦不要常常地突然舉起手臂，或長時間地抬起手臂。
3. 坐下時千萬別交疊雙腿。盡量讓雙腿伸展，避免血流不通的問題。也要記得盡可能常常抬腿，以減緩腿部的負擔和減少弓背的機會。建議不要長時間久坐不動。盡可能偶爾站起來走動。



身體美妙的變化

雖然懷孕前兩個月難以察覺身體的變化，但改變其實已經開始了。一開始妳會注意到的唯一變化是乳房變軟。

漸漸地，隨著子宮體積和形狀的緩緩變化，肚子會慢慢地變圓變大。這會持續到生產才結束。妳的乳房也會跟著變大和變得堅挺。乳頭也會變大，因為乳腺逐漸為分泌乳汁做好準備。

改變身體的漂亮曲線

這些身體上的變化可能對妳的心理造成影響。雖然妳會因為懷孕而感到興奮，但也可能因此經歷其他的感受，例如：早上常感覺很累、晚上感到疲倦，妳會在懷孕的喜悅及種種疑慮的籠罩下，覺得寢食難安。這都是正常的反應。在這0個月的期間裡，妳應該聽從自己的身體。別忽視疲累和疲倦的訊息。如果太常感到疲倦，請向婦產科醫師提出妳的疑惑。只要覺得累了就馬上休息。懷孕頭三個月的疲倦感，通常都可以透過休息得到舒緩，之後的第四到六個月時，孕婦通常會有幸福、滿足的感受。最後的三個月，疲乏感會再次出現，但和前三個月的情况不太相同，且可能會伴隨著煩躁感。

注意寶寶的成長情形

妳的醫生可能會建議妳做超音波檢查，以觀察寶寶發育的情形。產檢前一天及當天，記得不要在肚子上塗抹任何油或乳膏，因為這可能會影響影像的品質。

養成良好的飲食習慣

懷孕期間的體重增加是自然不過的事。請與妳的醫生討論妳理想中的增重情況。如果妳在懷孕初期已經有些超重，那就需要格外小心。均衡飲食是這0個月懷孕期間正確飲食的關鍵。不是食量加倍，而是飲食的品質加倍。妳的飲食應該同時考慮妳自身及寶寶的需求。多吃新鮮、健康、多樣化的食物，避免太鹹或太辣，攝取均衡適量的蛋白質、碳水化合物和脂肪。

重要的蛋白質、碳水化合物與脂肪

由氨基酸組成的蛋白質，是建構身體的重要成分。肉類、蛋、魚和乳製品是蛋白質的主要來源。

碳水化合物是提供能量的食物。它們應該佔孕婦50%至55%的總卡路里攝入量。避免食用會快速釋放糖的食品，如甜點、含糖飲料和某些水果。攝取緩慢釋放糖的食品(穀類、麵食、米、豆類、馬鈴薯及麵包)較好。適量食用這些食物，就能擁有均衡的飲食。脂肪也是必需要攝取的養份，因為寶寶要靠脂肪來發展他/她的神經系統。各種油品、奶油、牛奶、蛋黃、肉類和魚類都含有脂肪。但記得脂肪的攝取量不能超過總卡路里攝入量的三分之一。

維生素與礦物質

妳的寶寶需要鈣質來生長他/她的骨骼。所以妳每天至少要喝*杯牛奶或攝取等量的起司和乳製品。

妳的身體也需攝取大量的鐵質，因為這是妳和寶寶製造紅血球不可或缺的原料。紅肉、扁豆、豆類、杏仁、榛果和菠菜都是鐵含量豐富的食物。妳的醫生也可能會開立一些鐵劑和維生素處方給妳。

其他建議

不要喝酒，每天喝8大杯水，可以幫助妳排除體內毒素，維持腎臟和膀胱的機能*。每天至少吃3餐。忽略任何一餐對妳和寶寶都沒有好處。但如果妳喜歡少量多

餐，可以將三餐分成每天規律地多餐飲食。在懷孕期間養成健康、均衡的飲食習慣，是幫助妳維持美麗、健康與幸福的關鍵。讓妳終生都持續保有這些好習慣。



一份健康食譜範例*

下午如果覺得餓了，建議妳可以吃點優格或一片起司。

早餐

- 茶、牛奶或咖啡
- 麵包、奶油和果醬或穀物片、鬆餅，或其他穀類
- 優格或蛋

午餐

- 瓜類或其他水果
- 低蛋白質食物(魚類、白肉、豆腐)
- 綠色蔬菜
- 烤馬鈴薯

晚餐

- 湯或沙拉
- 輕食三明治
- 低脂起司/優格

*除非另有醫生建議

維生素	功能	食物來源
維生素A	保護視力。 成長發育的重要營養素。 健康肌膚和粘膜的必須成分。	魚類、蛋黃、紅蘿蔔、 菠菜、杏仁、瓜類。
維生素D	調節鈣與磷的新陳代謝。 確保骨骼健康發育。	魚類、肝臟、蛋黃、肉 類、乳脂。
維生素E	延長紅血球的壽命 天然的抗氧化劑。	植物油、肝臟、麥芽、 綠色蔬菜、蛋、牛奶、 奶油。
維生素B1	維持神經系統的功能。	麥芽、豬肉、扁豆。
維生素B2	維生素B2能維護肌膚及視力的健康及舒適。為細胞新陳代謝提供必需的能量。	牛奶、蛋、酵母、麥 芽、水果及蔬菜。
維生素B12	合成健康的細胞物質(核酸)、蛋白質及紅血球所必需的營養素。 促進神經系統的新陳代謝。	肉類、魚類、蛋黃、蛋 白質、乳製品。
菸鹼酸	維持神經系統的功能。	肉類、魚類、穀物片、 水果、蔬菜。
葉酸	幫助產生紅血球，預防某些類型的貧血。	麥芽、菠菜、豌豆、牛 奶、花椰菜、豆類。
維生素C	增強免疫系統 促進鐵質吸收 天然抗氧化劑。	所有水果及蔬菜。
微量元素/ 鐵	維持身體功能 增強免疫系統	肉、生菜、綠色蔬菜。

避免產生孕期的身體伸展紋路

懷孕對於肌膚是一項極度的考驗。肌膚的彈力纖維由於受到伸展拉扯，會有斷裂的現象，初期呈現藍紅色，接著變成粉紅色還泛有光澤，最後呈白色的妊娠紋。

孕期的身體伸展紋路受荷爾蒙的影響，在年輕女性身上很常見，特別是從青春期到30歲都可能出現。伸展紋經常在體重快速增加後出現。一旦出現就很難消除，但長期使用克蘭詩全新一代宛若新生撫紋霜，可淡化紋路。預防是最佳的武器。為了避免伸展紋出現，最重要的是避免讓身體超過醫生建議的體重，同時讓肌膚的柔軟度加倍，並讓肌膚更有延展性，幫助肌膚做好準備，以因應這自然的延展拉力。

身體去角質

去角質是身體保養程式的第一步。從青少年時就開始進行去角質保養，是很好的習慣，但現在開始也不晚。每週使用1至2次克蘭詩竹子精華身體去角質霜來進行去角質保養，可以帶來三重功效。

1. 有效去除肌膚表層的死皮細胞及污垢，立即讓肌膚柔軟光滑。
2. 能促進細胞更新，讓肌膚更加緊實、有延展性。
3. 它能让肌膚對身體保養產品的吸收力更強。使用時，將產品輕柔地塗抹在最容易受到延展、最容易出现紋路的部位（小腹、大腿上方、臀部、胸部）。

軟化並滋養肌膚，避免產生伸展紋

全新一代宛若新生撫紋霜能有效提升肌膚延展性，並讓敏感部位（腹部、臀部、大腿、胸部）的肌膚避免產生紋路。它能保濕、滋潤和軟化肌膚。原本就有的紋路，可以透過產品來淡化紋路的粉色。使用產品後能立即為肌膚帶來舒適感，舒緩肌膚的緊繃感，建議每天使用兩次。它豐潤不油膩的質地，讓妳能早晚塗抹在最可能形成伸展紋的部位。它能從四個面向有效改善身體紋路。因為孕婦在孕期可能對氣味更為敏感，它的媽咪友善成分提高安全係數及配方不含香料，很適合懷孕期間使用。

緊緻肌膚、提升肌膚彈性、預防橘皮組織

讓克蘭詩的身體調和護理油這項基礎保養品，伴妳渡過整個孕期及產後的保養期。它含100%植物萃取精華(迷迭香和薄荷)，能有效緊緻並活化肌膚，滋潤的榛果油和維生素E抗氧化劑，讓肌膚摸起來更加軟。每天使用身體調和護理油塗抹全身。最好在使用後洗個冷水浴（見第21頁）。



雙手手掌放在腹部下方，反方向輕柔地上下按摩

肌膚。在腹部下方各部位重複這個動作。



去角質

沐浴時，將竹子精華身體去角質霜輕柔地以畫圓的方式塗抹在微微打濕的部位。

1. 在易出現橘皮組織的臀部，以畫圓的方式塗抹克蘭詩竹子精華身體去角質霜。
2. 腹部、胸部、乳溝及雙臂也都可以使用克蘭詩竹子精華身體去角質霜。以畫圓的方式將去角質霜塗抹在濕潤的肌膚上。接著用溫水沖洗乾淨。
3. 在克蘭詩稱之為「隱形胸罩」的部位，將克蘭詩竹子精華身體去角質霜由胸部底部往上延伸塗抹到下顎。胸部的緊實度及形狀與這個部位肌膚的緊緻度有很大的關連。



使用克蘭詩全新一代宛若新生撫紋霜，能有效預防伸展紋形成。在腹部肌肉最緊繃的部位塗抹撫紋霜，然後輕柔地“揉捏”。這種「揉捏」的動作在懷孕後期可能會變得困難。建議妳改用指尖輕柔地畫圓按摩。



冷水能讓肌膚更緊實

使用克蘭詩全新一代宛若新生撫紋霜，能有效預防伸展紋形成。在腹部肌肉最緊繃的部位塗抹撫紋霜，然後輕柔地“揉捏”。這種「揉捏」的動作在懷孕後期可能會變得困難。建議妳改用指尖輕柔地畫圓按摩。



美麗的胸型

乳房在懷孕期間會越來越重。除了一層表面的肌肉層（頸闊肌）外，乳房沒有其他任何肌肉，因此無法牢牢地「固定」在胸部。乳房的豐滿度，就是由脂肪組織和腺體所構造而成。

乳房的形狀、曲線及位置，完全取決於乳房下方到下顎間肌膚的緊實度，也是克蘭詩所稱「隱形胸罩」的部位。從懷孕初期，乳房就開始增大。準媽媽們必須對乳房提供特殊照護，確保其增加的重量不會造成隱形胸罩部位過大的延展。因此，維持這個部位的緊實度是非常重要的。

色素沉著的情形在懷孕初期就會出現：例如：乳頭顏色變深、而且在孕期五、六個月之後，後肚臍到恥骨會形成的褐色紋路。寶寶出生後會逐漸消失。面部的色素沉著，也會在生產之後逐漸消退，所以無需擔心（請見第43頁）。這樣的色素沉著也可能出現在臉頰。這就是所謂的黃褐斑或孕斑，之後也會逐漸消失，無需過度擔心（請見第43頁）。

穿件好的胸罩.....

懷孕期間建議穿戴適切貼合、深杯、寬肩帶，且罩杯下方無鋼圈的胸罩。正確貼合的胸罩能提供胸部好的支撐，避免背部和肩膀受到束縛或留下印記。在懷孕期間妳的胸罩也應時常更換成合適的大小。

...和一副好的「隱形胸罩」

隱形胸罩的緊實度對維持胸部輪廓相當重要。在胸部底部到下顎間的肌膚上使用克蘭詩胸部保養品，來達到最好的效果。

記得幫身體去角質...

美體護理程式的第一步，就是去角質，而胸部的去角質保養也是非常重要的。在「隱形胸罩」的部位用竹子精華身體去角質霜，可以提升肌膚的緊實度。每週對胸部進行一到兩次的去角質保養，同時可以順便幫身體去角質。這項基礎身體保養程式最好從青少年就開始，並成為定期身體保養程式的一環，這能讓妳的胸部及身體維持住年輕的狀態。去角質之後，用蓮蓬頭以冷水從腳開始沖水，一直沖到上半身，包括胸部。

左手掌以畫圓的方式將產品均勻塗抹到右側乳房，由外向內的方向按摩，然後由下往上按摩至下顎處。之後換成對左側乳房做同樣的動作。

...並請記得使用預防孕期的身體伸展紋路形成的保養產品

每日使用全新一代宛若新生撫紋霜，讓胸部肌膚的彈性能適應胸部罩杯的變化，預防胸部肌膚鬆弛。



健美、舒適的腿部

懷孕期間也要讓雙腿保持美麗。雙腿必須承受所有懷孕期間額外增加的重量。因為子宮壓迫骨盆附近的靜脈，造成血液循環變慢，所以孕婦有雙笨重浮腫的腿是很正常的。這種現象通常會在孕期第 6 個月時出現。

解決這些問題最好的辦法，就是讓骨盆稍稍向前傾斜。避免任何會讓妳弓背的動作。睡覺時將雙腿稍稍抬起，日間則盡可能將雙腿向前伸直，避免將交叉雙腿，因為欲會讓腫脹的情況更加嚴重。

避免穿緊身、束縛性的衣服，這幾個月也把高跟鞋收起來吧。最好穿舒適、能支撐足弓和腳踝的半平底鞋。再次提醒妳，讓一切順其自然！為了懷孕及生產，身體會分泌某些荷爾蒙讓關節「變鬆」或解開關節。這些荷爾蒙和孕期間增加的體重，會造成扁平足和靜脈曲張。每天散步半個小時對身體大有益處。懷孕期間要避免熱蠟美容保養或在太陽下過度曝曬。

想有張輕鬆光彩的面容..... 多抬腳

沉重的雙腿讓人感到疲憊，倦容也由此而生。使用美腿滋潤乳幫助雙腿舒緩疲態，它富含植物萃取精華及精油，可讓沉重的雙腿獲得舒緩。這項產品在任何時間皆可使用，甚至還可以塗抹在絲襪上。將滋潤乳從足弓按摩至雙腿，按摩力度適中，力道就像在穿絲襪一樣。從腳踝開始慢慢按摩至膝蓋上方。

避免雙腿水腫

如果妳的雙腿很容易沉重水腫，建議妳最好在晚間使用含100%植物萃取精華的克蘭詩經典纖體護理油，以相同方式塗抹按摩至大腿根部。最好事後再用冷水以坐浴的方式沖洗(請見第21頁)，或用大塊海綿沾冷水，從腳部開始擦拭直到大腿根部，接著將雙腿抬起來。



沐浴後

可以用保養香醃露噴灑全身，讓妳擁有持久清新及自信。

保養香醃露結合香水及有益於肌膚保養的植物性配方，讓妳心情愉快，充滿活力。不含光敏成分，在日曬下可放心使用。它獨特的配方能調理肌膚、恢復肌膚活力、讓肌膚變得柔軟細緻，還散發優雅的香氣。



入睡前放鬆身心

如果睡前身體仍感覺緊繃無法完全放鬆，妳可以試著閉上眼睛，緩慢地深呼吸。坐下並將雙手按著胸腔肋骨下方，將頭部往前低下，慢慢地把氣全部吐出來。



做好足弓保養

懷孕期間，孕婦除了會關節鬆弛、體重也會增加，導致足弓變平，尤其是蹠骨部位。但這種情況是可以預防的。建議妳同時用雙手輪流按摩左右腳掌，從腳尖按到腳跟，重新塑造出足弓的形狀。足部按摩時，最好搭配美腿滋潤乳或身體調和護理油使用。

克蘭詩美麗健康操

美麗加倍：每天做5-15分鐘的美體健康操，讓妳維持健康身心、容顏更加美麗。

首先，放鬆

在懷孕的最初幾個月裡，透過這些放鬆運動可以讓妳為寶寶的誕生做最好的準備。特別是控制呼吸的學習，是運動的重點。最好在睡覺前，在安靜的環境中或聽著舒緩的音樂，同時做這些運動，能有助妳入睡。

感覺自己的身體

躺在地板上，頭部和膝蓋下方各墊一塊墊子，背平貼著地板，雙臂放在身體兩側。閉上雙眼，有意識地放鬆身體及四肢，平靜、有規律地呼吸。

1. 吸氣，把腹部和肺部撐開，然後收縮腹部慢慢呼氣，排空肺裡的空氣。
2. 放鬆後頸部。雙腿交叉坐在地板上。頭部緩緩地向前傾，接著再回到原位。下一步，將頭部慢慢地從左至右擺動。接著挺直頸部，下巴抵胸腔，想像有根無形的線將頭部往天花板的方向上拉。慢慢地重複這簡單的動作五或六次。

讓會陰肌肉及腹肌為生產做好準備

會陰的重要性

會陰在懷孕期間負責支撐寶寶全身的重量，也在實際生產時扮演很重要的角色。學會如何控制會陰，能幫妳順利生產，並能將尿失禁的風險降到最低(30%的年輕媽媽面臨著尿失禁的困擾)。因此，所有年輕女性都應該瞭解會陰肌肉的重要性，並且應該在適合女性的運動中，納入會陰肌肉的鍛煉。事實上，許多年輕女性在懷孕前，有時也會出現輕微的尿失禁現象，例如咳嗽、打噴嚏或從事劇烈運動時。只要有規律地做接下來的運動，妳都能很輕易的克服這些問題。

如何控制會陰肌肉

下列舉出的運動方法，能讓妳好好地控制會陰肌：小便時，收縮肌肉中斷尿流3-4秒。接著完全放鬆。這就是所謂的「小便控制」，而妳在收縮時感覺到的那塊肌肉，就是所謂的「會陰肌肉」。每天練習一次。一段時間之後，漏尿的問題將完全解決。但是懷孕期間，做這項收縮-放鬆的練習不能過於頻繁，因為它會造成泌尿系統失調。

鍛鍊

在這一步，放鬆及收縮肌肉是非常重要的。慢慢地鍛煉就能控制這部位的肌肉。運動時應該調合呼吸，避免收縮會陰時增加腹部的壓力。

鍛練會陰肌肉

橫隔膜

背部平躺，前臂撐地，深呼吸讓腹部擴張。接著吐氣，縮緊腹部及會陰部的肌肉。閉氣3-5秒，維持腹部收縮的狀態。最後深呼吸一口氣，讓腹部和會陰部的肌肉得以完全放鬆。重複練習5次。



隨時都可以做的運動

坐下，將膝蓋分開，雙腳併攏；雙手放在膝蓋內側。收縮會陰肌肉時呼氣，雙膝併攏，同時雙手試著向外推製造阻力。慢慢地放鬆下來。現在，將雙手改放在雙膝外側，試著將雙膝分開，雙手同時向內推製造阻力。分娩時期能放鬆會陰部位，是一件非常重要的事。



坐下來的時候

收縮和放鬆臀部。這個運動隨時都可以做。



躺著抬高雙足

將妳的雙足放在小凳子邊緣。一條腿膝蓋彎曲成直角，另一條腿伸長（請勿兩腿同時伸直），並將彎曲腿的膝蓋向外移動，同時輕鬆呼氣。接著，在吸氣時收縮會陰和腿部肌肉，然後把腿放回原來位置。兩腿交替練習。每邊重複10次。



腹肌與腹斜肌

平躺並將雙腿彎曲。身體微微抬離地板，右臂伸展推左膝蓋，左膝蓋製製造阻力，同時呼氣。維持這個姿勢 5 秒鐘，然後換另外一側。每邊重複 10 次。懷孕後期可能難以做出這些動作。不需要勉強自己。



四肢蜷曲趴在地上，頭部放在交叉的前臂上。

抬起臀部，膝蓋分開，雙腳微微互碰，放鬆會陰部的肌肉。盡可能用這個姿勢放鬆。

腹肌

坐下將兩腿伸直，雙臂伸展平舉，雙腿向胸部彎曲。不要用力過度。雙腿碰到胸部後深呼吸氣。重複10次。

泡澡時

利用泡澡的時機練習。坐在浴缸中，將雙腿彎曲並分開，膝蓋抵住浴缸壁。雙膝併攏，試著收縮會陰，同時用雙手製造阻力。



維持緊緻的胸型

要維持胸部的緊實，可以做幾個快速簡單的練習來強化「隱形胸罩」（見第22-23頁）。任何時候都要保持「抬頭挺胸」的姿勢。接下來的練習能幫助妳擁有正確的姿勢。

挺直背部

站立時，兩側腋下各夾一本書，讓前臂保持水準，手心朝上。前臂向外擴張，上臂夾緊身體。重複10次，每次保持這個姿勢10秒鐘。妳會發現妳正在使用背部的肌肉。這個運動對背部有相當有益，也讓妳終生受用。



「隱形胸罩」

擴展妳的雙唇來綻放出一個燦爛的笑容。這個動作可以收縮頸闊肌，提升乳房緊實度。提升這部位組織的緊實度也更能支撐乳房。重複15次。妳很快會注意到乳頭每次都會隨著肌肉收縮而提升。同樣地，這項練習能讓妳終生受益。



為乳房打造堅挺的基礎

將雙手合十放在鼻子前方，雙肘保持水平，十指相對，雙掌用力相互推壓。這時候，妳的乳房應該會移動。重複10-15次。妳可以將這項練習結合收縮頸闊肌一起做。



克蘭詩全套女性日常美體健康操

妳在懷孕期間，通常很難有時間去運動。因此克蘭詩設計一套簡單完整又有效的基礎美體操。

接下來的運動做起來非常簡單，雖然說明有些冗長，但只要妳開始做，就會發現非常簡單且能快速上手。每日只要規律地花幾分鐘練習，妳將獲益良多。每天只要練習5分鐘，將有助妳的身體為生產做好準備。這些運動著重在控制和強化會陰及腹部肌肉，有助於妳在生產過程中的疼痛得以緩解，並避免產後出現尿失禁的問題。

這個訓練也能提升從下顎到胸部下方這部位肌膚的緊實度，幫助妳維持「隱形胸罩」及胸部的堅挺。雙臂的力量也能增強，讓妳未來抱寶寶時，能應付寶寶不斷增加的體重。這些練習還能幫忙提升包括腿部等下肢肌膚的緊實度及血液循環，讓妳的下肢得以承受額外增加的重量。



A.

在做姿勢A B C D的同時，保持會陰、腹部和臀部收縮。緩緩呼吸，每5到6秒呼吸一次。

A. 背靠牆站立，下顎抵住胸腔。雙腿打開與肩同寬，雙腳距離牆腳約20公分。收縮會陰、腹部和臀部。



B.

B. 保持收縮狀態。雙手手腕內側相互靠攏。上方手腕往下壓，抵抗所花的力氣就如同在支撐寶寶的體重。雙臂肌肉收縮，下方手腕抵抗上方手腕施加的壓力。雙臂應維持靜止不動，且不要高舉過頭。這個訓練可以提升妳雙臂的力量，讓妳將來抱著寶寶時，得以承受孩子不斷增加的體重！



C.

C. 此時展開一個「燦爛的笑容」，這能讓頸部的大頸闊肌得以收縮（見第35頁）。這項練習能強化支撐乳房的皮膚層，讓這層肌膚能抵抗懷孕及哺乳時胸部所產生的變化。



D.

D. 墊起腳尖，這可以訓練腿部肌肉並促進血液循環。保持這個姿勢5到6秒鐘。然後緩緩地、徹底地放鬆，同時維持平穩深沉的呼吸。

E. 放鬆身體。將腳底平放下來，膝蓋彎曲，慢慢地將身體往下捲曲。緩慢深沉地呼吸，頭頂朝向前方，雙臂完全放鬆地垂放在雙膝之間。完全放鬆會陰部肌肉。保持這個姿勢5到6秒鐘。接著慢慢站起來，吸氣，然後再次收縮會陰、腹部及臀部，並練習A、B、C、D。重複練習姿勢C時，只需交換手腕的方位即可。



E.

1. 享受美好的懷孕旅程

總結

準備姿勢：站立，背靠牆，雙腳距牆腳20公分，雙腳打開與肩同寬，下巴抵住胸腔，背部挺直。保持這個姿勢5到6秒鐘。

- 收縮會陰、腹部及臀部（圖1）。
- 雙手手腕內側上下靠攏，相互施壓（圖2）。
- 縮緊頸部大闊肌（圖3）。
- 墊起腳尖（圖4）。
- 深呼吸，保持所有姿勢5到6秒鐘（圖4）。
- 完全放鬆讓腳底平站在地面上。慢慢向下捲縮，緩緩深沉地呼吸，頭部放鬆，雙臂垂放在膝蓋之間，腹部和會陰肌肉完全放鬆。倒數5到6秒鐘，同時深呼吸（圖5）。
- 慢慢站起來，吸氣並恢復預備姿勢，準備重複練習，交換手腕的方位（圖3）。



圖1.



圖2.



圖3.



圖4.



圖5.

這套運動最好重複做10次，但如果妳覺得累了，也不必勉強自己做這麼多次。每天即使只做3到4次，也能得到很好的效果。生產後妳仍然可以持續這套練習，並推薦給其他年輕女性。這是一套符合女性生理需求的日常完整練習。

美麗的容顏

妳應該對自己的美很有自信！準媽媽們通常都散發著獨特的光彩：淨透膚色、明亮有神的雙眼和健康的頭髮。能有這樣的外觀，部分歸因於妳這段時間的飲食和生活方式，另外一部分是因為妳感受到幸福與健康。妳的肌膚也有所改變。

小瑕疵通常會漸漸消失。肌膚會變得更薄、更透明，但同時也出現乾燥的徵兆。妳如果是油性肌膚，會發現出油的現象有所改善，但是混合性或乾性肌膚卻會變得更加乾燥。

這本手冊將提供妳的套肌膚溫和保養程式，幫助妳保持臉部光澤、避免乾燥。

洗臉

無論妳是否化妝，早晚都需要清潔妳的肌膚。早上洗臉可洗去肌膚在夜晚所分泌的污垢，晚上洗臉則可以洗去化妝品和白天時沾附在肌膚上的污染微粒。這是讓妳美麗的第一步，每天只需洗臉兩次，就能讓妳的肌膚永保光彩！妳可能傾向用清水就可以洗掉的潔顏產品，因為那能為妳帶來清新

的感受。克蘭詩棉花籽潔顏泡泡¹正是一款能清除污垢、卸除彩妝和多餘油脂，同時令肌膚保持天然油水平衡的產品。它富含植物萃取精華，能中和硬水對肌膚造成的乾燥，同時清潔肌膚。克蘭詩棉花籽潔顏泡泡用清水就能洗淨，讓妳的肌膚留下清爽、柔軟、潔淨的感受。洗臉後使用針對混合性或油性肌膚調配的克蘭詩鳶尾草化妝水來完成潔顏程式，讓肌膚保持清爽、緊緻、潔淨，為接下來的肌膚保養做好準備。這款化妝水不含酒精成份，能軟化肌膚。若將它裝在噴霧瓶使用，能讓妳的肌膚在生產前後擁有清爽感受。

¹適用於：一般或混合性肌膚、混合性或油性肌膚、乾性或敏感性肌膚。

溫和為臉部去角質

臉部需要進行一周1到2次的去角質保養。去角質保養能去除肌膚表層的死膚細胞及污垢，讓妳的肌膚變得更柔軟。去角質後的肌膚變得更加淨透光滑，膚色變得更均勻。照顧好妳的肌膚能讓妳維持肌膚的天然光采。在進行去角質保養時，當然要溫和，避免造成肌膚敏感，而出現老化的痕跡因此克蘭詩議妳定期為臉部及身體進行去角質保養，但最好一周不超過兩次。



保護肌膚

早上特別需要保護臉部，雖然陽光對保持肌膚亮麗很重要 - 因為陽光能促進維生素D的合成 - 但同時也會讓肌膚提早出現老化的徵兆。在室內外活動時，肌膚表層承受不同溫度、濕度、光線及空氣污染等種種考驗。臉部的光澤會隨著歲月流逝，開始出現皺紋。建議妳使用專為撫平細紋設計的**漾采肌活美肌霜**來解決這個問題。

它有新一代紫絨草萃取GPS晶球科技，具有抗氧化及活膚的特性，直接作用於纖維母細胞，讓細胞能發揮維持年輕肌膚的功效。它還能保護妳的肌膚避免受到高壓生活的不良影響，讓年輕的肌膚更為持久。如果妳的肌膚非常乾燥，妳可以使用專為乾性肌膚設計的「特效」產品。到了夜晚，建議妳使用輕爽、具高效修護質地的**漾采肌活熬夜霜**來滋養妳的肌膚。

克蘭詩彩妝

克蘭詩的粉底產品包括了最自然到最精緻的妝容，確保妳擁有透明、絕佳光彩及均勻的膚色。它除了為妳提供細緻自然的膚色外，還能保護妳的肌膚免受污染、脫水和自由基的侵害。

特殊需求

如果妳已年屆三十五，建議妳使用煥顏緊緻日霜及煥顏緊緻晚霜來滋潤妳的肌膚，讓妳的肌膚舒適、水嫩、緊實，看起來更顯年輕。



避免出現「孕斑」

“孕斑”是所有懷孕女性的夢魘，還好這種現象不常出現。在孕期第4或第5個月時，孕婦的臉部可能會出現不規則的色斑。這完全是荷爾蒙造成的現象，生產過後就會逐漸消失，所以妳無需過度擔心。但如果孕斑出現任何變化，妳需要及時告知妳的醫生或婦產科醫師。有一些預防措施可以幫助妳避免臉部出現孕斑。最重要的是要做好防曬工作，避免肌膚受到UVB和UVA的傷害，造成色素堆積。建議妳使用輕呼吸全效UV 隔離露SPF50 PA++++，它能在妳的肌膚上形成隱形的保護，並讓肌膚遠離暗沉。它能抵抗紫外線、污染及自由基的傷害，為肌膚帶來三重防護。

烈陽下的防護

如果想曬太陽，可別忘了要戴頂帽子遮陽。參加任何活動時，都可以用**輕呼吸全效UV 隔離露SPF50 PA++++**來保護妳的臉部肌膚。時常補充隔離露，因為即使是散步走走，陽光也會對妳的肌膚造成傷害。



眼部保養

如果妳有眼睛浮腫及黑眼圈的問題，建議妳可以選用全效緊緻眼霜或V型緊緻抗引力大眼精華輕輕按摩在眼睛四周。它質地輕透不黏膩，適合任何時候使用。雖然孕婦們在懷孕最後幾個月常出現眼部浮腫的問題，但只要出現這種情況，最好還是告知妳的醫生。

克蘭詩基礎美容保養

我們所提供的保養及運動建議，能讓妳更加美麗且健康。但是，隨著寶寶的出生，代表妳將會有額外的支出，因此妳分配在美容保養的預算也不再那麼充裕了。為了幫妳解決這個問題，我們精選出幾項基礎產品，讓妳無需花大錢也能擁有美麗的容顏。妳隨時可以諮詢妳的美容保養或香氛顧問，他們會指導妳選擇最適合妳肌膚類型的產品。

必須保養品	基礎運動	建議做的事	建議不要做的事	
1. 全新一代宛若新生撫紋霜 2. 身體調和護理油(每天使用) 3. 竹子精華身體去角質霜(每週使用1到2次)	克蘭詩全套美體健康操(見第36頁)	1. 坐浴，從腳到大腿方向用蓮蓬頭以冷水沖洗(見第21頁) 2. 每天走路30分鐘。 3. 「抬頭挺胸」。 4. 放鬆、抬腿。 5. 均衡飲食。 6. 用全新一代宛若新生撫紋霜按摩(見第19頁) 7. 每週量1到2次體重。	1. 洗熱水澡。 2. 久站。 3. 缺餐或正餐之間吃零食。 4. 抽煙/喝酒。 5. 運動過度。	
臉部護理 1. 漾采肌活美肌霜或 煥顏緊緻日霜 2. 漾采肌活熬夜霜或 煥顏緊緻晚霜				
烈陽下的防護 輕呼吸全效UV隔離露SPF50 PA++++				臉部在無任何防護下受陽光曝曬。

正確的姿勢

如何塗抹面霜

取少量產品於手掌中，用雙手手掌輕輕按壓。當產品與肌膚溫度相同時，能快速地被吸收。然後平均塗抹臉頰、前額、下巴及頸部（圖1、2和3）。

如何使用V型緊緻產品

V型緊緻抗引力大眼精華

用指尖取少量產品，然後輕拍在眼部周圍（圖4）。



妳專屬的住院待產包

在住院待產的那幾天，除了妳平常使用的保養產品外，我們要推薦妳二項產品，讓妳用來呵護自己：

保養香醃露

保養香醃露能散發怡人的香氣，為妳帶來愉快的感受！任何時候都可使用，讓妳感覺清爽、有活力。它能調

理、活化肌膚，讓肌膚變得柔軟，還散發雅緻的香氣。

全新一代宛若新生撫紋霜

它能從四個面向有效改善身體紋路，媽咪友善成分提高安全係數及配方不含香料，同時滋潤並帶來舒適感。





2. 寶寶誕生了： 延續妳人生中最美麗的時刻

迎接寶寶的到來，這是妳人生中最幸福的時候。但這時的妳可能覺得有點失落及疲倦。生產後因為體內荷爾蒙濃度下降，常常會讓媽媽得到「產後憂鬱症」，這是很常見且短暫的過渡時間。

抬起頭、打起精神，別忘了妳才剛產下寶寶，這是件非常了不起的事呢！但如果這樣難過的心情持續過長，建議妳與妳的婦產科醫師或醫生談談。充分利用在產科病房的這幾天調理妳的身心。

一旦妳回到家與寶寶開啟一套新的生活模式後，一切將變得更容易簡單。

住院期間也要保持美麗

最重要的事就是把自己照顧好，讓自己看來容光煥發，成為最漂亮的媽媽及最具光彩魅力的女人！

充份休息

在產科病房的這幾天，妳需要充份的休息，但常常事與願違...因為寶寶吸引了妳所有的注意力，還有醫生查房、親友探訪、電話問候等等。簡而言之，這幾天的時間完全爆表！每天趁寶寶睡覺時，抽出半小時的時進行妳的美容保養。也要找時間讓自己好好休息。回家後也別忘了留些時間給自己，如果妳在孕期就養成這個習慣，這時候再做就會容易一些。

呵護妳的身體！

妳剛生產完的身體需要好好的照顧。這時候千萬別做任何腹部運動。妳應該先做會陰控制運動，讓產後常見的尿失禁風險降到最低。妳可以將全新一代宛若新生撫紋霜塗抹在腹部，恢復肌膚的彈性。妳還可以用散發清新香氣的保養香醃露，讓自己感到充滿活力。保養香醃露蘊含植物萃取和護膚功效，是克蘭詩調配出的第一款香氛產品。它不會讓妳的肌膚乾燥，還能軟化並緊緻肌膚。將它塗在全身。如果妳喜歡乳液的質感，建議妳選用香醃身體乳。

正確的姿勢

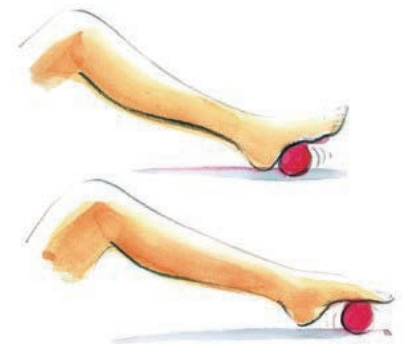
接下來的運動，可以在醫院的床上進行。回家後也請妳務必要持續下去。在妳的會陰肌肉鍛練好以前，請別急著鍛練妳的腹部肌肉。

全新一代宛若新生撫紋霜或一點點身體調和護理油

用指尖輕輕的塗抹。從耻骨開始，一直塗到乳房下方，接著塗到身體和臀部。

做好足弓保養

妳的足弓在懷孕期間支撐很多額外的重量，所以照顧好妳的足弓非常重要，可以讓妳避免腰椎的不適。請參考之前提過到方法按摩足弓（見第27頁）。妳也可以腳踩著瓶子前後滾動來鍛練足弓。



做這些姿勢的同時，再用身體調和護理油、保養香醃露和保養香醃身體乳來輕輕按摩，能為你帶來雙重功效：第一，它們調理你的肌膚並清爽感受；再來，這些都能幫你「重新認識你的身體」，讓你改善懷孕及生產過程中造成肌膚的自然鬆弛及過度延展。

胸部保養

這段時間，乳房是身體變化最明顯的部位。一開始它們會變重以支撐乳腺的重量。這時候一定要穿戴胸罩，特別是決定要餵母乳的媽媽們。在哺乳期結束後，胸部會恢復到原來的大小。為了維持美麗胸部線條，你應該在哺乳期時持續進行胸部保養。每次哺乳前後，用浸過礦泉水或鹽水的消毒紗布徹底擦拭乳

暈周圍。接著讓乳頭保持乾爽，因為潮濕會讓乳頭皸裂。集乳器能讓乳頭乾燥。如果你的乳房漲奶，就不要使用集乳器；這時徒手按摩就可以了。

無論選擇餵母乳或用奶瓶哺乳，你都需要找個安靜平和的環境來享受這珍貴的天倫之樂。讓自己舒舒服服地坐著，背靠著軟墊，放鬆自己順應著寶寶吸奶的節奏。

神清氣爽！

醫院和診所的產科病房通常都非常暖和，因此你可能會覺得需要讓臉部和頸部清爽起來。就讓最適合你膚質的克蘭詩鳶尾草化妝水來勝任這項工作。這款化妝水不含酒精，能提升肌膚光彩，同時維持肌膚原來的pH值及水嫩度。

克蘭詩的建議

如果你想改善血液循環，任何時候都可以彎曲你的腳趾，轉動並伸展你的腳踝，這個動作不需要抬腿。針對胸部保養，建議你可以做做懷孕期的簡單運動（見第34頁）。

正確的姿勢

鍛練手臂肌肉

你現在已經不需要帶著球走了，但你剛出生的寶寶會不斷成長，體重會逐漸增加，你未來也將會經常將他抱在臂彎裡。為了讓你做好這個準備，你可以躺在床上，雙臂舉在身體前方，手腕內側互相靠攏。上方手腕向下壓，而下方手腕施力抵抗。保持這個姿勢5秒鐘。改變手腕的位置，每個姿勢重複10到15次。



漂漂亮亮地回家

重新規劃你的新生活。當你帶著寶寶回家的那一刻，一定是充滿喜悅的。但在這喜悅的情緒中，可能也參雜著未來將要整天面對孩子的焦慮念頭。為了讓你自己渡過這個「新生期」，只要有需要，請你別害怕開口尋求幫助。

別把自己封閉起來，持續與外界保持聯繫，必要時請向你的婦產科醫師尋求建議。「恢復」是你此刻最需要時提醒自己的一個詞。你需要花費所有的時間和精力去應付這新的生活方式。建議你在白天抽空休息。如果這是你的是第一胎，那你更應該充分利用上午的時間休息，因為這是最好的休息時段。保持好心情對你、對寶寶和家人都有好處！

身體保養

鍛練會陰肌肉為先，其次才鍛練腹部肌肉。

你的肚子在孕期受到延展拉扯，產後很難立刻回復到原本平坦的狀態。這需要耗費一些時間：你的子宮大小一般不會比一顆梨子大，但因為它不久前才孕育著你的寶寶，子宮肌肉在荷爾蒙的作用下變得非常鬆弛。你無需擔心，因為一切都會恢復到常軌，但我們也強烈建議你這段時間不要鍛練你的腹部肌肉。先從鍛練會陰肌肉開始(生產後6到8周)，而且要先問問你的婦產科醫師何時才開始鍛練的時機。通常要在會陰肌肉鍛練恢復得不錯，而且再次有月經之後，才能開始鍛練腹部。

讓你的肌膚呼吸

現在是讓你的肌膚回復活力的最佳時機！你應該持續孕期去角質保養的好習慣（見第20頁），把老廢的死皮細胞和污垢都除掉。克蘭詩竹子精華身體去角質霜能柔順肌膚、促進細胞更新，為之後上肌膚保養品做好準備。建議你每週做1到2次的身體去角質保養若能使用柔潤身體乳，它的保濕、軟化和改善膚質的成份，會讓你的肌膚變得如絲綢般的柔順。

緊實腹部肌膚

為了讓你的腹部肌膚恢復緊實，建議你持續使用全新一代宛若新生撫紋霜或身體調和護理油。如果你的肌膚出現伸展紋，建議你規律地使用竹子精華身體去角質霜和全新一代宛若新生撫紋霜，紋路會逐漸淡化消失。

放鬆雙腿，緊緻腿部肌膚

在孕期荷爾蒙的作用下，身體的自然平衡及關節會產生變化，你的關節會變得鬆弛，讓生產得以順利進行。而增加的體重會你的脊柱隨著身體重心的變化而彎曲，足弓也會漸漸變平。因此，我們建議你和孕期時一樣，使用美腿滋潤乳來放鬆你的腿部。它富含天然植物萃取精華，可立即讓雙腿放鬆，為腿部注入活力。

以穿絲襪的方式，將產品輕輕地從腳踝按摩至膝蓋上方，同時把腿彎曲，以避免用到腹部的肌肉。妳也可以用身體舒爽護理油來放鬆身體肌膚，它含100%純植物萃取精華(讓人放鬆的苦橙、洋甘菊與羅勒)和滋潤保濕的榛果油，還富含抗氧化劑維生素E。

它能釋放身體的壓力並帶為妳帶來身心靈的愉悅感受。使用方法與美腿滋潤乳相同，但請將產品往上塗抹到大腿上方。然後用身體調和護理油來保養一直支撐著身體額外重量的雙腿，從足弓部開始按摩到妳的腿部(見第27頁)。

胸部保養

在懷孕9個月及哺餵母乳期間，妳的乳房重量會持續增加。他們逐漸回復到正常尺寸，此時妳需要進行胸部的特殊保養，以避免胸部下垂。如果妳以母乳哺乳，在哺乳期結束後才開始使用妳的特殊保養產品。

緊實

在哺餵母乳期間，妳應該繼續規律地進行胸部去角質(見第23頁)，並持續進行妳懷孕期間我們所建議的胸部運動。在生產後或哺餵母乳期間，緊實「隱形胸罩」的保養工作是非常重要的。牛奶果美胸霜¹含越南牛奶果²，能促進肌膚細胞中心的膠原蛋白合成，幫助胸部緊實。讓肌膚變得更光滑、柔軟、細緻。

塑型

使用含植物萃取精華的牛奶果美胸精華¹，能有效「提拉」「隱形胸罩」部位，讓胸部維持堅挺有型。生產完的頭幾個月，最好在早上使用牛奶果美胸霜¹和牛奶果美胸精華¹。在這個乳房「縮小」的期間，建議妳可以交替使用全新一代宛若新生撫紋霜來進行預防性的保養。當然，妳仍可以持續使用竹子精華身體去角質霜和身體調和護理油。

臉部光彩

寶寶出生後，妳的肌膚可能會變得非常乾澀。這是因為懷孕期間荷爾蒙的作用，讓肌膚表層呈現缺水的現象。這時妳需要徹底清潔和滋養肌膚，並且可以上點淡妝。

清潔及深層淨化

早上洗臉可以使用棉花籽潔顏泡泡¹。它能調節肌膚油脂的分泌，有效清除污垢。如果妳喜歡滑順的質感，建議妳使用阿爾卑斯花草卸妝乳，並搭配不含酒精的克蘭詩鳶尾草化妝水一起使用，為肌膚帶來清爽、潔淨的舒適感受。每週進行一到兩次的臉部去角質保養，能提升妳的肌膚光澤。溫和、好吸收的深層清潔霜，非常適合敏感性肌膚。若妳喜歡顆粒的質感，可以使用橘子潔顏優酪，它富乳霜般的質地中含有去角質、讓肌膚更細緻

的微粒。這兩款產品都能去除污垢和死皮，讓肌膚變得更潔淨光滑，膚色更均勻。徹底清潔後的肌膚，能讓後續使用的肌膚保養品的功效大大提升。此外，去角質保養還能讓肌膚更新，這有助於對抗肌膚鬆弛，更能持久保持肌膚緊實狀態。

1. 餵哺母乳者可使用。哺乳前需仔細清潔乳頭。

2. 越南牛奶果萃取精華的主要產地在越南。

1. 適用於：一般或混合性肌膚、混合性或油性肌膚、乾性或敏感性肌膚。

保濕與滋潤

妳的肌膚需要水分和滋潤才能維持耀眼光彩。妳懷孕期間使用的漾采肌活美肌霜，仍是妳理想的日間保養產品（見第42頁）。它能淡化臉部細紋，維持肌膚的年輕活力。夜間可以使用絕佳保濕和修復功效的產品：漾采肌活熬夜霜。到了早上，妳的肌膚會變得更有光澤，更光滑、緊實、柔嫩。對於年屆35的媽媽們，煥顏緊緻日霜和煥顏緊緻晚霜是妳保持光彩容顏的最佳夥伴。如果妳喜歡精油的柔滑質感，可以選用100%純植物萃取精華的蘭花面部護理。它能有效滋潤並軟化肌膚。如果妳屬於敏感性肌膚，可以試試用舒柔修護精華液來為妳的敏感肌膚進行緊急保養。它能立即舒緩肌膚，並快速讓肌膚回到滑順、柔軟和光澤的狀態。

最後，這款適合所有女性的超級精華-**黃金雙激萃**能為妳的肌膚創造奇蹟。它不是一般的精華液，而是一款濃縮20+1種植物萃取物的完整抗老化產品，具有激發肌膚再生細胞的五大功能：再生、保濕、有氧、滋養和保護，能讓妳的肌膚看起來更加年輕。



眼周部位保養

如果妳的臉部出現疲憊的徵兆，如浮腫和黑眼圈，妳可以在每天早上使用**全效緊緻眼霜**或**V型緊緻抗引力大眼精華**來呵護妳的眼部肌膚。這些產品富含植物萃取精華，能舒緩眼周的浮腫並消除黑眼圈。用指尖取少量產品，從眼頭輕輕按壓塗抹到眼尾（見第46頁）。在化妝後也可以用它來立即舒緩眼周浮腫和黑眼圈的問題。

如果妳發現自己面露疲態，或者臉部受荷爾蒙變化或產後體重下降的影響依然有水腫的現象，建議妳使用V型緊緻抗引力精華¹，它能助妳改善浮腫的臉形，恢復美麗容顏。用克蘭詩獨家的緊容按摩手法，能有效刺激妳臉部的自然循環。提拉妳的臉部線條，讓妳的面容更緊緻動人。



1. 部分國家未發售。

明亮動人的肌膚

如果妳的肌膚失去光澤、不再光滑緊實，這時就是使用超級精華-黃金雙激萃來煥活肌膚的最佳時機，它能活化表皮細胞維持年輕的五種功能：再生、滋養、保濕、有氧和保護。超級精華-黃金雙激萃是一項將水油雙效精華二合一的產品，它能幫助妳對抗肌膚老化的問題，同時激發肌膚細胞的五大修護功能。它能有效淡化細紋和皺紋，讓臉部更顯光澤、年輕更為持久。建議在妳每日早晚保養步驟都加入這瓶。

烈陽下的防護

此時妳仍受到荷爾蒙濃度極劇變化的影響，如果在這時候曝曬在陽光下，仍會讓妳的肌膚出現難看的孕斑。若妳在懷孕期間已出現一些孕斑，可以用輕呼吸全效UV 隔離露SPF50 PA+ + + +。

克蘭詩美體健康操

首要任務：

重新鍛練會陰部肌肉

在進行任何體能運動前，就算是簡單的運動，都一定要先學會在不使用腹部肌肉的情況下收縮和放鬆會陰肌肉。如果妳已經知道如何做了，現在就可以去進行我們推薦的會陰肌肉運動。否則，我們建議妳在生產完第二個月，做完產檢後再開始練習。單獨控制會陰肌肉是非常重要的事，在妳能掌握這項技巧之前，請不要進行任何腹部肌肉的訓練。如果妳的婦產科醫師有規定妳做會陰訓練，妳還可以再加上懷孕期間我們建議妳做的練習，做為會陰訓練的補充。（見第30頁）。為了避免血液循環的問題，妳可以在住院期間進行我們建議的練習（見第53頁）。

緊實胸部

無論妳是否選擇哺餵母乳，讓胸形緊實都是件重要的事。建議妳持續進行懷孕及住院期間做的美胸操，強化支撐乳房的肌肉（見第35頁）。

讓妳的美麗隨著寶寶一起成長

生產後，你可能會對這些身體變化感到驚訝，甚至有些擔憂：
乳房變大、肚子變圓、大腿變粗和臀部變大等等。

現在妳的身體應該會慢慢地回復正常。夜間哺乳的次數會逐漸降低，睡覺會更為安穩。妳要為開始當媽媽這件事而感到心情愉快，覺得自己更美麗動人。寶寶出生後，妳的身體失去的重量包括寶寶的體重、胎盤、羊水和體內多餘的水份。

懷孕9個月的期間所增加的體重也逐漸消失。建議妳慢慢地減重，以維持肌膚組織的延展性，避免肌膚出現鬆弛的現象。

健康均衡的飲食

一定要遵從婦產科醫師的建議。如果寶寶出生後還是有些超重，別急著在這時候嚴格控制飲食，反而應該進行健康均衡飲食計畫，並規律的運動。妳應繼續保持這兩個好習慣。

每天正常吃三餐，記得從每天早上一頓營養的早餐開始(茶、麥片或麵包，最好是全麥麵包-加上奶油，優格或一杯牛奶，加上一杯新鮮果汁或水果)。如果要減重，妳就需要減少糖份和脂肪的攝取，來控制妳食入的熱量。建議妳午餐吃瘦肉，晚餐吃禽肉、魚肉或蛋，同時搭配蒸熟的綠色蔬菜。甜點則以脫脂乳製品為佳。

避免暴飲暴食，還要限制自己攝取脂肪，也要避開會快速釋放能量的糖類，因為這些糖類食物會轉換成脂肪留在妳的體內。在餐間吃適量的水果，可以得到必要的維生素（見第17頁圖表）。

每天喝用8杯水能幫助妳減肥。切記不要喝酒：酒精飲料不僅含過多的熱量，還會增加妳的食欲！最後覺察到減肥為妳帶來壓力和疲累的感覺是非常重要的。建議妳在寶寶斷奶後才開始進行減肥餐的計畫。稍微超重的情形對哺乳期的母親是有好處的，因為這時候需要更多的能量。

運動回復身材

懷孕期間妳可以游泳、散步和進行一些溫和的運動。游泳非常適合準媽媽及所有女性。這項運動能強化肌肉的延展性，對身體塑形很有幫助，而清涼的水無疑地能讓人感到放鬆。但是，生產完後至少一個月後才能洗澡，目的是要讓子宮頸完全閉合。游泳除了可以放鬆身心，還能緊實胸部、背部和雙臂，讓妳在抱寶寶的時候不會感到疲累或痠痛。游泳後別忘了要徹底的沖洗和浴後保濕，因為水中的氯和硬水會讓皮膚變乾澀。這時候妳可以開始進行以前最喜歡的運動。規律的運動是讓肌膚保持緊實的最佳方法，和另一半一起運動也是製造兩人獨處的良機。

如果你對自己的身材某部位的曲線還不太滿意，那你可能需要減掉多重量！但是，當你以均衡飲食的方式減少食物的攝取量，會讓全身的重量都減輕，包括那些不想減的地方。因此，你需要針對你最在乎的部位進行保養，同時提升肌膚的彈性和緊實度。

當你懷抱著實現目標的動力時，才開始你的減重計畫。採取嚴格但合理的飲食，並且在早晚使用適合的保養品。

舒適質地的產品會為你帶來真實的喜悅！這時每週要使用兩次竹子精華身體去角質霜。

正確的姿勢

重塑你的足弓

懷孕期間，孕婦除了關節鬆弛、體重也會增加，導致足弓變平，尤其是跖骨部位。建議你同時用雙手輪流按摩左右腳掌，從腳尖按到腳跟，重新塑造出足弓的形狀。足部按摩時，建議搭配美腿滋潤乳或身體調和護理油使用。

纖體塑身： 解決所有問題的方案

透過60年來專業的塑身美體經驗和客戶們的回饋，克蘭詩成功研發出一套高效纖體產品，滿足每個人的塑身需求。「橘皮組織」指的是臀部和大腿上方凹凸不平的肌膚外觀，這些是脂肪常常地積的部位。自行測試：將一隻手掌按住大腿，向上拉提大腿上的肌膚。如果這片肌膚看起來更光滑，那你就有「橘皮組織」。「橘皮組織」是肌膚鬆弛所造成的，女性無論胖瘦都可能會有。克蘭詩紅魔超S勻體精華，能幫助你有效撫平「橘皮組織」。它能有效緊實、平滑肌膚，還能幫助重塑身體曲線。



使用比基尼美體霜搭配健康的飲食，能有效緊實腰、腹、手臂，細滑的質地讓按摩更為容易，更能促進血液循環。這對消除多餘的脂肪非常重要。沉重的雙腿：這個問題主要是因血液循環變慢所造成的。含100%純植物萃取的經典纖體護理油，能促進血液循環，緊實組織，讓肌膚表面更為緊緻光滑。最好在夜間塗抹在濕潤的肌膚上，從腳踝開始緩緩地按摩到大腿上方。這種按摩手法能讓產品效果更為明顯。



特別的例行工作

克蘭詩的塑身產品搭配健康的生活方式，能為你的塑身計畫帶來最好的成效，健康的生活方式包括：均衡的飲食、休息和規律運動。所有的保養產品可以單獨使用或互相搭配使用，因為你可能同時擁有不同的問題需要解決。接下來有兩項為期三個月的塑身計畫建議你可以採行，包含2個階段：2個月減肥期和1個月穩定期。

- 你需要重塑曲線和消除橘皮組織：
 - 重塑曲線：早上使用紅魔超S勻體精華，晚上使用比基尼美體霜。
 - 維持曲線：早上使用紅魔超S勻體精華，晚上使用身體調和護理油，讓肌膚緊實、光滑如絲。

• 妳感到雙腿沉重，肌膚出現橘皮組織：

- 重塑曲線：早上使用紅魔超S勻體精華，晚上使用經典纖體護理油。
 - 維持曲線：早上使用紅魔超S勻體精華，晚上使用身體調和護理油。
- 使用時，將產品從腳踝塗抹至大腿上方，請見第25頁說明。

如果妳感覺雙腿沉重，建議妳不要站著練習。地板運動、躺下或者雙腿抬起，都能幫助妳血液循環和鍛練腹部肌肉。

健康纖體的生活方式

- 養成健康的飲食習慣。維持理想的體重比減重更容易些。不要進行那些嚴格、速效的飲食計畫，那只會妳覺得疲累，而且無法長久持續。
- 永遠不要缺餐。每天都要記得吃一頓健康、均衡的早餐。

• 避免過度的勞動、疲憊和壓力。休息和放鬆對減重才有幫助。

• 運動：不要太過激烈。運動對身體很有幫助，但也要避免過於激烈的運動。

• 避免洗熱水澡，用冷水浴較能提升妳身體肌膚的緊實度(見第21頁)。

• 每週量2次體重，在同一天相同時間及條件下量。還要注意腸胃的健康狀況。

緊實腹部

此時，妳的會陰部肌肉應該鍛練夠了；妳可以開始進行腹部運動了。

克蘭詩全套日常美體健康操

重新開始妳的日常運動，規律的鍛練自己，成為每日的好習慣（見第37-39頁）。

正確的姿勢

腹肌與腹斜肌運動

平躺，左腿伸直，右腿彎曲。收縮腹部和會陰，慢慢抬起胸部，左手用力推右膝

維持5秒鐘。換方向做同樣的動作。每邊重複10次。



坐下，背部與地板呈某個角度，

雙腿微微分開，由左往右轉動胸部。

雙臂在胸前圍成半圓，可以幫助胸部轉動。重複10到50次。



雙手在頸部後方交叉，

胸部稍稍離開地板，雙腿做踩踏運動

(不要碰到地板)。當妳扭轉胸部時，讓右肘觸碰左膝，再用左肘觸碰右膝。重複10到50次。



平躺、屈膝，

雙腳踩地，抬起臀部和背部，身體盡可能呈一直線。只有雙肩、手臂和腳可以著地。維持這個姿勢5到10秒鐘。重複到10次。





克蘭詩彩妝*



在妳期待著寶寶來臨和寶寶誕生時，要讓自己覺得美麗，看起來很漂亮，上點細緻、清新、易於使用的彩妝，為自己帶來一絲魅力，而且看起來還是很自然。

漂亮的膚色和美好的感受

就像變魔術一樣！蘋果光柔焦能填補並瞬間撫平細紋、皺紋與毛孔。肌膚變得光滑、均勻，讓妳有個無瑕的膚色。

想知道如何提亮膚色、修補膚色的缺點並擁有柔軟舒適的肌膚嗎？用SOS修修乳就對了。它那輕透柔滑的質地，讓肌膚很快地吸收，使肌膚柔軟、均勻、清爽、透亮。

最後，要快速消除暗沉、隱藏小瑕疵時，可以在小細節上（眉骨上、頂唇上方等）使用新一代蘋果光筆。只需一個簡單的步驟，就能完美地修容和提亮膚色。

迷人的雙眼

在眼瞼上使用裸色、米色、粉紅色或膚色等細緻、自然的色調... 避免淡紫色和深褐色，這會讓妳看起來不太健康。克蘭詩4色礦物眼影盤，讓妳用單純的顏色打亮雙眼。妳的必備色調是裸色、米色、裸粉色和紫檀木色。超濃密大眼睫毛膏讓妳擁有2倍濃密效果、使用後同時滋養睫毛，上妝保養一次搞定！

迷人的微笑

選擇吻我紅唇膏，讓妳擁有迷人的微笑，這項高度光澤的純色口紅，讓妳有一張美麗、透亮和舒適的雙唇。它具有美妙的果香，柔滑觸感讓人不可抗拒。

另外，彈潤植萃美唇油是一款非常方便、易於使用的產品，它可以在妳的嘴唇上形成如奶油般的質地。立刻讓妳的雙唇看起來更加豐滿，展現出最自然的風采。



*妳可以在克蘭詩經銷點或官網 (www.clarins.com.tw) 上免費取得《克蘭詩彩妝指南》。

維持良好的美容保養習慣

成為媽媽會讓妳擁有許多喜悅、讓妳有了自己的寶寶，也更有女人味，同時妳還養成了良好的美容保養習慣。

臉部保養

- 每天早晨清潔臉部。
- 每天晚上卸妝。
- 每天使用日霜保護臉部肌膚。
- 每天晚上滋潤肌膚。
- 每週進行1到2次去角質保養。

維持健康肌膚

- 飲食均衡。
- 每天喝大量的水。
- 規律運動。
- 避免壓力。
- 安穩睡覺。
- 陽光下做好防曬。

胸部保養




- 站直（在門框上安裝一根單槓，可以幫助妳做胸部運動！）。
- 穿著專為運動健身設計的胸罩。
- 在進行身體其他部位去角質保養時，不要忘了「隱形胸罩」的部位。

身體保養

- 用冷水沖浴取代熱水澡。
- 每週進行1到2次去角質保養。
- 使用身體乳液為肌膚保濕。
- 使用緊實保養產品避免形成橘皮組織。
- 每週量1到2次體重，在同一天相同時間及條件下量。

透過克蘭詩快速、簡單的日常美容保養程式，妳將成為最漂亮的媽媽和常保光彩魅力的女人！我們希望妳能享受美麗的孕期，並和妳的寶寶有個美好的新生活。

我們希望這本書能有效協助妳維持孕期美麗。如有任何產品的使用疑問或建議，都歡迎與我們聯繫。

 Clarins Taiwan  Clarinstw  克蘭詩

法國克蘭詩 歐洲No.1頂級肌膚保養品牌
免付費客服專線：0809-006677（適用於市話系統）



為地球盡一份心力本紙品採用大豆環保油墨印製！
克蘭詩與您一起節能減碳，愛護美麗的地球

2020年8月版

CLARINS