



这份好礼清单，送给新手妈妈

文 / 西恩

5月8日，是今年的母亲节。《请回答1988》里说：听说神不能无处不在，所以创造了妈妈。每一位妈妈，都值得最好的一切。所以，从初为人母的新手妈妈开始，就请记住要照顾好自己。母亲节快乐！

关键词 01 头发护理

很多新手妈妈会在产后面临脱发、头皮过敏、月子期头发护理等困扰。发生这些头发问题背后的原因是什么？新手妈妈在头发护理时，应该怎么做呢？

妊娠期间，“生长中”或生长期头发相对“静止期”或休止期头发的比例会增加，但该比例在产褥期会反转。休止期脱发是指常见于产后1-5个月的脱发，通常呈自限性，会在产后6-15个月内恢复正常。所以，产后妈妈们不必过度焦虑，如常洗发护发，清洗头发之后选择温和的干发造型工具，尽快吹干就好。

除了洗完头发需要尽快吹干之外，新手妈妈在头发护理上还有一个难题，就是敏感



期头发更加脆弱，这时更应该避免头发及头皮的过热损伤，因此对于新生儿妈妈而言，选择一款快速干发且能避免过热损伤的干发工具就至关重要。

针对这些头发护理的问题，戴森深入洞察到新生儿妈妈群体产后对于头发头皮护理、重拾美丽及高效护发造型等需求，在母亲节到来之际以颠覆性科技提供切实解决方案，轻松应对产后护发造型难题，助力每一位妈妈从容出彩。

对于一些留长发的新手妈妈来说，洗完头发常常需要花很久才能吹干，既费时又费力。而戴森 Supersonic™ 吹风机采用精密工程技术研发而成，内置第九代数码马达，产生强劲均匀的气流，可以将水分从头发表面迅速吹干。这样一来，新手妈妈就可以安心



留起美美的长发啦。

此外，戴森 Supersonic™ 吹风机还拥有智能温控系统，可以有效避免头发被过高温度伤害，从而呵护新生儿妈妈敏感期的头皮及头发健康，每天使用也不用担心发质损害，头发始终保持光泽。这款吹风机还配备了五种风嘴，可以契合全家人不同的美发护发需要，即使是婴儿的娇嫩头皮也可以温柔呵护。

若是新手妈妈想轻松打理每日造型、又避免发质受损的话，还可以选择戴森新一代 Airwrap™ 多功能造型器，利用戴森第九代数码马达驱动产生的空气动力学现象“康达效应”，无需过高温度即可快速高效打造卷发、直发、顺发并减少飞翘，有效满足新生儿妈妈针对不同场景的日常造型需



求，最大程度地避免造型频率过高而产生的头发损伤、脆弱问题，每天花一点点时间，就能拥有美丽的发型，相信可以解决很多新手妈妈的护发难题。

在洗头护发时，尽量选择成分天然的产品，清洗干净头发的同时，舒缓头皮，强化发根。LA BIOSTHETIQUE 贝伊丝滋养赋活洗发露将天然成分的纯净力量与多重科研专利相结合，独家的母细胞修护激活成分及抗糖化激活细胞成分，温和清洁头皮并强韧稳固发根。

头皮如同肌肤一样需要悉心呵护，SHISEIDO PROFESSIONAL 资生堂专业美发芯护理道头皮生肌系列丰盈精华液甄选革“芯”成分，天然植萃加乘乳酸成分，有效调理头部环境，滋养肌肤屏障，唤醒强健健康头皮。



- ①
- ②
- ③
- ④

- ① 贝伊丝滋养赋活洗发露 (丝芙兰当季新品)
- ② 戴森新一代 Airwrap™ 多功能造型器
- ③ ④ 戴森 Supersonic™ 吹风机 (亮铜镀色)

关键词 02 皮肤护理

由于怀孕造成的激素变化，加上熬夜、喂奶、24小时照顾宝宝，内因外因使得新手妈妈们的皮肤变得脆弱，这时就需要格外有针对性的产品来对症下药。

首先，新手妈妈因为睡眠不足会影响正常的皮肤修护，出现干燥脱皮等问题。这时就需要每天做好基础的清洁和保湿工作。MECCA MAX 清润净肤洁面啫喱以清爽质地搭配低泡配方，温和清洁肌肤不伤角质层，库拉索芦荟萃取和烟酰胺能牢牢锁住肌肤水分，温润不紧绷，为后续护肤打好基底。

随身携带一款保湿喷雾，也是护肤小神器哦。PTR 彼得罗夫沁润补水云朵保湿喷雾富含高浓度多分子透明质酸，糅合金缕梅、芦荟等天然植物萃取，喷雾如云朵般绵密细腻，随时随地拯救干渴肌肤。

此外，熬夜晚睡、心情焦虑等都会引发新手妈妈们的肌肤小情绪，出现泛红、敏感、脆弱等问题。这时，一瓶饱含精华成分的面膜，可以让新手妈妈事半功倍地保养肌肤。全新



Kiehl's 科颜氏金盏花舒缓保湿面膜蕴含天然手摘金盏花瓣，升级添加50%库拉索芦荟，进一步镇静舒缓；更注入全新成分积雪草提取物与角鲨烷，深入修护肌肤屏障，令肌肤更强韧！

针对新手妈妈的皮肤过敏问题，可以选择更为专业的产品。PHYSIOGE 霏丝佳舒缓修红安肤面霜以拟肤成分+PEA+植物提取成分，强化保护皮肤的屏障，补充脂质成分减少水分流失，舒缓敏感修护泛红肌肤。

同样推荐的还有全新理肤泉 B5 绷带精华，



蕴含高浓度10%维生素原B5，高效修护肌肤屏障；透明颤菌发酵物则可从肌肤微生态修护褪泛红，提高皮肤的自我修护能力，改善肌肤敏感、脆弱、紧绷干燥等肌肤困扰。

另外需要提醒的是，新手妈妈在外出时要格外注意防晒。过量的紫外线照射会导致皮肤晒伤晒黑及免疫功能异常，引起皮肤光老化。Dr.Jart+ 蒂佳婷悦晴温和防晒乳液 SPF43/PA+++ 是娇嫩肌肤也适用的亲肤防晒，物理防晒成分在肌肤表面形成屏障，反射及散射日光中的紫外线侵害，适合家人一起使用。



- ①
- ②
- ③

- ① 彼得罗夫沁润补水云朵保湿喷雾 (丝芙兰独家产品)
- ② 理肤泉 B5 绷带精华
- ③ 科颜氏金盏花舒缓保湿面膜

关键词 03 身体护理

新手妈妈也要重视身体肌肤的护理，包括胸部、腹部、手部等。对于这些身体部位的护理，既要轻柔温和的清洁，还要选择成分天然的乳液，坚持每天涂抹，在保持肌肤水润的同时，增加肌肤的柔软度和弹性。

欧舒丹是第一个推出沐浴油的品，欧舒丹甜扁桃紧致沐浴油蕴含超过



81%自然原料杏仁油及葡萄籽油，可为肌肤带来独特的洁净护理，洗完不涂抹任何润肤产品也能保湿。

温和的清洗，还能让日常清洁变成一场宠爱自己的仪式。Bonpoint 挚爱柔肤皂由90%的天然成分组成，甄选摩洛哥橙花，法国樱花和贝宁/希腊棉花三种天然植物提炼核心植萃，清新怡人的橙花微香还能舒缓情绪。



- ①
- ②
- ③

- ① 蒂佳婷悦晴温和防晒乳液 SPF43/PA+++
- ② 欧舒丹甜扁桃紧致沐浴油
- ③ Bonpoint 挚爱柔肤皂

配合使用 Bonpoint 挚爱身体乳霜，其天然来源成分含量升级至96%，并承诺无酒精无精油的低敏配方，让新手妈妈可以和宝宝一起感受源于自然的肌肤植愈力。

最后，再随身携带一支滋养而轻盈的唇膏。ABH NORVINA® Lip Balm 润唇膏富含维他命和精油等天然成分，不仅能改善唇部干燥，更能帮助淡化细纹。

/ 品致 ASKI /



新手妈妈 如何做好产后护理？

陆萌
上海嘉会国际医院妇产科副主任

Q: 请问很多新手妈妈在产后护理上，会有很多困扰。那么，产后护理有哪些注意事项？

A: 产后的六周时间里，新手妈妈的身体会有明显的机能变化，我们称之为“产褥期”。这段时间里，孕妈妈会感觉和平时不太一样，有三点需要格外注意：1. 充足的睡眠休息；2. 合理的饮食；3. 注意可能会出现的一些异常情况，及时就诊。

另外，很多新手妈妈都关心产后究竟可不可以洗澡、洗头。过去，由于生活条件有限，洗澡、洗头时容易着凉，加上产褥期抵抗力下降，就会出现不适。现在新手妈妈只要保证洗发后把头发吹干，其实是不会影响健康的，而且还可以防止产褥期感染，干净整洁的状态也能使产后妈妈感到心情愉悦。

Q: 对于新手妈妈产后如何照顾好自己，还有什么建议吗？

A: 产后妈妈们其实是很需要整个家庭去支持和理解的。孕妇在分娩之后，激素水平会迅速下降，从而引起情绪不稳定、易激动，因此更需要家人人们的理解和同理心，让产后妈妈得到心理支持和安慰，有问题能得到及时帮助和解决。同时，新手妈妈要保证足够的休息，也可以自己做些功课，去识别一些抑郁倾向的信号，通过自己和家人两方面去努力，解决心理方面的不适状况。

此外，在形象管理方面，我们也鼓励产后的妈妈不要因为产后变化就开始不注意形象，可以通过产后修复、适当运动、合理膳食等，来达到一个依旧自然、自信、美丽的状态。