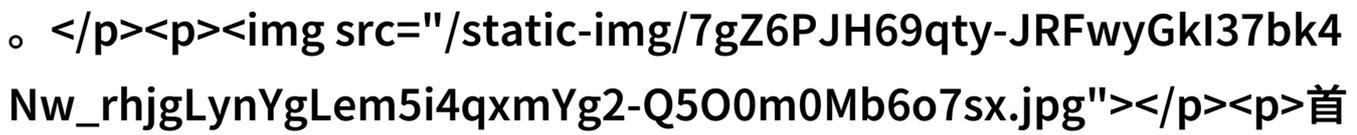
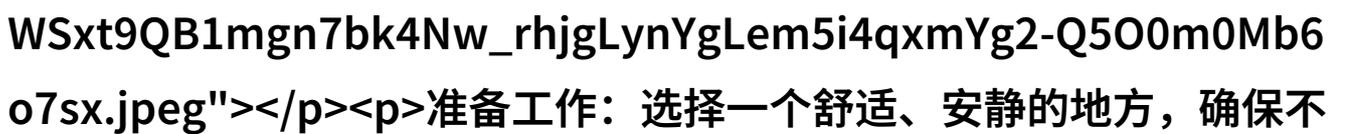


一边下奶一边吃面膜视频讲解图片-双任务

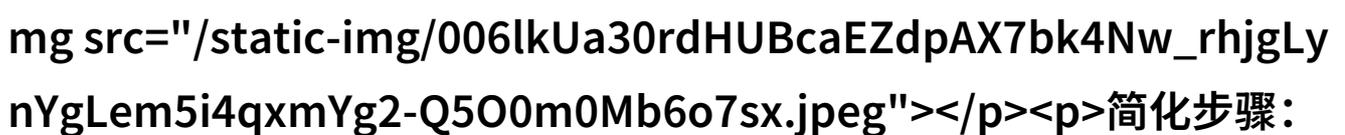
在哺乳期，许多新妈妈们可能会感到困惑：如何在照顾宝宝的同时也能保持自己的美丽和健康呢？答案是——一边下奶一边吃面膜！这不仅是一种时间管理的高级技巧，也是一种既实用又有趣的自我护理方式。

首先，我们需要明确的是，一些面膜是特别为哺乳期妇女设计的，它们含有丰富营养成分，有助于恢复身体机能，同时还可以促进乳汁分泌。这些面膜通常是不刺激性的，适合所有类型的人群使用。

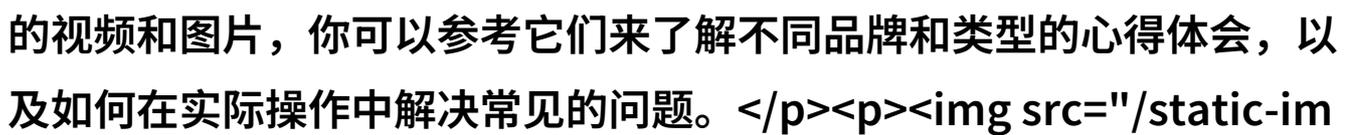
那么，一边下奶一边吃面膜具体该怎么做呢？以下几点建议可以帮助你顺利完成这个“双任务”：

准备工作：选择一个舒适、安静的地方，确保不会被打扰。在此基础上，还要准备好你的婴儿食品或喂养设备，以便随时喂奶。

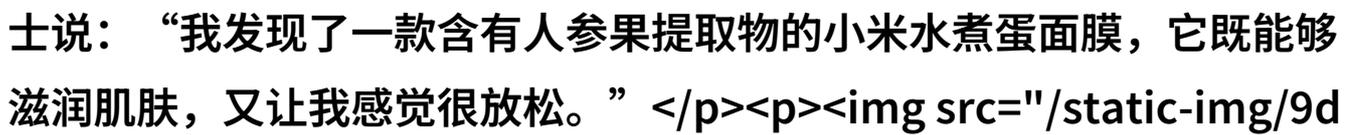
选择正确的时间：尽量在宝宝吸吮完后的一段较长时间内进行，这样可以减少中断和频繁更换位置带来的不便。

简化步骤：不要过度追求精致，而应该简单易行，比如只需轻轻涂抹即可，不必担心细节问题。

观看视频讲解图片：网络上有很多关于这一主题的视频和图片，你可以参考它们来了解不同品牌和类型的心得体会，以及如何在实际操作中解决常见的问题。

实践经验分享：

李梅女士说：“我发现了一款含有人参果提取物的小米水煮蛋面膜，它既能够滋润肌肤，又让我感觉很放松。”

王芳女士则推荐：“如果你喜欢温暖

感，那么尝试一下红枣糯米粥洗脸液就好了，它既清洁又温柔。”

注意安全与卫生：记得将所有用品都放在容易到达的地方，以免因为忙碌而忘记了喂养或更换产品。同时，要确保手部彻底清洁干净，避免污染面膜或接触皮肤造成感染风险。

调整生活习惯：虽然有一些特殊时刻安排，但并不意味着每天都必须这样做。你可以根据自己的日程安排来灵活调整，让自己更加专注于某项活动，即使是在休息的时候也能享受一些小小的心情慰藉，如阅读书籍或者听音乐等。

总之，“一边下奶一边吃面膜”的关键在于找到适合自己的方法，并且保持耐心。一旦掌握了技巧，这将成为一种非常高效且愉快的情景，无论是在家还是外出，都能够让你充满自信地展现出你的美丽与活力。

[下载本文pdf文件](/pdf/592028-一边下奶一边吃面膜视频讲解图片-双任务美妆如何在哺乳期也能享受面膜时光.pdf)