

مقدمة

لكي تكوني جميلة رغم أنف الحمل .. هذا ما تعرفينه من خلال هذا الكتاب .

فلا شك أن الحمل لا يؤثر فحسب على رشاقة المرأة ، بل يمكن كذلك أن يكون له أضرار أخرى تقلل من جمال المرأة وجاذبيتها.. ومن أبرزها الإصابة بدوالي الساقين ، وزيادة عرق الجسم ، وظهور طفح وعلامات بالجلد ، ذلك بالإضافة لتأثير الحمل على رشاقة المرأة بعد الولادة .

ومن خلال هذا الكتاب نستعرض معاً أهم التغيرات التي تطرأ على الحامل والجنين شهراً بشهر .. وطرق العناية بالحامل صحياً وجمالياً لمساعدتها على اجتياز فترة الحمل بخير وسلام، محتفظة خلالها بجمالها وجاذبيتها.. وعلى أن تستعيد رشاقتها من جديد بعد الولادة .

مع تمنياتي بولادة موفقة بإذن الله .

دكتور أيمن الحسيني

شوال سنة ١٤١٤ هـ .

الإسكندرية في :

الموافق أبريل ١٩٩٤ م .