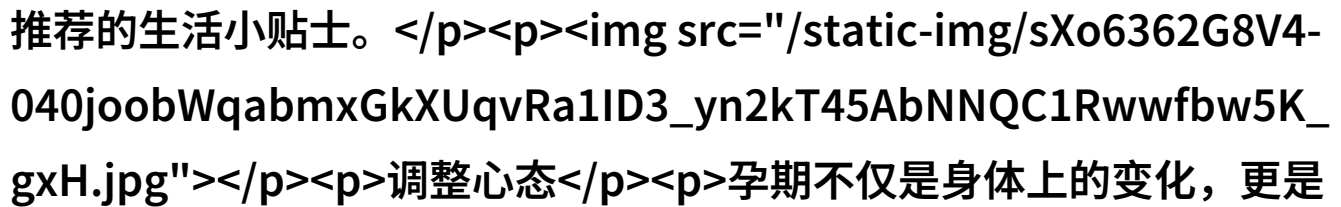
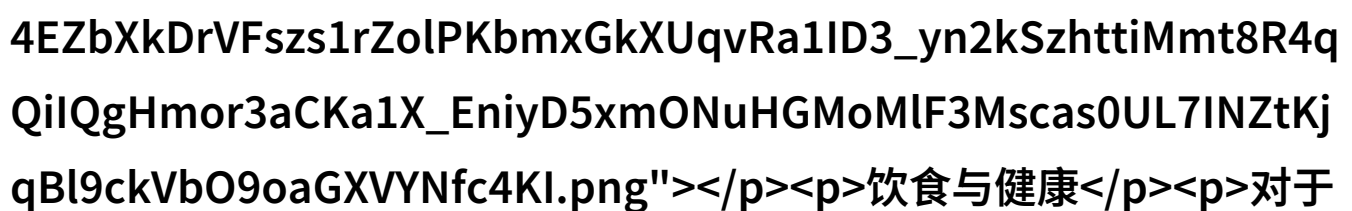


恶毒女配的孕育之旅穿越者的生存指南

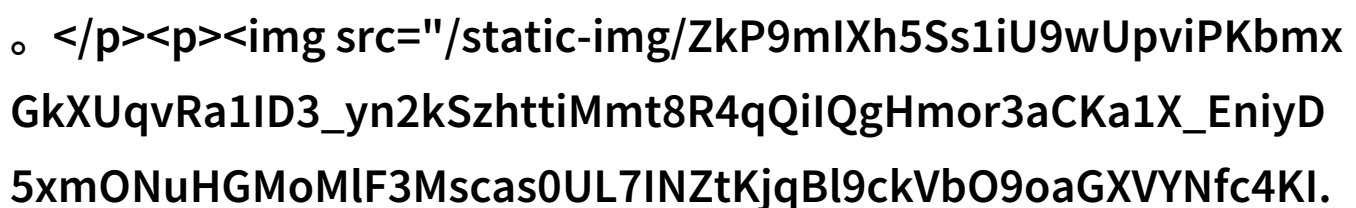
在穿越小说中，作为一名恶毒女配，你或许梦想着掌控命运，但在怀孕后，这种控制感却变成了无尽的担忧。然而，也正是因为这个转变，许多故事才变得更加丰富和复杂。以下是一些穿成已怀孕的恶毒女配推荐的生活小贴士。



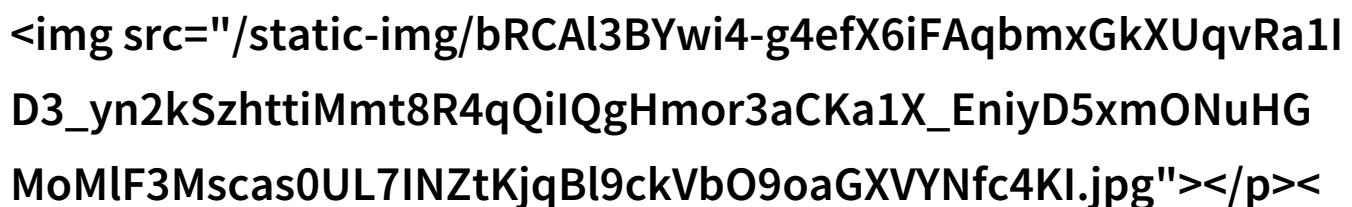
调整心态
孕期不仅是身体上的变化，更是一场心理上的考验。在这个过程中，你需要学会放下过去的小气和偏见，学会接受新的角色定位。你不再是一个单纯追求权力的角色，而是一个即将成为母亲的人。这需要你调整自己的心态，对自己更有耐心，对周围人的行为也能保持更多宽容。



饮食与健康
对于一个恶毒女配来说，饮食习惯可能会影响你的形象，但对于一个怀孕的女性来说，营养摄入至关重要。你需要确保摄取足够的蛋白质、铁质和其他必要营养素，同时要注意不要过度劳累，以免对胎儿造成负面影响。

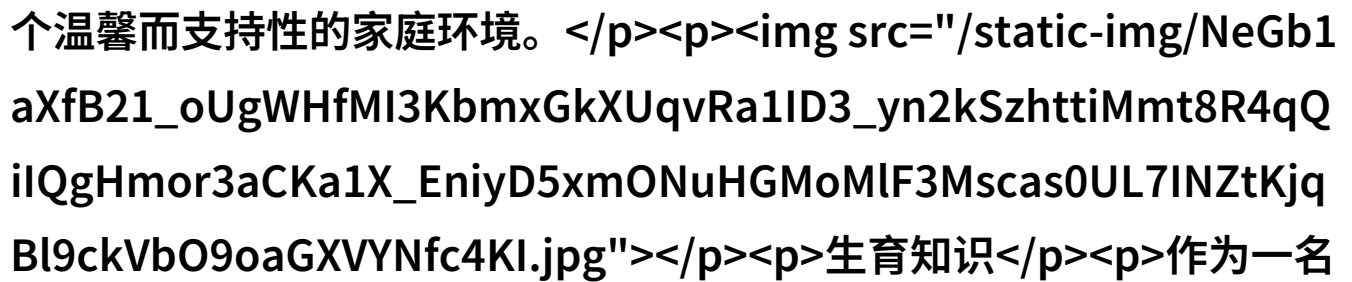


情绪管理
孤独、焦虑、恐慌这些情绪在这一时期尤为常见。学会通过冥想、瑜伽或者写日记等方式来缓解压力，这些都有助于维持你的精神状态，为未来的孩子打下良好的基础。



社交策略
在这个阶段，你可能会遇到各种各样的困难和挑战。但你不能孤立自己，要学会与人沟通，与同伴建立起紧密的情感联系。

。这些关系将帮助你应对未来可能出现的问题，并且为你的孩子创造一个温馨而支持性的家庭环境。



生育知识

作为一名恶毒女配，即使你不是专业医生的，但是了解一些基本的生殖健康知识也是必要的。这包括了解怀孕期间禁忌、如何识别初期症状以及何时寻求医疗帮助等信息，这样可以让你更好地照顾自己和宝宝。

目标重设

孩子出生之后，你原有的计划很可能被迫改变。此时，不妨重新审视自己的目标，将那些曾经看似那么重要的事情置之脑后，从新开始考虑哪些事情真正值得去追求。在这一点上，有时候退一步远比前进来得明智，因为生命中的每个决定都是不可逆转的一步。

总结而言，无论你是否愿意承认，一旦成为母亲，就必须准备好迎接新的责任和挑战。而对于那些已经身处这样的境地而又希望继续以“恶毒”身份存在的人们，这个世界依然充满了机遇，只要勇敢地去探索，每一步都充满了可能性。

[下载本文pdf文件](/pdf/977391-恶毒女配的孕育之旅穿越者的生存指南.pdf)