

菜鸟妈妈
育儿宝典

非儿◎著

MY GOD!

天啊!

我该拿你怎么办!

菜鸟妈妈育儿手记

什么方法能制服这个小坏蛋?
如果你没有看过这本书,
就别说是菜鸟妈妈。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

菜鸟妈妈
育儿宝典

天啊！MY GOD! 我该拿你怎么办！

菜鸟妈妈育儿手记

非儿◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

天啊! 我该拿你怎么办: 菜鸟妈妈育儿手记 / 非儿
著. —2版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5484-2494-9

I. ①天… II. ①非… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第037468号

书 名: 天啊! 我该拿你怎么办——菜鸟妈妈育儿手记

作 者: 非 儿 著

责任编辑: 王 放 孙忠孝

责任审校: 李 战

封面设计: Amber Design 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 23.75 字数: 320千字

版 次: 2016年5月第2版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-2494-9

定 价: 45.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

一、美丽辣妈的快乐孕记..... 1

- 1.我那曲折的怀孕经历.....5
- 2.让我忧心忡忡的辐射.....9
- 3.都是溶血症惹的祸.....11
- 4.远离宠物,远离弓形虫.....13
- 5.为了宝宝,多吃点算个啥.....16
- 6.那些让我心烦意乱的噪音.....19
- 7.带着孕宝宝去上课.....21
- 8.谁说孕妇没魅力.....23
- 9.挺着圆肚,逍遥开车.....26
- 10.孕产用品收购站.....28
- 11.细数我的孕期病历.....32
- 12.和老公的悄悄话.....38

目录

1



二、小妈咪英勇产女记.....39

- 1.晒晒我的待产包.....42
- 2.突如其来的住院生活.....44
- 3.一切为了顺产.....46
- 4.终究没能逃过那一刀.....49
- 5.剖腹产的“优”“劣”大PK.....51
- 6.孩儿她爸,你的任务就是陪着我.....55

三、月子那些事儿.....57

- 1.狂吃的一个月.....60
- 2.苦并甜的月子生活.....63
- 3.我坐月子的法宝:艾草.....66

4. 坐个好月子到底有多重要.....	67
5. 曾与我擦肩而过的产后抑郁.....	69
6. 终于出月子了.....	71

四、将母乳喂养进行到底.....72

1. 当初乳到来的那一刻.....	77
2. 是什么让我下定决心做一头“奶牛”.....	79
3. 将母乳喂养进行到底.....	82
4. 小插曲.....	84
5. 母乳喂养的妈妈生病怎么办.....	85
6. 断奶，心狠的竟然是孩子的爸爸.....	88
7. 断奶，我和女儿都准备好了.....	89
8. 断奶以后.....	92

目录

2

五、好妈妈的温柔呵护.....93

1. 宝宝需要安全感.....	96
2. 宝宝的胎便.....	99
3. 小小肚脐保护好.....	101
4. 宝宝的眼睛有毛病吗.....	103
5. 我的宝宝不吐奶.....	105
6. 宝宝爱洗澡.....	107
7. “小小美人鱼”.....	110
8. 五花大绑.....	113
9. 宝宝需要睡头形吗.....	115
10. 宝贝，为什么爱哭的总是你.....	117
11. 别把宝宝喂成小胖子.....	119
12. 与奶瓶的较量.....	121
13. 还是排便让人烦.....	123

14.爱上纸尿裤.....	126
15.鼻塞到无法呼吸.....	129
16.户外活动好处多.....	131
17.小心那些隐形杀手.....	134
18.第一次尝试辅食及辅食的添加原则.....	136
19.宝宝的饭我来做.....	139
20.到底该不该给宝宝剃胎发.....	141
21.人蚊大战.....	143
22.忧心——宝宝第一次生病.....	145
23.让宝宝吃药也不难.....	148
24.几次遭遇感冒后的思考.....	151
25.奇怪的小瘤子.....	153
26.种类繁多的疫苗.....	155
27.看我哄宝宝睡觉的绝招.....	157
28.宝宝睡眠的误区.....	161
29.妹妹你大胆地往前爬.....	163
30.该放手时就放手——小妞儿学走九阶段.....	166
31.为小脚丫选对鞋了吗?	169
32.让我又爱又恨的学步车.....	172
33.惊魂——女儿摔破额头缝了两针.....	175
34.胃口大减缘为何.....	178
35.烦恼——出牙为何这么晚.....	180
36.宝宝鼻子出血了.....	183
37.一岁半宝宝失败的排便训练.....	186
38.哪些留,哪些丢.....	189
39.孩儿爸也不闲着.....	192

目录



六、让淘气小天后爱上生活.....194

- 1.睡眠是多么美好的事.....199
- 2.吃相要从娃娃抓起.....202
- 3.给不给宝宝吃零食.....205
- 4.宝宝不怕远征难.....208
- 5.各种各样的证件.....211
- 6.不爱金钱和权力的宝宝——潇潇抓周记...215
- 7.该为宝宝准备什么样的生日礼物.....217
- 8.给宝宝来个惊为天人的写真.....221
- 9.用普通数码相机拍出绝世小美女.....223
- 10.小美女下农村.....226
- 11.小动物,宝宝能摸吗?.....228
- 12.只爱陌生人——带宝宝出门的注意事项..230
- 13.劳动最光荣.....233
- 14.时尚达宝如此打造.....235

七、小才女是这样炼成的.....239

- 1.小才女的练就,从胎教开始.....242
- 2.小小镜子作用大.....245
- 3.女儿的百宝箱.....247
- 4.宝宝的工作就是玩.....253
- 5.用心发现好游戏.....256
- 6.关于女儿未来职业的种种猜想.....258
- 7.如何为宝宝选书.....261
- 8.大声为宝宝朗读吧.....264
- 9.让宝宝爱上说话.....267
- 10.做个性格活泼开朗的快乐宝贝.....270
- 11.我的野蛮女儿——如何帮助宝宝摆脱爱发脾气

的坏习惯.....	273
12.该不该训孩子.....	277
13.分享如此快乐.....	279
14.我不要分离焦虑.....	281
15.孩儿爸是孩儿成长的关键.....	284
16.女孩儿就当女孩儿养.....	286
17.教育孩子其实是在考大人的智商.....	288

八、全职妈妈，花老公的钱爱护自己.....291

1.工作 LADY，还是全职妈咪.....	295
2.育儿省钱小招数，多多多.....	299
3.当妈后的惊人变化.....	303
4.全职妈妈，请学会善待自己.....	307
5.产后瘦身，我有妙招.....	310
6.做懒女人，也要做美丽女人.....	313
7.全职妈妈的每一天，忙碌并快乐着.....	318

九、看我快乐一家子.....391

1.道声爸妈辛苦了.....	322
2.老公，遇到你是我这辈子最幸福的事.....	325
3.婆家、娘家.....	327
4.如果可以，让我再生一个宝宝.....	329

附录一 吾家小女初长成.....	332
------------------	-----

附录二 妈咪小厨房.....	360
----------------	-----



美丽辣妈的快乐孕记





憧憬

亲爱的宝贝，
不知你还在什么地方淘气，
忘记了要来到妈妈的身边，
不过，妈妈不会责怪你，
也许你在考验妈妈的耐心，
想看一看妈妈能否给你营造一个温馨美好的世界？

知道吗宝贝？
在妈妈开始想要带你起程的时候，
就给你取了很多可爱的名字，
虽然不知道你是男孩还是女孩，
反正，有好多；

妈妈曾经想象你的样子，
你会像爸爸一样有浓浓的眉毛，
还是像妈妈一样有樱桃般的小嘴？

哦，别担心宝贝，
无论你长什么样儿，
都是妈妈眼中最美丽的天使！

宝贝，
因为期盼你的到来，
外婆曾经在佛前虔诚许愿，
奶奶也会每日翘首祈盼，
就连很多你还不曾见过的叔叔阿姨，
都在为你祝福！

宝贝，

爸爸每天都在努力奋斗，
为了你能够过上最幸福的生活；

妈妈可以忍受一切痛楚，
只为了你能够早日投入我们的怀抱。

亲爱的宝贝，

妈妈好想亲亲你那有着柔滑如丝绸般皮肤的小脸，

好想亲亲你那雪白如玉样肉嘟嘟的小屁股，

好想牵着你那好似刚从水中捞出的莲藕般的小手，

带你迎接每天升起的太阳，

享受绚丽多彩的生活！

宝贝，

听到妈妈的呼唤了吗？

玩累了，就回家吧！

永远爱你的妈妈，

每天都在等着你……

——我的一帘幽梦

她的到来是个意外,也是无数次期盼中的一次必然——

刚结婚,我就跟老公讨论过什么时候要个孩子的问题,老公总说:别急,我们先过两年甜蜜的二人世界再要孩子也不迟。那时候的我自己也还像个孩子,所以也就乐得个自在。

两年后,我们开始了造人计划。老公戒烟戒酒,我自己则一边加强营养,一边吃起了叶酸片。叶酸是预防胎儿神经管畸形的,从计划怀孕起就应当开始吃。可是几个月下来,却不见一点动静。想去医院作个检查,可是医生说,一般情况下,从准备要孩子开始,历时一到两年之后还不能怀孕才考虑患有不孕症。看来我们太急于求成了,这不是才几个月吗?于是回家后,我们继续耐心等待。

● 量体温测排卵

时间一晃一年就过去了,已经快到医生所说的时间的上限了,难道我真的患了不孕症?怀着不安的心来到医院,进行了常规检查,身体没什么异常,医生便建议我采取量体温测排卵的方法。很多人由于月经不是绝对准时,导致排卵期算不准,总把时间搞错,也会耽误怀孕呢。

量体温测排卵的方法是在每天早晨刚醒来时同一个时间,不要剧烈运动,立刻测量体温并记录下来。排卵期体温会明显升高,在这前后的一两天就是怀孕的最佳时期。一旦怀孕,体温会一直保持在较高的状态;如果没有怀孕,排卵期之后体温又会回落。于是我定上闹钟,每天一大早把自己叫醒量体温。常常还困得很,我一边嘴里含着体温计,一边迷迷糊糊地又睡着了,那可是水银体温计,不小心咬坏了就危险了!

就这样,一连又是几个月,我天天清晨坚持量体温,表格画了一张又一张,把每天记录的体温连成曲线图。可是在每个月例假到来的时候,看着这些渐渐升高又渐渐回落的曲线,我的心情也一次次地从失望走向希望,又从希望走向失望。



● 两次输卵管通液的痛苦经历

几个月后,我又向医生求助,医生分析,排卵期没搞错却还不能怀孕,就要考虑是输卵管堵塞引起的不孕,而有这种症状的人万一怀孕了经常是宫外孕,非常危险。确定输卵管是否堵塞的方法是做输卵管通液手术,如果真的堵塞了,检查的同时也就进行了治疗,但是能否打通还是因人而异。听到“宫外孕”这样可怕的字眼儿,我决定试试,也许真的是因为输卵管不通才老不怀孕呢!

虽然是一个很小的手术,也没有什么创伤,可是那个疼啊,真是让我终身难忘(现在回想起来,似乎比生孩子时的阵痛还厉害,也许是心情不一样吧),第一次我都吐了!可是二十分钟的煎熬之后,医生竟跟我说还得做一次!她说可能是我太紧张了,全身都在使劲儿,导致输卵管痉挛,往里面推液体的时候很费劲儿,但也不是完全不通,再做一次肯定能打通。我一听,真后悔自己刚才的反应过于强烈了,要是能放松点就好了,不过为了能怀孕,再怎么疼也豁出去了!

一个月之后,我又来做通液了。我想我一定是能让这位医生在她的医疗生涯中一直记忆尤新的一个病人吧,因为在准备过程中,我躺在手术台上跟医生聊天,手术还没做,我就又开始紧张了,我对医生说:“我能唱歌吗?我想放松一下。”她们欣然答应了,我一紧张不知唱什么好,竟然唱起了“两只老虎两只老虎跑得快……”把医生都逗乐了!而真正做手术时还是疼得让我刻骨铭心。终于这段可怕的时间熬过去了,医生高兴地告诉我,这次完全打通了!出去后,靠在老公的怀里,我整个人都快要晕倒了,感觉天旋地转,心里却期盼着能苦尽甘来。

● 老公与我共同承担

这下总该怀孕了吧?!可好事总是多磨,无论我们怎么努力,我的肚子仍然一点动静都没有。在一次次失望的痛苦折磨下,我的情绪低落到了极点,只要有人触碰到我的这根弦,只要一想起也许自己这辈子会没有孩子,我就会潸然泪下。

老公一直是我坚实和温暖的依靠,见我忍受这身心双重的痛苦折磨,一直非常大男子主义的他,竟主动去医院检查了身体。我心里充满了感动和感激,老公却毫不在乎地安慰我说:“男性检查和治疗比女性要轻松得多,没什么大不了的!”但是检查结果并没有什么异常,医生告诉我们,就算夫妻双方都正常,也

有不孕的可能,这种情况占 10%左右呢。

○● 差点培育管婴儿

在经过了一年半时间后,在经历了无数次等待和失望后,我们最终想到了培育试管婴儿。我这个时候已经成了医院的常客,医生也很关心我们,向我们作了详细的介绍:培育试管婴儿成功率在 30%左右,一般一次能成功的很少,大多都要做两三次,当然也有不少做了很多次都不成功的例子。而培育试管婴儿昂贵的费用也是目前这项技术没能普及的原因之一,假设要做三次才能怀孕,就得准备扔出去十万元。但这一切我都顾不上了,身体再怎么受罪、花钱再怎么多,也总要试一试。我们决定培育试管婴儿,并与医生预约了时间。

有了这样高科技的医疗技术,我们心里也总算有了一线希望,而且一想到也许培育了试管婴儿能生出双胞胎或三胞胎呢,那简直就是因祸得福呀,我们灰暗的心情总算出现了一缕阳光!

○● 天使降临

不过任何机会都不能错过,在培育试管婴儿之前,我仍然坚持每天早上测体温、画曲线,这样的事情我已经做了一年了,好像已经习惯也已经麻木了。其间,我听朋友说排卵试纸挺方便好用的,便也买回两盒试试。可是使用排卵试纸的那个月,我竟然没测出排卵!而从来都是提前的例假,那个月也迟迟不来。我沮丧地对老公说:“算了,我们还是等着培育试管婴儿吧,你看我现在内分泌不正常,都不排卵,怎么可能怀孕。”

可在那一个周期第 35 天的早上,我鬼使神差地拿出一根怀孕试纸测试了一下,竟然看到了两条线!难道我怀孕了?这不可能!我拿去给老公看,还很生气地说:“你看,这怎么可能,都没排卵,怎么能测出怀孕?是排卵试纸失效了,还是怀孕试纸失效了?”

这样的场面真是跟我曾经想象过无数次的情景截然不同,我曾经以为,当我得知自己怀孕的那一刻会无比兴奋激动,会欢呼雀跃,甚至会大哭一场,把两年来的委屈和痛苦都哭出来。可是此刻,我没有哭,也没有笑,没有激动,也没有难过,而是满脑子的怀疑和困惑。在老公的提议下我又试了一次,还是两

条线。我仍然断定不是这个试纸有毛病，就是我的身体有毛病。老公却很兴奋，高兴地接着我说：“傻瓜，你一定是怀孕了，上午去医院检查一下吧！”上班后我请假去作了检查，当医生告诉我“你怀孕了”时，我才知道我日盼夜盼的小天使终于来了，才敢相信这一切是真的。

上天真的好像跟我们开了个大玩笑，这个调皮的小家伙迟迟不肯出现，在我们经历了近两年的等待和煎熬，在一次次的希望和一次次的失望之后，在我们快要彻底绝望打算培育试管婴儿的时候，它却悄无声息地来了。

得知喜讯，爸爸妈妈立刻赶到，在这之后，爸爸一直开玩笑说：“咱家的宝宝将来一定是个有经济头脑的聪明宝宝，还没出生就给你们赚了十万元钱！”可不是，准备培育试管婴儿的钱省下了可不就等于是赚了吗！而再回忆起这整个儿曲折的怀孕过程时，我才意识到一个问题，也许之前近两年的时间里，我和老公想要孩子的心情都太紧张太迫切了，当决定培育试管婴儿后，反而放松了下来，对于受孕来说，除了健康的身体，轻松平和的心态也是非常重要的！

发现怀孕后,最让我发愁的就是辐射问题了。听公司两位前辈(也是两位怀有身孕的姐妹)说,她们早已把手机搁置到一边,都改用小灵通了。可是仅仅这么做还远远不够,我们上班工作是离不开电脑的,从早到晚,每天八个小时对着电脑,难免要受到电脑辐射的危害。

在刚打算要孩子的时候,我就咨询过医生,电脑辐射对胎儿到底有没有影响,那位医生给我的回答也是模棱两可的,她只告诉我,她们医院的那些小护士们怀孕后都穿上了防辐射服,防辐射服对各种电器发出的电磁辐射多少都会有点儿隔离作用。

说到电器,让我来数数都有哪些电器会发出电磁辐射危害胎宝宝的健康吧:手机、电脑、电视机、电冰箱、微波炉、电磁炉、电热毯、电熨斗、电吹风……这不想不要紧,一罗列还真是可怕,现在这个高科技的年代,我们身边真是到处都埋伏着辐射呀!

大家都知道,电磁波对人体有害,娇嫩的胎宝宝就更受不了它的辐射了。据说电磁辐射胎儿有使胎儿致畸的可能,怀孕的头三个月比孕中期和孕晚期的危险更大呢。因为头三个月胚胎正处在细胞分裂的过程中,如果这时候准妈妈受到过强的电磁辐射,很有可能导致流产,也可能造成胎儿畸形;孕中期,电磁辐射有可能会损伤胎宝宝的中枢神经系统,导致婴儿智力低下;孕晚期受电磁辐射的主要后果

