

由 北 京 优 生 优 育 协 会 主 办

娃娃

丛书

5

M a y
2 0 0 8
wawa 第一卷
每月1日出版

吃吃手指也无妨

Nothing serious for you baby to suck fingers

人之初：第一次蹒跚学步

When man is first born the first time learns a step unsteadily

那就，吃点粗粮吧

well, eats a coarse edible grain

让调皮“鬼精灵”变回可爱“小天使”

新生儿探窥世界展示超潜能

3个月恢复娇美身姿

Jiaomei figure of three months restoration

我的房间 我的天地

My Room My World

家有小财迷

The family has slightly money-mad

捕捉孩子营养不良的信号

准爸准妈

心理测试

孕

40周

Prospective parents psychological tests for lucky 40 weeks

助一臂之力

——为优孕优生优育

Help young friends optimize the pregnancy

and birth and education

娃娃 *wawa*

图书在版编目(CIP)数据

《娃娃》丛书 北京优生优育协会主编

哈尔滨 黑龙江科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5388-5740-5

I. 准… II. 李… III. ①妊娠期-心理卫生②产褥期-心理卫生 IV. R715.3 R714.61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第039718号

wawa 娃娃丛书

出版 黑龙江科学技术出版社

地址 哈尔滨市南岗区建设街41号 (150001)

电话 (0451) 53642106

传真 (0451) 53642143

责任编辑 曲晨阳

Director: Chen Jingyu 总 编: 陈靖宇

Editor-in-Chief: Li Jing 主 编: 李 静

Executive Editor in Chief: Su Xiaoli 执行主编: 苏晓秋

Editor: Xing qian 编 辑: 邢 茜

Song yan 宋 燕

Du xiaolei 杜晓磊

Profession Editor: Ji ping 专业编辑: 冀 萍

Liu shuzhen 刘淑贞

Bai lili 白立礼

Art Editor: Qiao Shouwei 美术总监: 乔守伟

Art Executive: Yang xinghua 执行美编: 杨兴华

Marketing Director: Liu jiangying 市场总监: 刘江瀛

Marketing Planning Director: Yao lei 营销总监: 姚 磊

Marketing Director: Li gang 市场主管: 李 刚

Planning Copywriter: Li haiyun 文案策划: 李海云

Marketing Editor: Kang demin 市场编辑: 康德民

Marketing Editor: Geng jingfu 市场编辑: 耿景付

Marketing Editor: Wang peng 市场编辑: 王 鹏

Marketing Editor: Lu meina 市场编辑: 陆美娜

Customer Service: Pei jianghua 客 服: 裴江华

Sponsor: Beijing Association for Improving Birth Outcome and child Development 主办: 北京优生优育协会

Contractor: Beijing Xin Hudong International Cultural Diffusion Co., Ltd. 承办: 北京新互动国际文化传播有限责任公司

Address: No. 6 Guang'anmen Nei Avenue, Xuanwu District, Beijing 地址: 北京市宣武区广安门内大街6号

Subscribes the telephone 订阅电话: (010) 83551991

发行 黑龙江科学技术出版社

开本 200 × 288

印张 8.5

字数 17 0000

版次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-5740-5/R · 1461

印刷 北京汇林印务有限公司

广告经营许可证号 2301004010122

定价 ¥12.00



「封面」

版面设计/乔守伟

摄影/无名摄

模特儿/方庄二幼

理事单位名称

北京妇幼保健院保健部
北京市东城区妇幼保健院
北京市西城区妇幼保健所
北京市崇文区妇幼保健院
北京市宣武区妇幼保健院
北京市朝阳区妇幼保健院
北京市海淀区妇幼保健院
北京市丰台区妇幼保健院
北京市石景山区妇幼保健院
北京市通州区妇幼保健院
北京市大兴区妇幼保健院
北京市怀柔区妇幼保健院
北京市顺义区妇幼保健院
北京市门头沟区妇幼保健院
北京市房山区妇幼保健院
北京市密云县妇幼保健院
北京市平谷区妇幼保健院
北京市昌平区妇幼保健院
北京市延庆县妇幼保健院

director member

理事成员

ding hui kang jia	丁 辉 康 佳
wang mei sun changyue	王 梅 孙嫦月
sun zhicheng li hong	柴英娟 李 虹
zhang yunping shi kunchong	张运平 史坤翀
yu dali gu yueshan	于大力 顾岳山
gao ruihong bai yuping	高瑞红 白玉萍
zhang jiuyue li chao	张久越 李 超
ren guoshui zhu huimin	任国水 朱慧敏
wang baoqi wang hongzhen	王保起 王红珍
jiao fenglin yang weiping	焦凤林 杨卫平
liu wei peng zhenyao	刘 微 彭振耀
wang qian bai zhongxia	王 倩 白忠霞
zhu jinli fu liping	朱金丽 付立平
he yapping zhang hongmei	何亚萍 张红梅
ma ruixin ji fengxiang	马瑞新 季风香
wang lijuan tao huifen	王丽娟 陶惠芬

reporter

通讯员

xi xue wang bing	席 雪 王 冰
jiang yuanyuan wang chunhua	江媛媛 王春华
duan xiaoli zhou yu	段晓俐 周 钰
wang jie wang guizhi	王 洁 王桂芝
zhu yongxia you hong	朱永霞 游 红
xie yanhua wu fei	谢艳华 吴 菲
li jing ma ruixin	李 静 马瑞新
wang zuojun zhang xiaojun	王佐军 张晓君
wang fengming dai chunxiang	王凤明 戴春香

目录

准妈妈 quasi mother

完美造人计划

4爱——夫妻“一块怀孕”……10

准妈妈之美丽课堂

肚皮的“精彩瞬间”更安全……9



孕期笔记本

饮食：千万不要自认为……38

准爸准妈妈心理调适，幸“孕”40周……14

新妈妈 new mother

前沿专题

产后的“第一次”亲密接触……46

My Angel

新生儿探窥世界展示超潜能……44



Mom心灵下午茶

3个月恢复娇美身姿……54

糊涂妈妈的产后日记……43



全家福

新爸爸不适自我调解术……52

0~1岁 zero to one year old

宛若新生

Baby出汗？生理？病理？……74

锦衣or旧衣，大家说……65

吃吃手指也无妨……59

SOS！我家宝宝便秘了……71

婴儿宝典

洗头：清水PK洗发水……60

人之初：第一次蹒跚学步……62

童鞋的聚会……78



家有宝贝

哈哈……我扔！哈哈……我撕！……68

CONTENTS

1~3岁 one to three years old

成长memo

- 需要磨练的气质.....88
- 钙，就是要不多也不少.....90
- 让鹅口疮远离我的宝宝.....98
- 春季4大常见疾病防治法.....92
- 小裤裤湿了，怎么办？.....108
- 捕捉孩子营养不良的信号.....104



阳光下

- 小胸膛，挺起来.....86
- 踏青的喜悦.....106

我行我秀

- 爱上瑜伽操.....83

厨艺情结

- 那就，吃点粗粮吧.....96

风格视角

- 我的房间 我的天地.....100



感悟絮语

- 做孩子的玩伴.....95

3~6岁 three to six years old

动动手，动动脑

- 我开始涂鸦啦.....116
- 英文练习簿.....115



尖尖角

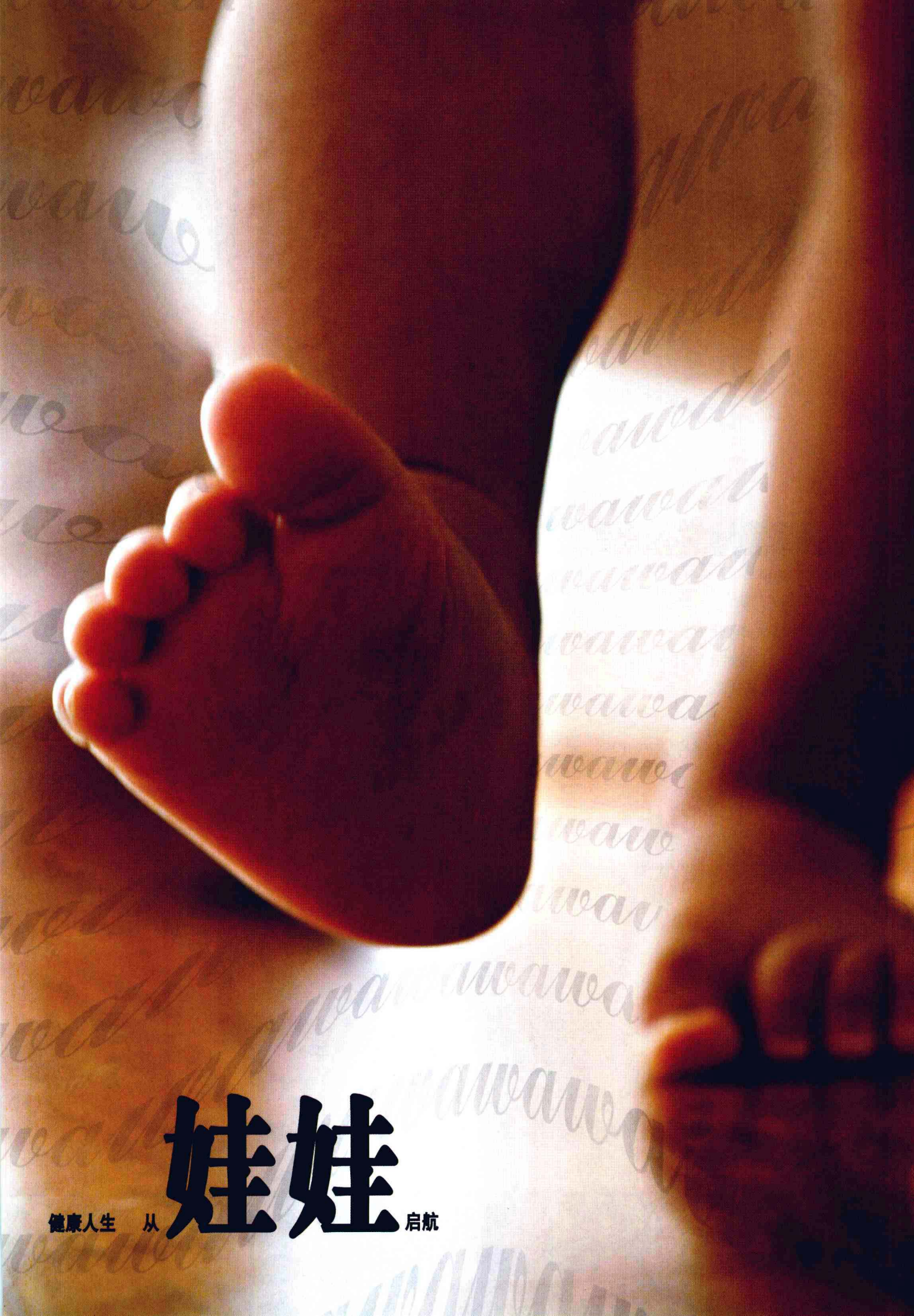
- 丁丁的烦恼.....113
- 缤纷颜色 多元性格.....128
- 家有小财迷.....135
- 晚安故事——滥竽充数.....封三

园味十足

- 我最爱幼儿园.....120
- 让调皮“鬼精灵”变回可爱“小天使”.....118
- 对科学知识产生“情感”.....124
- 感统教育浅探.....131

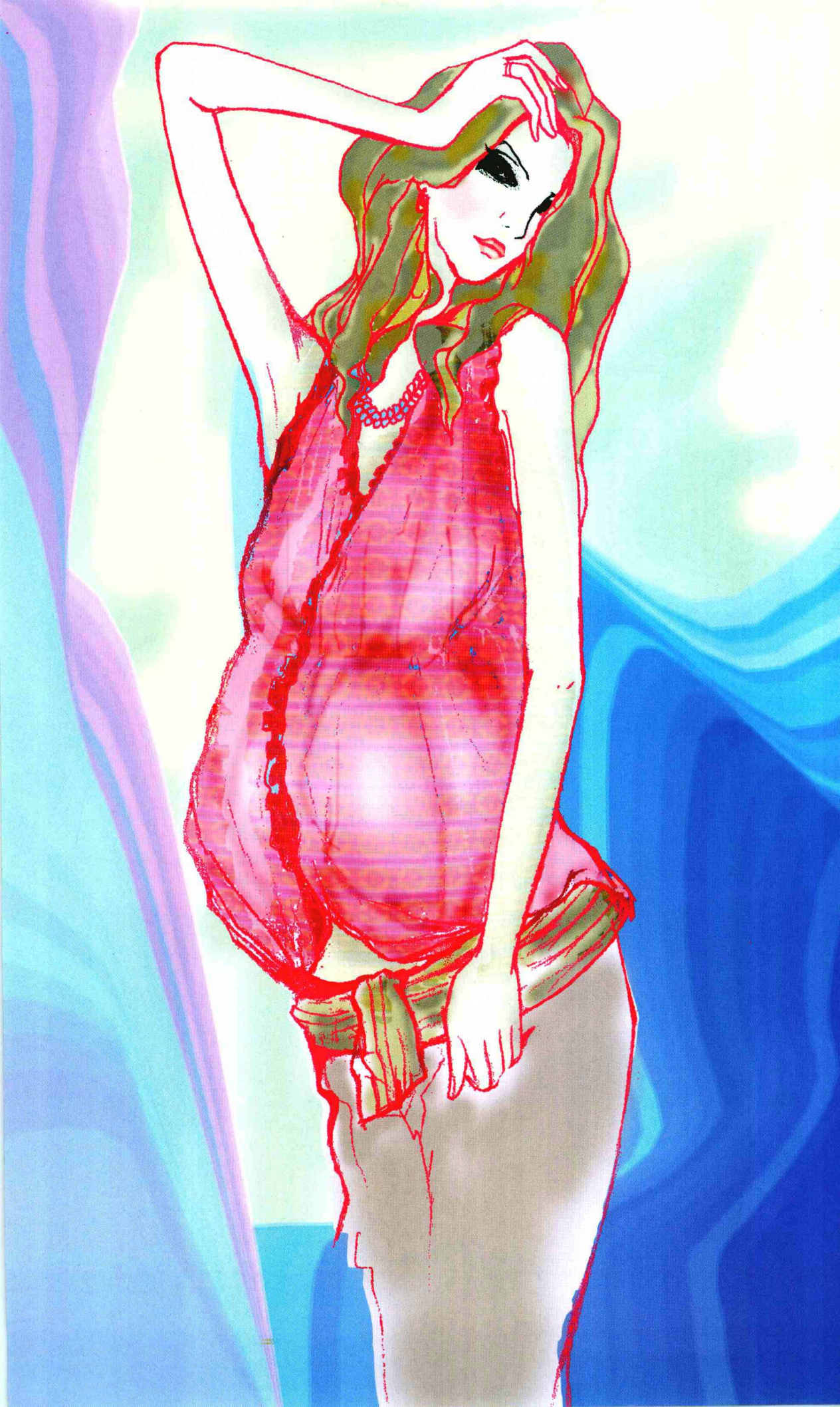


- 小娃娃 大学问.....122



娃娃

健康人生 从 启航



准妈妈

quasi mother



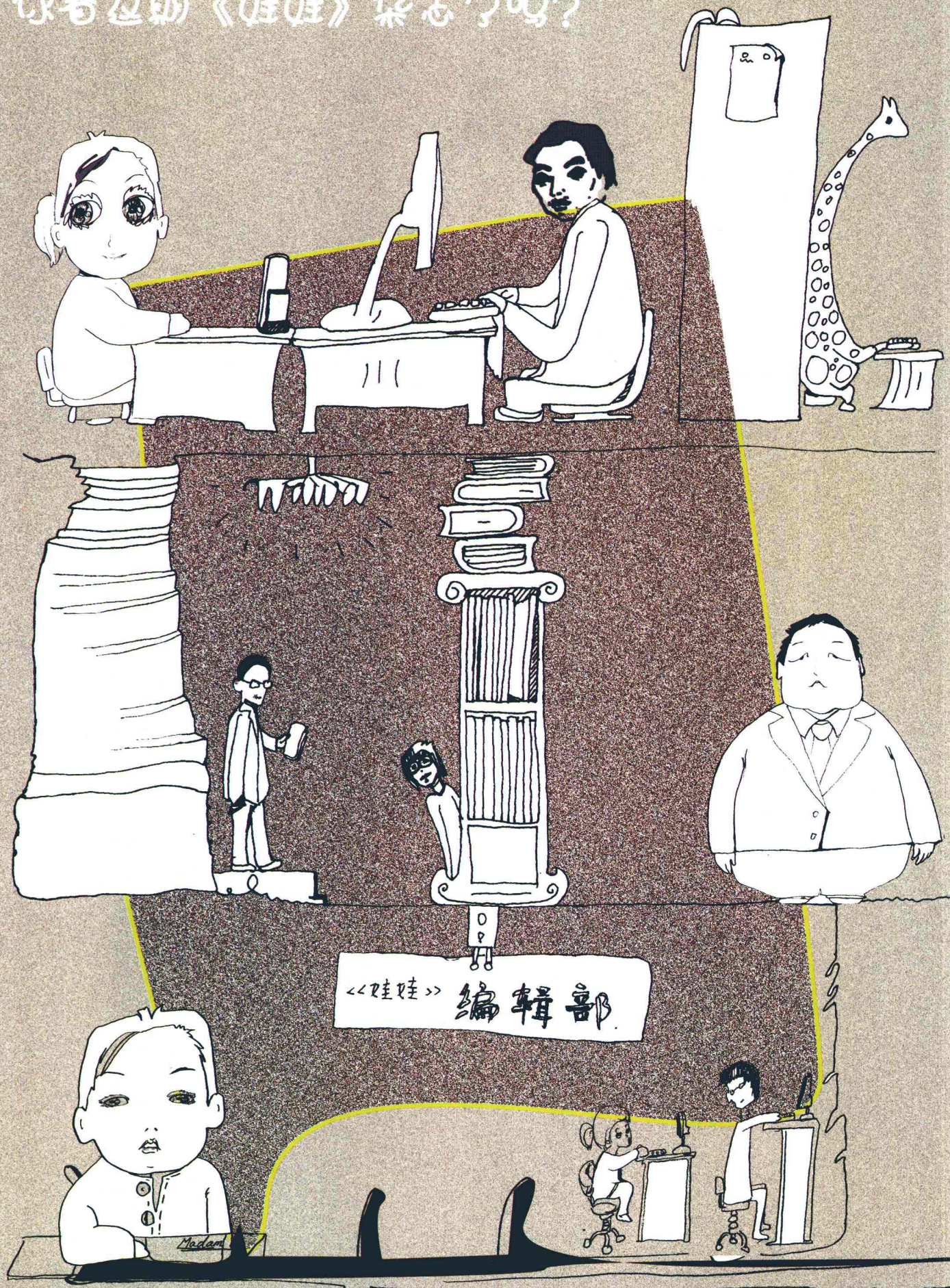
4爱——夫妻“一块怀孕”
.....10

肚皮的“精彩瞬间”更安全
.....9

饮食：千万不要自认为
.....38

准爸准妈妈心理调适，幸
“孕”40周
.....14

“你看过这期《娃娃》杂志吗？”



编辑部的故事.....



肚皮的 “精彩瞬间”

■文 / 杜晓磊

怀孕是每个女性必然要经历的一段生命历程，这个时候多数准妈妈都因身材的走样而多加遮掩。现在不同了，如今的准妈妈一改往日的羞涩，反将肚皮裸露出来，用各种颜料彩绘一番，大胆地秀于人前。

彩绘的张扬与绚丽固然能给准妈妈带来另一种生动和活力，而准妈妈们圆润骄傲的肚皮更是最好的“画布”，所有的图案因为亲情的存在而变得鲜活、感人。但是，肚皮彩绘会不会对胎宝宝产生什么不良影响？这很让准妈妈们担心。

那到底该不该装扮我们的大肚皮呢？

怀孕是女性生命中最为丰润的时刻，用一件宽松的衣服遮住身体中生命萌动的美丽变化让我们多少有些遗憾与不甘。此时，变化不仅体现在准妈妈的身体上，女性细腻的心思也会百转千回：为人母的骄傲、宝宝降临的失措、对未来的朦胧……倘若，在这一生中最特别的“十月”里只是一味的遮掩、隐藏，那么蜕变之痛难免会过于干扁与生涩。

时下，肚皮彩绘是准妈妈们最为时尚的孕期活动，但是彩绘所用的颜料却很让准妈妈们担心。色彩颜料普遍含有铅，而铅又极容易被

Belly splendid instantaneous safer 更安全

人体皮肤所吸收，如果是这样的话，那铅不就等于直接穿过肚皮去伤害我们的胎宝宝了吗？

这里就需要准妈妈们注意了，一定要在注重颜料的安全性，这样的话既可以满足自己彩绘的需求，同时也保证了胎宝宝的健康。颜料最好选择纯天然的绿色植物颜料，而且彩绘在肚皮上停留的时间也不宜过长。如果可以的话，还可以直接使用一些食品来替代颜料会更好，如：巧克力酱、番茄酱，或者是水果、蔬菜的汁液。

准妈妈们，我们倡导在孕期的旅程中，留下肚皮的“精彩瞬间”，按照上述的提示，我们就可放心地、大胆地秀秀女性角色演变的美丽过程啦！

To become pregnant
together with your wife

当你们共同孕育的种子开始萌发的时候，妻子腆着大腹便便的肚子，跟你诉说身体不适带来的烦恼时，准爸爸千万不能摆出一脸不耐烦的神情，这时您一定要放下手上正在看的报纸或是正在喝茶，耐心地听老婆的诉说，然后安抚她的不安和烦躁，让妻子觉察到你的关心和爱护，如果想拥有健康美满的三口之家，那么就要与妻子“一块怀孕啦”。

“4愛”

——夫妻“一块怀孕”

■文 / 邢茜

愛 微笑的出气筒

很多时候，准妈妈们需要表达她们的怨气。不要忽视她诉说的种种不舒服——作为准爸爸，你一定要努力去想像怀孕的女人所要承受什么样的身体困扰。其实很多时候，她们只要把怨气发泄出来就足够了。

准妈妈身体负担重，心理负担也不轻。她们老是会有这样的担心：万一宝宝生下来不健康怎么办？我的宝宝会比别人聪明吗？……怀孕后，很多准妈妈变得多愁善感，莫名的失落感、压抑感、恐惧感时常会涌上心头，遇到一些不愉快的事甚至会变得有些“无理取闹”。作为具有高级思维和丰富情感体验的人类来讲，语言交流是最重要的方式，妻子爱唠叨，遇事爱絮絮

不休，表明此时她心理上已有明显的压力。

这个时候准爸爸就应该挺身而出，给妻子做一个“微笑的出气筒”——让她的苦水统统倒在你这里，你也不能露出不耐烦的表情；她发脾气时你更要做到打不还手骂不还口，还要面带微笑，柔声安慰，用男子汉的胸襟去包容她的小脾气，用甜甜话语化解她心中的困惑……

丈夫应该充分地认识到：在妻子这段特殊时期，温存与体贴、快乐和幽默、理解加包容，安排好妻子的物质生活与精神生活，才是稳定妻子情绪的良方。下面列举几种调节家庭气氛的方法，深爱并关心着孕妻的你不妨一试为快：

1. 总是以一种舒畅的心情推开家



门，即使工作不顺心或在外遇到不愉快的事情，也应该在跨入家门的一刻，将不良的情绪排除掉。

2. 夫妻发生口角，原因当然不总是在丈夫身上，因为妻子在怀孕期间，身体内的激素变化使她整天都感到不太舒服，故而往往会焦躁不安。丈夫一旦发现有产生矛盾的苗头，就应立即开导妻子，“胎教”这个重磅理由无疑是劝慰她的有力砝码，最好是采用幽默的方式。

3. 晚餐时说一句“晚饭后由我来收拾”这样的话，会倍添温馨。晚上主动地把被子铺好，开窗通风换气，这些足以使孕妻从心理上感到满足。

“爱妻号”贴心男护士

一个身怀六甲的准妈妈，往往吃不好睡不好，还要每天支撑着沉甸甸的身子上下班，难免会感觉到疲倦和苦闷。而大部分准爸爸平时工作很忙，不可能抽出很多时间来陪伴妻子，还有些准爸爸则比较内向，所以一定得懂得在妻子面前表达自己深深的爱意。丈夫的关爱是准妈妈的能量源泉，当她感受到被爱、被关怀的同时，就会充满自信和勇气。

从知道怀孕的那天起，妻子一般都会开始猜想腹中的胎儿是男是女，并处于担心胎儿是否健康的焦虑中，此时准爸爸们更要贴心关怀，学会观察和倾听。了解她的内心感受，并温柔地抚慰她，让她的心情

舒畅。绝对不能给妻子施加思想压力，要调整自己的观念，告诉妻子不管是男孩女孩都一样喜欢。

准爸爸在这段时期一定要做到对妻子贴身、贴心的关爱。有的丈夫出门前说：“今晚6点钟回家。”于是妻子利索而准时地把饭菜准备好了，满心欢喜地等待着。然而，7点、8点过去了，仍不见人归。这时，妻子的失望和焦躁的情绪会对她的身心产生相当大的伤害。即使事后丈夫声明种种客观原因，但妻子精神上受到的刺激和不安已经不可能抹去。如果这类事情反复出现，晚餐时和睦的气氛就不复存在，弄得不好还会出现夫妻间的争吵，殃及腹中的宝宝受牵连。妻子在怀孕后在情绪上交织着无名的喜悦和忧虑，常变得易激动不安，失眠，自述疼痛和知觉异常，对分娩产生担忧、恐惧。

妻子直到生产后很长一段时间，身体仍然较虚弱，还需要丈夫去护理。为了照料病房中的妻子而忙碌，为妻子的出院手续而奔波。一些平日不曾注意的小节，现在正是你爱妻子的最好证明。

爱看她吃东西时的样子

准妈妈在怀孕中期由于妊娠反应消失，胎动出现，宝宝发育迅速，孕妇的情绪明显的好转而且稳定，食欲旺盛，食量增大，做丈夫的需要孕在孕妇的饮食上下功夫。千万不要讥讽妻子饭量大，而且要亲自





动手为妻子选购、烹调各种可口的佳肴，注意核算每日妻子饮食的营养量，保证营养平衡，并根据孕妇的健康状况，适当调整食物结构。

要对妻子说：“我爱看你吃东西时的样子，虽然吃得的确多一些，可我喜欢。我们生活条件虽然有限，可在看妻子吃东西时的那一刻我想我感到了实实在在的幸福和满足。”

准爸爸要注意劝慰妻子切不可因妊娠反应、体型改变、面部出现色素沉着等而怨恨肚子里的宝宝。要让妻子真切地感受到，你一直没觉得妻子在孕期里变丑了，并且，很想为她留一张身怀六甲的倩影以作终生的纪念，让妻子明白，你眼中的她可不是大腹便便的“大肚婆”，而是一如既往的充满活力、快捷、干练。此时的妻子给你带来的感觉是超过了“美、丑”的涵盖范围的，甚至当你们彼此用目光交流时会产生一种肌肤之亲的暖意。

劳作的快乐“孕父”

为妻子擦背或者做足底按摩，在很多妈妈的甜蜜回忆里都保留有怀孕时候准爸爸做的那些体贴而充满爱意的事情。想想吧，妻子要每天24小时带着你们的宝宝，不管自己多么不舒服，不管要忍受背痛还是双脚肿胀，都不能停止。而你只要花几分钟给她一些温柔的照顾，就能给她很多力量和精神焕发的感觉。所以，温柔地问问妻子，你能替她做什么，但千万不要把你

认为好的方法强加给她。其实你可以适时地递去一杯热可可或者柠檬，最好的效果是再加上几句贴心话：你受苦了，亲爱的。我爱你。还要记得每天要鼓励妻子一次：“你做得很棒”。

为了让妻子得到良好的休息，你应该主动承担起家务劳动。当妻子长时间保持一个睡觉姿势时，你应该适时地帮她翻翻身，这样对妻子的健康有利。当然，你还可担当起妻子孕期运动的助理教练，比如，散步，很多准爸爸每天晚上的一个很重要的任务就是陪妻子散步，尽管有时下班后已经很累了，但不要拒绝妻子关于散步的要求，因为很多准妈妈在散步时心情总是不错。更不要介意被熟人撞见你挽着就要做妈妈的妻子散步，相反，你应该觉得挺自豪，并且让妻子感到你的自豪。

想做或者已经做了准爸爸，就要像准妈妈怀孕一样的“状态”了，爸爸的责任感越强，准妈妈就越会感受到重视与疼爱，因此，想要变成真正的好爸爸，就不能做旁观者，而是应与妻子“一起怀孕”，这个角色的转变非常重要。面对一件件琐事，也许你会感觉繁琐、无趣，但最终你会发现，当妻子对你投来更加充满爱慕和温柔的眼光时，你会觉得自己是世界上最幸福的人！

Prospective parents psycholog —

准爸

心理

幸 “孕”

— ical tests for lucky **40** weeks

准妈

调查

40周

文 / 邢茜



Prospective parents psychology

准妈心理：相对于准爸爸所担心的事业、经济收入等“大事”来说，准妈妈的顾虑可能会简单得多。她第一个想到的，可能是自己容貌和身材将面临的变化。怀孕后，婀娜有致的身材将日渐臃肿，皮肤也会失去往日的光洁与娇嫩，于是，她犹豫了，退缩了。

准爸安慰：告诉准妈妈，这种“牺牲”只是暂时的，身材的改变很多时候并不能怪罪于生育。如果在生完宝宝后，能够积极进行母乳喂养，科学合理地饮食，并配以适当的运动，完全能够恢复往日优美的体形，不必过于担心。看看周围的年轻妈妈就应该知道，她们大多恢复得不错，还比过去多了一种成熟的韵味。相反，如果为了自认为的美丽而逃避生育，反而会“老”得更快。

准妈心理：准妈妈对怀孕和生产的认识，多来源于一些朋友和长辈的“经验之谈”，她们由此而预知了很多怀孕的苦恼：因此，总会得到相同的答案：“痛不欲生！”这样，“生宝宝”在她们看来就成了一件恐惧的事情。

准爸安慰：其实稍微留意就可以发现，当这些“过来人”告诉你们答案的时候，脸上是洋溢着幸福笑容的。可见，拥有宝宝的幸福早

已替代了曾经的痛苦。孕育分娩确实是艰辛的，但其痛苦程度却与心理状况密切相关。为了共同走进一个愉快的孕育过程，准爸妈需共同努力，告诉她，只要做好了充分的心理准备，怀孕和生产的痛苦是完全可以承受的，况且，一路上还有你在陪护着她！

准妈心理：准妈妈也许正面临着“生”还是“升”的苦恼。一旦孕育宝宝，势必会影响工作，甚至可能长时间地休假在家。这样不仅会失去升职、加薪的机会，甚至还可能变成一个喋喋不休的“黄脸婆”。是啊，谁会甘心整天只与厨房、尿片、奶瓶打交道呢？

准爸安慰：你不妨举些例子，让准妈知道，连最忙碌的女首相都有时间来养育自己的宝宝，享受家庭生活，她为什么不能？只要有能力、够优秀，就不会被社会淘汰。宝宝并不只是一个“小拖斗”，他还会教你们提高效率、平衡生活和工作；教你们学会放弃，在劳累时放松神经；教你们更加努力和负责任，更有勇气面对生活。况且，准妈妈会在孕育的过程中变得更加成熟，为人处世更加周到，这对职场生涯是大有助益的。就算做最坏的打算，工作也是可以再找的。已有的工作和生活经验，会让她在新的

工作中很快上手。然而，若错过了最佳的生育时间，或许就会错过自己应有的幸福。

本期《娃娃》把40周孕期向准爸爸准妈妈们一一展现，根据各个阶段准爸爸、准妈妈最易出现的心理失衡问题，给你诊脉再帮你调适，希望能帮助准爸妈走出孕期的迷茫。特别强调的是，准爸爸和准妈妈只要遇事能相互体贴、理解，孕期就一定会成为生命中最甜蜜的一段回忆。

从期待妊娠到怀孕再到分娩，是夫妻真挚相爱的过程。当然，生育是爱的传递，是夫妻感情的发展。经过很长一段时间的精心准备，相信准爸爸和准妈妈的心理和生理都已足够经受这次“造人历程”了。除了健康的生活方式，保持健康的心态也十分重要。比如经常和爱人聊些轻松愉快的话题，回忆你们的儿时往事、计划有了小宝宝以后的生活、找到两人都能接受的教育宝宝的方式方法。可以多留心周围新生了小宝宝的爸爸妈妈，从他们身上总结出以后你们可以用到的方法和经验。你们会感到这即将逝去的宝贵的二人世界是多么值得珍惜。虽然小宝宝不一定会如你所料在预期的时间出现，但只要对你们的准备有信心，定能顺利开始这奇妙历