

珞珈教育坊系列·绘本

以轻松、幽默的方式道出了新手妈妈的酸、甜、苦、辣……

育儿 绘本 第一 书

(0-3岁)

丽 | 著

新手妈妈最贴心、
最实用、
最有趣的育儿手记



Wuhan University Press
武汉大学出版社

育儿绘本第一书

(0-3岁)

丽儿 著

其实，我们是与孩子在一起成长。



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿绘本第一书:0~3岁/丽儿著. —武汉:武汉大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-307-07871-0

I. 育…

II. 丽…

III. 婴幼儿—哺育

IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102477号

策划编辑: 菩 提

责任编辑: 党 宁

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.5

字 数: 200千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

前言

女儿马上要上小学了，周五从幼儿园接她回家。她在前面小跑，一个小男孩在远处大声喊女儿的名字，女儿把手放在嘴边大声回应：我回家啦！再见啦！忽然有些恍惚，这个小家伙怎么一晃就长这么大了？她都有自己的小朋友了，时间过得真快！

女儿1岁多的时候，网上开始流行开博客，我也给女儿开了一个，记录女儿的一些好玩的事情，一写就是多年。每每重温那些文字，自己都会对着电脑傻笑，有时眼眶还会湿润起来：孩子小时候原来是这样啊，我都有点忘了，幸亏当时记录下来了！

女儿生日的时候，我会拿出她小时候的录像，全家人坐在一起看，然后大家都会很惊讶：原来她是在那么大的时候懂得说话的啊，看她那么大的时候多喜欢跳舞啊，看她那么大的时候多胖啊！女儿自己也会看得津津有味。

从怀孕、生产，到女儿1岁、2岁、3岁，有太多值得记录的东西，也有许多经验想和新妈妈们分享。我想，把这些画下来应该也挺有意思，给自己和女儿留下一些记录，给新手妈妈们一些

有用的参考，让新手妈妈们看看，孩子是怎样长大的，在他长大的过程中有哪些是需要特别注意的，孩子在每个阶段会掌握哪些技能。同时，书中穿插了一些女儿小时候好玩的事情，和新手妈妈们分享，希望这本书能带给新手妈妈们一些启示，一些小小的感动。

断断续续，这本书我画了一年，从女儿5岁时开始构思、动笔，到今年女儿都要上小学了才完稿，在这里我要特别感谢武汉大学出版社北京图书策划中心总经理黄朝昉以及这本书的责任编辑党宁，他们严谨、认真，给了我许多建议，使这本书的内容更加充实，更加严谨、科学。他们本着对读者负责的精神，对本书的内容进行了非常仔细的审核，因为这是给妈妈们的书，这是养育小孩子的书，这是一本教育方面的书，不能有丝毫的懈怠。同时，策划中心的其他老师也提出了不少修改建议，我所任教的北京市新媒体技师学院的同事们也给了我很多好提议，在这里，我一并表示感谢。

2010年夏 丽儿

目 录

开篇

悠闲岁月 2

对于小孩子的概念 4

孕前注意事项 6

关于孩子 3

怀孕初上日程 5

孕前准备 7

喜脉

哈哈,要做妈妈啦 9

怀孕头三个月 11

孕早期的膳食安排 14

孕中期 17

孕中期家事 19

孕后期 21

孕期增重问题 23

剖腹产与侧切 26

终于要生了 31

生还是不生 33

什么是生孩子 10

如何消除早孕反应 13

怀孕初期生活指南 16

胎教,行动起来 18

孕检的苦恼 20

体重的问题 22

怀孕期的一些不宜事项 24

准妈妈须知 28

待产的过程 32

生命真是很神奇

- 生男生女有区别么 35
- 关于生产是否痛苦 37
- 关于侧切的疑问 41
- 最初认识宝宝疾病 43
- 母乳喂养好处多 47
- 关于产后抑郁症 50
- 宝宝如何睡觉呢 54
- 孩子由谁来带 57
- 喂奶,好害羞啊 61
- 出生第四个月 64
- 用处不大的东西 67
- 给宝宝选购衣服的学问 69
- 添加辅食 71
- 大脑袋胖丫头的问题 73
- 新妈妈症候群 75
- 宝宝1岁以内接种的疫苗 78
- 补钙的一些误区 80
- 出生第六个月 82
- 宝宝第八个月 85
- 宝宝第十个月 87
- 时尚妈妈育儿误区 89
- 了解下产房外的感觉 36
- 产后饮食与催奶问题 38
- 新妈妈的心理适应期 42
- 降临人间第一个月 44
- 传说中的坐月子 48
- 满月啦 53
- 和喂奶有关的一些事情 55
- 出生第二个月 59
- 出生第三个月 62
- 说说买的有用的东西 65
- 婆媳育儿大过招 68
- 四个月啦 70
- 小宝宝要不要经常抱呢 72
- 重返工作崗位 74
- 出生第五个月 76
- 补钙小知识 79
- 宝宝的成长小档案 81
- 已经半岁了 84
- 转折性的阶段 86
- 3翻6坐9爬 88
- 快会走路了 91

要开始定规矩了 92

断奶计划 94

0-1岁宝宝成长关键期 97

不要这样逗我们的宝宝 99

逐渐有自己的思维了 102

教会宝宝保护自己 93

1岁前的语言开发 96

0-1岁洗澡记 98

好东西要学会分享 101

养育0-1岁宝宝重点 103

女儿一岁啦

育儿测试题 106

罢工记 111

与大小便打交道的日子 115

断奶后的宝宝膳食安排 117

宝宝第15个月 120

宝宝第17个月 124

不要做不受欢迎的妈妈 127

令人惊喜的第19个月 130

理发记 133

隐私话题 135

皮皮打人了 138

让宝宝胆子大点的绝招 141

夫妻生活大对比 109

宝宝第13个月 113

新妈妈的睡眠问题 116

宝宝第14个月 118

宝宝第16个月 122

阅读是一种习惯 126

宝宝第18个月 128

每天都有新变化 131

玩具总动员 134

藏猫猫 137

声控灯 140

养育1-2岁宝宝重点 143

女儿两岁啦

2岁1-3个月 146

谁都别理我 149

解决任性小办法 151

人小鬼大 147

环境造就任性 150

预防宝宝大便干燥 152

2岁4-6个月 153

妈妈乐 157

贴心小棉袄 159

孩子的愿望 161

无理取闹与无可奈何 164

自尊心 166

2岁10个月—3岁 168

培养孩子的性角色 172

上幼儿园前的心理准备 174

怎样选择幼儿园 178

亲子班 180

皮皮的几次意外伤害 154

家长的态度 158

2岁7-9个月 160

善变 163

大个头宝宝 165

嫉妒 167

培养宝宝好习惯 169

预防龋齿好办法 173

上幼儿园前的能力培养 176

选择幼儿园的烦恼 179

养育2-3岁宝宝重点 181

外篇

逗你玩 184

英语单词 188

不习惯 190

嫌不嫌弃 192

妈妈你看 195

女子与小人们 197

童言无忌 199

等我长大了 185

我爱你 189

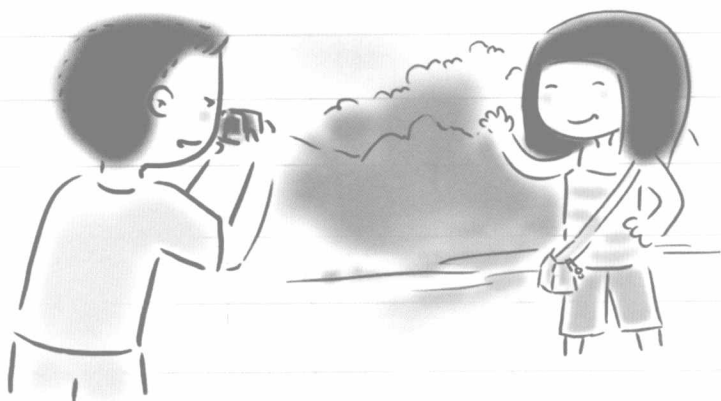
变乌龟 191

长了一颗痣 194

黑白兔 196

白雪公主住哪个楼 198

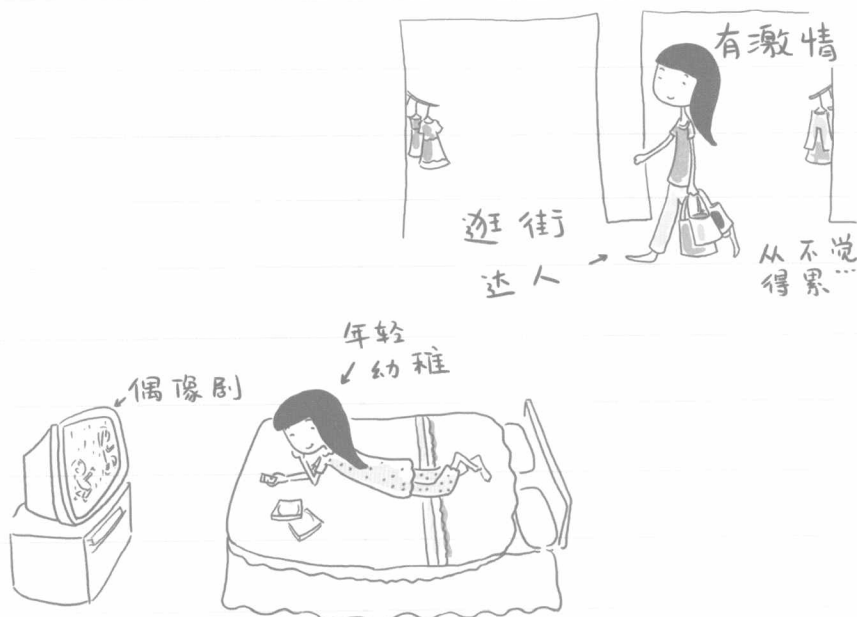
皮皮三岁啦



开 篇

结婚许多年，都是两个人，让人怀念的优哉惬意岁月。

悠闲岁月



悠哉悠哉, 轻松惬意...



能去逛街、看电影的时候,一定要多去啊!等做了妈妈之后生活就会变得很忙碌啦!

关于孩子

你们什么时候
要孩子啊?



为啥不给我
正面特写?!

老公

傻丫头, 怎么
还不要孩子?
年纪大了可不
好生啊!



千里之外
的亲娘



大学
同学



朋友



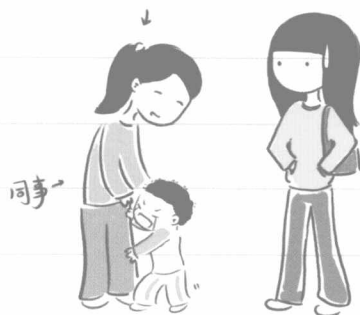
同事



生还是不生? 这不是你一个人的问题, 是所有亲人都关心的大事, 那么多人关心你, 要感觉到温暖, 不要觉得烦啊~~~

对于小孩子的概念

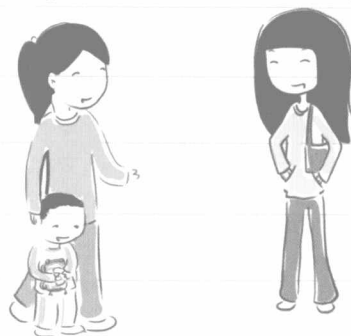
怎么啦？



同事

好难哄
呀！哭闹得
这么厉害！

让阿姨抱抱... 呵呵...



我儿子特逗，
他喜欢---



呵呵，呵呵



呵呵...
呵呵...



软软香香的，小孩儿
还挺可爱---

怀孕初上日程

老公，咱们要
不也生个孩子？



生呗！谁
怕谁呀！

沉迷于网
游中，白痴
状……

收银
小姐



我要这些，
还有这些……



你要提前半年
戒烟、戒酒哦！

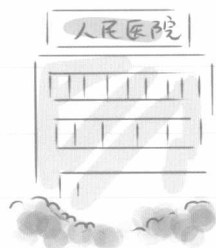


替心
研究



响应国家“优生优育”的号召，一定要做个有知
识的妈妈，从计划怀孕做起！

孕前注意事项



1. 孕前检查很重要

检查生殖系统、尿常规、肝功能、脱畸全套（风疹、弓形虫、巨细胞病毒）等。



2. 孕前注意服用叶酸，预防胎儿畸形。

要坚持吃叶酸哦！

尽量别接触猫、

狗等小动物，

预防弓形虫病。



3. 喝孕妇奶粉，有利于受孕和怀孕。

来一杯吧！
强身健体！



你不觉得我已经很健壮了吗？

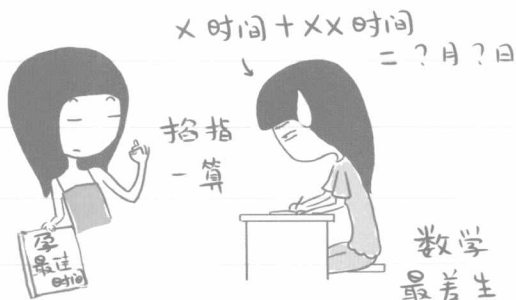


←游泳圈

孕前准备



预产期推算办法:
从末次月经第一天计算, 月份加9或减去3, 日期加7。



你想生个健康聪明的宝宝么? 行动起来吧!
记住: 怀孕是两个人的事情, 监督老公一起努力!

哦!!

呀喝!!



恭喜您，是喜脉！

再对照
一下，预
产期是---



啊!!
不会吧!
少算一个
月时间!!



那就是
说，我将
在8月份
坐月子!!
“oh, my
god!!”

就当蒸
桑拿吧!!

