

菜鸟妈妈育儿宝典

「懒妈妈 胜过好妈妈」

神圣午睡◎著

做妈妈的最高境界，就是偷懒，
唯有偷懒，才能给宝宝自理、自立的
锻炼机会！

读完本书，我不禁感叹：如果
中国的年轻妈妈都这样做，中国
人口素质的提高不愁矣！

——陈会昌（北京师范大学心理

学院发展心理研究所教授、中国青少年研
究中心专家支持系统特聘专家）



菜鸟妈妈育儿宝典

「懒妈妈 胜过好妈妈」

神圣午睡◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

懒妈妈胜过好妈妈 / 神圣午睡著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80753-915-5

I. 懒... II. 神... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206665 号

书 名: 懒妈妈胜过好妈妈

作 者: 神圣午睡 著

特约编辑: 杨 肖

责任编辑: 范淑梅 罗 伟

责任审校: 陈大霞

封面设计: 墨一设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华戈印务有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 17.5 字数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-915-5

定 价: 32.00 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

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



序

一个非专业教育工作者的育儿之道

100年前,西方曾有达尔文、彭勒、皮亚杰等人写自己孩子的传记。上世纪30年代,我国早期心理学家,在美国拿到心理学硕士学位的陈鹤琴教授也曾写过自己孩子的传记。这些“婴儿传记”曾经对后人产生过重要影响。这些著名学者从心理、教育的角度,结合自己孩子的成长,总结了大量关于人类婴幼儿成长的心理和教育的科学规律,为人类更科学地培育下一代开创了一个新纪元。

本书作者并不是一个心理教育专业工作者,但是作者却以非常认真的态度,详细记录了自己从怀孕、坐月子到孩子进入幼儿期的全过程。其中不但记录了孕期的自我调理和孩子出生后的养育,而且努力从心理、教育角度,论述了孩子成长的规律。读完本书,我不禁感叹:如果中国的年轻妈妈都这样做,中国人口素质的提高不愁矣!

本书出版之前,作者就其内容曾在网上与妈妈网友们交流,受到广泛欢迎。受欢迎的原因,除了书中包括了好的养育理念和原则,还因为它贴近生活。本书近乎以“手把手”的方式,教你怎样加强孕期营养,怎样给婴儿提供一个温馨的环境,怎样吃、怎样穿、怎样健身等等。

谁都不是天生就会做妈妈的,像本书作者,之所以能写出这样的好书,的确是在不断学习、不断实践的过程中总结出来的。更难能可贵的是,作者并不



是一个专职妈妈,她有自已的本职工作,但是她以一个母亲的责任感和慈爱之心,在业余时间,以极大的兴趣认真看书学习,以日志的方式详细记录了孩子成长的每一天,向前迈进的每一步,这是很难的。其间,她大量阅读心理学、教育学、营养学方面的专业书籍,这对本书的创作完成是最关键的。如果不是凭着这种母爱的力量与严谨求实的钻研精神,那么,本书的内容及其价值肯定会有一定的局限性。

我衷心希望本书作者继续努力,随着细心观察孩子的成长,自己也得到成长。也希望广大准备做妈妈和已经做妈妈的年轻女性,能够像本书作者一样,学习,学习,再学习,在做妈妈之前就准备怎样做妈妈,在做了妈妈之后,不断学习,不断进步,积累经验,吸取教训,做一个合格的妈妈。当然,我最希望的是——所有这些努力,都是在轻松、愉快和充满乐趣中进行的。诚如作者所说,永远做一个快乐的妈妈。

陈会昌

(北京师范大学心理学院发展心理研究所教授、中国青少年研究中心专家支持系统特聘专家)

2010年3月1日

一、新的人生从此开始.....	1
1. 人生最大的决定	3
准备好了,我要做妈妈	3
永远不做这十种妈妈.....	4
绞尽脑汁起名字.....	8
2. 我是懒情的准妈妈.....	11
无心插柳的优生计划.....	11
生小宝为什么会变成黄脸婆.....	12
劳动妇女就是我的榜样.....	14
体重 VS 营养的一年四季.....	16
做一个体面的孕妇有多难.....	19
3. 小宝是穿越重重体检的天赐礼物.....	21
血型,小宝的第一张 PASS 卡.....	21
穿越重重体检.....	23
怀孕中你所不知道的那些麻烦事儿.....	26
怀孕中最忌讳的几种心态.....	28
4. 小宝和妈妈见面啦	31
小宝诞生全程记录.....	31
自然分娩全攻略.....	40
小宝终于有名字啦.....	42
二、懒妈妈的快乐育儿法.....	45
1. 月子:我坐月子,但不坐牢.....	47
传说中那些可怕的月子.....	47



月子保养不等于封建迷信.....	49
月子里宝宝哭闹的常见问题.....	52
远离产后抑郁症.....	55
不可全信的老人言.....	57
2. 母乳：万里长征第一步.....	59
唯心主义的失败.....	59
珍贵的初乳.....	62
小宝的拒绝.....	63
肘棒加中药.....	64
夜晚哺乳忙.....	65
疯狂的菜谱.....	67
小宝的坚持.....	68
要不要母乳喂养.....	70
母乳记后续：断奶.....	72
3. 饮食：宝以食为天.....	74
从傻瓜菜开始练习.....	74
小宝的12月大餐.....	76
百变鸡蛋.....	82
婴儿也爱洋快餐.....	83
为什么宝宝不爱吃饭.....	85
食品安全简单判断法.....	86
4. 睡眠：小床上的持久战.....	88
小宝的神话.....	88
魔鬼式训练小宝入睡.....	89
病急乱投医的喊魂记.....	93
5. 便便：关注小屁屁.....	101
大便生活.....	101

用尿布还是用尿不湿.....	103
和开裆裤斗争到底.....	105
穿纸尿裤的小宝.....	106
嗖的一声摆脱纸尿裤.....	107
6. 空间：小家里的宝宝世界.....	110
布置一个小宝喜欢的小床.....	110
腰肌救星更衣台.....	112
小宝的空间——游戏区.....	113
7. 郊游：都市里的大自然.....	115
百望山游记.....	115
难忘的集体活动.....	116
八大处游记.....	118
小宝郊游全记录.....	120
8. 用品：和小宝一起回到童年.....	121
童车知多少.....	121
怎样选游戏地垫.....	125
每月一个新玩具.....	127
小少女的衣橱.....	131
一双绣花鞋.....	135
闲话妈咪包.....	136
12月的帽子狂.....	137
9. 教育：懒妈妈自有懒办法.....	140
胎教、早教、神童教.....	140
几本书 + 搜索引擎 = 育儿专家.....	141
懒妈妈的能干宝宝.....	142
爱美要从娃娃抓起.....	145



10. 周岁..... 147

贪心小宝抓周记..... 147

家里出了个小酒鬼..... 150

14个月的小劳模..... 152

11. 幼儿园：人生社会第一站..... 154

迷你高考幼儿园..... 154

上哪儿去找幼儿园..... 156

幼儿园第一天..... 159

秧秧上幼儿园的适应过程全记录..... 161

早送还是晚送..... 163

送幼儿园的准备工作的..... 165

智慧就是我的潜规则..... 167

三、家庭成员的新身份..... 171

1. 家庭成员排位制..... 173

月子里的亲友见面日..... 173

小宝的监护人顺位制..... 174

分类处理婆媳关系..... 175

负彩婆婆还是正彩婆婆..... 177

2. 慢热的爸爸..... 181

恐父症患者小秧秧..... 181

让小宝和爸爸恢复“邦交”的四大外交政策... 183

秧秧的新朋友坏爸爸..... 185

3. 唉，保姆..... 188

好月嫂带来快乐日子..... 188

为何育儿嫂换不停..... 192

当心月嫂公司的诡计..... 194

好月嫂不怕年纪轻..... 197

再也不用育儿嫂..... 199

得到好阿姨的十大禁忌..... 202

好阿姨带来的坏习惯..... 207

宝宝看护阿姨面试问题..... 209

4. 新身份适应秘籍..... 214

请勿随时念妈妈经..... 214

要不要带小宝去..... 215

全职妈妈再就业..... 217

四、懒妈妈的理财观..... 219

1. 在都市里购买一个家..... 221

经济基础决定一切..... 221

先买房还是先买车..... 222

小宝的家..... 224

2. 我爱储蓄..... 226

13岁的收入..... 226

19岁的零存整取..... 227

储蓄带来的简单生活..... 229

3. 我的节约大法..... 231

有多少消费可以走开..... 231

100元=50元=10元..... 233

一个月只花300元..... 233

网购,便宜还是贵..... 235





目录

6

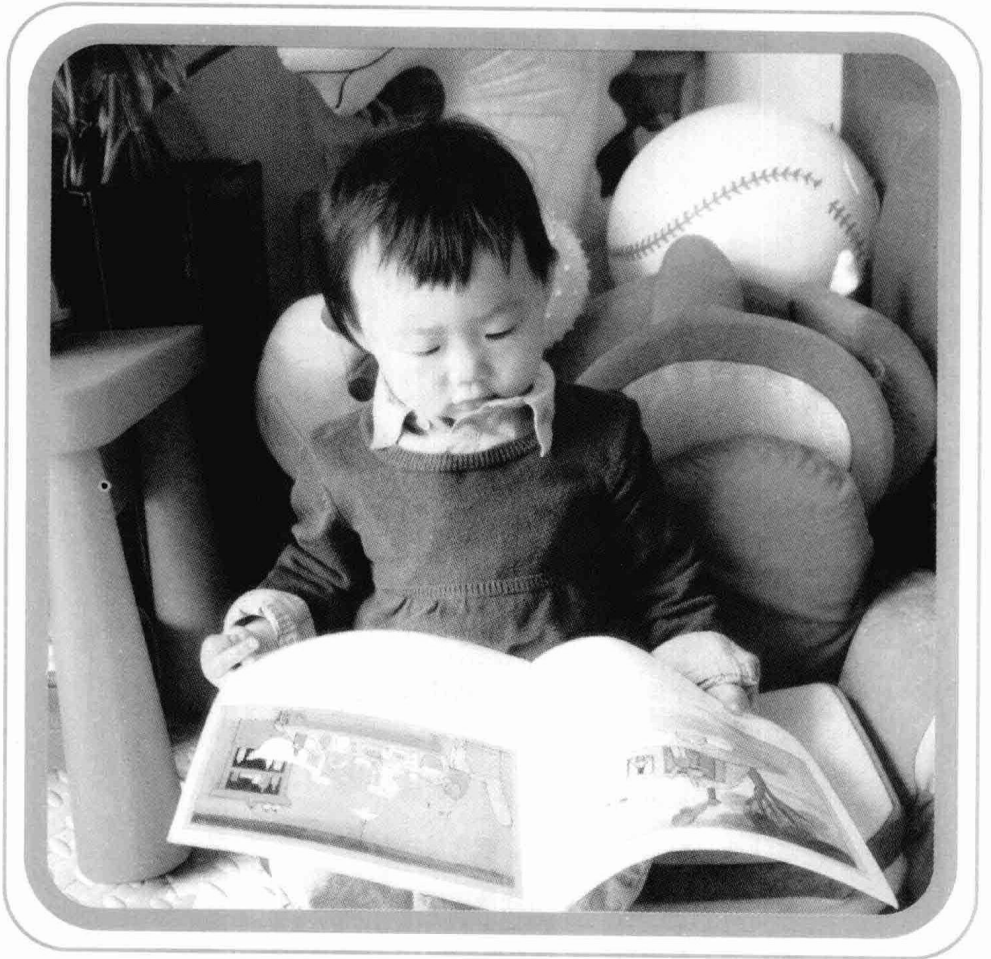
4. 礼无轻重,丰俭由人.....	237
小宝的礼物建议单.....	237
新妈妈的万用礼单.....	239
五、我不仅是个好妈妈.....	243
1. 1 000 个不能发胖的理由.....	245
1 000 个不能发胖的理由.....	245
减肥不等于减肉.....	247
懒妈妈另类减肥法.....	248
2. 美丽是健康的副产品.....	251
美由心生,保持自信.....	251
素面朝天的妙处.....	252
N 个美丽小习惯.....	253
3. 爱自己才是好妈妈.....	255
几个小故事.....	255
放弃道德制高点.....	256
保留几个单身的时刻.....	257
4. 我不仅是个好妈妈.....	260
全心妈妈不等于全职妈妈.....	260
当妈妈的十大好处.....	262
感谢秧秧.....	265



新的人生从此开始

从小到大,我经历了很
多重要的事情,比如高考,
比如就业,比如结婚。但没有哪件事比此刻我将面对的更重要。在决定了这件事之后,我必须对另一个人的
人生负责,因为,是我把她带到这个世界上的。我将尽我一切力量让她感受到这个世界好的一面,用我能做的一切让她感到幸福,我希望她开朗、聪明、美丽,能够快乐地面对人生。我希望将来有一天,她为我最初的选择感到高兴,而不是无奈。





我要永远保持自我，做一个独立、自信、快乐的好妈妈。我会把孩子当做独立的人来对待，从一出生下来就像尊重成年人那样尊重她。我相信我会得到孩子的爱，因为每个孩子都会爱自己的妈妈。但我很贪心——除此之外，我还希望她会喜欢我，像喜欢一个朋友那样。

准备好了，我要做妈妈

我大学刚毕业，才二十几岁就结了婚。那时候总觉得生孩子是离我非常遥远的事情，身为早婚一族的我有的是时间慢慢考虑。然而岁月无情，只听嗖的一声，29岁来到我面前。恰在此时，我发现，因为一个小小的意外，我怀孕了。

要不要孩子？这是个问题。如果不要，怕人生不完整，怕家庭不完美，最怕的是某天想生的时候生不出来了……如果要，一个大大的问题就摆在我面前：我能不能给未来的宝宝提供一个幸福快乐的家呢？

仔细一想，我们两人感情稳定，经过多年的理财，在这个规模巨大的城市里有了自己的家。房子不大，但是自己的；车子一般，但一家三口用没问题。最重要的是，我已经不再是当初那个懵懂的毕业生，傻乎乎的社会新人，观点偏激的愤青，遇事慌张的年轻人了。七年的工作经验，七年的婚姻生活，让我渐渐拥有了更成熟的性格，更强的应对能力，更稳定的心理素质，这一切给了我自信，让我作出了迄今为止人生最重大的决定：从此我要时刻努力，学习做个好妈妈！

大部分人说，当妈哪个女人不会？

还别说，我觉得其实很多女人都不会做妈妈。至少，是做得不够好。



你可曾见到那些不修边幅,在菜场跟小贩大声讨价还价,令身边的孩子无地自容的妈妈?

你可曾见到那些用喋喋不休把孩子唠叨得抬不起头的妈妈?

你可曾见到那些当孩子兴致勃勃跟她讲学校见闻时,她却突然回一句“赶紧吃,再不吃就凉了”的妈妈?

你可曾见到那些走出家门就无所适从,从此不知道自己生活重心在哪里的孩子的妈妈?

你可曾见到那些只知道逼着孩子念书,却忽略了孩子的特长的妈妈?

我想当我们年轻时,没有人愿意做这样的妈妈。但随着生活的磨蚀,不知不觉中,我们沿着自己不喜欢的方向越走越远。

既然决定当妈妈,我发下宏愿,立此书为誓:

我要学会保持风度,让我的孩子不为我羞愧。

我要学会语言艺术,不把自己变成唠叨老妈。

我要学会理解倾听,珍惜孩子和我交流的机会。

我要学会关注孩子,按照孩子的特点选择教育方式。

我要学会开阔视野,不让自己的爱变成家庭的负担。

我要永远保持自我,做一个独立、自信、快乐的好妈妈。我会把孩子当做独立的人来对待,从一出生下来就像尊重成年人那样尊重她。我相信我会得到孩子的爱,因为每个孩子都会爱自己的妈妈。但我很贪心——除此之外,我还希望她会喜欢我,像喜欢一个朋友那样。

永远不做这十种妈妈

每个人都有成长的烦恼,虽然我们都有一个爱自己的母亲,但不得不遗憾地说,很多烦恼偏偏就来自那个对儿女无私奉献的妈妈。

所以,我一定要趁自己还没有当妈妈之前,发下宏愿,记下我努力的方向,避免我曾经的遗憾。我努力回忆起自己童年的遗憾,要避免做以下这十种妈妈——

1. 饭桌妈妈

有一种经历,想必为人子女者十有七八经历过。在此引用一位朋友的话,她说她家里吃饭的时候,不管她和父亲在谈论什么,谈论得有多热烈,母亲从不参与评论,只会突然抬头对她说一句:“今天这猪蹄炖得很好,你多吃点儿啊!”

这就是饭桌妈妈。当孩子兴致勃勃地跟妈妈说话时,妈妈只是“嗯嗯”地敷衍几句,然后不时地催促:“吃点虾仁。”“别光吃肉,也吃点菜。”“快吃吧,饭都凉了,回头再说吧!”在饭桌妈妈的心里,孩子说什么不重要,重要的是吃了什么。

我要记住,永远不当饭桌妈妈。倾听孩子的话比什么都重要,少吃几口没什么,让孩子觉得无法沟通才是大事。

2. 打扫妈妈

我们父母那一代,在成长期经历了太多的饥饿,所以总认为“吃”是世界上最重要的事情。每次吃饭,父母最喜欢说的一句就是:“我把这个打扫了。”这句话的意思是,他们要包揽桌上那道最不受欢迎的菜。打扫妈妈们总是认为自己多吃一口红烧大虾就抢走了孩子的营养,她们假装自己不爱吃大虾,不爱吃海鲜,不爱吃新鲜的蔬菜,就爱吃孩子恰好最不爱吃的那道菜。和这样的妈妈一起吃饭,你总要费尽心机才能让她吃到她心里喜欢的那道菜。

我要记住,永远不当打扫妈妈。我会让家中就餐的气氛轻松快乐,如果某一道菜一扫而光,大家都意犹未尽,下次多做点就是了。

3. 剩饭妈妈

在妈妈的心目中,儿女永远是那个需要长身体的孩子,她们总是怕孩子不够吃,每天都要做上一大桌根本吃不完的饭菜,第二天再去处理头一天制造出来的剩菜。很多妈妈常年吃剩饭,结果自己亚硝酸盐摄入过多,油盐摄入过量,身材走形。冰箱里永远塞满剩饭,微波炉永远冒出难闻的气味……

我要记住,永远不当剩饭妈妈。我要家里空气清新,冰箱里保存的都是必要的食物,餐桌上永远是新鲜的饭菜,宁可吃得意犹未尽,也不能过于丰盛制造剩饭。

4. 比赛妈妈

妈妈最爱自己的孩子,总希望孩子拥有世界上所有的优点。于是妈妈总对孩子说:“你看你,学习不如小明,体育不如壮壮,唱歌不如玲玲,屋子没有小洁收拾得干净……”我小时候也被这样说过,好在我天生自信,并未因此遭受打



击,我总在心里默默地反驳:“他们也都有不如我的地方,为什么让你一说我就处处不如人了呢?”

现在我知道了,父母这样说,是为了督促我进步。但对当时的我来说,只觉得父母对我太挑剔太苛刻了。

我要记住,永远不做比赛妈妈。如果我希望孩子学习别人的优点,我会说:“如果你也想像他做得那么好,可以试试再努力一些啊!”

5. 唠叨妈妈

黄金档的家庭伦理电视剧里,永远有一位唠叨的妈妈,每天为了无数鸡毛蒜皮的小事唠叨个不停。妈妈对孩子太在意,总希望孩子一帆风顺,不犯自己犯过的错误,避免自己曾有的挫折;可孩子永远会忘记把雨伞带回家,永远在考试的时候会犯粗心的错误,永远渴望挑战和冒险,永远在青春期的时候希望晚一点回家……

所以我要好好想办法,在宝宝小的时候尽力培养她的好习惯,不要因琐事对她唠叨。当她开始需要人生建议时,我要努力和她沟通,而不是一味地说教个没完。

6. 保姆妈妈

有多少位妈妈在家务缠身的时候,会心情烦躁地对正在看电视的爸爸和玩耍的孩子发脾气:“你们就知道玩儿!我却像个老妈子一样!”保姆妈妈总怕家里环境不够整洁,总怕孩子吃不到可口的饭菜,总怕亲友来了暗笑这家人太邋遢,所以她总在做家务。渐渐地妈妈心里也不平衡,而在爸爸和孩子的心目中,妈妈却成了一个什么都不懂,满脑子就是家务事的保姆。在孩子心目中,爸爸是可以沟通交流有见识的,而妈妈是擦地做饭伺候全家的。

我要不断告诫自己,做家务,绝不能变成一种强迫症。如果喜欢盆栽,可以把种植的任务交给孩子;如果喜欢整洁,可以请钟点工,也可以让老公分担打扫之类的重体力活儿;如果大家都愿意生活简单而拥有闲暇,我也没必要坚持一尘不染,四菜一汤。

7. 邋遢妈妈

自从我生了小宝以后,听到最多的一句恭维就是:“哇!真想不到你都有孩子啦!”其实我从来都不是一个时髦美丽的女人,我只是和从前一样。但我也确实见到很多当了妈妈就变化很大的女人:苗条姑娘变成肥婆,纤瘦的裤子穿不