

母乳妈和洋奶爸的 中西混搭 育儿经



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中西混搭

育儿经

母乳妈和洋奶爸的



图书在版编目(CIP)数据

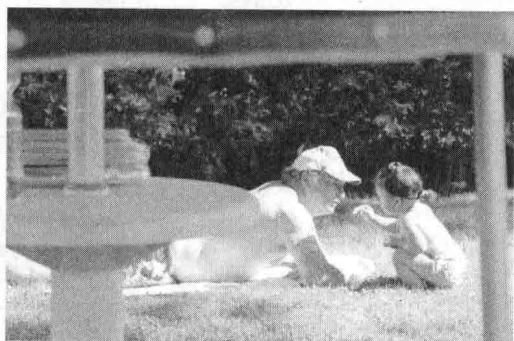
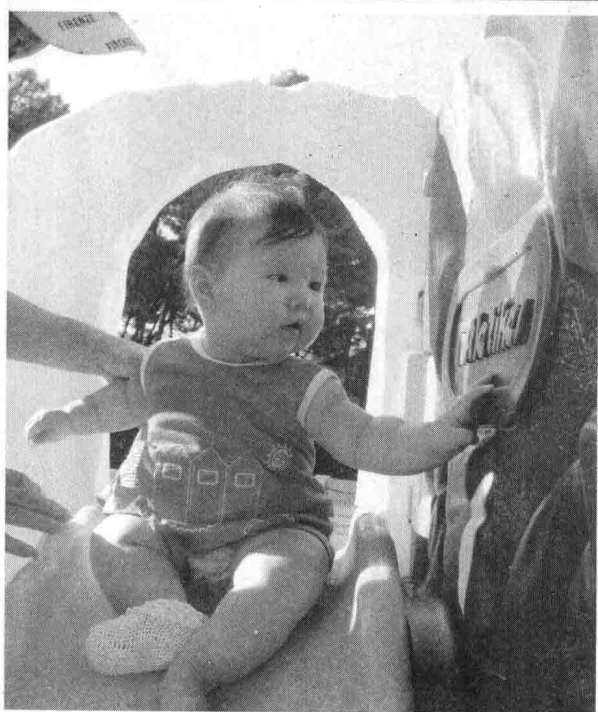
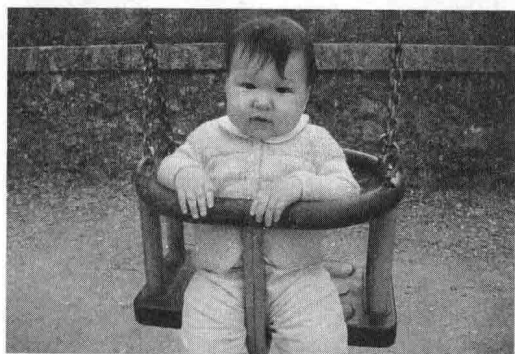
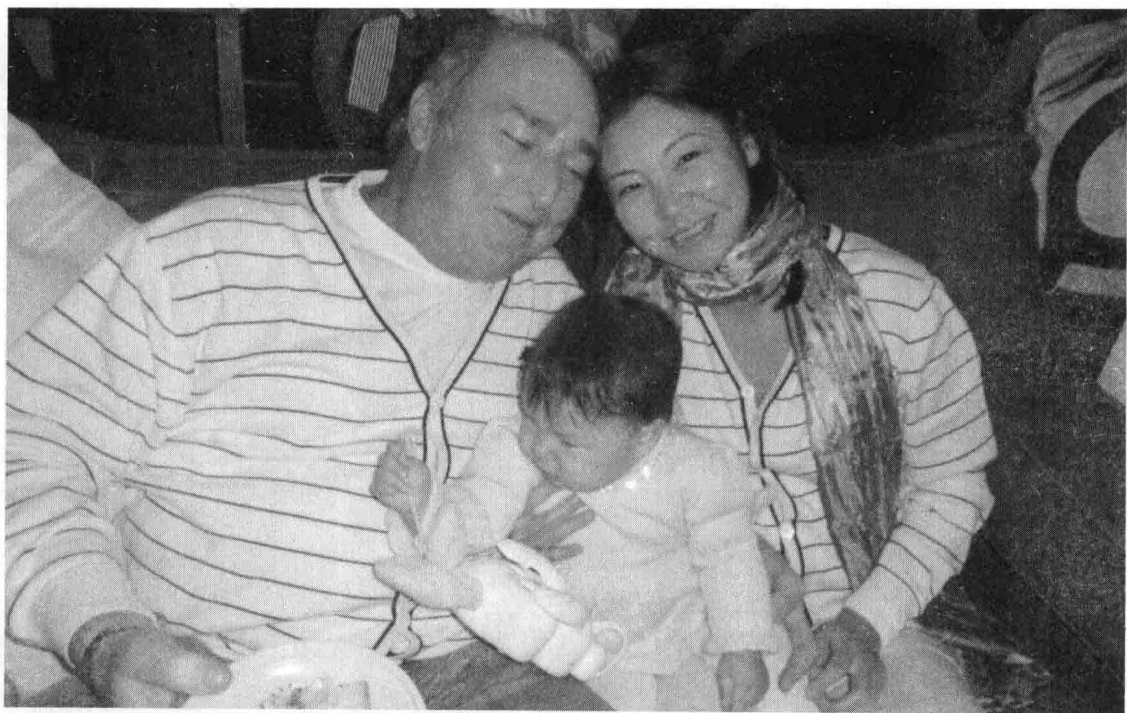
母乳妈和洋奶爸的中西混搭育儿经 / 邸萌著. — 青
岛 : 青岛出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5436-8918-3

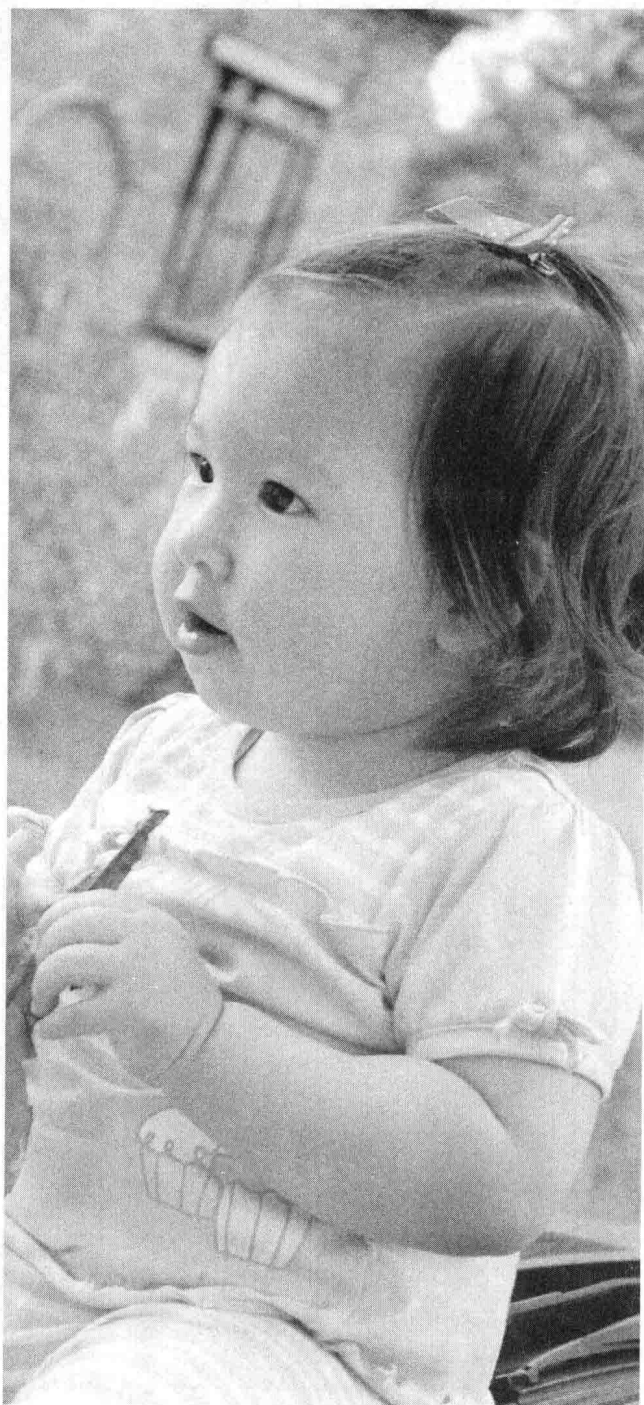
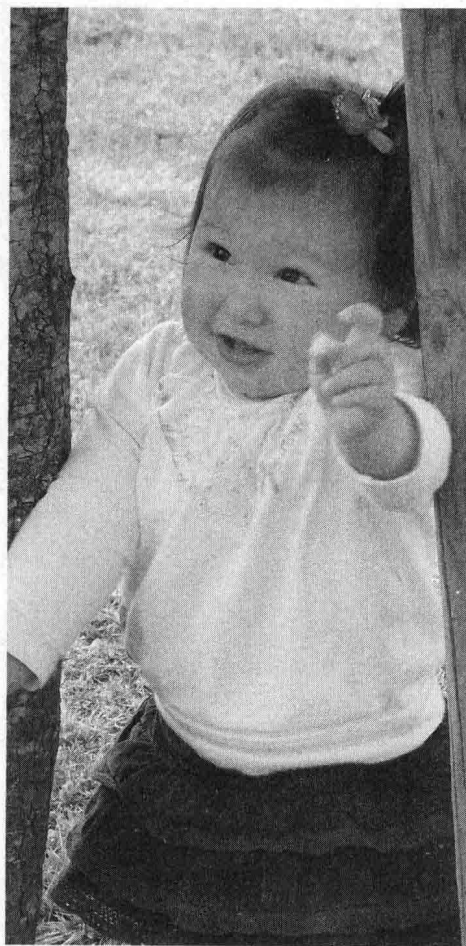
I. ①母… II. ①邸… III. ①婴幼儿—哺育—普及读
物 IV. ①TS976.31-49

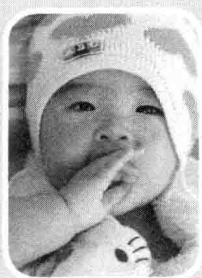
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第281263号

书 名 母乳妈和洋奶爸的中西混搭育儿经
作 者 邸 萌
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com
选题策划 中文在线 郇宇辉 南 园
特约编辑 杨 琴
封面设计 柏拉图工作室
版式设计 刘丽霞
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 17
字 数 200千字
书 号 ISBN 978-7-5436-8918-3
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629



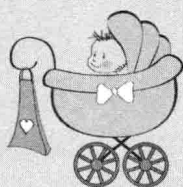




第 一 章

怀孕的女人 最美丽

高龄准妈妈更应注意护肤与保养·····	002
乳房的大小是否影响乳汁的多少·····	004
准妈妈请不要忽视孕期乳房护理·····	006
怀孕的女人最美丽·····	008
啥时要二胎更合适·····	010
孕期胎教之体验·····	012
告诉老公好孕的N种方法·····	015
孕期让我难受的那些事·····	017
准妈妈可否接种疫苗·····	020
漂亮准妈妈晨间必做的七件事·····	023
早生孩子的六大好处·····	025
一位高龄妈妈的心里话·····	028
患上产前抑郁的痛苦事·····	031
孕中期医生命令我减肥·····	033
备孕重在调理好状态·····	036
孕期没买防辐射服的强悍理由·····	039
孕期使用化妆品之我见·····	041
缓解孕吐的妙招·····	044





第 二 章

月子和新生儿 护理

把月子当成集中美容保养期·····	048
月子里让我疼痛的那些事·····	050
新生儿护理的六个小建议·····	052
月子护理得当，早产儿胜过足月儿·····	056
早产后妈妈担心我患产后抑郁症·····	059
警惕剖腹产后肠粘连·····	062
淡化剖腹产疤痕的妙招·····	064
防止产后乳房下垂的妙招·····	066
产后瘦身养颜大法·····	068
产后美颜不可忽视的细节·····	070
新生儿必备物品·····	072
橄榄油对产妇与新生儿的妙用·····	075
产后新妈妈要注意的五件事·····	077
教你读懂宝宝的哭声·····	079
传统月子新坐法·····	081



第 三 章

新手妈的 育儿心经

婴儿常见皮肤病的预防与治疗·····	086
宝宝便秘也和妈妈的情绪有关·····	088
婴儿易被忽视的清洁部位·····	091
关于尿不湿的使用心得·····	092
慎选洗衣液防止宝宝皮肤过敏·····	095
妈妈的歌声是宝宝止哭的妙方·····	097
秋季宝宝的肌肤也需要补水·····	099
春季宝宝怎么穿既漂亮又保暖·····	102
盘点女儿长牙时的疯狂之举·····	105
女儿高烧四天护理心得·····	108
养成良好的开车习惯让宝宝坐车更安全·····	110
女儿第一次摔下床·····	113
让女儿爱上喝水的小妙招·····	117
防不胜防的安全隐患·····	119
宝宝户外活动全攻略·····	120

关于断奶的几点体会·····	123
一岁孩子的阅读重在培养兴趣·····	129
如何为宝宝选鞋·····	132
如何给宝宝洗澡·····	133
婴儿简易健身小知识及常见的亲子游戏·····	135
奶妈穿衣的三个原则·····	138
应对宝宝打预防针后的揪心行为·····	140
女儿和她的玩具·····	143



第 四 章

母乳和辅食 决定宝宝的身高

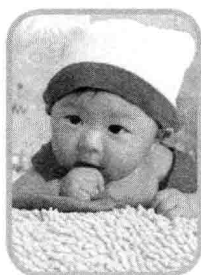
给新手妈母乳喂养的十个建议·····	148
妈妈的情绪影响乳汁的好坏·····	152
母乳和辅食决定宝宝的身高·····	154
让宝宝从辅食开始养成良好的吃饭习惯·····	156
宝宝辅食添加的四个原则·····	158
如何撑开宝宝的胃·····	160
关于宝宝的辅食你知道多少·····	164
母乳喂养在意大利的初体验·····	169



第 五 章

育儿路上一定 做个好妈妈

遗憾那些没给女儿留下的记忆·····	172
育儿路上我最后悔的两件事·····	174
给女儿强行断奶六小时的反思·····	177
全职妈妈育儿的三大误区·····	179
狠心妈训练小魔女坐安全椅·····	182
一岁小魔女第一次受惩罚·····	185
盘点女儿的三次意外·····	188
女儿一天内的三次惊魂事·····	190
细数女儿奇怪的恋物癖·····	193
十个月女儿的处事原则·····	196
女儿想引人注意的小手段·····	198
一岁女儿的五大恼人变化·····	200
育儿路上一定做个好妈妈·····	203



第 六 章

中意不同的 育儿观

意大利补钙从辅食添加做起·····	208
聊聊意大利的辅食添加·····	212

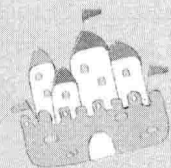
意大利父母注重保护小女孩的隐私·····	214
意大利父母让孩子在大自然中长大·····	216
意大利父母的性启蒙教育·····	219
洋奶爸对一岁女儿的性教育·····	221
中意老人带孩子的四个不同·····	223
我和洋奶爸的不同育儿观·····	227
夹在中西育儿观之间让我左右为难·····	229
意大利的产后瘦身食谱和做法·····	232
混血儿的语言是天生的吗·····	235
意大利妈妈也为奶粉涨价担忧·····	237
意大利儿科医师的十个健康建议·····	241
意大利人说胎记·····	243

第 七 章

女儿是我们 幸福生活的源泉



女儿让我变成漂亮妈妈·····	246
享受幸福的全职妈妈新生活·····	248
新手妈妈的减压大法·····	251
全职妈带娃的日子也靓丽·····	253
女儿是我们幸福生活的源泉·····	255
感动，只为洋老公的一句话·····	257
我和洋奶爸笑谈女儿的未来·····	259



第
一
章

怀孕的女人 最美丽





高龄准妈妈更应注意护肤与保养

也许你是职场白领中的佼佼者，也许你不愿过早享受有宝宝的生活，不管出于什么原因，我们还是步入了高龄孕妇的门槛。

由于35岁以后女人的身体处于下滑趋势，高龄产妇并发症的风险增加，所以每一位高龄孕妇在怀孕期间更加谨慎，整日提心吊胆，甚至抛弃所有护肤方法，窝在家里大补特补。这其实是一个误区，越是高龄准妈妈越应注意保养，否则等生了宝宝后再想恢复可就难上加难了。

现在将我的经验总结如下，希望能对大家有所帮助：

护肤。众所周知，年龄越小，皮肤的弹性就越好。二十几岁的准妈妈可以在孕期放弃所有的护肤品，然而我们却一刻也不能松懈——其实只要一瓶食用橄榄油和一袋上好的珍珠粉就能解决孕期护肤与保养的问题。

① 怀孕时由于荷尔蒙的分泌发生了变化，有的准妈妈会长痘痘，有的准妈妈皮肤干燥起皮。我们可以在洗脸水中加入牛奶清洗，而无须使用洗面奶。每隔2~3天用珍珠粉去一下死皮。日常感觉皮肤较干时，可以喷些矿泉水或者自制的绿茶水。我用的是迷迭香草水，把香草放入水中煮沸，然后放凉倒入瓶中待用，这种水不仅可以去除油脂，还可以镇静皮肤，同时对油性头发起到控油



的效果，尤其适合孕期和坐月子时护肤护发。

② 晚上可在眼部涂抹少许橄榄油，还可以用橄榄油加一滴蜂蜜调和成润唇膏，可以随时涂抹，不必担心吃到嘴里会影响胎儿的发育。

③ 孕期我们的乳房会膨胀，为了预防日后乳房松弛下垂，这时每天都要在乳房处涂抹少许橄榄油或纯天然杏仁油（意大利药房有卖，每瓶只需3欧元左右，很便宜）。

④ 比起年轻的准妈妈，我们更应注意妊娠纹。在怀孕初期，我们就要每天洗澡后用橄榄油滋润肌肤，尤其是肚皮、臀部以及大腿后部，这些部位是最容易出现橘皮组织的。要知道，意大利明星索菲亚·罗兰的护肤秘诀就是用橄榄油涂抹全身。

⑤ 比起防晒霜，更天然有效的应该是珍珠粉，它既可以吸取油脂、抑制出油，又可以起到隔离防晒的作用。出门前一定要涂上淡淡的一层，千万别抹多了，否则就像掉进了面缸。长痘的准妈妈也可以每天洗完脸后抹一点儿。

护发。因为所有的护发产品都含有染色剂等化学成分，所以孕期不提倡焗油，但是时间久了，头发干枯没有光泽，这时我们可以每星期用纯酸奶做一次发膜。方法很简单，正常洗头后将酸奶抹在头发上，10分钟后洗净。切记孕期头发须自然晾干，千万不能使用吹风机。

饮食。生育后的体形恢复状况，很大程度上取决于产前的身体状况。如果产前体重超重太多，产后就很难减掉。孕期体重正常增长为12~13公斤，可是中国人很难做到，很多准妈妈怀孕时大吃特吃，体重飙升了20公斤。其实你吃掉的食物都被自己吸收了，胎儿吸收的只是很少的一部分。尤其是高龄准妈妈，千万要控制饮食，不要让胎儿过于肥大。孕期饮食原则是：吃得少但是必须精。多吃蔬菜和奶酪（奶酪是所有食品中钙含量最高的），多吃鱼和瘦牛肉，多喝牛奶或酸奶，不要吃太多的主食，零食选用杏仁等坚果，水果一天保证两种就可以了，每天的食量不用太多，以防血糖过高。孕晚期还可以适当吃一点儿巧克力，以增强体力（有研究表明，孕妇适当吃些巧克力，生出来的宝宝会更爱笑）。晚上尽量少吃，饭量和平时一样即可，坚决杜绝暴饮暴食。



运动。在身体允许的情况下，一定要每天坚持做有氧运动。我个人认为散步是最好的运动，既能增强体力，还能晒太阳，孕妇多晒太阳，胎儿不缺钙。

希望所有的高龄准妈妈们，漂漂亮亮地度过幸福的孕期，迎接新生命的到来！



乳房的大小是否影响乳汁的多少

生活在西方国家，满街都是丰乳肥臀的女人，让我这个在国内就有“飞机坪”之称的小女人更加感觉自己像个小学生。

怀孕后虽然乳房开始膨胀，但是比起其他孕妇还是差了一大截，于是和所有小乳房的准妈妈一样开始忧心忡忡，总是担心因为乳房小而没有奶。尤其到了孕晚期，听到别人都在议论：这几天已经开始出奶水了！可是我的乳房依然平静得很，所以就更加担心了。天天看、天天挤，却毫无改变。直到女儿出生后，我的奶水开始慢慢地上来了，而且还很多，这才知道乳房的大小和奶水的多少没关系。

为什么呢？因为乳房是由乳腺和脂肪两部分组成，乳房的大小主要取决于脂肪的多少，而不是乳腺组织的多少。乳汁则是从深藏于体内的腺体分泌出来的，而不是由乳房部位的脂肪组织分泌出来的。所以不论乳房大小如何，大多能产生足够的乳汁喂哺婴儿。

如果你想保证奶水充足，最有效的办法就是让宝宝一出生就开始吸吮，因为这样可以刺激乳汁的分泌。宝宝吸吮越多，你的产奶量就越大。因此，乳汁的多少还取决于宝宝胃口的大小。

女儿刚出生时，我发现我竟然没有奶，当天女儿早产被放到保温箱里，还



不能吸吮，而我因术后大出血也比较衰弱。第二天一大早，护士抱着吸奶器走进来让我用吸奶器吸，开始好半天才出来几滴。我有些着急，可是护士安慰我，说这已经不错了，让我没事就吸，一天后奶水便慢慢上来了。

当妈妈们“感到”自己的乳汁少，不够宝宝吃，宝宝常因吃不饱而哭闹时，总会焦急灰心，从而放弃母乳喂养，而改用配方奶粉喂养。其实这是错误的。奶水不足时我们可以采取一些方法促进下奶：

相信你自己。新妈妈对自己能够胜任母乳喂养的自信心是母乳喂养成功的基本保证。不论女性乳房的形状、大小如何，都能制造出足够的奶水，从而带给宝宝丰富的营养。

保持好心情。母乳是否充足与新妈妈的心理因素及情绪具有极为密切的关系。所以，妈妈在任何情况下都要不急不躁，以平和、愉快的心态面对生活中的一切。家庭成员在这个时期要多多照顾新妈妈，多陪伴她，多鼓励她。

补充水分。新妈妈常会在喂奶时感到口渴，这是正常的现象。妈妈在喂奶时要注意补充水分，或是多喝豆浆、杏仁粉茶、果汁、原味蔬菜汤、猪蹄黄豆汤、鲫鱼汤等。水分补充适度即可，这样乳汁的供给才会既充足又富含营养。

勤吮吸。促使母乳增多的最有效的办法就是增加宝宝的吸吮次数。让宝宝做到频繁有效地吸吮，做到早吸吮、早开奶、按需哺乳。因为乳汁的产生是通过泌乳反射来完成的，当婴儿吸吮妈妈的乳头和乳晕时，会刺激妈妈脑垂体的泌乳素和催产素分泌，吸吮的次数越多，泌乳素分泌得越多，乳汁的产生就越多。催产素引起喷乳反射，婴儿吸吮得越多，吸吮力量越大，喷乳反射就越强烈。喷乳反射很容易受妈妈的想法、感觉和感受的影响，因此妈妈心情愉快，或想到宝宝的可爱之处，以及相信自己的奶水对宝宝是最好的，都有助于喷乳反射使乳汁排出。

注意：一定要让宝宝的嘴巴含住整个乳晕，才是有效的吸吮。



准妈妈请不要忽视孕期乳房护理

停止哺乳后很多妈妈都会觉得乳房明显变小了，干瘪下垂，再也“傲慢”不起来了。于是也只能靠些“小手段”让自己的外表过得去，可是每每洗澡时看着镜中的自己，那股傲气就荡然无存了，只能感叹：有了娃的娘都这样，谁叫咱升级当妈了呢！这也是现在很多辣妈放弃母乳喂养的原因之一。其实，只要我们在怀孕时稍稍精心护理一下，就可以把风险降得低一点儿，同时也能保证产后母乳喂养的顺利进行。

准妈妈们在怀孕初期都会发现，乳房变得膨胀柔软，而且胀得有些难受，血管清晰可见。我初期去做B超时，医生就建议我：

① 每天用热毛巾敷，配合按摩，并且用杏仁油或橄榄油涂抹，以防乳房因为过度膨胀而导致日后皮肤失去弹性。

② 选择质地良好的纯棉乳罩。要做到既能托住乳房不至于下垂，又能让罩杯的尖部不会摩擦到乳头，以防乳头塌陷。同时最好在晚上脱去乳罩睡觉，保持血液流畅。

老公听后比我还着急，连忙跑到药店买来杏仁油，又到孕妇专卖店买了两副胸罩，每天督促我按摩，不忙时还亲自为我搽油按摩。那种感觉很幸福！

到了孕中期，初始的胀痛感消失了，乳头开始有了分泌物，有时用手挤还会看到有汁水流出。除了上述方法外，不要忘了用干净的纱布和温水清洗乳头，清除堆积在乳头的分泌物。而且，这时是纠正和防止乳头内陷的最好时机，那时我还特意请教有经验的人该如何调整完美的乳头，得知方法如下：

① 每天早晚要按压，将手洗干净后，把食指和中指放在乳头上下，有节奏