

育儿不是难事，健康快乐才是王道

时尚妈妈的育儿心经 快乐妈妈聪明宝

北京小寒 编著

Yaolan 摇篮网
让你和宝宝更出色！

摇篮网 全国知名的育儿网站推荐！



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

育儿不是难事，健康快乐才是王道

时尚妈妈的育儿心经 快乐妈妈聪明宝

北京小寒 编著

Yaolan 摇篮网
让你和宝宝更出色！

摇篮网 全国知名的育儿网站推荐！



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

宅妈十年如一日,养育儿女,“处心积虑”为孩子们精心打造快乐无忧的童年,并在陪伴孩子们成长的一点一滴中,挖掘更多属于自己的快乐。带孩子不再成为负担,真正正地体会那一种只有妈妈才能体会到的幸福!

本书共分呵护宝贝、陪伴成长、幸福家庭三章。女人当了娘就顺其自然变成了“铁娘子”,除了全程伺候孩子们的吃、喝、拉、撒、睡,还要能挣点奶粉钱,最最关键的是本人和孩子们要健康,还要快乐!

图书在版编目(CIP)数据

快乐妈妈 聪明宝:时尚妈妈的育儿心经/北京小寒编著. —北京:中国铁道出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-113-13522-5

I. ①快… II. ①北… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R170

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188006号

书 名:快乐妈妈聪明宝——时尚妈妈的育儿心经
作 者:北京小寒 编著

策划编辑:张亚慧

责任编辑:苏 茜 王雪飞

读者热线电话:010-63560056

封面设计:张 丽

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码:100054)

印 刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次:2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本:700mm×1 000mm 1/16 印张:15.75 字数:322千

书 号:ISBN 978-7-113-13522-5

定 价:38.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。



写这本书的时候，就是想把“宅”了十年的育儿经历点点滴滴记个流水账，顺便再把带娃儿们的喜怒哀乐告诉大家，和妈妈们分享人生经验。

芊芊和葱儿是我的两个宝贝，陪伴是我给予孩子童年最大的财富，所以从他们出生至今，我没有请过阿姨也没有请过老人帮忙，从最初的迷茫惶恐到现在的“手到擒来”，亲力亲为十年如一日地伺候着他们每一天的吃、喝、拉、撒、睡，中间的辛勤和汗水不言而喻，但是我感觉到更多的是幸福与快乐。

历练啊历练，宅妈在历练中已经磨练得宠辱不惊了，为了保持良好的心态，我给自己定了两条规矩：踏踏实实伺候好孩子们的吃喝拉撒睡，并且快乐地面对这一切。如果心情不好就深呼吸，只要他们能做到安全第一、健康第一、快乐第一、善良第一、责任第一这五个并列第一，不再做更多更高的要求。

所以芊芊、葱儿基本上是在无压力的环境下成长的，俺没有给他们报任何兴趣班和补习班，在别人眼里纯粹就是“傻玩儿”。很多人都说俺命好，啥都不过问芊芊居然还是学习委员！嘿嘿，这么说也没错，放下包袱才能开动机器嘛。

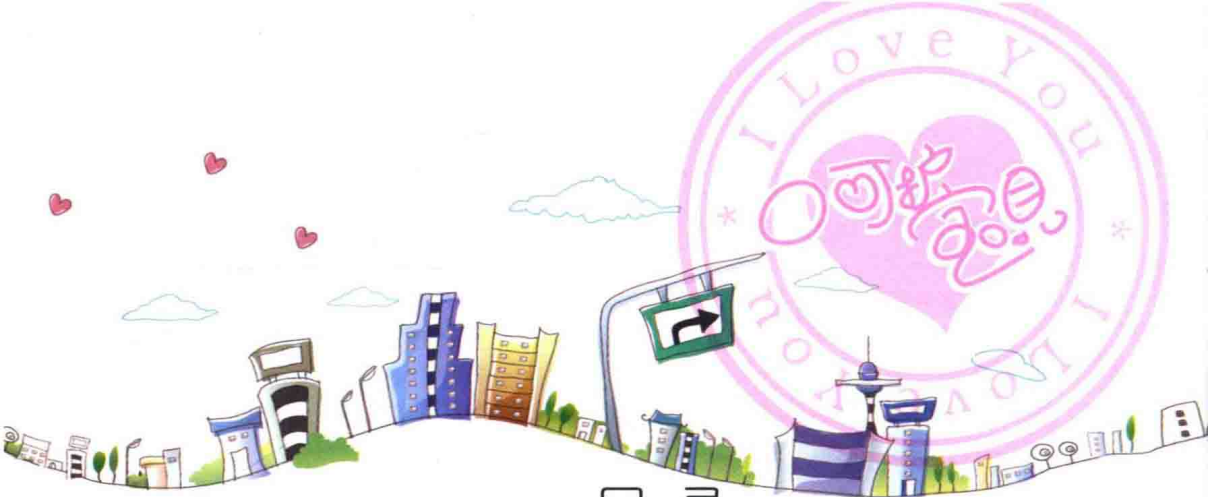
“宅”了10年，时间够长了，家庭妇女为了不与社会脱节，还做了很多家庭工作以外的工作，比如我的摄影工作室依然不温不火地存活着，写了两本书，每天在博客上更新我的《亲妈厨房早餐提案》。俺想：俺必须得自己丰富多彩起来，孩子们的才能丰富多彩起来，这样是不是比“说教”来得更加实惠？

很多“博粉”都来向我取经，真的没有什么特别的“经”，做好自己的前提下一切都尽量顺其自然，孩子总会慢慢地长大，我们就是他们的榜样，不是吗？

感谢我的芊芊、葱儿，你们的成长历程赋予了我生命最宝贵的意义。

感谢所有支持俺的亲人们、朋友们、粉丝们，因为有了你们，俺才可以获得这么多的成绩，其中包括4个月减肥30斤。那么，让我们再接再厉，共同努力，争取更上一层楼——口号谁不会喊，但我的博客粉丝说了：有口号总比没口号强，哈哈。

编者
2011年10月



目录

❤️ 呵护宝贝

老公，我的肚子里难道是双胞胎.....	6
怀孕期间关于吃的传说.....	7
明儿住院了，咱带点啥.....	8
当你第一次睁开双眼，让我看到了世间所有的美好.....	11
夜来临的时候拥你入怀，给你唱催眠曲，伴你入睡.....	12
咯咯笑地看着你五分钟喝下200毫升奶.....	15
早上九十点钟带着你到户外晒晒太阳.....	16
轻轻拨弄开你的小嘴，欣赏你刚刚萌出的小牙.....	17
啃一口你大苹果般的小脸儿，甜蜜蜜，美滋滋.....	18
没有当过“爬行动物”的遗憾.....	19
在宝贝小病的时候，多献温柔，多给关怀.....	21
哈哈，很吃惊吧，我第二次做妈妈了.....	22
拿一个听诊器在悄无声息的清晨聆听你的心跳.....	23
到医院倾听他的心跳，并得知他一切安好.....	24
和你一起等待另一个天使的到来.....	25
幸福就是.....我们从温馨三口之家变成了热闹非凡的四口之家.....	26
再一次体会做妈妈的滋味.....	28
混合喂养是除母乳喂养以外最好的喂养方式.....	29
幸福就是.....一家四口自力更生——坐月子.....	31
原来他真的是一个超级健康的宝宝.....	32
看着你慢慢地长胖，小肉肉越来越多了起来.....	33





用我的大肚皮给你们当床	34
带你出门晒晒小胖腿	35
天啊，你真的壮得跟小牛犊一样	36
当我看着你的时候，你居然冲着我笑	37
养足小奶膘，迎接人生的第一个大日子	38
长命百岁，我的宝贝	39
叮咚口当啷的小口水，哗哗流入娘心田	40
四个多月的宝贝，你该坐着还是躺着	41
一手操办你们的吃喝拉撒，让你们能感知当爹娘的辛苦	42
亲用手用小勺一点一点把小胖墩喂养	44
“亲妈牌南瓜粥”一喝一大碗	45
带着你们去晒冬日的暖阳	46
我的小小男子汉已经能站立咯，尽管还得摔两跤	48
心甘情愿地做你的“复读机”，告诉你1000遍“我爱你”	51
绝不姑息他们的坏习惯，该严厉就严厉，该出手就出手	52
培养她养成阅读的好习惯，但是要谨防“近视”	54
牵着你蹒跚学步，陪着你慢慢长大	56
关于纸尿裤那个东东，咱穿还是不要穿	58
一天两斤半奶到底是啥个概念，戒or不戒	60
天天挥汗如雨，不停变化，希望你们吃出好身体，吃出好心情	62
居然不用吃菜，大口大口地吃着大白饭	63
吃喝拉撒睡，“拉”在其中举足轻重	64
幸福着你的幸福……甜蜜着你的甜蜜	66



假象——大口地吃饭，大口地吃肉原来统统都是假象.....	68
“童花头”的由来，儿脑门上的“草莓痣”，娘心中的痛.....	70
不管怎么样都不能太胖，正常体重才是真的健康.....	72
敢问苍天，这个小孩什么时候能够正常吃饭.....	74
照本宣科地喂养还是顺其自然.....	76
把西瓜榨成汁儿，儿喝汤来娘吃肉哈哈.....	79

陪伴成长

生个孩子傻三年，傻傻中陪伴孩子成长.....	80
每隔几天就为她攒一张精致的大头贴.....	83
带她去公园踏青，听小鸟儿唱歌.....	85
把她的照片做成“angel”杂志封面的样子.....	86
带她去邻居家看望她最最喜欢的小狗，在一边听她和小狗聊天.....	87
买一些她喜欢的小东西作为礼物，希望她能做得更好.....	89
带她去同班小朋友家串门，并替她为小朋友准备一份礼物.....	90
买一块花布亲自为她做一件过冬的棉衣.....	91
送她上幼儿园的路上，告诉她妈妈今天会在家做最好吃的“清蒸鱼”等着她.....	92
每天都用心去听她在幼儿园里发生的每一件事情.....	93
悄悄地告诉她，她是如何来到这个世界上的.....	94
全家为了同一个目标一起奋斗，就算再苦再累都值得.....	96
用十二分的心去倾听她的故事，并且狠狠地称赞她！.....	97
答应的事情一定要在短时间内兑现.....	99



过马路时紧紧地攥着她小小的手，告诉她一停二看三通过	100
跟她一起探讨是喜欢妈妈给你生个妹妹还是生个弟弟	101
努力为她创造一个好的学习和生活环境，但是不要给她任何压力	103
替她分担转园带来的“不便”，多与她沟通，帮她度过转园的焦虑期	103
不要用粗暴的态度对待她所谓的“坏”习惯，	
鼓励她成为左右手都能互通的超级高手	104
给她一个小小的承诺，让她为了承诺而努力	105
当宝贝告诉你，她最爱你的时候，给宝贝一个十足的拥抱	
告诉她你同样爱她，多说几次也无妨	105
不管有多忙都要去参加幼儿园举办的公开课，	
在大家的目光下，用最温柔的微笑看着她	106
多给她一些拥抱，多亲亲她的小脸蛋！告诉她，她仍然是爸爸妈妈最爱的宝贝	108
幸福就是……我的宝贝真的真的可以帮妈妈的忙了	109
告诉她谁曾经是帮助过我们的人，与她分享“感恩”的快乐	110
肯定她是爸爸妈妈的好帮手，称赞她是天下无双的好姐姐	111
对她的付出给予最大的肯定，告诉她“你让我感动，我为你骄傲”	112
就算再苦再累也不要让大孩子去上寄宿学校。让她无时无刻不感受到爸爸妈妈们	
对两个孩子的爱绝对是一样的	113
把看家手艺手把手地交给他们，做他们当之无愧的好老师	114
把一天的流水账拿出来与孩子们分享，让他们懂得“养育”的艰辛	116
带她去艺术家们生活与工作的地方感受艺术氛围	
而不是带她每天背负着压力去上各种兴趣班	117
每天听她说一些能笑破肚子的“笑话”……肯定她的“笑话”超级有创意	118
用足够的耐心帮孩子度过“特殊”时期，鼓励孩子：“你是最棒的”	119
每周都带孩子们去公园散步，是必须要做到的	120
让生活充满快乐，充分挖掘一下她的“幽默”潜质	122





为他们打成长“明信片”，并且为他们写下一些祝福	124
每天都把她打扮得很干净、很漂亮，让她充满自信	126
用便笺写下一些寄语，让她能够通过另一种方式读懂妈妈的心	128
给她买来她最喜欢的水果型牙膏，督促她每天刷好牙	129
冬日把他们的床放在阳光最充足的房间，让他们随时都能沐浴到温暖的阳光	130
帮助他们争吵之后化干戈为玉帛	132
买一个圣诞树，为他们打造一个不一样的圣诞节	134
记录下“欢乐”瞬间是欢乐的不二法则	136
提高“警惕”，别让她觉得你偏心眼	137
年三十大清早大盘超市排队买最新鲜的菜，亲手为他们打造年夜大餐	139
把她树立成“好榜样”，建立她的积极性	141
用创意去挖掘快乐，让全家每天都洋溢着快乐	142
为她打造一个难以忘怀的快乐的生日	145
亲手为你炮制可口的饭菜，充分体会“亲妈牌”小饭桌的滋味	146
杜绝懒觉，清晨带他们到公园去感受鸟语花香	148
多给他一些鼓励，让他能够更上一层楼	150
经常告诉孩子们：“你的爸爸真的很棒”，树立爸爸在他们心目中的英雄形象	152
秋天的午后，带他们去荡起双桨	155
从小对他们进行坚定不移的爱国主义教育	157
让妈妈亲自来夸你你是一个漂亮的宝贝	159
好姐姐“胜过”好老师	161
为他们设计一个低一点的洗手盆	161



就算是去疯狂购物，也要坚决杜绝买无用无智商的玩具	163
对她的一些“无聊”的意见提出自己的看法，但是不要一味地指责	164
过年了，穿上节日的盛装，不惜代价让他们玩个痛快	166
把他们的衣服整理得整整齐齐，让他们每天穿出好心情	167
给他买一个大的生日蛋糕，在他生日的时候……并且带他去看他最喜欢看的轨道赛车	169
微笑地对待她的小报告，肯定她的正义感	170
有意义的比赛胜于口舌之战	172
给孩子买一盆鲜花，让她用十二分心去浇灌它	175
心爱的玩具被无情“抢占”了，无奈之下最好的办法就是顺其自然	176
给她快乐的童年，不加重她的负担	178
火爆脾气在所难免，及时反省，打个巴掌揉三揉	180
任何事情不要急于发表自己的意见，给孩子足够的时间自己去思考	183
就算没有取得任何名次有什么关系？继续鼓励并给予小奖励	185
省心的乖女儿，芊芊的学习自觉性来源于哪	189
思念是一种很悬的东西，如影随形	190

幸福一家人

让孩子懂得什么是幸福，并如何珍惜幸福	193
爱情需要经营，婚姻需要经营，家更需要经营	194
为了家为了孩子们我在不断改变	195
在博客里为他们写下成长的片段	196



不需要家财万贯，只要我们每天快乐地在一起……	198
让孩子们记住爸爸妈妈的生日以及一些幸福的“纪念日”，而不要只记得自己的生日以及六一儿童节	200
有的时候幸福就在我们身边，只不过要有一颗发现幸福的心	202
一家人坐在一起探讨幸福的真谛，懂得如何付出，懂得如何感恩	203
在陪伴他们成长的过程中，不断调整心态以及作息时间	204
没有什么不一样，唯一不同的是不同的幸福	207
快乐大发现，哪个是芊芊？哪个是葱儿？	208
睡梦中的快乐，让我觉得我们都是如此地幸福……	210
听你讲“小笑话”，然后被你逗得咯咯直乐……	211
新年为我的天使们每人织一条红色的围巾，再写下祝福	212
陪伴成长的道路很“坎坷”，我们要克服焦虑，学会容忍与倾诉	215
两个孩子的幸福就是痛并快乐着，风雨之后见彩虹	216
家里的每一个成员都要为维护家庭大团结而努力奋斗	220
我要每天24小时都和你们在一起	222
幸福就是……老老少少都健康，都快乐……	224
大打出手后，为了幸福而奔波，就算是辛苦也在所不辞	227
小寒关于爱的格言：生命不息，折腾不止	228
幸福就是……这个冬天不太冷，因为有你握着我的手……	230
夏日阳光下的汗臭味儿	232
原来你跟我长得如此相像，就像一个模子刻出来的……	234
情人节之“情人”最新组合	235
情人节之爱要怎么说出口	236
密密麻麻写的都是爱的理由	237

♥ 呵护宝贝

每天陪伴你的喜怒哀乐，照着你画的一系列小表情

亲妈就是这样，每天被小家伙的喜怒哀乐感染着，幸福着她的幸福，悲伤着她的悲伤，快乐着她的快乐，郁闷着她的郁闷，哈哈，直到有一天突发奇想，想根据她每天的喜怒哀乐创作这么一组小表情……那为啥画面上都是小狮子呢，因为亲妈我是狮子座嘛……



小狮子2005年春
亲妈画
子之天便

本书我会运用这些小表情来贯穿文字，因为这样可以更准确地表达我和孩子们的心情！嘿嘿。

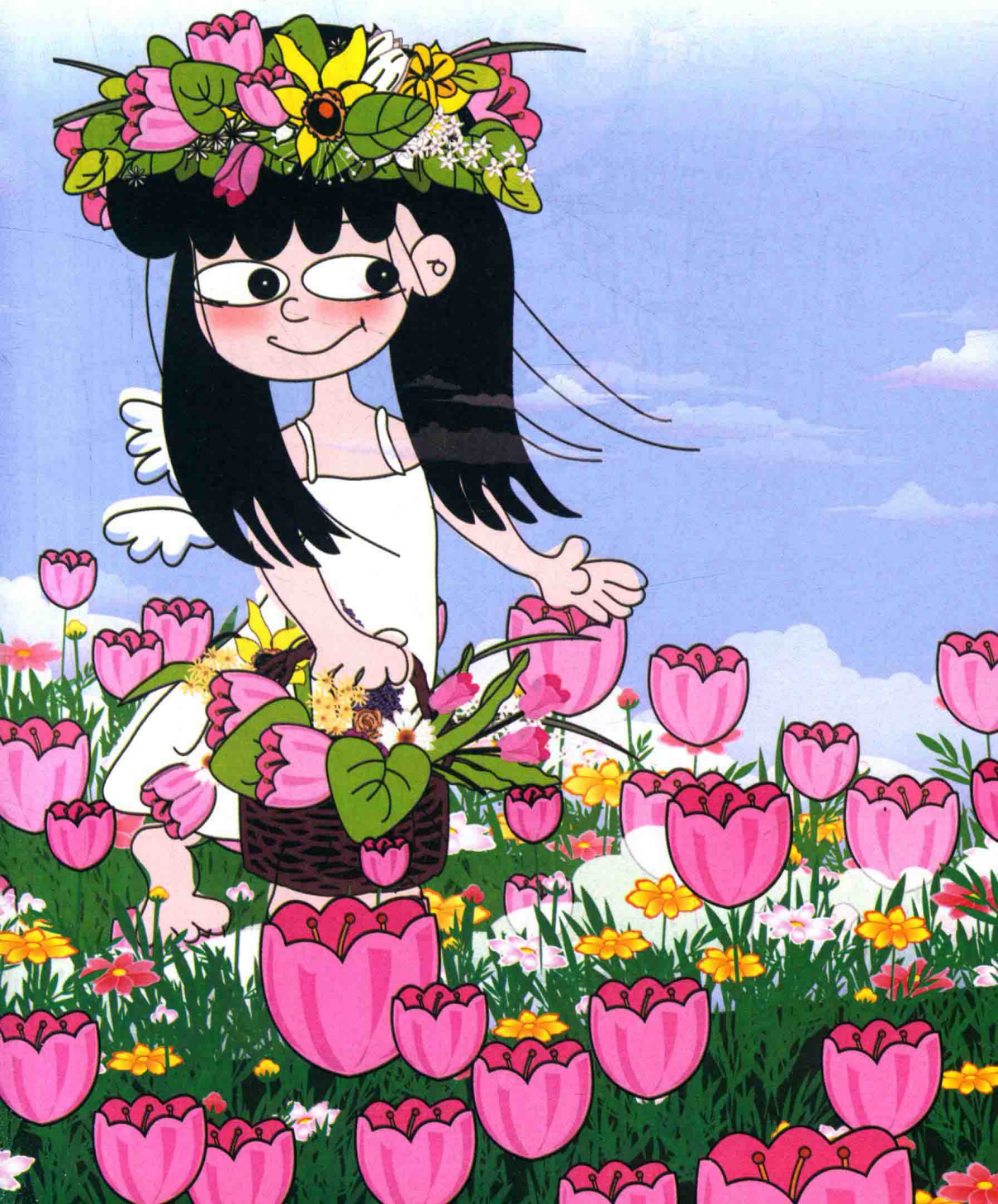


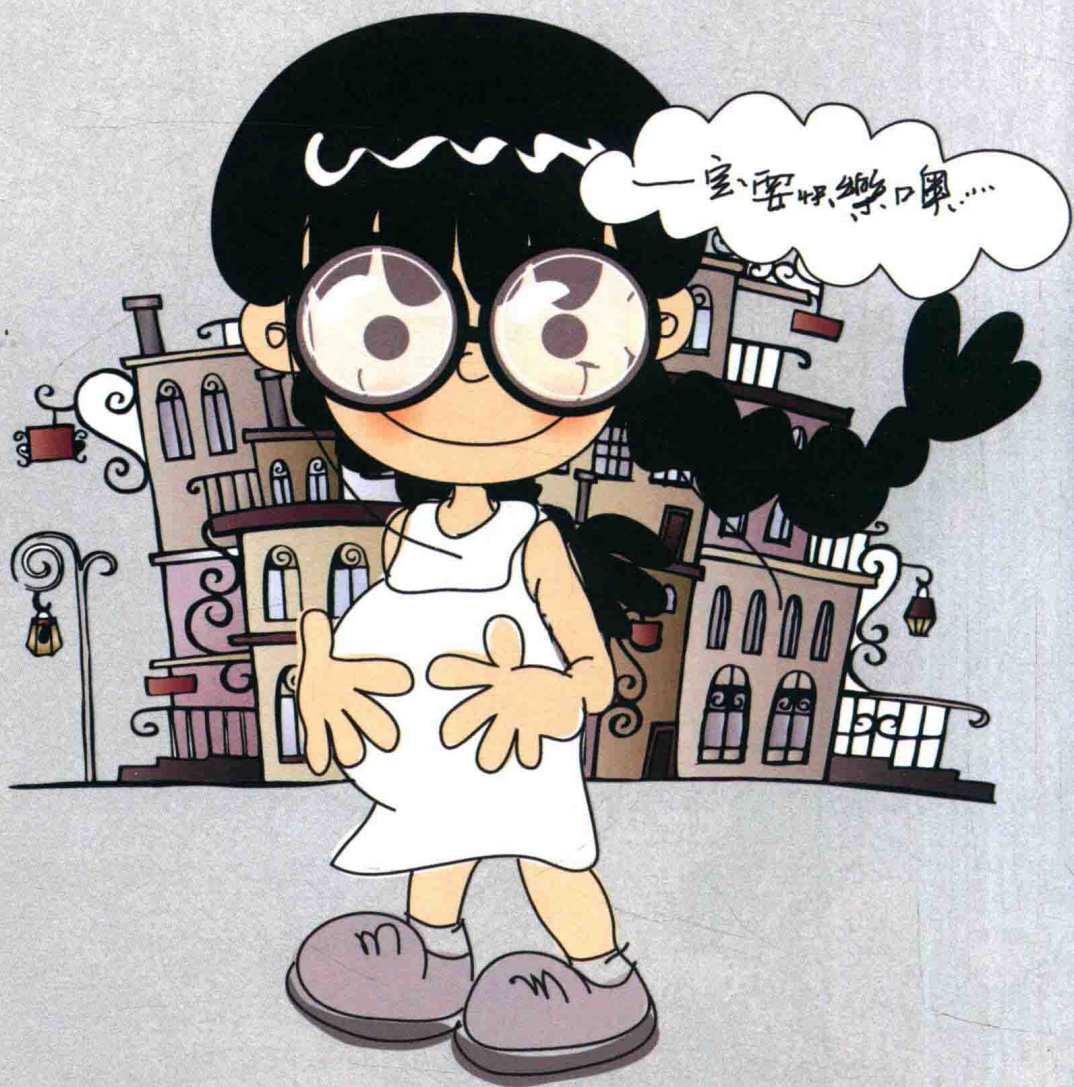
天使们能给我带来无穷无尽的创作灵感!



画这张画的时候我心里一直在不断感激，感谢上苍给了我两个如此健康可爱的天使，他们真的是如花般美好、如水般清澈、如云般洁白、如小牛犊般健康。亲妈在此再恳请上苍，请再多赋予他们一点幸运，让他们能够加N倍地快乐，谢谢，谢谢！







老公，我的肚子里难道是双胞胎



怀孕期间，肚子超级超级大，有一百次被人误认为是三胞胎，一千次被人认为是双胞胎，晕……妊娠纹遍地开花儿，人嘛，脸蛋儿是丑了100倍，但咱心里揣着那叫一个美，所以说怀孕期间很辛苦，再不快乐，亏得慌……

要快乐很简单，老公多担待点儿，偶尔当个出气筒，权当是演练男子汉肚量了哈，嘿嘿……

一批板砖飞过来……