

悦妈成长记

宝贝，你的诞生，就是我的重生！
你改变了我，也改变了我与这个世界的关系！

粥悦悦 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

悦妈成长记

粥悦悦 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

悦妈成长记 / 粥悦悦著. —北京: 科学技术文献出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5023-7436-5

I. ①悦… II. ①粥… III. ①婴幼儿—哺育 IV.

①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第176371号

悦妈成长记

责任编辑: 张炙萍 责任校对: 张咧咧 责任出版: 王杰馨

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882866 (传真)
邮 购 部	(010) 58882873
官方网址	http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店	http://stbook.taobao.com
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次	2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
开 本	880×1230 1/32开
字 数	100千
印 张	8.5
书 号	ISBN 978-7-5023-7436-5
定 价	32.80元



© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

序

我是一个普通妈妈 ，没车没房不漂亮   还有点胖 ，和老公花生米  一起住在广州。如果不是因为怀孕期间  所画的《悦妈怀孕日记》  根本不可能有机会被大家认识和喜欢。

第一本  出版后，我的生活发生了很大变化， 上每天都有来自世界各地的妈妈与我交流，大家晒书 ，晒宝宝  照片，晒孕心情 ，告诉我自己的苦恼 ，也告诉我自己的幸福，妈妈们都把我当作一个可以倾诉的朋友，这些情感和信任，时常都让坐在电脑前的我非常温暖 ，在大家的鼓励下《悦妈成长记》终于得以诞生。

每个妈妈的经历都是相似的 ，我用漫画的形式捡起了育儿生活中常被忽略的小细节 ，琐碎的生活点滴  和妈妈生活的酸甜苦辣 ，让成为母亲的女人产生了共鸣。  是的，我和每一个妈妈一样，曾经彷徨无措 ，曾经内心忐忑  憧憬却又澎湃喜悦 ！如果这本书能温暖你，给你带去快乐，那将是我莫大的荣幸。

谨此献给每一个在辛苦地幸福着的母亲 ，每一个在孕育生命的大肚妈妈 ，每一个渴望成为母亲的女孩 ，献给每一个年轻的爸爸——曾经那个调皮、懒散、贪玩的男孩 ；献给每一个给世界呈献了生命奇迹的孩子 ！

特别说明

悦妈是一个普通妈妈，有时还会惭愧自己因为各种原因不是一位非常合格的妈妈，更不敢自居是“育儿达人”。关于育儿，我还存在太多无知、未解和疑惑。这本书是我的真实育儿经历，我和大家一样都是从新手菜鸟开始。正因如此，我育儿经历中发生了各种傻事和蠢事，这些故事在汇编过程中征求了一些专家的意见，作了适当提示说明，但依旧不能作为育儿指导。孩子对我们来说太重要了，我不得不啰里啰唆补充这么一句：建议对育儿知识有需求的妈妈，学习卫生部办公厅的《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》文件和卫生部出台的《婴幼儿喂养策略》，让我们将妈妈这一身份做得更好！

目 录



顺产记———001

愚人节娃娃———026

初为人母———029

初次母乳———031

欢迎回家———034

终于涨奶———036

黄疸要住院? ———039

奶不够的罪人———046

挤出的奶咋办? ———054

抑郁症———060

黑小孩———067

便便的想象力———069

几个孔? ———071

受宠若惊———074

脐带掉啦———076

拉的钱———079

初吻———080

到处是便便———082

从前———083

大庭广众之下喂奶———084

奶的纠结———091

睡觉———096

嫁给家庭———097

拉便便———098

上班———101

上班第一天———102

当宝宝也不容易———109

第一次上手扶电梯———121

胖小孩———130

宝宝像爸爸———132

坐盆打坐———135

牙痒痒———136

猜想……—138

撒尿牛丸———140

对不起———143

出浴裸照———146



阿姨———147

紧张———151

大抱小———153

7个月的变化———154

省钱睡袋———163

艺术照———167

分果果———173

出牙芽啦———174

娃妈也臭美———175

不可以啃———180

第一次发烧———184

发烧第2天———186

发烧第3天———189

幼儿急诊———193

八个月的变化———196

养育男人———200

当爸前后———201

没地方扔———220

纪念———222

恐惧———223

毛毛毛———224

玩具床———226

小进步———229

过敏———230

划算一点———234

一岁啦———237

当了妈妈以后———238

跟着母性本能走———252

悦妈的话———262



顺产记

4月1日 小花生米出生……

孕期阅读过无数妈妈的顺产记。那些惨不忍睹的描述场景，艰辛的生产经历总把我看得泪流满面。

本篇也想达到这个效果^_^

太可怕了

太不容易了

感动
害怕

逛妈妈论坛

看多了顺产记，我也就麻木了，我不仅不怕生孩子，反而对妈妈们描述的“那种疼”非常好奇！

那是种怎样的疼？

到底多痛啊？

真的很痛吗？

我紧张而好奇地期待着“那种疼”的到来。



3月29日下午，内裤上出现淡淡的红色分泌物。这预示着小花生米很快就要与我见面了。



电话里传来激动的声音，根据以往妈妈们的顺产经验，见红后不用马上去医院，在家安静等待。我根本按捺不住兴奋，一想到要见到小花生米了，就特别激动。



马上洗澡。都说月子不能洗澡，不知道下次洗澡是什么时候。

清点待产包，检查去医院的所有东西是否备齐。



晚上8点开始，每次被小花生米踢过后我都会宫缩

并伴随轻微阵痛，像月经期的痛经。

这一晚，在浓浓睡意下
随痛入梦。

不是很痛嘛！



3月30日早上起床，

阵痛消失，也不见
明显宫缩。

咦！不痛了！



没什么状况，下午我和老妈去超市采购了不少坐月子可能要用到的东西，还去菜市场拖回一篮子水果。

你这哪里像要生的样子，走路跟一阵风一样。

谁说孕妇就要双
手叉腰，挺着肚
子慢慢走呀！

照搬照扛



晚饭后，阵痛又开始了，半小时一次。我冥冥中感觉小花生米不会这么快出生，决定在家安静等待。阵痛时就闭着眼睛深呼吸。



不痛时就跟花生米聊天，想象着小花生米的样子……

不痛了继续说

说哪里了？



疼痛很耗精力，深夜，终于扛不住，在痛和不痛之间，不停地醒和睡。就这样半睡半醒地熬到天亮。

不痛

痛

不痛

痛



3月31日起床后，
阵痛又消失了！



嘻嘻！又不痛了

我告诉老妈我昨晚阵痛厉害，老妈居然不相信。

我都快来1个月
了，再不生，
我回家啦！



生孩子这事，
哪能要我生我
就能生啊！

白天相安无事，晚饭后又开始
阵痛了，这次的阵痛已经不是
前两晚所能比的痛，每次阵痛
袭击，我都痛得浑身抽动。



4月1日凌晨1点开始，阵痛5分
钟1次，已经痛得直不起身体，
躺在床上华丽丽地颤抖。



根据以往妈妈的经验，5分钟一次该去医院了。老公和两个妈妈火速换好衣服，拿好提前准备的待产箱，扶着我去医院……

司机快点，我老婆要生了。

好的！好的！



很快到了医院，挂了急诊，值班护士叫来睡眠惺忪的产科医生，一枚男医生！

第几胎

老婆，第几胎……

第一胎啊，
你个猪脑

紧张

作完登记，就是“阴检”。

我的个娘亲啊，男医生检查啊！！



完全一副见怪不怪的表情





痛了这么久了，宫口还没开？那我要痛到几时啊？

你也差不多快生了，住院待产吗？

住院吧！

在医院放心点

好吧！



老婆，单人间吧！

单人间还是双人间？

犹豫

单人间吧



早就打听过硬院的行情，双人间60元一天，单人间250元一天，据说单人间环境很好，一辈子可能就这么一次，享受下吧！豁出去了！

好吧！单人间，反正只有几天。

单人间，
400元一天。



什么？！不是250元一天吗？

4月1日开始涨价，
现在已经是4月1
日4点半了，已
经是400元了。



今天愚人节，您开玩笑的吧！

400元可以给宝宝
买一堆东西了！

我不过
愚人节！



那算了，老公，我们还是回家吧。



一为省钱，二为方便，就稍稍折腾一点吧！我们又大包小包地回家了。走出医院，街道开始有清洁工打扫卫生，天开始蒙蒙亮……



我就这样痛呵痛，抖呀抖，阵痛的每一秒仿佛时间都静止了。痛得我忍不住冒眼泪。



再没有像前两天那样天亮就止痛，一直保持着五分钟左右痛一次。到中午，不仅肚子疼，整个背也抽得酸痛，不痛的时候就在家里走动。



痛的时候，就坐着，或躺着，老老实实地痛。



搂着花生米脖子

上下抚摸我背部



反坐在椅子上，
老妈帮我摸背

躺在床上摸背
缓解背部酸痛



老妈看我这么痛苦，心疼得偷偷掉眼泪。毕竟我也是她身上掉下来的肉啊……

