

第一次当妈

——新手妈妈育儿日记

国内第一本

『新手妈妈育儿日记及专家指导』模式的育儿书

全球最大中文育儿网站育儿热线版主

心香淡淡、晶晶余

倾情加盟作家和专家团队



凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

第一次当妈

——
新手妈妈育儿日记



凤凰出版传媒集团

 江苏少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次当妈: 新手妈妈育儿日记 / 童梅玲等著. — 南京: 江苏少年儿童出版社, 2006. 3.

ISBN 7-5346-3441-5

I. 第... II. 童... III. 婴幼儿—哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149909 号

书 名	第一次当妈—新手妈妈育儿日记
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏少年儿童出版社 (南京市湖南路 47 号 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华书店集团有限公司
印 刷	江苏新华印刷厂 (南京市张王庙 88 号 210037)
开 本	850 × 1194 毫米 1/32
印 张	14.5
版 次	2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-5346-3441-5/Z · 137
定 价	20.00 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

新手妈妈作家团队：

臻儿宝宝妈妈——夏璐璐（欢颜）

豆豆妈妈——吴海菁（菁菁河边草）

桃子妈妈——赵卓（卓子）

诚诚妈妈——许君（小小兔）

多多妈妈——吴志红

嘟嘟妈妈——余贞（晶晶余）

皮皮妈妈——王颖（皮蛋妈）

云扬扬妈妈——顾运梅（雪霁云开）

（妈妈们的详细资料参见书中的“主要出场人物介绍”栏目）

宝宝的一颦一笑、一哭一闹，只有妈妈才会细细体味，才会被牵动心底最柔软的那一部分。《第一次当妈——新手妈妈育儿日记》，是妈妈们用笔、用爱心记录的宝宝成长经历，是新手妈妈的心情驿站，是中国家庭育儿的零距离写真。在这里，你可以体验妈妈育儿的酸甜苦辣。如果你打算要个宝宝，或已经怀孕，本书能帮助你了解育儿的细节，让你预先体验妈妈育儿的酸甜苦辣，从而做好充分的心理准备，不至于在你亲爱的宝宝降临时手足无措，情绪低落。如果你是位新手妈妈，你可以在本书中借鉴别的妈妈的养育过程，并在阅读中释放紧张的情绪。宝宝健康地成长，是妈妈最甜蜜的心愿。愿宝宝能健康快乐地成长，愿未准妈妈、孕妈妈和新手妈妈们幸福如意！

专家团队：

童梅玲 南京市妇幼保健院儿童保健科主任，南京市儿童保健所所长，江苏省预防医学会儿童保健专业委员会委员，江苏省儿童保健技术指导专家组成员。从事儿童保健工作20年，主要研究儿童心理发育、早期教育与高危儿早期干预。擅长对儿童心理发育的评估和智力开发。同时，在儿童眼保健方面也有一定的造诣，对儿童弱视、斜视及屈光不正的矫治有丰富的临床经验。先后参与过多项国家或省级科研项目，发表过论文11篇，参编过8本有关儿童保健方面的书。

姚燕文 毕业于南京师范大学学前教育专业，高级教师。曾担任南京鼓楼幼儿园、南京第三幼儿园业务园长。现为中国学前教育学会会员，中国美术教育学会会员，江苏教育学会美术教育专业委员会常务理事，副秘书长。主持并参与了多项国家级课题的研究，多篇教育论文在省市级获奖并在国际研讨会上交流。

王亚芬 网名“心香淡淡”，管理硕士，现就职于国内某著名软件企业。自儿子出生以来，心香淡淡潜心学习婴幼儿的喂养、保健、护理等知识，并结合自己的实践经验进行总结，形成丰富而独到的育儿理念。现任全球最大中文育儿网站——摇篮网 www.yaolan.com “育儿话题”社区版主、中国著名儿科医生网站——“小太阳儿科医生网”社区版主，曾担任山东“葆婴”乐园育儿咨询顾问。在摇篮网任职两年来，发表原创育儿文章2000多篇，为各位网友妈妈答疑解惑，其中有数十篇被摇篮社区、各大中文育儿社区收为精华贴或收入文库。在广大网民妈妈，尤其新手妈妈们的心目中，心香淡淡的名字，具有不可替代的深刻影响力。

目 录



0~3 个月
臻儿宝宝妈妈
夏璐璐

-  宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 1
-  沉甸甸的喜悦——孕期心情
- 2004 年 8 月 23 日 沉甸甸的思考 / 2
- 2004 年 10 月 18 日 我吃故我在 / 3
-  新生命的来临——大生产记
- 不得已的剖腹产 / 4
-  主要出场人物介绍 / 7
-  育儿日记 / 8
-  妈妈育儿经 / 40
-  姚老师早教课堂 / 46
-  童医生的指导语 / 56

-  宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 82
-  沉甸甸的喜悦——孕期心情
- 种豆得豆 / 83
-  新生命的来临——大生产记
- 匆匆太匆匆 / 84
-  主要出场人物介绍 / 88
-  育儿日记 / 89
-  妈妈育儿经 / 115
-  姚老师早教课堂 / 121
-  童医生的指导语 / 128



3~6 个月
豆豆宝宝妈妈
吴海菁



宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 135



沉甸甸的喜悦——孕期心情

意外来客 / 136



新生命的来临——大生产记

桃子出生的故事 / 137



主要出场人物介绍 / 139



育儿日记 / 140



妈妈育儿经 / 165



姚老师早教课堂 / 171



童医生的指导语 / 181



6~9 个月

桃子宝宝妈妈

赵卓



9~12 个月

诚诚宝宝妈妈

许君



宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 190



沉甸甸的喜悦——孕期心情

难以忘怀的怀孕经历 / 191



新生命的来临——大生产记

平安地来到妈妈身边 / 193



主要出场人物介绍 / 194



育儿日记 / 195



妈妈育儿经 / 223



姚老师早教课堂 / 230



童医生的指导语 / 239



12~15 个月
嘟嘟宝宝妈妈
余 贞



宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 249



沉甸甸的喜悦——孕期心情

肚子里藏了一件幸福的礼物 / 250



新生命的来临——大生产记

蜕变 / 252



主要出场人物介绍 / 255



育儿日记 / 257



妈妈育儿经 / 277



姚老师早教课堂 / 282



宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 288



沉甸甸的喜悦——孕期心情

爸爸的爱是妈妈把你留下的惟一动力
/ 289



新生命的来临——大生产记

多多出生的故事 / 291



主要出场人物介绍 / 292



育儿日记 / 293



妈妈育儿经 / 319



姚老师早教课堂 / 326



童医生的指导语 / 332



15~18 个月
钱多多宝宝妈妈
吴志红

🐣 宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 345

🐣 沉甸甸的喜悦——孕期心情

一段美好而温馨的回忆 / 346

🐣 新生命的来临——大生产记

岁月有痕 / 347

🌟 主要出场人物介绍 / 350

🐣 育儿日记 / 351

🐣 妈妈育儿经 / 376

👤 姚老师早教课堂 / 380



18~21 个月
皮蛋宝宝妈妈
王 颖



21~24 个月
云扬扬宝宝妈妈
顾运梅

🐣 宝宝小档案 & 爸爸妈妈对宝宝说 / 387

🐣 沉甸甸的喜悦——孕期心情

愉快的孕期 / 388

🐣 新生命的来临——大生产记

艰难的产程 / 390

🌟 主要出场人物介绍 / 394

🐣 育儿日记 / 394

🐣 妈妈育儿经 / 429

👤 姚老师早教课堂 / 435

👤 童医生的指导语 / 441

附录 I 抓周物品清单 / 452

附录 II 0~24 个月婴幼儿身长和体重参考值(平均值) / 453
黑白图 / 455

0~3个月

蔡宜臻
(臻儿宝宝)

宝宝小档案:

性别:女 生日:2004年12月14日

出生体重:3.28千克 血型:O型

所在城市:上海



爸爸妈妈对宝宝说:

臻儿宝宝,爸爸妈妈只希望你健健康康、平平安安地长大,拥有快乐的人生。

希望我们能够给你足够的爱、自由和尊重,培养你健全理智的人格,使你养成独立思考的习惯,独立自主,也懂得尊重他人,待人温文有礼,处事从容不迫,能欣赏美好的事物,亦追求自身的完美,是名为“臻”。



沉甸甸的喜悦——孕期心情

2004年8月23日 沉甸甸的思考

怀孕是一个巨大的分水岭，让我重新回过头来看以前的生活，对于今后，也有了和以前完全不同的看法。

生老病死，本来就是人世间司空见惯的事情吧。我们习惯了小说和电影里的生老病死，把这些当成了爱情的背景和点缀，直到有一天真正面对其中一项了，才惊觉人生中最重要的一些东西我们还未曾经历。在自己怀孕以后，才恍然惊觉，有那么多的女人有六岁、八岁或者十岁以上的孩子，而我们自己，根本就是别人怀孕后的产物。

孩子是什么？经由我们来到这世界上的另一个人。她带有我们共同的基因，由我们相爱的行为发生，但归根结底，她仍然是我们之外的另一个人。她会有自己的性格和生命轨迹，和我们的生命交错十几年以后会有自己的人生，自己的爱，在某个地方开始自己生老病死的循环。

我们在这十几年的时间里，养育她，充当她的保护者。此后，除了情感，她可能不再需要我们。即使在这十几年的时间里，我们也不能忘记的是，她是这世上另外一个独立的人。即使有这些那些地方像我们，她仍然是一个独立的人，不是我们爱情的附属品，不是我们人生的寄托。

我们作为父母首先要做到的是：尊重她作为人的尊严。

在我们的环境里，很难找到作为普通人被尊重的地方。学





0~3个月

蔡育连(臻儿宝宝)

校把学生看做士兵，父母把孩子当做宠物，领导把员工视为臣民。

在不被尊重的环境里长大了，也不懂得尊重别人。

不能为了养育过程中的巨大付出，而要求孩子听命于自己，那样做的是商人。

不能为了情感上的巨大投入，而要求回报同样的深情。能这样做的只有夫妻，可以承诺一辈子的相守和关注。

孩子本来就是自己的选择。即使她的是疏忽，现代的技术仍然可以让你在几个月之内重新选择。她的到来，就意味着接下来十几年内的关注和付出。选择了，便是自愿，没有“听命于你”这样的交换条件。

你对她的爱，不是她对你的亏欠。

2004年10月18日 我吃故我在

第八个月了，精神上极度困扰，感觉如同困兽，束手束脚，难过。

我喜欢看书，和别人聊天，喜欢散步。现在出趟门，即使是徐家汇，都是很困难的事情。路上担心人多，担心没坐位，担心上下车被别人挤着，担心在外面身体不适，没法及时回家。

即使一路顺利，现在的我，也没办法像以前一样，坐在思考乐书局的地上看一天书。里面的空气毕竟不好，肚子大大的，也没办法在矮矮的阶梯上坐得舒服。再说，别人怪怪的目光也是一重困扰。

连散步也走不了多久就累了，想象一下，带着30多斤东西散步的感觉吧。

最重要的还是肚子问题。宝宝已经把胃挤得瘪瘪的了，我





必须少吃多餐。每次吃不了多少,过两三个小时又得吃了。怀孕以后的胃口,总归怪怪的,挑剔,这不爱吃那不爱吃,拿汉堡包、米粉之类的对付不了它啦。宝宝在肚子里,指挥你心甘情愿为吃饭花上比以前多得多的时间,还得弄干净的、有营养的东西吃。每天除了孕妇奶粉、钙片、鱼肝油,还得有荤有素,有蔬菜有水果。

于是,每两三个小时就得忙乎一阵,似乎一天到晚都在为嘴巴忙:早晨起来立刻要弄点东西下肚,上午要吃牛奶、鸡蛋等营养品;转眼中午了,得买点菜,烧顿有营养的中饭;吃过中饭以后睡睡午觉,起来一会儿后肚子又饿了,再弄东西吃;吃完没两个小时就到晚饭时间了,烧好晚餐,等老公回来一起吃。这样一天下来,都在忙着吃。在吃的间隙,才可以抽空做点别的什么事情。

我的生活从来没有这样以吃为中心过,感觉怪怪的。这是有生以来和猪栏理想最接近的时候了。我吃故我在。

困扰啊!我的梦想,都让位于这个大肚子了。想想出生以后,觉得更可怕,没准她两三小时就得吃一次奶,我更加得围着她转了。这么困扰的问题,别人都是怎么解决的呢?



新生命的来临——大生产记

不得已的剖腹产

2004年12月9号去做37周的例行检查,做了彩超和胎心监护。医生看了彩超结果,说我是中央性前置胎盘,让我下周内



0~3个月

蔡育麟(育儿宝宝)

必须住院,最迟下周三,15号。如雷轰顶!我一直计划顺产,还想着要水中分娩,所以每天坚持运动。32周检查的时候,医生说宝宝偏大,水中分娩恐怕不行,我就开始节食了,没想到头来还是得剖腹产。

回家上网查了中央性前置胎盘,又打电话问了当医生的妈妈,知道这个是很危险的,随时可能会无痛性大出血,决定下周一就去住院。

想到接下来好长一段时间得坐月子,还要忙宝宝的事,周末就痛痛快快地打了两天游戏,作为从两人世界到三人世界的告别仪式。周日晚上更是玩了个通宵,直到周一早晨9点婆婆来接我,才赶紧拿上东西一起去医院了。

医生让我周三再来,说如果没出血的话,宝宝在妈妈肚子里能多待一天是一天。我也这么想,可是跟老公和婆婆一商量,他们坚决不同意,让我早点住进医院,一旦出血了来得及抢救。医生见他们坚持,也就给我开了急诊住院单。

第二天一大早,我刚吃完早饭,床位医生通知今天就给我开刀。我等得心急,在医生办公室门口转来转去,无意中发现重点病人一栏里写着我的床号,就我一个。难怪从昨天起有那么多检查,还有一拨又一拨的医生来问情况。

中午12点多通知我一点半开刀,立刻就要签字,医生说如果发生大出血,可能要拿掉子宫。我好害怕,签字的手都在发抖。

进了手术室,麻醉师听说我早晨吃过东西了,他们又紧急商量对策,把我的手术放到第二台,这样从早晨八点到下午三点就有七个小时的间隔了。

三点一刻开始麻醉,主任说我们商量了你的情况,如果多等





一晚上，万一出血了，又要抢救大人，又要抢救小孩，会来不及，所以只好今天多加一台手术，先帮你做。我听着不知不觉睡着了，大概是麻醉药起作用了。

3点50分，宝宝取出来了。为了尽快取出宝宝，减少出血，用了产钳。宝宝重3280克，是个宝贝女儿。医生抱过来让我亲了亲。我没戴眼镜，只看到满身的血和羊水，给吓住了。亲了以后还没回过神，宝宝就被抱走了，脸都没看清楚。

接下来的手术我什么也没感觉到，头一直扭向宝宝那个方向，想再看一眼。什么也看不到，只能想象那个背对着我的医生在为宝宝做什么，也许在系脚镯，穿衣服吧。

四点半手术结束，据说出了不少血，出手术室的时候弟弟看到我，说我一下子变得很苍白，我自己也觉得虚弱。

回到病房，要求6小时以内不能动。我精神尚好，乐观地想，熬过这6小时就好了。没想到从五点半开始每隔半小时就进来一个护士，使劲按我的肚子，说是帮助宫缩。这个疼起来可真要命，每次都是猝不及防的一阵剧痛袭来，老公说他的手都被我捏青了。

三四个小时以后，麻醉药开始失效了。我痛得脑袋直摇，叫了好长时间，老公安慰我说熬一熬就过去了。过了好久，到了晚上12点多，我已经迷迷糊糊开始睡了，半睡半醒中，护士进来开始挂宫缩剂，告诉我说会有点疼的。

护士轻描淡写的一句话让我和老公面面相觑，前面没预报已经那么疼，这下不知道要疼成什么样了。事实证明我还是低估了可能的疼痛程度。

没过多久，宫缩剂起作用了，我肚子里开始有搜肠刮肚、翻江倒海的痛。护士还是每隔半小时就进来按一次肚子。前面按





0~3个月

蔡智强(臻儿宝宝)

的时候麻醉药还没过，已经疼得要死了，现在宫缩剂的痛，刀口的痛，加上护士猛力按下去的痛，让我几乎以为是在地狱。

这是我一生中最漫长的一夜，我皱着眉头，紧抓着老公的手，不停地叫痛，痛……问老公还有多少没有挂完，一分钟一分钟地熬着。最后受不了了，让老公找医生帮我申请麻醉泵。医生来了，问了问情况，却不肯给我用麻醉泵，说用了有很多副作用，能不用就不要用。我无语，搞不懂医院为什么有钱不赚，可能确实是不好吧，就没再坚持了。

幸亏一直有老公抚慰，他紧紧握着我的手，拿纱布润湿我的唇（没通气以前不能喝水，也不能吃东西）。难以想象这一夜如果没老公陪，怎能熬得过来。产前听一位朋友说她生产的医院丈夫不能陪产，孤零零在产房里痛了几个小时。当时没体会，现在想起来觉得女人一生中最需要亲人抚慰的时刻，只能独自挣扎，亲人近在咫尺，却只能在外面干着急，这种规定太不人道了。

感谢3床宝宝的外婆，没嫌我吵，反而帮我按摩脚底，减轻疼痛。

凌晨时分，宫缩剂挂完，终于重回人世。医生说十天内仍有大出血的危险，可是最艰难的时候总算熬过去了，我终于开始了新手妈妈的生活。



主要出场人物介绍

臻儿：乖，聪明，喜欢活动，性格里有爸爸的温和沉静，也有妈妈的热情和坚强。

妈妈：血型为O型，是个顽皮而另类的妈妈。喜欢读书写





字,听音乐,看电影,玩游戏,有很多梦想。妈妈性子比较急,可是对宝宝始终温柔耐心。

爸爸:血型为A型,性格温和沉静,喜欢观察和思考,富于研究精神,喜欢读书、音乐、电影和游戏,和妈妈既是事业的拍档,也是灵魂的伴侣。性情疏懒,但对宝宝例外。



育儿日记

2004年12月15日 宝宝出生第二天

昨天做完手术,宝宝和我一起回病房。她的小床就在我床边,而不是集中放在婴儿室。我很喜欢这一点,选医院的时候曾经特地问过。宝宝从妈妈肚子里骤然来到这个陌生的世界,会感到不安,如果在妈妈身边,能够闻到妈妈的气息,听到妈妈的声音,情绪会安定许多,可以奠定她一生中最初的安全感。

我让老公把宝宝抱过来,让我仔细看看。戴上眼镜以后,我一下子屏住了呼吸:红红的皮肤,脑袋上面小,下面大,脸蛋涨鼓鼓的凸出来,眼睛紧闭,光秃秃的,连睫毛也没有,头发上还有没拭净的血迹,像个外星人。

正看着,护士过来说要开奶了。因为我没法坐起来,护士教了个很奇怪的喂奶姿势,让宝宝斜趴在我胸前,身体靠在我身上,让我用肘弯揽着她,再在我胳膊下面垫上衣服,就稳稳当当了,我也不吃力。我暗自称奇,还能这样子喂奶,电视里从来都是抱着小孩喂的。

姿势摆好后,护士挪动了一下宝宝,让她的嘴唇凑过来,她

