

育儿是件简单的事

黄大熊 著

——宝贝出生的第一年

PARENTING DIARY



育儿是件简单的事

——宝贝出生的第一年

黄大熊 著

国际文化出版公司
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿是件简单的事:宝贝出生的第一年 / 黄大熊著. —北京:国际文化出版公司, 2012. 6

ISBN 978-7-5125-0327-4

I. ①育… II. ①黄… III. ①纪实小说—中国—当代

IV. ①I247. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014435号

育儿是件简单的事——宝贝出生的第一年

作 者 黄大熊

责任编辑 宋亚珏

出版发行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 16开

15印张 180 千字

版 次 2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0327-4

定 价 38.00元



国际文化出版公司

地址:北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499

销售热线:(010)64271187 64279032

传真:(010)84257656

E-mail:icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>



目录

Contents



序言

第一章:

注意了,小夫妻的合法“第三者”降临!

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1.心理准备做再久,
第一次见面还是手忙脚乱? | 004 |
| 2.产房护士是现成的育儿老师 | 013 |
| 3.第一次拥抱的姿势 | 016 |
| 4.参加医院的宝贝游泳“大赛” | 021 |
| 5.安全把宝宝从医院拐回家 | 026 |

第二章:大老爷们的育儿经

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1.你买了多少本育儿书? | 033 |
| 2.没有婴儿房?那来张婴儿床 | 037 |
| 3.精挑细选的奶瓶 | 042 |
| 4.婴儿服,款式质量都得有 | 047 |
| 5.尿布还是尿不湿? | 050 |
| 6.沐浴用品比你的还要多
(育网,水温计,沐浴露,洗发液) | 054 |
| 7.自己家的玩具工厂 | 057 |
| 8.时代在进步,婴儿也有奢侈品 | 061 |

第三章:吃什么?最头疼了……

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1.母乳:给宝宝最原始的食物
(对母婴都好) | 066 |
| 2.疯狂的奶粉,怎么选? | 070 |
| 3.喂孩子,是个技术活
(哺乳时的方法,姿势) | 074 |
| 4.冲奶粉,比泡咖啡难 | 079 |
| 5.翠花,什么时候上辅食? | 083 |

- | | |
|------------------|-----|
| 6.判断宝宝对食物的需求 | 088 |
| 7.全面的营养补给 | 092 |
| 8.什么东西你能吃,宝宝不能吃? | 096 |

第四章:

男人观点——养孩子比养宠物难多了

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 1.教你观察你的孩子
(哭,笑,身高体重,
常见的现象分析) | 102 |
| 2.宝贝哭闹的应对策略 | 107 |
| 3.给宝宝穿衣服的智慧
(怎么穿,穿多少) | 112 |
| 4.什么样的睡姿最健康 | 117 |
| 5.宝贝需要睡多久?
(定时叫醒还是自然醒) | 121 |
| 6.按需哺乳,给宝宝最好的营养 | 126 |
| 7.婴儿体操做起来! | 130 |
| 8.防止小儿夜哭的秘籍 | 134 |

第五章:

老婆很辛苦,卫生护理的事就交给老公吧

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.换尿布,是门高深的学问 | 139 |
| 2.尿布疹,退散! | 144 |
| 3.帮宝宝处理排泄物 | 148 |
| 4.奶瓶!一定要消毒! | 152 |
| 5.帮宝宝洗呀洗呀洗澡澡 | 155 |
| 6.宝宝娇嫩皮肤更需要科学护理 | |



Contents



(爽身粉, 臀部护理)	160
-------------	-----

第六章: 孩子生病了? 别着急

1. 别忘了疫苗接种	164
2. 大便是宝宝身体的指示信号	168
3. 亚洲小婴儿得黄疸很正常	171
4. 皮肤过敏, 要小心哟	173
5. 别让家中成为沙漠——预防宝贝脱水	176
6. 胀气? 呕吐? 便秘? 注意宝宝娇弱的肠胃	178
7. 婴儿常见的意外和急救方式	181

第七章: 爸爸的0岁教育方案

1. 理财, 早开始早好	190
2. 那些重要的日子	194
3. 对着宝宝, 五音不全也要唱歌, 没有墨水也要讲故事	200
4. 小心别把坏毛病带给宝宝	204
5. 放什么音乐, 莫扎特还是摇滚?	208
6. 硝烟! 争抢宝贝第一句话所有权!	211

第八章: 脱离恋宝贝型父母族群

1. 合理安排自己的生活	216
2. 别小心眼, 把宝贝藏在家中	218
3. 培养宝宝的习惯, 做有原则的父母	221
4. 不要吃惊, 他(她)已经在学习了, (语言, 思维, 身体的运用)	225
5. 你的小天使, 将有自己的生活(宝宝社交圈)	228



序言

宝贝，你好！



站在婴儿房中，我低头看着我的女儿。看着她，我觉得呼吸都需要控制。她的身体像一颗饱满的小豆芽，冲破了母体的保护膜，每一个毛孔都需要适应这个新鲜的世界。她将会成为一个漂亮的白雪公主，我要用最柔软的衣服包裹住她花瓣一样柔弱的肌肤，美好的食物和充足的锻炼将让她成为一个健康的姑娘，当她渐渐长大，就会懂得善良、宽容、自尊和独立，然后在某天浪漫或是平凡的场景中出现一个男生温柔的牵起她的手……然后，我一定会狠狠地抽那个男生一顿，居然抢走了我心爱的女儿！

看着她，我又想起了另一个女人。那个把她从一颗小小的受精卵孕育成一个健康的

宝宝的女人，身为男性的我没有办法想象，老婆那瘦弱的身躯，是怎么完成这一项浩大工程的。回想之前老婆顺产的时候，我哆哆嗦嗦紧握着她的手，一边替她擦去阵痛痛出的冷汗，一边语无伦次安慰道：“老婆，不用怕，要勇敢，有我在……！”老婆缓缓呼出一口气，白了我一眼道：“我都没怕到发抖，你抖什么？”

结婚前我以为老婆是淑女，文弱到吃饭夹根鸡腿都会嫌弃太重的那种，但是婚后我才发现，老婆比我想象中的要坚强果敢，为人独立，富有主见，堪称女性中的猛女！性格彪悍到简直是一只披着羊皮的大灰狼，但是我对老婆的爱，却没有减少半分。

说曹操曹操到，我正想着老婆，老婆铿锵有力的声音便在我身后响起，“你别再看着宝宝傻笑了好不？”我摇摇头，顺产的产妇本来就比剖腹产的恢复快，我家老婆又是“超女”型的体质，产后不久便能下床稍微活动，估计是想宝宝了特地来到医院婴儿房这里看看。我战战兢兢地凑上去，犹如伺候西太后一般搀扶着她，谁知被她一把甩开，嫌弃我累赘。

于是，把微笑调整到八颗牙齿，声音调整到最低音频，我开始安抚她：“看你，怎么乱跑呢？不是要好好休息的吗？不要那么大声讲话，宝宝会吓到，你们俩都很累了，再休息一下吧！来，我扶你回床上，乖……”老婆却没搭理我，低头看了看宝宝，眼里亮亮的，闪过一些我平时很难见到的温柔。

老婆那温柔的眼神，我有多久没有看到过了？哦，不，我好像有些嫉妒女儿了！我都有点嫉妒女儿了。

只好赶紧调整心态，我是一个新爸爸，不能嫉妒孩子分走了老婆的爱，我可是从结婚那天就开始做要孩子的心理准备了。突然间觉得，我和老婆怎么好像某部热播动画片中的灰太狼和红太狼，床上睡得香甜的小宝贝，有点像它们的孩子小灰灰。从现在起，新的生活开始了，我要用我全部的爱，去把这个小生命照顾长大。

三口之家，我们来了！

第①章

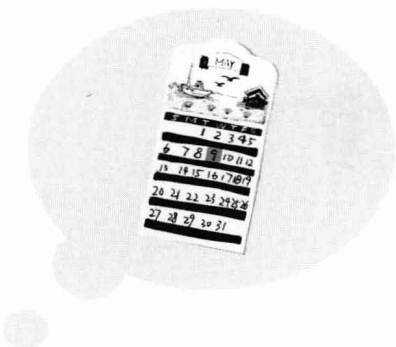
注意了，
小夫妻的合法“第三者”降临！



我和老婆都是80后，结婚后两口子甜甜蜜蜜地过起小日子，看看电影逛逛超市，吵吵小架拌拌嘴，蜜里调油仿佛一根针也插不进两个人之间。可惜好日子不长，一个第三者光明正大地进驻了我家，确切地说是住进了老婆的子宫，而且在十个月后，还要霸占我的床！

现在流行“打小三”，可惜这个“小三”我却是舍不得打的，只能想尽办法拉拢她，照顾她，疼爱她，把她养成个美美的姑娘，迷死那些10后的小男生们！可是，纵然我定下宏图大计，做好万千筹谋，当宝宝的第一声啼哭响起的时候，依旧搞得手忙脚乱措手不及，我和老婆磕磕碰碰地摸着石头过河，漫长的育儿之路就这么开始了！

1. 心理准备做再久，第一次见面还是手忙脚乱？



在老婆怀孕时，医生都会告诉你一个叫预产期的东西，说如果不出意外的话，你家的宝宝大概会在某年某月某日出生，于是你慎重地在日历上画一个圈，打电话通知父母亲友说大概会在啥时候生，记得要过来捧场助威啊！对了，别来太早，免得打扰孕妇的作息，要看准日子哈……

但是，预产期，其实是一个不一定靠谱的东西。有时候，幸运就像是从天而降的鸟屎，会突然砸到你头上。就像我和老婆那不堪回首的悲惨遭遇。

离医生给我们的预产期还有十几天呢，我和老婆虽然都有些忐忑和期待，但是因为大限未到，神经都还没真正紧绷起来呢。两家的老人定的是预产期前一周的机票，到时候再从外地飞过来给我们坐镇指挥！老婆腆着大肚子在家当宅女，我继续在公司拼搏赚奶粉钱，一切看起来风平浪静，或者说，是暴风雨之前的宁静……

那天晚上下班回家，少了老婆一扭一扭的开门迎接我还不习惯，诶，老婆去哪儿了？难道这时候还有心思和我玩捉迷藏？我刚开嘴肉肉麻麻地叫了两声“亲爱的，where are you？”，十分配合地在屋子内寻找了一圈。厨房没人，卧室没人，书房没人，卫生间门锁着……哈，有人！

怎么藏到这儿了，还未等我敲门，卫生间的门嘭地一声自己开了，老婆犹如天神一般气势汹汹地站在那儿，穿着午睡时的睡衣，脸色有些苍白，眼神十分凌厉，严肃地说：“大熊，不好了，羊水破了，估计要生了！”

听到要生了，我那还没绷紧的神经一下子断了，两腿一软，差点没吓得跪到地上，脱口而出道：“怎么这么快，预产期还有十多天呢。”

老婆捂了捂肚子，咬牙骂道：“快送老娘去医院，痛死我了，等我生完了一定要去抽那个医生，去他的什么预产期，一点儿也不准！”

看来，我们家的小宝贝，似乎在母亲肚子里呆不住了，想提早出来看看这个世界。这下可糗大了，宝贝，外公外婆爷爷奶奶这些实力派的外援都还没到，你的爸爸妈妈两眼一抹黑一点经验都没有，你就不能在妈妈肚子中乖乖再呆几天么？

当然不能，开生没有回头箭，赶紧去医院，我可不会在家接生！我刚想把老婆扶出家门，被老婆一巴掌拍回来，“带上东西！”

被老婆这么一提醒，我才会想起来一定要带上一些必备物品去医院。可是带什

么呢，我在屋子里和没头苍蝇一样团团转了两圈，才突然想起来现在是二十一世纪，放着现代通讯工具不用，我真是急昏了头。一个电话飚给老妈，询问去医院要带上什么东西，老妈在电话那头立刻扯着嗓子一连串地喊：“衣服！尿布！奶粉！……”我听从着老妈的指挥在家中急急忙忙翻出满满一包东西，扶着老婆便出门打车去医院。

到了医院妇产科后，按照医院的流程走下来，老婆很快要被送进产房，护士姐姐劈头盖脸问我说：“家属带吃的给孕妇了么？”

我一愣，还要带吃的？难道老婆生孩子生一半，还可以在产房里和护士医生们聚顿饭？可我包里只有给宝宝准备的新生儿奶粉，难道要冲给老婆喝？护士看我那傻乎乎的样子，不由好心提醒，让我去买些巧克力等补充能量的东西，好让产妇在生产过程中可以补充体力。

别说是巧克力，就是大力水手的菠菜罐头，这时候我也会给老婆搞来！我以百米冲刺的速度冲到医院外面的超市，几乎把货架上所有的德芙都买了下来，又一溜烟地冲回医院，护士看到我那满满一袋的巧克力，囧道：“你老婆哪吃得这么多。”

我随机应变，嘿嘿地笑说：“这不是怕医生和你们护士也辛苦，才买这么多。”老婆和孩子的性命现在都掌握在白衣天使的手里了，不好好拍马屁怎么行啊。

这家医院不允许丈夫陪产，看不到老婆的状况，这简直要了我的命，我心急火燎等在产房外面，坐立难安正来回踱步的时候，手机噼里啪啦一阵响，吓得我差点儿把手里的东西给甩出去。腾出手按下接听键，传来岳母一贯活泼的声音：“大熊，还没出来吧？你在外面等着呢？别着急，产检都正常，应该都好，当年我生小静那会儿啥劲儿都没费，女儿像妈，一定也是给你生个漂亮姑娘，东西都准备好了

么？一定要准备好啊！等会儿你可别慌，我和你爸等你信儿！”

……果然真的是女儿像妈，老婆羊水破了才吭声，岳母的听起来也是对老婆信心满满。岳母说准备东西，我回想了要给宝宝准备的尿布，衣服，奶瓶，好像都准备好了，深深地呼吸两口气，心中祈祷道：“哎呦，小祖宗，快点出来吧，你和妈妈一定要平安，这边儿爸爸可是憋住了不敢上厕所要迎接你啊。”

“黄大熊！生了！母女平安！”护士姐姐的声音犹如天籁一样，宣布了好消息。而我也好像也获得一次新生一样，长长地舒了一口气。

再次见到老婆时候，她正躺在床上，看着臂弯里那一团肉呼呼的小东西。护士把小宝贝放在老婆的胸口上，让她感受母亲的心跳。我凑上前去，这个包在襁褓里的，皮肤红红的，眼睛静静闭着的，小嘴噘得紧紧的小生命是我的女儿！看着她，我的心噗通跳着，比和老婆第一次约会时还紧张，努力控制住自己的呼吸，生怕将她吵醒，甚至不敢伸出手去触碰她。

当然，今天最大的功臣非老婆莫属了，再对女儿依依不舍，也要关心老婆大人。“亲爱的，休息一下吧？”我摸摸老婆的头，语气十分宠溺。老婆她看起来好像十分疲惫，眉头微皱着说道：“有点饿。”

“那吃点巧克力？”我笑眯眯道。

老婆一巴掌扇了过来，“又是巧克力，我要吃别的，咸的！对了，大熊，我想换上我自己的睡衣，比医院的病号服舒服。”

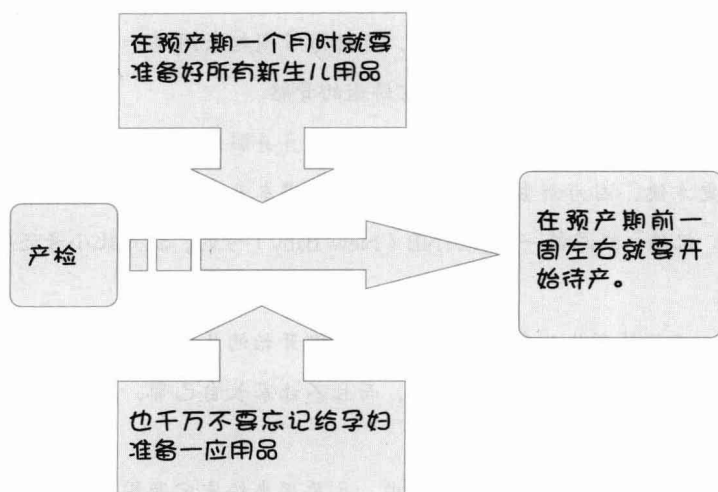
我又傻了，现在去哪儿给老婆要咸的东西吃，我好像只带了宝宝的衣服，没把老婆的衣服带上，怎么办？看着老婆头顶的小火苗蹭蹭地开始冒，我立刻像小太监李莲英一样摆出一副谄媚讨好的神情：“太后娘娘，奴才该死，奴才这就去给您准备！”

现在就算是老婆想把月亮当月饼吃，我也会给她摘下来。这时候，即使我再恋恋不舍想要多呆在女儿身边，也必须以百米速度冲去买回老婆想吃的——茶叶蛋。还要再回家，给老婆带来舒适的换洗衣裤。

迎接宝宝出生，即使此前在脑海中做过多少次模拟演习，现实还是会给你出些难题，比如我家宝宝嫌弃子宫是经济适用房，迫不及待地想冲出母体换个大户型，害的我和老婆措手不及，还比如我一心只记挂着带上宝宝用品，结果却忽略了老婆的需要，真是爱妻好老公的一大污点啊。



[大熊血泪箴言之产前准备篇]



TIP ①

即使产检的结果再好，在预产期快到的一个月內，要打包收拾好需要的物品，以备不时之需，切莫洪水来了再建堤坝。不管宝宝来势多么汹汹，做好万全准备工作的你，总是会从容一些。

TIP ②

如果实在不知道准备什么，自己的妈妈和岳母都是有经验的老师，可以随时请教。也可以咨询一下医院，一般宝宝用品医院都会提供，但是如果不放心可以自己购买，打包在一起放在“孕产包”里，然后放在家中容易取得的地方，一旦孕妇要

生了，可以拎起包袱就走，“孕产包里”必不可少的准备用品有：

一、洗净晒干的襁褓和宝宝衣服各两三件。如今有的医院里会卖些婴儿衣服，且号称是已经消过毒的婴儿衣服，但不管怎样，还是自己的东西用着放心。新生儿的衣服都是没有扣子，直接系带围起来用绳子系一下就好的，这种设计便于穿脱，可避免损害宝宝娇嫩的骨骼。

二、纸尿裤或者尿布。总不能让宝宝一直弄脏床单吧。但是我建议用纸尿裤会更方便，因为新生儿尿尿多，用尿布根本来不及洗，还会影响同房间的孕妇。记住，纸尿裤一定要买NB（New Baby）号的，就是比小号还小一码的那种。

三、专门给新生儿食用的奶粉。免得刚开始的几天母亲没有奶水导致宝宝挨饿。但是有的医院会提供奶粉，而且不让家长自己带，这个在之前要打探清楚。

四、柔软的宝宝清洁用纸和湿巾。主要用来给宝宝做排泄物的清洁。最好各买两大包，因为最初这段时间使用量相当大。

五、厚而柔软的靠垫。因为分娩之前准妈咪的腰会疼到受不了的地步，这时候有个垫子或靠垫，可以让她靠着，会极大减少孕妇的痛苦。

六、大小两个塑料盆。大的可以让大人清洁身体时用，小的可以给宝宝用，在宝宝拉完大便后可以适当清洁一下。

七、专用的碗筷、吸管等。之所以要带吸管，主要是针对剖宫产的情况。剖宫产后孕妇会打24小时的点滴，再并且在“通气”，也就是传说中的“放屁”之前，是不能进食和饮水的。待通气后，就可以喝水或者吃一点粥什么的，这时候吸管就派上用场了——可以让准妈新妈咪不必起身，躺在床上

上补充水分。

八、如果是夏天出生的宝宝，容易长湿疹或者痱子。可以带一点宝宝专用的爽身液。每次护士给宝宝洗完澡后，可以抹一点在身上，很有效的。

九、一定要给你辛苦奋战在生子第一线的老婆准备东西，因为老婆用的医院可不会发放哦。产妇刚生产完内衣裤的换洗会比较频繁，要准备足量的内衣裤。洗漱用品不必说，别忘了带一顶保暖用的帽子。有的人会建议带大号卫生巾什么的，其实没必要。因为卫生巾对产后恶露而言太小了，医院会有专门的防漏床垫，到时候买一包就可以了。

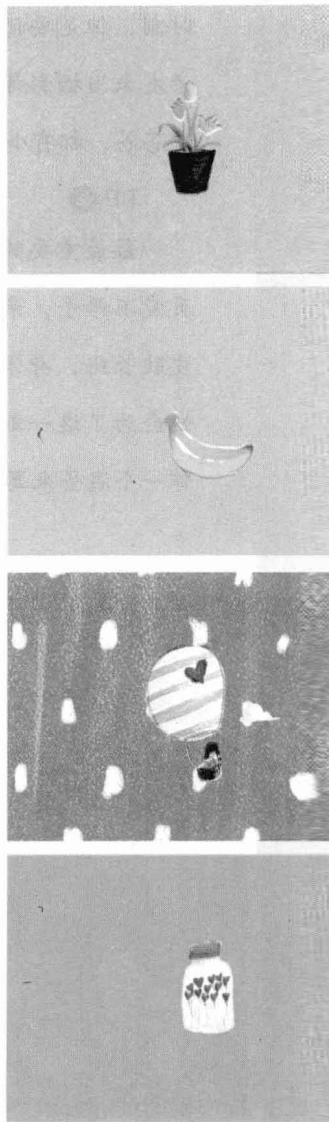
十、当然，最不能忘记的就是身份证、准生证、户口本、医保凭证等资料。这些资料要事先就咨询好，准备齐全，装在一个袋子里，入院时一并带上。

TIP ③

临产前不要忘记要给孕妇准备好补充能量的食品。比如，例如巧克力或者和一些补充能量的饮料，好让孕妇有力气撑过漫长的产程。孩子出生后，孕妇因为体力消耗过大，一般会感到特别饥饿，这时候可以给她准备一些红糖水煮鸡蛋，或者猪脚面线等传统的产后饮食。

TIP ④

强烈建议带上照相机或者摄像机，记录下这一幸福的



时刻，但是要记住在不影响母婴的范围之内。如果怕自己会手忙脚乱，找个亲友来当摄影师也是个选择，安排一切会很繁琐，但是若干年后你和老婆白发苍苍，都有小孙子在脚边打滚时，再把影像拿出来观看，一定会很温馨。

TIP ⑤

最最重要的是，千万不要见异思迁，喜新厌旧。新扎奶爸难免会对小宝贝爱不释手，亲个没够，可是旁边还有一个受尽痛疼，担心自己身材走样，皮肤长斑，身体发生巨大变化的女人。给她一些赞美，一个吻，一句安慰，她会为了这一刻你做了该做的事情而感到温暖，而不会在日后吵架时把你当作一个混蛋来骂。

