

SEEKING FOR A SHINING STAR

摘颗星送给你

送给80后妈妈的一本实用孕育手记

[德] 陈平 著



附赠精美
妈妈手册

给80后的准妈妈及新妈妈们带来全新的、与众不同的育儿体验
东西方育儿理念的交汇与碰撞，现代教育理念的集中体现

新时代出版社
New Times Press

Emma Chen Höfler
陈平

图书在版编目 (CIP) 数据

摘颗星送给你: 送给80后妈妈的一本实用孕育手记/ (德) 陈平著. —北京: 新时代出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5042-1313-6

I. ①摘… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第162884号

※

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 印张 13½ 字数 200千字
2010年10月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 36.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 68428422

发行邮购: (010) 68414474

发行传真: (010) 68411535

发行业务: (010) 68472764

SEEKING FOR A SHINING STAR

摘颗星送给你

送给80后妈妈的一本实用孕育手记

[德] 陈平 著



附赠精美
妈妈手册

给80后的准妈妈及新妈妈们带来全新的、与众不同的育儿体验
东西方育儿理念的交汇与碰撞，现代教育理念的集中体现

新华出版社
New Times Press

Emma Chen Hofer
陈平

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

網易 163
book.163.com

腾讯读书
BOOK.qq.com

搜狐读书
book.sohu.com

联合推荐!

这是一本既有东西方育儿理念的交汇与碰撞，又有现代教育理念体现的实用书籍。作者亲切细腻的文笔、先进理性的育儿理念，一定会给80后的新妈妈们带来全新的、与众不同的育儿体验。

在德国生养儿女的亲身经历，使得作者总结出了很多丰富而实用的教育心得和体会。针对准妈妈和新妈妈们最关注的“怀孕期间能不能旅行”“怎样预防产后抑郁症”“该不该坐月子”“母乳喂养好不好”“如何训练新生儿睡觉”“怎样给婴儿添加辅助食物”等话题，陈平告诉了大家德国人的做法以及自己的做法，可谓实践加体验。在每章节后，作者又根据中德不同的养育方法，精心挑选了很有实用性的“心情贴士”及“知识贴士”，内容实用而丰富。

读了陈平的文字，你会发现，原来生儿育女并不完全像想象中的那样复杂、繁琐和可怕。在她的笔下，怀孕、生产、育儿这些琐碎而辛苦的事情都变得美妙、幸福并且妙趣横生。而这一切，皆因为你是母亲，你有母爱。作者的笔，于新妈妈而言，如同领路人一样，点点滴滴与你分享，给你指导。就像她自己说的那样“亲爱的你，我希望把我的一些经验告诉你，跟你一起分享。一起学习，学习如何爱我们的孩子，如何培养和教育我们的孩子，如何传递我们的爱，并且正确地给予他们爱。”

母爱是每个女人的天性，请准备、即将和已经成为妈妈的你，跟随作者的脚步，一起踏上爱的旅程。

Edmund Chen Hsu
陈平

Searching for a shining star
摘那最亮的星

She not my blue eyes
我的蓝色眼睛

As Mother is Kennedy
母亲宝贝——我在德国家庭

Questions of excellent children
优秀儿童的黄金品质

Rejoice for children in success of your kids
欢喜孩子一生的25个关键瞬间

优秀儿童的黄金品质
欢喜孩子一生的25个关键瞬间

上架建议：亲子 教育

<http://www.ndip.cn>

ISBN 978-7-5042-1313-6



9 787504 213136 >

定价：36.00元

SEEKING FOR A SHINING STAR

摘颗星星送给你

送给80后妈妈的一本实用孕育手记

[德] 陈平 著



新时代出版社
New Times Press

· 北京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongb.com



谨以此书献给我的母亲
以及天下所有的母亲
和即将成为母亲的伟大女性们

摘颗星送给你

——代序

当年的我，也曾经风华正茂，充满朝气。
而今天，我变得更加平实、淡定与温和。
这一切源于我成为了母亲。

其实我跟你一样，也是做了多年的自己父母的女儿之后，变成了别人的妻子和别人的母亲。那时候，我也怀疑过自己，能不能像我的母亲那样，成为一个好妻子，好母亲？

我跟你一样，面对角色的转变，充满了兴奋、茫然和紧张。

我跟你一样，经历了生活和岁月的磨炼，逐渐变得从容自如，笑对今天。

我跟你一样，在即将做母亲的时候，也是小心翼翼，忐忑不安，甚至完全没有信心。面对新生儿，那个小小的生命，我曾经也有些不知所措。

然而，今天的我，面对孩子、家庭，还有日常生活中的一切琐事，能够从容不迫，镇定自如。这一切，都是时间的积累。

生活就像流水一样，慢慢地，涓涓不断地，绕过一座座山梁，经过一道道沟壑，最后，一泻千里，汇入江河大海。

是母亲这个角色，使我们历经劫难也在所不辞；是母亲这个身份，使我们成为坚强群体；是母亲这个使命，使我们征服了自己，再造了自己，成为孩子们温暖的怀抱和安全栖息之地。

是的，无论你怎么娇小，如何羸弱，一旦你成为了母亲，你会发现自己忽然变得那么有力，那么果敢，那么义无反顾。

一个女人，无论她年轻漂亮还是不年轻也不漂亮，怎样由母亲的女儿、别



人的姐妹、别人的妻子演变成别人的母亲；她是怎样由被别人呵护疼爱、在别人面前撒娇得宠，变成千方百计地疼爱别人、开开心心看别人在自己面前撒娇的。那是一个从索取到给予的学习过程，一个学会负责任、学会一心一意地付出的过程。那是一种质的飞跃，一种高尚的、伟大的蜕变。随着一个新的小生命的诞生，一个女人才真正开始成熟了，成长了。

于我，正是完完全全地经历了这样的洗炼。把我深藏在心底的、我自己从未意识到的母爱先是一点一滴地，然后是充满激情、一览无余地挖掘释放出来。我为自己终于成为一个母亲而无比骄傲自豪。

写下这些字，写下我孕育生命、教育儿女的故事和经历，送给亲爱的你，我想跟你一起分享，让我们一起成为好母亲，慢慢地抚育我们的孩子，给他们爱与呵护，给他们阳光和温暖。

当夜幕降临的时候，你是不是希望看到一颗灿烂的小星星，闪烁着，给你光明和力量？给你启迪和智慧？

当漫天群星，星光灿烂的时候，你是不是希望有一颗成为你的宝贝？它那么亮那么美？

来，亲爱的，让我摘颗星星送给你，让我们一起再去点亮满天的星斗。

目 录

一、孕期的美丽

01 我要做妈妈了	10
02 为自己做一本妈妈手册	19
03 回到亲人身边 尽情吃喝	24
04 做个漂亮的孕妈妈	28
05 孕妇旅行记	33
(1) 怀孕五个月去云南 有惊无险	
(2) 怀孕八个月去巴黎 平安无事	
(3) 拖儿带女去雁荡山 一路艰辛	
06 寻找一个好的妇科大夫	47
07 产前的培训	54
08 给宝宝起个什么样的名字	60

二、天使的到来

09 亲爱的你，坚强的你	66
10 等待天使	74
11 来吧，小王子	84
12 月子到底坐不坐？	95
(1) 德国的妇产医院不坐月子	
(2) 回家以后，依然不坐月子	
13 母乳喂养是天职	105
(1) 母乳喂养的好处	
(2) 德国鼓励母乳喂养	
14 宝贝不睡怎么办	114
(1) 睡觉也要学吗？	
(2) 睡觉的训练过程	
15 新生儿学游泳	123
16 我给宝贝吃什么？	132

三、给你一个温馨的家

- | | |
|-------------------|-----|
| 17 宝宝哭了该不该抱 | 140 |
| 18 自己的孩子自己带 | 150 |
| (1) 孩子由保姆带的缺陷 | |
| (2) 孩子由老人带好不好 | |
| (3) 欧美国家都是父母自己带孩子 | |
| 19 娇儿不娇 | 163 |
| 20 也是妈妈也漂亮 | |
| 做个自信的好妈妈 | 174 |
| 21 孩子背后的男人 | 186 |
| (1) 我与父亲 | |
| (2) 父亲和孩子 | |

附

- | | |
|---------|-----|
| 写给80后爸爸 | 192 |
| 童言无忌 | 200 |
| 后记 | 210 |

一. 孕期的美丽

01

我要做妈妈了

还是那句老话，时间过得真快。只有看着女儿那张美丽纯真的笑脸，和高高大、健康的快乐样子时，我才会意识到，她已经是十岁的大姑娘了。而她出生那天情景却仿佛发生在昨天。再看看我的儿子，看到他快乐的、无忧无虑的笑脸时，才发现，儿子也已经是一个七岁的小伙子了。

他们是怎么来到这个世界的？而我又是怎样成为母亲的？我是什么时候怀孕的？这些苦辣辛酸都是怎样度过的？如今你再问我，怀孕的感觉好吗？难过吗？生产的时间长吗？痛苦吗？我已经无法准确地回答了。

人真的是健忘啊，就像是老话说的那样：好了伤疤忘了疼。

随着孩子一天一天的成长，作为母亲，过往那些所受过的苦与痛已经全部消失，记忆中留存的几乎全部是美好的、甜蜜的往事。

现在，等我再次仔细地回忆这两次生产过程的时候，才发现，母亲，真的是太伟大了，而我正是这个伟大的母亲。

1999年的2月，是个寒冷的冬天。一个有雪花飘过的冬天。

年轻漂亮的小护士施黛芬妮笑吟吟地从化验室里走出来，一只手伸向我，说：“恭喜您，霍夫勒太太，您怀孕了。”

自从结了婚，移居德国，我不再是原来的我，除了亲朋好友以外，没有人再叫我原来的名字，我只能成为霍夫勒太太。好在我已经习惯了。

尽管不来看医生，我也知道自己是怀孕了，但施黛芬妮的消息还是令我感到一阵激动，心头一股热流涌动。回过头时和同来的丈夫眼光相碰，那儿也是一道幸福的亮光在闪烁。他轻轻地握住我的手。

其实，要个孩子，是我和丈夫结婚以后很快就作出的决定。原因很简单：因为我们相爱，因为我们两个人都到了懂得喜欢和爱孩子的年龄。

就在几年前，生孩子这件事于我而言还是有些陌生和不可思议的。那个时候，人年轻，又忙碌着所谓事业，所以，总觉得生孩子一定是一件很琐碎、很女人味但又很复杂的事情，在那种恨不得连婚姻都不准备考虑的茫然而单纯的日子里，生孩子当然就成了一件遥不可及的事情。

那时候，看到同事的、朋友的或者街上好看的娃娃最多会是蹲下来，摸摸他们的小脸蛋说声真好玩而已，即便是触摸那娇嫩的笑脸，也像是触摸一个好玩的布娃娃。

可是，现在不同了，我要当妈妈了。

自从做出了要当妈妈的决定后，我的兴趣就不由自主地做了转移，进书店的时候，我会身不由己地到儿童书籍部分去看看，翻看和购买有关怀孕常识的书籍和画册，逛商店的时候，会在五颜六色的娃娃衣服面前停下来，摸摸东看看西。

想象着那个可爱的小人儿的模样，心里充满了温馨和甜蜜。



丈夫说，那一阶段，我的性格突然变得更加女人味了。我以为自己做好了充分的准备。

确定了怀孕以后，我就买来一只迷你秤，放在卫生间里，每次洗完澡或者清晨梳洗完毕，都会下意识地称一称，看看自己的体重是否增加了。然而奇怪的是，肚子在慢慢地隆起，而体重却一路下降。

不仅如此，而且很快地，我就惊讶地发现我的身体在某种程度上已经不再听任我的大脑的指挥了。首先，是呕吐，那种莫名其妙的，毫无道理的呕吐。它像是个敏感的、易怒的人，对于食物和它不喜欢的东西，都会没有商量余地地强迫我排斥出去。

才刚刚怀孕的第一个月，我的反应就已经很强烈了。那时，我已经30岁出头了，为了适应在德国今后的生活，我还在语言学校里读德文。

一个早上，我吃了一口三明治，忽然一种无法抑制的恶心涌了上来，我不顾一切地冲到卫生间，还没有来得及推开门，胃里的东西就全部飞了出来。用“飞”了出来形容，一点也不夸张，因为我突然间把能吐的都吐了出去，包括胃液、胆汁什么的，我筋疲力尽，胃也开始痉挛起来。

这样下去，我是无法读书了，于是几天之后，我决定休学在家，专心怀孕去了。

可惜，即使是在家也未必好到哪儿去。

呕吐还在继续，一阵强一阵弱，本来我就不吃肉食，那时候，我已经二十几年没有吃过肉，确切地说，我是多半个素食者，除了鱼和少部分鸡肉外，我几乎不沾别的荤腥。

20世纪90年代的德国还没有今天那么多的亚洲商店，即使有，也没有太多的正宗的中国食品。当年，大多数食品是从泰国、越南或者马来西亚运过来的，比地道的中国菜还差一截子。

德国也有为素食者准备的餐馆，那不过是红萝卜、菜花、西兰花、西葫芦等用白水一煮，用漂亮好看的盘子、碟子一盛，吃的时候再撒点盐或胡椒而已。

可怜的我又吃不惯。

呕吐期间几乎就没了东西吃，早上丈夫临走的时候把粗面包放在桌上——据说粗面包对胎儿有好处、所谓粗其实是黑麦，烘烤的时候里面和上果仁、核桃仁、枣泥，外面再撒上西瓜子、南瓜子、大麦片什么的，说实在的，其实是很好吃的，而且营养丰富，可是由于怀孕，我的行为就情不自禁地背叛了我的意识，什么东西都不好吃了。

很奇怪，这种强烈的反应仅仅限于我怀女儿的时候。

两年以后，我再次怀孕，因为是第二胎，我的怀孕反应就没有第一次这么糟糕了。除了头三个月有轻微的呕吐以外，大部分时间是祥和的，而且因为我身边每天都有女儿跟着，要送她去幼儿园，带她去游乐场玩耍，去看儿医，去朋友家做客，每天忙忙碌碌，好像怀孕的反应被冲淡了，或者顾不上有反应了，所以我认为怀孕的很多反应是可以人为去调节的。

回到我第一次怀孕的话题。

那时候我不吃不喝，一路瘦了下去，到妊娠三个月的时候，已瘦了四公斤，我的体重只有47公斤。丈夫和我开始担心这样下去不利于胎儿的发育，它会不会由于得不到应有的营养补给而出现畸形发展？

常规体检的时候，我把这种担心告诉了妇科医生布勃大夫。她说不会的，这一切都属于正常情况，有的孕妇在妊娠五六个月的时候体重还在减轻，这只是暂时的生理现象，很快会恢复而且也不会影响胎儿。

尽管大夫的话给了我们很大的安慰，但我心里仍在担忧。