

豆豆爸 / 主编 芝麻巧巧 微笑白鸟 / 编著
飞思少儿科普出版中心 / 监制



Hello, 宝贝

全球百名新浪名博主
谈育儿 0~3岁



新浪亲子频道副主编 郑先子 《父母必读》杂志副主编 恽梅
资深早期教育专家 孟迁 美籍亲子畅销作家 陈晚

/ 联袂推荐 /



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



Hello, 宝贝

全球百名新浪名博主
谈育儿 0~3岁



豆豆爸 / 主编 芝麻巧巧 微笑白鸟 / 编著
飞思少儿科普出版中心 / 监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

Hello, 宝贝：全球百名新浪名博主谈育儿. 0~3岁 / 豆豆爸主编；芝麻巧巧，微笑白鸟编著. —北京：电子工业出版社，2012.8

ISBN 978-7-121-17535-0

I. ①H… II. ①豆… ②芝… ③微… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第148117号

责任编辑：郭 晶 刘 玥

文字编辑：李银慧

印 刷：北京天来印务有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：23.75 字数：380千字

印 次：2012年8月第1次印刷

定 价：39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。

若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

学习做父母 育儿这些事儿……

文/郑先子

新浪亲子频道副主编

一遍遍地翻看众多妈妈爸爸写就的育儿文章，心里觉得既亲切又惶然。觉得亲切是因为这些文章大部分我都仔细读过，有些还曾经我的手被推荐到众多网友面前，让更多的妈妈读到它，分享这些经验。感到惶然是因为这些文章真的就这样从电子走向纸质出版了吗？电子时代，一切变得容易，同时一切也就变得触手可及。

如今，这些文章、文字，和这些切肤的育儿经验一起要成书出版了，我为这些普普通通的妈妈爸爸们感到高兴。育儿，他们一直在路上，孜孜不倦，不只在线下的实践，还有线上的分享。

是的，我要说到分享，这是网络时代带给我们这些父母们最大的精神食粮。

记得七八年前网上还有过“育儿到底要不要信专家”的争论，那时我们获取信息的途径有限，纸质育儿的书也没有像今天这样铺天盖地。养个小孩要怎么养？连哺喂的知识我们都不够，基本上都是像街坊四邻一样扎在论坛里，追看那些过来人的长帖。记得当时我也还没有成为一个孩子的妈妈，在另一个坛子混，有一天一个网友跑来说“隔壁太好玩了，ID都叫什么什么娘，什么什么妈”，呵呵，当时众人哄笑，不能理解那另一方天地。

直到我们养了小孩也开始泡论坛，那时专家也没有像现在这样容易接触到，所以是更多普通妈妈的经验滋养了我们。

博客的出现也是一样的道理，只是，它把专家这个渠道也打通了。

在新浪育儿博客里，我们的专家博文和网友博文，有着相同的分量。高屋建瓴和家长里短是我们所有年轻的为人父母者都需要的，也许专家讨论的是共性，而我们的网友间却经常能在个体差异中找到共鸣。

今天再想这个命题“育儿到底要不要信专家”，那么，我想问你一个问题：“育儿要不要信一个普通妈妈的话呢？”我觉得是一样的道理。

在我们接受普遍共性的时候，一定不要忘了“你的孩子很特别”，他是特别的那一个。说他特别并不是就指他禀赋超人，是个神童或天才样的人物，而是指他有一些特质是跟其他的小孩不一样的地方。你没办法像对待别人的小孩，或用别人的父母对待小孩的方式一样对待他。你可以参考，但切忌照搬照抄，并且还把不一样的反馈怪罪到你执行不力或者孩子不好的份儿上。要了解你孩子的脾性，或内或外，或软或硬，他的世界要从你这里慢慢建立，你一定要能说清他有哪些特别的地方。如果你可以说得出，你就是一个相当称职的父母。

这本书里的这些父母，他们的ID都好熟悉，我不了解他们的真实姓名，也大多素未谋面，但在他们的文字中，我能感受到他们为人父母的喜悦。这种喜悦经常会使我感动满怀。他们努力地学习，学习做父母。他们家长里短，勇于实践，擅于总结。

于是，就有了这里的一篇又一篇精彩文章。

虽然有些文章考据不那么严谨，虽然有些观点过于个人，有些方式还需要再摸索……但它们就像刚从水里拎出来的一尾鱼，还活蹦乱跳着，有着新鲜的生命力，有着不屈不挠的实践和摸索精神。

我们做父母的，哪怕是专家，也是这样一把屎一把尿地把孩子养大的啊！话糙理不糙，你同意吗？

向所有勇于探索和实践的父母致敬，他们都是最可爱的人。

我相信，这样的父母养育出来的孩子，会是好孩子。

第一章 / 生活篇

第一节 孕妈爱美、孕期生活 2

五招教你做个美丽准妈妈 文/潇潇妈妈

..... 2

美丽孕妈纯天然保养经 文/黑翡翠giada

..... 5

三招让孕妈拒绝妊娠纹 文/小满非非

..... 7

妈妈请不要忽视孕期乳房护理 文/黑翡翠giada

..... 10

四招教你吃出更健康的孕期 文/Raven

..... 12

七大绝招教你如何阻击孕吐 文/宝贝妈咪

..... 15

提升宝宝体能和智能的完美胎教 文/楚怡妈妈

..... 18

孕育“美白宝宝”的三大秘诀 文/蒙妈

..... 21

第二节 产前产后 24

产后48小时新妈妈该注意的五件事 文/宝贝妈咪

..... 24

剖腹产妈妈首要面对的三大难题 文/微笑白鸟

..... 28

新手妈妈如何远离产后抑郁 文/小满非非

..... 30

科学坐月子，妈妈更健康	文/彤彤响当当	34
产后瘦身——吃出来的苗条	文/宝贝妈咪	37
第三节 母乳喂养		40
新手妈妈顺利开奶的神奇三宝	文/微笑白鸟	40
十招教你做纯母乳妈妈	文/奥奥（奥妈）	43
妈妈哺乳姿势不当致宝宝身亡的警示	文/芝麻巧巧	46
细心+耐心，给宝宝断奶的不二法宝	文/微蓝栀子	49
科学温柔的成功断奶经验	文/牛子王（牛牛妈）	52
第四节 婴幼儿期的护理		56
新生儿护理十大妙招	文/顺顺妈妈	56
婴儿抚触：自创宝宝喜爱的按摩法	文/典典妈妈	59
春季如何护理宝宝的皮肤	文/语新妈	62
让宝宝拥有一口健康好牙	文/脚丫	65
1岁以内婴儿饮食攻略	文/沈梅嫣洳	68

如何助宝宝顺利度过厌奶期	文/玉米锅巴（小新娘）	74
宝宝枕头使用四个注意事项	文/芝麻巧巧	76
不把尿绝对不是妈妈懒惰的表现	文/七月娃娃	79
孩子的敏感期，你错过了吗？	文/毛毛虫虫	81
四招奠定宝宝的强壮体魄	文/小棒宝（张辉）	84
第五节 婴幼儿日常行为习惯的培养		86
如何培养孩子的好习惯	文/豆豆爸	86
好习惯照书养成	文/宝贝妈咪	90
辅食添加注意习惯培养	文/黑翡翠giada	93
培养健康饮食习惯五大原则	文/芝麻巧巧	96
让宝宝好好吃饭八妙招	文/小吉米妈妈	99
好胃口也要靠培养	文/曹小宝（小宝贝妈）	102
三天完成便盆训练全攻略	文/粼粼妈	105
宝宝独立入睡习惯的培养全过程	文/潇潇妈妈	108

让宝宝爱上喝水的几个好方法	文/小坏坏妈咪	111
宝宝外出总要大人抱怎么办?	文/奥奥(奥妈)	113
两岁半女儿遵守的N个约定	文/语新妈	115
在放手和坚信中培养孩子自律	文/芝麻巧巧	117
提高孩子专注力的方法和游戏	文/一笑心情	122
第六节 婴幼儿健康		128
妈妈的秘密小药箱	文/微蓝栀子	128
提高宝宝免疫力的七个方法	文/语新妈	132
半岁前母乳宝宝腹泻经验总结	文/优悠妈妈	135
婴幼儿急诊全攻略	文/LUKA妈妈	137
小偏方治好孩子感冒	文/微蓝栀子	142
惊慌遭遇轮状病毒	文/桑桑妈	145
第七节 育儿安全、心理健康		147
如何对幼儿进行安全警示教育	文/豆豆妈(小林老师)	147

育儿路上常见的18种危险情况	文/乐乐妈妈	152
培养出大胆宝贝的六大因素	文/小棒宝(张辉)	158
依恋物在孩子心里的角色	文/微蓝栀子	161
如何帮助宝宝戒恋物瘾	文/桐桐妈	164
第八节 妈妈厨房		166
安全食品妈妈之选	文/艾丁丁	166
巧妈厨房必备之七种武器	文/微蓝栀子	169
懒妈的彩色辅食攻略	文/安安妈妈	173
春季,我家补钙新攻略	文/姜辉(小猪贝贝妈)	176

第二章 / 教育篇

第一节 早期教育		182
开启0~1岁宝宝的智慧之门	文/语新妈	182
如何培养0~1岁宝宝的专注力	文/圆融一笑	186
增强小宝宝记忆力的三招	文/宝宝妈	189

给孩子探索世界的自由	文/微蓝栀子	192
我教女儿说话的13个细节	文/依依妈妈（周雁）	195
“话痨”宝宝是怎样炼成的	文/美妮点点	197
如何帮助宝宝摆脱爱发脾气的坏习惯	文/潇潇妈妈	200
孩子惹我们生气时，作为父母该怎么办？	文/豆豆妈（小林老师）	203
五招瓦解孩子的哭闹	文/小棒宝（张辉）	205
如何在孩子的儿童时期培养兴趣的幼芽	文/练丽丹（醉梅）	208
孩子欣赏名画的五个阶段	文/克拉妈妈	213
潜移默化培养孩子的独立性	文/小明珠	217
孩子玩沙提升五大能力	文/融融妈	220
慢慢等你学会分享	文/微蓝栀子	223
“抢玩具”是孩子成长的信号	文/井中月	226
孩子成长路上的四类朋友	文/宝贝妈咪	229
全职妈妈自己给宝宝上的早教课	文/潇潇妈妈	232

海外华人妈妈的早教观	文/宝贝妈咪	238
第二节 亲子关系		241
音乐玩具伴随孩子快乐成长	文/快乐小哥俩	241
亲手制作宝宝玩具	文/依依妈妈（周雁）	244
培养注意力，从“听”游戏开始	文/练丽丹（醉梅）	247
游戏是妈妈制服儿子的绝秘武器	文/开凯妈妈	252
好妈妈不该忽略的三件事	文/微蓝栀子	255
懒妈“五大缺陷”让宝宝很受益	文/小棒宝（张辉）	259
第三节 亲子阅读		263
抓住0~3岁黄金期给宝宝挑书	文/楚怡妈妈	263
美国小哥俩的阅读之旅	文/快乐小哥俩	267
故事爸爸的亲子阅读法	文/李一慢	270
五招让孩子0岁开始爱上阅读	文/微笑白鸟	273
如何培养幼儿阅读的兴趣	文/豆豆妈（小林老师）	275
幼儿阅读的五点体会	文/语谦爸爸	279

书香伴随成长

文/紫晶妈妈

..... 282

第四节 教子有方 287

父母能够给予孩子的四个礼物

文/宝贝妈咪

..... 287

身为妈妈请让自己放松再放松

文/f4的神秘花园

..... 291

父母育儿问题的争执要不要孩子知道

文/小棒宝（张辉）

..... 294

将絮叨进行到底的四大理由

文/芝麻巧巧

..... 297

把女儿培养成普通人

文/蒙妈

..... 300

孩子，要“圈养”，更要“放养”

文/天使箬箬

..... 305

第三章 / 话题篇

讨论一 要不要生二胎？如何处理老大与老二的关系？ 310

生二宝，你问大宝了吗？

文/宝贝妈咪

..... 310

如何让老大更快地爱上老二？

文/f4的神秘花园

..... 313

二胎对老大的影响有多大？

文/我心依然

..... 316

两个孩子的省心事和操心事

文/毛妈

..... 320

讨论二 孩子该不该上早教班? 323

上早教课的十大误区 文/一笑心晴

..... 323

体验课是0~1岁宝宝早教不错的选择 文/小棒宝(张辉)

..... 329

上亲子班大半年的收获 文/DUDU妈妈

..... 332

0~1.5岁中西早教课对比 文/亮哥甜妹

..... 334

讨论三 如何应对第一个逆反期? 叛逆期宝宝怎么管? 337

实例解读孩子“叛逆”行为背后的动机 文/一笑心晴

..... 337

六大秘笈应对叛逆期宝宝 文/微蓝栀子

..... 344

给叛逆期孩子一个听话的理由 文/芝麻巧巧

..... 350

见招拆招——巧妙迎战女儿Terrible Two 文/玉米锅巴(小新娘)

..... 353

讨论四 幼儿该不该早识字? 356

到底该不该进行早期识字、阅读? 文/楚怡妈妈

..... 356

幼儿早识字没有什么不好 文/豆豆爸

..... 359

后记 363



第一章

生活篇

第一节 孕妈爱美、孕期生活

第二节 产前产后

第三节 母乳喂养

第四节 婴幼儿期的护理

第五节 婴幼儿日常行为习惯的培养

第六节 婴幼儿健康

第七节 育儿安全、心理健康

第八节 妈妈厨房

第一节 孕妈爱美、孕期生活

博主

潇潇妈妈

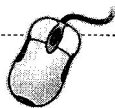


博客地址: <http://blog.sina.com.cn/feiermx>

标签: 孕期 扮靓 时尚 分类: 孕妈爱美

五招教你做个美丽准妈妈

文/潇潇妈妈



♡ 潇潇妈妈

原名冒晓翠, 笔名非儿。建筑工程师, 有女儿后当了全职妈妈, 爱上了写作和摄影, 成为一名自由撰稿人。

作为新浪育儿达人, 她的博客流量已超过150万, 拥有众多粉丝, 文章曾多次被推荐到新浪首页以及刊登在各大育儿杂志上, 并著有《天啊, 我该拿你怎么办——菜鸟妈妈育儿手记》一书。现为“妈妈晒”专栏作者, 多次作为嘉宾参加育儿类的电视栏目或网络访谈节目。

潇潇妈妈的育儿和生活理念是: 爱家、爱孩子、爱生活、爱自己, 做一个知性时尚的辣妈, 与女儿共同成长。

要说我怀孕期间最遗憾的事情, 莫过于没拍一套孕味照了。当时老公倒是提醒我, 可以拍一套大肚子的照片留念一下的, 可是我却因为种种原因一直没能实施, 但这绝不代表我怀孕的时候就跟美丽说再见了哦! 爱美是每个女人的天性, 怀孕的女人也同样可以享受美丽。下面我就说说我在怀孕期间的扮靓妙招吧。

一、服装

怀孕后, 由于肚子渐渐隆起, 身体各个部位都多少有些发福, 以前的衣服自然是都不能穿了。要穿什么样的孕妇装才漂亮呢? 一开始, 我买了几条运动裤, 上身就穿宽大的T恤, 可是觉得自己好傻, 而且运动裤的腰围也不



是很大，穿不了多长时间就不能穿了。

我也到商场的孕妇装专柜转了转，打算买两条孕妇裙。可是看到的孕妇裙大多很像睡裙，上班穿有点怪怪的，而且价格也很贵。于是我又到淘宝上使劲淘，终于淘来了几身孕妇装，款式比较新颖，价格也适中。

在淘孕妇装的过程中，我发现其实准妈妈们也不一定都非要买专门的孕妇装穿不可。因为专门的孕妇装只能穿那几个月，以后就再也穿不了啦。

不知道大家有没有发现，很多韩版的上衣和裙子，都可以当孕妇装穿呢！韩版的衣服一般腰身比较高，下摆很大，可以把凸起的肚子都遮盖下去。而且韩版的服装都很漂亮，穿着又舒适又时尚，最大的好处是，生完宝宝之后仍然可以穿！

有了这个发现之后，我在一家商场里发现了一款漂亮的裙子，一下子买了两条！而且这条裙子穿上之后从后面看，一点都看不出是个孕妇。

至于裤子，准妈妈当然不一定非要穿又肥又大的运动裤或背带裤，现在有很多很修身的牛仔裤，肚子的部位用弹性很大的材料，腰围也可以调节。穿上这样的裤子一定显得精神很多，漂亮很多。

也许是挑到了适合自己又漂亮的衣服，怀孕期间，单位的女同事常常见了我都会说：“非儿，你怎么怀孕后变得更漂亮了？”哈哈，这些夸奖的话真是让我精神百倍呀！

二、发型

大家都知道，孕妇最好不要烫发。而且很多人都建议怀孕后把头发剪短，因为头发要吸收很多营养。其实我倒没有因为这个原因去剪头发，我想，现在人吃得都很好，应该不差头发需要的那点营养吧。

不过我怀孕4个多月的时候，天气开始热起来，我的一头长发每天要打理真的是很麻烦，再加上孕期反应，让我一想起这一头烦恼丝就真是烦恼得不得了。于是我一狠心，剪了个不伦不类的发型，长度大概到肩膀，从头顶开始削的层次。

