

宝宝发烧。。

何时断奶。。

便秘了三天。。

衣服该穿多少。。

9个月还不长牙。。

学步车该不该买。。

抓狂么?

不怕不怕!

韦健黎/著

辣妈 育儿手记

谁说80后辣妈不会育儿?
要辣, 更要有方法!

80后辣妈育儿手记,
全面、实用的实战育儿宝典!

北京邮电大学出版社





韦健黎/著

辣妈 育儿手记



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

辣妈育儿手记 / 韦健黎著. — 北京 : 北京邮电大

学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5635-2640-6

I. ①辣… II. ①韦… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第109312号

书 名: 辣妈育儿手记

作 者: 韦健黎

责任编辑: 彭莎莎

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号(邮编100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62282735

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 212千字

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-2640-6

定价: 29.00元

•如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系•

“智慧亲子园” 系列丛书之《辣妈育儿手记 》

主 编：韦健黎

副主编：朱 蕾

编 委：杨 阳 喻桂金

万 军 柳 勇

王 艳 颜 彦



和宝宝一起分享成长

001

和宝宝一起分享成长



我坐月子时，和婆婆一起看电视剧。有个剧情讲到：由于生活所迫，父母把刚出生的婴儿交给奶奶带，两人去外地打拼，逢年过节才能和孩子短聚。就这样，奶奶一把屎一把尿、辛辛苦苦地把孩子养大，等到孩子十三四岁、开始有自我主张时，竟然要去找妈妈，并为此和奶奶顶嘴，气得奶奶离家出走了。

看到这里，婆婆咬牙切齿地说：“这个屁小孩，真是白眼狼，他奶奶白养他了。”接着，她又无比怜爱地看着抱在怀里的宝宝，亲昵地说：“乖孙啊，你长大了可别像他那样。”不知为何，那一刻，我的心像被小风吹了一下，禁不住打了个寒噤。

剧中奶奶离家出走，家里便没人做饭了。孩子问爷爷：“那我们中午吃什么啊？”没等电视里的爷爷回答，婆婆又发话了：“吃什么？吃屎！”我登时被雷得外焦里嫩，顶着满头黑线飘飘然去也。

这之后，我产生了一种强烈的冲动：必须做点什么，为我刚出生不久的宝宝！

婆婆的想法可能代表大多数老一辈人的想法，在他们看来，我赐予你生命、含辛茹苦养育你，这整个过程，是完完全全的付出。而作为回报，你就得孝顺我、遵从我，不得有半点违逆。换句话说——你，是我的，这



辈子都要以我为标杆！所以，如果你顶撞我，我就会歇斯底里、气急败坏，觉得白养你了！

可作为“80后”妈妈，我想对宝宝说：妈妈希望你毫无身心负累、自由自在地成长。你来到这个世界，绝不是爸爸妈妈的恩赐，而是你在打败N多竞争对手之后，经过漫长地等待，自然而然地降临人世，爸爸妈妈只是提供了种子和土壤。你初来乍到、手足无措，所以需要爸爸妈妈照顾，而爸爸妈妈也需要通过你开始一段新的旅程。我们彼此需要，互相搀扶。我们教你熟悉这个世界，而你则教我们重新认识这个世界。养育你，绝不是为了防老，而是延续生命的精彩。

谁说养育孩子是件感天动地、无私奉献的过程？难道造人的过程你不享受、不快乐？难道孩子的一颦一笑、一举一动就不会带给你快乐？拜托，别把自己想得那么伟大，如果养育孩子是件纯粹造福人类、歌功颂德的好事，那人人都成全国劳模了。我不想做劳模，只想做个好妈妈，一个和孩子分享成长、一起长大的妈妈。如果这一点我们达成共识，那就共同开启这段全新体验吧。

宝宝的所有成长阶段我都在他的身边，他的每一个微小进步我也统统看在眼里，并记录在我的笔记本里。好东西就要和大家分享！一番整理过后，我将自己这些年养育宝宝的经历拿出来，写成了这本育儿手记。虽然不是专业婴幼儿保健人士的鸿篇巨著，可我相信，育儿这种事情，个人经历远远比医学著作更让人信服。因为每个宝宝都有自己的个性，太过专业，反而没了教育的资本。

当然，我也清楚，自己的某些育儿方法会很另类，可能不会被所有人接受。不过没关系，宝宝本来就是自己的，若能让他从心灵到身体都健康，育儿方法大可以灵活运用，广泛探索。

So，只要这本书能给已经或者即将成为母亲的你带来一些帮助，那就足够了！

卷首语——和宝宝一起分享成长

第一章 第一周的宝妈日记 Chapter One

第一节：睡觉是头等大事	004
第二节：一天吃20个鸡蛋？Oh，no！	007
第三节：宝宝饿了会发信号哦	010
第四节：一层、两层、三层，宝宝需要裹那么厚？	014
第五节：像研究美食一样观察便便	017
第六节：垫尿布还是尿不湿，这是个问题	021
第七节：懒惰是产妇的专利吗？	024
第八节：出院进行时，Let's go！	027

第二章 2~4周的宝妈日记 Chapter Two

第一节：我是产妇我最大	033
第二节：一次义无反顾的洗头	037
第三节：穿衣服是个技术活	040
第四节：做头幸福的“奶牛”	043
第五节：宝妈的地狱催奶计划	047
第六节：呵护宝宝“饭碗”的独家秘笈	050
第七节：宝宝，我们来抚触！	053
第八节：想用哭要挟我？No way！	057

和宝宝一起分享成长





第三章 1个月的宝妈日记 ▶ Chapter Three

第一节：只想竖着抱？那怎么行！	063
第二节：宝宝爱上晒太阳	066
第三节：OMG！宝宝的脑袋睡扁了？	070
第四节：令人忐忑不安的产后42天复查	073
第五节：我睡、我睡、我睡睡睡	077
第六节：快看！宝宝在笑呢！	080
第七节：可以和宝宝做游戏了哦	083

第四章 2~4个月的宝妈日记 ▶ Chapter Four

第一节：我吃我的手，关你何事？	089
第二节：让宝宝“翻”起来	093
第三节：一次惨痛的掉床经历	097
第四节：拒腐蚀永不沾？让你一次厌个够	100
第五节：小Case，拒绝医院自己搞定！	103
第六节：走，带宝宝“相亲”去！	106
第七节：早教，永远别嫌早	110

第五章 4~6个月的宝妈日记 ▶ Chapter Five

第一节：上班后的那些麻烦事儿（上）	114
-------------------	-----

第二节：上班后的那些麻烦事儿（下）	118
第三节：晚上开始闹了，怎么办？	121
第四节：感冒发烧，不吃药的妙方	124
第五节：保姆、爷爷奶奶还是外公外婆？	128
第六节：宁加辅食，不加奶粉	132
第七节：一天一个小游戏，每天都有新变化	136

第六章 6~8个月的宝妈日记 Chapter Six

第一节：宝宝爱上看电视，怎么办？	142
第二节：冬天里的保温秘笈	145
第三节：别看婴儿小，对他夸奖不能少！	149
第四节：宝宝爱冲爸爸笑，妈妈低落啦	153
第五节：玩具堆成山，你还坐视不管？	156
第六节：可以尝试爬一下咯	159

第七章 8~12个月的宝妈日记 Chapter Seven

第一节：会爬后，如何应对宝宝的“低空扫射”？	166
第二节：别让宝宝成了“第三者”	170
第三节：谁再提断奶，我跟谁急！	173
第四节：一定要给宝宝“开小灶”	176
第五节：经常出去见世面，宝宝大不同	180





第六节：不要打断宝宝的游戏时间	185
-----------------	-----

第八章 1岁的宝妈日记 ▶ Chapter Eight

第一节：一次“邪恶”的抓周	190
第二节：宝宝还小！别催他走路！	194
第三节：宝宝学说话，你别帮倒忙	197
第四节：摔倒了？给老娘站起来	201
第五节：“小尾巴”甩不掉，怎么办？	205
第六节：对宝宝Say No，你会吗？	209

第九章 1~3岁的宝妈日记 ▶ Chapter Nine

第一节：越模仿，越出色	214
第二节：放手吧，他行的！	218
第三节：是制定规则还是随心所欲	222
第四节：幼儿园筛选之我见	227
第五节：谁说上幼儿园一定要哭？	231
第六节：少吃点垃圾食品，多做点健康美味	236

尾声——给宝贝的一封信

240

第一周的宝妈日记

第一章

Chapter One



99%的女人都有当妈妈的那一天，可在这天真正到来之前，我们往往觉得它很遥远。

于是，当那张小纸条上两道红杠魅惑无比地出现在眼前时，刹那间我有些慌乱不知所措！我……我要当妈妈了？曾经以为很遥远的事情竟然突然出现，那感觉太不可思议了！

据说，孕妇不能吃过辣的食物、油腻的食物和太冷的食物……

OMG！佛祖、上帝、真主大人，这个玩笑很好笑吗？火锅、牛排、冰激凌……没了这三样东西让我怎么活？每天吃青菜、胡萝卜？不如叫我直接归去吧。

最让我无法容忍的是还算细腻的小蛮腰将会如同气球一般膨胀的现实——顿时，轰鸣的大脑里出现了一幅画面：某能冒充非主流的“80后”娃娃脸女

001

第一周的宝妈日记





生，穿着肥大而丑陋的背带裤，在老公搀扶下蹒跚地在花园散步……是服装厂缺乏创意，还是准妈妈们没有灵感？难道，孕妇就只得穿千篇一律的暗褐色灯芯绒背带裤？

就在我千头万绪之时，某男正无辜地站在一旁，一副无公害小绵羊的样子看着那张测孕纸。从他的眼神里，我分明看到了阴谋得逞的狡黠！

看不出来啊！平日里老实巴交的工科男生，居然也会有如此心机。别高兴得太早，我怀孕也就意味着从今天起，你的好日子就到头了。正这么想着，便看到他冷不丁一哆嗦，宛若一阵阴风从其背后刮过。老娘心里顿时平衡了许多。

纠结归纠结，小女子最终还是接受了成为准妈妈的现实。毕竟我这个拖着“80后”尾巴的人也早就迈入了奔三的行列。此时不生更待何时？于是，一咬牙，一横心，一跺脚，儿子就这么从我肚里蹦跶出来了……

我的预产期是8月13日，不过8月7日晚上就开始阵痛，观察了一夜，第二天开始见红，于是住进了医院。之前检查一切良好，所以我是铁了心要顺产。因为顺产不论对妈妈还是宝宝都有好处。况且，我是宁愿痛到死去活来，也不想肚子上留个疤的。

可事与愿违，临产前，宝宝的心跳突然降到了120以下，有缺氧迹象，而且似乎胎位也不那么正了。听医生说，宝宝太大，肩膀卡在那里顺不出来。已经上了产床4个多小时，痛到快昏厥的我只好无奈地选择了剖腹产。

于是，可怜的宝妈经历了顺产和手术两种疼痛。

当宝宝眯缝着小眼出现在我面前的时候，宝妈心里暗下决心：哼哼！

你小子这么折腾老娘，看老娘今后怎么“蹂躏”你！

003

第一周的宝妈日记





第一节：睡觉是头等大事

哪怕你怀孕前身体壮得像头牛，可经过百般折腾总算瓜熟蒂落之后，你也会虚脱得如一片云彩，飘啊飘啊，总也不着地。这时，什么是头等大事？当然是睡觉。

生产前，我一一警告那些狐朋狗友、三姑六婆：千万不要去产房探视，否则，我就带着宝宝去你家坐月子，让你照顾我们母子吃喝拉撒兼捶腿揉肩。为什么我要如此绝情？自然是有道理的。莫不说让他们看到我这副胖版林妹妹的尊容留下笑柄，就算他们真情真意地想要帮忙，拜托，病房就那么大个地方，每天一拨拨地来、一拨拨地走，不厌其烦地说着同样的话，正常人都受不了，何况是像我这种虚弱得如一片云的产妇呢？再者，护士要定时为产妇做清洁，倘若衣衫不整的样子被外人撞见，情何以堪？

事实证明，我的决断是多么的英明神武。自从被抬回病房，我就开始两耳不闻窗外事、一心只睡大头觉。其间护士换吊瓶、按压肚子、量体温……我只管任人摆布，眼皮都没睁一下，仿佛所有的气力在生产时都已



经耗尽了。而陪伴在身边的家人，此时也表现出最大的善解人意，不弄出一丁点儿声响，生怕影响我休息。

等我昏天暗地地睡了一天一夜之后，才想起来要看看宝宝，毕竟，俺现在已经正式晋级为妈妈啦。老公笨手笨脚地把婴儿床推到我床边，我隔着床栏望去，那个小东西正安静地睡着，我甚至能听到他轻微的呼吸声：柔和、安详。那一刻，仿佛时间都静止了，幸福的感觉滴答、滴答，坠落在我的心田，荡起一丝丝涟漪……

充分休息的好处在我被批准可以下床活动时得到了绝佳的展示。事实上，在床上躺了那么久，我早就想让我这片云落地了。当我“噌”地一下坐起来，然后还算麻利地套上鞋，在房间里挪来挪去时，连护士都惊呆了：没见过剖宫产恢复得如此迅速的人！而我一边得意洋洋地走来走去，一边感慨道：着陆的感觉真好。当然，说伤口不疼是假话，但完全在可以承受的范围之内。

和我同病房的妈妈显然就逊色多了，她只是比我晚一天生产，可直到我出院的那一天，她还不能下床。据她说：一动伤口就疼，钻心地疼。这能怪谁呢？谁让她不好好休息？宝宝刚出生，她那些七大姑八大姨的便纷至沓来，而这个妈妈显然是平时操惯了心，连说话都有气无力，还一会儿问问这个喝水不，问问那个怎么来的……再加上他们带来的孩子在床边蹭来蹭去，她还要无比小心地护着自己的伤口，结果可想而知。当我养足精神开始补充能量时，她却疲于应付来探望她的人，错过了最佳恢复期。

所以，姐妹们，如果你想少受罪、快恢复，一定要在生产完的黄金24



小时进行充足的睡眠。不吃饭不喝水都行，反正一瓶又一瓶的营养液源源不断地输往你体内，绝对饿不死。但是，如果不睡觉，你就等着眼巴巴地躺在床上看别的妈妈行走自如吧。

【男主角闪亮登场】



在医院，他叫小8斤；在家里，他叫乐乐；除此之外，他还叫小三多、小乐正太、小米勒……

小8斤横空出世后，我的病房基本上成了菜市场，不少待产的大肚婆跑到护士站问：“那个8斤多的胖小子是哪个病房的？”之后可想而知，前来参观的人络绎不绝。这还不是最“可怕”的，最可怕的是无比热情的护士姐姐们，小8斤的名号就是从她们嘴里传播开来的。她们没事就会过来，嘴里一边喊着“小8斤”，手上一边开始行动起来：脸、手、胳膊、脚、腿被他们捏了个遍，连背上的毛毛都被她们摸遍了。看得我这个当妈的都于心不忍，可小8斤却岿然不动，只管睡自己的。他甚至连眉头都不皱一下，一副任人摆布的模样。哎，这么小就这么有女人缘，以后长大了可怎么办呢？





第二节：一天吃20个鸡蛋？Oh No!

007

第一周的宝妈日记



养精蓄锐之后，接下来就该补充能量了，这绝对是一个需要你和家人斗智斗勇的过程。

婆婆也好、亲妈也罢，两人在对待产妇饮食问题上达到了惊人的一致：多吃、什么有营养吃什么。于是，鱼、蛋、肉、汤轮番轰炸，再加上一杯接一杯的超浓红糖水，宝妈忍不住感慨：神啊，救救我吧！虽说产妇生产时需要耗费大量体力精力，产后的确需要补充营养，但你见过哪个产妇刚生完孩子就有这么好的胃口，能面对一桌子动物尸体大快朵颐？产妇初期进食需要的是清淡、可口、循序渐进。

按照护士的说法，剖宫产的产妇，必须通气（也就是俗话说的放屁）后才能进食，否则容易造成肠梗塞。剖宫六小时后，可以喝一些流食。不过，那段时间我基本上还在睡觉，等我和周公Say Goodbye后，婆婆那慈祥的面容映入我的眼帘，还有那碗热气腾腾的鸡汤。

“快喝吧，趁热喝。”

“我不渴。”