

80后准妈妈、准爸爸爆笑孕期体验

80后时尚准妈妈的孕期美丽秘籍+胎教心经大揭秘



兰心
著

宝宝驾到

BAOBAO
JIADAO



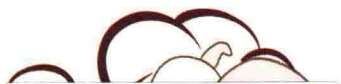
APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

宝宝驾到

BAOBAO
JIADAO

兰心 著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝驾到/兰心著. —合肥:安徽文艺出版社,2014.8

ISBN 978-7-5396-5082-1

I. ①宝… II. ①兰… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181022号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:朱寒冬 张妍妍

封面设计:八牛·设计

版式设计:许含章

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551)63533889

印 制:安徽新华印刷股份有限公司 (0551)65859551

开本:710×1010 1/16 印张:15 字数:180千字

版次:2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定价:42.80元(精装)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

序

做有正能量的准妈妈

亲爱的,当你看到这本书的时候,恭喜你已成为幸福的准妈妈/爸爸或者正在努力备孕,或者已为人母/父。

感谢我的宝宝让我写了这样一本书。回想起孕早期的那3个月,我记忆犹新。我的反应非常强烈:先兆性流产,头痛头晕,每天吐三四次,一起身两眼发黑,完全不想吃饭,浑身无力,记忆力减退,反应迟钝,连语言组织能力都受影响;一上电脑就头晕得更厉害,鼻炎发作厉害,成了鼻涕虫!晚上做千奇百怪的梦,严重睡不好;脸部浮肿,皮肤过敏。总之,平时特别爱美的我连涂护肤品都觉得费劲了,什么都不想干也干不了——只想看看孕期漫画书找找安慰和轻松。

于是,我搜罗购买了所有孕期漫画日记书。可惜,这样的书太少,屈指可数,我很快就看完了,多么希望能多读到这样的书啊!

我突然想到——我可以写这样一本书,让准妈妈们在这里找到共鸣、安慰、鼓励和爱,让亲爱的你时常捧腹大笑。怀孕让我深深地体会到准妈妈的不容易,从怀孕到分娩,可谓步步惊心。

孕早期担心流产,孕中期担心畸形,孕晚期担心早产,分娩时担心难产……各种担心,令准妈妈承受着巨大的身心压力。准妈妈是最需要吸收正能量的人群!遗憾的是,这样的正能量来源太少了!我在手机上的《孕期提醒》软件中看到“孕妈帮”帖子,上面十有八九是负面的言语:对胎宝宝和自身的担心、对老公和婆婆的抱怨、对怀孕知识的无知和盲从、对皮

肤和身材变化的自卑……

我深深感受到,做一个快乐、自信、健康的准妈妈,是对宝宝最好的胎教。所以,我挺着大肚子坚持写了这本书。我衷心希望,通过这本书,和你分享如何在孕期保持快乐的身心,做一个有正能量的准妈妈。

在书里,你可以看到我在孕期的各种尴尬、各种糗事、和准爸爸之间的各种趣事,还有腹中宝宝的可爱旁白。我希望,通过分享我的亲身体验,让亲爱的你在笑声中快乐度过孕期,吸收孕期正能量。

我希望,通过这本书,和你分享如何引导准爸爸成为你想要的好老公和宝宝需要的好爸爸。

作为新时代的准妈妈,在孕期中也要爱美、爱自己。如何护理皮肤,穿衣打扮;怎样吃得健康有营养,只长胎不长肉,做一个美丽、自信、温暖的准妈妈……我希望,通过这本书,和你分享我的美丽心得。

“兰心小语”是我在整个孕期中各个时期的心得和建议,希望能帮助到亲爱的你。

希望这本书陪伴你开心地度过孕期,做一个健康、美丽、快乐、自信、温暖、坚强的准妈妈!

——宝宝最爱这样的妈妈!



2014年5月20日
于长沙



目录

序 做有正能量的准妈妈 001

主要人物 001

第一篇章 状况百出的孕早期

小宝驾到① 003

小宝历险记② 005

父爱开始泛滥③ 010

爱臭美的准妈妈怎么办④ 013

先兆性流产⑤ 017

成了前所未有的傻瓜⑥ 024

惊天动地的孕吐开始了⑦ 029

状况百出的孕早期⑧ 034

镜子里的人还是我吗⑨ 036

奇怪的胃口⑩ 039

准妈妈的心伤不起⑪ 041

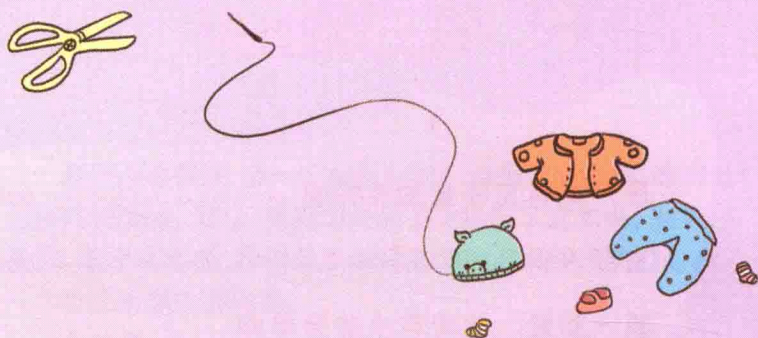
孕期怎么度过⑫ 043

传说中的产检⑬ 049

小宝的第一份礼物⑭ 051

有小宝见证的婚礼⑮ 055





第二篇章 幸福的孕中期

偷偷给我吃猪油的骆小花 16	061
“爱屋及乌”之心,准妈妈人皆有之 17	063
一家三口第一次见面 18	065
第一次胎动 19	069
吃螃蟹 20	071
小宝的第一件衣服 21	073
小宝像谁 22	076
独特的胎教音乐 23	080
第一次DIY给小宝做帽子和布娃娃 24	082
第一次采购小宝用品 25	086
笨爸爸和小宝玩“躲猫猫” 26	090
集万千宠爱于一身的小宝 27	093
睡觉成了大问题 28	095
第一次四维彩超 29	100
为小宝置衣囤货 30	104
小宝奶奶驾到 31	107
要做美美的准妈妈 32	110
爱美的准妈妈穿什么衣服过冬 33	112
早早地拍孕妇照 34	116

第三篇章 母子连心的孕晚期

小宝在肚子里做什么 35	121
和小宝“商量”睡觉的事 36	123
我有“暖宝宝” 37	126
誓将长发留到底 38	128
萌妈妈和萌小宝 39	130
迷上吃鱼 40	132
全副武装对付雾霾天 41	134
小宝的造型 42	136
长胎不长肉 43	140
感冒了 44	142
胎教：我和小宝的一天 45	146
有口福的小宝 46	152
千奇百怪的胎梦 47	155
在妈妈肚子里得满分的小宝 48	158
小宝打嗝 49	162





变成了笨笨熊 50	164
准备待产包的“淘宝达人” 51	167
让赞美“飞”一会儿 52	172
顺产还是剖腹产 53	174
妊娠纹那些事 54	176
孕晚期的睡眠 55	179
暂做“辣妈”，不做“邋遢妈妈” 56	183
小宝压岁红包里的小秘密 57	185
神奇的胎动 58	189
预产期倒计时 59	191
好老公是这样练成的 60	196
淡定的小宝 61	202
宝宝驾到 62	209

后记 一切都值得	228
----------------	-----

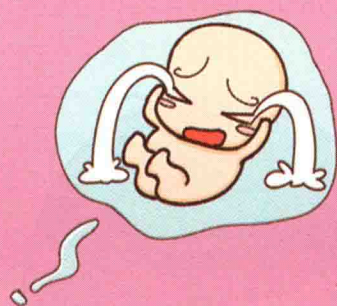
第一篇章

状况百出的孕早期

亲爱的宝宝,你的突然到来让初为人父人母的爸爸妈妈不知所措,强烈的早孕反应让不是病人的妈妈胜似病人。状况百出的孕早期开始了……

可是,只要你健康平安,妈妈心甘情愿承受这一切。







从西藏拍婚纱照回来的第3天



密友的话倒是提醒了我,虽然骆小花一再觉得是我吃坏了东西,但平时很准时的“亲戚”超过4天还没来……

晚上我拉着骆小花去药店买了支早孕测试棒。

老公,你看是有还是没有?

没有。

哦。



突然……

啊!有啦!

到底是有还是没有啊?

真的有了!
两条线,阳性!



妈妈呀,你要当奶奶啦!

我有小宝啦?真的吗?我坐在床上动也不敢动!
这十来天的西藏历险记开始回放……



好呀，顺便拍婚纱照哦！



没想到……这个好玩的小家伙已经悄悄躲在妈妈肚子里，跟着爸爸妈妈旅行啦！



“高反”头痛



(注：“偶”为网络流行语，意为“我”。)

妈妈，偶的小心脏快受不了啦！

各种颠簸……



喝杯藏红花吧，正宗的。

(注：藏红花具有活血化瘀的功效，在古代被用来打胎，孕妇禁用。)

妈妈不想要我了吗？呜呜——

现在回想起来，真希望那家卖的藏红花是假冒的呢！



妈妈，这个世界都是这样的天气吗？



海拔 5000 多米的高原上，我穿着“清凉”的婚纱，顶着雪天的严寒，摆各种姿势，让小宝经历极端天气！

哎哟！妈妈，悠着点啊！
偶快蹦出来啦！



俩人爬到悬崖峭壁上的寺庙里朝圣。在高山顶上，我和骆小花为了在镜头前留下“在高原上欢呼雀跃”的样子，无数次蹦蹦跳跳起来拍照。

老公，在西藏那样折腾，
小宝……还……还在我肚子里？

后知后觉……

回家后

是啊！说明我们家小宝是个神童！哈哈——



情定西藏

