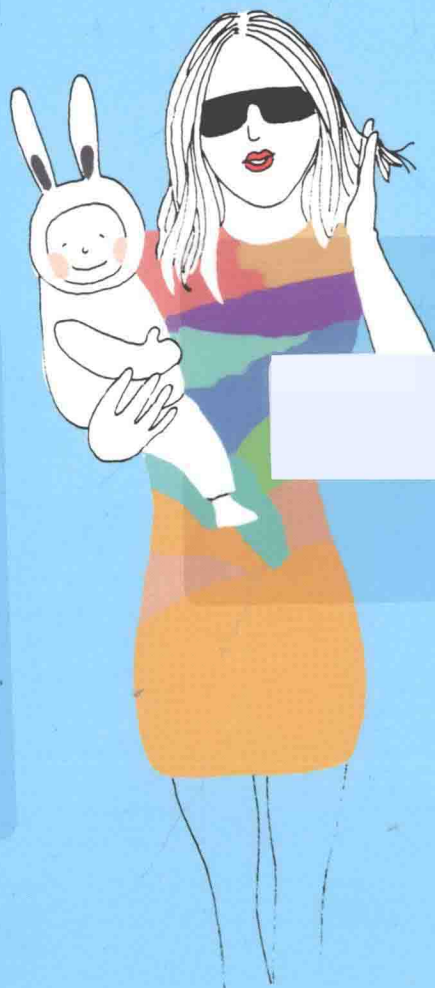




这样育儿更智慧

——新手妈妈加拿大育儿手记

BREED
INTELLIGENTLY

李凌如·著

山东美术出版社

李凌如·著

这样育儿更智慧

新手妈妈加拿大育儿手记

 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样育儿更智慧: 新手妈妈加拿大育儿手记 / 李凌如著.

— 济南: 山东美术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5330-4943-0

I. ①这… II. ①李… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识

IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 019347 号

责任编辑: 翟宁宁

封面设计: 王海涛

版式设计: 吴晋耿伟

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制 版: 山东新华印务有限责任公司

印 刷: 济南鲁艺彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 32 开 8.25 印张

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

李凌如·著

这样育儿更智慧

新手妈妈加拿大育儿手记

 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样育儿更智慧: 新手妈妈加拿大育儿手记 / 李凌如著.

— 济南: 山东美术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5330-4943-0

I. ①这… II. ①李… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识

IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 019347 号

责任编辑: 翟宁宁

封面设计: 王海涛

版式设计: 吴 晋 耿 伟

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制 版: 山东新华印务有限责任公司

印 刷: 济南鲁艺彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 32 开 8.25 印张

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

序

preface

没事就写写，成了我这么多年在加拿大养成的习惯。在异国他乡的各种亲身经历和所见所闻都能成为我的写作素材。写小说，写散文，写评论，写游记……因为我相信文字能化为永恒，时刻变幻的时间与空间终究会凝固于笔尖。

我跟小乖爹说，等我老了，边看着我记录下来的这些往事，边想想这一生曾见证过几许花开花落，遭遇过多少人事茫茫，一定是件非常有意义的事。

小乖的到来为我的生活打开了一片新的天空。她的一切，理所当然地迅速成为了我笔下最重要的素材。自从在天涯网站上发表了《早产儿小乖加拿大落地记》后，我就琢磨着能以随笔的形式记录下小乖成长的轨迹。这其中当然也有我和小乖爹伴随在她身边，所听所做所做的育儿点滴。不管是加

拿大的，还是中国传统的，我们俩在文化的碰撞中吸取，在方式、方法的比较中学习。

我坦率地认识到本人只是一个高龄产女的新手妈妈，因此我非常乐意与更多幸福的妈妈和准妈妈们分享我因小乖而学到的加拿大育儿知识。从怀孕、生产到幼儿早期教育，再到面对孩子的未来，与中国概念的想法最根本也是最大的不同在于，老外更崇尚“自然”——尽量避免外力的作用，将人为的干预降到最低。

而小乖的诞生同时也给了我一个新的机会，来观察这个我以为我已经开始熟悉，其实仍有太多需要了解的世界。在这个过程中，我看到的只是种种育儿观之间的不同吗？我想我看到了更多，包括我自己过去三十多年中，很多没有明白的道理，关于婚姻，关于家庭，关于我无可取代的小乖。

凡事要多顺其自然的观念蔓延到了国外生活的方方面面，我这才发现自己生活里“刻意”的东西太多。我总试图强势地去改变那些自己不喜欢的东西，却往往忘记了它存在一定有着它自己的价值。在有了小乖之后的日子里，她教我明白：能够隐忍，记得包容，学着接受，生活才会轻松起来。遗憾的是，我目前做到的实在是太有限了，浮躁的我还需要更多沉淀。

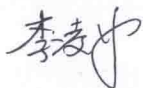
完成这本书稿的时候，小乖才三岁多。对于她，前面还有好多路要走。不论她将来会回到中国，还是愿意继续她在加拿大的生活，我希望陪着她能走多远走多远。我会时刻

记得尊重她的意见。每个人都无法选择自己的出生，但是一定有权利选择属于她自己的生活，毕竟生命只有一次。对于我——一个深爱着女儿的普通母亲来说，只要她快乐就好。

感谢山东美术出版社邀我写这本书，让我有这么好的平台来讲述我这样一个在加拿大生活的普通中国妈妈融合两个国家育儿观念照顾宝宝的趣事，更让我继我的第一本小说出版后，由“职场小说作者”华丽丽地转身成了“写育儿经的小乖妈”。

感谢我敬爱的父亲和母亲——李凡先生与仲玉光女士。养儿方知父母恩。感谢你们让我小时候就开始背唐诗，感谢你们尊重我长大后自己的选择，感谢你们所有为我不求回报的付出，能说的却仍只是“感谢”这两个字。同时感谢亲爱的仲伟阳小姐和杨晨声先生愿意让我在书里使用他们的照片。

最后，我要感谢我的小乖和小乖爹，当然还有后来出生的亲爱的小儿子。有了你们，我的人生才足够精彩。谢谢你们让我拥有这一切。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李凡' (Li Fei), with a stylized flourish extending from the right side.

2013年12月于加拿大

目录

contents

009 ◇第一章 轻松孕期，快乐享受

010 \ 第一节 吃对东西就好——破除“孕妇需要大补”的迷思

017 \ 第二节 中外孕妇装扮大不同

026 \ 第三节 做一个爱运动的孕妇

033 \ 第四节 享受你的孕期

040 ◇第二章 在加拿大当高龄产妇

041 \ 第一节 在加拿大，“高龄产妇顺产”是必须的

048 \ 第二节 生产前的最后 24 个小时

058 \ 第三节 小乖加拿大落地记(一)

065 \ 第四节 小乖加拿大落地记(二)

072 ◇第三章 “奶牛”的美丽与哀愁

073 \ 第一节 母乳是最棒的婴儿食品

083 \ 第二节 “奶牛”们如何心疼自己

092 \ 第三节 外国奶粉到底好不好

100 \ 第四节 “蓝色心情”是一种病

108 \ 第五节 坐一个“中西结合”的月子

119 ◇第四章 养小乖也要入乡随俗

120 \ 第一节 宝宝真的像我们想象的那么娇嫩吗

126 \ 第二节 中西结合的喂养方式

134 \ 第三节 为宝宝挑选小衣服

143 \ 第四节 宝宝的防护措施

152 \ 第五节 宝宝的卫生措施

165 ◇第五章 老外育儿的新概念

166 \ 第一节 从小就睡自己的床

172 \ 第二节 体罚是“有罪”的

183 \ 第三节 婴儿肥——不要太肥

191 \ 第四节 老外不把孩子当个宝吗

198 \ 第五节 大人避谈，宝宝有忌

206 \ 第六节 接受老外的健康理念

214 \ 第七节 宝宝的人生大事——睡觉

223 \ 第八节 全职妈妈是个技术活儿

230 ◇第六章 家长是怎样炼成的

231 \ 第一节 做个忘了别人家孩子的家长

237 \ 第二节 做个说话算数的家长

244 \ 第三节 做个不会反应过度的家长

250 \ 第四节 做个“忘了自己是家长”的家长

259 \ 后记



第一章

轻松孕期，快乐享受





第一节

吃对东西就好——破除“孕妇需要大补”的迷思

小乖比预产期提前三个礼拜多就出生了。由于她个头不大，从入盆到真正出生，除了正常的宫缩之外，我没有经历想生生不出来的情况。毫不夸张地说，小乖出生的时候，我几乎没什么感觉。护士刚刚数完第二次换气，我都没完全调整好呼吸，医生就已经把小乖抱上来了。

在国内的时候，老听别人说一些产妇受“两道罪”。孩子个头太大，想顺产的产妇折腾了老半天，终究躲不过那一刀，不如一开始，就来一刀解决问题算了。这也应该算是剖腹产率增加的一个重要原因吧。当宝宝个头比较小的时候，产妇的确也能少受些苦。

老外眼里的健康新生儿

国内的亲友问我，小乖生下来有多重啊？我回答说 2800



克（约合5斤6两）。大家就用很同情的口气说：“哎呀，小乖真是个可怜的早产儿，那个谁谁谁家的宝宝生下来有4000克（约合8斤）多呢。她妈妈本来还想顺产的，没办法，不剖腹生不下来啊。”



“细脚伶仃”的早产儿小乖

我听了这话，却不由得有些同情那个孩子的妈妈。在很多老中的传统思想里，刚出生的宝宝就应该是“又白又胖”，大家才会欢天喜地。如果个头小了点，就担心孩子营养不良，先天不足，怀疑因为妈妈怀孕的时候吃得不够好，导致宝宝摄取的营养不够。

如果同样的问题出现在我和老外的对话里，他们的口气会完全不一样：“嗯，小乖确实有点偏小，不过别担心，她很快就会给你惊喜的。那个某某家的宝宝足月，生下来也和小乖差不多重呢。这很正常。你生的时候很顺利吧？那真是太棒了，恭喜你！”

中西观念的不同在这里体现得淋漓尽致。宝宝足月出生，健康指数达标，当然皆大欢喜。不过，这就必然意味着孕妇必须吃得“没有最多，只有更多”吗？非要拼命吃“大补”

的食物才能充分摄取宝宝所需的营养吗？是盲目追求生一个“又白又胖”的宝宝，还是抱着顺其自然的态度等待“母子平安”呢？

看着小乖从一个皱皱巴巴的早产儿变成现在人见人爱的样子，作为骄傲的妈妈，我想我可以给那些在孕期食物上有点小困惑的妈妈一点小小的意见。

孕期体重增长的计算

事先要声明的两点是：第一，以下的讨论范围，限于那些希望快乐顺产的妈妈以及想轻轻松松地恢复身材的妈妈。

（早就决定好剖腹产的妈妈以及一怀孕就决定牺牲自我，认为只要有了宝宝就可以不在乎一切的“过于有奉献精神”的妈妈不在讨论之列。）第二，所有讨论的内容是以母婴双方都健康为大前提的。

一个准妈妈在怀孕的过程中，体重的增加到底有没有限度？答案是肯定的，有而且是必须的。孕期体重增加的幅度和孕前体重指数是有关系的。用体重除以身高的平方就可以计算出一个人的体重指数。

体重指数在 20 ~ 27 之间的孕妇，孕期可增加 11.5 ~ 16 千克。我孕前体重指数是 23 左右，整个孕期增重没超过 14 千克，算是达到要求了。体重指数低于 20，说明孕妇体重原本偏轻，孕期可增加的体重为 12.5 ~ 18 千克。体重指数达到



27 以上，孕妇孕前已经偏重，孕期增重尽量不超过 11.5 千克。

我那时孕期每个阶段的体重增加都是有计划的，这很重要。基本上是，头三个月 2 千克左右，第二孕期 5 ~ 6 千克，快生的那几个月控制在 5 千克之内。孕中期是体重增加的高峰期，你会发现自己变得非常好吃，因为胎儿在这段时间里，成长速度猛增，所以妈妈适当多吃点是对的。应该随时记住的是，不要吃得过饱。

只要吃的东西营养健康，即使体重增加得不多，照样能生出健康的宝宝。不然，就算体重增加得再多，也有可能只是长到孕妈自己身上去了。

孕妇要“补”不要“胖”

那么，孕妇必须摄取的营养有哪些？碳水化合物、脂肪、叶酸、钙、铁、锌、维生素等等，都是必不可少的营养。这都是书本上说的很抽象的东西，对我们这些孕妇，需要知道的是，具体的食物中该吃什么，不该吃什么。

我的产科医生芒都先生说得非常简单明了，除了中西医都明确禁食的某些食物，比如生冷食物、含咖啡因饮料等，以及本来就不应多吃的垃圾食品，怀孕后该吃什么还是吃什么；也不要给自己心理暗示，觉得多了肚子里的宝宝，就要吃双份的东西营养才够。饱了就行。

孕期让我更深刻地体会到了中西文化的碰撞。从怀孕吃

的东西，到中外孕妇装的差异，到对孩子的基本态度，老外们的处理方式总有一种让老中们颇感不屑的“随意”。然而深入了解后，这舶来的“精华”比我们曾经以为的“糟粕”要多。

正是这份“随意”，在加拿大街头，很少看见身材走形很厉害的孕妇。很多老外脚踩平底鞋，身着有腰身的孕妇装，容光焕发，健步如飞，从背后看甚至根本看不出来身怀六甲。我除了羡慕还是羡慕。正是在这样的环境里，我学会了：**不吃多的，只吃对的。**

孕期一开始，芒都医生就根据我的情况，开了钙片、孕妇维生素还有叶酸，让我按剂量服用。但他同时向我强调，**孕妇服用药物适量很重要，并不是越多越好。**

前三个月因为没有任何早孕反应，我每天照常吃饭，米饭、面包、牛奶、水果、蔬菜、各种肉类，一样都不能少，不过每样都是吃饱了就停。怕外出的时候饿，我的包里总是放着一小盒酸奶和一种水果，外加一小袋饼干。

规律的饮食，加上我每天多少都做点运动，孕早期我只重了一千克多一点。由于体重适中，孕期里我一直手脚灵便。我感觉这和我能保持良好的心情是有很大关系的。

到了孕中期和孕后期，我的胃口变得越来越好，看到什么东西都想来一口。在经历了一段时间毫无节制的“大吃大喝”后，我的体重在一个月内猛然上去了4千克，那时我才孕期第五个月刚开始。我发现还是要“少吃多餐”才能控制