



张雯雯
著



初 望世界

两岁内小宝宝旅行记

愿能将你小手牵起
望向世界五彩斑斓

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



初望世界

两岁内小宝宝旅行记



愿能携你小手牵起
望向世界五彩斑斓

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · 550090

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

初望世界：两岁内小宝宝旅行记 / 张雯雯著. -- 北京：电子工业出版社，2018.2

ISBN 978-7-121-33213-5

I. ①初… II. ①张… III. ①旅游指南 - 世界 ②婴幼儿 - 家庭教育 IV.

① K919 ② G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304907 号

策划编辑：牛晓丽

责任编辑：裴 杰

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

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：14.25 字数：268.8 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价：59.00 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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

序

初望世界的旅行

多大的孩子是婴儿？这里姑且用航空公司对婴儿票的规定设个界限，两岁以下都算婴儿，超过两岁就过渡到了儿童。婴儿是否可以旅行？婴儿是否适合旅行？婴儿是否需要旅行？我希望这本书能够成为带着婴儿旅行的正确探索方式，供跟我们一样情况的年轻父母作参考。

幸运的我们生活在一个可以做梦、更有机会实现无限可能性的时代。我和先生是标准“80后”夫妻，在普通家庭长大，遵循着我们这一代人上学、工作、结婚、生子的既定规律。然而，我们俩却又不是安于沉默的人，还在上学的时候就立下周游世界的愿望，不是矫情，不是文青，是对我们朴素的日常生活以外的世界充满好奇和兴奋劲儿。

没有外企一年十几二十天的带薪假期，没有在国外读书工作的便利条件，没有厚实的家底让我们来个间隔年。我们都在国内企业工作，一直以来每年只有五天年假，还必须安排在工作不忙的时候。即便请好了假，休假前也会担惊受怕，因为运气不好的时候也会发生单位临时有事走不了的情况。作为一个有想法就必须付诸行动的强迫

症患者，我拖着有些犯懒的先生，制订了一年至少一次长途旅行的计划，心中旅行清单上的地名在一个个地被划去。到了不得不考虑生孩子的年龄，面对那么多还未涉足的未知世界，我多少次地问先生，我们为什么要生孩子呢？先生是个爱孩子的男人，最终他说服了我，再后来布宝便出生了。

布宝出生以后，我曾经陷入一种非常无助和困惑的境地，我觉得我失去了自我。怀孕时也曾经读过许多文章，呐喊着口号：“妈妈的世界里不能只有孩子，妈妈要有自己的生活、有自己的追求，这样的妈妈才能有自己的魅力。”可当妈妈的现实却是大相径庭。

我对于自己从事的事业向来追求完美，这样的个性更是无法抑制地体现在了布宝出生后的每一天。在家庭经济条件尚能允许的情况下，休完产假我便辞职了，专心在布宝身上实践我认为最好的育儿理念。被美剧洗脑十余年的我和先生都非常推崇美国的家庭结构，认为只要条件允许，孩子生下来自己带才是最负责的做法。父母帮忙我们便感激，父母去享受生活我们更应该支持。于是现实来了，当许多妈妈休完产假回去工作的时候，无论情愿与否，她们又有了追求自己生活的机会和时间。像我这样24小时工作制全年无休的全职妈妈，在布宝一岁四个月断奶之前，最长离开过她三个小时，只为了出去剪个头发。全职妈妈高强度的工作经常让我喘不过气来，对耐心的巨大考验无数次把我推向崩溃的边缘。可是，这个无法自己生活的小人儿需要你帮她做她需要的一切，这时候谁还能要求我有自己的追求呢？

刚生下布宝的时候她哭闹得很厉害。那时候天天盼满月，据说满月了孩子就好带了。满月了仍然没有太大变化，于是又有人说，百天就好了。可百天过了又盼半岁。借用一个朋友的话来说，带孩子就像打游戏，过了一关以为能长舒一口气了，下一关马上又开始了，而且里面的老怪比以前的更难打。于是一关又一关，每次都在挑战你的极限。可能是有些许产后抑郁的征兆，我对全职妈妈的生活充满疑虑。这样的日子让我怎样追求自己的生活呢？

这一切在我开始策划第一次带布宝旅行的时候化解了。

那时候布宝已经半岁，刚刚可以坐的年纪，跟我们的交流也逐渐多起来，每次出门散步都表现出对外面世界的渴望。我觉得可以带她出次远门了。细细筹划了两个多月后，8个月大的布宝跟爸妈进行了人生中第一次长途旅行。爷爷奶奶起初并不支持，但本着我们自己的孩子我们来做主的原则，他们也没有过多干涉。

旅行并非事事顺利，但布宝和我们都收获颇多。一周之后爷爷奶奶在飞机场迎接我们的时候，意外又惊喜地说，布宝好像一下子就长大了不少呢！于是，趁着还没有去工作，我自己又带着布宝去了很多地方，长假期间也跟先生一起带着布宝出去休假。到今天布宝刚满两岁，已经坐过24次飞机，还坐过火车、轮船、游艇、摩托车甚至马车。布宝的认知能力、记忆力、语言能力和适应环境的能力也都有超乎寻常的出色表现。我不能说布宝表现出的成熟气质与旅行有多大关系，更不能说为了更好地育儿就一定要带孩子去旅行，但布宝对外界环境惊人的适应速度时常让我惊叹不已，这多少与她“见多识广”有些关系。

带着布宝旅行，起初是出于对自己生活的一种调剂，是我想从烦琐重复的全职妈妈状态中解脱出来。带着私心，我也带布宝去过完全不适合她去的地方。而实际上，带着不足两岁的小娃娃旅行不但是对孩子的考验，更是对父母的历练。为了能够继续周游世界的梦想，我和先生都付出了巨大的精力和体力，每次出行回来，都是筋疲力尽的状态。但是，我猛然发现我爱上了这样的旅行：我们不但可以继续旅行，还可以通过孩子的视角去看这个世界，朝夕相处的日子也让我们一家人更加亲密无间。

在旅行的过程中，由于带着小宝宝，常常感触颇多，因此萌生了记录下这些日子的想法。我想，这并不只是一本旅游攻略，更是一个新手妈妈对宝宝成长的记录。

这本书算是我一个任性的梦想。它的完成，要感谢松森、凡姗、蚂蚁、闫小琼、景大、晓强，没有你们无底线的支持，这本书无法问世。

最后，谨以此书献给旅行中的父母和宝宝们，献给打小就带我四处旅行的父亲母亲和支持我写作的公公婆婆，也献给我挚爱的先生和女儿。

2016年8月24日

目 录

攻略篇

出行前要思考的问题

011 // WHY

023 // WHEN

028 // WHERE

宝宝的准备

037 // 关于吃饭

039 // 关于睡眠

043 // 关于身体状况

父母的准备

045 // 交通工具选择

048 // 住宿选择

050 // 行程制订

051 // 吃什么

052 // 购买保险

052 // 生病了怎么办

054 // 打包清单

游记篇

国内舒适游——最初的尝试

062 // 海南的几个事实

068 // 我们的旅行

073 // 热带小岛初印象

078 // 邂逅大海正逢时

086 // 小岛的悠闲生活

CONTENTS

海岛别墅游——父母的新选择

092 // 普吉岛的几个事实

107 // 我们的旅行

112 // 假期启程

116 // 今天出海去

120 // 一个人的假期

122 // 延长的时光

境外暴走游——并不是没可能

135 // 缅甸的几个事实

140 // 我们的旅行

145 // 佛国印象——初见缅甸的安详与平和

152 // 千塔之都——地平线上的色彩与层次

169 // “光脚脚，骑车车”——带小宝宝旅行的别样尝试

异域岛国游——小布宝最远的旅行

185 // 毛里求斯的几个事实

193 // 我们的旅行

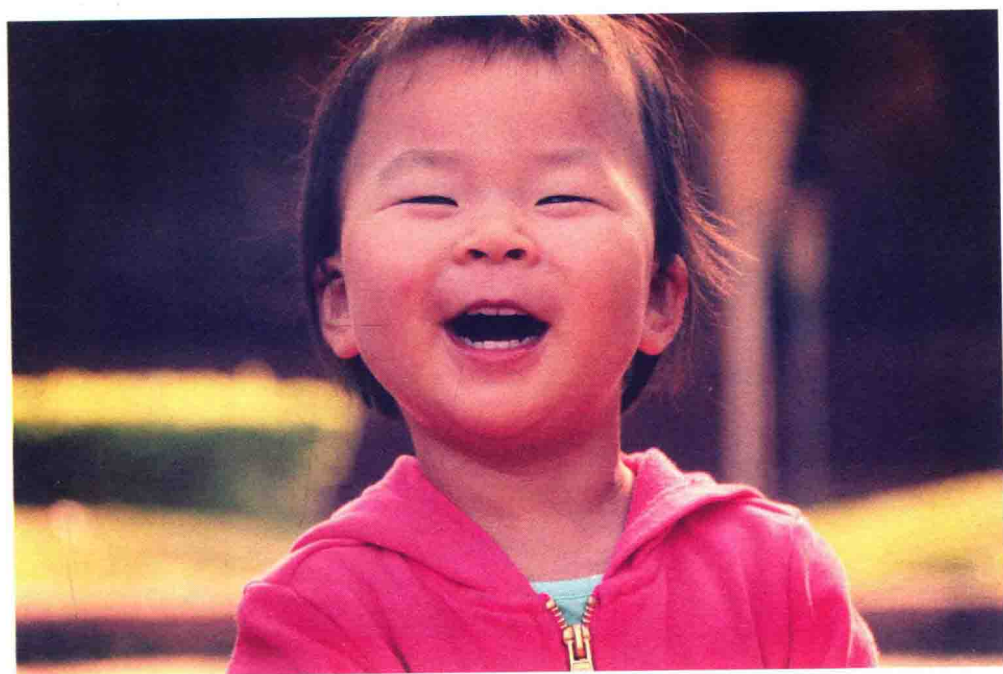
197 // 初来乍到

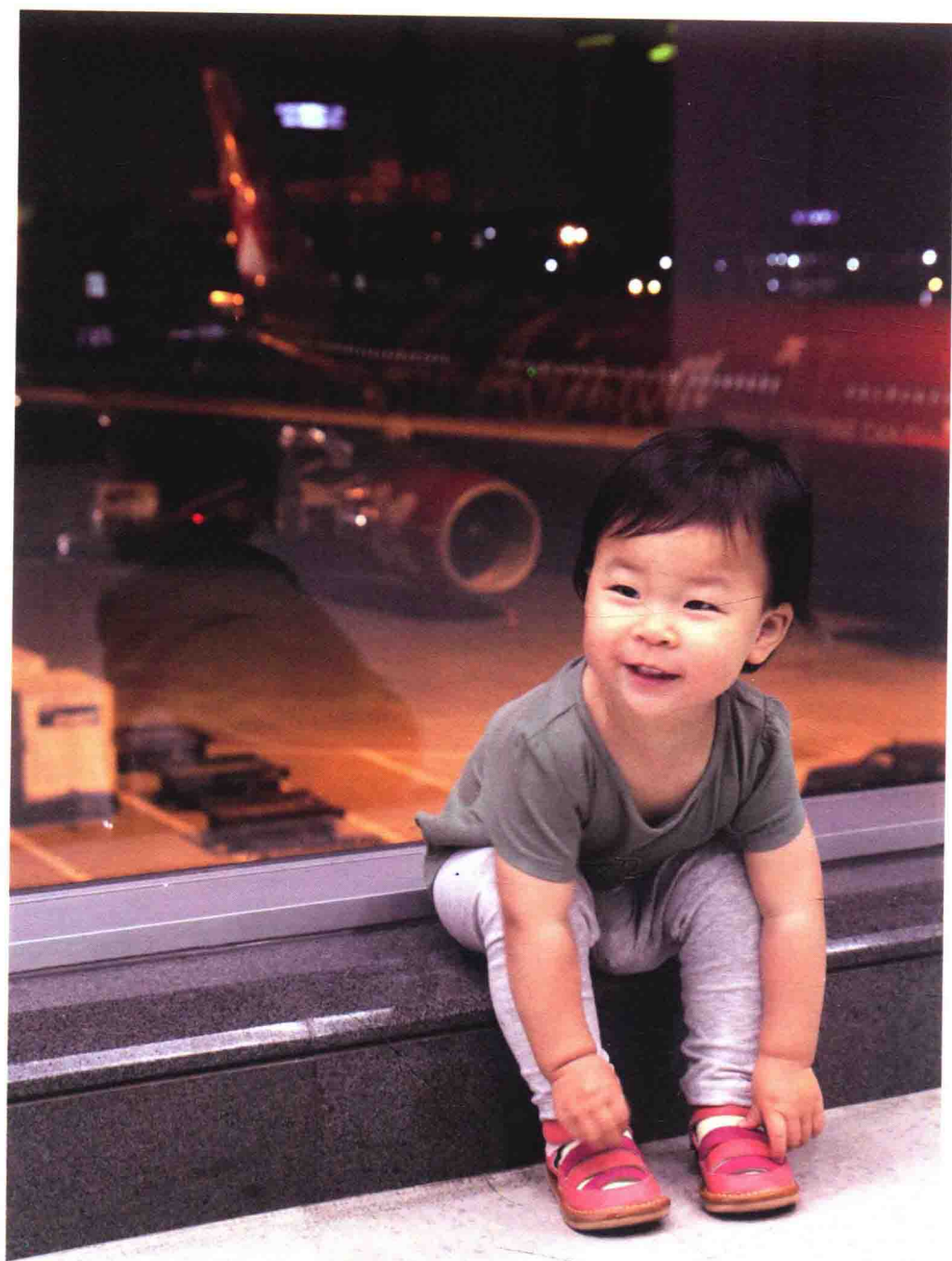
202 // 非洲小城初体验

207 // 海上的精灵

217 // 非洲动物乐园

后记 // 222







初望世界

两岁内小宝宝旅行记



愿能携你小手牵起
望向世界五彩斑斓

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · 540000

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

初望世界：两岁内小宝宝旅行记 / 张雯雯著. -- 北京：电子工业出版社，2018.2

ISBN 978-7-121-33213-5

I. ①初… II. ①张… III. ①旅游指南－世界②婴幼儿－家庭教育 IV.
① K919 ② G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304907 号

策划编辑：牛晓丽

责任编辑：裴 杰

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

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：14.25 字数：268.8 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价：59.00 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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

序

初望世界的旅行

多大的孩子是婴儿？这里姑且用航空公司对婴儿票的规定设个界限，两岁以下都算婴儿，超过两岁就过渡到了儿童。婴儿是否可以旅行？婴儿是否适合旅行？婴儿是否需要旅行？我希望这本书能够成为带着婴儿旅行的正确探索方式，供跟我们一样情况的年轻父母作参考。

幸运的我们生活在一个可以做梦、更有机会实现无限可能性的时代。我和先生是标准“80后”夫妻，在普通家庭长大，遵循着我们这一代人上学、工作、结婚、生子的既定规律。然而，我们俩却又不是安于沉默的人，还在上学的时候就立下周游世界的愿望，不是矫情，不是文青，是对我们朴素的日常生活以外的世界充满好奇和兴奋劲儿。

没有外企一年十几二十天的带薪假期，没有在国外读书工作的便利条件，没有厚实的家底让我们来个间隔年。我们都在国内企业工作，一直以来每年只有五天年假，还必须安排在工作不忙的时候。即便请好了假，休假前也会担惊受怕，因为运气不好的时候也会发生单位临时有事走不了的情况。作为一个有想法就必须付诸行动的强迫

症患者，我拖着有些犯懒的先生，制订了一年至少一次长途旅行的计划，心中旅行清单上的地名在一个个地被划去。到了不得不考虑生孩子的年龄，面对那么多还未涉足的未知世界，我多少次地问先生，我们为什么要生孩子呢？先生是个爱孩子的男人，最终他说服了我，再后来布宝便出生了。

布宝出生以后，我曾经陷入一种非常无助和困惑的境地，我觉得我失去了自我。怀孕时也曾经读过许多文章，呐喊着口号：“妈妈的世界里不能只有孩子，妈妈要有自己的生活、有自己的追求，这样的妈妈才能有自己的魅力。”可当妈妈的现实却是大相径庭。

我对于自己从事的事业向来追求完美，这样的个性更是无法抑制地体现在了布宝出生后的每一天。在家庭经济条件尚能允许的情况下，休完产假我便辞职了，专心在布宝身上实践我认为最好的育儿理念。被美剧洗脑十余年的我和先生都非常推崇美国的家庭结构，认为只要条件允许，孩子生下来自己带才是最负责的做法。父母帮忙我们便感激，父母去享受生活我们更应该支持。于是现实来了，当许多妈妈休完产假回去工作的时候，无论情愿与否，她们又有了追求自己生活的机会和时间。像我这样 24 小时工作制全年无休的全职妈妈，在布宝一岁四个月断奶之前，最长离开过她三个小时，只为了出去剪个头发。全职妈妈高强度的工作经常让我喘不过气来，对耐心的巨大考验无数次把我推向崩溃的边缘。可是，这个无法自己生活的小人儿需要你帮她做她需要的一切，这时候谁还能要求我有自己的追求呢？

刚生下布宝的时候她哭闹得很厉害。那时候天天盼满月，据说满月了孩子就好带了。满月了仍然没有太大变化，于是又有人说，百天就好了。可百天过了又盼半岁。借用一个朋友的话来说，带孩子就像打游戏，过了一关以为能长舒一口气了，下一关马上又开始了，而且里面的老怪比以前的更难打。于是一关又一关，每次都在挑战你的极限。可能是有些许产后抑郁的征兆，我对全职妈妈的生活充满疑虑。这样的日子让我怎样追求自己的生活呢？

这一切在我开始策划第一次带布宝旅行的时候化解了。

那时候布宝已经半岁，刚刚可以坐的年纪，跟我们的交流也逐渐多起来，每次出门散步都表现出对外面世界的渴望。我觉得可以带她出次远门了。细细筹划了两个多月后，8个月大的布宝跟爸妈进行了人生中第一次长途旅行。爷爷奶奶起初并不支持，但本着我们自己的孩子我们来做主的原则，他们也没有过多干涉。

旅行并非事事顺利，但布宝和我们都收获颇多。一周之后爷爷奶奶在飞机场迎接我们的时候，意外又惊喜地说，布宝好像一下子就长大了不少呢！于是，趁着还没有去工作，我自己又带着布宝去了很多地方，长假期间也跟先生一起带着布宝出去休假。到今天布宝刚满两岁，已经坐过24次飞机，还坐过火车、轮船、游艇、摩托车甚至马车。布宝的认知能力、记忆力、语言能力和适应环境的能力也都有超乎寻常的出色表现。我不能说布宝表现出的成熟气质与旅行有多大关系，更不能说为了更好地育儿就一定要带孩子去旅行，但布宝对外界环境惊人的适应速度时常让我惊叹不已，这多少与她“见多识广”有些关系。

带着布宝旅行，起初是出于对自己生活的一种调剂，是我想从烦琐重复的全职妈妈状态中解脱出来。带着私心，我也带布宝去过完全不适合她去的地方。而实际上，带着不足两岁的小娃娃旅行不但是对孩子的考验，更是对父母的历练。为了能够继续周游世界的梦想，我和先生都付出了巨大的精力和体力，每次出行回来，都是筋疲力尽的状态。但是，我猛然发现我爱上了这样的旅行：我们不但可以继续旅行，还可以通过孩子的视角去看这个世界，朝夕相处的日子也让我们一家人更加亲密无间。

在旅行的过程中，由于带着小宝宝，常常感触颇多，因此萌生了记录下这些日子的想法。我想，这并不只是一本旅游攻略，更是一个新手妈妈对宝宝成长的记录。

这本书算是我一个任性的梦想。它的完成，要感谢松森、凡姗、蚂蚁、闫小琼、景大、晓强，没有你们无底线的支持，这本书无法问世。

最后，谨以此书献给旅行中的父母和宝宝们，献给打小就带我四处旅行的父亲母亲和支持我写作的公公婆婆，也献给我挚爱的先生和女儿。

2016年8月24日

目 录

攻略篇

出行前要思考的问题

011 // WHY

023 // WHEN

028 // WHERE

宝宝的准备

037 // 关于吃饭

039 // 关于睡眠

043 // 关于身体狀況

父母的准备

045 // 交通工具选择

048 // 住宿选择

050 // 行程预订

051 // 吃什么

052 // 购买保险

052 // 生病了怎么办

054 // 打包清单

游记篇

国内舒适游——最初的尝试

062 // 海南的几个事实

068 // 我们的旅行

073 // 热带小岛初印象

078 // 邂逅大海正逢时

086 // 小岛的悠闲生活

CONTENTS

海岛别墅游——父母的新选择

092 // 普吉岛的几个事实

107 // 我们的旅行

112 // 假期启程

116 // 今天出海去

120 // 一个人的假期

122 // 延长的时光

境外暴走游——并不是没可能

135 // 缅甸的几个事实

140 // 我们的旅行

145 // 佛国印象——初见缅甸的安详与平和

152 // 千塔之都——地平线上的色彩与层次

169 // “光脚脚，骑单车”——带小宝宝旅行的别样尝试

异域岛国游——小布宝最远的旅行

185 // 毛里求斯的几个事实

193 // 我们的旅行

197 // 初来乍到

202 // 非洲小城初体验

207 // 海上的精灵

217 // 非洲动物王国

后记 // 222