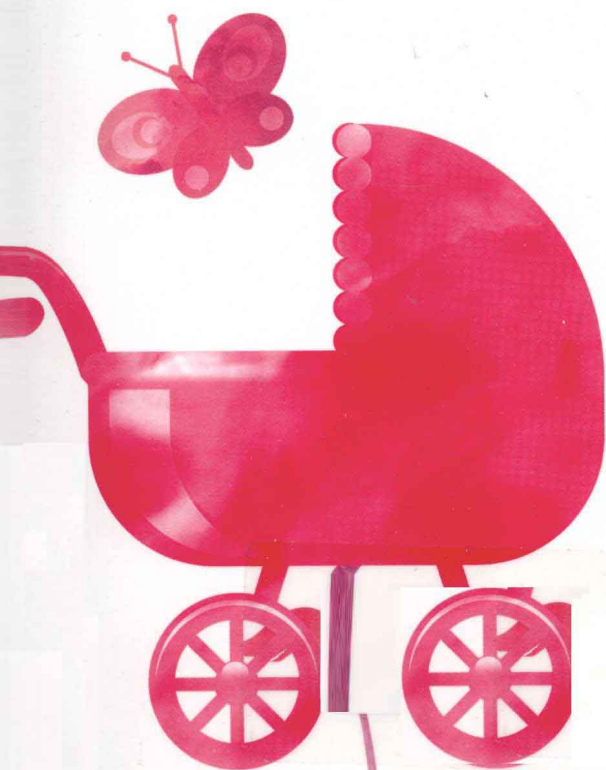


时髦妈咪

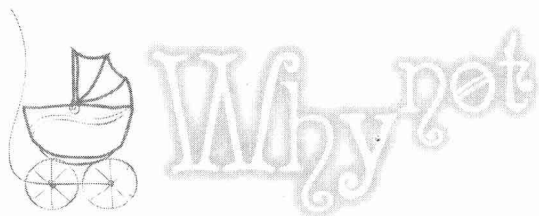
Why not

[中国台湾] 陈安仪 著



台湾资深记者 陈安仪
母乳协会创办人

告诉你怎样做个优雅
时尚的时髦妈咪……



时髦妈咪

[中国台湾] 陈安仪 著

图书在版编目 (C I P) 数据

Why not 时髦妈咪 / 陈安仪著. —沈阳: 沈阳出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5441-4435-3

I. ①W… II. ①陈… 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(2010)第261700号

辽宁省版权局著作权合同登记号:
06-2011年第26号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 三河市华润印刷有限公司

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 150mm × 215mm

印 张: 6.25

字 数: 80千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 沈晓辉 鲁莎莎

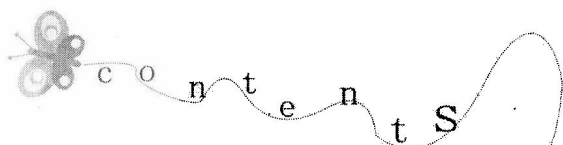
装帧设计: 门乃婷 装帧设计

责任校对: 罗 健

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4435-3

定 价: 20.00元



目录

徐乃麟序文 1

李蓓蓉序文 3

贾永婕序文 6

自序 8

1

怀孕、生产篇 11

带球跑新闻 13

不乖乖孕妇 22

事关重大——取名字也 31

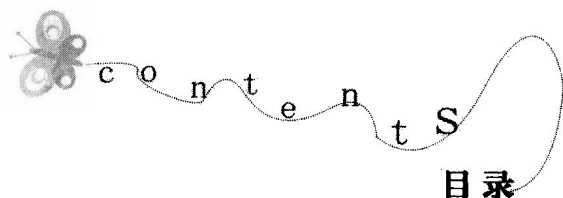
亲爱的！我还是想“要”！ 36

我是一头乳牛 43

重赴战场——我可以做得更好！ 49

“坐月子”是很多产妇的噩梦 57

破除米酒的迷思 64



2

育儿篇 73

经常挨骂的妈妈 75

宝宝的“分离恐惧” 82

拉不拉，有关系！ 88

小小恐怖分子 97

到处喂奶 104

3

带着宝宝玩乐篇 111

带宝宝游欧洲（上） 113

带宝宝游欧洲（下） 122

找个好玩的地方 131

经验分享篇 145

阳光祖母阳光孙 147

宠爱不溺爱 156

千金难买父女情 164

婴儿用品经验谈 170

聪明妈咪不败家 186

徐乃麟序文

还记得当年看到安安时，她才刚从学校毕业不久，在《综艺万花筒》里面当个小执行。一晃眼，她已经是两个孩子的妈了！在这一行里，我等于是一路看着她成长的。从电视制作、记者，到八卦记者，到现在回家专职带小孩，聪明伶俐的她，总是很清楚地知道自己要的是什么。

私底下，我跟他们夫妻俩都很熟，她的先生小苏，跟我陆续也合作了很多年。他们的女儿出生后，安安经常带着女儿去摄影棚跑新闻，她女儿跟她老公长得一个样！我经常告诉她，一家人在一起就是最大的幸福。演艺圈的很多艺人喜欢把小孩送出国，一家人分隔两地，我很不赞成这样做。我的孩子小时候都念一般的公立小学，我也跟一般家长一样，经常参加孩子学校的活动。我觉得，人在做，天在看，我这

一辈子不求别人，老天爷赏口饭吃，规规矩矩的，她最了解了。

很高兴看到安安辞去记者职务回家带小孩，也很高兴看到她把抚育小孩的经验整理出来出成一本亲子书，我相信以她的能力和个性，在每一个跑道上都能做得很好！还好我没什么八卦绯闻给她挖，所以现在还能给她写序文！开玩笑啦，祝书大卖喔！



李蓓蓉序文

认识安仪很久了，不过有进一步的接触，则是在我生完老大时。有一次，她找我帮周刊拍照，在摄影棚里，我们有机会长聊。当时我正苦于奶水过多，她在得知我的问题后，很善意地给了我一些建议，并鼓励我继续喂下去。后来，正好遇到“台湾母乳协会”承办“国际母乳周”的活动，她便邀请我担任母乳代言人。

同样身为母乳妈妈，我们都对育儿这件事情付出很多。坐月子时，我猛灌水、抓中药、喝下奶汤，就怕宝贝奶不够吃。毕竟事在人为，有信心就有奶！奶水少时，婆婆叫我换奶粉；涨奶时胸部太大，穿衣服不好看，我妈叫我断奶，希望我赶快减肥重返荧屏；吵架时老公也叫我断奶，说我不喂

奶的话，脾气会比较好。因为晚上要喂奶三次，导致睡眠不足，我坐在床边哭；穿礼服像包肉粽，胸部下垂的照片在报纸上登出来那么大，连老公到现在都还睡在更衣室的沙发床上！

但是，当家里在流行感冒时，哥哥只是小小的流鼻涕，弟弟完全没事，老公却四肢无力昏倒在床！（因为他没吃到我的母乳，哈哈！）我便感受到我喂母乳的成功！收获在我手，谁也带不走！我也感慨为什么在欧美喂母乳被认为是繁衍后代、天经地义的事，在台湾却还需要名人来代言倡导呢？我们在这里讨论该不该喂母乳，人家在那边讨论公共场合喂母乳是否得宜！

当初在生完老大时，我曾经很偏激地抨击那些不喂母乳的妈妈，认为她们自私、没爱心，甚至有位三个小孩的妈妈告诉过我吃母乳的宝贝会拉肚子，我当场因为她的无知而翻了白眼……也有妈妈说因自己的母乳不够而断奶，我总觉得她们是为懒惰找借口……现在，我了解很多误解其实是大环境造成的，因此才需要像安仪这样的长期义工，付出她的经验与才能。



因此，很高兴看到安仪的这本书，将她“记者母乳喂养”的经验与大家分享！不过在此我也要鼓励一下没有喂母乳的妈妈，虽然大家都很肯定对喂母乳的坚持，但有没有喂母乳并不能跟是不是一位好母亲画上等号，可怜天下父母心，身为人母一定都想给自己小孩最好的。喂母乳不是一场考试，你考不好就代表你是坏学生。喂母乳我鼓励，我提倡，但我也学会了不去批评，我更希望喂母乳的妈妈们的发自内心的且了解母乳对小孩的好处与重要，而不是因为担心外界的眼光……

贾永婕序文

安安是我圈中的几个记者好友之一。在我的印象里，她总是充满了热情与活力。还记得我刚进演艺圈，担任《绕着地球跑》的外景主持人时，通过朋友的介绍，我们约在东区的咖啡厅见面，她除了完成她的采访之外，也热心地建议我这个、那个。当时，她还没有生小孩，我们的话题，大多围绕着影剧圈打转。

不过，生完孩子之后，我们的话题就永远离不开小孩啦！她是个“母乳狂热分子”，生完小孩后，居然可以在记者的岗位上，一面跑新闻，一面喂母乳，一直喂到孩子两岁零八个月！现在她的老二已经两岁多了，听她说她也还在喂母乳！真是厉害！而她为孩子的付出也令人很感动，不但辞掉了她耕耘许久的记者工作，并组织了“台湾母乳协会”，



将小爱推广而成大爱！（嘻嘻！说到这儿，我也曾应她之邀担任过“台湾母乳协会”的母乳代言人，还帮协会主持及策划过大型的募款活动喔！这样你就知道她多会“陷害”我啦！）

我生了大女儿“安安”（嘿嘿，很巧吧！我女儿也叫“安安”！）之后，有一阵子我时常打电话给她，问各种各样的宝宝问题，包括喂母乳，还有其他疑难杂症之类的。为什么呢？因为她是一个很用功的妈妈，不但熟读各类育儿书籍，对于母乳的知识更是专精，并且，凭着她那记者的鼻子，哪里买衣服、玩具最便宜，问她准没错！不要以为只有我打电话给她喔，三年来，她平均每天要接两个以上询问母乳问题的电话，因为她是“台湾母乳协会”的长期义工！我常常笑她是影剧圈内的“母乳名人”，怎么那么忙呀？！

不过，真的很开心她终于出书了。要当一个快乐的妈妈，看看安安的经验准没错！不过，要生孩子之前，记得要先来我的婚纱店挑婚纱结婚喔！

自序

我相信，很多人小时候都背过一段滚瓜烂熟的课文：

“生活的意义，在创造人类全体之生活；生命的意义，在创造宇宙继起之生命。”老实说，当年背书的时候，大概没有小孩知道这两句拗口至极的话到底是什么鬼意思吧？

就跟所有的女孩一样，我曾经有过不羁的青春、荒唐的岁月，也曾经对自己的人生怀疑过千百次，迷失过无数次。不过，在我当了十年的影剧记者、生了两个小孩、与一群母乳妈妈一同创立了“台湾母乳协会”之后，我对这两句话，有了极大的体认。

我从未料想过，我的一对儿女，竟然可以让我的生命变得如此的丰富！因为生育与哺乳，我体验到了身为一个女人身心奇妙的转变；因为担任哺乳义工，我开展了另一块与我



的工作全然无关的事业。在目前生育力低落的年代，我发现我有比跑影剧八卦更重要的职志：那就是我可以以我自身的经历，去告诉所有已经当过妈妈或是未曾当过妈妈的人，你可以更轻松、更愉快地当妈妈，并且带出更健康、更快乐的孩子！

每一个母亲，都是落入凡间的仙女。从前的妈妈，习惯将过往亮丽的翅膀藏起来，等着儿女不在时才偷偷拿出来回味。然而，我要鼓励现在的妈妈，你不仅可以大大方方地改装你的翅膀，让它更美丽、更强壮，更别忘了在天空飞翔时，带着你心爱的宝贝，一起展翅远眺，找寻新的天地！

Why not
1

怀孕、
生产篇

