

31岁 小美女的 育儿经

31 SUI XIAO MEINÜ DE YU'ER JING

一猫一菩提 著



接力出版社
Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

31岁小美女的育儿经 / 一猫一菩提著. —南宁: 接力出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5448-1510-9

I. ①3… II. ①一… 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164290号

责任编辑: 张蓓蓓 周 锦 美术编辑: 小 璐

责任校对: 翟 琳 责任监印: 陈嘉智

媒介主理: 马 婕

社 长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielibub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 21.5 字数: 390千字

版次: 2010年11月第1版 印次: 2010年11月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册

定价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291

写在前面的话

在传统的观念里，父母和孩子，就像在一个天平的两端：父母是权威的、成熟的，拥有丰富的知识和和社会经验，而孩子是幼小的、柔弱的，缺乏生存能力；父母是给予和教导者，而孩子需要依赖父母经济上，或者知识上的给予。

有些母亲一开始就很尽职，是好妈妈、好老师，可惜我不是，尽管生下蔷薇时已年过三十，我依然过着懵懂、困惑的生活，甚至内心纠结、挣扎，我不知道我能教导她什么，或者能成为一个怎样的楷模。

当这个幼小的生命一天天长大，妈妈却和她一起长大了，妈妈最终没能成为一个教导者，相反的，这个小孩童，教会妈妈很多。

比如说，爱。

有蔷薇之前我不知道什么是爱，或者我迷茫地爱着，不纯粹地爱着。

成年人的爱，带着很多的禁忌，我们习惯于把爱放在心里，尽管我依恋着我的丈夫和父亲，但在人前我们满脸的严肃，相爱的人之间，很少会拥抱、亲吻，我也不会时刻提醒自己，说些动听的话，表达我的爱意。我们其实相爱着，却貌似漠然。

成年人的爱，总是为各种杂事所隔阻，比如工作，比如学习，夫妻之间花了一个小时谈论家庭财务，父母花整个晚餐时间教训孩子在学校发生的一点点意外。类似财务的问题，急切却不重要，像爱，重要却不急切，于是我们急着救了火，把生命中最最重要的东西抛在脑后。

蔷薇却不会，她爱着你，她无时无刻不在向你表达，当看到妈妈远远地向她走过来，她就像一只小狗撒欢一般地飞跑过来，她的小手紧紧抱着妈妈的脖子，啪啪地在妈妈脸上亲了又亲。

夜里，蔷薇像一只小虫一般紧紧地贴着妈妈，只要拉着妈妈的手，她就睡得很香，哪怕窗外电闪雷鸣也不在乎。

蔷薇知道，爱是世界上最重的情感，爱，要先于一切其他事物，并且，爱要尽情地表达。

妈妈却不知道，因此，蔷薇是妈妈的老师。

孩子的爱，没有猜疑，她永远信任你。

也没有条件，无关贫富、地位，以及美貌。

成年人在他们自己世故的生活中，怀有着强烈的戒心接触他人，那种防备使我们的心上像结了茧。我们用车子房子为标准，来决定是否爱一个人，或者是否给予一个人爱自己的权利，我们认为，美的就是可爱的，而丑姑娘，就需要整容才有资格得到爱。

蔷薇不会，她并不在乎坐公交车、自行车、脏兮兮的火车去旅行。这里的关键是，爱她的妈妈和她在一起。她也不在乎吃一顿大餐或者吃路边小店，关键是，妈妈和我分享。

在爱的教程中，妈妈无法以老师自居。蔷薇的出现是上天的恩惠，让妈妈明白，爱，不是对爱的患得患失，不是对爱的猜疑，不是给爱加诸条件，不是把爱深深地藏在心底。

爱是对爱的完全信任。

爱是所有事情里最为重要的一件，要把它时时放在心上，放在嘴边。放在行动里，爱是一种沉重的东西，就像书桌边那个石头雕成的镇纸，我们的内心也需要像石头一般沉重、坚定的爱，爱可以镇守我们的灵魂，不致随风飘去。

除了爱，蔷薇还教给妈妈，快乐。

快乐是要学习的吗，还是一种天赋？

对孩童来说，快乐是天赋，而对灵魂蒙尘的成人，快乐则不易寻找。

快乐不是无处不在的，当我和孩子在一起。快乐是把蒲公英的小伞吹得满天飞；快乐是养一只蝌蚪，看着它变成青蛙；快乐是收集香草的种子；快乐是把一张纸片剪成漂亮的雪花；快乐是给芭比娃娃编辫子。

快乐是孩童的天赋，她在路上走着的时候，总是一蹦一跳的，好像不这样就表达不出她的快乐一样。

孩子的快乐不需要条件，一只飞过去的鸟都能让她开心半天。

她也不等待，不等到她幼儿园毕业，或者是月薪一万，她就随时随地地快乐起来。

我想不出用什么教导她，那些成熟的、忧郁的，甚至是世故的观念。

曾经想让她学一些英语的，最后还是把时间消磨在五彩缤纷的肥皂泡泡里去了。

也想教她念：床前明月光，疑是地上霜……

孩子的心怎么能够理解忧愁，她不过鹦鹉学舌而已。

她四处跑着追一只萤火虫，一边哼哼哈哈地唱儿歌：

“不要你的金，不要你的银，只要你的屁股亮晶晶……”

在快乐的时候，不是应该只享受快乐吗，为何要想到明天的烦恼？

妈妈没有把蔷薇变成熟，却被蔷薇变得简单了。

偶然也会担心这个没心没肺的孩子，将来可如何进入这个复杂的社会。

再一想，明天的事情不是应该留给明天烦恼吗？

第一部分：不安分的大肚婆



2005年9月6日 星期二

缘起

“咱们是不是应该要个孩子了？”

这一年，爸爸三十六岁，妈妈三十岁。经历了漫长的随心所欲的二人世界，忽然觉得有点无聊。

凡是完成了生育大计的朋友们都有一种“传承有后”的自豪感，揶揄爸爸说：“要再不生，就不是中年得子，而是要老年得子啦……”

不就是生过一个宝宝嘛，得意成这样，谁还不会生啊？

妈妈恨不得立刻生一个给他们看看。

爸爸就要紧张得多，哆哆嗦嗦地在纸上列出了一大溜儿孕前注意事项，比如禁烟禁酒、补充营养、锻炼身体……

妈妈很不以为然，这也太夸张了吧。

说起怀孕前的准备，还是妈妈开始得最早了。记得妈妈二十三岁那年初次接触瑜伽，便喜欢上了，其时瑜伽还不像现在这样风行，便常有闺中密友问：

“为什么喜欢这个？”还没有男友的妈妈傻乎乎地说：“感觉练了这个，将来生宝宝不会痛。”

女友们狂笑不已。妈妈却就这样一路坚持下来了。（偷偷地告诉大家，妈妈生宝宝真的一点也不痛，这是后话啦）

走在二人世界的尽头，妈妈伤感不已。

妈妈心得一：关于生育的最佳时机

究竟选择什么时候生育最好，不同的人会有不同的建议，奶奶辈人的建议是新婚夫妻早生贵子，以便“趁老人还有精力可以帮忙”；职业指导专家则众口不一，或说早点生育，职业上的沉没成本最少，或说事业有一定基础再生，则有足够经济实力支持育儿费用；医生认为二十五到三十岁是最佳生育年龄。立场不一，难以抉择。

妈妈则站在夫妻情感的方面作出建议，那就是，新婚夫妻最好不要太快要孩子，奉子成婚这回事，妈妈更是举双手反对。

夫妻二人至少要有两到三年的二人世界，或曰磨合期，情感才能趋向稳定，此时选择生育，夫妻感情才能坚固到可以顶住一个孩子的折腾。

孩子不是夫妻情感的黏合剂吗？妈妈站在过来人的立场上说，不是，大部分的家庭里，孩子的出生会使夫妻感情面临巨大的调整和冲击，小夫妻对生活的满意度陷入一个低点。孩子只会使离婚更难，却不会使夫妻之间更为亲密，新组建的二人世界，显然还不够稳定。

从一人世界到二人世界，需要很长时间的调整。婚姻和恋爱是完全不同的情感历程，即使有过爱情长跑的夫妻，也需要在婚姻中重新审视自己。磨合这东西，需要趁着年轻和激情趁热打铁，一旦这段最佳调整期过去，很难再有第二次机会。

没有足够荷尔蒙的加入，没有任何人有动力为他人改变。

婚后的两到三年，显然应该留给夫妻二人。直到婚姻中的情感成熟了，才要考虑结个果子。这样的家庭，更加亲密稳定，是孩子的最佳生长环境。

男人们对于关系的转变，显得比女人更加犹豫不决，从恋爱到结婚，从二人世界到为人父母，男人都会在转折点上出现恐惧心理，这不是女人眼中的“爱得不够”，而恰巧是一个男人衡量后果、负责任的表现。女人在结婚或生育上表现出理想主义，因为“最后负责任的肯定是男人”。

不要糊里糊涂把男人拉入一个角色，假如他的最终表现是不胜任父职，不适应三人世界，最痛苦的是女人，男人可以选择逃避，母亲面对一个哭泣的孩子，连逃避的余地也没有。

至于一般人很看重的年龄问题，妈妈反而觉得不重要。保养得当的身体，即使到了三十五岁这样的年龄，生个孩子依然不是问题。

妈妈心得二：瑜伽——最佳的产前保养方式

妈妈们会在产后花很多时间恢复身材和保养身体，这是一个事倍功半的做法。应该在播种前就松土，生宝宝之前就增加骨骼、肌肉和皮肤的弹性，体检和营养不必说了，运动方面，妈妈大力推荐瑜伽。瑜伽的一些拉伸姿势赋予女



性良好的柔韧性，使生产更为顺利，产后身材恢复迅速。有弹性的皮肤，使妊娠纹和产后皮肤松弛的发生几率大大降低。针对骨盆部位的练习使气血通畅，怀孕更容易；而瑜伽的呼吸练习则在生产时可以派上大用场。

一旦怀孕了，许多的瑜伽姿势便略有危险，练习会受到限制，想要从瑜伽中收获满意的生育过程，最好孕前一年就开始练习。

妈妈推荐一些瑜伽姿势——

鸭行式：柔软脚踝，减少孕期腿部浮肿和静脉曲张的发生；

猫式：柔软脊柱，增强脊柱强韧度，减少孕期及产后腰背痛；

虎式：同猫式，同时可使骨盆柔软，气血通畅；

蝴蝶式：柔软骨盆，通气血；

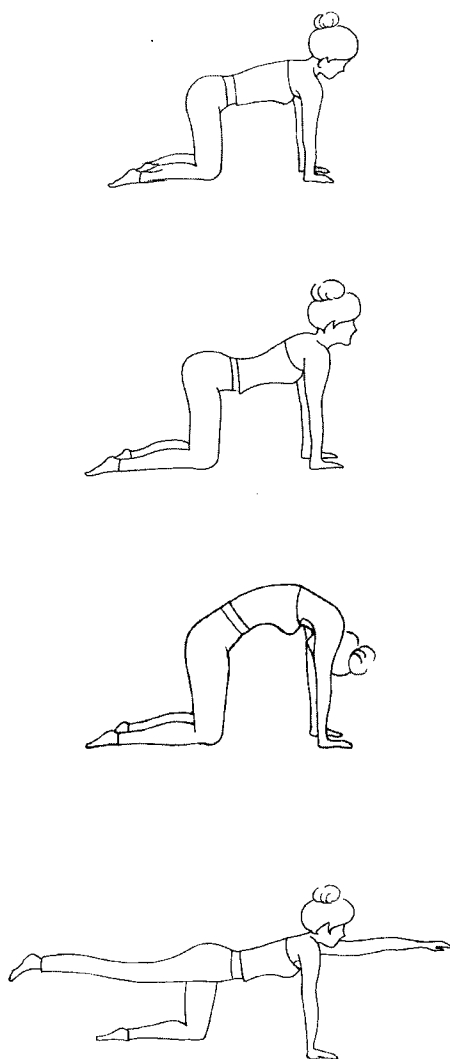
坐角式及神猴哈努曼式：坐角式及神猴哈努曼式在妈妈练习过的所有瑜伽姿势中堪称最佳女子姿势，这两个姿势活动到骨盆，并且使整个大腿部位（尤其是大腿内侧）得到良好的拉伸。骨盆和大腿内侧，分布着对女性健康至关重要的三条阴经：肾经、肝经及脾经，肾管生殖，肝管气血，脾负责消化，久坐及缺乏运动的现代女性，即使寒冷的天气里也穿着丝袜和裙子，她们骨盆及大腿内侧的柔韧性很差，这三条阴经常处于淤塞状态，寒从脚下起，妇女病和不育症一类通常就是这么冷出来的。

经常做针对骨盆及大腿内侧的瑜伽练习，可减少妇科感染的机会，怀孕和生产都会很轻松，有良好弹性的身体不会变形，生产过后体形会迅速恢复。

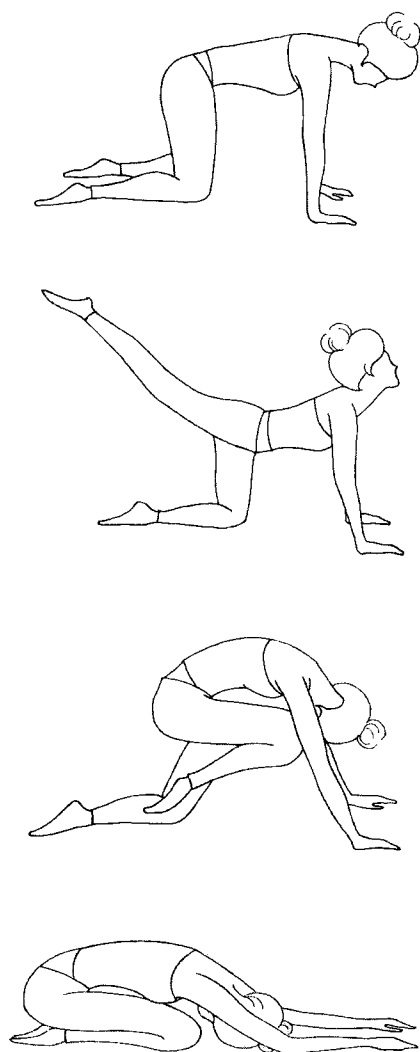
鸭式



猫式



虎式

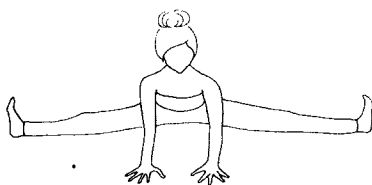
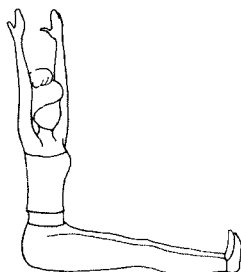




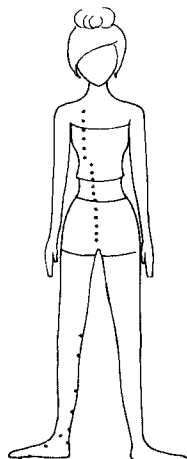
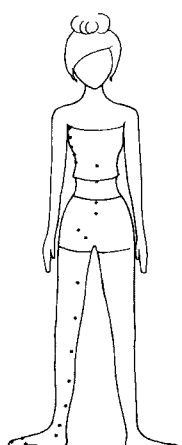
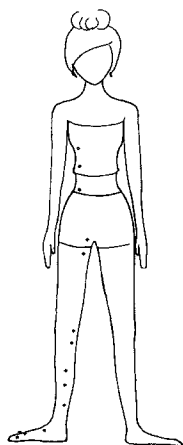
蝴蝶式



坐角式



经脉





2005年10月14日 星期五

雨天没带小雨伞

爸爸妈妈得以混了六年的二人世界，“橡胶小雨伞”功不可没，妈妈是女权主义者，一切不安全及有副作用的躲雨方式都不接受，六年的事实证明，雨伞的安全性是一流的。

周末，真的下雨了……

爸爸妈妈很无聊，就在家里面唧唧歪歪。关键时刻却找不着小雨伞了。

是不是要冒雨出去买雨伞？唉，头痛。

“是不是安全期？”爸爸惦记着他还准备坚持半年的注意事项。

妈妈东算西算，噢，安全的。

安全生产，就坏在了这心存侥幸上。



2005年11月3日 星期四

爸爸是瓦西里来的

爸爸妈妈乐颠乐颠地飞到北京玩儿。妈妈买了一套漂亮内衣带在身上，到了北京却发现，嘿，那么合尺码的内衣，竟然塞不进去。（天啊，爸爸妈妈曾经是多么玩乐至上、无忧无虑的一对儿！）

“哎，你好像胖了很多。”

妈妈不以为意，是不是北京的东西比较好吃呢，豌豆黄、芸豆糕、涮羊肉……我吃我吃我吃……

既然胖了，回家就去做做运动吧，妈妈去健身中心上瑜伽课。平时做得很得心应手的动作，今天怎么搞得气喘如牛的？

课上了一半，妈妈就决定撤退，直冲进一家药店，买早早孕试纸去了。人家都说女人家有个心眼的，这就叫心眼的吧。

果然，试纸上跑出两条红杠，妈妈愣在厕所里足足待了半个小时。

爸爸正在出差，妈妈赶紧打电话。

“啊？竟然……”爸爸叽叽咕咕个没完，意思是我们还没有体检还没有运动还没有补充营养这小滑头怎么就跑得这么快呢！

“因为你是瓦西里啊。”妈妈吱吱怪笑。

爸爸的口气沉重得要命：“我还没准备好呢！”

没关系，你还有十个月准备。

妈妈心得：关于早早孕的征兆

尽早发现早早孕，可以使准妈妈做好准备，在饮食、用药上及时加以注意，以免造成不必要的困扰。

可能出现的早早孕症状：

发胖，嗜睡，口味的忽然改变，呼吸不平稳。有些孕妈妈会在着床期有轻微发烧，一定要足够谨慎，免得用药不慎误伤宝宝。



2005年11月15日 星期二
我盼啊盼啊盼，生活为什么还是老样子

刚晋升的大肚婆（其实肚子并不大）十分期望生活有彻底的变化，恨不得逢人就讨论肚子里那颗小豆子，恨不得肚子立刻大起来让自己感受一下做准妈妈的特权。一本正经地去医院做了检查，推算了预产期（2006年7月4日），证实早早孕的喜悦过去，生活一下子安静了下来，这种安静让人挺失落的。

肚子里全无动静，那小东西真是在长吗？会不会忽然不见了？（胡思乱想）

腰围一如既往地能穿进旗袍。

也没什么早早孕反应。哪怕恶心一下也好啊。

生活还是老样子，爸爸对一个活蹦乱跳的孕妇也没什么特别优待……

有时候婆婆会来关怀一下，每次无一例外地就是让猫多吃，多吃，多吃，长胖点，完了再问一句，有吃什么反胃的吗？

猫很不好意思地回答：吃吗吗香，吃吗都不胖……说起来直觉得惭愧。

跑到妈妈宝宝专柜胡混，促销小姐一见俺这种失落的小肚婆就热情过分。叽里呱啦说了一大通，中心思想就是“凡事预则立，不预则废”，在这种思想指导下建议买上一大堆东西。猫虽然立场坚定，说“时间太早了……”，还是忍不住买了大罐的孕妇专用奶粉来喝，近两百元一罐，真贵啊……

喝了两天孕妇奶粉，麻烦来了，平日里很好的胃口消失了，胃里就像老是堵着一团棉花。猫是很喜欢喝鲜奶的，每天喝上一两瓶就像饮料一样，但是妈妈偏爱全脂奶的浓浓香味，相比之下，孕妇奶粉就像加了香草精的淀粉水，那也就忍了吧，就是喝过后几个小时都吃不下东西，这孕妇奶粉到底加了什么呀？恐怕营养过度，猫属于从不为难自己的人，立刻决定再也不碰这东西。

自打不喝那香草精水，猫又开始吃吗吗香了。猫安慰自己说，能多吃一些自然的食物，恐怕营养就在其中了吧，从此再也没碰那罐超难喝的粉末，家里



人谁也不乐意碰，任由它最后生了虫子。

有其母必有其女，讨厌孕妇奶粉的小蔷薇也拒喝配方奶，黏着妈妈硬是喝了一年九个月的母乳，这是后话。

这时有朋友送给猫一个可爱小肚兜，据说是防辐射的，包在肚子上可爱得不得了，这些年也流行肚兜的，猫就计划在肚兜上写上“孕妇专用”用来吸引众人眼球。

寂寞的猫转战准妈妈论坛，这里热闹得有如赶圩，什么东西不能吃呀，一不小心吃错药了呀，终于听到胎心了呀，小宝宝的发育周期啊……找到了组织的同志们在这里交换革命理想，再无聊微小的事在这里也讨论得热火朝天。猫包着可爱的小肚兜，每天都到网上寻找组织……

过去，青春年少的猫看见一堆妇人，准妈妈或妈妈，凑在一起就是啰里巴唆的妈妈经，觉得这些女人真是缺乏远大志向，有如天鹅掉下地，沦落成了呆头鹅。

现在猫再也顾不得那些成见了，一头扎进了呆头鹅群中……

妈妈心得一：防辐射衣物的选择

防辐射的衣衣没必要买太大件的，有件肚兜或背心足矣，身体其他地方不会那么害怕辐射。

是不是名牌都无所谓，能防辐射就好，用衣衣包住一部手机，然后在不远处拨打，若手机不能接通，提示“用户不在服务区”或是“用户暂时无法接通”，就说明这衣衣很好。

想要让手机忽然出现故障，用的也是这方法，因此男士们也可以戴一个备用。

妈妈心得二：肚子里的春天，解读叶酸

刚刚在妈妈肚子里生根的小豆子，宛如蛰伏的种子生出了第一颗芽，胎儿为纯阳之体，正如一生之中的早春。备受呵护的现代准妈妈，绝对不会忽视孕期营养，恨不得早就列出食物清单，唯恐宝宝输在了小豆子的起跑线上。

事实上这时的豆子还极小，像钙或蛋白质类的东西，还不到需要补充的时



候。对于第一次孕检的准妈妈，医生一定会开的营养补充品，就是叶酸。

叶酸，也就是维生素B₁₂，表面上看来不起眼的它，是蛋白质和核酸合成的必需因子，能促使血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生，氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如DNA的代谢等都少不了它。

按照传统中医的观点，叶酸正是“应春之时”的物质，春气通肝，其色青，其味酸。准妈妈一旦证实怀孕，身体所需血液就会急剧增加，负责藏血的肝则释放出储存的血液以供使用，如果肝脏调整不好，妈妈会出现贫血、视力下降等症状，同时不能给宝宝生长提供充足的营养。

孕妇往往偏爱酸食，正因肚中有个小春天，对血液需求猛增所致。青绿色的新鲜蔬菜，是优质叶酸的来源，它激发了准妈妈的造血功能，使藏血的肝不致过于亏虚。多吃蔬菜，多与自然相亲，体内体外都感受春天的心情，肚子里的小豆子，自然会茁壮成长啦。



2005年11月23日 星期三
躲在妈妈肚子里吃必胜客的蔷薇

猫整天盼着感受肚子里宝宝的存在，结果有一天……

猫回奶奶家，奶奶煲了一锅鱼汤来犒劳她肚子里的孙子（女）。

猫盯着那锅鱼汤，忽然觉得胃里堵了一块石头。那锅鱼汤看上去很难吃的样子。妈妈又看饭桌上的其他菜，无一例外好像都很难吃。

“你是不是怕什么味道，怕腥还是怕什么？”奶奶问道。

猫想了半天，说道：“凡是有咸味的东西都不想吃了。”

结果那顿饭猫只扒了点白饭。

苦日子就从那天开始了。猫对什么好吃的都不待见。饭菜有一点咸味，猫就犯恶心。外公炖了大骨黄豆汤，补钙的好东西。猫不吃大骨，找来一杯白开水，把黄豆一粒粒涮掉咸味再吃……

有老人在身边的时候还好说，要是就妈妈和爸爸两个人了，爸爸上班回来很晚，妈妈也得做饭啊。猫兴致勃勃炒了几个菜（奇怪的是，炒菜的时候是不反胃的）。等菜端上桌，爸爸也回来了，刚想要动筷子，肚子里一阵翻腾。

这桌菜看起来好难吃……爸爸津津有味地享受晚餐，猫一个人坐在旁边愁眉苦脸地扒白饭。

“那你想吃什么，我去给你买？”爸爸急得要死，生怕饿坏了肚子里的BB。

猫对美食的想象力一下子消失了，想来想去“我也不知道我想吃什么”。

这么折腾了半个月，猫整天像个蔫了的茄子。两三个星期没好好吃过肉肉了。

嘿，小家伙你到底想吃什么啊？

有天在必胜客吃饭，看到服务员端上一碟烤肋排，酸酸甜甜，看上去很诱人的样子。猫和肚子里的宝宝同时举手大叫“我要吃肋排……”猫双手上阵，连续干光了三根大肋排，舔着手指头，长出一口气，真好吃啊！蔷薇终于显出了她的本性：她要吃糖，要吃酸酸甜甜的菜。如果可以，她希望天天吃必胜