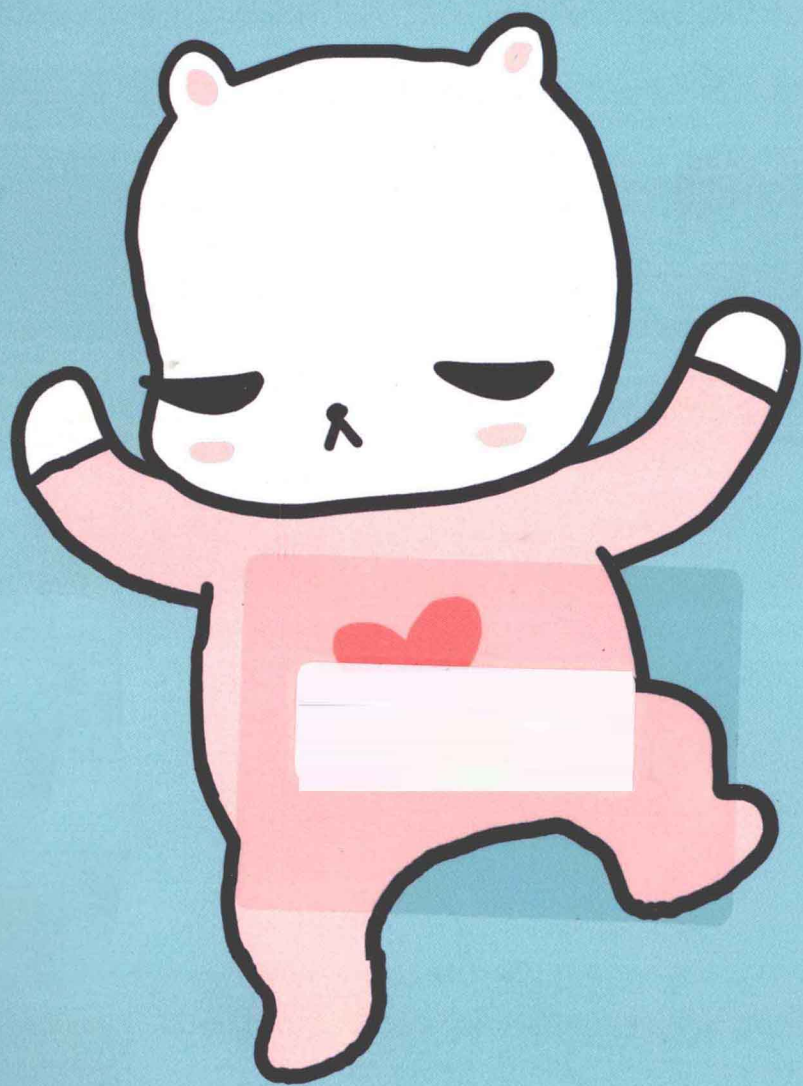


格子左左 育儿日记

育儿生活第一季重磅出炉
80后美女漫画家最新力作
格子左左 编绘



世界图书出版公司

格子左左育儿日记

格子左左 编著



世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

格子左左育儿日记 / 格子左左编绘. — 上海: 上海世界图书出版公司, 2013.6
ISBN 978-7-5100-6167-7

I. ①格… II. ①格… 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(2013)第098272号

责任编辑: 苏 靖

封面设计: 沈庆扬

格子左左育儿日记

格子左左 编绘

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 7 字数: 100 000

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-6167-7 / I·207

定价: 28.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

关于格子左左的新书



文/李蕾



我单身，没有孩子，有一天可能会老到被猫咪讨厌。但我并不认为自己孤单。只有妈妈会说：有一天我们不在，剩下你一个人怎么办呢？

这种话真可怕，它让我受尽威胁，好像已经失去了一切。

后来她说：你生个孩子吧，或者去领养一个小女孩，以后可以陪伴你。我终于明白了，在妈妈看来，即便我失去一切，甚至失去她，只要我有一个孩子，就还能幸福。



我觉得快要哭了，幸福是多么古怪的感受啊，没做过父母的人也许很难理解。

2010年，格子左左做了妈妈，时隔3年的育儿生活体验，有了育儿绘本的诞生。

我爱这本书，因为那些文字和图画特别温暖，连吐奶和撒尿都显得生气蓬勃，我边看边想：这个世界从来不完美，但是不用怕，每个女人都可以为所爱的人生一个孩子，并且把她养大，像太阳一样活下去。





我的

序

—致亲爱的读者♥

超感谢读这本绘本的你♥♥

我给我的女儿起名“忆”，是因为我认为，我们的所有情感，都依赖记忆。

如果记得爱，会一直爱下去吗？我希望是这样子。

好想通过这本书，能让长大后的小忆知道，妈妈好爱你♥妈妈以后想做你最值得信任的好朋友，可以一起逛街，一起唱K，一起旅行……妈妈最大的希望是你幸福快乐！

说实话，养育一个孩子是很辛苦的事，这个绘本也许没有权威，不够专业，但这是一个80后妈妈的亲身经历，微观体验，分享给大家，希望你们喜欢♥♥

人物介绍



格子兔

性别：女

爱画画的宅妈



P同学

性别：男

经济适用男+奶爸

和大多数年轻父母一样，宝宝的出世让我们有开心，有惊喜……也有数不尽的琐事和酸甜苦辣！

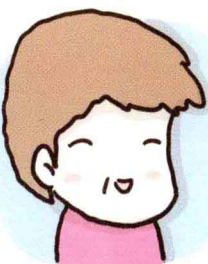


小忆

性别：女 

10后“吃喝拉撒睡”星人★

家庭成员



手脚麻利的
格子妈



时髦又能干的
婆婆



最疼爱小忆
的公公

多亏了两位“妈妈”大人的帮助……尤其是公公婆婆，
带苦功高！ 



目录

坐月子



喂奶

这些事儿

产褥期VS坐月子 004

吸奶喂奶的时差 008

月子里的妈妈 012

月子里的宝宝 015

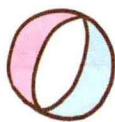
最怕奶结 020

喂奶这些事儿① 022

喂奶这些事儿② 027

喂奶这些事儿③ 032

喂奶这些事儿④ 040



宝贝生活日记

视觉反应训练② 小红球 050

听觉反应训练② 贝多芬 053

讨厌的黑色素 045



- 嗅觉反应训练② 爸爸的气味 056



- 博君一笑 058

- 骗吻 060

- 电视机 063

- “汤姆猫”和“FaceTime” 065

- 喝水 067



- 吃苹果 069

- 相见不如怀念 072

- 家庭流血事件 078

- 试奶温 084

- 鼻涕 086

- 玩具 090



妈妈的华丽变身

- 妈咪包 096

- 变身 099

- 观孕妇 103

- 我的一天 106

- 看照片 113

- 去哪儿 117

- 爱比较② 爸爸篇 121

- 爱比较② 妈妈篇 123

- “隔山打牛” 125

- ⑧爱上一个人 129

- 迎接 132

- 对不起 135

妈妈锦囊



● 关于辅食 138

● 衣物 141

● 套头 142

● 怎么抱宝宝 146

● 领子 150

● 卸妆 153

● 推车 156

● 推车【续】 161

● 背带 163

● 浴盆 170

● 睡袋 174

● 奶嘴 178

● 公厕大作战 181

● 家用便盆记 185

● 围嘴小记 188

● 袜子篇 191

番外篇



● 本书的来源 196

● 女人的问题 198

● 生个孩子傻3年 200

● 记事表 202

● 留言板 206

● 编后记 209

坐月子



刚经历生产

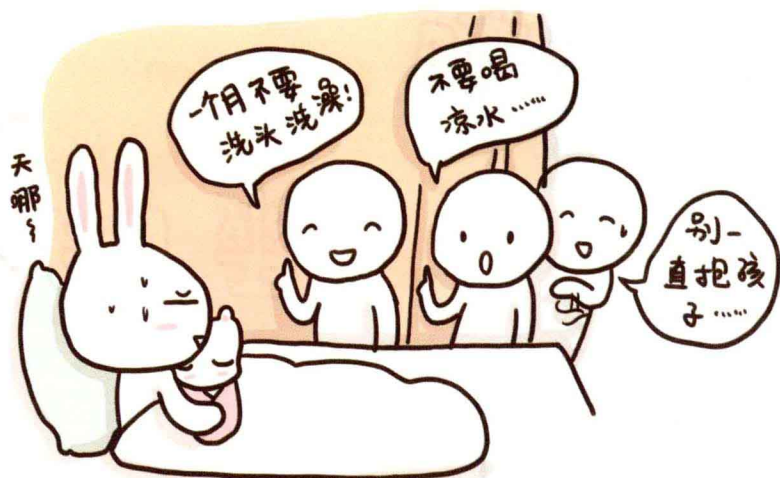


(详见《大肚皮日记》)



刚生完孩子,最害怕见人……

太矮了……



还被轮番七嘴八舌……



顺产：生完就能下床了。

产褥期 Puerperium

Vs 坐月子

怀孕时
很认真
学习了 →



"产褥期保健"

可是.....

现在手脚冰凉
畏寒体弱.....

(经验分享 仅供参考)



	产褥期	坐月子
时间	6-8周 ✓	一个月
环境	通风, 可用空调 ?	忌吹风, 禁空调
饮食	分娩后一周 无渣食物 ⇒ 均衡饮食 ?	忌生冷食品 米酒替代水 催奶汤
产后活动	适当锻炼 ?	不宜起床
产后护理	冬天 一周后沐浴 夏天 3天后沐浴 注意卫生清洁 ? 可以刷牙洗脸	不宜沐浴 不宜洗头 不宜刷牙



个人体验：我提倡科学保健，可试过以后，才发现自己很多“扛不住”呀……感觉最明显的是“怕冷”……传统的说法莫非是真的？！

分娩前早早准备了待产包：



分娩后问清
自己的缝合部位
左 or 右

③ 朝伤口反向侧卧



大号纸尿裤没什么用……



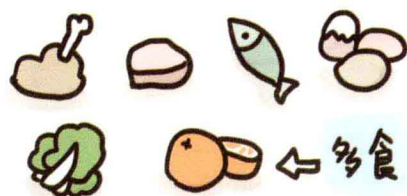
最严重的是……便秘!



不敢用力……用力也没用……



忌胀气食品



坐起来适当活动~
缓解便秘!