

<<第一次当妈>>

图书基本信息

书名：<<第一次当妈>>

13位ISBN编号：9787534634413

10位ISBN编号：7534634415

出版时间：2006-3

出版时间：江苏少年儿童出版社

作者：童梅玲

页数：453

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<第一次当妈>>

### 内容概要

宝宝的一颦一笑、一哭一闹，只有妈妈才会细细体味，才会被牵动心底最柔软的那一部分。

《第一次当妈--新手妈妈育儿日记》，是妈妈们用笔、用爱心记录的宝宝成长经历，是新手妈妈的心情驿站，是中国家庭育儿的零距离写真。

在这里，你可以体验妈妈育儿的酸甜苦辣。

如果你打算要个宝宝，或已经怀孕，本书能帮助你了解育儿的细节，让你预先体验妈妈育儿的酸甜苦辣，从而做好充分的心理准备，不至于在你亲爱的宝宝降临时手足无措，情绪低落。

如果你是位新手妈妈，你可以在本书中借鉴别的妈妈的养育过程，并在阅读中释放紧张的情绪。

宝宝健康地成长，是妈妈最甜蜜的心愿。

愿宝宝能健康快乐地成长，愿未准妈妈、孕妈妈和新手妈妈们幸福如意!

## <<第一次当妈>>

### 作者简介

童梅玲 南京市妇幼保健院儿童保健科主任，南京下儿童保健所所长，江苏省预防医学会儿童保健专业委员会委员，江苏省儿童保健技术指导专家组成员。

从事儿童保健工作20年，主要研究儿童心理发育、早期教育与高危儿早期干预。

擅长对儿童“理发育的评估和智力开发。

同时，在

## &lt;&lt;第一次当妈&gt;&gt;

## 书籍目录

0~3个月 臻儿宝宝妈妈 夏璐璐宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情2004年8月23日 沉甸甸的思考2004年10月18日 我吃故我在新生命的来临——大生产记不得已的剖腹产主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语3~6个月 豆豆宝宝妈妈 吴海菁宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情种豆得豆新生命的来临——大生产记匆匆太匆匆主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语6~9个月 桃子宝宝妈妈 赵卓宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情意外来客新生命的来临——大生产记桃子出生的故事主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语9~12个月 诚诚宝宝妈妈 许君宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情难以忘怀的怀孕经历新生命的来临——大生产记平安地来到妈妈身边主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语12~15个月 嘟嘟宝宝妈妈 余贞宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情肚子里藏了一件幸福的礼物新生命的来临——大生产记蜕变主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂15~18个月 钱多多宝宝妈妈 吴志红宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情爸爸的爱是妈妈把你留下的惟一动力新生命的来临——大生产记多多出生的故事主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语18~21个月 皮蛋宝宝妈妈 王颖宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情一段美好而温馨的回忆新生命的来临——大生产记岁月有痕主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂21~24个月 云扬扬宝宝妈妈 顾运梅宝宝小档案&爸爸妈妈对宝宝说沉甸甸的喜悦——孕期心情愉快的孕期新生命的来临——大生产记艰难的产程主要出场人物介绍育儿日记妈妈育儿经姚老师早教课堂童医生的指导语附录工 抓周物品清单附录 O~24个月婴幼儿身高和体重参考值(平均值)黑白图

## &lt;&lt;第一次当妈&gt;&gt;

## 章节摘录

沉甸甸的喜悦~孕期心情愉快的孕期 2002年8月底,知道有个小生命在我的体内孕育,我的心情和当时的天空一样晴朗。

我和老公的老家都在外地,老公当时早出晚归,中午不回来,很多时候我只有自己照顾自己,挺辛苦的,不过因为内心充满希望,感觉还不错。

剧烈的早孕反应让我呕吐了整整两个月,稍微一点油腥气都会让我翻江倒海。每天的饭都是和一个好朋友搭伙做的,她做的清水煮白菜是我当时的最爱(后来却无论如何都不喜欢吃了)。

以前爱吃的水果也会使我引起胃部的剧烈痉挛。可是我依然强迫自己多吃,每天一个鸡蛋,一大杯牛奶,水果和干果若干,一周一次鱼或者虾。吐过了漱过口再吃,我相信自己有毅力克服早孕反应,一切为了孩子嘛!孕三个月整的时候,反应忽然消失了。

消失的代表是,一次出校门,看见门口送外卖给人家端回锅肉,我垂涎三尺,当时就进那家饭馆要了一份。

真是一份很香甜的肉啊!此后的几个月里,我胃口大开,时不时就想吃点东西。随身带的包里,办公室的抽屉,家里的茶几上,一直放着花生、核桃之类的干果和几种时令水果,保证我饿了就能吃到东西。

经常自己去买菜,新鲜的蔬菜水果、五谷杂粮,高营养的豆腐、猪腿骨、排骨、鸡和鱼,频繁出现在我家的餐桌上。

那个搭伙做饭的朋友说看见我像胖企鹅一样蹒跚着,还要提两个袋子,样子挺滑稽。我开始对烹调感兴趣了,以至于朋友和我一起大快朵颐之后,总是后悔,“你的厨艺提高了,吃东西的感染力太强,再这样吃下去,我要减肥了!”我摸着隆起的大肚子,幸福安逸地微笑着,评价自己像一只满足的晒着太阳的小猪。

我依然我行我素地吃!结果就是,由过去100斤的体重骤然上升到生产前的146斤。一直让自己远离甜食,一直希望顺产,知道体重后怕生巨大儿,最后一个月不得不减少主食的摄入来控制体重增加。

孕期变得爱睡觉,中午必须睡一小时以上,否则下午在办公室的椅子上坐着都要打盹。晚上的睡眠时间比平时多了大约两小时,还整天恹恹思睡,经常看着电视就睡着了。

孕早期和中后期,由于膀胱受到子宫的挤压会有夜尿,不习惯起夜的我总是被这样的一两次打搅闹得难以入睡。

越睡不着,越不能心急,我一个人带着耳机听音乐,听英语,经常不知不觉又睡着了。

怀孕期间,头发掉了不少,心情也挺烦躁的,我知道是内分泌失调的缘故。但是我告诫自己:不能生气,都要当妈了,我的心平气和一定会换来孩子的健康成长。乐天派的性格让我孕期过得很愉快。

孩子的爸爸上班挺辛苦,但一下班就赶紧回家陪我。他喜欢摸着我的大肚皮,轻声呼唤:“我的孩子,快出来让爸爸看看。”还喜欢满足我各种各样的要求,比如给我做顿特殊的晚饭,也不介意做点简单的家务,帮我洗脚,甚至洗澡,陪我散步,陪我上街,陪我一起学习孕期知识,学习如何当父母。孕育这个小生命,让我们真正感到了血脉相通,心心相映。我们一起憧憬着未来,才发现我们是这么的志同道合!

<<第一次当妈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>