

<<和小美在一起>>

图书基本信息

书名：<<和小美在一起>>

13位ISBN编号：9787540757274

10位ISBN编号：7540757272

出版时间：2012-5

出版时间：漓江出版社

作者：小美妈妈（甄颖）

页数：242

字数：140000

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>

<<和小美在一起>>

前言

小巫 和我生育第一个孩子Sam时写下的文字一样，甄颖的博客“混血小美”的开通也出于相同的初衷：记录孩子生长点滴、记录自己在育儿过程中的思考和学习。

逐渐地，“混血小美”的成为国内育儿博客首位。

甄颖这位“草根博主妈妈”在三年多内取得这样的成绩，我由衷为她感到高兴。

我和甄颖的共鸣，不仅在于表面的跨国婚姻和混血孩子，更存在于思想中，即认同“无条件的爱和接纳”的育儿理念，并落实在日常生活中。

就像我的前四本书《让孩子做主》、《给孩子自由》系列，甄颖的这本书，不是以“育儿专家”的身份教导父母，而是以普通妈妈的身份，如实地分享自己对育儿生活的记录、感受和经验。

相信很多妈妈都有这样的感觉：在这个时代养孩子，有很多困惑和纠结；做母亲是一件很孤独的事情，无助感无处不在。

在过去，人们居住在大集体大社区的环境里，一家生了孩子，整个村子都会帮忙。

而现代化的生活，将人们的居所封闭起来，多了隐私空间，少了互通有无；多了物理疆界，少了心理支持。

长辈传下来的育儿经验，在翻天覆地的现代生活中，出现了断层。

而来自西方的育儿知识，也林林总总、门派各异，到底哪个可信？

哪个可行？

这些与传统经验相左的知识，真的可以用在自己身上吗？

真的可以用在自己一生只有一个的宝贝身上吗？

作为第一次生养孩子，也可能是唯一一次生养孩子的妈妈们，还有更多焦虑、甚至恐惧，生怕自己有闪失，生怕自己犯错，而“耽误”了孩子的前程。

另外，新手妈妈们不但难以得到家人的精神支持，还要承受观念不同带来的冲突和压力。

有些妈妈不仅家庭的小环境与自己不同，身边的大环境也是如此。

想向书本请教吧，专业人士写出来的文字，不仅大多泛泛而谈，不能做到具体指点，而且难免带着谆谆教诲的意味，难以赋予新手妈妈们亲切感。

新一代父母的孤独感日复一日地加重；对自己也极易产生怀疑。

所以，甄颖这样的草根博主写出来的文字，更受广大父母的欢迎。

在这些述说中，妈妈们看到原来自己的困惑和焦虑不是唯一的，而是有普遍性的，进而产生共鸣：“原来你的孩子也这样啊！”

”——飞速拉近两个妈妈的心。

最重要的是，甄颖属于那种内心很皮实的人，能够将她认为适合孩子的方式——即使与周围环境完全不同——充满信心地用于生活，并且将周遭“传统”的困扰降到最低。

就像在《袋鼠故事》中那样，被围观时也保持平和和幽默。

但她也有和其他新手妈妈相同的困惑，当小美4个多月出现“枕秃”时，她会犹豫要不要给孩子剃光头？

她对自己“产后抑郁症”的分享——生理低谷、心理纷乱和难以控制的负面情绪潮，令人印象深刻。

不坐月子、不请保姆、不求老人、纯母乳喂养、纸尿裤、日光浴、不剃头、健康添加辅食……这些不少国内妈妈还有疑问的事情，甄颖带着她的小美，日复一日、自然而然地做到了。

书中一个个真实的故事，传递出踏实的力量，让彷徨犹豫的家长放心。

作为两个孩子的母亲，并进行家长咨询工作12年之后，我最深的感悟之一就是：每一个父母都是自己孩子的养育专家。

最重要的是运用自己的智慧，不盲从潮流，也不迷信专家，而是进行独立思考和判断——什么是最符合自己孩子成长规律的养育方式？

甄颖找到了最适合自己的理念和方式。

将她对小美的“耐心、毅力、爱”，成功地化为了实践。

小美现在已经4岁了，这只是《和小美在一起》系列的第一本，我喜欢。

<<和小美在一起>>

我更期待着看到第二本、第三本，看到更多小美的成长。

<<和小美在一起>>

内容概要

孕期应该怎么吃？

大肚子出差行不行？

我得了产后抑郁症？

找到最适合自己的月子方式
怎样带小宝宝出远门？

方便哺乳的独家法宝

纸尿裤VS尿布

添加辅食的新体会

本书是新浪知名博主混血小美的妈妈从怀孕到小美6个月的孕育日记，她用轻松流畅的笔触，记录下这段特别难忘的时光，如实地和妈妈们分享自己对育儿生活的记录、感受和经验，贯穿着自己对孕育理念和方法的思考。

书里一个个真实的故事，传递出踏实的力量，而关于孕期和育儿的种种细节，也给出了值得新手父母们借鉴的经验。

最值得称道的是她提倡的自然、放松的孕育理念：听从自己的身体，相信身体的智慧。她对“孕育”阳光、开朗又享受的态度，感染着无数妈妈们，带给她们内心的力量，帮助她们享受孕育的美好！

<<和小美在一起>>

作者简介

混血小美的妈妈，本名甄颖，新浪超级人气博主，育儿名博，博客点击量达到近四千万。做母亲前曾在海外媒体工作，丈夫是美国人，育有混血女儿小美。一家人的幸福生活记录，让无数网友开心追看。作者跨中西的生活经历和思考方式，以及中西结合的育儿经验，也带给妈妈们很多实际的启发和借鉴。

媒体评论：

不坐月子、不请保姆、不求老人、纯母乳喂养、纸尿裤、日光浴、不剃头、健康添加辅食……这些不少国内妈妈还有疑问的事情，甄颖带着她的小美，日复一日、自然而然地做到了。书中一个个真实的故事，传递出踏实的力量，让彷徨犹豫的家长放心。

——小巫（著名教育专家）

做为独生子女长大的这一代新手父母，就像“过河的小马”，永远带着没有经验的紧张和彷徨感，而几乎没有体会过“让孩子自然成长”的轻松和快乐的感觉。可能也要像小马那样，听松鼠的观点，也听老牛的观点，然后努力学习思考，了解自己，再亲自尝试，那就一定能享受怀孕和养育孩子的快乐。

——甄颖（小美妈妈）

宝贝是上天赐予我们的礼物，是一颗美好的种子，我们要做的，不是改变这粒种子，而是给她阳光雨露，让她健康快乐地成长。

——罗大翔（小美爸爸）

<<和小美在一起>>

书籍目录

- 01 妈妈也要你
- 02 怀孕真难
- 03 第一次胎动
- 04 宝宝的音乐爱好——胎教音乐
- 05 我们看到宝宝动了
- 06 宝宝的第一个好朋友——Jome
- 07 孕妇的样儿
- 08 让我流泪的歌
- 09 我的孕期“进补”
- 10 强壮的小女儿
- 11 大肚子出差
- 12 我们的准备
- 13 预产期到了
- 14 分娩要不要侧切？

- 15 我的镇痛分娩经历
- 16 准妈妈 恐怖信息 小马过河
- 17 产后5天 出门散步
- 18 我的产后抑郁症
- 19 女儿的身份麻烦
- 20 一个月子 两个国家
- 21 请用汽车座椅
- 22 带婴儿坐飞机的经验
- 23 我的哺乳“宝贝”
- 24 安抚奶嘴到底好不好
- 25 漾奶&拍奶嗝
- 26 宝宝都哭
- 27 随爸爸的便
- 28 两个月 游泳的失败和成功
- 29 容易醒的甄小美
- 30 我的“榜样妈妈”们
- 31 臭臭总结
- 32 潇洒的“奶牛”
- 33 搬家到内蒙
- 34 纸尿裤？
布尿片？
开裆裤？

- 35 光屁股 晒太阳
- 36 美好的“种子”——小美百天
- 37 “袋鼠故事”
- 38 中外疫苗有别
- 39 翻身了
- 40 邻居装修 毒害我家
- 41 甄小美的第一套DVD 和 幼儿看电视争议

<<和小美在一起>>

- 42 奇怪的坠床事件
- 43 辅食的开始
- 44 愉快的端午节
- 45 “小飞人”
- 46 吃奶和喂奶的乐趣
- 47 忽然“滚”了
- 48 换尿布的难题和训练
- 49 孕期和哺乳期的运动
- 50 剃头VS枕秃
- 51 我的孩子会多语混淆吗？

- 52 半岁宝宝给爸爸的父亲节礼物
- 53 还不出牙？

- 54 慎给宝宝输液
- 55 新手父母的白日噩梦
- 56 满足宝宝的需要
- 附 网友问答
- 问答一——CT对胎儿及哺乳期的影响
- 问答二——Rebecca妈妈关于孕早期低血压的经历
- 问答三——YY关于孕早期HCG和孕酮的问题
- 问答四——不同的分娩经历
- 问答五——产前抑郁和食品安全
- 问答六——难以启齿的孕期性生活
- 问答七——剖宫产
- 问答八——轻型地中海贫血的孕妈妈
- 问答九——如果我得知胎儿有残障.....
- 问答十——心动过速怎么怀孕
- 问答十二——幸福并纠结着
- 问答十三——婴儿湿疹
- 问答十四——怎样处理孕期因经历引起的负面情绪

<<和小美在一起>>

章节摘录

1. 妈妈也要你 “怎么办？”

！

” 本来我们的计划是，半年后D在外地的工作结束，搬到北京，我们重新装修房子、订婚纱、做请柬、结婚。

但2007年3月15日早上，我正在兰州出差，发现自己怀孕了。

我的第一个感觉是惊恐，“怎么办？”

怎么办？

！

” 我竭力让自己冷静下来，在宾馆房间里走来走去，那是清晨7点15分，D还在睡觉……于是我先给他写了封邮件，尽量用冷静的语气告诉他这个天大的消息。

邮件发出，我一下子倒在了床上，可又立刻跳起来，忍不住拿起听筒，拨通了D的电话。

听我说完，D的第一句话是：“Oh my God！”

That ' s awesome ！

（天哪！

太棒了！

）” 当天下午，我收到D发来很长的邮件：“真没想今天我这样醒过来！

当我刚听到这个消息，和你一样，我也觉得惊恐和惶然。

但随即，更多的快乐感觉席卷了我的心。

其实长久以来，我总有一个直觉——有一天你会告诉我这样的消息。

随着更多了解你，更多爱你，我越来越期待这一天的到来。

我觉得感恩！

因为我相信这是上帝的安排。

这么多年来，上帝始终给我的生命里送来最好的人，包括你。

这个孩子，一定也是！

还有，我相信你，我相信你的坚强，我相信你有一颗宽大的心。

最后，因为我爱你。

我想做我们孩子的爸爸！

” 默默地祈祷 当时，我正计划加入一家著名的美国媒体。

这趟出差算“试用”。

这家媒体闻名世界，我知道在那里我会努力工作，最后能够成为一名真正的出色的记者。

但如果我要孩子，就意味着我的事业追求要暂停。

接下来的一个星期，我继续奔波，我没有告诉同行的两位记者怀孕的情况。

这时“嗜睡”的孕期特征在我身上体验的非常明显，早上我们坐汽车启程，我一个人倒在后座上，同时叮嘱他们：“我只是有点累，闭上眼睛休息。

有事情尽管叫我。

” 身体的变化让我吃惊，但身体的耐受力和自我调节能力更让我吃惊。

当我倒在后座上时，总担心：“会不会睡得太死听不到电话？”

现在这么困倦疲惫，等一下采访怎么办？

” 然而不论是在沙漠化严重的甘肃民勤，还是在粉煤污染的大同，到了采访的地点，车子一停，我立刻有了精神，长时间的行走、采访都没有问题，肚子那个小小的孩子也非常配合。

这一组稿件的主题是环境。

当我们在大同矿区采访时，我看到当地的污染，闻到空气中的味道，立刻给大家买了几个口罩。

我把口罩戴在脸上，心里默默祈祷：“不知道这些污染会不会对我肚子里的孩子产生危害？”

希望这个小小的口罩能够保护我，保护他/她。

” 我心里有点忐忑，故意延长呼吸的时间，降低呼吸的频率，希望这样能够少吸进一些污染。

<<和小美在一起>>

不过很快我就偷偷觉得自己这样挺可笑：“难道一怀孕连呼吸都不正常了？

！

”我恢复了正常的呼吸，正常谈话、工作。

可能到现在，那两位同行的记者还不知道那个时候我有孕在身。

“妈妈也要你！”

”同时，我和D每天通电话、写邮件，交流各自的想法和情绪。

渐渐地，越来越浓的幸福感和母爱在我心里弥漫起来。

每次想到我们要变成一个“三口之家”，我就会不由自主地漾起微笑。

一个星期后，我回到北京。

当我见到D的那一刻，我的心就溶化了，我明确了：我想要这个宝宝的心，和他一样强烈！

这是我们的孩子，没有什么能把这个孩子从我身边带走！

我要这个孩子，我们的爱，我们的孩子！

D还不知道我的心理变化，他对我说：“我明白，现在是你工作最关键的时候，是你做真正优秀记者的开始。

所以我给你时间，你仔细考虑。

我只想告诉你，我已经爱上了这个宝宝。

”他的眼神里充满了渴望。

周末吃完晚饭，我和D坐下来，我深深地看着他的眼睛，坚定地说：“I love you. I want this我baby（我爱你，我要这个宝宝）。

”D瞪大了眼睛，然后一下子趴在我的肚子上，对肚子里的宝宝大声说：“Did you hear that？

Did you hear that？

Mom wants you too！

Mom wants you too！

（你听到了吗？

你听到了吗？

妈妈也要你！

妈妈也要你！

）”等他抬起头，我们俩都泪流满面。

生活的变化 周一我约了美国媒体的主管C见面，他同时也是我的朋友，更是我一直敬仰的记者。

见了面，C拿出一张纸，上面是工作薪酬、税金、待遇等：“你看一下，满意的话就定下来吧。

”我深吸了一口气：“有件事我必须诚实地告诉你：我怀孕了。

”C停了一下，笑了出来：“哇，恭喜你！”

”我有些忧心地向他：“如果我现在加入，那就意味着8个月后我需要休产假，势必会影响工作……”

”C自己有四个孩子，他问我：“你觉得你的产假需要多长时间？”

”我有些意外他如此爽快，犹豫着回答：“我不知道，我没有经验……但我知道肯定会母乳喂养，也许需要3个月？

或者6个月？

我们不打算请老人帮忙，要自己带孩子……也许1年？

我真的不知道”。

我到现在还记得C和善慈祥的回答：“但是也许你的生活还会发生其它变化，可能不仅仅只是结束母乳喂养那么简单。

你还需要多一些时间来确定。

我等着你的答复。

”果然如C所说，很快我们的生活发生了更多变化：D的工作单位跟他续签了合同，待遇优厚。

但我们必须搬家，到内蒙古居住半年。

我做了全职妈妈。

再接下来，由于D的工作，我们又搬到了其它的城市，我的全职妈妈一做就是三年。

<<和小美在一起>>

“我当然愿意” 第二个周末，D回到北京，我去接他。
在熙熙攘攘的马路边，D拿着一束玫瑰朝我走过来。
他把玫瑰递给我，从兜里掏出一个小盒子，打开，里面是一枚钻戒。
在街边，他单膝跪下，拉着我的手问：“我最最亲爱的Elly，你愿意嫁给我吗？”
我脸上流满了眼泪：“我当然愿意！”
我们给爸爸妈妈打电话，告诉他们这两个消息。
爸爸妈妈乐得语无伦次：“……觉得瞌睡就使劲儿睡。
想吃什么就吃什么！
我们把孩子的尿布准备好。
我们这就告诉你姥姥，你要结婚了，我们要有孙子了……”而爸爸已经开始问我：“想吃酸的还是辣的？”
晚上我们又给D的爸爸妈妈打电话。
他全家人高兴极了，我的准婆婆在电话里开始列“孕婴用品清单”，兴奋地说：“明天我就去购物，然后给你们发包裹。
两周后你们就能收到了！”
D打趣他的妈妈：“嗯，是呀，两周后，这个孩子就出生了！”
挂电话时，他们说了十几遍“我们爱你们”。
放下电话，我和D看着对方。
我忍不住哭出来，幸福的眼泪。
他紧紧地搂着我，眼泪也滴在我的脸上。

P1-5

<<和小美在一起>>

编辑推荐

孕育是件最自然的事儿，不用提心吊胆，相信身体的智慧，跟我一起享受吧，让孩子自然生长，你会是个能干的好妈妈！

国内点击量第一育儿名博“混血小美”的妈妈，热情分享从她怀孕到小美6个月的点点滴滴，著名教育专家小巫作序推荐！

不坐月子、不请保姆、不求老人、纯母乳喂养、纸尿裤、日光浴、不剃头、健康添加辅食……这些不少国内妈妈还有疑问的事情，小美妈妈带着她的小美，日复一日、自然而然地做到了。

《和小美在一起：新手妈妈阳光孕育记》中一个个真实的故事，传递出踏实的力量，让彷徨犹豫的家长放心。

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>