

<<超妈手记>>

图书基本信息

书名：<<超妈手记>>

13位ISBN编号：9787509156360

10位ISBN编号：750915636X

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：刘青

页数：179

字数：154000

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>

## &lt;&lt;超妈手记&gt;&gt;

## 前言

我和乐爸是2004年认识，2006年结婚的，一直到2008年年底才将生孩子的事情提上案头。当时觉得彼此无论心理、物质还是其他方面，都已经做好了相应的准备。

而当孩子真正来临的时候，才知道，其实很多地方做得还是不够好。

记得我俩刚结婚的时候，住的是一栋板楼，没有电梯，我们住五楼。

房子很旧，是老式的那种楼房，我们没有钱装修，但是却很快乐，因为年轻，充满了梦想。

当时，我们一直梦想着有一个带电梯的房子，这样怀孕后就不用爬楼，不会很辛苦。

于是，我们一直向这个方向努力着。

一直到2007年年底，终于有了一套带电梯的房子。

我们忙着装修，虽然是很简单的装修，但是很快乐。

从2004年到2008年，我们一直在奋斗。

在北京，我们没有什么背景，甚至也没有什么亲人和朋友，只有我们彼此……我们如愿以偿住上了带电梯的房子不久，就开始想着要生个孩子。

当时觉得生孩子是一件很重要的事情，需要做好相应的准备。

我们看了好多相关的书，自己也编写了很多相关的书，接着按照自己掌握的知识锻炼身体，补充维生素……我们真的把生孩子当成了一件工程去做。

我们一直这么准备着。

记得还没有切实行动的时候，有一天，我们请为我们装修的老板吃饭。

那老板问我们什么时候要孩子，我们说，正在准备。

结果被对方笑话了，说要孩子还要做什么准备啊？

然后告诉我说，他和他老婆都要了2年了，还没要上孩子呢。

我当时听了很无语，这是真的吗？

要孩子不需要做前期准备吗？

他们说：“准备了有啥用？

有时真的要不上，不是你说了算的。

”当时我和老公还有1个月就到了我们预期要孩子的日子了，听了他们的话真的很受打击。

回到家，我们商量着，反正也准备了这么久了，不在乎这1个月了，要不就开始要吧，也不会第1个月就怀上吧？

哪有这么巧的事情呢？

结果，谁也没有想到，我们的孩子就在我们第1个月的时候就怀上了。

后来我经常在想：是不是我们很早就该有个孩子了，送子观音很早就想给我们个孩子了？

我当时真的希望自己的孩子是2010年出生的，所以将计划定在了“五一”之后，可是孩子提前1个月来临了。

而且当年还闰了2个月，好像说多少年也没有这样过。

就这样阴差阳错的，孩子的预产期被医生定在了2010年1月2日。

就是这个日子，一直在支撑着我。

虽然我明白37周的孩子就是正常的了，但是我一直坚持，希望我的孩子晚点出生，这样就是2010年了。

我一直这么坚持着，坚持着……整个孕期，我严格按照标准吃饭，我每天数着自己吃过的食物种类，一定要花样多，每天保证20种以上的食物。

我爱我自己，爱我肚子里的孩子。

老公也是如此，他特别关心我，每次去医院产检，我都不是孤独的那一个。

他每次都陪伴在左右，拿水、买吃的，交钱。

那段日子真的很幸福啊！

虽然孩子最后没有在2010年1月份出生，但是他很健康，很快乐，这就足够了！

我对孩子的要求貌似越来越少了，而对日期的要求现在看来有点苛刻了。

## &lt;&lt;超妈手记&gt;&gt;

当年叮嘱我们要孩子不需要准备的那对夫妻，在得知我第1个月就怀孕后，也开始做了精心的准备，他们去医院检查，开始调整自己的生活状态，加强营养等，2个月后，他们也怀上了。我们两家的孩子出生的时间正好相差2个月。

可见，精心的孕前准备真的非常重要！

随着孩子不断长大，当妈妈的心越来越平和了，不再像之前那么爱冲动了。

早在计划要孩子的时候，我就在网络建立了一个群，群名是：计划中的虎宝贝。

当时找了一些计划生孩子的妈妈们，准备一起怀孕，一起生孩子，一起交流育儿事宜。

这个群建立于2008年年底，并一直陪伴我们至今。

孩子们出生后，我们将群名改为：我们都是一家人，并建立了自己的网站。

当年我们是多么富有激情和充满幻想的一群妈妈啊！

当年我们是多么善于发现的一群妈妈啊！

这种激情和发现，一直延续至今。

我们从怀孕那一刻起，就一起网购，从孕妇装，到现在的童装。

而我也在多次购买中，摇身变成了淘宝店家。

从此，有了自己的第二职业，而我的孩子，也有了穿不尽的衣服。

我们一起畅想着，有一天我们能把自己的孩子送进自己理想中的早教中心。

那里可以有自己的梦想和孩子的快乐天地。

如今，早教中心也成为我的又一个职业开拓点。

布石头游戏早教亲子中心于2011年国庆节正式开业了！

我觉得妈妈的思想是非常伟大的，总是有着无穷尽的梦想，而这些梦想实现起来真的并没有那么难，难的是妈妈们有没有动手去做。

如今，除了文化公司外，我有一家淘宝网店，有一个早教中心，同时还自己带孩子。

很多妈妈觉得很累，其实这仅仅是自己的感觉而已。

累与不累，跟快乐不快乐有着很大的关系。

我只能说，我很快乐，因为我很快乐，所以我不累。

在本书出版的过程中，我得到了周泉、刘玲玲的帮助，她们帮我审核和把关专业知识，以确保本书的科学性。

同时，我也得到身边朋友的帮助，他们是：刘娜、于芳、吴慧敏、吴淑红、孙双霞、宋夏红、李奕琳、王岚、瞿勤娣、白赵霞、刘芳、薛彩虹等，当然还有我的先生邓代玉，在此由衷地表示感谢。

乐妈

## <<超妈手记>>

### 内容概要

《超妈手记(我的孕育280天)》由刘青所著，本书从备孕写起，到分娩前结束，以日记的形式介绍了每个阶段准妈妈的心理和所需要的知识。

作者是80后妈妈，她把亲身经历的身体和心理的微妙变化及医院各项检查项目都详细记录下来，同时结合互联网中介绍的有关孕妈妈经常遇到的问题和自己所了解的专业知识以及日常护理经验进行了汇总编写。

如果您准备要生个宝宝，或者已经是一个准妈妈了，那么选择本书就如同选择了一位好友，和你一起谈孕期的种种感受，这种直言不讳的感觉，会让您产生共鸣，并爱上孕期生活。

《超妈手记(我的孕育280天)》适合每一位准备怀孕，或已经怀孕的朋友们阅读使用。

## &lt;&lt;超妈手记&gt;&gt;

## 书籍目录

孕前：写给未来的孩子

顺其自然的卓远

偶然的背后总有必然

卓儿，你是不是已经来了

我们不会让你独自孤单

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：妈妈的孕前调理方式很重要

提醒2：避开“黑色”受孕时间

提醒3：对胎儿有影响的疾病

科学胎教：此刻，最好的胎教是保养

孕期

Oh，宝贝

宝贝的自我保护意识

孕4～5周我和TA

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：做个心里有数的妈妈

提醒2：做妈妈必须知道的相关数据

提醒3：怀孕初期出血应该怎么办

科学胎教：第，个月的小小“窃听器”

进入孕6周小记

孕38天 今天立夏

孕39天 头晕

孕40天 口味改变

孕42天 清晨号角

孕43天 母亲节的话

孕44天 表扬你爸爸

孕46天 今天和你说说未来

孕47天 近日点滴小零碎

孕48天 数着日子度过

孕49、50、51天小记

孕52天小记

孕53、54天小记

孕55、56、57天小记

孕58、59天 跟B超有关的知识

孕60天 胎梦+B超

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：生活细节不可忽视

提醒2：请爱护好您的牙

提醒3：准妈妈必须知道这些食物孕早期不能吃

科学胎教：孕2个月胎教

孕61天 珍惜生命+亲近家人

孕62～64天散记

孕65～68天散记

孕71天宝贝，今天跟你说说“趋之若鹜”

孕72天孕妈妈们，别吃杏啊

## &lt;&lt;超妈手记&gt;&gt;

孕73~75天说说你的傻爸爸

6人小聚会

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：孕吐，不可避免却可缓解

提醒2：在办公室久坐，千万不要

提醒3：孕期便秘怎么办

科学胎教：胎教进入最佳时期

孕12周+1天微妙变化

孕12周+2天再记俩梦

孕12周+5天做妈妈糊涂不得

孕13周+3天姥姥与喜羊羊

孕13周+4天怀孕3个月了，小小总结一下

孕14周+2天乖乖宝儿，闹闹宝儿

孕14周+6天神奇的梦

孕15周+2天无常天气

孕16周+2天热感冒+听胎心

孕14~16周近日小梦有三

起名啦啦

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：孕期变化，你有多少

提醒2：怀孕第4个月的注意事项

提醒3：怀孕中期饮食重点

科学胎教

孕16周+3天“唐筛”通过啦

孕妇感冒了，怎么办

啦啦，改名叫乐乐了

孕17周+1天1周散记

孕17周+2天来办公室了+胎动了

孕17周+3天乐乐奶奶来电

孕18周+4天胎动周记

孕20周散记

跟妈做个游戏吧40个方法预测胎儿性别，

看看你符合哪个

例行检查

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：孕5个月的变化

提醒2：孕5个月的饮食

提醒3：孕5个月的重要叮咛

科学胎教：开始给宝宝做游戏，讲故事吧

你妈最近的行动

孕24周+3天感触我亲爱的宝宝

孕24周+6天记录家庭的温馨时刻

孕25周+2天爱我所爱，为宝宝囤货

孕26周+2天记录与宝宝的初次会面

孕27周+3天双节里的孕27周生活

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：孕6个月你必须注意这些问题

## <<超妈手记>>

提醒2：孕6个月的爱心食谱

提醒3：孕6个月常见问题汇总

科学胎教：此时，孩子已经懂事了

孕29周安静，祥和，幸福的2周

孕30周两个30的碰撞生活

孕31周冷空气来了+甲型流感来了

孕32周+1天倒计时8周开始啦

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：补血是营养之重

提醒2：日常运动要适度

提醒3：孕7个月的必要准备

科学胎教：音乐，必不可少

孕33周倒计时7周

孕34周倒计时6周

孕35周倒计时5周

孕36周倒数4周

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：如何保持适量运动

提醒2：如何做好产前准备

提醒3：孕8个月的爱心食谱

科学胎教：一个好的生存环境是最好的胎教

写在足月前度过1天胜利1天啦

孕37周倒数3周

孕37周+2天 今天做了产前鉴定

孕37周+3天 说说孕晚期胎心监护和宝宝缺氧

孕37周+4天 胎心监护过了+生产方式

孕38周 自制哺乳枕

孕38周+1天 自制抱枕

孕38周+2天 这两天在忙稿子校对样

孕38周+3天 莫急莫急

孕38周+4天 忙碌的1天

卓远乐妈爱心提醒

提醒1：吃点海洋餐

提醒2：保持平和的心态

提醒3：保持良好的睡眠

科学胎教：陶冶性情，开阔眼界

附录A 感谢我的工作和我的老公

## &lt;&lt;超妈手记&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人，在这个世界上生活应该有一颗平和的心态，要学会顺其自然。

顺其自然，不是说要放弃努力，而是要学会微笑着接受一些挫折和你想不到的转变。

今天是2009年4月13日，阴历三月十八，应该是一个很平常的日子。

可是因为今天给卓远开通了博客，今天就变成了一个不寻常的日子。

开通博客之事早有想法，想写的内容跟木头家（虎宝宝群里的姐妹）的想法一致，但是却迟迟只处于想的阶段。

直到今天，看到木头家的博客，心里才豁然开朗：该开博了！

这种感觉如同一直在生长着的树，突然发现自己的果实已经长大了！

"卓远"这个名字，只是我和老公没事的时候为将来的孩子想名字玩时想的。

卓远，是至今想到最满意的名字。

或许这将会是我家宝贝的名字，或者这个名字将会分成两半，一个孩子给一个；又或者，"卓远"什么都不是，只是一种寄托或象征，那就是我俩对将来宝贝的希望，希望他长大后卓越而有远见。

这是一个顺其自然的过程。

想要虎宝，但是也说不定卓远不是虎宝，这跟天意有关，也可称为顺其自然。

虽然一直在说顺其自然，但是顺其自然的好心态却体现在没有结果前的辛勤耕耘。

因为任何事情的成功，都不是那么顺利的，只有前期的耕耘，才会有后期的收获，如果没有收获也不要自暴自弃，这就是顺其自然的真谛。

对于卓远，我们也是有计划性的。

诸如春节期间的检查身体，到春节后的补充营养，再到目前隔段时间的散步，都是在为卓远的到来做着精心的准备。

顺其自然是一种心态，这不是一种消沉，其中包含有希望和耕耘。

要做一名卓越而有远见的人，就要有这种顺其自然的心态。





#### 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>