

吴西羽

某媒体职工

看光盘，上培训班充实育婴知识

两天前，还是准妈妈的某媒体吴西羽，两天后，随着儿子的降临吴西羽也随着把“准”字去掉了。看到儿子，吴西羽就很高兴，爱不释手。但是，儿子在吴西羽的怀里还是很陌生，不住地哭，直到被护士抱走，儿子才不哭了。

怀里没有了儿子吴西羽对记者说：“我已经给他起了个乳名，叫‘顺溜’。我是顺产的，他出生时的体重是6斤6两，六六顺吗。”“他的大名谁给起？”记者问。“让他姥爷起名吧。这是对老人的尊重吗！”“除了这些，还给孩子准备了什么？”“婴儿的用品都准备了。我准备在智力上多增长知识，所以怀孕开始，我就通过看光盘，上培训班，充实育婴知识，学习了很多我应该为0至1岁的宝宝做的事情，虽然是理论知识，现在应该是与实践相结合的时候了。”

吴西羽把所学的知识滔滔不绝地复习了一遍。她说：“从宝宝呱呱坠地的一刻起，就跟他聊天，多和宝宝聊天，宝宝就开口早。每天至少花半

个小时跟宝宝做游戏，不管他会不会。选择几样益智玩具，给宝宝带来更多的欢乐和知识。每天为宝宝读书或讲故事，不用讲太复杂，也不用每天换新的，一个简单的故事可以重复讲。”

她说：“自己时常保持微笑，也让宝宝学会微笑。和宝宝进行眼神交流，这样的精神交流下抚育长大的宝宝更善于同人建立起融洽的关系。带宝宝参加一次比赛等。还要帮助宝宝学会爬行，除了身体增强宝宝的协调性外，爬行更能促进宝宝的求知欲，扩大宝宝安全求知范围。让宝宝从小具有竞争意识，懂得从竞争中获得乐趣。水是宝宝天生喜欢的东西，也有着你想不到的功效。出生后就可以开始游泳和水疗等，和宝宝在一起的时候，洗掉自己的妆容，用最干净最亲切的容貌跟宝宝接触。学步之前，不要给宝宝穿鞋子，一双防滑的袜子完全可以度过之前的日子，从而让宝宝的小脚得到最充分的成长空间。6个月前坚持母乳喂养。母乳含有新生儿所需要的一切营养，比任何其他婴儿食



品更容易消化吸收。6个月开始，一定要给宝宝添加辅食。母乳和奶粉中的能量已经满足不了宝宝生长发育的要求。保证一周几个小时的阳光浴很有必要，它会刺激皮肤，使其产生出维生素D。自己动手做宝宝的果汁菜汁等，比起现成商场买的，自己做的更营养，更健康。果汁不能代替水果，添加辅食以后，每天2-3次水果的摄入量可以让宝宝拥有好皮肤。用天然食品给宝宝做零食，比如一根煮过的胡萝卜、几颗煮软的花生、去壳的核桃仁等。”

吴西羽说：“要培养宝宝的爱心，

父母本身须具有一颗仁慈的心，宝宝能模仿和体验到父母的爱心，并能逐渐获得爱心。教养宝宝的时候，大人保持一致意见，切不可出现红脸白脸角色分化。宝宝有时会向大人提出一些不合理的要求。慎重正确地对待，让宝宝明白，每个人都应该约束自己的行为，不是什么都可以做的。宝宝总会冒出一些‘大不敬’的话，不要因为好玩而一笑了之，要严重地告知宝宝，这样说是不对的，否则以后你的生活中就会多个没礼貌，讨人嫌的小麻烦。即使宝宝犯了错，也有比指责更好得教育方法。”



张林是2012年结婚的，虽然是名85后，张林一直希望能在30岁之前有自己的宝宝，实现自己当妈妈的心愿。“可能是从小就离开了家，独自在外上学、工作，希望结婚后，也能尽快有自己的孩子，有一个更完整的家庭。”她的这一想法也得到了家人的支持，结婚不久后，她就购买了不少孕育宝宝的书籍，学习一些孕前的健康知识，需要补充维生素和加强身体锻炼。

她除了买书，张林还向很多朋友请教了一些怀孕期间和生孩子的注意事项，以及要为孩子准备的用品。刚刚怀孕不久，张林就开始了“海淘”，不仅跟朋友请教如何浏览国外的网站，更是从不少妈妈论坛和群里学习经验，

什么牌子的纸尿裤好，哪个牌子的奶粉好，她都准备了一个文档分门别类的计划好。不仅如此，她还和丈夫定期去建档的医院听讲座，学习相应的注意事项。

回忆起孩子刚出生的情形，张林笑着说，刚开始她连给孩子换纸尿裤都特别“笨手笨脚”，状况不断。刚开始发现孩子尿了，这边刚拿出新的，准备给换，新的还没换上，放到床上的孩子又拉了，把床上的被子也弄脏了。不仅孩子得重新洗，被子也得新换，自己还手忙脚乱的。现在的她，已经俨然是个“熟练工”，一个人带孩子出门，包里纸尿裤、奶粉、奶瓶一应俱全，孩子的“吃喝拉撒”完全可以搞定，“这个生孩子之前，完全不

张林

中食公司职工

到国外网站和妈妈论坛取经

敢想象的事情。”除了喂奶和换纸尿裤，孩子生病也是让新妈妈最头疼的事情，张林觉得自己以前从来也没想过，曾经学习过的简单的按摩知识在孩子身上派上了大用场，孩子刚半岁时，有一阵不好好喝奶，也容易哭闹。去医院看了也没什么异样的情况，为此，她也很头疼，一次偶然的的机会，她看到电视介绍“小儿捏脊”的疗法，她就试着，每天下午给孩子进行半个小时的后背按摩。“刚开始，孩子也不配合，后来，慢慢的，孩子能放松下来，感觉到和妈妈之间的抚触的交流，慢慢的安静下来了。”现在，张林的孩子不怎么积食，胃口似乎也变好了，说到这个，张林自己也觉得很欣慰。2013年底，张林终于迎来了自己的小宝宝。

“以前我总是很忙碌的工作，想到自己的不多，为家里人想到的也不多。”谈到这里，张林显得有些害羞，她觉得生完孩子自己好像才是真的长大了，成熟了，更像个成年人来思考和做事了。生育之前，张林是一家知名国企的财务人员，每到财年，都是忙碌的时刻，加班加点的工作，顾不上照顾自己，更顾不上给在外地的爸爸

妈妈打电话问候，“有时候爸妈打电话过来，赶上正好忙的时候，自己也觉得很烦似的，觉得自己已经这么大了，爸妈还把自己当孩子，很有些不耐烦！而现在，自己当了母亲后，完全不会这么想了，因为已经能够深刻的体会做母亲的感觉，那是一种对孩子无私的奉献！”以前不是老有时间和爸妈在一起，今年她带着孩子和父母一起在北京过年，还一起逛了庙会，感受了北方的“年味”。

不仅在生活中，怀孕之后的张林觉得自己的改变也很大，之前，她在公司和同事接触的不多，“怀孕之后，明显感受到，同事们对我的关爱多了，有的同事有好吃的零食都偷偷给我放在抽屉里，有的会给我带几枝鲜花，让我一整天工作都有一个好心情。”有了孩子，感觉和同事们的话题也多了起来，张林说，以前同事们都觉得我像个小孩，好多话题我也聊不到一起去，当了妈妈，自然要问的要聊的就多起来。

张林告诉记者，养育孩子的辛苦不言而喻，虽然承担的任务重了，但她很享受现在的一切，也希望自己能平衡事业和生活。