



QQ4准妈妈群:70427058
飞信群:9633446
邮箱:kbdz@163.com



全家大事

查字典 翻《诗经》去百度 宝贝起名很大的事!

我 xi 小淘 我家是个女宝,大名:孔景仪,小名:煜菲。

么么鱼儿 女宝,王今冉,小名还没取,我叫她咕咕蛋。

没脾气的猪 俺家的姑娘:高田■~老公姓高,俺姓田,本想最后用字,可是太直接了,就用这个■了~

九宫格 我家闺女大名:陆奕诺,小名果果。神采奕奕,一诺千斤之意。

牛牛的胖妈妈 我家女宝。大名张轩宇,小名宁宁。大名据说是查什么命理给取的,小名是我图省事叫的,也是希望她一生安宁平安吧。呵呵,更重要的是想她宁静静,别闹我!

yy080830 女孩,小名元元,大名王元元,先有小名,后有大名,省事吧!哈哈~

鸣鸣的妈妈咪 我儿子崔航鸣,是根据五行金木水火土取的名字,好男儿远航四方,一鸣惊人之意。

vianiy 维安 俺家宝初定大名:孙亦然,意有“这就是我”的后现代自由感;宝爸喜欢户外、爬山等刺激危险的运动,给宝宝想名字也挺另类。小名我想给宝宝叫米修,觉得这个不错哦,老公反对,目前没定。

可爱的丑脚丫 我家的现在才5个多月,还在肚子里呢。老公姓周,我说生个女儿叫周一生个儿子叫周末,名字越简单越好嘛!老公不同意。我说那叫周正吧,男女都叫周正,他还是不同意。我说那女孩叫周祥,吉祥如意,男孩叫周翔,展翅飞翔的翔。目前还没定!

七茶忽忽 我和老公自娱自乐起的~男宝梁小米,女宝梁小

麦。最早我想的是——男宝凉皮儿,女宝凉粉儿……

爱上睡觉的狗狗 我家男生,大名陈家齐,小名兜兜。齐家,治国,平天下!

猪猪果 我家宝宝的名字还没想好呢。反正出生前孩子他爸要把这事给解决啦,不过小名叫虫虫。

乖乖—Doggy 我老公姓康,偶姓卢,女儿名字康璐梓或……小名还没有想好。

宋家明■ 我家男宝,大名宋明■,小名没取。

derdk 的妈妈 我家宝宝的名字有点土——陈帅帅~

穆荣樱桃 我家男孩,王泰格,取的老虎英文的谐音,觉得泰和格这两个字意思也都还不错。小名,萨萨。

婷婷 我们家宝贝就一个名字:韩浚熙。是不是有点韩国味道啊?呵呵,我们可是纯正中国人!

花开花谢 000 还不知道我家宝宝是男孩女孩,不过名字是前2年想好了的。吕路口,现在就这一个名字,大名还没想好。

点点.宝贝 我家大名叫雷御霆,小名点点,呵呵~自己随便起的,但是听说这名字会让宝宝脾气不好,但是我也没有准备改,男孩嘛,脾气大点没关系~

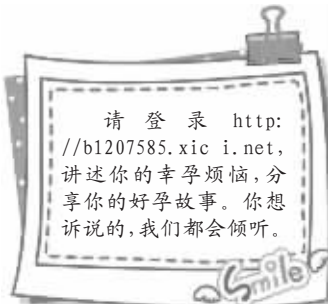
快乐麦兜儿 我的是女宝儿,大名王嘉琪,一是取“齐家,治国,平天下”,二是取“琪,美玉,安琪儿”的意思,三嘛,偶觉得中间的那个“嘉”好多香港人名字里都有,例如“李嘉诚”,洋气。呵呵~小名笑笑,不过我现在主要喊她“胖笑”,哈哈~

徐大米 我家宝宝还不知道男女,女宝名字我起的,付止桐,取凤凰非梧桐不止的意思;男宝名字老公起的,付锦泽,取前程似锦,福泽绵亿的意思。

wuweiwei0 大名没有,小名,芝麻……

奶茶的诱惑 我家男宝。大名:吕杭达(爷爷根据家谱起的)。小

给宝宝起名字,确实让爸爸妈妈绞尽脑汁。翻字典、上网查,现在还流行自《诗经》中查阅……起名字绝对是个不容易完成的工作。每天晚上躺在床上,通常是一方边想边埋怨自己诗词歌赋懂得太少了,起不出什么内涵丰富的名字,另一方则疲惫不堪地说,算了,既然不能那么有内涵,干脆直白一些算了。能灵机一动就有收获的,自然是妙不可言。



助孕食谱

山药香菇鸡 缓解孕期疲劳

妊娠第一个月时极易产生疲倦感,甚至很多准妈妈会感觉自己一天到晚都好累,怀疑自己还能否继续工作。准妈妈怀孕初期的前3个月,如果身体里缺乏铁、蛋白质和足够的热量,这种疲倦感会更为剧烈。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;而且山药中含有皂甙、黏液质、胆碱、维生素C等营养成分以及多种矿物质,对于准妈妈有很好的食疗作用。

山药香菇鸡原料:山药100克,鸡腿1个,胡萝卜1根,鲜香菇5朵,盐、糖、料酒、酱油各适量。

做法:1.山药洗净去皮,切成片;胡萝卜去皮,切成片;香菇泡软,去蒂,打上十字花刀。

2.鸡腿洗净,剁成小块,沸水焯过锅内,加入盐、糖、料酒、酱油和水,并放入香菇用小火慢煮。

3.煮10分钟后,放入胡萝卜片、山药片,再煮,煮至山药片熟透后即可。

山药的其他吃法

★山药枸杞粥

大米洗净,用水浸泡1小时;枸杞用温水泡软;山药洗净,去皮,捣成泥,放入碗中,加入面粉拌匀成面团,放入沸水中煮至浮起,捞出。锅中加水,将大米放入,煮成粥;粥内加入枸杞、熟的山药丸子及冰糖,稍煮片刻,即可。

★羊肉山药汤

山药、胡萝卜洗净,去皮,切成块;枸杞用水泡软。把切成小块的羊肉放入水中,煮2~3分钟,捞出去掉血沫,沥干;把羊肉放入锅中,加水烧开后,转小火煮30分钟,放入山药块、枸杞、胡萝卜,出锅前,加盐调味即可。

枸杞对脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、腰膝酸软有很好的缓解作用,和山药搭配食用更是事半功倍。大料、茴香、肉蔻等调味料不宜大量或者经常使用,但是配合羊肉,能够使食物充满诱人香味,促进食欲,准妈妈可以酌情添加。

好孕必读

准妈妈 护牙很重要

- 1.坚持早晚刷牙、饭后漱口。
- 2.定期使用牙线清洁邻面牙菌斑。
- 3.选用含氟牙膏刷牙,预防龋齿。
- 4.注意均衡膳食,选择有利于身体健康和非致龋性食物并遵循科学的进糖原则,少吃甜食,减少零食。

特别注意:妊娠期治疗龋齿和牙龈炎的最佳时间是妊娠中期,即妊娠4~6个月时。最好能在怀孕前先去牙科检查,因为孕期不适合做牙齿治疗,若牙齿出现紧急状况,也只是做暂时性的症状治疗,拔牙或任何侵入性治疗则须延至产后再进行。

使用软毛牙刷:很多孕期的准妈妈刷牙都不会很认真,医生分析可能是因为这时刷牙稍一用力就会出血的缘故吧。若很明显地可以看到牙齿上有牙石及软垢附着,也不难解决,在这期间,用温水和较软刷毛的牙刷刷牙即可,在牙刷的选择上要注意选用刷头小,刷毛软,刷毛顶端圆润的保健牙刷。



NH444号 王梓安

好孕分享

月子中的惨痛经验

□天晴了 0824

1.我家月嫂是在我手术当天赶到医院的,手术后第二天通气以后奶还没开通,月嫂准备了猪蹄汤、鲫鱼汤等下奶的食物,吃了以后,由于奶还没通,全堵在乳房里下不来,乳房又胀又疼,后来月嫂硬是给我揉捏,那感觉就跟老虎钳子钳一样钻心的疼,受的那个罪别提了。后来才知道原来奶没开通之前是不能喝下奶汤的。

2.要想奶量增多,除了每天要喝汤水外,一定要勤吸。第二个月嫂看到我拿吸奶器吸奶的时候,便让我把奶留下来别挤掉,结果奶越来越少。每天晚上宝宝吃完后一个小时又饿了,所以晚上基本上是一个小时喂一次,搞得我精神和肉体极度崩溃,最后直到换第三个月嫂,才懂奶量只会越吸越多。

3.对于乳房肿块,一定要坚持每天拿热毛巾(如嫌麻烦可拿热水袋代替)敷,并且坚持3小时挤一次奶,每次喂奶后都要拿毛巾擦拭干净乳头,防止乳腺炎。

遗传真相

孩子的高矮胖瘦谁说了算?

英国近日一项研究发现,父亲通常影响孩子的身高,而母亲则通常决定了孩子的胖瘦程度。研究人员分别对1150个孩子在刚出生、三个月、一岁和两岁时的身高、体重和头部周长进行了测量并做了记录,还收集了孩子们的脐带血样。初步的研究结果显示,父亲越高,他的婴儿在出生的时候也就越长;至于孩子身体的胖瘦情况主要是由母亲的身体肥胖指数决定的。

从遗传学的角度来讲,父母会把自己的哪些“精华”部分传给孩子呢?

一、绝对遗传的

肤色:让人别无选择。它总是遵循父母“中和”色的自然法则。比如,父母皮肤较黑,绝不会有白嫩肌肤的子女;若一方白、一方黑,那么,在胚胎时“平均”后大部分会给予子女一个不白不黑的“中性”肤色,但也有更偏向一方的情况发生。

下颚:是不容“商量”的显性遗传,“像”得让你无可奈何。比如即使父母任何一方有突出的大下巴,子女们常毫无例外地长着酷似的下巴,“像”得有些离奇。

双眼皮:也属“绝对”性遗传。有趣的是,父亲的双眼皮,

大多数会留给子女们,有些儿童出生时是单眼皮,到长大后又“补”上像他父亲那样的双眼皮。另外,大眼睛、大耳垂、高鼻梁、长睫毛,都是五官遗传时从父母那里最能得到的特征性遗传。

二、有半数概率的

肥胖:父母都肥胖,会使子女们有53%的机会成为大胖子,如果父母有一方肥胖,孩子肥胖的概率便下降到40%。这说明,胖与不胖,大约有一半可以由人为因素决定,因此,完全可以通过合理饮食、充分运动使自己体态匀称。

秃头:造物主似乎偏袒女性,让秃头只传给男子。比如,

父亲是秃头,遗传给儿子概率则有50%,就连母亲的父亲,也会将自己秃头的25%的概率留给外孙们。这种传男不传女的性别遗传倾向,让男士们无可奈何。

青春痘:这个让少男少女耿耿于怀的容颜症,居然也与遗传有关。因为父母双方若患过青春痘,子女们的患病率将比无家庭史者高出20倍。

三、概率不高的

白发:属于概率较低的隐性遗传,因此不必过分担心父母的少白头,会在孩子的头顶上如法炮制。



NH361号 徐浩然