

上海世博会是在江苏人“家门口”举办的国际盛会,足不出户体验各国风情和日新月异的高科技带给城市的改变真的很让人心动,全家共同体验“城市让生活更美好”绝对值得期待!可是带上小毛头怎么玩才能尽兴呢?来看看妈妈们的经验分享。

想带毛头玩转世博的快来学习哈.....

肉球一家的世博二日游 □~哈萨雅琪~

衣——

建议穿短袖上装加薄外套组合,能脱能加适应白天热早晚凉的变化。衣服最好是全棉的,舒适透气;长时间长距离的行走穿旅游鞋较好。建议不要带伞(除下雨天),戴宽边凉帽加墨镜防晒,一盒清凉油防暑,一条小毛巾擦汗。重要物品贴身带,其他物品可放双肩包。天气炎热要及时补水,建议带些嫩黄瓜和圣女果。每过两小时休息15分钟,同时补充水分食物,维持能量。

住——

准备二次入园,5月11号晚上观夜场,12号观日场,12号晚回宁。

由于要住宿一晚,会有一些洗漱用品及更换的衣物(天太热了,不洗澡不换衣服太不人道),决定12号离开酒店时,把不需要的东西打包,发顺丰速递。最大限度减少随身物品,轻装上阵。

行——

夜场只能当日现场购票,1-8号出入口有售,90元/人,17点入园(官方说法基本保证都开馆,不排除个别特殊情况提前闭馆)。

好孩子的童车一共是600辆在园内免费租,200元押金。但不是所有的出入口都有,选择入口时最好先搞清楚哪些地方有。这个地图上有标,8号后滩入口处的车最多,5号入口也有,这两个地方我都租过了。

哪里租就要到哪里还,这个非常不人性化,但没办法,你只得这样做。而且晚上九点就要还回去,不回去就电话催你。

我家肉球可以坐,但已经基本到极限了,110厘米以上就不要租了。如果能自带的话就好了,就不受出入口限制跟还车限制了。而且有了车,还能放点东西,不用自己背着那么累了,小家伙还可以睡觉,少部分馆可以优先进去。记着,大部分场馆对残疾人轮椅老人



1151号肉球

优先,只有小部分对残疾人跟轮椅老人和婴儿车全部优先!

特别体验

1. 约旦馆内沙滩沙画艺术家现场制作(上海电视台介绍过)的工艺品,写上你的名字,就是独一无二的艺术珍品。也门馆内的首饰挂件琳琅满目,吸引不少女孩流连忘返,砍价四折后买了两条玉石手链,价廉物美。

2. 土耳其馆的冰淇淋25元一个,据说原料是运过来的,口感很好,比哈根达斯好吃多了。

3. 荷兰馆现场制作的热馅饼(甜的)也很好吃,10元一个可品尝一下。

4. 在西班牙馆附近有老娘舅的快餐,味道还不错,价格也实惠。

5. 赞下最佳实践区的未来城市馆里面的超大屏幕的动画片,展示未来儿童们的生活,我觉得很适合宝宝看的,因为未来是他们的!

6. 喜欢浦西创业厨房里面的(靠近城市最佳实践区)的日式和台式的简餐小食,很正宗。

我和维尼的世博之行 □维尼的妈妈

上星期带着宝宝去了上海,在这跟各位想带孩子去的爸妈们分享一下世博行的心得。为了避开双休日密集的人群,我们特地挑选了周一入园。

入园心得分享

1. 因为排队人很多,且只有曲形通道才有遮阳棚,所以最好备好遮阳伞、帽、太阳眼镜之类的防晒用品。

2. 做好长时间排队的准备,给孩子准备些吃的或是玩的,让他可以安静下来。需要热水的家长进去后可以找母婴室,那里提供开水。

3. 园区太大,建议最好给宝宝准备一辆手推伞车,排队时可以让宝贝坐在里面,进去后推着他游览也很省力。园区内有免费租用的婴儿手推车,只是数量有限,而且要排队。

4. 很多人会自带板凳,那种折叠的泡沫板凳,收起来可以拎着,很轻,排队时放下来坐着,很舒服,淘宝上应该可以买到的。

5. 在排队时可以索取一份园区导览图,此图非常详细地标注了每一个场馆的位置,以及各种通道,为你游览园区提供了最快捷方便的指引。

探馆心得分享

1. 上星期去时寻遍整个园区找不到一本世博护照,事先也没有准备本子,只能把章盖在园区导览图上,有点遗憾,所以保险起见,建议各位自带精美的本子上去盖章。

2. 带着孩子重要的是感受世博气氛,想仔细领略的朋友要事



1150号维尼在太平洋联合馆的诺亚方舟里

先把孩子安顿好。

3. 园区有八大餐饮购物中心,建议大家避开吃饭的高峰点,早一点去吃,会从容很多。

4. 给孩子们推荐俄罗斯馆,据说里面是童话王国,可惜当时我们看排队人多没进去。

5. 奥地利馆也不错,一进门是一个冰雪世界,真冰的坡面,提供你小泡沫球,你和孩子可以在那玩一会。关键是奥地利馆、爱尔兰馆、土耳其馆等很多场馆都设有绿色通道,70岁以上的老人以及坐婴儿车的小孩都可以直接进入。这些馆虽然排队的人不少,但流动得很快。

浦西心得分享

1. 总的说来,浦西园区里的人大大少于浦东园区,而浦西园区里的人大部分都集中在通用汽车馆排队了。因为宝贝很喜欢汽车,所以即便这个馆排队人很多,我们还是排了,宝贝因为有盼头,所以还算配合,但也排了有40分钟。进馆后每人坐在一

个类似于汽车座椅上,开始看影片,影片说的是20年后,世界上没有油了,智能充电的全自动小车应运而生,座椅会随着影片的内容晃动,影片结束后还有小概念车的展示。

2. 汽车馆的出口处有三款车的车模卖,399块一个,三个一起买是1000块。还有其他的一些纪念品,价格不算太高。汽车馆有闭馆休息的时间。

3. 浦西园区有一个育乐湾,适合大一点的孩子玩,还有一个船坞广场,会放一些动画片。

4. 铁路馆、船舶馆都在浦西,浦西还有一个馆人气也很旺——日本产业馆。我们通过绿色通道进去了,但等候的时间还是很长。

从早上8点到下午5点,这个游园的强度已经超过了我在香港逛三天街的量,但是能赶上这种世界性的盛会,是很幸运的,带着孩子重在感受,开眼界、长见识。祝愿爸妈们带着自家的宝宝在世博玩得开心!

给想带宝宝去世博的妈妈们的的小建议 □十斤娘

5月28、29日两天,带宝宝去了世博园,第一次去经验不足,乱跑,既累又看不到什么,归来总结了一番,给想带宝宝去的妈妈们一点小建议:

1. 去参观尽量选择星期一到星期四这个时间段
2. 因为排队需要很久,请带个轻便的折叠凳
3. 带宝宝或老人的,到问讯处租个婴儿车或轮椅,备好两百元钱和身份证
4. 如果你宝宝是两岁以下的,有好多馆有绿色通道
5. 建议参观浦西展示区,适合儿童
6. 吃饭要哪里人少就去哪边先吃,不管饿不饿,要不然到你饿了,大家都饿了,又要排队吃饭了

可以不用排队就能进入



请登录都市圈网论坛 http://www.bbs.dsqq.cn/, 一起聊聊养育儿女的烦恼,分享小家庭的快乐。

为他全职,很充实很快乐

□cimiweb

去年12月21日零点40分,我的宝宝诞生了。顺产,3750克的男婴。他的名字叫栾天运。

在我肚子里的时候,我经常和他对话,抚摸他。从家走到公交车站,大约15分钟,每次我都和他讲路上发生的事情,我看到的,听到的,感悟到的。预产期过了4天还没动静,我用手敲打肚皮,说:快出来,妈妈急了,想和宝宝见面了。就在那天夜晚,不规律宫缩来临。我一直觉得很神奇,直到今天我看了《七田真0-6岁教学法》这本书。书的理念是提倡爱的教育。一定要相信孩子在胎内就有记忆,他能明白爸妈和他的一切。

整个孕期,我没有任何不适,能吃能睡。也许因为自己的不娇情和一点点坚强,生了个胖小子。周边朋友都会说:“你真了不起,自己生,有勇气。”其实没什么,当母爱泛滥到一定程度,

你可以选择坚强,有了信念,你也可以的。

为了天运,我做了全职妈妈,很多人会说,一个人带孩子辛苦,很累,而我每天都很充实快乐,甚至非常珍惜这每一天。记得4个月左右喂蛋黄给他吃,他不怎么吃,只用嘴巴碰两下。没关系,隔两天,再试试,吃得也不多。这时候我就开始跟他“讲道理”了。我告诉他:从4个月起,宝宝就可以开始吃辅食了,而蛋黄比较容易消化,从5个月开始,妈妈的乳汁已经不能提供足够的铁给宝宝了,所以,宝宝要慢慢适应哦。就这样,每次吃,每次嘀咕,他变得喜欢吃,从开始吃1/4的蛋黄,到现在可以吃大半了,我想除了他自己想吃外,还有可能是他听懂了妈妈的话。其实对孩子的关注有多少,付出了多少,从小宝宝都看在眼里的。

“尿裤子”的妈妈不是我

□楼台镜水

刚怀孕那会儿,有一次去超市买东西,在收银的时候,一位小女孩忽然对一位漂亮时尚的靓妈大叫:“妈妈,你尿裤子啦!”……顿时引来周围一片好奇的目光,令那位靓妈好不尴尬。

后来,我把这件事当笑话讲给闺蜜听,谁知话匣子一打开,生过宝宝的闺蜜吓我:“早晚你也有那么一天——生完孩子后,三分之一的女人都会有尿失禁。”从此,我对生孩子埋下了不可驱散的阴影。

我是那种屁大点事都会放在心上的女人,“尿裤子”隐患成了我的心头大疾。有一天,老公神秘地把我带到南京世纪现代妇产医院,我心里美滋滋的,没想到老公这么细心、体贴。呵呵,更体贴的还有这个医院的专家,从那里我知道了一个叫“盆底肌”的新名词儿,原来

“尿裤子”跟它有很大关系,生宝宝的时候会造盆底肌肉筋膜损伤,造成尿失禁;同时,它还关系到夫妻之间的幸福生活(羞)。但专家说,这些并不可怕,比如世纪现代妇产医院就引进了国际产后康复治疗仪,它能促进松弛的盆底肌肉紧张度得到恢复加强,根本就不用担心产后“尿裤子”。

哈哈,知道了这些,心情舒畅了N多。顺便参观了一下住院休养房,当时觉得太震惊了,VIP休养房,独立的卫生间、会客厅,液晶等离子电视,还有陪护床,像家一样温暖。从小被娇惯的我,自从嫁给老公后,一分钟都离不开他,这下老公可以全程陪我生宝宝了,当即就预约了。

生产如专家预期的一样顺利,产后,在医院专家的指导下,给我安排了一系列的产后康复治



1504号宝宝:纪晨
生日:2009年1月25日
妈妈送给宝宝的祝福:愿晨晨长大后成为一个琴棋书画样样精通的才女。

疗,如今我家宝宝已经一岁多了,我也没有出现“尿裤子”。窃喜!每次我都会很自信地对闺蜜们说,瞧,你们没选好医院吧!