

快乐分享

想当年产小猪真是“痛不欲生”啊

引自: http://www.xici.net/d119876735.htm

□丹丹和鹏鹏



我女儿867号:章玮晗



我和老公章鹏美滋滋



女儿和我一个样



我们是快乐的一家人



我的大肚皮惊鸿一瞥

差不多了。一个人带宝宝真的是挺辛苦的!但好处是能很快恢复到自己如初的身材!

o(∩_∩)o哈哈!这才是最好的成果!

着我,让我分心,可是痛呀!到了8:30我又进行产室,其间又是签字又是麻醉的,折腾了好一会,很快我就不再疼痛,做手术时还和医生们聊起了天,有个男医生,估计是实习的,一直都在我床头陪我聊天。

为了女儿,我把工作辞了。虽然家里没人同意,但我为了宝宝义不容辞地辞了,现在女儿已经13个月了,自己的体型也恢复得

第二天就有人出院,我们的床号是24号,在南京市第一医院。就这样又住了三天,每天看着邻床的两个人忙得不亦乐乎,而我和老公只能傻看。到了预产期过后的第五天晚上,我妈妈从镇江赶来照顾我,老公解放啦!

隔天查房后,我被叫进了待产室挂催产素,从早上9:30到16:30才出来。这几个小时真是痛得受不了,出来后老公和妈妈强迫我吃了点晚饭(狮子头和两块排骨,是婆婆从镇江烧好叫我妈带给我吃的),就这样一直到晚上8:00又进了产房,说才开了2指,天啊!这要等到何时才能出来呀!又回到病房,老公和妈妈陪

我本身就不高,1.6米的个头98斤,得知有宝后,不知不觉地就开始长肉肉,直到生产前称了体重,竟足足长了42斤,生下宝后减了20斤,宝生下来7斤2两,也不算轻。

我还记得那是预产期到了,女儿却迟迟没有出来的意思。直到有一天,我以为是羊水破了,家里人立马叫老公把我送去医院,谁知一检查,压根儿就不是那么一回事,害得大家虚惊一场。这下我也出不了院了,头天傍晚去没有病房了,只能在产房过道上一住了一夜,但幸运的是,



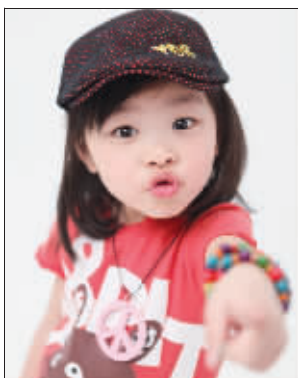
点点生日汇



编号:351
姓名:于歌
生日:2009.07.24
性别:男
介绍:开朗,爱笑!会叫爸爸、妈妈、奶奶!喜欢出游!



编号:1199
姓名:车敏行
生日:2009.07.23
性别:男
爱好:听音乐、玩电脑、看书
介绍:给我起名字的外公很有学问吧!我现在就挺爱看书的。



编号:1259
姓名:凌琦鑫
生日:2005.07.07
性别:女
爱好:唱歌、画画、跳舞
介绍:人见人爱的小公主

大话减肥

骑车健身 向左? 向右?

□一夜鬼魅

无论是骑自行车还是在健身房里蹬固定自行车都是不错的减脂运动,但是运动的最佳时间是40~60分钟。

健身者通过蹬固定自行车进行有氧运动时,在运动的前20到30分钟内,消耗的是人体内由食物转化成的糖原。而运动30分钟后,身体才开始分解体内的脂肪。低于40分钟的固定自行车运动,虽然能对心肺起到一定的锻炼效果,但不能消耗更多脂肪。

如果蹬固定自行车超过一小时,身体则会代谢掉更多的肌肉,而不是减肥塑身者想要减掉的脂肪。但是人身体内的肌肉越多,代谢掉的热量才越多,这样才不容易发胖。

长时间骑固定单车或骑车与久坐的道理一样,可造成“下半身”局部充血。如果固定自行车的座位调整不好,还可能出现会阴部麻木不适,会阴疼痛等。

慢性前列腺炎病人最好不要选择固定自行车进行锻炼,可选择椭圆仪、登山机等器械。

醍醐灌顶

人生如球,球如人生——2010世界杯启示录

□关西浪人

凌晨,拉着妻儿一起看球,他俩不能喝酒,只好用果啤充数,对饮观球。不知怎的,对妻儿发出“人生如球,球如人生”的感言。

启示一 团队意识至关重要

年轻的德国球队,披荆斩棘,其表现无愧于己。

人之为人,更重要的是其社会属性,情商比智商更重要,善于和人共事是最大的本领。怀才不遇吗?感叹自己这块金子埋在粪土里。社会之大,粪土之多,埋下几多金子,多你一个真的无所谓。

启示二 谋事在人,成事在天

荷兰队不乏夺冠机会,遗憾的是,第三次和冠军失之交

臂。理想也好,目标也罢,艰辛的付出,未必终成所愿。

启示三 机遇要守候

西班牙队和荷兰队都有机会夺冠,问题在于前者耐心地守候机遇,终于在116分钟时等到了,并且抓住了机遇。

加时赛时,妻儿已入睡,我的欢呼,惊醒了他们。世事往往如此,临门一脚,前功尽弃,功亏一篑。99步和100步的关系。

启示四 学成功学失败

德国队4:0大胜阿根廷队让我大跌眼镜,当时我就想,西班牙应该从中学到东西,加强后防,不给德国队可乘之机。

我们往往美艳成功者,其

实,失败者的经历对我们更为有价值。有存在才有希望,避免灭顶之灾,我们才有成功的机会。

启示五 有理想绝不理想化

媒体对此届世界杯诟病甚多,在此,不再一一列举。

这就是现实,哪能春光一片。良好的心态是,面对、接受、应对。

启示六 人生非球,球非人生

尽管“人生如球,球如人生”很有道理,但就其本质而言,“人生非球,球非人生”。球场上,你可一脚定乾坤,但在人生的舞台上,胜败哪会如此简单。

人生没有最优,只有次优,更多需要的是感悟。

开窗说亮话

婆婆 对不起 我的儿子我做主

□我爱灿灿

在生灿灿之前,小姑子的女儿就一直住在我们家住,由婆婆一手带大。婆婆对她过于紧张,冬天穿得像包子,夏天不给穿吊带,凡事手跟手、脚跟脚地伺候,造就了小女孩的易病、霸道及什么都不会做,而且快四岁还是以牛奶为主。鉴于此情况,我与灿灿商量,将来我小孩的一切事情由我做主,我将按科学方法养育他。

当初在网上查资料,专家说小孩子最容易感冒,主要与孩子免疫功能低下、营养不良或吸入了烟尘、粉尘、虫螨等有关。这个阶段孩子本身的抵抗力就弱,每个孩子生出来对病菌是没有抵抗力的,所以当接触到病菌后容易感染,但感染后下次再碰到同一类型的病菌他就有免疫力了,大人比孩子少感冒也是这原因。了解这些后,再针对我婆婆目前不科学的养育方法,在灿灿出生后我在各方面增加他的抵抗力。

一、平时注意均衡营养,拒绝给宝宝吃高油、高糖的加工食品。吃天然食品,多吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水果。四个月开始添加辅食,自己用番茄或胡萝卜加上大米在豆浆机里做成稀饭,大点时再用混合谷类或肉类做成丸子、饺子或馄饨。再就是每天坚持喂水,水分充沛,新陈代谢旺盛,免疫力自然提高。

二、多参加户外运动,这是预防呼吸道感染的最好方法。让灿灿经常到户外活动,晒太阳和呼吸新鲜空气。

三、平时注意冷暖,少去公共场所,少接触病菌,当然灿灿也会感冒,但我和灿灿的原则是,能自然好不吃药,能吃药不打针,毕竟抗生素用多了抵抗力会差。

灿灿现在已经20个月了,是我一手带大,生病时也有,但周期很短就会全愈,而且已经有点会自个吃饭,牛奶也只在晚睡前喝一顿。不像妹妹的女儿现在每天又是吃药又是喷药,而且吃饭得婆婆追着喂两小时且吃不完,穿衣脱衣根本不会,每天关在家里看电视,婆婆天天嚷嚷累死。我则每天上下午都带灿灿出去玩会,回来就吃饭,吃完玩会就睡,日子过得挺快。

各位已有小孩或是准备要小孩的亲们,以上仅供各位参考。如果你有和我一样的婆婆溺爱孙子,为了自己的孩子,请和我一样,让婆婆靠边点,若是时间上没办法,也请一定要和婆婆多沟通,不能由着她。)



1112孟楚悠全家福