



Young 媽 日 記

90後KOL Pamela Cheung 披露
懷孕、生產、坐月、育兒的心事！
貼心分享實用的育兒好物！

特別收錄：營養師介紹懷孕期、哺乳期媽媽的營養需要！

#explorewithadam #媽媽人生因為你而改變了 #當媽媽真的好唔容易





Young 媽 日 記 ♡

目 錄

- 8 Jeffrey's 序
- 11 Candy's 序
- 13 Sue's 序
- 15 Lilian's 序
- 17 DingDing's 序
- 22 自序

- 26 我跟老公是怎樣認識？
- 28 完全沒有概念已經懷孕？
- 32 不要怕，是你的，終究是你的
- 34 · 營養師 Gordon 的話：懷孕初中晚期的營養需要
- 36 任性的媽媽
- 38 · 營養師 Gordon 的話：懷孕期媽媽正餐及小食的建議





Babymoon	39
不老套的孕媽媽（懷孕 Fashion 篇）	44
先當姨媽！	50
我與妹妹	52
是男是女？	54
大肚閨蜜不寂寞	56
Baby Shower	62
My Baby Room（寶寶出生添置了的好物）	66
媽媽的待產包	68
要預備什麼？（初生嬰兒用品 List）	71
老公陪產嗎？	72
媽媽受難日	74
Mama First Impression（醜小鴨？）	80
我產後憂鬱嗎？（產後情緒管理）	81
堅持不堅持（餵母乳）	84
· 營養師 Gordon 的話：哺乳期媽媽的營養需要	88
· 營養師 Gordon 的話：母乳的營養	88

- 
- 89 難得的爸爸（老公是個好幫手）
- 91 我的紮肚經驗（產後護理）
- 94 捱過坐月
- 98 · 營養師 Gordon 的話：坐月時要補充的營養
- 101 有用的 Apps
- 116 減肥之路（見營養師）
- 121 · 營養師 Gordon 的話：餵哺母乳有助產後瘦身嗎？
- 124 大肚好辛苦啊！
- 126 我的 Supplement
- 134 Adam's 100 Days
- 138 實用的寶寶傢俬
- 142 還未覺得自己是媽媽（適應期）
- 148 當媽也要放假
- 152 · 營養師 Gordon 的話：母乳和嬰兒配方奶粉的優劣
- 153 我變強



夢想請繼續追	155
What's in Adam's bag ?	160
最安全的保護	162
表哥與表弟	166
第一次跟老公帶 Adam 去旅行	171
· 營養師 Gordon 的話：六至八個月嬰兒午餐、晚餐例子	176
· 營養師 Gordon 的話：九至十二個月嬰兒午餐、晚餐例子	176
去旅行預備什麼？	177
當媽媽要美要顧小孩，但還未瘦回來可以穿什麼？	183
萬能的女超人 —— Everyday Routine	186
· 營養師 Gordon 的話：寶寶固體食物的建議	189
當媽才更疼媽媽	190
My Travel Buddy – SWEET ESCAPE	194
我是寶寶的私人攝影師（拍攝技巧與器材）	197
拍攝寶寶的不同階段	201
親子穿搭	207
媽媽要學會放手	212
Adam's Profile	214
媽媽給 Adam 的話	216







自序

結婚那年，我二十四歲。那時候只要發夢自己懷孕了，在夢裡我都會哭啊！是真的有眼淚！說真的，還真的有這個「生了小孩我就完蛋了」的感覺！說到這裡，要說一下我的工作。我十八歲時開始做平面模特兒，有拍過電視廣告、一些 MV 和一套電影《奇幻夜》。

從小到大媽媽都說我是三分鐘熱度的小朋友，浪費了她好多學費，有讓我學過溜冰、鋼琴、繪畫、芭蕾舞、長笛等等……通通都是上了幾堂後就放棄。可是，這份幕前的工作我一開始了就做到現在！快要十年！沒錯，下年就十年！（由靚模到老模了！）可想而知我是有多熱愛我份工！要知道這份工作，大著肚子就不能去工作了，哪裡還會有人找你呢，誰會想看又肥又腫的師奶！加上這個花樣年華的年紀，還有千千萬萬樣東西我好想去試，好多地方我都想去看！生了小孩的話對於幕前工作實在是付出很多，所以說發夢都要哭是一點都不誇張的。

二十四歲到二十五歲那年，是我最珍惜自己工作的一年，因為我知道，一來年紀大了都不能繼續當模特兒，二來我選擇了跟我的老公結婚，我當然會儘快生孩子，因為老公和他家人都必定很想有小朋友，我總不能好自私的不理會他們的感受。所以我都心裡有數一年後都該是時候了！





Adam 就是來得剛剛好！不遲又不早！媽媽的心態很 Ready！這個小寶貝，讓媽媽我蛻變成一個更加好的人，至少我認為，哈哈！謝謝您來當我的兒子！媽媽非常非常愛您！寫這本書，原意是好想跟即將結婚、計劃懷孕的、正在懷孕的、在坐月子的、已為人母的所有女士們分享我這兩年的蛻變！常常在想，如果那時有這麼一本媽媽書陪伴著我有多好，我就可以有足夠的心理準備成為人母！我敢說，當媽媽是世上最美麗最幸福的事！

希望大家跟我一起品嚐這兩年的種種甜酸苦辣，但是最後都必定是變回甜的。希望這本書能夠給你們一個跟閨蜜談心的感覺，陪伴你們渡過漫長的孕期，難捱的坐月，或者是每日照顧寶寶辛苦的光陰，能夠帶給你們一點心靈的慰藉。做媽媽的路上並不孤單，有我陪伴左右，我們一齊加油！就讓我把這結婚後的三年，我人生最珍貴的故事都一五一十告訴你們吧。

我跟老公是怎樣認識？

常常都覺得，好多事情都是命中注定了的。

二十歲那年的3月份，在我的閨蜜生日聚餐上來了一張陌生的臉孔。那時候我就沒很在意，只隱約記得這個他一直好客氣地問要不要食這個食那個的，我還心想：「真的好飽，不要再問我呢！」哈哈哈哈哈！

然後談話間一對情侶說他們5月的時候將會跟這個他一行三人去莫斯科旅行，（有說過我是非常熱愛旅遊）所以一聽到他們這樣說，我什麼都沒想立馬說：「我要去！到時候要叫我一起！」一個月後便是我的生日，我亦有邀請那對情侶來我的生日派對，他們就說帶上次那個他一起來。我心想：「也沒關係啊，反正多一個人都沒差。」要知道主持一個生日派對永遠是很忙，基本上都沒辦法照顧所有來賓。但後來拍拖後才發覺，派對上他在我的照片上出場率是最高的！這勉強也是緣分？還是他故意的？哈哈！

到了5月，他真的聯繫我，是時候為莫斯科之旅買火車票。還非常記得那一刻我一口回應我不去了，因為剛剛才從台灣回來，這樣會好累。但掛線以後我心想，這個機會是很難得的，（那時候很多人都怕危險和語言不通，莫斯科絕對不是一個熱門旅遊地點！）而且這個機會過後，都不知道什麼時候才有人跟我去了。我便立即打電話回去，一臉尷尬地跟他說：「我還是去吧！哈哈！」就這樣，奇奇怪怪的四人行出發了。

那七天，就是開始與他認識跟相處的時間。說起來還是要謝謝那對情侶，他們因為我加入旅程的關係，女的晚上跟我同房。所以到外出時，我都好識趣的，讓他們兩個二人世界一下，變相就是我跟我老公走在一起啦！就是這個緣分，我的無厘頭跟著他們去旅行，讓我認識了我老公。



在挪威 Honeymoon，
他總會帶我去好多地方。



快要當爸媽了！



就是這個莫斯科之旅。

完全沒有概念已經懷孕？

結婚一年了，我們兩個才計劃去 Honeymoon。那時候是 10 月份，還有一個月就一週年，我們就想，都該是時候積極想想懷孕的事了。

我這個性格啊！就是懶惰。眼見身邊的女性朋友因為想懷孕會做很多資料搜集，但回頭看自己從來不懂得像別的老婆做很多 Research，再教自己老公應該怎樣做才會增加懷孕的機會。心裡只覺得，我這麼年青，要有小孩易如反掌吧！反倒是老公聽身邊朋友說，要用試紙測試每月的排卵期，然後又要怎樣計算……現在再問起，我都不會記得，下一胎可能我又要再研究一下。因為實在太傷我腦力，重點是實在太大壓力呢！一個月過去，我覺得壓力大得我要跟老公投訴：「我不會再用試紙了！好大壓力，讓我心情變壞，整個人好繃緊！」

Honeymoon 回來後，其實是兩個月都沒有來月經，我奶奶那時候非常緊張我是不是已經有了？還帶我到婦產科醫生那裡檢查，結果是失望而回，我跟老公仍需努力。月經遲到，只是因為我常常飛來飛去工作同玩，休息不夠導致身體太虛弱不夠血！自此之後我就暫時將生寶寶這件事暫時拋諸腦後，新年時還好開心的去了一趟美國旅行！

兩星期回來後，為什麼又一個月沒有來月經了，我開始好擔心自己的身體狀況，身體這麼差的我會不會生



那時候總覺得自己樣子變了，但又說不出來。

不出寶寶來？但明明我們兩個有做檢查都是正常的呢！又開始擔心起來要四出求醫！你要知道月經對女人來說是多重要的，月經可以說明女人的一切！看了兩個中醫都說我是身體不太好，還食了一個月中藥調理。過度緊張的我還跟醫師要求針灸通經！（之後才知道原來這是讓胎兒多麼危險！是超級可怕！）最後我還是覺得事態嚴重我要立即去西醫照一下，確定自己是正常的。

西醫照了照，叫了我老公進來。然後跟我們說：「這就是胎盤，胎兒在這裡，有心跳……」那一刻我還一頭霧水？過了一整分鐘我才回過神來明白了，原來不知不覺間已經有個小生命陪伴了我九個星期！看著眼前這個 Adam 寶寶，現在想起來還是覺得好神奇。這個媽究竟是要多笨？多大頭蝦？完全沒有概念呢？如果現在再懷一次孕，我想我可能也是一樣後知後覺，哈哈！

聽完醫生說明，我才回憶一下，是喔！我是有作嘔的跡象，加上整個人好易累的，一直睡一直睡，又很餓，原來這就是懷孕初期的感覺。電腦推算下來，我的預產期是 11 月頭，那就是原來寶寶應該是 Made in USA 的，是我最放鬆心情去玩的日子！所以，好想跟正在計劃懷孕的女士們說，真的不要給自己太大壓力！感到有壓力時，就跟自己說，上天總會在適當的時候給適當的東西你的。記著是不用急，你的寶寶會在他／她想的時候來找媽媽！



🍴 營養師 Gordon 的話 | 懷孕初中晚期的營養需要

由七十年代開始愈來愈多醫學研究，指出由受孕至小朋友兩歲「黃金一千天」期間的營養，對我們下一代的短期及長遠健康非常重要。媽媽在懷孕期的營養需要的確會有所增加，但並不需要像我們一般所說要食「兩個人的分量」。

在懷孕初期（首十三週）媽媽大致需要的熱量不會明顯增加，主要需要較多個別的維他命及礦物質如葉酸、碘和維生素 A。因發現懷孕時通常已經是數週後，我們建議如果計劃懷孕的婦女，應在懷孕前開始注意進食含有豐富葉酸、碘和維生素 A 的食物。

在懷孕中期開始，媽媽需要攝取較多的熱量及蛋白質（懷孕中期平均每天需要額外 285 千卡路里，而後期則需要 475 千卡路里）。除葉酸、碘和維他命 A 外，媽媽在懷孕中期和後期需要增加攝取鈣質、鐵質和奧米加-3 脂肪酸。唯需注意避免體重增加過快，研究指出孕婦增重太快會增加小孩肥胖及日後肥胖、糖尿病、心血管疾病等的風險。

另外，孕婦避免飲用酒精飲品及限制含咖啡因的飲品，同時避免進食容易受李斯特菌污染的食物如凍食肉類、軟芝士、預製沙律、刺身、生蠔、煙三文魚等食物，以免影響胎兒健康。

🍴 營養師 Gordon 的話 |

懷孕期媽媽正餐及小食的建議

早餐：

- 低脂原味乳酪 1 杯 + 低糖（添加鐵質）穀類早餐 1 碗 + 提子乾 10 粒
- 低脂高鈣牛奶 1 杯 + 番茄芝士三文治

午餐及晚餐：

- 糙米飯 1 碗 + 馬蹄蒸肉餅 + 上湯浸白菜 + 提子（細）10 粒
- 雲吞湯麵 1 碗 + 灼菜心 + 橙 1 個
- 燒春雞（半隻）配意大利粉 + 蔬菜沙律 1 份 + 奇異果 2 個
- 香草青口意大利飯 + 灼西蘭花 + 士多啤梨 6 粒

小食：

- 全麥麵包（1 片）加低脂芝士（1 片）
- 原味低脂乳酪（1 杯）
- 新鮮生果（中型，1-2 個）
- 無添加糖的乾果如提子乾（10 粒）及杏脯乾（3 粒）
- 低脂 / 脫脂奶（1 杯）
- 低糖高鈣豆漿（1 杯）
- 低鹽和低脂肪的零食紫菜（3-4 片）
- 不添加鹽的杏仁（10 粒）





It's a gift !

媽媽的待產包

- 產婦床墊一包（墊在床上）
- 孕婦衛生巾兩包
- 免洗網褲兩包
- 下身沖洗瓶一個（上完廁所可按壓噴水清洗尿尿的地方。這個是我還未入院時，拿著都不知道怎麼用的東西！哈哈！）

以上的東西，現在都有那種一整包買的套裝，很方便的！

- 哺乳內衣兩件（餵母乳的媽媽需要預備二至三件更換呢！）
- 溢乳墊一盒（我都是用用完即棄那種，建議選購有弧度的。）
- 束腹帶（剖腹產需要固定腹部傷口避免拉扯，非常重要的。記得要買長一點那種。）
- 媽媽出院衫（寬鬆的衣服）
- 爸爸住院衣物
- 一對拖鞋（住院期間可穿拖鞋較方便）
- 寶寶出院服一套（紗巾+連身衣+包被、帽子、手套、襪子）
- 媽媽外套一件（要保暖，避免吹風。）
- 帽子+手套+口罩+襪子（好重要，不要入風。）
- 清洗護理用品（牙刷、毛巾、梳子、潤膚膏、潤唇膏）

有用的 Apps

計算排卵期：*P.C. Period Calendar*

我的經期本來就不是正常的三十天一次，一直以來都是大約三十多天至四十多天才來經的。每月都不一樣，很飄忽，真的像女人的心情飄浮不定。有些朋友更跟我說她們是四季經，即是每一季才來一次月經。聽的時候我都很驚訝的，三個月才一次月經啊！那她們的懷孕機率不就少了很多嗎？不過也有四季經的朋友已經生了很健康的寶寶，而且又再懷上二胎了。所以原來只要月經隔的時間一樣也叫準時，不用怕，只是你的月經隔的時間比較一般女生長。那時候我是每天用試紙，雖然最後都是放棄用試紙才懷孕了，之後才有朋友介紹這個 App 給我。朋友分享她是用這個 App 然後很快懷孕了，那我以後一直用來記錄月經時間，方便下一次再要懷孕。

懷孕時可以看的 App：*What to Expect*

這個美國的 App 是妹妹介紹給我的，真的是一個很好的 App，陪伴了我整個孕期。裡面可以記錄你每一週的照片，你便可以看到肚子的變化。從第一天胎兒在媽媽身體裡，每週都有一個胎兒在成長的 3D 短片，好讓媽媽理解胎兒的發展及自己身體裡在發生什麼微妙的變化。還會教你吃什麼，做什麼運動，要注意什麼。到寶寶出生了，就有寶寶的 Photo Journal 讓你

記錄每週到每個月的照片。由寶寶零個星期起一路成長，也有很多資訊可以參考。

生產那天用的 App：*宮縮計時器*

之前在孕晚期有空看了一些國外的媽媽產經，也有妹妹教我的，原因是讓你有心理準備生產的那天會怎樣，有可能發生的狀況，他們推薦這個 App。生產那天的我，姑娘叫我回家等的那幾個小時，我一直用這個記錄著宮縮的時間，才能之後清楚告訴姑娘。媽媽在這個緊張又痛的時候，理智都喪失了，哪會知道自己宮縮的時間頻不頻密？記錄下來就最好了！你一痛就按一下！

照顧寶寶用的 App：*Baby Tracker*

坐月時老公找了這個很方便的 App 給我，因為初生的嬰兒常常要喝奶、換尿片、睡覺，不斷重複。這個 App 就是記錄寶寶喝奶、換尿片、睡覺時間的。最貼心的是，餵母乳的媽媽可以好好記下左右兩邊泵出來的奶量，以及泵的時間。爸爸媽媽和照顧者都很容易忘掉上一次喝奶換尿片的時間，清楚地記錄下來比較方便，大家都可以在交替照顧時更一目瞭然。



Young 媽 日 記 ♡

作者： Pamela Cheung 張穎沁
攝影： Sweet Escape - Donny@Bali, Reynaldo@bali, Hendry@Seoul, Keisuke@Nagoya,
Amee Cheung, Cara Ma@Pole Beat Gallery, Dave Yip, Carrie Carries,
Gensan Yim, David Cheung
編輯： 青森文化編輯組
設計： 4res
鳴謝： 朗升柯式印刷（香港）有限公司

出版： 紅出版（青森文化）
地址： 香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計劃查詢電話： (852) 2540 7517
電郵： editor@red-publish.com
網址： <http://www.red-publish.com>

香港總經銷： 香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司
地址： 新北市中和區中正路 880 號 14 樓
電話： (886) 2-8227-5988
網址： <http://www.namode.com>

出版日期： 2017 年 12 月
ISBN： 978-988-8490-20-2
上架建議： 懷孕／育兒
定價： 港幣 118 元正／新台幣 470 圓正

希望這本書能夠給你們一個跟閨蜜談心的感覺，
陪伴你們渡過漫長的孕期，
難捱的坐月，或者是每日照顧寶寶辛苦的光陰，
能夠帶給你們一點心靈的慰藉。
做媽媽的路上並不孤單，
有我陪伴左右，
我們一齊加油！

就讓我把這結婚後的三年，
我人生最珍貴的故事
都一五一十告訴你們吧。



ISBN 978-988-8490-20-2



9 789888 490202 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE

上架建議：懷孕／育兒

定價：港幣 118 元正／新台幣 470 圓正