

熊貓來了



[熊貓來了_下载链接1_](#)

著者:范瑋琪

出版者:時報出版

出版时间:2015-7-7

装帧:平装

isbn:9789571362946

讓范范打開最內心的盒子，用最真誠的分享，陪你一起尋找生命的美好！

讓范范陪你聊聊求子路上的點點滴滴，一起打氣！

讓范范與你分享孕期中的大小不適，一起撐過！

讓范范和你說說懷胎時的心情起伏，一起克服！

范瑋琪最深情、最溫柔的媽媽心事，只說給你聽～

天涯小歌女范瑋琪出道至今已超過十個年頭，從氣質才女晉升幸福人妻，現在更一舉成為雙寶媽咪！

在懷胎成功之前，她曾經絕望，認為自己無緣當媽了；

在順利生產之前，她歷經苦難，努力挺過高齡風險、掉髮、妊娠糖尿病的辛苦時刻；

在寶寶滿月之前，她身心煎熬，與寶寶相隔兩地，惦掛著不足月的巴掌小兄弟；

但，

因為「熊貓來了」，她得以勇敢面對，因為「熊貓來了」，她能夠堅持到底！

雖然辛苦，但卻擁有雙倍的幸福；雖然疲倦，但卻擁有無限的滿足。

從現在起，范范與熊貓雙寶的幸福人生，開始飛翔！

本書是范瑋琪最感性、最溫柔的手記，完整收錄范范從認真求子到喜從天降地發現懷孕、熊貓雙寶誕生的心路歷程，書中除了范范的心情紀錄，好友超人氣插畫家H.H先生更跨刀為范范畫下一幅幅幽默搞笑卻真摯感人的插圖。

美美來了！H.H先生跨界合作，友情刻劃內文插圖。

首批限量購書禮：Fan Fan X H.H先生「熊貓來了」漫畫感紙膠帶。

范范與美美首次聯合亮相，竟然是這個場景？

看H.H先生筆下的范范是怎樣的傻裡傻氣又母愛迸發！

20mm X 10M漫畫感紙膠帶，撕一段就是一則漫畫，把小確幸貼上你的生活！

作者介绍:

范瑋琪

綽號范范，以歌手身分出道超過十年，歌唱實力備受肯定，獨特的溫暖、清亮嗓音無人能比，人氣橫掃兩岸三地。並跨足主持、戲劇領域，親切爽朗的傻大姊個性累積眾多忠實粉絲。

2014年在臉書宣布以38歲高齡產婦之姿與丈夫陳建州「做人」成功，且好事成雙，一舉懷上雙胞胎；2015年初喜迎飛翔雙寶到來，並不時在臉書、微薄分享兩兄弟的可愛逗趣照片，一家四口的幸福生活深受海內外網友喜愛。

臉書 www.facebook.com/FanFan.official

微博 www.weibo.com/u/1752467960

目录: 黑人序

Opening

Ch 1 一跤摔來的兩個禮物

♪ 超過365天的努力，求子路上的各種體驗與辛苦過程

錯身而過的婚姻生活
數不清的傷心驗孕棒
我讓大家失望了嗎？
真正下定決心
人工受孕Round 1
第一次失敗
Magical Round 2
趕派對、趕做人
變笨是懷孕前兆嗎？
驚天動地跌一跤
FanFan X H.H先生／深夜女鬼摔
美夢成真
好事竟然成雙

Ch2 原來懷孕是這種感覺
♪ 生命從無到有，身體從一個人到三個人的變化，各種不同於以往的身心變化

懷孕更要做功課
一個都不能少
隨時都能變身愛哭范
會在就是會在！
熊貓媽，Fighting！
沒關係，是媽媽啊！
FanFan X H.H先生／到底可不可以吃？！
養胎養身睡飽飽
得來不易，更加害怕失去
生男生女沒壓力
姊妹們，我有了！
步步都是幸福
生命來來去去
手殘、掉髮、我哭哭
FanFan X H.H先生／禿頭媽媽？！

Ch3 準備好了～媽？
♪ 記錄準備當媽的心情轉換，生產前的期待與準備

感謝「送子歌」
愛音樂的孩子不會變壞
天使貴人
羊膜穿刺，弟弟好皮
來自星星的你？
酸男辣女甜傻瓜？
人生第一次節食！
血糖測試，沒過！
FanFan X H.H先生／該死的血糖
模范營養師
扎針，嚇不了我的！
有姊妹真好

Ch4 熊貓來了！
♪ 黑白配的幸福結晶熊貓雙寶來了！關於早產兒照護的點滴分享

左右夾攻

真的可以撐一艘船的巨肚
FanFan X H.H先生／孕婦人生播映中
羊水破了！
生產的節奏
我的守護天使
從地獄回到天堂
最不捨的距離
上演萬里尋子的我
親親我的寶貝
袋鼠式護理
我怎麼捨得你哭
小河童泡湯趣

Ch5 新媽上路，請多多指教
♪ 雙寶媽咪的「內內」大作戰以及新手爸媽初體驗

新媽大作戰
FanFan X H.H先生／人生最高「峰」
一人吃，三人飽
咪咪救星
媽媽的職業傷害
感謝「奶媽」贊助
狀況外的月子期
雙胞胎果然如是
FanFan X H.H先生／隨時被喚醒的母性！
客家小光頭
大胸部哪裡好？
FanFan X H.H先生／先生，你想太多了……
肺活量變大了！

Ch6 幸福開始飛翔
♪ 迎接人生的另一種身分，四口之家，齊步走！

終於回家了！
媽媽需要幫手
餵養你們是我的驕傲
FanFan X H.H先生／爸爸的存在感
哥哥討債，弟弟報恩
謝謝你們愛我
為母則強！
FanFan X H.H先生／產前產後大不同
幸福開始飛翔！

To be continued
．．．．． ([收起](#))

[熊貓來了_下载链接1_](#)

标签

育儿

范玮琪

熊猫来了

生活

台湾

随笔

纪实

图书馆

评论

喜欢范范和黑人。

除非是铁粉，没人会买这种书回去看吧。

从初中第一张专辑开始喜欢她，一转眼

怀孕。哎，悲伤的话题。

养胎餐~三星半

生双胞胎就是幸福呀！

生娃还能赚钱

很温馨的文字，跟随范范经历她与双胞胎大小熊猫飞翔相遇的故事！很治愈，读完以后心里暖暖的，对于适龄备孕的自己，也是有很多值得借鉴的经验之谈。看完书又回顾了范范整个孕期和孕后的微博，看到飞翔兄弟的成长过程，为有爱的这一家四口点赞，也学习到如何经营好自己的小家庭，用心！Love Life！

老姐买了一堆的孕妈妈书籍。今天早上我把这本翻完了，善良，没有任何绯闻，在嘈杂的娱乐圈范范就像一缕清风一样，这样的好艺人，上帝也会更加眷顾，虽然在怀宝宝这件事上她受了很多的苦，可最后收获了两只可爱的小熊猫！看了后觉得满满的幸福感，估计自己以后当妈妈的时候会翻来再看看，老姐说自己也买了几样范范推荐的孕妈妈的东西。

很真诚的叙述，一气呵成。

>>
于是有一晚，我跟黑人一起跪在床前祷告，跟神诉说我们真的、真的很想要一个小孩，不管是男是女，只要神能给我们机会，我们一定会好好学习为人父母的人生课题。>>
半人工半自然受孕>>
黑人每天晚上对着我的肚皮祷告，祈祷宝宝健康成长，这是我们家最温馨的时刻。>>
也连带着检查出两个孩子都患有“蚕豆症”。11/30

和《老娘驾到》一起看的，多了不止一颗星…起码多了不少好的推荐和科普知识，有需要的时候开会再看的…

明星的育儿书，当做消遣啦。还是很佩服范范的，每一个妈妈都很伟大很不容易。

女子本弱，为母则强。

在“咪咕阅读”的推荐榜上看到，因为去年国庆范晒两儿被网友骂的事件才关注到她怀孕生子，免费读了前几个章节，就是很真实很有爱的日常生活记录，看得到作为艺人、公众人物、女儿、老婆、好友、媳妇等各种不同角色的范范，其中的艰辛与喜乐，娓娓道来，同过去一样的亲切和善。即将面临怀孕生子的家庭可以好好阅读一下积攒经验教训。

写的挺好，真实感动，当妈的都能体会。其中也有些小tips可以提供给有相同经历的妈妈。

母亲很伟大

里面的育儿经还是很有帮助的。

生孩子原来这么恐怖！

摸鱼的时候翻完了 看的肚子很痛 为母则强 母亲最伟大！

[熊貓來了_下载链接1](#)

书评

特此买这2本书的定义是因为想看看他们的求子过程有多艰辛，好分享给身边的也一心求子的大龄女青年们！
很可惜范范的那本很笼统的一笔带过是个“半人工，半自然”的结晶，大S那本压根什么也没说！

之前看过伊能静微博的那些才感觉人家写的才是真正的艰辛，打排卵针、通输卵管、...

[熊貓來了_下载链接1](#)