

“80后”年轻妈妈年轻爸爸的好孕生活

漫画好孕记



十  
零厨艺好孕餐

阿土妹 圆 宝◎著

中国发展出版社



“80后”年轻妈妈年轻爸爸的好孕生活

漫画好孕记



10  
零厨艺好孕餐

阿土妹 圆宝◎著

中国发展出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

漫画好孕记+零厨艺好孕餐 / 阿土妹, 圆宝著. —北京:  
中国发展出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80234-253-8

I.漫… II.①阿…②圆… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②孕妇—妇幼保健—食谱 IV.①R715.3②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136226 号

书 名: 漫画好孕记+零厨艺好孕餐

著作责任者: 阿土妹 圆宝

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-253-8 / R·3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京凯达印务有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: [fazhanreader@163.com](mailto:fazhanreader@163.com)

**版权所有·翻印必究**

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

## 推荐序

近两年，我国迎来了又一个生育高峰，到处可以看到准妈妈挺着肚子的幸福身影。育龄母亲多是我国第一代独生子女，也就是“80后”。

“80后”准妈妈问题比较多，她们多数从小被娇惯着长大，没吃过苦，自己都还像个孩子，不知道怎么照顾自己，更别提当妈妈了。在医院里见到那些如同众星捧月一般至少由两三个人陪伴着的准妈妈，总是不由得叹气，依赖性这样强，怎么承担得起生育、教养孩子的责任呢？

在日常检查中，还经常遇到产前过分焦虑的“80后”准妈妈。客观一点来说，孕妇的产前焦虑情绪，有很大一部分来自于父母和公婆的过分担心。独生子女首为人父、人母，家人紧张的心情可想而知，但这种紧张很容易传染给准妈妈，容易加重她们的心理负担，严重的还可能引发早期流产。

还有，丰裕的物质生活和家人的过分关心使很多“80后”准妈妈出现营养过剩的趋势。孕妇营养过剩的一个直接后果就是肥胖，不仅增加妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征的发生几率，还可能导致巨大儿出生，增加难产的可能性。

但阅读了这本《漫画好孕记+零厨艺好孕餐》，我开始觉得年

轻的“80后”独生子女父母也有他们的独特优势。他们这代人大都接受了高等教育，思想更开放，更容易接受新鲜事物和观念。“80后”妈妈往往把养孩子当成一种爱的体现，虽然他们之中许多人仍觉得自己是孩子，对当妈妈没有太多的思想准备，但在观念上，他们养孩子只是为了能让孩子过得更好，跟老一代人为了养老、延续香火等等不同。年轻妈妈们在怀孕期间写博客、给宝宝买衣服、把孩子的照片挂到网上等行为，都体现出育儿给她们带来的喜悦。

本书就是阿土妹和圆宝这一对“80后”小夫妻怀孕期间在网上写下的博客。年轻妈妈的心情日记，充满了温馨有趣的细节，记述着自己的幸福、期待；年轻爸爸的漫画，也很好，简洁、轻快、幽默；简单美食，随意，漂亮，非常适合孕妇；孕期经验和小知识，不多，但是也可以给其他年轻妈妈一点儿提醒。这一对小夫妻，他们说，希望自己的有趣好孕生活“陪伴准妈妈的你度过漫长和不平静的孕期”。

可以说，这本书很改变了我对“80后”独生子女妈妈的一些看法。因此乐于写下以上几句，是为序。

中日友好医院妇产科医生

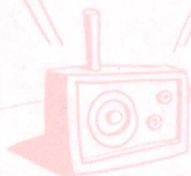
医学博士

梁海燕

2008年8月



准生啦！





# 目录

## CONTENTS

### 孕早期

- |      |               |
|------|---------------|
| 3周3天 | 暖疼？怀孕？ / 2    |
| 3周5天 | 怀孕好像挺麻烦 / 4   |
| 4周2天 | 中奖了？！ / 6     |
| 4周4天 | 低烧 / 10       |
| 4周6天 | 宝宝，你还好吗？ / 12 |
| 5周3天 | 愚人节 / 14      |
| 6周0天 | 第一次见面 / 18    |
| 6周1天 | 生日大礼 / 20     |
| 8周1天 | 血型困扰 / 24     |

# 目录

## CONTENTS



- 11周2天 疯狂的核桃 / 26
- 11周5天 孕妇我要努力吃喝 / 30
- 12周2天 补充叶酸 / 34

### 孕中期

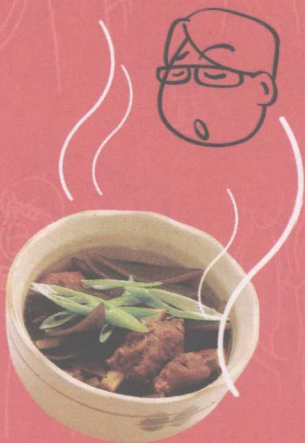
- 13周1天 早孕反应 / 40
- 14周1天 做个专业孕妇 / 44
- 16周3天 保卫牙齿们 / 48
- 16周6天 建档了 / 50
- 17周4天 给小土的第一份礼物 / 54





- 18周3天 带小土游泳归来 / 56
- 18周4天 有胎动了 / 60
- 18周5天 造人理论 / 64
- 19周0天 放松心情 / 66
- 19周2天 日子还有一半 / 68
- 19周3天 感受鸟语花香 / 72
- 20周6天 山猪遇上山核桃 / 74
- 23周6天 看电影 / 76
- 24周1天 我发明的胎教时间 / 80
- 24周2天 怀孕是享受 / 82
- 24周3天 家有病号 / 86

\*&@#\*#.....



- 24周4天 治疗腰疼偏方 / 90
- 24周5天 默认儿子 / 92
- 24周6天 月嫂PK月子中心 / 94
- 25周0天 生命在于“孕”动 / 96
- 25周3天 我的孕如抱枕们 / 98
- 25周4天 筑巢感 / 102
- 25周5天 梨型身材 / 104
- 25周6天 糖筛攻略 / 108
- 26周1天 孕妇的怪癖 / 112
- 26周2天 揣在肚子里最安全 / 114

# 目录

## CONTENTS

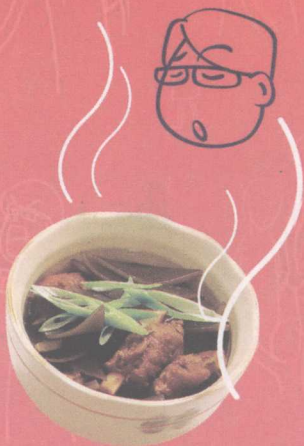


o\_n\_n\_o



- 26周3天 我要做忍者神龟 / 116
- 26周4天 不要双胞胎的理由 / 120
- 26周6天 我是土专家 / 122
- 27周0天 跟肚脐说Hi / 126
- 27周1天 孕妇的特殊待遇 / 128
- 27周4天 与塑料体格做斗争 / 130
- 27周5天 卡住了 / 132
- 28周0天 重回二人世界 / 136
- 28周3天 数不清的胎动 / 138
- 28周4天 孕如下楼经验谈 / 140
- 28周5天 对抗抽筋进行时 / 142

\*&@#\*#.....



## 孕晚期

29周1天 小土是大家的 / 148

29周4天 铁质保卫战 / 150

29周6天 孕如慎用 / 154

30周5天 压岁钱狂想 / 158

30周6天 孕如很省钱 / 160

31周0天 生活不能自理 / 162

31周3天 胃去哪了 / 166

31周6天 随时都能生 / 168

32周2天 我爱旧棉布 / 172



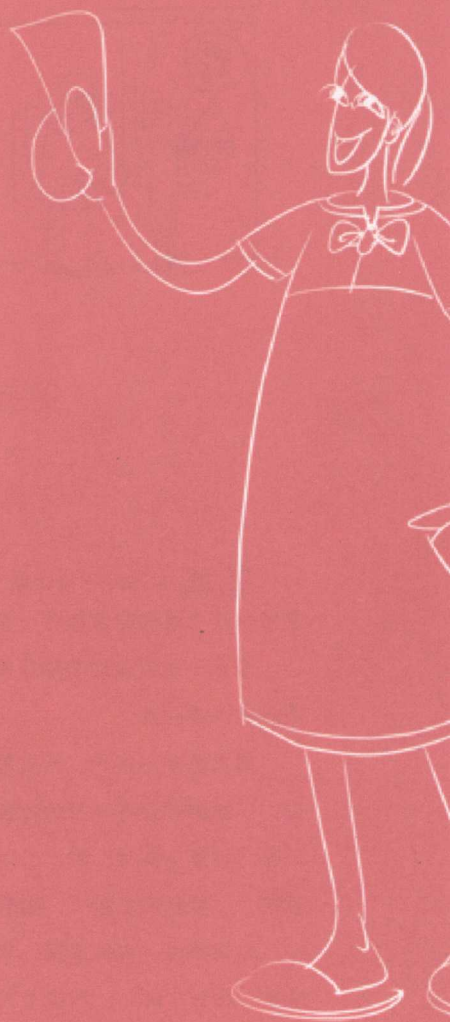
# 目录

## CONTENTS

oN\_nO

- 32周3天 城铁5号线 / 174
- 34周1天 管闲事 / 178
- 34周3天 不要道听途说 / 180
- 34周4天 直立行走的付出 / 184
- 34周6天 肚歪 / 188
- 35周1天 胎心监护 / 190
- 36周0天 临战 / 192
- 36周4天 见红 / 194
- 37周3天 给待产包减肥 / 196
- 37周4天 生产 / 200

孕  
早  
期





## 腰疼? 怀孕?

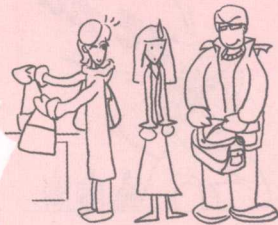
3月18日 3周3天

爸妈去深圳一段时间，昨晚送他们去了机场。家里剩下我和圆宝以及几条需要照顾的小鱼和一盆蟹爪莲。

今天一早兴奋地要起床做早饭，突然腰疼得起不了床。圆宝坚决地带我去医院。

周末医院人很少，大夫看了看，开了拍X光的单。瞅瞅我们，问：“近期有没有怀孕的打算？”我俩含糊，没马上回答，大夫倒干脆，把单子撕了，说：“先回家热敷，观察一段吧。过段不行再查吧。”看我们不放心，接着说：“以前有小两口来，女的疼得不行，非要拍片，问怀孕没，男的说绝对没问题，坚持要拍。结果腰没事，拍到了胎儿。那这个孩子也不能要了啊，哭得不行了。”听完，我们决定先回家养养吧。

看这个包，肥肥的，今年猪年一定流行！！



真的买了



谢谢老公



这个包包是猪年的春节买的，像个小猪头一样。这一年，我不仅有了小猪样子的包包，还有了小猪宝宝——小土。

回家以后，圆宝做饭，打扫卫生，给我热敷，忙得不亦乐乎。我只能老老实实躺在床上。

大夫说的话始终在我脑子里转。怀孕这件事，我和圆宝还真没认真考虑过。一直都说要给宝宝先创造优厚的条件后再期待他的出生。我俩现在还都年轻，打拚打拚再说吧。而且，两个人的幸福世界，我还没享受够呢。

### 【孕期小知识】

什么时候是最佳的“致畸五项，又称优生五项(TORCH)”检查时期呢？

致畸五项检查最好在怀孕前半年进行，这样可以避免一些不必要的悲剧发生。如果感染了这些病毒，也没有关系，只要在医生指导下治疗，大部分人都可以安全孕育下一代的，请不用担心。





老婆真好，准备了这么多  
酸奶，还插好了吸管!!



## 怀孕好像挺麻烦

3月20日 3周5天

今天圆宝上班三年多第一次家歇。第一次圆宝早上送我上班。

腰还是疼，但可以活动了。很庆幸没费那个钱去拍片子。我在座位上放了个靠垫，这样一天坐在电脑前也能坚持下来了。

休息的时候，去QQ的群里看几个朋友闲聊。她们今天的话题紧密联系在怀孕上。有人问要不要孕前检查，几位刚做妈妈的就七嘴八舌地给她建议。说了一大堆检查项目的专业医学用语，我都没听过。虽然结婚已经快两年了，好像对怀孕这件事还糊里糊涂。也难怪，我的闺蜜们还都没有结婚生子呢，我也很少查找这方面的资料。看着QQ群里大家讨论的热闹，我也插不上嘴，就看着她们聊。

看样子，怀孕还真真是个麻烦事。