

他们是

国家注册心理咨询师 | 心理专栏作家 |
电视红人 | 黄手绢心理咨询中心创始人

心理医生 孕产日记

张楚涵+步宪庭 著



有趣&有料
—— 作到天际 ——

心理专家孕期也有无法避免的情绪波动
宠妻狂魔内心也有小九九

与忐忑、恐惧与发泄、发胖与饮食、胎教与产检、生产与哺乳……
笑中有泪更有健康理念和排解方法



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



心理医生 孕产日记

张楚涵+步宪庭 著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理医生孕产日记 / 张楚涵, 步宪庭著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978-7-5439-7487-6

I. ①心… II. ①张…②步… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 168007 号

责任编辑: 王 珺

封面设计: 合育文化

心理医生孕产日记

张楚涵 步宪庭 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 7.5

字 数: 207 000

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7487-6

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

PART 1	验孕结果——阳性·····1
PART 2	职场中的孕妈妈·····9
PART 3	孕期情绪与饮食·····17
PART 4	孕期情绪之害怕与恐惧·····25
PART 5	高龄孕妈妈·····33
PART 6	孕妈妈自我帮助·····41
PART 7	孕妈妈的早孕反应·····49
PART 8	音乐与胎教·····55
PART 9	与腹中的宝宝说话·····63
PART 10	孕期也要美美的·····69
PART 11	孕期旅行·····77
PART 12	母女情结·····85
PART 13	孕期检查·····93
PART 14	孕期尴尬问题·····101
PART 15	孕期必须面对的事·····109
PART 16	孕期的身心改变·····115
PART 17	起名与性别·····123
PART 18	准爸爸的陪伴很重要·····131
PART 19	孕期的情绪发泄·····139
PART 20	孕期夫妻情感·····145

PART 21	孕晚期的最后一天工作……	151
PART 22	孕味留念……	159
PART 23	要生了！……	165
PART 24	生产时的危险……	173
PART 25	宝宝出生了……	181
PART 26	产后要过的每一关……	189
PART 27	出 院……	197
PART 28	做快乐的奶牛……	205
PART 29	出月子了……	213
PART 30	宝宝与职业……	221
PART 31	孕产哺乳期结束啦……	229

PART 1

验孕结果——阳性



我真的怀孕了吗？

我坐在马桶上，眼睛盯着验孕棒，等待着检测结果。

五个多月来，每天起床身体保持不动开始测体温，好让自己掌握哪天是排卵期。两个月才来一次月经，真的不同于正常的女性，不知道哪天是最佳孕期，否则很容易白辛苦。看着微微升高一度的体温，心里一阵欢喜，拉着步爷咿咿呀呀，他装作听不懂似的，我高调地喊：“天时地利人和啊。”

步爷摁住我：“冷静！冷静！你不是要在春天生宝宝吗？如果现在有了，宝宝就生在寒冷的冬天啦。”

我：“你怎么就知道一次就有了呢？现在就开始解放吧？？我们不要再避孕了。”

步爷：“我盼着解放，但你想清楚了吗？”

“我是想清楚了。怀宝宝是多么不容易的一件事情啊！好几个女友和她老公等了半年的，一年，甚至三年以上才怀上宝宝的。我们也需要等待这个过程啊！如果多年还是没有怀上，我们还要像其他几个好友一样去做检查呢。”

如今，这小半年的饮食习惯我已经非常的适应，美好的心情就像是春日里的太阳。家里阳台上养了很多花，每种花都在刚买回来时还开一阵子，后来就不见开了。可进入今年的春天后，栀子花、茉莉、米兰都相继地开花了，家里散发着一阵阵的幽香。

昨晚睡觉时，摘了一朵白色的茉莉放在床头，伴着花香不知不觉就睡

心理话

吸引定律说：你生活中的所有事物都是你吸引过来的！是你大脑的思维波动所吸引过来的！所以，你将会拥有你心里想的最多的事物，你的生活，也将变成你心里最经常想象的样子。若能坚持积极的心态和思维方式，最终一切定会随你心愿。

着了。

忽然间，一条粗壮的白蛇在床尾腾空而起顶破了天花板，吓得我摇着步爷喊：“蛇！蛇！白蛇啊！”

步爷虽然睡得迷糊，但说出的每一句都非常清晰：“你做梦啦！哇，你可能怀孕了，明天我们自己检查一下啊。”

此刻，检测结果就真的在眼前出现了。

双手有点颤抖，捧着验孕棒走到步爷面前。

他仔细地看了又看：“胖，什么意思？”

我声音也跟着颤抖：“我怀孕了！”

步爷跳起来：“再测！会不会不准啊！”

我喝了一大杯水，十五分钟后又一次跑进厕所里。

步爷站在客厅大声说：“昨晚梦见白蛇了啊？说明你身体进入异物了，潜意识会提前察觉身体的发出信号，看来你真的是怀孕了。”

然后，他已经等不及我从厕所出来，也没有心情再做梦的分析了，直接奔到厕所，我们盯着验孕棒显示出两道红色的线。

我摇晃着步爷，不相信地问：“怎么，怎么这一次就有啦！”

步爷：“老婆，你这是难过还是开心呢？”

我：“太复杂了，想笑，也想哭。”

步爷：“我也是哦！”



准妈妈的孕前要做一些准备充分，比如经常测体温知晓排卵期，并仔细观察身体有否异样改变，饮食上的是否有所偏好，精神状态是否慵懒嗜睡，这些都可以在最早时间判断你是否进入早孕阶段，以便更好地适应早孕各种状况的来临。



我真的干不了坏事啊

“老公，你想好了没？”一个月前的一天，我们坐在长椅上休息时，她突然问我。

“想好什么？”

“哎呀，你知道的，生宝宝呀！”

“嗯——”我想了一下，她这样问应该有她的原因，或者由于早上我的一些反应，而我并没有直接地回答，“那你呢？你想好了没？”

“我当然是生啦！”她的回答很果断。

“我跟你一样，决定是早都下好了，只是——”我拍了拍她的手，这是个相当陈旧的话题，几年前我们就深入地讨论过，只是从未有过像现在这样兵临城下的感觉。

“是啊，有些事情我也有点不舍得，以后我们再这样的时候，中间就会多一个小不点儿了。”

“嗯，这也是我纠结的，但只是一部分啊！”显然我希望她继续问下去。

“那你就说吧，趁现在还来得及，嘻嘻。”

下面我要说的话，估计她大部分都已经了解，只是早上她量完体温，跟我说马上要解禁的时候，我有种莫名的危机感。也许你在穿上军装的时候眼神无比荣耀，也许你在临上战场前内心无比自豪，但当你真正面对端着机枪冲过来的敌人的时候，避免不了的多少都会有些犹豫或胆怯，而到

那时你所做出的每一个动作，都已不再是演练。所以我得说，而目的可不是改变决定，我有必要让未来孩子的母亲知道我的想法，或者说是内心发生的变化，即便这想法有些自我。

“我分析了一下自己，你说的是其中一部分，但不是主要的。我感觉自己责任重大，对一个新生命的责任。我们都是做心理的，知道以后该如何对待她才是最好的，我想之后的几年里我们一定会花掉大部分的时间去照顾 TA，最起码在 TA 三岁前我不允许其他人替我们照料，帮忙可以，但主要带孩子的是我们自己，因为至少我们有这个时间，所以我们就要做到。除非我们不要，一旦要了，就要给 TA 最好的，而我认为最好的，就是这一点。你认同吗？”

“嗯。”她肯定地点头，“我就是这么想的。”

对于这一点，我的信念异常坚定，坚定到固执的程度，如果她此时有些犹豫或反驳，我倒不知道自己后面的话该怎么说了，我想这是她给我的最好的答案，或者她原本就跟我想的一样。

“那么，相对来说。”我继续说，继续认真地看着她说，“我们不得不放弃一些东西，你说的那部分，还有至少有几个月没办法咨询、没法做节目、没法讲课、至少有两三年没时间写书，生活会发生我们料想不到的改变，当然未知的可以忽略，但至少这些是可以肯定的。”

“不如这样吧。”她愉快地说，“生完后，我就把宝宝带走，我们娘俩躲起来，远远地离开你，不给你添麻烦，等再过个十年宝宝长大了，我们再回来，你看怎么样？”奇怪的是，我越是认真，她反倒越开心。

“你啥意思，严肃点行不？”我憋着嘴，皱着眉，一脸的苦涩加不解。

“等等，等等。”她在一旁咯咯咯地笑个不停，捂着肚子连说话都产生了困难，“你——都这么——难了，为啥——还要生——呢？”

“之前呢，你也知道，我家人肯定希望我生，你呢，又那么喜欢孩子，我呢，要不要又无所谓，所以就要呗！完了，这谈话没法进行了，不说了，我不说了。”我再说她都要躺椅子上打滚儿了。

“好——好了，你继续吧！”

“好么，你当我这是脱口秀了哈？”我定了定神，“哎？我下面想说啥？”

“你为什么决定，好了，我不笑了，你说，我还想听呢。”她可算是认真了。

“为什么？其实我想说我现在更加肯定了。这段时间我一直在想，我是为了你们而要宝宝，那我自己呢？如果抱着无所谓的态度，就太不负责了。于是我开始给自己找些要的理由，好玩？继承我的理想？延续我的基因？动不了了有人养老？眼睛一闭有人来拜拜？但这些不够坚定，可有可无。最终我想，应该是缺失，人活着总有自己该经历的事，上学、工作、恋爱、结婚、生儿育女，有了都是正常的，没有就是大一块儿人生的不足，每一阶段都有它存在的意义，就生养来说应该是感悟，一种对生命最直接的感悟，于是，我下了决定，自己感觉可以一直保持，不再动摇的决定。”说完后，似乎内心都在点头，嗯，我看我是越来越坚定了。

心理话

我得承认，我有的时候会左右为难、举棋不定；我得承认，我担心自己的一些想法在未成熟之前会影响到她；我得承认，我是个男人，以上种种不应该在她面前表现出来，但我还是希望她知道；我得承认，如果我不说，她也能猜到一些，如果我说了，就算是她意料之中，但这件事本身就是个足够的惊喜；我得承认，她比我更了解我自己，或者对她而言我也是一样；我得承认，能做到这些，是因为我爱她，也爱未降临的TA。

“知道我为什么笑吗？”她上下忽动的睫毛，像对优雅的蝴蝶的翅膀，“其实我很早就相信，你一定会是个好爸爸。”

我也相信是，她说了我更加相信是，只不过那一刻比我料想的要更早地到来，甚至没有给我被反复锤炼、验证的机会。

也就是一个月后的今天，她拿着验孕棒，跟我说，她怀孕了。

她很激动地摇着我问：“怎么一次就有了？”

当真神奇，算算日子，差不多就是解禁的当天。

我想说，我哪知道啊？

我想说，咋这么快呢？

我想说，是因为那天我们没有后顾之忧了吧？

我想说，我真的干不了啥坏事！

PART 2

职场中的孕妈妈



一对母女的心理咨询

小女孩细细坐在我对面，眼皮也不愿意抬一下，我只能看到她白皙的皮肤和抖动的睫毛。我希望她能和我说话，这样的沉默大概有十分钟了。她的妈妈坐在另一张椅子上，脸上已经无法掩饰焦急与愤怒，之后她大喊一声将咨询室里的沉静打破：“细细，你说话啊！”

细细冷漠地看着妈妈，几秒后冲出咨询室，只是我们速度更快，将她拦住。

我们三人就站在咨询室的大门边上进行了一个小时的谈话。应该不是谈话，是激烈的争吵。

在母女俩声嘶力竭的喊声中，最让人印象深刻的是女孩说：“你为什么生我？你为什么带我来这个世上？你为什么说着爱我，却把我扔给别人家养？”

母亲心酸地无法回答，只是哭。

这样的场景在咨询中经常遇到，小女孩的每句话不止撕裂了她妈妈的心，也撕裂了我对母爱的一种完美理解，宝宝所带来的亢奋状态戛然而止，我终于从梦幻般的幸福感中逐渐平静。

昨天，我从早上到晚上用掉了好几根验孕棒，结果只有一个：宝宝确实已经在我肚子里安营扎寨了。我笑得很开心，自己等了那么多年一次就成功了。接着我又哭了，哭自己怎么就那么不容易，怎么就等了那么多年呢！我开始恐慌，和老公亲密的二人世界结束了，我不应该再对老公

心理话

怀孕是母亲单向付出期，一种对宝宝单纯而无私的爱。而生命力如野草一般，孩子转眼就出生、长大。而教育、情商培养才不是在孩子出生后才开始，而是从孕期就将那些重要、深刻、美好的小种子种植于自己和宝宝的心里，它不仅指引你的身心成长，也奠定了宝宝最终的心智发展。所有孩子在三岁内一段时间里与母亲个性惊人相似，那是因为你所展现出来的情感、情绪，都是指引宝宝为之骄傲或模仿的最佳人选。孕期，不止是给宝宝一个生命，也是给自己一个新生命的开始。

撒娇了，也不能独享他的爱了，从此我的心里和我妈一样开始无休止的牵挂了。想着想着又幸福无比，肚子里的宝宝是男孩还是女孩，长得像我还是像老公，我要将自己无尽的爱都给TA。这一天，我几乎是在一种不真实，恍惚的状态中度过的。

母女俩在我的努力下终于都平静了。女孩没有摔门离去，就算是一个好的开始。就算是母女俩都在气愤的情绪中，也能从每句话中感受彼此相依为命的情感。世间的爱，就像色彩中的红。正面力量来的时候，温暖人心；负面来时，如烈火般烧伤彼此。

我拉着小女孩的手，放在自己的腹部说：“你感觉到一个小生命了吗？腹中的小宝宝多么顽强来到这个世界，你当年也是这样。”

小女孩摸着摸着就哭了。

工作结束后，步爷牵着我的手叮嘱：“今儿的咨询真激烈啊！下次，遇到快要打起来的人，一定要躲开啊！要知道，你怀孕了啊！”

我答非所问，坚定地对他说：“无论发生什么事情，无论我们多么不容易，我们都要自己带宝宝。”

步爷：“这个问题不是谈过吗？一定是我们自己带宝宝。”

我又哭了：“如果未来的一天，宝宝也像细细这样问我们，那会多伤心啊！”

步爷：“心理化教育从现在做起！别等TA来问，现在就告诉TA吧！”



孕早期出现的各种波浪式的情绪都属于正常，不要过度地压抑或回避，也不可长时间沉浸其中。此时，最好是在平静下探究内心。当所有的情绪都有一个归属点时，仔细分析，这时所产生的母爱力量会更加真实和强大，帮助我们认识自己，认识情绪，并能在孕期整个过程保持良好状态。