

只有

俏妈帮 / 著

妈妈知道



俏妈帮成员包括：

- 张 芳 出版社 工作室主编
谢 然 北京信美留学 咨询总监
王 蕊 社会团体 财务
张 硕 人事行政负责人
冯应馨 杂志 记者
张 颖 合资企业 董事长助理
刘 琳 互联网公司 培训经理
赵丽娜 某翻译公司 经理
李 林 公务员
李雪娜 全职妈妈
盛莉莉 国企 项目经理
崔京燕 事业单位 分析员
张笑楠 企业 财务
周婕妤 外企 财务运营主管
张晓燕 网站主管
潘 悦 外企法律顾问
金 蕾 全职妈妈
郑 楦 报社 编辑

序

首先，我要向出版这本书的牵头人竖起大拇指。因为据我所知，市面上有关孕期的书籍大部分都是类似“教程”，由知名的专家、教授们按照孕周，讲述给各位孕妈妈正常的孕期应该是什么样子，或者健康的孕妈妈应该做些什么事情。但俗话说千人千面，实际临床中每位孕妈妈的状况都不尽相同。我从事医务工作几十年，遇到无数的孕期合并症、突发状况和惊险案例，原因纷繁复杂、各种各样，但几乎都有一个共同点，就是每一位孕妈妈都说过类似的话：“为什么偏偏是我？”的确，孕期产生的突发和紧急状况，哪怕概率只有万分之一，对于她们来说就是百分之百。我知道类似状况真的太多，我会告诉她们，其实她们并不孤单。但我一个人的影响力实在微乎其微，生活中还有不计其数的妈妈们面临着孕期合并症或其他状况在生理和心理上的双重折磨，也许她们每天也在重复着“为什么偏偏是我？”这个问题。

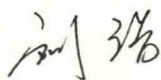
书中所写的，她们的孕期云集了各种状况，有特别平稳顺利的，也有充满惊险和艰辛的。我见证了她们其中四位的孕产过程，也迎接了宝宝们的平安降生。现在她们联合起来把自己的故事讲给大家听，意在告诉各位正在享受孕期幸福时光，或者遭受病痛折磨的孕妈妈们：看，其实你们并不孤单。十九个人的影响力总比我一个人要强得多，现在这本书出版了，影响力不知又翻了多少番。借用中国的一句老话：“星星之火，可以燎原。”现在看起来虽只有一点小小的力量，但它的发展是很快的。

幸福的家庭是类似的，不幸的家庭总有自己的不幸，有一些妈妈的故事读起来让人畅快舒心，令人羡慕她的孕期如此享福，这十个月“皇后”做得名符其实。也有妈妈的文章读起来不禁令人揪心、引人唏嘘落泪，让人感叹人生的无常和母亲的伟大。但最最令人欣慰的是，无论顺利还是惊险，轻松还是艰辛，大家最后都如愿得到了健康可爱的宝宝。这也是我作为一名医务工作者，特别是一名产科医生最最开心的事。孩子是人生的希望，每每见证一位

健康宝宝的降生，我都再一次感到我们的一切努力和辛苦都是非常值得的。

再次感谢此书的出版方和十八位妈妈，是你们的共同努力让更多的读者和孕妈妈找到了心灵的依靠和共鸣。也让我能借此机会表达自己的心声，祝福天下的孕妈妈们都能顺利地诞下健康的宝宝，祝愿天下的宝宝都能平安快乐地长大！

北京朝阳医院产科副主任医师

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '刘' and '瑞' in a stylized, cursive script.

目录 CONTENTS

011 第一篇 “最高级”的痛与爱

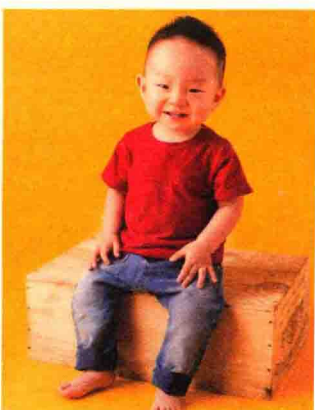
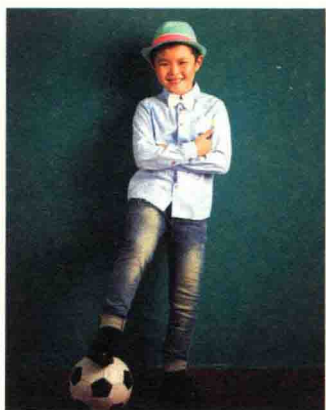
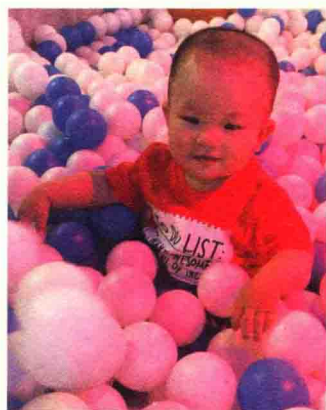
- | | | |
|-----|------------|-----|
| 012 | 小胖鱼出生之旅 | 崔京燕 |
| 019 | 缘来是你 | 李 林 |
| 028 | 小为诞生记 | 刘 琳 |
| 037 | 女神节诞女神记 | 谢 然 |
| 045 | 临产前的 24 小时 | 冯应馨 |
| 054 | 生产之痛 | 周婕妤 |

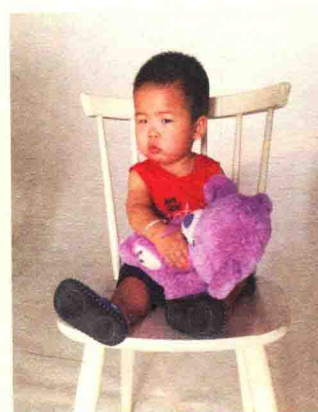
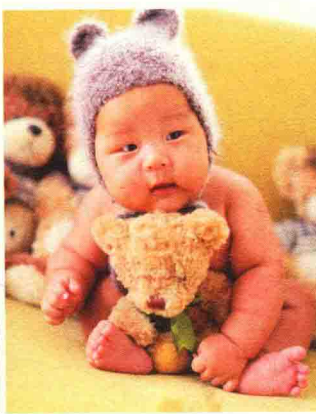
061 第二篇 第二道彩虹

- | | | |
|-----|-----------|-----|
| 062 | 最美的决定 | 郑 桢 |
| 068 | 写在二宝出生后 | 潘 悦 |
| 077 | 母爱如水，随你前行 | 盛莉莉 |

087 第三篇 水银灯下，母爱如山

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 088 | 姗姗来迟的宝贝 | 张 芳 |
| 104 | 七月的北极星 | 张晓燕 |
| 119 | 烤肉召唤出的豚宝诞生记 | 张笑楠 |
| 125 | 小糖豆的孕产记录 | 李雪娜 |
| 129 | 感谢你选择了我 | 张 硕 |
| 136 | 我的小天使飞去又飞来 | 金 蕾 |
| 148 | 天使降临 | 张 颖 |
| 157 | Rachel | 王 蕊 |
| 170 | 宝宝到来之马拉松 | 赵丽娜 |
| 188 | 编者说明 | 张 芳 |









第一篇

“最高级”的痛与爱



小胖子出生之旅

崔京燕

我是谁呢？

我是一条小双鱼，射手妈妈生我的时间在2014年3月16日。确切地说是一条小胖双鱼，小吃货的特质是从我还是一只小鱼苗时就开始显现了，当医生把我从妈妈肚子里拉出来，放在秤上一称，4040克！巨大婴儿！射手妈妈满头黑线，自我反省道，怀孕期间并没有吃什么大鱼大肉啊，怎么回事呢？和我相处两年之后，射手妈妈总算意识到，哦！原来我是一条能吃的鱼，不管什么饭啊菜啊，我总能吃得很香，所以推测当我还在肚子里的时候，除了睡觉，就在吃，不停地吃，终于把自己吃成了小胖子，哈哈。

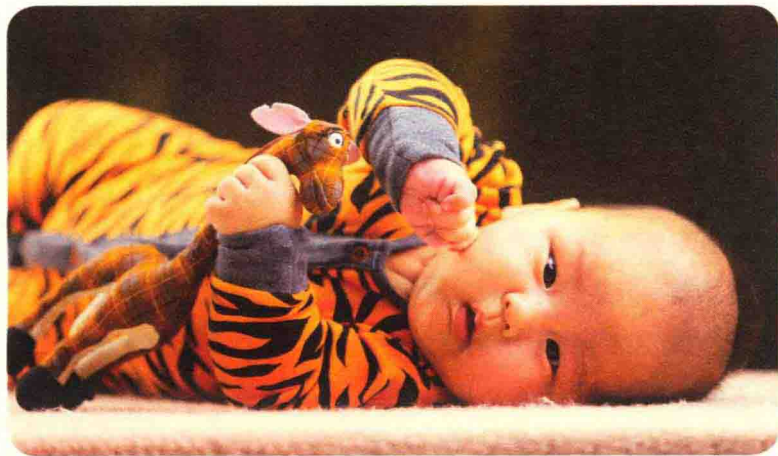
小胖子在生长

妈妈说，怀孕生孩子的整个周期对她来讲身体上都是备受碾压的，尤其是生产环节最受折磨，其实她之前倾向于用岁月这个橡皮擦把这段经历抹掉，但鉴于我长大以后比较乖和惹人疼爱，

还是想珍藏这段经历。

四十周十个生产月期间，各种不同却都一样难受的感觉轮番袭向妈妈。前三个月是恶心，每天似乎都有在车上晕车时的感觉，让妈妈总想用辣的或其他刺激性的食物来掩盖这种不适。到了四个月的时候妈妈总算舒服了一阵，但好景不长，到五个月时又开始嘴里没有味道，真正感受到了味同嚼蜡是什么意思，而且一直持续到生产结束。后来想想，可能因为我这条胖双鱼让胀大的子宫挤压到了妈妈的胃。

我在妈妈肚子里六个月的时候，妈妈已经胖了20斤了，医生建议整个怀孕期间最好只胖25斤左右。看来吃货特质并不是源于我呢，似乎应该是遗传，哼哼！医生之前看过妈妈的骨盆条件，说是7.5cm，适合生六斤左右的宝宝。这些残酷的事实真是吓到妈妈了，从怀孕六个月开始，她决定要控制饮食以及开始运动了，晚上尽量少吃，吃完晚饭都要跳半个小时孕妇操。辛苦的付出和





不懈的坚持还是有收获的，整个孕期妈妈长了 30 斤。

在此期间，我一直趴在射手妈妈温暖的子宫里，自由自在地游动，吃了睡，睡了吃，优哉游哉。

小胖子成熟了

妈妈在预产期最后一周还在上班，因为一直没什么反应，直到 39 周 +2，迫于周围同事和姥姥的压力，担心会给他们带来不必要的麻烦，才决定休假。之后三天也一直都没有任何反应，她还觉得自己休假休早了呢。

结果到了第四天也就是 39 周 +6 那天，凌晨五点钟的时候，妈妈突然感觉有一股小水流流出，像来大姨妈的感觉，使了下劲，发现还是有液体流出。于是妈妈叫醒了睡梦中的爸爸，爸爸也很给力地瞬间打起精神。跟爷爷奶奶打声招呼后，他俩直接拿起之前准备好的两个箱子往医院赶去。

在去医院的路上，妈妈说，还是有种不真实的感觉，不相信真的会有小生命将要降临了。在我出生之前，妈妈没有那种即将有宝宝的激动感，倒是有生宝宝前的紧张感，还有揣了这么久总算可以卸货的喜悦感，母性的情怀一点都没有被激发出来。就算我已经来到人世，助产士把我拿给妈妈看时，她竟然也没有觉得特别感动，只是惊讶于我的黑！哼！她的母性情怀开始泛滥，是从我小腿可以很激动地踢来踢去开始的，也就是我出生后的三个月左右，那时我俩算是可以略微互动了吧。唉，也不知是我那射手妈妈太迟钝呢，还是天下妈妈都这样？

小胖鱼慢慢游出来了

下面这段还是让妈妈说吧，因为这段经历对于我太过恐怖，我要躲在妈妈身后，听妈妈说：

去北京人民医院产科急诊后，护士拿试纸测了测，真是破水。于是就在六点左右进了待产室，很幸运地还有了床位。之后从早上六点到晚上六点一直也没什么反应，就是躺在床上，时不时地就会有羊水流出。期间我还一直担心，会不会羊水流得太多了对小孩子不好，事实证明好像并不会。到晚上六点左右，肚子开始隐隐作痛，但还可以忍受。九点之后疼得更厉害了，我就用之前学过的呼吸法，在疼痛到来时配合呼吸节奏，转移一点注意力，似乎有点作用。这样一晚上都没怎么睡觉。到了第二天早上九点的时候，宫口才刚刚开一指半，我一听都快崩溃了，感觉就是你一直使劲在拉车，等你停下来看时，却发现这车一点都没动。

护士在九点左右给我打上了催产素，刚开始我还挺开心，以为总算可以卸货了，没想到这个过程竟是那么的痛苦不堪。打上催产素半小时后，剧烈的疼痛一阵阵袭来，我本身是一个对疼痛承受度挺高的人，但是那种疼痛实在叫人难以忍受，我只能用牙咬住衣服，也开始不能自己地呻吟。这种疼痛一直持续到下午一点左右，护士来看说宫口开了八指半，推我进了产房，让随身带了两瓶红牛。产房一共有三个产妇同时在生，其他两人都在大喊大叫，可我因为疼得没有力气了，也没劲叫，当然没劲把宝宝生出来。

助产士让我像拉大便一样使劲，但疼痛已经耗尽了我所有的



力气，助产士又让我坐在健身球上屁股上下颠颠，平常这么颠还是很舒服的，但是当彻骨的疼痛向你袭来的时候，颠来颠去只能靠意识支撑。当产房里另外两个妈妈都已经生完的时候，我又上了产床。这时产房里仅有的四五个助产士都集中了到我这里。时间估计已经到了下午三点左右吧，疼痛磨得我筋疲力尽，完全使不上劲儿，喝了红牛也无济于事。

助产士很着急，替我量了下胎心胎跳，说胎心都弱了，如果再生不出来就要上产钳了。我一听急坏了，因为产钳的危害在生之前我就知道，轻者夹破孩子的脸，重者夹碎孩子的颅骨。产房外，助产士也在征求我老公的意见，并把各种后果都告诉了老公，老公也是踌躇

担心我又担心

用颤抖的双

许没有压力

想到上产钳

良后果，我

了，只是一

使劲地喊着，一

诉宝宝，你要坚持住

不定，纠结万分，既

小孩，最后还是

手签了字。也

就没有动力，

可能带来的不

也顾不上疼痛

个劲儿地喊着，

边喊一边在心里告

啊，我会尽最大努力

把你生出来。最后助产士给我进行侧切，又有个助产士主动上前挤压我的胃部，宝宝才总算露了头，我也不用使劲了。可能是耗费了过多的精力吧，之后之后胎盘的娩出、缝合侧切伤口我都没有太多知觉。



小胖鱼妈妈的生产感受

生孩子的过程中，老公全程陪着我，晚上也没有睡觉，身体一直处于疲惫和紧张状态中。在产房的时候，我在里面喊，他都听得见，在外面也是心急如焚。最让我感动的就是老公给婆婆打电话的时候说，生了生了，总算顺利生了，并没有因为生的是男孩就尤其高兴，只是为我能顺利生产而开心、释怀。还有爸妈、公婆的焦急、担心，朋友的牵挂、问候，每念及此，总让我感到温暖、幸福。

其实很多妈妈也许和我有一样的感受，生产对于女人来讲真是命悬一线的一次苦旅，但当你经过了这个阶段，你的人生就又完成了一次进阶，完成了从小女孩到女人的快速蜕变。从此之后，你的生活将因为一个小生命的到来而更加的流光溢彩，母性的释放也会使你的生命更加完整。在生产过程中，你会知道你的身体不是你想象的那么强悍，但在关键时刻爆发的能量却会超乎你的想象。现代医学技术的发达，一定程度上大大减少了生产过程出现意外的几率，但大出血、胎盘早剥，或者胎盘不能顺利娩出、产后并发症等，任何一个环节出了问题，都有可能夺去女性脆弱的生命。

这次生产过程也让我体会到一定要充分备孕，让自己从怀孕一开始就有一个健康的体魄，尽可能地给宝宝提供良好的硬件设施。怀孕后也要坚持锻炼身体，饮食要节制，有针对性地为生产做准备，减少生产过程中的风险。生产过程中女人会耗损大量气血，生完后一定要注意休养。产后要让小孩早点吸奶，找个专业