

准妈妈手记

钱亦蕉 著

钱亦蕉 著

准

妈妈



手记

献给我的母亲和女儿

广西师范大学出版社
• 桂林 •

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈手记/钱亦蕉著. —桂林:广西师范大学出版社,
2005.2

ISBN 7-5633-5213-9

I. 准… II. 钱… III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 002501 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人:萧启明

全国新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

开本:890mm×1 240mm 1/32

印张:4.5 字数:68 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数:0 001~5 200 册 定价:13.80 元

如果发现质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

作者档案：

经历了几个月的辛苦和磨难之后，又回到了原来职业女性的角色，唯一的不同是，我除了当一名记者之外，还是一个母亲。而后者才是我从今以后不会转变的固定角色。

姓名：钱亦蕉

昵称：“小草莓”、“小海豚”、“胖妈妈”

别名：丫丫妈妈

最喜爱的事：看丫丫呵呵笑出声，手舞足蹈

最讨厌的事：丫丫不肯吃饭，把奶吐得到处都是

最可怕的回忆：女儿还没出生，全身开始过敏

最幸福的回忆：丫丫爸爸抱着丫丫躺在我身边



丫丫档案：

姓名：宗之涵

昵称：“小猴儿”、“丫丫”、“臭臭”

最喜爱的食物：苹果泥

最讨厌的食物：水、奶

最喜爱的事：坐着推车晒太阳

最讨厌的事：躺下来睡觉

组稿编辑：郑纳新

责任编辑：杨欣

装帧设计：孙豫苏

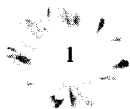
序

倚老卖老地说,我是钱亦蕉的前辈。她玩糖纸头的时候,我已经不爱吃糖了;她进大学的时候,我已经大学毕业了。不过,我们却几乎在同一个时候成了妈妈。而在我焦头烂额做梦也梦到尿布的时候,她却游刃有余地写完了一本书,想来自己真是老了。

不过,在我们那个时代,《准妈妈手记》这样的书是要锁抽屉里的。一会“子宫”,一会“见红”,整个一黄书。那个年代,“孕”啊“奶”啊这样的词,全是色情的。慌不择路的男生,看完《智取威虎山》后,在教室里兴奋失常地叫“奶头山夹皮沟”,那班主任老师就要请家长来一趟了。

在过于干净的语境里成长起来,“爱”也是被禁的词。电影里,两情相悦之际,男的要求亲吻一下女的,女方定是不肯,要是父母看到,男的就成流氓了。终于成了亲,名正言顺了,还是不能谈情,电灯一拉,大男人怯生生地问:“我们演电影吧?!”

演完电影,生活完全改变了。虽然觉得有很多经验可以和未来的妈妈们分享,但是一言难尽啊。再说,好像有些内容有点那个的。这样,有天晚上,钱亦蕉来电话说写了本书,让我写点读后



感。

不能说这是本“妈妈必读”之书,因为钱亦蕉既不是权威的母婴专家,也不是十个孩子的母亲,据我所知,她的医学知识不会比我多多少,但是,正是这一点,使这本“手记”特别宝贵,特别真实。第一个月,第二个月……第十个月,我发现,我也担心过她的担心,欢喜过她的欢喜。虽然说,每个人的“十个月”各不相同,但十个月的心路历程却是何其相似!而且,她是多么大方细腻地说出了最隐秘的细节。

写到这里,不知怎么想起卡夫卡的一句话,他说,一个男人来到这个世界上,他的最大成就应该是养老婆养儿子,如果还有可能,再陪他们走上一段。因为这句话,写《变形记》《城堡》的卡夫卡才是人间的。同时,我在想,很多时候,我们并不需要哲学啊知识啊什么的,《准妈妈手记》的亲合力就是在这里。

因此啊,未来的父亲,当你的妻子辛苦地跋涉在十个月的长河里时,为她买一本《准妈妈手记》比买一本医学手册好,因为这本书里的怕和爱都是具体的。

毛尖

2004年8月29日

目录

CONTENTS



序 1

第一个月:我怀孕了 3

我怀孕了

第二个月:意外和担忧 9

把所有的“辐射源”统统收起来/起名/虚惊一场/听别人的故事/感冒

第三个月:度过艰难的早孕期 25

怕“甜”/学会呕吐/哈利·波特/晕倒/孕妇装

第四个月:终于解脱了 39

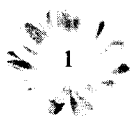
医院物语/顺产还是剖腹产? /“小草莓” /我是“先知”/男孩还是女孩?

第五个月:为了宝宝 53

过年/觅食/忌食/牙齿和斑痕/弱势群体?

第六个月:快乐时光 69

克里姆特的画/打造宝宝世界/打牌/感谢网络/看《指环王Ⅲ》





目录

CONTENTS

第七个月:变化 83

失眠/梦境/胎动和老公的呼噜/控制体重/千万别趴下

第八个月:幸福和焦虑 97

生育高峰/放弃胎教/回家待产/家庭“暴力”/胎位和
体操

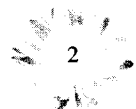
第九个月:最后的等待 111

“疑似”糖尿病/肿/我爱卡通/胎心监测/“逃兵”

第十个月:宝宝诞生记 125

宝宝诞生记

小猴儿她爸(代后记) 132



第一个月：我怀孕了

怀孕第一个月，可能是最无知觉的一个月，身体还未出现任何可以体察到的变化。除非刻意为之，一般孕妇发现自己怀孕至少要到孕期一个月末。怀孕的消息，对大多数夫妇来说，都是喜讯，而且将给家庭带来巨大的变化。对于我来说，怀孕将我的常规生活“幸福”地打破了，人生也将掀开新的一页。

我怀孕了

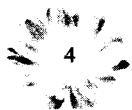
得知怀孕大概是10月中旬,如果按预产期算法,应该是怀孕一个月之后。感觉有一点意外,说不上到底是惊喜还是惊恐,反正各种感觉交织而来。想到可以生一个自己的小宝贝,可以做妈妈了,心里还是有点喜滋滋的。可想到生它养它需要那么多的精力和财力,想到要被长期“套牢”,不免又有些担心,感觉那种做母亲的责任真是路漫漫其修远兮。

其实半年前倒是有过怀孕计划的,那时候工作不是很顺利,想想自己年龄已经不小,该赶着最佳生育年龄(医书上说25-29岁)把孩子生了。谁知刻意了一阵子却迟迟没有动静,于是我和老公决定顺其自然。不料在不经意间小天使却降临了,或许世事即是如此,希望的反而没有,“无心插柳”倒有所收获。想想前不久听说一个和我差不多时候结婚的故友怀孕了,还大吃一惊,心里想:“唉,她都怀孕了,怎么我……”经这么一想,没想到还真把孩子给招来了。

发现怀孕还有个小插曲。当然先是“老朋友”没有按时到来,人就有点心浮气躁,不过因为我以前也有过迟来的经历,所以也不以为然。那时天气有点转凉了,我就泡了个热水澡,可是这个澡洗得很不舒服,浑身发烫。洗完澡不久,手脚就肿了,又胀又痒,像是过敏,非常奇怪,这是我从来没有过的。种种异常现象让

我怀疑自己可能是怀孕了,于是第二天一早,我就买来了尿液测孕仪(药店里卖20元一个呢,我有一同学在网上买了一大盒测孕试纸,平均下来才1元一条,不过我也真不知道她要这么多干什么。据说为了放心,她每个月都会用好几条,弄得这么紧张真让人啼笑皆非),检测下来,发现多了一条淡淡的粉红色,也就是成阳性。原来是我的小宝贝在抗议我洗热水澡呢,还好因为过敏我没有泡很久,否则就太危险了,我觉得它真有点神奇。不过我还不es敢确定怀孕,因为之前有过一次自测失误(到了医院发现不是),所以第二天又去医院化验,当看到化验单上“阳性”的图章时,我的心底才涌起一股奇妙的情感,一个声音在心中呐喊:“我怀孕了!”

高兴之后就开始担心,因为就在前不久的“十一”黄金周我还和老公一起去云南丽江玩了一次,我怕因此伤害了这个小小的生命。说起来那次旅行的感觉就与以往很不相同,平常出外旅行总是我比老公精力更充沛,玩起来特别来劲。可这次整个行程我都懒洋洋的,老是觉得累,总是在包车上睡着,上玉龙雪山更是带着氧气瓶都不足以支持我爬到最高处。我们俩还都觉得奇怪呢,现在想来又是刚刚分裂的“小不点儿”在作怪。另外还有一个担心,就是之前我吃过一粒百服宁退烧药,那时还不知道怀孕,觉得体温有点高就吃了一颗,现在我都后悔死了,不知道会不会致使胎儿畸形。翻了好多有关怀孕常识的书,发现百服宁中有一个成分确实有问题,但是因为吃得不多,再说是怀孕仅一个月左右的时候吃的,所以关系不是很大,才慢慢放下心来。



不久,双方父母、亲戚朋友、同事等都得知了这个喜讯,老人家自然都是高兴得很。有小孩的同龄人在恭喜的同时,总要说几句“当心反应”、“麻烦得不得了”之类的过来人的忠言,也算让我有个思想准备。最有意思的是我老爸,他竟然说:“我早知道你今年一定会怀孕的。”搞得他自己像预言家似的。原来,今年早些时候家里的一缸金鱼产卵生小鱼了,这是非常不容易的,在我老爸几十年的养鱼经历中这仅仅是第二回,而先前一次就在29年前我妈妈生我的那一年,是不是有点神?我老爸很相信动植物是“通灵”的,现在连我都不得不信了。从刚知道我怀孕的消息起,老人们就开始讨论男女性别问题,我爸是“老封建”,一直喜欢男孩,在生我的时候就希望是男孩子,如今更希望有个外孙。而我婆婆正相反,生了两个儿子所以一直喜欢女孩,在生我老公的时候就希望是个女孩子,因为未能如愿还去认了个“过房女儿”,所以她就盼着我生女儿。这倒也好,反正生男生女都有人喜爱了。

应该说这次怀孕还是有意外的成分,这也让我更加珍惜。最近看到一本《婴儿战争》的书,说到当代社会的男女,结婚后第一个月是最容易怀孕的,而在此后的一两年间怀孕概率就会迅速大幅度下降,当然年龄越大怀孕的可能性也就越小了。在上海这么一个压力巨大、节奏飞快的大都市里,生育被不断延迟,难怪出生率会如此低下了。仔细想来,怀孕对我来说还是可遇不可求的转折,因了怀孕,我至少可以暂停一下我那像机器一样不断旋转的“轴”,给生活一个喘息的机会,也给自己的人生一个新的调整。因了怀孕,我想我会和我腹中的胎儿一同成长,担起生它养它的责任。



小贴士：

- ◆ 如果准备怀孕，最好在停止避孕后就不要滥用品，这样比较可靠，因为一般发现怀孕都是在1个月以后，到时再注意就来不及了。
- ◆ 怀孕期间不宜长时间浸泡热水澡，尽量洗淋浴，水温不宜过高。
- ◆ 妊娠平均40周，38-42周都是正常的。预产期的计算方法：以末次月经的第1天算起，月份大于3的减3，小于3的加9为预产期月份，日数加7为预产期的日数。比如我的末次月经的第一天为2003年9月14日，则预产期是2004年6月21日。

第二个月：意外和担忧

怀孕第二月，孕妇的各种症状开始出现，生理和心理都出现波动，而且也是胎儿比较危险的时期。对我来说，由于特别的原因，更经历了前所未有的担忧。这个时候从外表看不出特殊的形态，因此谋求外人的照顾几乎是不可能的，所有的当心 and 担心都要由自己来承担。家里人会帮一些忙，可由于初次面对，并且刚刚进入角色，更多的感觉是无助。

