

孕夫来也！

准妈妈
必读

当爸爸了怎么办

老默·著



- 这是一本**爸爸版孕期指导书**
- 让无数妈妈爱不释手的**孕期甜蜜小读本**

让准爸爸轻松搞定非常时期里的非常关系！

让准妈妈幸福经历二人世界的温暖升级！

迷茫、期待、焦虑、惊吓、幸福……孕检、问医、胎教、取名、采买……



love



孕夫来也!

准妈妈
必读

当爸爸了怎么办

老默·著



中信出版社·CHINACITICPRESS

图书在版编目(CIP)数据

孕夫来也 / 老默著. —北京: 中信出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5086-2855-4

I. 孕… II. 老… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107556号

孕夫来也

YUNFULAIYE

著 者: 老默

选题策划: 北京时代华语图书股份有限公司

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 690mm×980mm 1/16 印 张: 14.75 字 数: 200千字

版 次: 2011年6月第1版 印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2855-4 / G·702

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。 服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

一个父亲的感动

他是我们的师兄，但是很遗憾，我们从没把他真正的当师兄对待过。特别是年纪不小还频频扮嫩，一幅青春年少不知单身愁滋味的行径，让我们这些师弟师妹们，每每聚会都把他当成我们必定帮教对象，循循善诱，谆谆教诲，但每次都无功而返，但我们从没丧失过信心。于是，经常出现的画面是，一个孤独的单身斗士，一群热血的围城青年，唇枪舌剑，乐此不疲，没有胜者的原因是败者永不言败。

情况发生变化是他遇到了一个80后MM。你必须承认一代更比一代强的道理，在深圳这样一个美女如云的地方，像师兄这样一个有房有车有份不错的工作，更重要的是，没有任何不良嗜好，爱家爱友且性取向正常的不太老的男人，不是钻石级也是黄金级的王老五了。这样的人，是稀缺资源，但令人遗憾的是，60后女性攻占此山头失败了，70后女性也落荒而逃，80后的则兵不血刃地取得了胜利，就凭这一点，80后就令人肃然起敬。



序言



当他又开始唧唧歪歪患得患失单身生活的时候，小生命适时地到来了，彻底断了他游离围城的痴人梦想，而我们这位师兄变脸之快，进入状态之迅捷，让你联想到另外一个领域的刘翔。仅博客里那些风花雪月的文字，那些肉麻的对80后的颂扬，让我们见识了他缴械投降“变节”后的嘴脸。

伟人少友，因为在友人眼里，无论他如何伟大，都是我们身旁那个毛病多多的布衣。于是出现奇怪的一幕是，他的博客粉丝剧增的同时，也是我们对他打击教育最集中的时候。与以往不同的是我们这个阵营多了一个80后同盟军。这个同盟军作用重大，经常把我们没有教育完的工作移到了家中和卧室。和我们对打的时候，师兄还经常摆出师兄做派，但若如此对待80后，他不仅要担当虐待孕妇的恶名，还有可能遭受床上的无影脚。

而在怀孕和生子问题上，他更沦落成理所当然的听众。我们个个都是过来人，只生一个的好处是，大家都是一次性的宝贵经验，每个都认为自己是最好的，都要和他无缝对接传授经验。以为进入围城就可以和我们平起平坐，可惜，在孩子问题上，他又沦落成我们的帮教对象。悲惨，不因结婚而减少，甚至更甚之。

但我们阵营内部也在发生分化。首先人家讨好孕妇的文章让老婆阵营开始分化，女人们会因为一篇篇文章时而开心，时而感怀，对师兄的火力不再如动物般凶猛；师弟们也因为人家对未来主人翁的到来那一篇篇有感而发的真情文字，不得不俯



序言

首称臣，爱，对孩子的爱，让我们化“敌”为友。特别是那封给孩子的信，让我们这些为父者都感动得涕泪奔流，原来，爱，可以这样表达。我们只能酸酸地相互安慰——他那些优美的文字是和我们多年争斗的训练结果，没有我们平日的激辩，就没有他这些美丽的感怀。如此说来，我们也算是幕后编辑，打击仍然继续，只是火力越发虚弱。

可我们谁都没有想到人生的打击竟这样残酷和突然，那个悲伤的午后，那个让我们这些弟妹们一起泪流满面的午后，那个闷热得让人窒息的午后，让人至今无法忘记，更让人不愿记起。最难受的是，明知生命已飘落，还要走完所有产妇临盆的过程，如此残忍的历程，说是泣血的感觉也不为过。灾难出现后，我们都不知如何安慰他们，如何面对他们。令人想不到的是，一个女人，一旦成为母亲，潜在的伟大和坚强都会焕发出来，80后在自己悲痛万分的时候，还惦记着我们的师兄，见我们说的最多是让我们好好安慰他，而同样的，我们师兄在难过的时候，记得的是如何让我们安慰他的小女人，把悲伤留给自己，让自己爱的人不再悲伤，就在那个悲伤的午后，留在我们记忆中的还有这对夫妻带给我们的温暖。

看到师兄写的那篇《天使，去了另一个世界》，我和妻都哭了，我们这些师弟师妹们都哭了，那些跟随博客的都哭了，我们哭是因为我们自己有孩子，知道丧子之痛的撕心裂肺，我们哭是因为我们做了父母，知道父母对孩子的爱是多么深切和博大，我们哭是因为他是我们的朋友，他是我们如兄如弟的亲

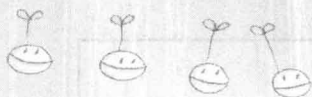
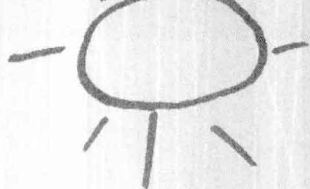
人。第一次给他的博客留言，却不知如何下笔，不知下笔的又何止我一个，他的各个阶段的朋友、同学，远在海外的，内地的，新疆的，北京的，一个个一时间潜水的都浮出水面，原来有太多像我们这样，永远关心他，喜欢他，又不想仅仅简单地把表情符号发给他的读者们。

没有多久，他把博客关闭了，因为心境还是什么，我们不敢问，不好问，以前不屑一顾的我们现在却如此强烈的希望他把它保留，几天更新一次的博文曾让我们笑他是典型的骚客文人，而现在打开后看到是空空的页面，过去的丝丝缕缕却那样的让人不舍，我们不舍的是那些发自内心的一个孕妇之夫、一个准父亲对小妻子、对女儿的浓浓爱意，而这些家长里短，柴米油盐的真实文字，不是为了博取流量的无病呻吟和风花雪月，完完全全发自肺腑，感自内心，我喜欢，因为我是一个父亲，我喜欢，更是因为我感动。

得知师兄把博文集结成册，欣喜之余，写些文字，凑凑热闹，没有被拉拢腐蚀，完全免费还不得抄袭，理科生，没写过文字，写得不好完全因为是他师弟之缘故，该怪谁，大哥，你是最了解我的。女儿醒了，我也得止笔了。

宏 洋

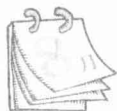
2011年4月20日



目录

contents

等待的日子



建卡：一个老男人的问号加惊叹号 004

第一次产检：岳母的熟人非找不可 007

恋爱时有个第三者 010

自由！自由！我再也没了自由！ 013

孕吐：我的苦日子刚刚开始 015

二手婴儿用品：传递健康之气 018

一米八大床，太小了！ 022

没有老公待遇，只有司机差使 024

“你长了一副外公相！” 026

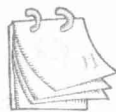
有一个地方，真正称作“家” 029

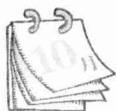
我替老婆看产科 031

大肚婆：野蛮女友升级了！ 033

孕夫眼里容不得沙子 035

我晕！孕妇也爱美？ 038





冒险省亲：让宝宝沾点儿祖先地气 042

噗噗噗……第一次心跳声让我流泪 045

“宝宝，你妈诬蔑你爸！” 048

那就叫他多多吧！多出来的多 051

宝宝，你听秋虫唧唧 053

弓形虫弱阳性？！ 056

等他3岁，我要送他一只狗狗 059

快乐，是最靠谱的孕妇心理暗示 061

“牺牲色相”博她一笑 064

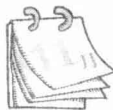
第二次听他的心跳：心律不齐？！ 066

突然之间，人缘暴涨 068

男人的怀抱，远胜一扇防盗门 071

“猪仔他妈，当然是猪了！” 073

俩大肚婆参加校友会：别样的风景 076



第25周：感受胎动的喜悦 080

美眉变孕妇，好心情挡不住 084

彩超BB照：性别鉴定擦边球 087

一个跟头惊出一身汗 091

孕夫五大变化 093

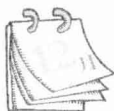
第28周：午夜争夺胎教话语权 096

亲历现场：为了三个月后的淡定 099

大肚婆的自恋秘笈 102

第29周：决定挨一刀！ 105

年终总结：家人永远是幸福之源 108



第30周：当自助餐厅遇上大肚妈妈 112

第二次彩超，第一次与多多见面！ 115

清晨上演追车惊魂 118

第31周：一些变得不容易的事 121

是顺是剖，老公看来没有发言权 124

又改顺产了！女人真多变 127

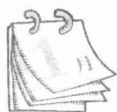
月子方案，让我如临大敌 130

产检结果令她狂笑不止 133

小男人，大幸福 135

产前首次采购，无底洞开了个孔 138

第33周：差点要在地下车库尿裤子 141



挺着大肚去追星 144

胎动的间隙，我们俩的惊魂一刻 146

“多多你赶快翻跟头，准备出来了！” 149

第34周：奶牛催生计划 152

两三月不开电视啥滋味 155

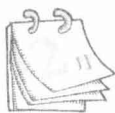
第35周：“不会有什么大问题了！” 157

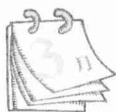
最后一次B超，胎位是正的！ 159

取名用上N种茅招 161

胎心音监测：咱家多多要听音乐才会动 164

第36周：疯狂享受二人世界 166





- 给孩子写信吧，就像写给你自己 170
我给宝宝的第一封信 172
倒计时了！孕夫焦虑症发作 176
又出波折：连续两天吸氧半小时 179
主任说，别摸他，别再胎教了！ 183
当她无法忍受时，多多也就要出来了 185

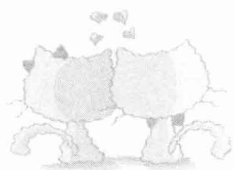
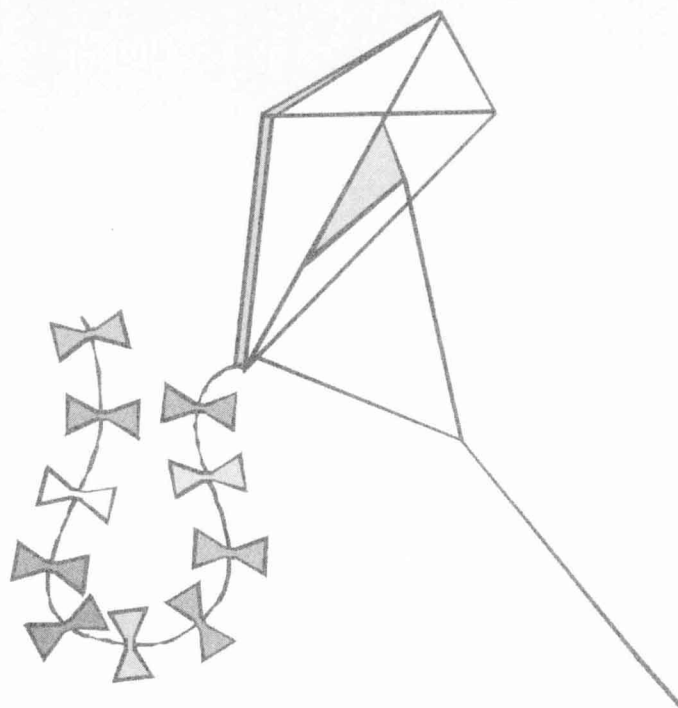
孕夫的告别

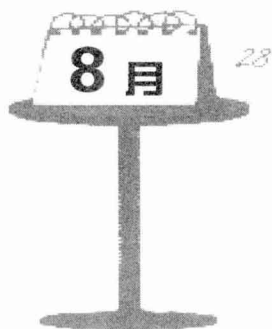
- 地狱般的医院四天 189
天使，去了另一个世界 192
“我爱你，再见” 195
用爱疗伤 197
随着风筝放飞心情 200



- 新的开始 207
明知走钢丝，却也没退路 209
只要捱到36周，就是成功 212
Amy，我们决定宠爱她一生 215
孩子的微笑，疗愈一切伤痛 221

等待的日子





其实从知道有了BB的那天起，老婆远比我更快地进入角色，她的嘴上开始一天里重复许多遍一个词：孕妇。比如“你又打孕妇了，你又骂孕妇了”，“孕妇”一词成了她拿捏我的紧箍咒，或者是向我撒野兼撒娇时的信号弹。听她的要挟多了，我也只好想出个主意，以孕夫自称，孕夫：孕妇之夫也。





建卡：一个老男人的问号加惊叹号

8月23日

前方红灯，我将车停在排队等待的队伍里。南国夏末的天气依然让人感到异常燥热，骄阳下马路中间花池里的杂草在枯黄中透着顽强的生命力。望着那些无名的杂草愣神之际，后面的车开始拼命按喇叭。我从神思恍惚中惊醒过来，绿灯了，我只有加速前行。

今天已经是第二次为同一件事情来医院。如果说上次B超确诊有BB后我还心存侥幸地认为可以有第二种选择的话，那么今天到医院正式建卡则意味着我们已经做出了第一种选择：要这个孩子。第一次拿到验孕结果时，我已经有点心发虚腿发软，这一回想着她肚子里那个我根本没有做好心理准备迎接他到来的新生命，我再次感到一种从未有过的惶惑不安。

排上号后坐着等时，我买了份报纸看着做遮掩，老婆还是觉出了我的不对劲。她逼问我：“你怎么一到医院就心神不定的？”我狡辩说：“是



医院里来来往往的人没一张笑脸让我紧张。”其实是我对于将要彻底改变我生活的一切怀有本能的恐惧。

“将要为人父了……”这个近期在脑子里挥之不去的句子后边跟的显然不是一个感叹号，至少也是一个问号加感叹号。以我这样一个前脚已经迈入不惑之年的老男人而言，单身生活就算难免寂寞，抱着“一人吃饱全家不饿”和活在今天的心态，日子过得还不算那么枯燥。周末或找这一帮认识十多年的老友打牌兼去人家蹭饭，或者和另一拨球友打网球羽毛球，平时一个人上完夜班或者是上网聊天看美剧，或者就守在电视机前从近年搜集的近万张碟片中选出一两张来看。在我酷爱的欧洲电影里，凯瑟琳·德纳芙、苏菲·玛索、佩内洛普·克鲁兹们风情万种地滋润着我的夜生活。

单身多年有点轻飘飘的日子有时会让人不知浮在何处，有时又让人感到一份没有羁绊的轻松。当单位里的同事用钻石王老五来打趣抑或嘲笑我时，我也总会有那么一点点沾沾自喜，仿佛我拥有了别人不曾有的生活方式。

现在看来“钻石”光芒已经离我远去，在半年多时间的拍拖之后我进入了二人世界，很快我们又发觉一个不可再回避的事实：她怀孕了。

今天在医院建卡居然花了一天时间，上午排上队下午才能轮得到我们，长时间的等待让还没做好准备的我，内心的烦躁一波一波地升起。医院里壮观的大肚子队伍，让我见识了晚报上所说的婴儿潮：在这个年轻的移民城市，今年将有10万婴儿出生，明年也可能有10万。因为要上班，我下午趁机溜出医院，而老婆在那儿耗了快一天时间，又受了点儿护士的气，发短信汇报说再也不想来这家医院。我劝她耐心点儿，可以考虑和周





围的大肚婆聊聊天取取经。

其实从知道有了BB的那天起，老婆远比我更快地进入角色，她的嘴上开始在一天里重复许多遍一个词：孕妇。比如“你又打孕妇了，你又骂孕妇了”，“孕妇”一词成了她拿捏我的紧箍咒，或者是向我撒野兼撒娇时的信号弹。听她的要挟多了，我也只好想出个主意，以孕夫自称，孕夫：孕妇之夫也。



建卡：孕妇在怀孕三个月内须到医院建立孕妇围产保健卡，这个卡会伴随孕妇怀孕的整个过程，所以一定要保存好。各地办理此卡有一些不同，要提前咨询好。建卡费用大约是几十元。

