



——最特别的280天

PREGNANCY DIARY



怀孕是件美好的事

——最特别的280天

刘芳亦 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕是件美好的事：最特别的280天 / 刘芳亦著. — 北京：

光明日报出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5112-2299-2



I. ①怀… II. ①刘… III. ①优生优育—基本知识
②妊娠期—妇幼保健—基本知识 ③分娩—基本知识
IV. ①R169.1 ②R715.3 ③R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062780号

怀孕是件美好的事——最特别的280天

著 者：刘芳亦

出版人：朱 庆

责任编辑：庄 宁

封面设计：米屋 loisql@hotmail.com

插 图：米yy

终 审 人：孙献涛

责任校对：孙静静

责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67078247（咨询），67078270（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E - mail：gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京九天志诚印刷有限公司

装 订：北京九天志诚印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：137千字

版 次：2012年7月第1版

书 号：ISBN 978-7-5112-2299-2

印 张：13

印 次：2012年7月第1次印刷

定 价：36.00元

版权所有 翻印必究



目录

Contents



为爱而“生”

第一章 “甜蜜”备孕 003

- 第一节 孕前总动员 005
- 第二节 好心情，好“孕”气 012
- 第三节 好饮食，好储备 014
- 第四节 酿蜜中的爸妈 016
- 第五节 男娃女娃 019
- 第六节 遗传和优生 022
- 第七节 职场妈妈 025
- 第八节 跳脱的音符 027

第二章 美好的40周 029

- 第一周到第二周 美好起程 031
- 第三周 甜蜜时刻 035
- 第四周 安营扎寨 038
- 第五周 怀上了 042
- 第六周 我也“害喜” 045
- 第七周 第一次产检 050
- 第八周 不做粗心妈妈 053
- 第九周 第一次起名 058

- 第十周 借甜蜜之名去血拼 061
- 第十一周 里里外外的改变 064
- 第十二周 同学聚餐 068
- 第十三周
- 第一次听到甜蜜的声音 073
- 第十四周 甜蜜的附属四大件 077
- 第十五周 哪个孕妈不怀“春” 081
- 第十六周 让人激动的“胎动” 085
- 第十七周 甜蜜的“粮仓” 090
- 第十八周 甜蜜该有个“靓妈” 095
- 第十九周 甜蜜不爱上班 100
- 第二十周 你会胎教吗 104
- 第二十一周 我想去旅行 110
- 第二十二周 开车和假宫缩 113
- 第二十三周 说说甜蜜爸 117
- 第二十四周 虚惊一场 121
- 第二十五周 小毛病，大问题 126
- 第二十六周 “N”维彩超 129
- 第二十七周 脐带血和胎盘前置 132



第二十八周 进入“围生期” 136

第二十九周 甜蜜“倒立” 141

第三十周 早产 144

第三十一周 感知世界 147

第三十二周 假想生孩子 150

第三十三周 写给产前爸爸 155

第三十四周 那么多“如果” 159

第三十五周

真有“无痛分娩”吗 162

第三十六周 产前的动静 166

第三十七周 自然的“顺产” 170

第三十八周

臀位的选择：“剖宫产” 174

第三十九周 准备好了吗 177

第四十周 甜蜜驾到 180

第三章 翻开崭新的生活 185

第一节 甜蜜是个“新生儿” 187

第二节 甜蜜妈是个“新妈妈” 193

后 记



为爱而
生



从走上婚礼的红地毯开始，我们告别了自己无忧无虑的少女时代，满是柴米油盐的生活开始考验我们。特别是，设想一下，如果我们的二人世界里有一个小不点儿之后呢，会怎么样？

你期待小不点儿么？就算你是最“爷们儿”的姑娘，也会被一个小不点儿天真烂漫的笑容所俘虏。那一抹甜甜的笑，一定会勾出你隐藏在最深处的母爱。如果你打算要带他（她）来，作为一个三岁孩子的妈妈，我一定要提醒你，你应该好好备课了。

从浪漫的恋爱到幸福的婚礼，再到孕育新生命，我们因自己生为女人而感到骄傲，阴柔的女性之美正在我们生命中全面展开。同时，想到未来的生活，我们又不免有些惴惴不安，曾经那娇娇柔柔、嘻嘻闹闹的小女生，就要孕育一个新的生命，真是有点不可思议啊！是的，母亲这一角色是全新的，是无法预想的，的确不可思议！生命的旅程中，我们已经到了这一站，不管你是什么情况，面对什么样的环境，该开始的就应该开始，我们应该以最负责任的态度，以爱的名义，认真地去牵他（她）的手，用爱，带他（她）来到这个美好的世界上来。

我意外而顺利地有了自己的宝贝。这是上天的恩赐。也许有人说这是自然而然，但我依然心怀感激。她是我的宝贝、心肝，她有很多名字：甜蜜、蜜糖、依依、小老虎、吉熙、白雪、小歪、香香……每一个名字都表达着我们对她的爱。她是我们生命中最伟大和神奇的礼物，她长得既像我又像他，传承着我和他的血液，综合着我们的性格，带着勃勃的生机，整天蹦啊跳啊，只有在睡着的时候，才安静地呼吸，小小鼓鼓的脸蛋上还有细密的小绒毛，长长的睫毛不住地吸引着你去亲她，去抚摸她。这个最最可爱的宝贝！

翻开这本书的你，或许已经听过很多不同版本的孕育故事，我要跟你讲讲我的故事，我这275天以及它的前前后后，我的恶心、孕吐、变体形、失眠、眩晕、为胎位不正而趴着、为老公禁欲而调侃……看着以前的日记，一切好像就在昨天。这275天已经和肚子上的那条疤痕一起，印在我心里，永远也抹不掉了。

感谢你翻开书，我保证，不让你失望。因为，我们都一样，是为爱而“生”！

1

第一章

**Sweet Preparation
for Pregnancy**

“甜蜜”备孕

二人世界还那么吸引人吗？逛街？吃饭？看电影？

有没有感觉忽然之间袭来一阵孤单或无聊？

看到别人的宝宝想不想亲一下？

害怕怀孕、变胖、变丑，但还是羡慕那个妈妈？

或许，是到了迎接一个宝宝的时候了，有担心？有疑惑？有这样那样的问题？别急，跟我一起走进一个美好的孕期，40周以及它的前前后后，你会发现，怀孕其实是很美好的事。它让你感受不同的体验，让你享受为人的至苦与至乐，让你迎接一个崭新的生命，让你成为一个崭新的你。身为女人，能拥有这个特别的时期是多么令人羡慕啊。我是“甜蜜”妈，因为我有一个名叫“甜蜜”的宝宝，欢迎你跨一步，到我们妈妈阵营中来！



第一节 孕前总动员

从少女到新娘，从新娘到准备怀孕的准妈妈，我们一步步在生命旅程中前行，恭喜你到了准备迎接宝宝的时刻。我的“甜蜜”是个健康活泼聪明的女娃娃，名副其实，甜蜜至极。关于甜蜜的故事，就从我们制订“酿蜜计划”开始吧。

一、准备“酿蜜计划”

并不是每一对夫妻都是有了完善的计划之后才要上宝宝。不过，还是建议各位准爸妈及早了解一些孕育知识，有了准备，你们在做父母后才能轻松应对。而且，每个家庭的条件、环境、习惯等千差万别，这更需要准爸妈制订一个适合自己小家庭的造人计划了。

二、酿蜜前的自问自查

第一问：月经正常么？周期是多少天？规律不规律？血量多少？有没有疼痛？

月经的周期范围在21—40天，出血量多少因人而异，经期有痛感或情绪不稳都是正常的。

你的月经周期就是你的排卵周期，每个人卵子成熟需要的天数不同，月经周期也就不同了。如果月经周期不规律，那可能是身体存在问题，比如甲状腺问题、泌乳素或多囊卵巢综合症等，这要到内分泌科或妇科就诊或咨询。出血

量不一定每次都一样，但如果突然、大量地出血可能是子宫内有纤维瘤。子宫内膜的代谢会让你感到不舒服或者疼痛，如果有剧烈的骨盆痛或腹部绞痛，那可能是子宫内膜异位症或是盆腔粘连，应到妇科检查。如果两次月经期间有不明原因的出血，应该重视起来。甜蜜的姑奶奶当年就是这样，那时医疗条件不允许，她并没细查，好几年都没有怀孕，后来经过两次清宫，非常顺利地有了我表弟，现在，她已经有一个胖孙子了。

刚工作的时候，因为压力大，我变得爱失眠，甚至轻微抑郁，结果内分泌失调，比较大学时，月经变得干、涩、稀少。这种情况下，我和甜蜜爸不得不放弃当年怀孕。如果你也在职场焦虑期，月经受到影响，一定要放松心情，其实没什么可怕的，多给自己充电，多学多干，把工作做好，对生活和工作都有足够的掌控能力，月经自然就会重新回到正轨上来。

第二问：以前得过什么病？

子宫纤维瘤、子宫内膜异位、多毛卵巢综合症等妇科疾病会影响怀孕。不过你不要担心，疾病虽然存在，但它们的比例相对于整个人群来说是非常低的。身边还有这样一个同事，非常顺利地经过了一个孕期，因为脐带绕颈决定剖腹产，没想到的是竟然一起取出了两个纤维瘤，看来某些问题对怀孕造成的影响并没有我们想象中那么严重，在第一次怀孕之前，放松心情是最重要的。

患有慢性疾病，如糖尿病、甲状腺疾病或是高血压吗？慢性疾病本身和对它的治疗有可能会造成不孕或是高危妊娠。如果有姐妹正在经受这些疾病的困扰，那请你们不要冒险，要听医生的安排，耐心等病情稳定后再考虑怀孕，不

要因为心急当妈妈让自己的身体负担更重。治疗阶段总要吃药，药物包括中草药都对怀孕有影响。为了安全，所有药物应在停药6个月以上再考虑怀孕。中草药的调养和要孩子也需要间隔一段时间。

第三问：夫妻生活怎么样？

使用过宫内节育器吗？对于第一次做妈妈的女性来说，宫内节育器比较陌生，放置宫内节育器就是我们常听到的“上环”，这会增加感染性盆腔疾病的发病率。

感染过性病吗？已经痊愈了吗？必须在痊愈后再考虑怀孕。

和老公亲密时，会不会疼？会不会流血？如果有痛感可能是子宫内膜异位症，也可能是盆腔粘连引发感染性盆腔疾病。如果爱爱后流血，那可能是生殖道感染或是子宫或子宫颈的问题，宫颈炎、宫颈息肉或宫颈发育异常等会引发性生活后出血，也需要痊愈后再考虑怀孕。

第四问：有没有家族病史？

这件事通常都会因为不怎么阳光而让人不愿谈起，但还是应该侧面地或者坦诚地了解清楚，打听一下。平常家长里短的闲聊中你就可以知道八竿子打得着的这些亲戚的情况了，如果心存疑虑，可以进行产前遗传疾病监测。

第五问：生活习惯怎么样？





现在的医学经常公布各种新发现，据说每天喝多少茶、咖啡、苏打水之类都会影响孩子的性别，我自己感觉没有那样“草木皆兵”。大多数人的生活习惯都是比较健康的，因为我们都必须按照一定的作息时间工作、生活、休闲，没有人会故意“过度摄取”什么，少量喝点淡茶或咖啡不会让我们的宝宝变成外星人的。

尽管如此，还是要特别把烟酒提出来强调一下。生活中有人爱酒，工作上有人需要酒，但我们的宝宝并不喜欢它，也不需要它。因为精子和卵子的成熟都需要一定的时间，饮酒会影响精子质量，降低受孕的几率，也可能影响胎儿器官的分化。电影里所有的坏爸爸都是酒鬼，我就是这么对甜蜜爸说的，有那样爸爸的孩子，还怎么叫甜蜜呢？

不过，你也无须为不知情下的一点啤酒或白酒给已经到来的宝宝判死刑。我有好几位朋友意外怀孕，犹豫在“要”和“不要”之间，就是因为准爸或准妈在那段特殊时间喝过一次酒，但不是烂醉如泥那种，他们都留住了孩子，我们都庆幸他们的坚持，孩子很好。只要你不是嗜酒成瘾或大醉之后爱爱中彩，



孩子还是会平平安安的。

我对抽烟没有一点好感，特别是女性吸烟，烟里的烟碱会大大降低女性体内的雌激素水平，影响受孕。如果你是一个有吸烟嗜好的备孕妈妈，我想你最好克制一下，你带来的天使不该在这么早就吸二手烟。

三、传说中的孕前检查

1. 甜蜜爸妈去孕检

第一次准备怀孕，甜蜜爸和甜蜜妈的状态可是完全不同。甜蜜爸觉得这真是小事一桩！他身体很好，健壮型自由男，没有不良嗜好，稍爱以酒怡情，但不会过量。而我这个甜蜜妈，问题一大堆，主要是工作压力大，月经出问题；腰部脆弱，稍一着凉就酸疼；还会时不时尿路感染一下，痛苦难当。带着这一堆问题，甜蜜爸自觉地陪我到医院咨询。

你一定早就见识过医院里的人山人海，还有医生那张永远没有表情的脸。现在的医疗水平下，最好不要幻想医生和颜悦色、清风细雨地跟你详细解答各种问题。你应该有一些基本知识，根据自己的情况，做好规划，有备而去，既

节省时间，也不会对医生的态度太感失望。我预先准备检查的项目有血型、血常规检查，腰部拍片检查，月经情况咨询，尿常规检查等。对血的检查，我们俩血常规没有问题，但我是O型，他是AB型，有发生新生儿溶血症的可能；腰部检查结果无碍，要注意保暖和腰部保健；尿常规检查合格，但如果发生感染需到医院做细菌培养，后来果然不得不做了一次，但没有不好的情况，什么也没有培养出来。以后的孕期我也出现了几次轻微的尿路感染，医生给了我一个坐浴的小办法救了我，后面我再专门介绍吧。

2.你一定要做孕前检查吗？

姐妹们结婚前进行婚检了吗？一定没有几个吧。现在到了迎接宝宝的时刻，你一定不再像以前那样对检查不屑一顾吧。然而自己又会犹豫：我一定需要做那些检查吗？我的意见是：只要对以下这些特征都回答“NO”，就可以把满是疑虑的心踏实地放在肚子里，轻松地爱爱，轻松地怀孕。这些特征是：有遗传病史、有家族遗传病史、有慢性疾病、有传染病；女方年龄大于30岁；有不良产史，如习惯性流产、死胎、死产、智力低下儿；未接种过乙肝疫苗的；工作生活中接触不良因素，如接触放射性物质、化学农药、有害环境等；有不良生活习惯，如长期吸烟、酗酒、药物成瘾、偏食等；长期饲养宠物、与宠物亲密接触。

3.如果有问题怎么办？

也许你对上面的那些问题有答“Yes”，或者在孕检中发现不宜怀孕的因素，请你一定不要灰心。不过有些疾病可能造成母婴传播，必须彻底治愈后再

考虑怀孕。为防止发生弓形虫感染，你应该避免与猫、狗等宠物接触，不要食用未煮熟的肉类和蛋类。家里如果有宠物，最好在计划怀孕前半年给宠物搬家，它如果不搬，就建议你搬，离开它一段时间。为预防风疹，要减少出入公共场所，避免与风疹病人接触。乙肝表面抗体为阴性的准妈妈要接种预防性的乙肝疫苗。如果男女一方是血友病携带者，可对胎宝宝进行性别筛选，保证优生优育。假若一方或双方有生殖道、泌尿道感染，要积极治疗，待彻底治愈后再怀孕。在怀孕时间上，最好避免在冬春两季怀孕，因为这两季是病毒性传染病流行高发季节，如风疹，易发于儿童，假若周围有患风疹、腮腺炎、水痘等传染病的孩子，准妈妈要做好自身隔离。如果正在备孕的你接触过这样的孩子，应暂时避孕，待隔离期过后再考虑怀孕。

问题总会出现，没有人是完美的。甜蜜爸妈也是这么过来的，我们的血型组合有可能出现新生儿溶血，不过医生的话让我紧绷的心放松下来：“难道O型血的人还都不生孩子了？”是啊，这种血型组合只是有可能，但不是一定会出现溶血，孕后医生会嘱咐你定时检测。其他问题也是一样，问题出现不可怕，只要正视它，积极治疗，治愈后一样会享受一个安全、美好的孕期。



第二节

好心情，好“孕”气

经常会听到这样失望的叹息：“这个月又来了！”还会听到这样的无奈：“我中奖了，不过我还不想要，怎么办？”听到的最让我难以接受的是：“天啊，我又中彩了，一直避孕啊，又要受罪了！”

怀孕到底是很难，还是很容易？甜蜜是我第一次怀孕，这之前我们一直避孕。我常常自问，难道是避得太完善？怎么一次意外都没有？难道自己没长全了女人该长的东西？过来人都会觉得这种顾虑很可笑，但确实是真的，也许有姐妹会和我一样吧。以前看过一个数据，准备要宝宝的夫妇中，一个月就成功的占20%—25%。我不相信自己是这小部分幸运儿，但我竟然跻身其中，一次成功！前面提到过，我有那么多不合适：腰痛、经量少、轻微抑郁、内分泌失调、尿路感染……但是，这样的身体仍然有强大的孕育生命的能力！经过了这一遭完全、根本的蜕变，甜蜜告诉了我一切答案。在最初，你最需要的就是放松，放松，再放松！

很多姐妹在备孕路上都经历过失望、痛苦，用“最饱满”的精神准备着、等待着，但这“最饱满”或许用“最紧张”表达更贴切一些。身边不少这样的例子：身体和精神都要到了无法忍受的边缘，放弃了，不想了，竟然就怀上了！最让我感慨的是这样一个妈妈，她结婚4年怀孕无果，在家长的压力下抱养了一个女儿。这个女儿也许是个带来好运的小天使，她两岁的时候，一个小弟