

LO
OK
pregnant



I'M
PREGNANT

看

我怀孕了!

王崑崑 著

宝贝，我要在最美的年华迎接你

能生育是天性，会生育靠智慧
她以难以启齿的喜悦告诉你
孕育生活的全部秘密



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.



看，我怀孕了！

王崋崋 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

看,我怀孕了! / 王崑崑著. — 南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2015
ISBN 978-7-5399-8221-2

I. ①看… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069092号

书 名 看,我怀孕了!

著 者 王崑崑

责任编辑 孙金荣

特约编辑 王慧敏

文字校对 郭慧红

封面设计 门乃婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 188千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8221-2

定 价 36.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序 谁让你成为“母”的？

当编辑小姐给我下达写“自序”这一任务时，我正在马不停蹄地给熊孩子们看病。

皮皮低烧，肉肉高烧，我率领一众亲属到医院，排队、挂号、戳手指验血。按照两位的病重程度，我当场做了战术部署：肉肉回家，家庭看护。皮皮滞留广州，观察病情，随时复诊。

夜以继日的照看，皮皮好了八九成，我们心急如焚地赶回家，肉肉又高烧。行李换一票，病号换一位，调头回广州。肉肉病愈回到家，两个熊孩子进行了友好的会晤。第二天，被肉肉“病毒尾气”侵蚀的皮皮，又和我们踏上了漫漫看病之路。

整整半个月，我只在家里住了一天。我和老李，睡遍了广州儿童医院周边所有的酒店，这就是家庭妇女版的“穿越大半个广东去睡你”。

所以，这不是篇自序，充其量就是“一个焦头烂额已婚育妇女的自述”。

我生完孩子后，常常对未生育的适龄女青年进行“生个孩子吧”的魔音洗脑。她们诧异的目光投来，写满“你怎么也成了那种生了孩子无限度晒熊孩子炫耀母爱没有自我的平庸妇女”。

“为什么？孩子有那么可爱吗？”

世界上，可爱的东西俯拾皆是，小猫小狗，小鱼小鸟，小树小花，连隔壁老王家的广场舞大妈，都散发着圆润市井的憨态可爱。自家的熊孩子，脸蛋嘟嘟，手脚蹒跚，满嘴稚嫩的病句，当然可爱。

这个可爱的物种，在你肚子里翻云覆雨，让你食无可恋。吸收你的营养，撑大你的纤瘦。肋骨断裂的痛，鬼门关里闯一回，把他生下来，结果他还是继续长在你身上，让你没有整觉睡，没有重口味美食吃，没有逛街聊天下午茶，也没有你侬我依性生活。变相软禁的牢狱里，还伴随着毫无头绪的嚎哭，毫无征兆的生病，毫无理由的情绪跌宕，还有毫无节制的撒娇黏腻。

这些只是表象，你还要在千手观音的照料里，凭空生出一道责任感，一味耐心，一片理智。保证在生活起居里，春风化雨地暗藏培养和教育。

比如，路上有个人，在人群中多看你了一眼，就冲上来踹了你一脚。你可以破口大骂泼妇骂街把他打到头破血流。你的二姑妈家的表侄的老丈人，到你家来，看中一件古董，于是摔在地上测试它的坚硬度，你当然可以把脸撕碎，一蹦三尺高，去他所处街道他退休单位拉横幅上头条。

可是对熊孩子，都不行。你只能一个夸张的腾空倒地，然后噙起老嘴，娇声哼唧：哎呦妈妈好痛啊，宝宝不能这样踢人哦，会痛的，这样是不对的，我们下次不要这样了好吗？假如他似懂非懂地点点头，呵呵你的痛处，你还要摸摸他的脑袋，表示赞赏。

熊孩子砸碎你的LAMER面霜，你来不及心痛，迅速在他的嘤瑟狂笑中，打扫好残局，怕刺伤他的小脚丫。满目慈爱一个转向，指天咆哮：谁TM把我的化妆品搁这儿了！！

因为现代教育学指导我们：对待孩子，要走亲密路线。心理学上叫作“足够好的母亲”。如果你的态度是严厉苛刻的，你的爱是“有条件的”，将会投射出婴幼儿内心的阴霾，让他觉得自己是坏的，不被人需要的，从此就会走上忧郁、焦虑、自卑的不归路。

所以，就换妈妈忧郁、焦虑、自卑吧。

是不是觉得很糟糕，对人生都充满了绝望？

最糟糕的是，你忙得根本没有时间去绝望。只有在孩子入睡时，拉屎间隙，望月（天花板）自怜。你摸着一身过劳肥的脂肪，瞪着一双黑眼圈空洞的眼，衣衫不整，披头散发，独酌着这人生的苦逼。

然后，妈欲静而哭不止，子欲醒而妈不得不在。

在这些兵荒马乱的恐怖面前，可爱算什么？可爱能吃吗？

回到开头，这不一般的苦逼，恰恰就是我大力奉劝女性同胞们生孩子的原因。

因为人生本来就是苦逼的，没有这样的苦逼，就有那样的苦逼，没有长远的苦逼，就有近来的苦逼。盛衰各有时，立身苦不早。对于女人来说，就该是“生娃苦不早”。我们对待孩子，就要像谈恋爱那样坚韧不拔，做心机婊杀绿茶婊，越难啃就越要啃，连骨带肉绝不留渣。

我们这一代独生子女，从小就是宠爱和压力的纠结受体。宠爱来自无可奈何的计划生育，压力无非就是升学考试、工作婚姻。我们在生娃前的任何时期，都没有接受过来自操劳和禁锢的折磨。我们不像上一代那般贤良淑德，男外女内，分工明确。我们信奉男女平等，信奉五五分成，我洗碗你倒垃圾，我做 SPA 你饭局，一切都是妥当自然的公平。

孩子的到来彻底打破了平等。我们身体里的母性机制被启动，你不得不受造物主的支配，循着哭声叫声，在每一个深夜茕茕独行。你的身体很诚实，心里却不平衡，明明这孩子也是一人一半，还冠你的姓，贯彻你的Y基因，凭啥你睡什么睡起来嗨，我睡什么睡就是起来哄孩。

这个问题我持续思考了两个孕期加哺乳期，得到的答案很飘逸：谁叫我是母的？

得到的解决方法，两个：1. 在怀孕生孩子里苦中作乐，自寻嗨点。
2. 拖老公下水。

这大概应该也是我全书想要散播的胜利在望的气息。

没有经历过怀孕生子带孩子的苦逼，何以谈人生，何以谈理想，何以谈“To Be Or Not To Be”，何以谈性感女人味，何以和老公就家庭地位进行谈判？

当你一手抱娃，一脚踩高跟鞋，一脑事业，一门心思往前走，你就会感谢孩子带给你的磨砺和成长，你明白了一件事，就是只有抚平了生活各界添的堵设的障的女人，才有资格被称作“人生赢家”。而男人，最多就是政界精英、商界传奇、技术骨干，他们赢了世界，而我们，得到了人生。

从前我理解的强，是高冷精干，争强好胜，独当一面。经历过怀孕生子，我理解的强，像上善若水，像无欲则刚。是在闲云野鹤处，不忘遵时养晦，保持暗涌的战斗力的；是一边贤妻良母天伦叙乐，一边充着电自抬身价；是不焦躁不执念不恐慌地做母亲。

能屈能伸非大丈夫专属，女子为母亦然。

第一章

一种跟“伟大”沾边的
日子就要开始了

吴秀波和吴彦祖摆在你面前，你选谁？一个宝宝在你的肚子里意外落地生根，你要还是不要？这是两个同样让人纠结的挖掘机哪家强的问题。这颗尚称不出重量的种子悄无声息降落，呼啦啦带来各种你从未经历过的巨变。不丧心病狂锤炼不出好妈。这，才是刚刚开始。

OMG！我中招了！ 003

非任性宣言：生娃与养狗，一个都不能少 008

见红？！莫慌！ 012

补过头也是一种罪 017



第二章

没变丑的孕妇 不足以谈人生

“怀孕的女人最美”这句话是骗人的！那一张张 45°仰望前方，眼神充满慈爱的孕妇照，并不能掩盖圆滚滚的肚皮、肚皮上的黑线、翻腾的肚脐眼，以及可能太猖獗而PS不彻底的妊娠纹。可是这些真实的丑陋，都是为人母必须接受经历的过程，是你了解女人、成为母亲的残酷仪式。

- 025 一大波孕激素狠来袭
- 032 怀孕的女人最美？骗人的！
- 036 文艺女青年怀孕时怎么打扮？
- 041 我貌美如花，我鼾声如雷
- 044 抽筋的最高境界是成为艺术品
- 046 孕妇也会“蛋”疼！
- 049 长纹请怪妈
- 052 假如我有一个女儿

第三章

孕妇的世界总是 充满喧嚣



老婆怀孕十月，各种不适，但一想到肚子里是爱情的结晶，就多么娇羞和喜悦啊，摸着肚子，感受胎宝宝的拳打脚踢，感受新生命的有力呼喊，可是怎么有那么多乱七八糟闹心事呢？唉，幸好有最奔放的群体联谊会供消遣，幸好有更重要的事转移“女王”的视线，需要女王亲自定夺。

天下老公一般“蠢” 059

好好学习，久孕成医 064

大肚婆联谊会是最佳的宣泄出口 069

“坏孕妇”走四方 075

拒绝做闲置孕妇 084

亲爱的宝贝，请让我这样叫你 090

下蛋选好窝，生娃选好地 095

孕妇社论：粤港生产之我见 100

要不要那一刀？ 118



第四章

女人唯坐月子 最不可将就

“久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”
这诗还少了一句“月子里洗头”吧？坐月子的时候需要操心的何止这些？怎么坐月子？怎么挑月嫂？怎么断奶？怎么恢复苗条？为了变得比生产前更加健康幸福，拼了！

125 掷地有声的产妇宣言：力挺改良派！

132 想“那个”了怎么办？

136 火眼金睛挑月嫂

144 新手妈妈三大难

150 有种生物叫婆婆

158 莫欺少年穷，莫笑奶妈肥

165 减肥，没有捷径，没有止境



第五章

当妈就是和苦逼的育儿生活谈恋爱



我做过电视、出版，长期写稿儿。总结下来，最难做的职业就是做妈。孩子一旦生病，想观察病情、家庭治疗，简直就是与全家为敌，包藏祸心堪比后妈。如何与病斗，与老人斗，与医生斗，与自己斗，咱还需要斗智斗勇，增长经验值，满血复活。做个有文化有理想有原则还有美貌的妈，路漫漫其修远兮。

当我老了，当你未长大 175

给肉肉的情话 179

断的是奶还是爱？ 185

娃一病，全家齐动员 191

一孕傻一生 199

当肉肉和皮皮相遇 205

做妈呐，最重要的是开心 211

妈妈购物指南 218



第六章

有了孩子别忘老公

我再也不是那个靠饿一周就能获得小蛮腰的少女，我变成了两个孩子的妈，但仍然是他愿意为我鲜花铺路的女神，当妈不误当女神。儿女自有自己的人生轨迹，和你一辈子走到最后的人总是他。无论你是豆蔻年华还是芳龄十八，是桃李如花还是风韵犹存，人生的任何一个阶段，在一起，永远是浪漫的真谛。

225 一起看足球好吗？

229 “顺路”的浪漫

233 爱自己生活的基础

241 最后划掉的那个人

250 心若牵挂，即是浪漫

254 后记 一本无法总结的书



第一章

一种跟“伟大”沾边的
日子就要开始了







OMG！我中招了！

意外怀孕怎么办？

基本上，这是一个和挖掘机技术哪家强并驱的终结问题。答案在电视里、广播里、“山的那边”“海的那边”的广告牌上。传统点的，我们称妇科医院，文艺点的，我们叫女子医院，全程无痛，眼睛一闭一睁，烦恼包解决。

可是这事儿落在刚领完证、打算恩恩爱爱环游世界的我头上，就太纠结了。这就好像吴秀波和吴彦祖摆在我面前，让我选谁那样糟心。

法律上，我的这次意外怀孕已经合法了。年龄上，我芳龄 26，老李 30，正好是生育黄金年龄。感情上，我和老李正处在激情万丈的热恋期。经济上，老李已经上缴一切财产，画押成奴。

总体来说，这次意外怀孕还是可以和乎过渡到皆大欢喜的。可是就这么怀上了？然后就这样下去？最后就那样生下来？有点儿太草率随性了吧？不应该是两个人磨合已久，生活进入了正轨，做好了充足的心理建设，然后携手并进人生的下一个阶段吗？共同养育一个孩子，是多么慎重又严重的事儿，怎么能说有就有了呢？

况且，我们刚领完证，婚礼没办，蜜月没度，标准的一个月飞两次的周末夫妻。这简直就是拥有一张婚纸，但居无定所的两个人，家都没有，谈何做爸妈？

得知这个消息，我变得很焦虑，我觉得我完全没有做好准备。和老李在单位楼下吃完午饭，我拿着两条杠的验孕棒，沉默良久后说：太快了，我不想要，你能接受吗？

老李沉默了更久，眼睑低垂，叹了一口气抬头说：好，我同意。但是，老李接着说：你要答应我，下一个一定要啊。老李的第二句话里带着挣扎，些许无奈，掺杂哭腔。

老李精湛的“我尊重你的决定但是很心痛”的表演，深深撼动了我的心。他要是说“不行，这是我们俩的事，你不能不要”，我也就狠狠心去解决了。可他这样让步又难过的样子，反而让我心软纠结了。

我说：要不然我想想吧。

于是，我就开始思考一个终极问题：为什么要生孩子？

爱默生说：婴儿期是永生的救世主，为了吸引堕落的人类重返天国，它不断地来到人类的怀抱。

周国平也同意这种高大上的说法：我们伺候婴儿的小身体，给它