

中国准妈妈孕前、
孕中必读

赠孕妈咪日记本

没经验 准妈妈 研究“生”笔记

牵牛妈◎

北京协和医院妇产科副主任医师张羽/专家支持

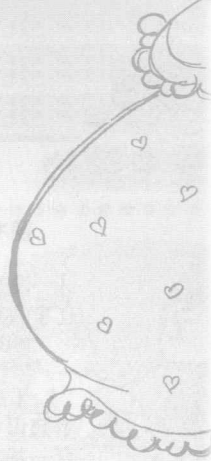


辽宁教育出版社

没经验 准妈妈 研究“生” 笔记



牵牛妈



辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

没经验准妈妈研究“生”笔记/牵牛妈著. —沈阳:
辽宁教育出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5382-9272-5

I. ①没… II. ①牵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—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091062号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码110003)
北京嘉业印刷厂印刷

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 字数: 120千字 印张: 8
2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

责任编辑: 王俊 责任校对: 刘 璎
封面设计: 门乃婷工作室 版式设计: 刘碧微

ISBN 978-7-5382-9272-5

定价: 36.80元



前言

我从未想过自己第一本正式出版的“专著”会是一部关于生娃的手记，而不是堆在电脑文件夹里寂寞得快生灰的散文日志。我一直以为我在那些方面更有天赋些，比如写一本悱恻缠绵的爱情小说，集一本针砭时弊的杂文册子，攒一本口轻舌薄的文艺评论，甚至正儿八经地翻一本外文译著。在我二十余年所受教育的认知范畴内，上述种种才是上得了台面的东西，所以怎么可能会像街坊大妈一样，絮絮叨叨地向人现身说法“如何生娃”这等停留在生理层面上的心得体会？

刚怀孕那会，26岁未满，周围女孩多是和自己一样踌躇满志，一门心思地奔学业、奔事业、奔美貌、奔见识，正是“春风得意马蹄疾”的风华正茂，就算在父母那辈人结婚生子最平常的年岁，若非想要“母凭子贵”嫁入豪门的女子，哪有什么人会在刚刚收获爱情、开启事业的当口奔一个娃？

只是人生的变幻超乎想象，当我不得不剥离那些虚妄的文艺外壳，直面“怀孕生子”这个遥远得令人生畏的命题时，才意识到自己的空白与无知，就如同一位闭关多年自以为尽得绝技的武林人士，面对真正的格斗，才发现自己修炼多时的是一

本假的内功秘籍。孕产知识之博深，令人高山仰止，于是，基于一种学习的本能和扫荡无知的迫切，我不得不在怀孕和产后忙碌的间隙，抽出大量时间潜心研究各类生产和育儿知识，心悦诚服地拜倒在各位资深妈妈的主妇裙下，随时随地掏出小本本认真记录弥漫着浓烈人间烟火气的偏方、食谱、产经等口诀心法。

终于一路踉跄走来，人前以一副近似中学生的稚嫩模样，跻身看似风光无限的“80后辣妈”队列，所收获的不仅是为自己为老公为父母为公婆赢得的艳羡目光，而且是孕育一个小生命所积累的细微而具体的常识。正如龙应台所说：“女权主义者，如果你不曾体验过生养的喜悦和痛苦，你究竟能告诉我些什么呢？”

的确，这个事关生儿育女的平常过程，是一份更为珍贵的财富，理应比那些沈博绝丽的文字更值得记录下来，因为它不仅见证了一个新生命的孕育过程，也见证了一个号称读书破万卷却对生育常识懵然无知的女孩儿的成长。当然，我也绝没有母爱膨胀到要刻意造出一本回忆录，温情脉脉地借某个生日或重要纪念日送给自己的小娃，让他深刻牢记为母的艰辛和成长的不易。“乳腺炎的血泪史”对一个尚不识油米酱醋的周岁小娃，又有何特别的教育作用？只要能以此书为契机，给即将接过繁衍重任的“孕友”们一个参考的实例，那么人后我曾发过的烧、流过的泪、徒增的焦虑、乱败的养娃成本、货比三家费掉的眼神，就统统不是白走的弯路和白缴的学费。

最后，感谢一如既往支持此书出版的编辑和读者朋友，感谢每个愿意给我机会分享生育经历的朋友，感谢所有信任我的准爸爸、准妈妈们，希望你们都能拥有一个快乐、平顺的孕育过程。

引子

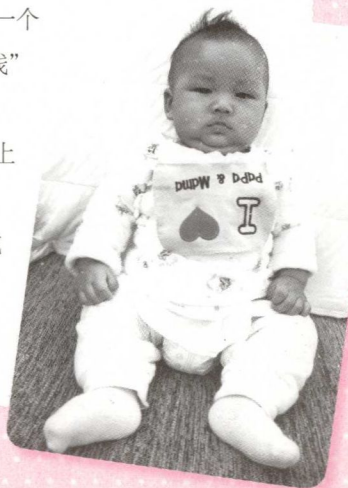
2009年的春天，牵牛妈和牵牛爸在首都国际机场相见，为长达大半年，由一张唱片购物清单、两张黑胶唱片引发的柏拉图式远距离恋爱画上完美句点。

这俩刚刚团聚才开始构建二人甜蜜小世界的热恋情侣，大概做梦都没想到一年后的春天，他们的两米大床上会躺着另一名重要睡客——牵牛。

这个神来之“Baby”在得名之前，一度被称为“牛魔王”。得此浑号，拜他火急火燎地赶在牛年尾巴出生，还因为他小人家确实“浑”得很，没跟任何人商量就搬进牵牛妈的肚里，肆意掠夺她的营养，挤压她的胃肠，搅得她七荤八素，把一个前途大好的80后知识女青年活生生地“摧残”成一个供奉魔王的培养皿。

我，就是那个悲惨的牵牛妈，江湖上空有“黄总”的名号。

沈先生，就是牵牛的爸爸，一失足成千古恨的文艺男青年。



前言 / 001

引子 / 003



PART 1 孕早期0-3月

你的身体里有一团火 / 002

张大夫说：安全期有点不靠谱儿 / 004

如何判断是否怀孕 / 004

张大夫说：验孕试纸使用攻略 / 005 ■ 厕所之王，唯我独尊 / 007

孕早期阴道出血 / 009

如何推算预产期 / 011

吃了药，能要不能要 / 012

一团火VS老中医 / 020

张大夫说：药物致畸的安全期和危险期 / 026

有其父必有其子 / 027

驮着娃的婚礼 / 029

生吧生吧——写给那些怕生小孩的人 / 034



我的研究“生”笔记——孕早期

一、关于备孕 / 040

张大夫说：不要谈避孕药色变 / 041 ■ 妇产科医生提倡孕前检查 / 043

关于弓形虫的困惑 / 045 ■ 要不要做常规溶血筛查 / 046

应该定期进行宫颈防癌检查 / 049

怀孕，是愉快的床上运动的副产品 / 052

二、关于防辐射服 / 053

三、关于孕吐和孕早期饮食 / 055

四、关于00XX / 058

五、关于计划生育证和母婴保健手册 / 058

PART 2 孕中期4-7月



- 大胃黄的雄起 / 062
孕期合理膳食结构 / 067
大夫说只要没毒的都能吃 / 069
我的着衣口号：坚决不当机器猫 / 077
所谓母爱 / 084
意外之后 / 090
孕傻乎？智商乎 / 092
无厘头胎教 / 094
孕妇不是罪犯 / 098

关键词
孕期食物“黑名单”/妊娠期糖尿
病/孕期情绪/孕期体重增长
标准/孕期合理膳食结构/化妆/
隐形眼镜

我的研究“生”笔记——孕中期

- 一、关于产检 / 100
二、唐筛VS糖筛 / 101

张大夫说：糖筛，糖筛，讲究多 / 102 ■ 产前检查要重视 / 104

- 三、如何调控孕期情绪：保持钢管粗的神经 / 104
四、孕期推荐书目和电影 / 107

PART 3 孕晚期8-10月

有肚的地方就有江湖 / 114

生男生女的江湖传说 / 116

理想儿子 / 121

张大夫说：臀位的宝宝还能自己生吗 / 126

当孕妇失眠时，她在想什么 / 127

大肚婆时期的浪漫 / 130

拿什么拯救你，我的妊娠纹 / 131

脐带绕颈，摔一次绕一次 / 133

张大夫说：孕妇摔跤怎么办 / 135 ■ 脐带绕颈难道是要上吊 / 137



我的研究“生”笔记——孕晚期

一、孕晚期常见不适 / 138

张大夫说：姿势不对，起来重睡 / 142

二、孕晚期自我监护 / 144

张大夫说：臀位是否都需要纠正 / 147

三、关于产假 / 148

关键词

妊娠纹/B超/贫血/生男生女/孕
期失眠/脐带绕颈/尿频尿急/妊
娠期水肿/产假

PART 4 生产

风萧萧兮易水寒 / 152

出子宫记——牵牛爸直录 / 154

原来我也是“英雄母亲”——牵牛妈顺产直播 / 157

我的研究“生”笔记——生产

一、关于顺产产程 / 160

张大夫说：生孩子过程中的便意 / 162

二、关于顺产和剖腹产 / 163

三、关于无痛分娩和牵牛妈自创镇痛法 / 171

四、关于产前乳腺检查 / 174

五、关于要不要老公陪产 / 177

六、关于待产购物清单 / 178



关键词

生产时的便意/侧切/生产费用/
开指/顺产产程/顺产和剖腹产/
产后体力/产后〇〇××

PART 5 产 后

月子里得乳腺炎的那些血泪史 / 186

为母则强 / 190

满月是一个神奇的时间点 / 191

东南媳妇VS西北婆婆 / 194

我们都来自火星 / 202

初见端倪 / 206

纪念日 / 210

牵牛的一天 / 212

我的研究“生”笔记——产后

一、坐月子 / 214

二、新生儿体表特征 / 216

三、新生儿生理特点 / 217

四、母乳喂养 / 219

五、如何从国外网站直购孕婴产品 / 223

六、关于产后抑郁 / 224

七、如何带宝宝坐飞机 / 225

八、养娃费用 / 226

关键词
孩子满月/婆媳/星座星盘/坐月
子/新生儿体表特征/母乳喂养/
产后抑郁



附 录

80后婴语四六级考试单词表测试题 / 228

有娃一族如是说 / 230



PART 1

孕早期0-3月



💡 你的身体里有一团火

我脸上的痘痘在沈先生回国后，犹如雨后春笋般纷纷冒出，侵袭了脸部面积三分之一的领土。对于一个向来面部光洁，敢于素颜出门的待婚女来说，这简直是致命的打击。我将这些不寻常的身体变化，归咎于沈先生。若不是前几个月为了跟当时还未归国的他谈恋爱，我犯不着配合他的工作间隙，经常拨出晚上宝贵的睡眠时间，跨越时差来跟他联络感情。眼看着沈先生回国，我连续数月日夜颠倒的单身女青年生活作息也随即结束，自诩壮如牛的我偏偏就在即将成功“拐骗”到一位大好青年迈入婚姻殿堂的关键时刻累倒了，还莫名其妙长了一脸痘，真是煞风景。

沈先生倒不在意我那些“不影响总体美貌”的痘痘，他反而担心从前总像打了鸡血般活力过剩的我怎么在他回国不到一个月的时间，就出现头昏乏力、恶心反胃、嗜睡发晕等身体异常现象。

“肯定是严重缺觉引起的内分泌失调”——我斩钉截铁地给“重返青春”的痘子们下了判决书，十分自信自己多年在广东耳濡目染的养生之学。缺乏基本医学常识的我，坚信“男靠吃，女靠睡”，哪里会往怀孕那方面想。加上2009年北京春天格外寒冷，很多人都因感冒倒下，大家以为“铁人黄”也未能幸免，我还十分狗血地形容自己是“用一场旷日持久的感冒，换一段千年修来的情缘”，殊不知这些类感冒的种种生理异常是一个小生命诞生的征兆，继续日夜班倒替照常，接翻译口译活若干，带沈先生回老家扫墓兼见家长，马不停蹄筹备新房等事项。

身体上的不适我都还能忍受，长痘痘我却完全接受不了，身为“面子俱乐部”的资深会员，每每发现又一颗又红又肿的大痘突袭脸部，总要鬼哭狼嚎一番。沈先生见我为“痘”消得人憔悴，驻足于镜子前长吁短叹，类感冒症状也久不见愈，特地找了一天，清晨三点去挂了某著名老中医的号。

该中医号称内分泌调养方面全国第一，门诊前挤满了慕名而来的妇

科疑难杂症患者。我和沈先生排了三小时队，终于得以一睹这位老中医仙风道骨的尊容，他瞅了我的痘痘一眼，就得出“你身体里有一团火”的终极结论，然后把了把脉，看了看我的舌头，开了点活血的



药就把我们打发走了，总计不到三分钟。由于这位老先生实在太有范儿了，以至于他把脉时以比我亲爹妈还严厉的口吻劈头盖脸地指出我性格种种不足时，我还如坠云雾地大气不敢出一个，更别提质问他所指的性格不足跟我长痘有什么关系。

就这样，连自己得了什么病还没弄清，稀里糊涂地拎着药回了家。断断续续喝了三天药，头晕恶心乏力没有任何缓解的迹象，痘痘也没有丝毫消停的趋势，反而愈演愈烈。经常喝完药就吐，感觉特别对不住沈先生，他那么不辞辛苦地给我找大夫给我熬药，我几乎每次都抑制不住地“哗啦”一声，把咽下的中药全部吐掉。同时纳闷自己在水土湿热的广东长大，长期喝惯苦茶，怎么这次的药就这么难以下咽？

我当然没想到那“一团火”会是一团新生命，我的痘痘会跟怀孕挂上钩。想再“唱”几年逍遥二人转的我们一直小心谨慎，只有一次非安全措施作战，也都是在安全期内，心想就算是二十万分之一的“中奖率”，那位老中医也应该把脉把得出来。可渐渐，我和沈先生意识到问题的严重性，“不会有了吧”的念头时不时蹿进我们的日常对话当中。一向例假很准的我已经两周没有看到“好朋友”了，对安全期的满腔自信逐渐土崩瓦解，开始战战兢兢地查阅网上资料，比对自己的反应，陷入继长痘之后新一轮的焦虑当中。

♥ 张大夫说 ♥

安全期有点
不靠谱儿

安全期避孕是指不用任何药物、工具或者手术的方法，顺应生理规律，识别处于月经周期的“易受孕期”或“非受孕期”，从而选择性生活日期，达到避孕的自然避孕方法。一般来说，排卵前后4~5天为易孕期，其余时间可视为安全期。

安全期避孕，以一名月经周期为28天的女性，月经来7天，再除去安全期11天，一个月里就只有10天可以有性生活，而这10天，又被女性排卵前后的11天的非安全期分割成零碎的前5天和后5天，11天里持续禁欲，对于性活跃的年轻人来说基本上是不可能完成的任务。

另外，月经不规律的姑娘的排卵期就更不靠谱了，排卵是个动摇派，受情绪、生活、性活动、健康状况以及外界环境等多重因素的干扰，时而还会加班加点，额外排卵，失败率高达20%，牛魔王就是典型的安全期不安全的小产物，要是不能做到像内心彪悍的牵牛妈那样，从容捞起顺水而来的牛魔王，你还会打安全期的小算盘吗？

♥ 如何判断是否怀孕

月经停止

这是一般人最常注意到的怀孕征兆，受激素影响，排卵被控制，月经也就停止，一般月经规律的适育女性在性行为后超过正常经期两周，就有可能是怀孕了，且过期时间越长，妊娠的可能性就越大。

我的月经相对而言比较规律，在例假推迟的七天左右买过早孕试

纸，结果显示一条杠，没有怀孕。医院一般也是提供这种试纸来检测尿液中的HCG值，即人体绒毛膜促性腺激素的值，但不是所有怀孕女性排放HCG激素的速度和数量都相同，过早地做尿液测试，所呈现的阴性反应可能是错误的。所以，当我月经期推迟两周后去医院做验孕检查，试纸就明明白白呈阳性“已受孕”的结果。因此，最好选择在月经期迟来两周后再做怀孕自测，这样结果会可信些。另外，如果在晚间做怀孕自测，准确率也或多或少地受到影响，一般以晨尿最佳。

如果对试纸的测试抱有怀疑，那么医院还会建议你抽血检测HCG值，这比试纸的可信度要高一些。还有一种检孕方法是阴超，除非你有什么异常的怀孕表现，否则一般都不建议采取这种检测方法。

当然，并不是月经没有来就是怀孕了，如果精神受到较大压力，或是周围环境有所变化时都会引起月经迟来的现象。对于平常月经就不顺的女性，就更难以月经来潮与否作为怀孕的判断准则。所以怀孕与否最好要经过医学上的判断，最准确也最安全。

验孕试纸使用攻略

♥ 张大夫说 ♥

选择正规药房、正规厂家的产品；检查包装的密封是否完好，包装破损的试纸可能会因为受潮等原因失效；检查有效期；普通的验孕“条”更简单好用，更实惠，市价6~7块钱，比验孕“棒”的价钱便宜一半，原理和敏感度基本没有差别；晨尿中，宝宝分泌的HCG积累了一整夜，浓度更高，更容易出现红红的两道杠，帮助你早知真相；

精卵结合后7天，血清中就能检测出HCG，抽血化验基本上能够100%告诉您是否妊娠，但是费用是验尿的十倍左右，而且是要拿针管子抽血的，又痛又多花钱，不是所有孕妇都需要做。