



科学孕育更轻松



王秀/著

孕育手[★]记

.....一位记者妈妈对孕育生命的亲历与感受

“幼吾幼以及人之幼”。把我的实践经验与思考总结出来，让天下在我之后打算当妈妈或已经当妈妈的女性同胞们分享，让她们在这段关键时期过得**更从容、更美好！**



中国人口出版社



孕育手记

王秀著

——一位记者妈妈对孕育生命的亲历与感受

王秀著



中国人口出版社

专业呵护 与生俱来



图书在版编目(CIP)数据

孕育手记:一位记者妈妈对孕育生命的亲历与感受/王秀著. - 北京:
中国人口出版社, 2004. 5

ISBN 7 - 80079 - 956 - 5

I. 孕… II. 王… III. ①妊娠期 - 妇幼保健②围产期 - 妇幼保健
③婴儿 - 哺育 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027432 号

孕育手记——一位记者妈妈对孕育生命的亲历与感受

王 秀 著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京通州次渠印刷厂

开 本 787 × 1092 1/20

印 张 13.25

字 数 210 千字

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 10 000 册

书 号 ISBN 7 - 80079 - 956 - 5/R · 264

定 价 22.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinaphouse@163.net

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

这是一本献给准妈妈、新妈妈的书。

一对夫妇只能生一个孩子,初为人母,没有经验,只有一次体验。前一代母亲的经验对21世纪的准妈妈、新妈妈来说,已经有点不适用了。

一位朋友曾经送给我一本日本杂志,上面登载的是由孕产妇自己写的关于进行孕期保健和育儿知识交流的文章,目的是希望在中国也能见到这样的杂志。当今有关这方面知识的书刊杂志不少,且记载的大多是医务人员书写的知识性、科普性的文章。而本书作者王秀是一位记者,她记录了自己从准妈妈过渡到新妈妈全过程的亲身经历,从得知怀孕的第一天起,充满了对下一代的爱,开始走上了做妈妈的准备:心理准备、思想准备到物质准备。十月怀胎,一朝分娩,这是女人一生的重要里程碑,她“自然原始地体验了一次女人生产的经历”,完成了“女儿”到“伟大母亲”的转变。她用自己的乳汁喂养了儿子八个月,育儿的日日夜夜,倾注了母亲全部的爱和汗水,酸甜苦辣,有艰辛、有困惑,却也充满了乐趣。她把学到的科学育儿的知识和亲身体会告诉了大家,是理论和实践的总结,让未来的准妈妈和新妈妈们在经历这段过程中少走一些弯路。她学的不是医学专业,文章中虽然有些地方不是十分准确,十分专业,但足能表现一位伟大母亲善良的心。

作为一位从事妇幼保健工作的人员,看了原稿,深有感触。尽管我已是一位28岁孩子的母亲,而她今天的感受可能更适合于当今社

会的母亲。她的体会比我们写的科普知识会更让人可信、可行。把孕期保健、育儿知识通过各种形式传授给准妈妈、新妈妈,是我们义不容辞的责任。我愿为天下的准妈妈和新妈妈做好保健和服务!

王山米(妇产科专家 北京大学人民医院产科主任)

2004年4月1日

前言

完成这部书的时候，我的儿子奇奇（吴亭均）已经两岁了，我深感孕产期这段时期无论从生理上还是从心理上对女性来说都是一个非常非常关键的时期。因为这段时期的经验思索，我想，假如我能有机会为奇奇再生一个小妹妹或者小弟弟的话，我一定会少走弯路，在这段关键时期过得更从容、更美好。

当上妈妈以后，一个最深刻的心理感受就是“幼吾幼以及人之幼”。那么我把我的实践经验与思考总结出来分享给天下在我之后打算当妈妈、正在孕育宝宝和已经当上新妈妈的女性同胞们，不是会让更多的女性在这段关键时期过得更从容、更美好吗！

这个信念一直在鼓励着我！

女人生孩子这回事，一定得亲身经历，有一些关节点，不亲身经历，是无论如何也准备不到的。我们随处都可以找到很多干巴巴的理论指导书籍，可是只有身处其中的人才会知道是多么渴望了解别人的孕育经验和基于实践之上的理论总结。于是我坚持要创作这样一本书。

于是，一个财经记者写起了生活书籍，有朋友笑我串行。不过我想生活为大嘛，研究生活人人有责。2000年我完成过两本书籍，这是我的第三本书，是最辛苦的一本书，因为琐事太多，身体上觉得很累，所以此书我花了比正常情况下多两三倍的时间和努力才完成。

本书在罗丽群、周琳、乔彩芬等几位智慧朋友的跟踪指导下，做成的是一部集实践与理念指导交融于一体的大全式的作品。端

出来给您的东西，就像有一位营养师，在计划怀孕到宝宝婴儿期（一周岁前）期间每一个阶段所必需的理论指导与实践经验都搭配好了。

这本书的故事部分记述了我怀孕期和儿子奇奇一周岁前婴儿期的成长步骤，以及女性成为准妈妈、新妈妈的生理和心理发展变化，也完全可以说是一部妈妈的心态录，关注女性的生理和心理变化是本书欲着重突出的一个特色。涉及的时间跨度为2000年7月27日~2002年3月22日。采取的是纵横交错的方式，纵向的记述按时间来排，怀孕期主要选取了一些重点环节来记，婴儿期记述得比较多，按月龄来排，有的月份甚至一天不落。横向部分其实是一个理论提炼，是对某一个月份或者某一个阶段结合我个人的实践提炼出最关键的一两点提醒和理论探讨。

本书不是报成绩，因为我们母子妈妈和儿子的角色都才刚刚开始。我希望用这本书来与天下更多的准妈妈们、新妈妈们沟通交流。对这样一本书的阅读价值判断来源于我自己的亲身体验，怀孕时期我看了很多普及优生、优生知识的书籍，但总是感到不够具体贴近，不知道下一个过程是什么样子，一直没有得到满足的是很想知道别人是怎么经历具体细节的：比如她们是怎么知道临产的？怎么去医院的？怎么生的？孩子刚生下什么样儿？大肚子的工作生活都是怎么应付的？她们对电脑电视辐射怎么办的？恶心尿频腿抽筋睡不着觉……别人是不是跟我也一样？我的症状正不正常？等等等等。尤其是到临近预产期，不停地打听别人都是在什么样的情况下赶到医院去的。

总之准妈妈、新妈妈时期问题特别特别多，我产前检查时常缠着北京大学人民医院的产科主任王山米教授问来问去（现在明白是一些普通问题，对王大夫来说就更是臆歪问题了）问得人家

下不了班，可是我发现比我还腻歪的可是大有人在！

我那时，找来找去好不容易找到了一本池莉写给她女儿的中篇小说《怎么爱你也不够》，主要是孩子成长期间大人面临的住房、工作、财务困境，以至于到了写小说换奶粉的地步。这代表了那个时代知识分子的普遍困境。但是解答不了我的问题。

本书中我为什么特别注重写宝宝出生后一周岁之前的这段经验思考，是因为我发现缺乏产后带宝宝的基本知识是我和很多新妈妈的在产前的一个失误，因为孕期只顾了眼前，对宝宝出生以后的知识觉得实在太抽象，无从下手掌握，只记了若干条理论。而且也有依赖心理，觉得会有长辈或者月嫂帮忙现学也行。实际操作上远不是那么简单，这导致带宝宝前几个月手忙脚乱、心理和身体压力都很大。我想，具体地看一位妈妈在这段时期的珍贵记录，掌握间接经验、体验带宝宝的点点滴滴琐碎生活是孕妇一种非常有效地学作新妈妈的好方法，在产后不知道你要多感激提前的这种有效知识储备。

怀孕期，朋友就建议我写一部自传体的孕妇书，当时只是想休息，而且也没有看明白选什么角度写才有价值，所以当时只是开了几句玩笑话。但我有记日记的习惯，所以这些珍贵的记录成了本书的基础。

下面，我很想告诉我的读者我自己是如何充满激情地当妈妈的，你肯定正在或者将要与我有同感。

原来我们不是很想要孩子，所以结婚5年后才开始作打算。我眼看着30岁到来时很紧张，忙于为事业打一点基础。但同时30岁更是女人心理上的一道坎儿，我渴望当妈妈了。2001年春天，在我31岁到来之前，我的儿子奇奇出生了。生了宝宝后，我发现，我是那种必须要孩子的人。我感到儿子一下子把我的生命和认识

延长和升华了，我以初为人母的激情领略着宽容与博大的内涵。幼吾幼以及人之幼原来是一种非常自然的感情！我不再为岁月流淌、韶华易逝而遗憾，岁月在我们身上减去的東西都加到了孩子的身上。在2002年新年钟声即将敲响之际，我全身心地投入了我的日记：

此时差5分钟12点，21世纪的第一年就要过去了，新的一年又要来临了。这个世纪是我的，更是我儿子吴亭均的——我对21世纪充满了无限的希望！我第一个要祝福的人是我的儿子，祝福我的儿子未来无限美好！

我的心情从来没有像今年这个新旧交替之时这样坦然与充实。过去一年我收获了一个孕育很久的希望，这就是儿子的到来。我以全部的激情体验着初为人母的酸甜苦辣；我用所有的温柔分享儿子成长的乐趣。

新的一年以至于将来无数个新的一年我都会继续为2001年这个收获的希望忙碌着、快乐着、激动着、满足着。我坦然地面对我的成熟，因为伴随着我的成熟以至于老去，我的儿子在快乐地成长，我的青春将再现花蕾，我的生命将无限延长！

在这样一个不平静的夜晚，我的心里充满了宁静的爱，这种爱是我的儿子带给我的一种崭新的爱！这种爱从我的儿子向外扩散，弥漫在空气中，弥漫在我心里。

我要感谢上苍，保佑我所有的亲人一切顺利。

借此书与读者见面之际，我要感谢北京大学人民医院产科主任王山米教授，牺牲国庆节休息时间为本书作序，原稿只放在她手里五天，王教授就完整准确地理解了本书的价值和我作本书的初衷。我的眼睛湿润了。我敬重王教授是一位充满爱心的妇幼保健专家，同时也是一位治学严谨的学者。她曾认真地征求我的意

见：产科的服务是否应该更人性化一些？我想这是一个有普遍意义的问题，我就把它留给各位亲爱的读者吧。

感谢我的出版人李鸿涛先生，他以对幼教图书一贯的热诚、宽容与支持，给了我一个很大的发挥空间。

我必须借此机会感谢我的爸爸妈妈，为了照顾虚弱的我和刚出生的孩子，他们双双提前退休。在我面临为了照顾宝宝不得不放弃自身发展的困境时，是他们雪中送炭。在宝宝最累人的学走路阶段，他们像年轻人一样跟着满院子跑。

感谢我的公公婆婆，他们向我们提供了他们所能提供的最大支持。我产前半个月得益于他们的精心照顾。

感谢我们双方家族所有关心我和孩子的亲人们。

感谢我的朋友们：你们的情谊印在我心里。

祝福奇奇的爸爸妈妈以及天下所有的爸爸妈妈们。

祝福我儿子奇奇，祝福奇奇的伙伴们，祝福天下所有的宝宝们健康成长！

王 秀

2004年4月8日于北京

目录

第一部分 难忘的十月怀胎生涯

我成了孕妇	3
附:	
怀孕第一个月胎儿和母体的变化特点	5
怀孕第二个月胎儿和母体的变化特点	6
妊娠反应	8
带着胎儿旅行	9
附:	
怀孕第三个月胎儿和母体的变化特点	10
我的产前检查	11
附:	
怀孕第四个月胎儿和母体的变化特点	13
怀孕第五个月胎儿和母体的变化特点	13
第一次照B超	15
附:	
怀孕第六个月胎儿和母体的变化特点	15
搬家	17
附:	
怀孕第七个月胎儿和母体的变化特点	18



孕育手记



我感到宝宝能回应我的胎教 19

附:

怀孕第八个月胎儿和母体的变化特点 20

调整饮食 21

附:

怀孕第九个月胎儿和母体的变化特点 21

我被寄存给公婆 23

预产期倒计时第一天 24

附:

怀孕第十个月胎儿和母体的变化特点 24

孕前须知 26

一、怀孕是怎么回事 26

二、计划怀孕的你需做哪些准备 27

三、何时受孕最佳 28

孕期须知 30

一、孕期检查一般包括哪些内容 30

二、孕妇体重增长多少为宜 30

三、孕妇常见的变化和不适 31

四、孕期如何合理补充营养 33

五、孕期用药千万小心 33

六、妊娠期注意心理卫生 34

七、如何进行胎教 35

八、临产征兆与预产期计算 37



临产入院

38

第二部分 宝宝初生故事

第一个月 最好自己生

43

一、过四小时分娩关

44

二、我的产后第一天是如何度过的

46

三、为了下奶,我历尽艰辛

48

四、终于出院啦

49

五、四世同堂

50

六、我怎么变得如此爱哭

51

七、奶水终于下来了

52

八、坐月子的日子

53

九、做个小脚印

63

附:

1个月婴儿成长发育规律

64

第二个月 母乳不可替代

66

一、医生没见过这样的生长速度

67

二、打预防针,宝宝变得有点闹

68

三、刚满月我就病了

69

四、理胎发

70

五、抱孩子逛商场我们狼狈不堪

71

六、我用新的姿态面对自己的生日

71

七、激情妈妈

72

八、无法从容

73

九、产后复查

74



孕育手记



十、我对“专家”产生了怀疑 75

十一、宝宝认得我是妈妈了 75

十二、晒太阳 76

十三、宝宝小名争论不休 77

附：

2个月婴儿成长发育规律 77

第三个月 妈妈自己的判断比专家更重要 80

一、由怕水到喜欢洗澡 81

二、拍照不敢用闪光灯 81

三、体验儿子成长的乐趣 82

四、六一儿童节我替儿子激动 84

五、抵抗蚊虫 86

六、胎毛笔寄语奇奇 87

七、求证百天的计算方法 89

八、我远离江湖 90

附：

3个月婴儿成长发育规律 92

第四个月 没有任何人和事比你的宝宝更

需要你 93

一、儿子满三个月 94

二、宝宝聚会 94

三、练翻身 95

四、复查卡介苗 95

五、练抬头 96

六、儿子出生百天 97



七、奇奇第一次生病我吓哭了	98
八、空调白装了	98
九、我战战兢兢带孩子	100
十、鞭炮欢庆北京申奥成功我抓过枕头捂住 宝宝耳朵	101
十一、宝宝莫名恐惧	103
附：	
4个月婴儿成长发育规律	103
第五个月 转奶的最佳时机	105
一、宝宝今天满四个月	105
二、实施转奶方案	106
三、找不到保姆，一个人带孩子好辛苦	108
四、来了好几个帮手	110
五、宝宝滚下了床	111
六、怀孕以来，我第一次感冒了	112
附：	
5个月婴儿成长发育规律	113
第六个月 正视产后抑郁症	114
一、宝宝今天满五个月	115
二、宝宝有了英文名	116
三、第一次吃荤食	117
四、关于奇奇的奶粉	117
五、母乳，怎么也吃不够	118
六、放弃自制辅食	120
七、训练奇奇独立性	121



孕育手记



附：

6个月婴儿成长发育规律	122
第七个月 发挥宝宝的模仿能力	123
一、宝宝今天满半岁	124
二、开始知道认生	125
三、老想户外玩	126
四、有了宝宝才知道还是低楼层方便	126
五、多见世面缓解认生	126
六、喜新厌旧	128
七、增加辅食品种	129
八、将洗澡变成哪吒闹海	130
九、打针受了委屈	130
十、启用学步车	131
十一、宝宝趣事	131
十二、藏猫猫	132

附：

7个月婴儿成长发育规律	132
第八个月 补D还是补钙	134
一、宝宝今天满七个月	134
二、终于买回了秤	136
三、鼠标、电话、书本是奇奇最爱的玩具	136
四、放弃睡袋	137
五、长牙了	137
六、我变得不爱吃零食	138
七、理发的事	138



八、能扶着栏杆站起来了	143
九、再度自己带孩子	144
十、宝宝从小推车里栽出来	147
十一、忙得吃不上饭	147
附：	
8个月婴儿成长发育规律	148
第九个月 断奶	150
一、宝宝满八个月	151
二、第一声有意识的“妈咪”	152
三、奶奶的创意	153
四、睡觉都得盯紧他	153
五、他居然能看出门道来	154
六、理发小档案	155
七、宝宝能吹响喇叭了	156
八、带小宝宝出门跟打点皇上出行差不多	157
九、断奶，我眼圈红了	158
十、开裆裤和封裆裤	162
十一、他听到熟悉的音乐	163
附：	
9个月婴儿成长发育规律	164
第十个月 寻找我自己	165
一、宝宝满九个月	166
二、学步车玩得很好	167
三、奇奇把姥姥顶了一个屁股墩	168
四、聚精会神看广告	168

