



80后小夫妻的 怀孕日记

由80后快乐女孩过渡到准妈妈的真实记录

由甜蜜小夫妻过渡到准爸准妈的辅导手册

竹叶依依著





80后小夫妻的怀孕日记

竹叶依依

图书在版编目(CIP)数据

80 后小夫妻的怀孕日记 / 竹叶依依著. —北京: 中国友谊
出版公司, 2009.4

ISBN 978-7-5057-2533-1

I.8… II.竹… III.妊娠期-心理卫生 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045334 号

80 后小夫妻的怀孕日记

书名 80 后小夫妻的怀孕日记

著者 竹叶依依

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

规格 710X1000 毫米 16 开本

19 印张 300 千字

版次 2009 年 6 月第 1 版

印次 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-2533-1

定价 28.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010) 64668676



写在前面的话

怀孕是一件很奇妙的事。当我得知肚子里已经有个小生命时，那种感觉真的难以用语言形容，当那种激动、欣喜、以及伴随着不安的幸福感充溢我的内心时，我已经迫不及待地想要和肚子里的TA讲话了。原来，从一个女孩到准妈妈的心理过渡竟是如此的快速。有人说女人天生是妈妈，现在我信了。



宝贝，我爱你。

宝贝，谢谢你。

你的到来，让妈妈多了一份幸福神圣的体验。女人一生中有很多美好的时光，而孕育宝贝的过程，一定是美好中的美好。





- 001 我要当妈妈了?!
- 002 担心和害怕让妈妈哭了
- 003 妈妈和宝宝天生就有心灵感应
- 004 原来，真有胎梦这回事呢!
- 005 怀孕总动员
- 006 宝贝有干妈啦!
- 007 亲爱的宝贝，你有小名啦!

- 008 这样的一个女人，她就是你的妈妈
- 009 有一个很棒的男子，他是你的爸爸
- 010 宝贝，这就是我们的家
- 011 听妈妈讲那甜蜜的往事
- 012 怀孕后超级搞笑的猪爸爸

Part:...



044

不吵架就
不会真正长大

我是孕妇我最大
帅哥变成了癞蛤蟆
妈妈不想要爸爸了
和解的路有多长
都是孕期荷尔蒙惹的祸
原来准爸爸也有妊娠期反应

Part:...



061

快乐胎教,
给宝贝的
第一份礼物

宝贝,和妈妈一起学唱歌!
妈妈讲的故事好听吗?
让生命在自己的手里绽放如花
爸爸成了点唱机
太阳当空照,花儿对我笑
妈妈写的第一首童诗
听猪爸爸讲故事
中秋夜的漂亮花灯
宝贝,你是王子还是公主?
我们的每一天都是崭新的
喜欢爸爸妈妈为你起的名字么?
和爸爸妈妈一起亲近大自然
我们的国庆大餐很美味吧!



- 爸爸妈妈带你体验早茶文化
- 开心的妈妈孕育开心宝贝
- 和爸爸妈妈一起做运动
- 亲爱的宝贝，有好多人在爱你呢！
- 记住这个美好的词：积攒温暖
- 宝贝，和妈妈一起学画画吧。
- 你是我们的天使宝贝
- 做个爱读书的好孩子
- 宝贝，我们去植物园拍照吧！
- 爸爸送的圣诞礼物你喜欢吗？
- 想起你妈妈的心就变得好柔软
- 宝贝，如果你是一个小公主……
- 宝贝，如果你是一个小王子……

- 妈妈开始厌食了
- 怀孕后的妈妈变脆弱了
- 再勇敢的妈妈也成了胆小鬼
- 妈妈的第一次孕吐
- 喜酸还是喜辣？
- 肚子里像有一条蛔虫
- 能吃饭的感觉是如此幸福
- 原来，生个宝宝要办这么多证！
- 第一次的妈妈课
- 妈妈成了跆拳道高手？
- 终于拿到了传说中的准生证
- 超可爱的孕妇内衣



孕期感冒，如何是好？

妈妈有了治感冒的绝招！

一定要给宝宝喂母乳！

孕妈妈，都有点健忘

屁屁疼：妈妈要变成瘸子了？

孕妈妈都有点神经质

后悔！再也不看电影了！

美女妈妈变成了小肥妹

腹泻，叫我如何不害怕

腹泻终于治好了！

只要妊娠不要纹

妈妈舍不得剪掉自己的长发

脐带血，存还是不存？

心里的石头何时能放下？

好睡眠，请护腰枕帮忙

“请给有需要的人让座”

孕妈妈也会做噩梦？

有多担心就有多无助

妈妈患了产前焦虑症？

嘿嘿，我成了袋鼠妈妈

怀孕后的妈妈不怕冷啦！

异常疼痛的孕晚期

怀孕的心情就像过山车

Part:...

06

宝贝成长录：
那些奇迹般的
感动

184



第一次B超：妈妈紧张得不敢呼吸

12周产检：宝贝，我们去建围产卡

NT值，到底要不要测？

进入孕中期：要补充复合维生素

14周B超：宝贝，你长大了好多喔！

家用胎心仪，需不需要买？

DHA，真的要吃吗？

宝贝，让爸爸也听听你的心跳

唐筛，听起来很害怕……

17周产检：勇敢的妈妈抽了9管血

宝贝啊，你快踢妈妈一脚吧

胎动，你到底在哪？

第一次胎动：亲爱的宝贝，是你吗？

唐筛结果出来：闭上眼睛先祈祷

担心！妈妈的转氨酶为何升高？

宝贝，你让妈妈觉得如此神奇

爸爸说：我越来越有当爸的感觉了！

21周产检：感谢上天，转氨酶终于降下来了

抽筋是因为钙不够

有趣的胎动：宝贝天天在跳舞

宝贝，要多做几个POSE给爸爸妈妈看喔！

第一次彩超：终于和宝贝亲密接触

25周产检：陪妈妈一起做糖筛

宝贝，你是个小王子吗？



- ❖ 哭，我竟然成了糖妈妈！
- ❖ 糖妈妈：如何安排饮食
- ❖ 前壁胎盘和前置胎盘不是一回事
- ❖ 宝贝，你不要吓妈妈哦！
- ❖ 28周产检：每次产检都是一次考验
- ❖ 糖耐如此折磨：饿着肚子抽四次血
- ❖ 虚惊一场！原来我不是糖妈妈！
- ❖ 和爸爸一起学习拉玛泽减痛分娩法
- ❖ 30周产检：心电图原来是这样的
- ❖ 恶补育儿知识：
- ❖ 为做一个好妈妈而努力！
- ❖ 数胎动：宝贝，你要配合妈妈喔！

保持好心情：不担心不忧虑

33周产检：妈妈可能无法顺产了

宝贝，我们一起产前大采购！

妈妈的待产包准备好啦！

36周产检：第一次胎监，你是满分宝宝哦！

亲爱的宝贝，我们很快就要见面啦！

附录：大家的祝福





第一章 天使突然降临了

——从此以后，
我的肩上就多了一份沉甸甸的牵挂和责任。
我要努力学习做一个好妻子和好妈妈，
我要和那个你喊着爸爸的男子陪伴着你，守护着你，
看着你长大，
做你人生路上永远的指明灯。



我要当妈妈了?!

亲爱的宝贝：

我是你最亲爱的妈妈。“妈妈”这两个字是世上最最温暖和动听的词语，妈妈会是世上最最疼爱你的人，是你最最亲近的人，是你永远可以信赖的人。

宝贝，知道吗？当我写下“妈妈”这两个字时，心里真的感觉好奇妙，那是很多种不同的滋味缠绕在一起，有激动、有欣喜、有快乐、有幸福，还有不安和羞涩。当了 20 多年的女儿，叫了 20 多年的妈妈，却从来没有思考过妈妈这个词的真正含义。此刻，当我第一次以妈妈的身份写下“妈妈”这两个字时，才体会到这个词的分量。虽然都是同一个词，但为人子女和为人父母者，对这个词的理解是完全不同的，心境也是完全不一样的。昨天我还是一个没有长大的女孩，喜欢撒娇，喜欢依赖，不懂理家，不懂照顾自己，不懂照顾爸爸。可是，宝贝，当得知你已经住进我的肚子里，我觉得自己好像突然就长大了。从此以后，我的肩上就多了一份沉甸甸的牵挂和责任。我要努力学习做



一个好妈妈和好妻子，我要和那个你喊着爸爸的男子陪伴着你、守护着你，看着你长大，做你人生路上永远的指明灯。

宝贝，现在是晚上8点，爸爸在旁边看书，我正播放着好听的《摇篮曲》，边听边写这封信给你。宝贝，这是妈妈写给你的第一封信。虽然你现在刚刚住进妈妈的肚子里，但你已经成为妈妈生命中不可分割的一部分，妈妈已经迫不及待地想要和你说话了。宝贝，妈妈有很多话想和你说，有很多快乐想要和你分享，有很多事情想要让你知道，妈妈把这些话写下来，当作送给你的第一份礼物。

亲爱的宝贝，妈妈和你讲讲今天早上的情形吧。今天是2008年7月6日，妈妈的人生从这一天开始，将变得不同。今天我突然想起，一向准时到的好朋友迟了4天还没来。当一个已婚女子的好朋友迟来，就代表她可能是怀孕了。抱着试试看的心态，到楼下的药店买了几条早孕棒。5月份，妈妈回老家玩，外婆每天都苦口婆心地说，你年龄不小了，早点要个宝宝吧！回来后，外婆的电话也追过来了，天天催妈妈快点要个宝宝！后来爸爸妈妈商量，要不试一下吧。可是很快妈妈就反悔了，觉得自己还没做好当妈妈的心理准备。所以，在测试的时候，妈妈还在想，怀孕起码得半年以上吧，我的几个朋友都是准备了大半年才怀上宝宝的，没可能几次的不设防就怀孕啊！

可是，可是，妈妈看到测试棒上，有两条红杠杠！妈妈竟然激动的手都有点颤抖了，又测了3遍，还是两条红杠杠！这就说明，我的肚子里已经有了一个你！

哦，天!!!我要当妈妈了?!!!!

早上8点爸爸去单位加班了，妈妈想把这个好消息第一时间告诉他，可是，你这个笨蛋爸爸，出门竟然忘记带手机了。于是，妈妈打他办公室电话，妈妈心里很激动，一连打了七八遍。妈妈怎么忘了呢？当时8点多一点，爸爸



还没赶到办公室呢。

妈妈心里的激动迫切地需要人分享，可是打给谁呢？于是，妈妈打了小姨的电话。开口就激动地说，我怀孕啦!!!说话时妈妈一脸的喜悦，像报告一个天大的好消息一样。和小姨聊了半天，又打爸爸的电话，终于接通啦。可是那个笨蛋爸爸，有点反应不过来，还以为妈妈是开玩笑呢！

挂了电话，妈妈就上网，找了很多怀孕和教育宝宝的书，把书名一一记下来了，等这几天爸爸有空，就去把那些书都买回来。妈妈找了很多育儿网站收藏起来，为了方便和其他的准妈妈交流，还一口气加了8个妈妈群！

宝贝，妈妈激动了一上午。太神奇了！妈妈还有些不敢相信，你怎么这么快就住进妈妈的肚子里啦！宝贝，你一定是非常非常想念爸爸妈妈，非常非常渴望和爸爸妈妈见面吧！

午饭时，妈妈想现在已经不是一个人了，要给宝贝补充营养了，妈妈特意多吃了半碗饭！天知道，妈妈昨天还一直叫嚷着每天只喝银耳汤减肥呢！吃完午饭，妈妈怀着愉悦的心情唱着歌儿把家里里外外都收拾了一遍。早上爸爸出门时还交代妈妈，家务让钟点工来做，可妈妈想现在有你了，我们不能再乱花钱了哦，所以妈妈要勤快起来！

下午，爸爸回来了，妈妈再一次向他证实：妈妈的肚子里已经有了宝贝你！爸爸还有些不相信呢，愣了半天才反应过来：原来是真的啊!!!妈妈很骄傲地使劲点点头！爸爸这才高兴地唱着《猪八戒背媳妇》的调子背着妈妈在房间里转了几圈。哈哈，宝贝，告诉你一个秘密哦，爸爸平时最喜欢唱着《猪八戒背媳妇》的调子背着妈妈在房间转悠啦，爸爸每次唱的时候还故意扮出一副怪模怪样的表情配着怪腔怪调的声音，把妈妈逗得哈哈大笑。当爸爸把妈妈放下来时，突然紧张地问道：现在背会不会压坏宝宝？爸爸真是笨蛋，现在你才多大点呢，怎么可能压坏呢。

亲爱的宝贝，现在的你是什么样子呢？我们在网上找到了答案，宝贝，现

在的你只有 0.2 厘米,受精卵刚完成着床,羊膜腔才形成,体积很小,超声波还看不清妊娠迹象。

宝贝,你会很快一天天长大,每一天的你都将和前一天不同。今天爸爸还能背着妈妈玩耍,可是再过些日子爸爸再背妈妈的话,就真的会压坏你了。

宝贝,你是天下最幸福的宝贝,因为你是爸爸妈妈的孩子。

^ ^



担心和害怕让妈妈哭了

亲爱的宝贝:

今天是 7 月 9 日,离妈妈给你第一封信的时间已经过了 3 天。

这 3 天,对妈妈来说好像 3 个月那么漫长。宝贝,现在的你不会知道,这几天妈妈的心里经历了怎样的不安和害怕。还好,现在妈妈已经放心了。

就在妈妈测出肚子里有你的第二天,最初的激动过后,妈妈开始忧虑和担心。宝贝,你来的这么早,妈妈还没来得及做孕前检查,妈妈怕自己没有给你足够好的环境。妈妈又安慰自己,没事的,妈妈的身体一直不错,每年体检都是健健康康的。

想着想着,后来,突然想到!妈妈在孕育你的日子里,也就是 6 月份时,妈妈吃了一粒感冒药!妈妈有写日记的习惯,赶紧找以前的日记,是的,在 18 号夜里,妈妈突然咳嗽,于是爸爸让妈妈吃了一粒叫日夜百服宁的感冒药。找来药盒,上面清晰地写着四个字:孕妇慎服!妈妈心里那个悔啊,恨不



得撞墙去了!宝贝,妈妈真的担心死了!宝贝,妈妈一想到可能会对你有影响,妈妈可能会被迫放弃你时,妈妈的眼泪涮地流了出来!怎么都止不住!妈妈心里好难过啊!宝贝,虽然你现在刚住进妈妈的肚肚里,但你已经成为妈妈生命里不可分割的一部分,如果没了你,妈妈一定会难过死的!

爸爸一直安慰妈妈,没事的没事的,我们的宝宝不会有事的。可是爸爸的安慰有什么用呢?妈妈的担心无法去除!妈妈不停地流泪,拼命在网上找资料,希望能找到对你没有影响的资料证明。终于找到了,原来有很多阿姨都在不知自己怀孕的情况下吃过感冒药,她们咨询医生时,医生都说没事的!并且,她们生下的宝宝都很健康聪明!可妈妈心底的大石头依然没有放下来。

当医生的外公说,没事的,不会影响到宝宝;妈妈有当医生的朋友也说,没事的!可是妈妈仍然止不住地担心和不安,妈妈多希望真的没事啊,可妈妈又想他们都是妈妈的亲人和朋友,会不会是在安慰妈妈呢?妈妈决定去医院亲自问医生。

在去医院的路上,妈妈的心里害怕极了。坐在路边的长椅上,眼泪又忍不住流了下来!路上有很多人看着妈妈,他们不知道这个女孩子为什么坐在那流泪。宝贝,妈妈的眼泪实在忍不住啊。宝贝,我亲爱的宝贝,你一定要好好的啊!只要你好好的,健健康康的,无论让妈妈做什么,妈妈都会毫不犹豫地答应!

妈妈终于鼓起勇气进了医院,排了很久的队等到了医生。见到医生,妈妈心里紧张极了!妈妈把情况给医生说了,医生说,妈妈吃药的时候,胚胎还没有着床呢,那粒小药丸对宝贝是没有影响的!既然能够受孕,说明胚胎就是很健康的,如果胚胎真的不好的话,会在3个月内自行放弃。只要妈妈按时做好产检就行了!还有就是要保持好心情!

后来,在妈妈群里聊天才知道,原来像妈妈这种情形的还不少呢。很多



和妈妈一样的姐妹,在怀孕的早期不知道,吃了感冒药或者其他的小药丸,有的妈妈在早期还照了X光线,宝宝都好好的呢!妈妈群里也有像妈妈一样正在怀孕的妈妈,她们中间也有很多在早期不知道的情况下吃了药,有的还打了点滴,或者做了什么不该做的事情,但宝贝都好好的!

妈妈心里的大石头终于落地了!谢天谢地!

宝贝!爸爸妈妈相信你一定是个坚强的好孩子!你会坚定地把那些影响你健康成长的因素一把推开!让它们离你远远的!宝贝,你一定要坚强的、乖乖的,好好长大!

亲爱的宝贝,你一定要乖乖的哦!一定要在妈妈的肚肚里健康成长哦!

^^



妈妈和宝宝天生就有心灵感应

亲爱的宝贝:

你知道么?你的到来让好多人很欣喜。除了爸爸妈妈,还有外公外婆,爷爷奶奶,还有你的舅舅小姨,还有很多很多爸爸妈妈的亲戚和朋友。他们得知你的到来,都欢喜不已。他们甚至已经在猜,你到底是小公主还是小王子呢?宝贝,知道么?你好幸福哦。你一定要在妈妈的肚子里健康快乐的成长哦。等明年春天,你就能看到爸爸妈妈和很多爱你的人啦。

宝贝,妈妈的心里涌动着好多好多的幸福,这样的幸福和以前的任何一种都不同,这种感觉好奇妙哦。妈妈今天突然想起,你和妈妈的第一次心电感应。

宝贝,在这之前,妈妈先给你讲讲在你没有到来之前,爸爸妈妈的生活