



好孕书

陪你从备孕到生娃

PP 殿下 著



学技术出版社

随书附赠「好孕日记本」

微信、微博孕妈
阅读点赞量破亿！

全体验式备孕读物

详解在北京妇产医院十月怀胎生产全程
提供从备孕到生娃的所有经验

好孕书

陪你从备孕到生娃

PP殿下 著



图书在版编目(CIP)数据

好孕书: 陪你从备孕到生娃 /pp 殿下著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5364-9067-3

I. ①好… II. ①p… 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(2018)第104055号

好孕书: 陪你从备孕到生娃

HAOYUNSHU PEINI CONG BEIYUN DAO SHENGWA

PP 殿下著

选题产品策划生产机构

北京知书文化传媒有限公司 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

出品人: 钱丹凝

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

项目策划: 谢不周 凌草夏 八月长安

责任编辑: 张维 张湫湫 助理编辑: 赵晨阳

责任出版: 欧晓春

法律顾问: 张艳萍 装帧设计:  金麟文化

媒体运营: 刘冲 责任印制: 张志杰 王会利

总发行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话: 010-58678881 传真: 010-58677346

地址: 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室 邮编: 100028

出版: 四川科学技术出版社

地址: 四川省成都市槐树街2号 邮编: 610031

印刷: 天津盛辉印刷有限公司

开本: 787毫米 × 1092毫米 1/32 印张: 9

版次: 2018年6月第1版 印次: 2018年6月第1次印刷

字数: 85千字

定价: 58.00元

盗版必究(举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与产品策划生产机构联系调换)

送给妈妈。

本书所有孕期检测和体验均
以作者自身经历为基础，
仅供参考，
各位读者请以自身所在医院
检测结果及医生意见为准。



【草莓】



strawberry



目录

孕 14 周 三个乳头 003	孕 16 周 吃牛肉的坏处 009	孕 18 周 关于生娃的八卦 011	孕 19 周 怀孕后我妈来看我 018
孕 21 周 产检：肥肉和胎动 023	孕 22 周 再次去青岛 029	孕 22 周 精子和卵子 037	孕 23 周 孕妇不工作 040
孕 23 周 大排畸的痛苦 044	孕 23 周 鸡肋的采购 048	孕 24 周 抢我的资源？ 053	孕 24 周 可怕的妊娠纹 058
孕 24 周 我一直都想不通我怎么会想要宝宝的 062	孕 25 周 “色情”孕妇 064	孕 25 周 孕期不能吃 067	孕 25 周 缩乳手术 072

孕 26 周 生日 078	孕 26 周 剪头发 082	孕 26 周 孕期抽血 086	孕 27 周 大排畸复查 091
孕 28 周 去国外生孩子 094	孕 28 周 生男生女 大判决 097	孕 28 周 生孩子的 “副作用” 105	孕 29 周 生孩子要 花多少钱 109
孕 29 周 凉拌番薯叶 115	孕 29 周 梦中幼儿园 126	孕 30 周 胎位不正? 132	孕 30 周 孕妇的自觉 137
孕 30 周 坐到死的月子 143	孕 30 周 保大人还 是保小孩 148	孕 31 周 待产包 152	孕 31 周 备皮大战 161
孕 31 周 牙是个问题 163	孕 32 周 8 个月的负担 168	孕 32 周 按摩油和 顺产茶 172	孕 33 周 起名字好难 181

目录

孕 33 周 给我让个座嘛 195	孕 34 周 孕晚期出行 199	孕 35 周 沉湎产检 204	孕 35 周 奇怪的胎梦 210
孕 36 周 耻骨弓 216	孕 36 周 像爸爸还是像妈妈 221	孕 37 周 脐带血 225	孕 37 周 分娩体验 230
孕 38 周 顺产的理由 239	孕 38 周 天王“斗”地虎 244	孕 38 周 怎么还没生 248	孕 39 周 最后一次产检 253
孕 39 周 妈妈来了 257	孕 40 周 穿过我的产道你的手 262	后记 274	

2017 年
2 月 5 日

末次月经，在阳台种下草莓种子。

3 月 10 日

使用验孕棒发现两条杠，检测
出已孕 1~2 周。

3 月 13 日

早上八点，在医院抽血，确定
怀孕，发现自己血管很细，很难抽血。

3 月 14 日

上网查询怀孕不能吃的东西，发
现各种说法都有。

3 月 20 日

收到法国大使馆美食邀请函，
却因为怀孕不敢去赴宴。

3 月 25 日

开始感到孕初期的不适，饭后
发困。

3 月 29 日

自己炒菜、煮红枣粥。

4月1日

愚人节，头晕躺在沙发上看
ipad，窗口飞来很像鸽子的珠颈斑鸠。

4月13日

梦见大桃子。

4月16日

偷喝咖啡。

4月30日

抱着可能会吓到流产的危险去
看《异星觉醒》，结果连胎动都没
有一下。外星人都像是章鱼，就不
能换成美男吗？

5月6日

去京郊农场摘草莓，摘满5斤（1
斤=500克）送一只鸭子。

5月8日

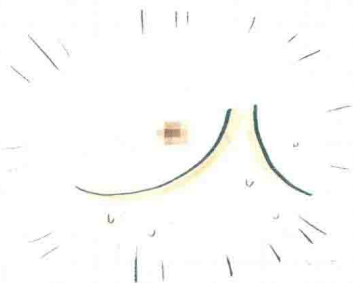
去妇产医院抽血、验尿做产检。
想体会什么叫“人不如猪”，请去
当孕妇体验一下。在妇产医院排着
队爬上产检椅，掀开衣服露出肚子
等检查，医生没有一句话就是最好的
结果，被一颗受精卵利用的身体简
直毫无尊严，更不要提什么少女感。

5月11日

孕14周

三个乳头

最近洗澡的时候，
发现了一个可怕的秘密……



我竟然……

传说中的
“小三”

有三个乳头啊！

冷
冷
的
冰
雨

在我脸上胡乱地拍





以前根本没注意，因为怀孕，乳腺发育
竟然带着这个东西一起发育了起来!



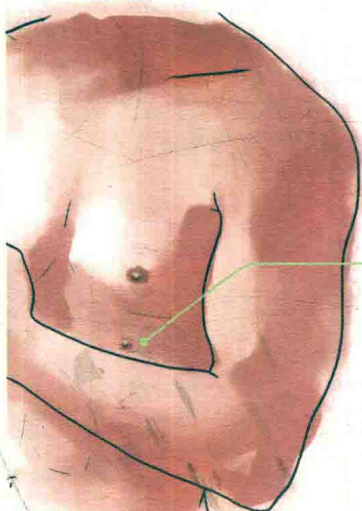
想起小时候隔壁二奶奶家的孙女，每次喂小孩都把小孩的头塞到胳肢窝下面去……



本着求知的目的查阅了资料:



呃



原来 1% ~ 2%
的北美人都拥有第
三个乳头，而在拥
有第三个乳头的人
当中 72% 的人第
三个乳头的位置靠
近正常乳头。

啊！终于释怀了！



5月14日

母亲节，一不小心，变成了可
以在这一天过节的人。

5月18日

开始担心自己不会辅导将来小
孩的作业。

5月20日

思考将来小孩能从我这里继承
多少遗产。

5月22日

脾气很差，连公园都不想去。