



女人写给女人的

美国医学协会高度评价

最真实的超爆笑版怀孕指南

怀孕私房书

The Girlfriends' Guide To Pregnancy



薇琪·艾欧文(Vicki Iovine)/著 李佩芝/译

生孩子有多痛？比断腿痛？还是比穿刺诊疗痛？怀孕会不会令你变得又丑又肥？妊娠纹会消失吗？

医生不会说的怀孕经，让好姐妹来告诉你

作家简贞、著名妇产科医师罗良明 推荐

吉林人民出版社



女人写给女人的 怀孕私房书

The Girlfriends' Guide To Pregnancy

—Or Everything Your Doctor Won't Tell You

〔美〕薇琪·艾欧文/著 李佩芝/译



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

The Girlfriends' Guide To Pregnancy: Or Everything Your Doctor Won't Tell You
Copyright © 1995 by Vicki Iovine.

Original English language edition text Copyright © 1995 by Vicki Iovine.

Chinese translation Copyright © 2001 by The Jilin people's Publishing House

Simplified Chinese characters edition arranged with POCKET BOOKS,

a division of SIMON & SCHUSTER, INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori China, And Beijing International Rights Agency

All rights reserved.

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07-2001-587 号

女人写给女人的怀孕私房书

作 者	[美] 薇琪·艾欧文(Vicki Iovine)	译 者	李佩芝
责任编辑	吴兰萍	封面设计	王晓庆
责任校对	石水柔	版式设计	杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳市第二印刷厂

开 本 880×1230 1/24

印 张 14.75

字 数 240 千字

版 次 2001 年 5 月第 1 版

印 次 2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-206-03678-3/R·44

定 价 25.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

为什么我要写这本书

——作者序



我在六年之内生了四个孩子——两个男孩、两个女孩，其中没有双胞胎。我学到的经验(除了不要相信节奏呼吸法以外)就是：帮我安然度过那段怀孕过程所需的资讯，有 90% 是自我那些已经有小孩的女性朋友。当然，书店有很多怀孕相关书籍可以供你参考。像我这样一个好学生(也是一个吓坏了的孕妇)，我把它全部买来，大部分也都读完了(对了，你可能也跟我一样：把书架上所有有“怀孕”两个字的书都买回家。然后选那些不会让你混淆、害怕、沮丧的来读；结果发现没有几本可读)。坦白地说，凭我现在对怀孕这一行的技术面了解之深，我敢肯定，我可以在高速行驶的计程车里帮你接生，利用手边仅有的报纸来包裹宝宝，甚至是剖腹也不成问题。我还知道所有奇奇怪怪的名词，像是“布雷希氏宫缩”、“前置胎盘”、“基底”等。

但是怀孕的经验绝不仅仅是医学上的。它还是情绪的、身体的、社会的。而我经过七年的寻寻觅觅，从来没有找到一本书以一种坦诚的态度提供给我们切实可行的经验。书店的书对于我的怀孕经验而言似乎都搔不到痒



处。跟我的亲身体验比起来，这些书都太客观、太冷静、太严谨、太温和了。对我来说，怀孕是一件可怕、迷人、邈远、多愁善感的事。像是用“暂时性的不适”和“轻轻地触碰”这类的字眼来描述羊膜穿刺的感觉，或是刚怀孕时乳房的感觉，简直与事实差距太大了。说孕妇的情绪很“敏感”、

“喜怒无常”，实在是太轻描淡写了。相信我，书上虽然提到产后几周内会有排出物，但是我根本没料到仅仅从病床走到厕所的短短一米的距离，就会留下一地恐怖的血迹。好像刚发生命案。我亲爱的医生、那些传统的怀孕书籍都没有告诉我这些。是我的好姊妹说了我才知道的。另外我的好姊妹也告诉我生产后，不要拒绝好心医生开给你的止痛药。因为等到他回到家，睡在温暖舒适的床上之后，我的硬膜外麻醉效用才会开始消退，到时候我就只能躺在窄小坚硬的病床上，靠止痛药给我安慰。又是我的好姊妹向我保证，虽然我的先生看到超音波当场昏过去，又拒绝为我们的孩子剪断脐带，但他一样可以成为好父亲。我的好姊妹还告诉我哪一件衣服让我的臀部看起来比较肥；而且好心提醒我，我变得好讨人厌，好像“大姨妈”又到了。怀孕总是从侧面攻击我，而大部分都是我的好姊妹在背后撑住我。

“但是，”你跟自己说：“我的医生人很好，只要是有关生孩子的事，他都会告诉我。”你是不是脑壳烧坏了？医生是这个世界上我最喜爱的一种人——老实说，我甚至希望我的孩子当中，至少有一个将来能进医学院——不过我是几乎不会去问医生我真正关心的事。有时候我怕浪费他的时间；我

怎么能追根究底地一直问我最早什么时候能打硬膜外麻醉，特别是当他的候诊室里还有其他女生真的有问题想请教他的时候，我怎么能用这些无聊的问题来烦他？有时候我是不愿让他知道我常觉得自己变得很没水准，而且越来越丑。不知道为什么，我一点也不介意这个男人碰我的子宫颈，但是我却很怕问他为什么有天早上醒来，发现自己的乳头长了一根毛。我的问题通常不是医学方面的，而是：“为什么孕妇牛仔裤里没有丁尼布的部分？”而且我更害怕这些问题让我看起来很蠢。毕竟，生孩子是这么自然、这么普遍的事，每个女孩子生下来就应该知道该怎么做，不是吗？你一定会很惊讶有那么多的事你不知道！如果每次我一有怀孕方面的问题就打电话找医生，他恐怕一天要和我通二三小时的电话，还要再加上半夜我第五次起床小便以后的半小时。



《女人写给女人的怀孕私房书》是我怀孕期间一直想找的一本书。这本书集合了我和几个好朋友怀孕期间的各种经验、意见、忧虑、症状和疗法。如果这本书提到了某些纯医学的资讯，大概是不小心的，因为我基本上把这个领域留给医生们。虽然你现在急需有人告诉你该怎么做，不过我还是宁可你在采纳我的任何建议之前，先跟医生询问一下。你可以利用这本书的内容和你的妇产科医师展开一些有意思又有内涵的谈话。其实，如果有些问题你觉得问妇产科医生实在很难为情，你就把这本怀孕私房书讨论到那个问题的地方做个记号，然后请医生看一下。你可以自己决定完全忽略书中的某些部

分，或是持相反意见。譬如说，你刚好是那些少数运气好的人，在整整九个月的怀孕过程中，没有一点点恶心反胃的现象，那你就可以跳过讨论害喜的部分。只是千万不要到处去跟人家炫耀，为了自身的安全，切记这个经验法则：千万不要太得意，因为在怀孕的国度里，老天爷是公平的。也就是说，如果你没有害喜，你大概会得到难以遏止的胀气作为惩罚。

我们多少都听过一些完美孕妇的故事。你知道的，就像是妇女杂志里特意塑造的某个名模或明星，拥有一头亮丽美发，穿着完全合身的孕妇装那一类。或者更惨的情况是，这个人就是你妈最好朋友的女儿，所以你每天都必须听到有关她的事情，还要被拿来作比较。她的体重增加是标准的 10 到 12 公斤，皮肤还是那么红润有光泽，她听冥想音乐来为生产做准备，打网球可以一直打到开六指，她还发誓这是她一辈子最幸福的时刻。而且她有个先生觉得老婆为了他的孩子挺着个大肚子，实在是他看过的她最美的样子；他还会在妈妈教室里举手发问；而且宝宝出生以后，他还把胎盘带回家，埋在后院的老橡树底下。

这本书不是写给这些女人看的。

这本书是给我们这些其他人看的：我们这些在家里验孕到第一次产检之间就胖了 10 公斤的孕妇；这些大学毕业舞会以后，又第一次出现面疱的女生；以及因为得了严重痔疮，曾经考虑要放弃固体食物，这样下半辈子就不用再解大便的妈妈。这本书也是为了我们这些曾经想要趁着丈夫睡觉将他们

谋杀掉，只因为我们在换穿衣服的时候，听到先生学母牛叫的女人而写的。还有我们这些一看到尿布广告就感动得流泪，看到牛奶盒上失踪儿童的照片，就觉得有义务要熟记每一张面孔，好帮助他们与失散的妈妈早日团聚的女人而写的。



换句话说，这本书是给每一个怀孕的人看的。因为我相信如果有哪个女人告诉你她的怀孕过程(完全没有例外情况)是她这一辈子最愉快、最充实的经历，那她不是骗人，就是精神异常。而且，我还可以跟你赌一大笔钱，我相信即使那些模特儿和电视明星在怀孕期间一定也得过痔疮。

女人和怀孕的简史

简单来说，生孩子是女人的事。大约一直到 70 年前，男人才开始在得知怀孕，以及最后孩子出生接受恭喜、递雪茄的时候出现一下。但是他们和这九个月里所发生的一切几乎是毫无瓜葛。(说到怀胎九个月，让我们先搞清楚一件事：怀孕平均持续 40 周，照我的计算，这相当于 10 个月，你可能会说：“谁会去算啊？”我会用力地回答：“你啊！”而且在这整段该死的时间里，你一定会充满困惑。你是不是因为有 24 周月经没来，所以就是怀孕六个月？但是这表示你还剩下 16 周，看吧，又是 10 个月。你已经有 24 周没有月经了，那么你是“怀孕六个月”，还是“进入第七个月”？老天，这样

倒数算来算去我头都痛了，我惟一能确定的是，反正整个过程比我希望的慢)。

总之，当一个女人发现自己怀孕的时候，她自然会去找她的亲人——她的妈妈、姊妹、姑姑、姨妈、朋友——指点迷津。这是因为虽然怀孕是很平常的事，但是第一次怀孕的人还是完全不知道究竟是怎么一回事。而且已经有孩子的人也总是乐于和那些未开化的人分享她们的智慧。

在那个时代，医生都忙着想办法治疗疟疾或是为跌进打谷机的农夫缝合伤口，整个医疗产业跟怀孕都没什么太大关系。因此，社会上比较有经验的妇女就协助那些吓坏了的新手，告诉她们可能会有些什么状况，提供意见，好让她们能尽可能有个舒适的怀孕期；最重要的是，让她们知道自己所经历的都是正常的，好让她们放心。因为怀孕的种种现象感觉起来一点也不正常，所以这些建议都被认为是相当的珍贵。当然还有很多我称之为“不祥的智慧”的经验流传下来(你知道的，就是有些人一心一意相信的那些第六感啦、直觉啦、骗人的把戏等的“事实真相”)。比如在孕妇的肚子上面悬垂缝衣针来判断她怀的是男生还是女生。不过这类的资讯我们在这本书里都仔细筛选过。

但是在今天则通常是由医生领衔主演(除了那些生产时，宁可舍弃附近新成立、备有全职住院麻醉师医院的极端人士以外)，医生必须保护宝宝和我们的性命，还会全程监控怀孕过程，告诉我们尿液里蛋白质含量是不是过

多。以及我们是不是属于妊娠糖尿病的高危险群，或是有其他类似的苦难缠身。对了，可别漏了我的最爱——医生不会忘了提醒我们，我们变得有多胖。

我绝对没有打算去抹煞医生的角色。如果你把这本书当成是妇产科医师严肃建议和忠告以外的补充教材，这样我会放心得多。在解除罪恶感和责任的负担之后，我还是要说我相信女人是从其他女人身上学到关于怀孕最有用的知识的。我的好姊妹们不但不厌其烦地告诉我她们的经验和知识，而且还不断地向我保证我所经历的一切都很正常，这真是最大恩惠。虽然每个女人都认为她的怀孕过程既特别又与众不同（如果这是她的头胎），她还是很渴望有人告诉她，她并没有比我们这些妈妈更困惑、更没有安全感，或是更神经质。

惟一的问题是我们这个团体流动性很高，而且大家很少会一直待在我们的“部族”里。就像我的好姊妹凯莉的祖母常说：“我们未必会在被播种的花园里成长。”也就是说，你的妈妈、姑姑、姨妈、姊妹以及有经验的女性朋友在你怀孕时可能都不在你身边，所以没办法帮你。因为你可能住在圣地亚哥(San Diego)，而她们则散居在从度鲁思(Duluth)到史塔顿岛(Staten Island)或是圣彼得堡(St. Petersburg)。而且如果你和其他还没有孩子的女人一样，把怀孕之前那几年都花在工作上，没时间参加左邻右舍其他姊妹妈妈的茶会或餐会联谊，你很可能在门前遇到隔壁邻居都不认得。所以你就只能跟先生相依为命（这跟你一个人也没什么两样，特别是在这个情况下），航行在

孕期诡谲多变的海洋中。

即使你怀孕的时候老妈就住在附近，你也很快就会学到相当重要的一课：每一代都各有一套怀孕法则，而我们妈妈的法则不适用于我们。举例来说，在老妈的年代可以随时想到来一杯鸡尾酒，但是今天的孕妇进出每家餐厅都能看到墙上的警告牌，写着搭配晚餐的红葡萄酒跟胎儿酒精症候有关。还有抽烟，以前也是可以的。这点特别有帮助，因为这样妈妈们就有不会容易发胖的东西可以放进嘴里，让她们的体重不至于增加超过医生叮嘱的 8 公斤，不像我们有的人每隔 6 分钟就伸手抓一粒软糖。

跟老妈谈话还会让你学到，虽然在怀孕时自己身在其中的感受是这么强烈，但是就像你對自己嬰兒期的记忆一样，渐渐地就会完全遗忘。你现在听起来可能觉得不可思议，对不对？你自己可以试试看。拿一张你和兄弟姊妹合照的婴儿照片给你妈看，让她告诉你谁是谁。她可能得认真想一想，要不然就是利用一些指标来作弊，比如利用背景车子的款式，或是发型来判断。甚至连我自己（最大的孩子不过七岁），都没办法分辨我孩子的婴儿照，除非我可以看到他们的头发是棕色还是金色，是短发还是长发（提醒你要记得把家里每张宝宝的照片，在洗出来的时候就立刻做上记号，因为妈妈痴呆症是很残酷的）。

有时候我会问老妈一些问题，比如她怀我的时候是什么样子。她好像就只记得两件事：她一天到晚想吃巧克力花生脆片；以及她在百货公司帮我购买婴儿用品时，羊水破了。喔，对了，她还告诉我她在医院洗手间偷吸了一

根烟来帮助她排便，因为如果她不“便”，就不能出院。

如果你提到一些忧虑，例如不知道自己该不该做羊膜穿刺，或者是不是自己在孕期就不应该再用微波炉了，以免让胎儿暴露在某种辐射下。你妈妈准会看着你，好像你是天字第一号大傻瓜，就只会听新世纪医学的胡言乱语。别忘了，这个说话的人在她宝宝出生的时候，可是睡得很沉。而且她的医疗保险可以让她在医院待上两个礼拜来恢复体力。她可能会说：“孩子啊，你一定要放轻松。我怀你的时候，还不是照样过日子。你们这些孩子就是想得太多了。想做什么就做什么，宝宝不会有事的。不过看在老天的份上，你可别再这么吃下去了，因为你现在看起来活像个大谷仓。”

不用说，这样的建议对这一代的妇女来说，显然不会太受欢迎。因为她们被教导要学会分析、了解大小事情，从她们的心灵到她们的身体。再加上非常现代的欲望，不论是工作还是居家，她们都想要做到完美。因此，相当多的妇女朋友急需一些真正的支持。这本书正是医生的指定读物(如果我们跟她们提到的话)。《女人写给女人的怀孕私房书》可以让你安心、提供你建议与方向，这些对怀孕的女孩子来说都是相当宝贵的。这本书对于那些相信亲爱老婆身体被怀孕抢走的准爸爸们也很有用。另外，你还可以学到为人父母的基本原则(这是从怀孕初就应开始的)：你不必当个完美的妈妈，只要做到还不错就可以了。而我们这群姊妹相信你绝不只是还不错而已，我们会在这里做你的见证。

关于怀孕的10大谎言



拉梅兹有用

10



害喜到中午
就没有了

9



现在的
孕妇装
可爱多
了

8

产后三个月之内，
你就可以恢复怀孕
前的身材，尤其是
如果你亲自哺乳



7



按摩油可以
防止妊娠纹

6

孕妇的皮
肤和头发
最美



5

怀孕让
男人和女人更亲近(是啊，
你和你的医生!)



3

我发誓，
你的脸一
点也没变



4

怀孕只有
九个月



1

你除了
肚子以
外，其
他地方
都没胖



2

孕妇最关心的10件事

10



我的胸部会不会永远这么大?(老天!拜托你好不好)

9



怀孕的九个月里, 我是不是会一直都这么虚弱、疲倦?

8

我的先生是不是真的能了解我所经历的一切?



生孩子会不会痛?

7



6



生孩子到底有多痛?

4

是不是比油蜡除毛要痛一点, 但是比断腿要好受一点?



5

我是不是会变得又丑又肥?



宝宝出生以后, “下面那里”是不是会缩回原来的样子?

3



2



我会不会是个好妈妈?

1



宝宝是不是正常健康?

目录

关于怀孕的 10 大谎言

孕妇最关心的 10 件事

写在前面001

- 1 嘿! 你凭什么说你怀孕了?003
- 2 好消息要跟众亲友分享015
- 3 怀孕是从头到脚的事031
- 4 真想不到我身体会有这样的感觉!049
- 5 孕来疯066
- 6 挑一个完美的产科医生093
- 7 做不完的产前检查105

8	别以为运动就会健康	124
9	怀孕中的鱼水之欢	142
10	展现你最美的一面	159
11	听听先生的心声	182
12	最后冲刺	197
13	去医院要带些什么	214
14	宝宝的装备	241
15	阵痛开始啦(终于!)	274
16	往医院出发!	292
17	产后妄想症	312
18	“明日黄花, 容颜不再”	327
	后记	334

写在前面



欢迎加入姊妹会。

怀孕了哦?好吧,那就请进,坐到我身边来吧。因为我最喜欢的就是即将要有宝宝的姊妹了。其实大概我认识的每个妈妈都跟我有一样的感觉。怀孕是这么充满期待、乐观、梦想……,还有恐惧、不安和自我怀疑(不过这一点我们稍后再谈)的一段时光。全世界都爱极了怀孕的女人,因为我们都想保护她、鼓励她,而其他有过孩子的女人对于新成员的加入更是狂喜不已。

在各种妇女的聚会当中,凡是经历过分娩的人会对彼此有一份同胞爱。就像是一种神秘的握手仪式或是紫外线记号,只有她们才知道,如何区分出