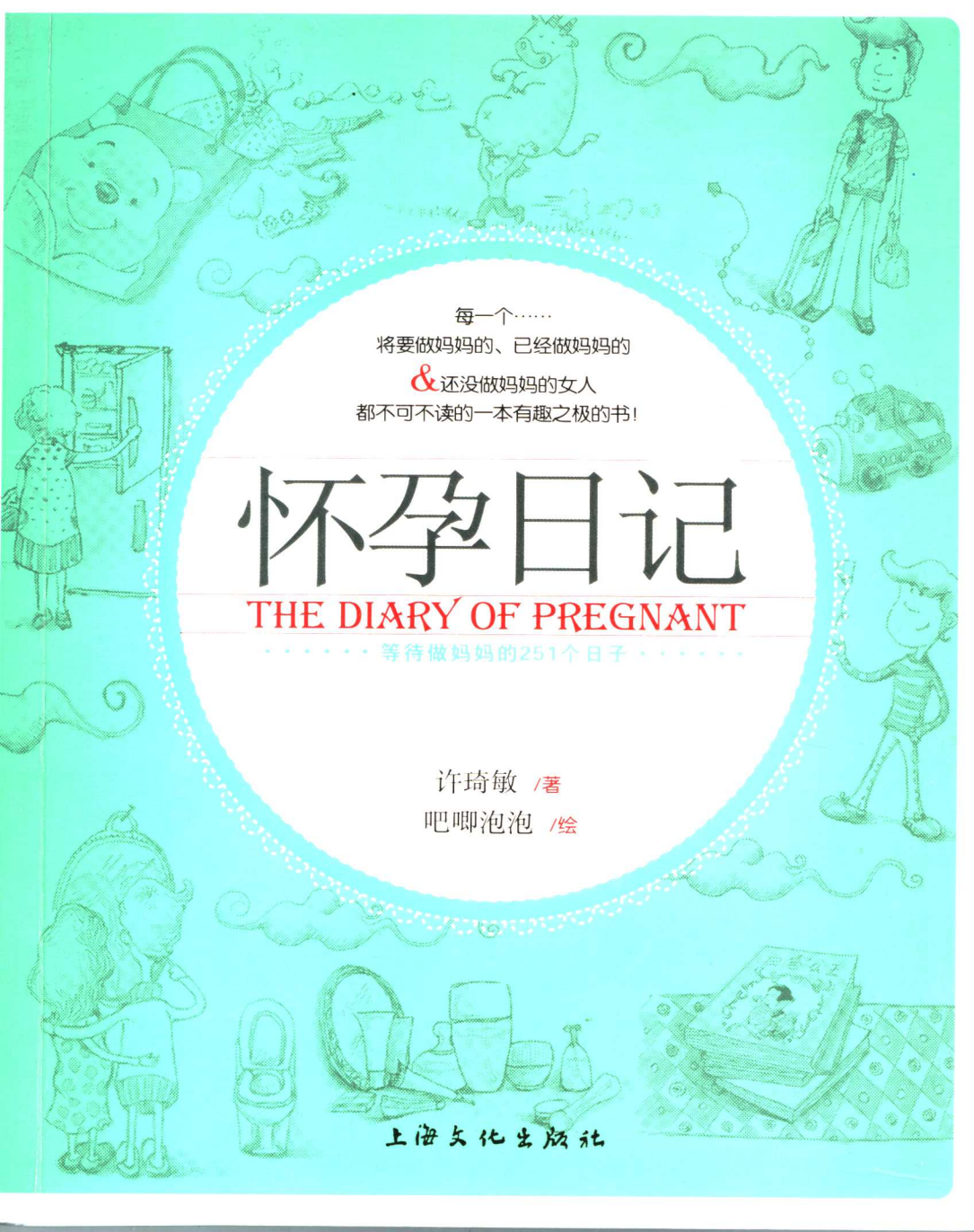




每一个……
将要做妈妈的、已经做妈妈的
& 还没做妈妈的女人
都不可不读的一本有趣之极的书！

怀孕日记

THE DIARY OF PREGNANT

..... 等待做妈妈的251个日子

许琦敏 / 著
吧唧泡泡 / 绘

上海文化出版社

每一个……

将要做妈妈的、已经做妈妈的

& 还没做妈妈的女人

都不可不读的一本有趣之极的书！

怀孕日记

THE DIARY OF PREGNANT

等待做妈妈的251个日子

许琦敏 / 著

吧唧泡泡 / 绘

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕日记: 等待做妈妈的 251 个日子 / 许琦敏著.

上海: 上海文化出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80740-155-1

I. 怀… II. 许… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 059519 号

出 版 人 陈鸣华

责任编辑 张 磊 赵光敏

装帧设计 叶 珺

书 名 怀孕日记: 等待做妈妈的 251 个日子

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子邮箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.clcm.com

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240

印 张 7

图 文 216 面

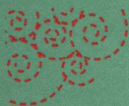
版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-80740-155-1/R.81

定 价 19.80 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-54742977



作者简介

许琦敏 |

27岁，文汇报记者，复旦大学中文系硕士毕业。怀孕后从2004年10月起开始怀孕日记的写作，在“摇篮网”的个人主页中实时更新。“雅培天下父母心 育儿博客大赛”大奖得主。



序言

一年前，我们惊异地发现女儿已经在不知不觉中来到了妈妈的肚子里，这曾让我们一度阵脚大乱，取消蜜月，改变作息……开始建立新的生活习惯。妈妈在网上写起了日记，爸爸也觉得蛮有意思的。可没想到日记成了妈妈攻击爸爸的阵地，老是把爸爸的坏事情添油加醋，还贴到网上。这样可不好，爸爸几次三番严正抗议，反倒让妈妈更乐此不疲。爸爸只能假装大度，听之任之。再后来，听说这些日记要出书了。那还了得！白纸黑字的，爸爸的英名岂不是毁了！于是展开大规模的游说活动，利诱，威逼，奉承，恐吓，旁敲侧击，呲牙咧嘴，晓以大义，抓耳挠腮，无所不用其极，无不无功而返。

抗议是没辙了，幸好还有前言。爸爸本打算在前言里大曝猛料，展开绝地反击。可是没想到编辑和妈妈联手串通，爸爸三易其稿而不过，写直白了说是粗俗，有狗仔之风；写含蓄了，又说晦涩，像穷酸秀才。真是欲加之罪，何患无辞。可怜爸爸，一路出差，还背着个写序言的重任，从上海写到加州，再从加州杀回马尼拉，还不得不把自己关在饭店里写字，老得比女儿长得还快。





录

序 言002

第一章 吐啊吐啊就习惯啦! /002
2004.10.11 ~ 2004.10.29 (孕早期)

第二章 大肚皮的最美妙时光 /022
2004.10.31 ~ 2005.2.15 (孕中期)

第三章 “花花纹” 出没注意 /098
2005.2.16 ~ 2005.4.30 (孕晚期)

第四章 求求你，出来吧 /188
2005.5.1 ~ 2005.5.23 (从足月到分娩)

后 记211



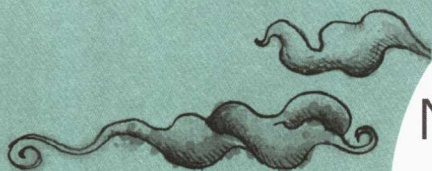
妈妈对写序的进度表示严重关切，
爸爸妈妈又开始扯皮，女儿满月，终于初稿通
过审查，再经爸爸反复推敲（其间看掉了电脑上电影10
部，狠心删掉游戏5部，以保证专心于写作），终于可以在女儿
100天的时候，序言出炉了！

作为序言，总要夸赞一下这本书，本书是爸爸所看到过的描写我们家
庭生活最为深刻的一本书，全景式地描写了“妈妈怀孕”这一历史事件对于
家庭生活的重大影响，兼具了史记式的历史关怀和后现代的无厘头笔法，和大
多数历史小说一样有着诸多对于事实的捏造（关于爸爸的大多数反面描写属于
此类），当然这不影响其成为一部优秀的床头读物。

最后，序言献给我们可爱的女儿，愿女儿快快长大，早日手脑并
用，我们全家可以一起搭积木。

爸爸

2005年9月2日



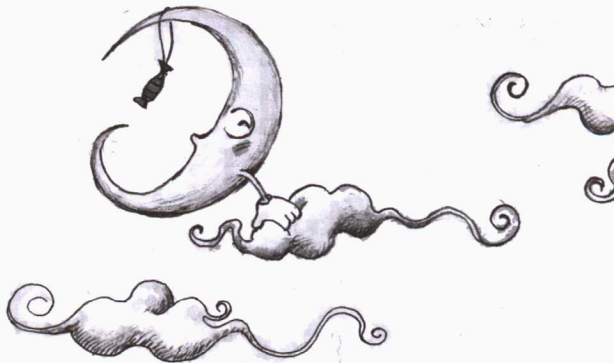
No.1 第一章

吐啊吐啊就习惯啦！

10.11~10.29（孕初期）

这个才苹果籽大的小家伙，居然已经开始挑食了。妈妈吃了什么不对它胃口的东西，它就会毫不留情地“清理出局”，害得妈妈“作天作地”，吐个不亦乐乎。





10/11

11.Oct.

9月15日，是个值得纪念的日子。因为这天，宝宝被发现已经悄悄住进了妈妈的肚子里。

这一事件对爸爸妈妈立刻显示出强大的影响力：爸爸妈妈只好放弃一周后的四川蜜月之旅，乖乖待在家里；妈妈立刻放弃了骑自行车到处晃悠的习惯，鹅行鸭步起来；爸爸忙着上网搜索各种食谱，为宝贝增加营养（当然先由妈妈入口检验）……

9月21日，宝贝一定感觉到了自己的特权，开始得寸进尺。这个才苹果籽大的小家伙，居然已经开始挑食了。妈妈吃了什么不对它胃口的东西，它就会毫不留情地“清理出局”，害得妈妈“作天作地”，吐个不亦乐乎。爸爸、外婆、奶奶，都不知道该给宝贝吃什么才能让它满意。现在正是最需要营养的时候啊！

经过和宝宝的第一次磨合，妈妈渐渐摸透了宝贝的脾气：要一样样东西分开吃，每个小时吃一点，让宝宝细细品味，它才比较容易接受。每餐过后，一定要去小花园慢慢逛一圈，让宝宝消化消化。

当然，宝贝的生活要求还有很多：不喜欢闻沐浴液、洗发水的味道；讨厌楼下菜场飘上来的菜皮、鱼腥味；听到汽车大喇叭的声音，就无比厌烦——表



现就是，妈妈变得敏感之极，只好搬到安静的外婆家静养。

一次，外婆洗毯子用了柔顺剂，宝贝立刻强烈“抗议”：妈妈闻味不住恶心、头晕，最后还大吐特吐了一回。吓得外婆赶紧重新洗过，足足洗了3遍，才把柔顺剂的味道洗掉。

10月8日，妈妈开始上班。又发现了宝贝一个特点——爱热闹。每次妈妈去食堂吃饭，它就特别高兴，不管吃什么，都不吵不闹。要是有一群人和妈妈一起吃饭，那更是对宝贝莫大的鼓舞，多吃点也没关系。

怪不得以前在外婆、奶奶家吃饭，宝贝总是不乖，偶尔上次饭店，却又表现不俗。原来宝贝喜欢合群。



这就是妊娠反应，俗称“害喜”。据说最直接的致吐因素，是孕期体内激素水平的增高，超过了身体的耐受能力。所以，有些人激素耐受能力强，就能少吐，甚至不吐，而有些人因体内相关激素分泌不足，虽然不吐，却非常容易流产。其次，还和情绪、环境、疲劳等因素有关。而过了70天左右，激素水平趋于稳定，呕吐的症状也就慢慢消失了。

妈妈害喜好像属于比较严重的那种。除了呕吐外，还对很多味道过敏，甚至味觉也有改变，明明很好吃的丝瓜，到了妈妈嘴里，就莫名其妙的地变成苦的了——所谓的味觉异常。

孕吐刚开始时，妈妈相当紧张，毕竟是从未有过的难受。不过，妈妈慢慢也找到些办法

东西慢慢吃，不要特别强调

三餐，只要胃觉得舒服就行。

尽量吃自己觉得舒服且容易消化、有营养的东西，比如蛋羹、黄瓜、番茄……妈妈的做法是，适时吃下一碗蛋羹、喝一杯牛奶、吞一粒维生素片、吃一根黄瓜或5个樱桃番茄，尽量保证这些东西不被吐出来。

经常散散步、聊聊天，或者找些觉得有趣的小事儿做做，让时间过得快一点。

如果不喜欢一些味道，就尽量避免接触。如果不喜欢洗发水、沐浴露之类的味道，可以使用没香味的肥皂，如强生婴儿香皂。妈妈整个孕期洗头、洗澡、洗手，都是靠它的。

刷牙也很容易引起呕吐，如果实在一刷牙就吐，可以考虑改用漱口水。

注意积累不吐的饮食经验，以增强自信心，战胜孕吐。

7嘴8舌

Rachel Deng说：

嘿，小家伙，我是你阿姨，别在你妈肚子里呆太久了，阿姨想你！

Mark说：

你家的“美少女梦工厂”开工啦，恭喜恭喜！

妈妈说：

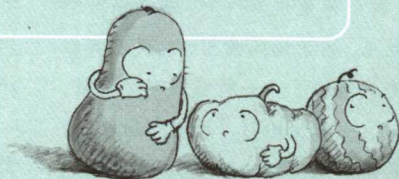
哈哈，新房子刚刚建好，就有两个人来留言，真是良好的开端。

宝贝，别听阿姨胡说八道，女孩子要矜持一点。到该出来的时候再出来。当然也不要太晚，妈妈很累的。

谢谢Mark的祝贺！希望不要到最后出来一小子，成美少女杀手，嘻嘻！

Mark说：

啊，说不定还是个小子啊？小东西雌雄莫辨嘛，强的！有机会切磋一下……





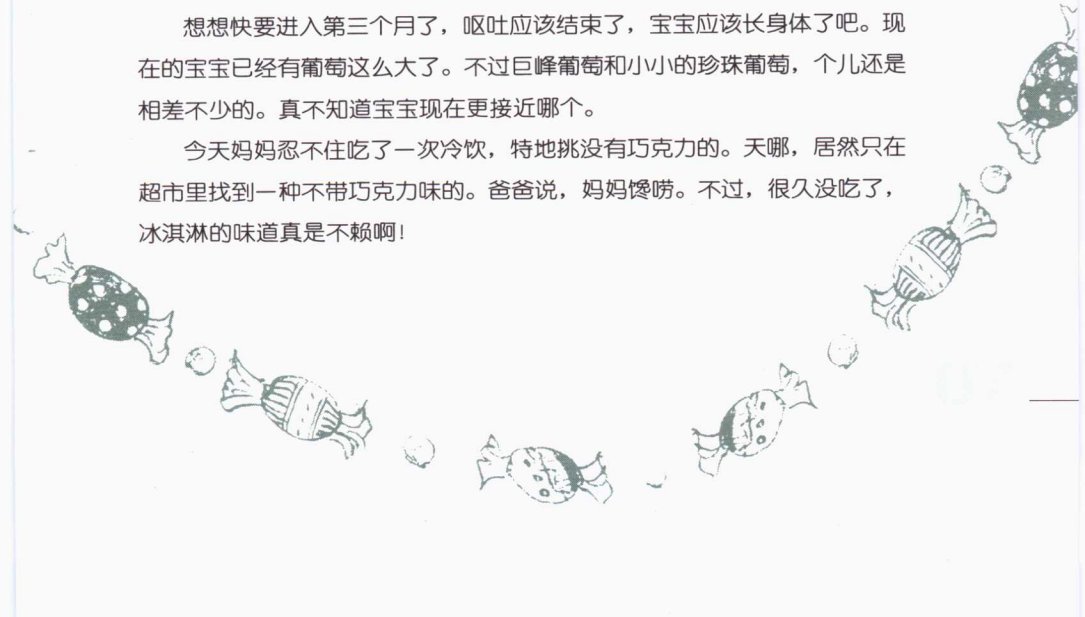
10/13

13 Oct

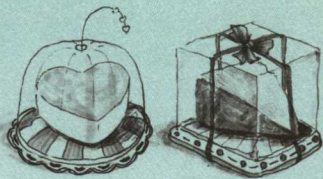
这几天，妈妈听说了很多准妈妈被肚子里的宝宝折腾得翻天覆地的例子，真是胆战心惊。同时，也感谢上苍保佑，自己没沦落到这么悲惨的地步。小宝宝还是挺疼妈妈的。

想想快要进入第三个月了，呕吐应该结束了，宝宝应该长身体了吧。现在的宝宝已经有葡萄这么大了。不过巨峰葡萄和小小的珍珠葡萄，个儿还是相差不少的。真不知道宝宝现在更接近哪个。

今天妈妈忍不住吃了一次冷饮，特地挑没有巧克力的。天哪，居然只在超市里找到一种不带巧克力味的。爸爸说，妈妈馋唠。不过，很久没吃了，冰淇淋的味道真是不赖啊！



TIPS...
...关于孕期
饮食禁忌



其实，这个问题挺难说。根据中医的说法，很多具有活血化瘀功效、大寒、大热的东西，比如韭菜、黄鳝、螃蟹之类，都不能吃，可妈妈偶尔吃点，也没觉得怎样。当然，诸如麝香、红花之类的药材就另当别论，千万不能尝试。

不过，有些东西还是少碰为妙。

烟酒自然最好不要碰。烟的危害就不用说了，即使二手烟也要免吸。妈妈本来酒量还过得去，可在最初还不知道怀孕的几天里，有一次喝了仅仅一小口啤酒，就感到醉了，可见怀孕的身体对酒精的敏感度大大增加。因此，远离酒精还是必要的。

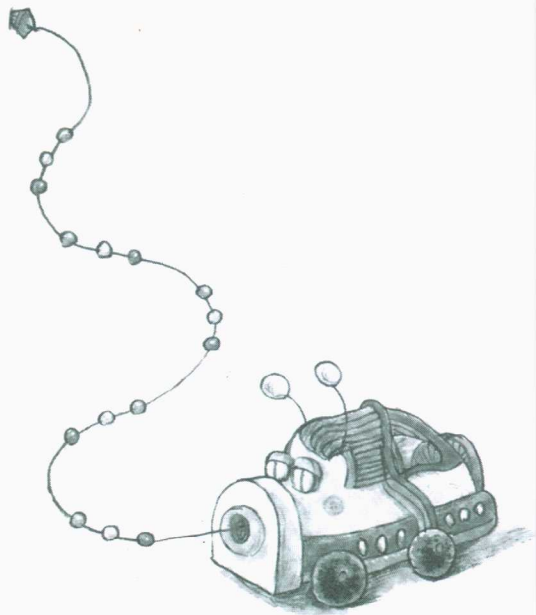
含有咖啡因的食物，比如浓茶、咖啡之类，最好在孕早期少喝。另外，超市里那些说不清什么化学成

分兑成的饮料，最好还是别喝了，这可能比茶还糟糕。还是吃点水果，或鲜果汁，比较好。

如果觉得白开水难以下咽，不妨尝试泡点菊花茶，孕妇内火比较重，菊花茶可以清火，清淡的味道也能减轻口中的异味感。

还有，美味的生鱼片、带血丝的牛排、嫩嫩的蛋黄，也最好忍痛割爱一下。因为未经充分煮熟的食物，总让人不太放心，万一带进什么寄生虫，祸及宝宝一生，可就得不偿失了。当然，如果你能确定这些食物绝对安全，自然吃也无妨。

腌腊、罐头食物，像咸菜、香肠、午餐肉之类，含有亚硝酸钠和防腐剂，妈妈崇尚食物天然主义，在怀孕期间也基本禁食。



10/18

18.Oct

要在这里说一件爸爸的坏事情。

妈妈买了辆小车子，准备送给一个已经长大的别人的宝宝，可爸爸把小车子抢去自己玩了。一边把车子在地板上滑来滑去，一边还在嘴里发出“呜—呜—呜”的声音。

妈妈的孕妇奶粉也被爸爸抢喝了一口，后因口味只适合孕妇而作罢。从此，见到妈妈喝这种奶粉，爸爸就捏鼻而逃，就像妈妈闻到各种太香、太臭的味道一样。

09

10/19

19.Oct

时间好快又好慢。宝宝已经进入第10周了，可以被称为“胎儿”了，不仅仅是“胚胎”，而是一个小人人了。

据说，现在宝宝应该身高3厘米、体重15克了，就像妈妈天天吃的蜂蜜核桃那么大了（当然是整粒头的那种）。

最近，妈妈的呕吐情况好转不少。尽管时不时会突然加重一下，不过大多数时候稳定在“早一次，晚一次”的刷牙时间。

有人说，妈妈最近又瘦了，应该是吃得太少的缘故。可是，那也要看宝宝是不是帮忙啊。妈妈多吃点，宝宝就不乐了，一定要让胃胃保持一定的空间才行。好像妈妈胃装太满了，就会堵住宝宝的小鼻子（现在应该有个很小很小的鼻子了吧），会呼吸困难一样。

秋天了，妈妈的皮肤也变得干干的，不停掉皮肤屑。据说，也是因为脂肪少吃的缘故。真期望宝宝快点长大起来，让妈妈可以尽量多吃点好东西，更好地营养宝宝。



TIPS...
...怀孕的
身体变化

其实，怀孕的身体变化不仅仅是肚子大出来，还有很多意想不到的事情会发生。妈妈怀孕后，也碰到点烦心的变化，好在应付得还不错。现总结如下：

◎ **皮肤干痒：**据说孕前中性、油性皮肤的人，怀孕后容易皮肤发干。妈妈曾干得发痒，用手搔，会随手掉下无数皮屑，但越搔越痒，甚至搔出血痕。

◎ **应付办法：**大量涂润肤油。每次洗完澡，就在皮肤发干的地方反复涂油，直到皮肤吸收不了为止，再轻轻擦掉多余的油。大概连续擦了一个多月，就好了。妈妈用的是绿色凡士林，因为妈妈对那个味道还能忍受。

◎ **黑痣变深：**妊娠斑没爬上妈妈的脸，妈妈已经觉得幸运万分了。不过，皮肤上原有的小黑痣变得更

招眼，还是让妈妈耿耿于怀。好在妈妈怀孕的日子，正好日照强度比较小，可以放心地晒太阳。

◎ **应付办法：**多吃点维生素C含量高的水果，既营养胎儿，也美白自己。天热的话，一定要注意防晒。

◎ **头发变油：**大概皮肤上的油都跑到头发上去了。尽管头发看上去又黑又亮，可就算不出门，不过两三天，头发就会油得发粘，很难受。

◎ **应付办法：**只能勤洗头，保持清爽，防止皮脂堵住毛孔。另外，最好少染发、烫发，不然对头发伤害会比平时大。

7嘴8舌

妈妈说：

好几天没来看了，看来大家对我们宝宝的新家还是挺感兴趣的。
可惜没有宝宝的照片让大家参观，请大家再耐心等待几个月（8个月？）
另外，欢迎大家发点可爱的bb照片给准妈妈，以供幻想。：-P

Mark说：

可爱baby的照片倒是没有，我小时候的照片要不要？（就是不怎么可爱……伤脑筋~）

妈妈说：

所有的宝宝照片都是欢迎的。如果不够可爱的，可以在妈妈的指导下，让宝宝作为反面教材加以学习。：-）

11