

WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

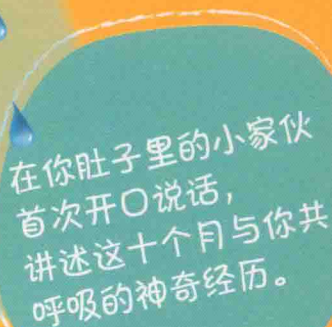


[美] 大卫·杰弗鲍姆 著
张文思 译



原来怀孕是件 这么可爱的事

美国准妈妈
孕前必读的
十本经典作品之一



在你肚子里的小家伙
首次开口说话，
讲述这十个月与你共
呼吸的神奇经历。



南方出版社



【美】大卫·杰弗鲍姆 著
张文思 译

原来怀孕是件 这么可爱的事

WHAT TO EXPECT
WHEN YOU'RE
EXPECTED



南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2011-035

图书在版编目 (CIP) 数据

原来怀孕是件这么可爱的事 / (美) 杰弗鲍姆著,
张文思译. —海口: 南方出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5501-0179-1

I. ①原… II. ①杰… ②张… III. ①孕妇—心理保
健 IV. ①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 027703号

WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED: A Fetus's Guide to the First Three
Trimesters by David Javerbaum
Copyright © 2009 by Bizzu LLC
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.
Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

书 名: 原来怀孕是件这么可爱的事
作 者: [美] 大卫·杰弗鲍姆
译 者: 张文思

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 690×960 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0179-1

定 价: 26.00元

作者的话

我清晰地记得这一切，就好像我昨天刚刚经历这些一样。凯特，我那刚出生的小女儿，趴在换尿布台上，一副婴儿特有的天真烂漫、纯真美好的样子。突然，她回头转向我，用她那婴儿脸上常见的、娃娃般的大眼睛跟我说话。“你知道的！”她说，“应该有人为胎儿写本书。我是认真的。你面前就有这样一位小读者为此深深着迷。有人会愿意花大价钱买它的版权的。嘿，你是在给我擦屁屁还是怎么的？”

她的智慧已经远远超出了她的年龄。上次的书店之旅使她发现，“父母家教”的书架被堆得爆满，但是“胎儿读物”的架子上却空空如也。几乎没有一个人想到要为肚子里的胎儿写本书。从那一刻起，我就意识到我应该写一本“被怀孕指南”，目标读者就是这新生的一代，特别是那些刚刚被怀上的孩子。

然后，就有了这本《原来怀孕是件这么可爱的事》。这本书自从2004年初版以来，已经卖出了可观的八亿七千三百六十五万四千二百一十九本。还有大量附属产品火爆登场，网站、日本连环漫画以及我们新出的“胎儿必备”爆米花和沙拉酱都很畅销。

事实上，作品大获成功让我诚惶诚恐¹。但我也深感高兴，因为我收到那么

1 还有一样让我担心的事儿就是电影改编。范·迪塞尔可不是出演“胎宝”男一号的首选。

多前胎儿或者说新生儿读者朋友的来信和E-mail。很多人表达了他们的感谢之情，不仅仅因为这本书给他们带来了许多必要的知识，更多的是让他们发现自己并不孤单。很多成年人也有过这样奇怪的经历，有时会在被生出来的过程中不知所措。

其中也有一些求爱信，真让我觉得困扰。

还有些读者向我们表达了心中顾虑，并对书里的内容提出了意见。在新出版的这本书中，我们将会把这些问题的答案反馈给大家。因此，我们删去了“为宝宝调制鸡尾酒”的章节，对“宝宝如何修理汽车”的部分也做了删减，把更多的精力集中在宝宝的健康和饮食的部分上。

虽然这些改动使这本书更为精简，但它依然可以被称为是综合性的读物，甚至太全面了。小家伙，这本书可能比你还要重。事实上，没有一本指南手册能为你预言所有问题或者处理每一个突发事件，因为每个人的胎儿期都大相径庭。就好像你的父母就综合了神经质、焦虑症和淘气包等气质，而你就像他们一样，是独立的个体。

最后，我要对我亲爱的女儿说一声谢谢，她一个简单的小想法给了我莫大的灵感……虽然你输了官司，对不起，亲爱的凯特，但是你听到那位正直的法官的宣判了吗？“十岁以下儿童不能申请版权！”

WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

作者的话

第一章 受孕 001

我的开始 001

“我是从哪里来的呢？” 001

子宫一览 005

我是一个倒霉的意外吗？ 006

爸妈给了我个叫“DNA”的东西 007

安胎检查 011

双亲诊断：减轻我们的恐惧 011

检测父母诚意的方法 012

最烂的剧情 012

第二章 我的胎儿期 015

她从不关心而我却很在意的事儿 016

专业人士、专业人士还是专业人士 016

为什么妈妈应该戒酒呢？ 018

老妈是个大炮枪 020



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

超大杯加冰双料宝宝奇诺 021

关于猫 022

沐浴篇 023

妈妈整天在讲电话 023

在家里也会遇到危险 025

安胎检查 026

营养：我的伙食怎么样？ 026

第三章 第一个月 033

我是个有个性的细胞 033

最棒的时光！第一周~第四周 033

她从不关心而我却很在意的事儿 035

没人知道的我 035

地盘、地盘、我的地盘！ 038

应该做的和不该“做”的 038



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

这也太多了吧！ 040

安胎检查 045

妈妈的美人养生之道 045

头发 045

脸 046

身体 046

第四章 第二个月 049

有丝分裂——有意思的分裂 049

最棒的几周！ 第五周～第八周 049

她从不关心而我却很在意的事儿 051

妈妈为什么总想吐？ 051

我的器官和动物不同吧 053

男人也作呕 058

妈妈开始人困体乏 058



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

尿频怎么办? 059

安胎检查 060

怀孕与工作 060

工作场所安全吗? 060

办公室智慧 062

第五章 第三个月 065

勉强算个人了 065

最棒的时光! 第九周~第十三周 065

她从不关心而我却很在意的事儿 067

肠子集团运动 067

放屁 068

妈妈那难挨的日子 068

浅谈母亲不适症 069

妈妈要长多少斤肉? 074



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

安胎检查 076

著名的宝宝们 076

第六章 第四个月 079

别介意那个逐渐高耸的大肚子 079

最棒的时光！第十四周~第十七周 079

她从不关心而我却很在意的事儿 081

无耻的排泄 081

妈妈穿谁设计的衣服？ 082

爱管闲事的讨厌鬼 084

被迫旅行 086

安胎检查 088

运动和安胎 088



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

第七章 第五个月 095

神奇的胎动 095

最棒的时光！第十八周～第二十二周 095

她从不关心而我却很在意的事儿 100

令我头痛的小夜曲 100

接下来还是小夜曲 102

妈妈的皮肤 102

天鹅绒般温柔的超声波 104

第八章 第六个月 109

是否还能堕胎的临界点 109

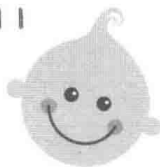
最棒的时光！第二十三周～第二十七周 109

她从不关心而我却很在意的事儿 111

孕妇的肚子就像公共财产 111

水肿的妈妈 112

50%的孕妇会长出长牙 113



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

安胎检查 114

分娩教育：读、写、节奏性呼吸 114

第九章 第七个月 119

美妙的妊娠后期 119

最棒的时光！第二十八周~第三十一周 119

她从不关心而我却很在意的事儿 121

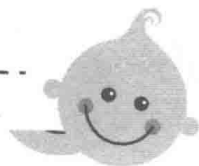
我现在开始做梦了 121

别想太多，还早呢！ 122

听说妈妈在写一个“生产计划” 123

各式各样的生产计划 124

请个专业的助产护理吧 128



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

第十章 第八个月 131

为出生做准备 131

最棒的时光！第三十二周～第三十五周 132

她从不关心而我却很在意的事儿 134

你见过这么难以自制的吗？ 134

剖腹产的流行 135

沐浴狂欢 137

把婚姻不美满扼杀在摇篮里 138

安胎检查 139

母乳喂养：你要开始吮奶了 139

奶瓶喂奶：跟爱差不多一码子事儿 143

第十一章 第九个月 147

几乎失去的乐园 147

最棒的时光！第三十六～第四十周 147



WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

原来怀孕是件这么可爱的事

她从不关心而我却很在意的事儿 150

妈妈开始对打扫这件事上瘾 150

住院准备期 151

妇产医院派对 152

羊水破裂，一触即发 153

你是真要出来还是谎报军情？ 154

出来出来，什么时候都行 155

安胎检查 157

名字：我似乎听到他们怎么称呼我了 157

第十二章 分娩 161

妈妈最风光的时刻 161

安胎检查 172

做个产后测验吧 172



目录

WHAT TO EXPECT WHEN YOU'RE EXPECTED

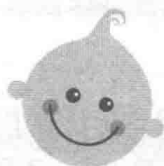
原来怀孕是件这么可爱的事

第十三章 第10~1,000个月 175

过渡期 175

终极讽刺 176





whatto, expectwhen
you reexpected

第一章 受孕

我的开始

那么，你已经是一枚受精卵了？恭喜啊！对你来说，“存在”就是最令人兴奋的事情。因为你是四十亿年的生物进化和分秒间激情摩擦共同作用的结果。宏观上来说，我们从哪里来与我们最终到哪里去（警告！剧透——我们会死）这两个难解之谜，像书立一样夹住我们短短的一生。但是这种形而上的微妙细节或许对你这样一个受精卵来说太过抽象了。所以我们还是先关注眼下的问题吧。

“我是从哪里来的呢？”

“小宝贝儿们从哪里来的呢？还要多久我才能成为‘我’呢？”

我们从你的母亲开始说起吧。她能够生育，而且上个月还排了卵——就是把小蛋蛋顺着潮湿的管道送进卵巢里。无疑，这颗卵子决定把这事儿做个了

原来怀孕是件这么可爱的事

断——她所有的同胞姐姐都成了白色牛仔裤上的小红点，妈妈还傻兮兮地穿着它去参加公司野餐。但是这颗卵子不一样，不同的命运必将在她身上发生。

那是一场在奶白色液体里举行的狼多肉少的情欲派对。这种液体就是著名的精液了，从你父亲的体内能找到。看看你爸的光辉记录吧，它是由成百上千的精子完成的，精子们也很想给这事儿画上一个句号。

昨晚，在一本色情小说和对高中时初恋女友的模糊记忆的启发下，爸爸把他的阴茎（或者说“鸡鸡”）插进了妈妈的阴道中（当然，也可以叫它“洞洞”）。然后，他们忙于一些没羞没臊的小动作。当精子们结束了拥挤和争斗，五亿个微小的“小蝌蚪”在阴道里一泄而出。接下来的是一场残酷的考验：竞争对手们被迫逆流而上，游出了相当于几百英里的距离，没有地图也没有指南针……整个过程简直就是自虐，就像《勇敢者真人秀》节目，只不过它不是由乔·罗根主持的。

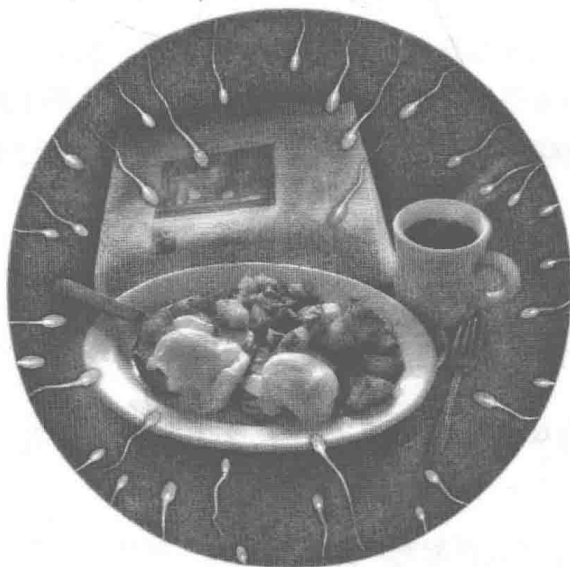


图1. 许许多多精子冲向卵子，像每个星期天早晨迫不及待要享用美味的老爸冲向班尼迪克煎蛋那样。