

和亲爱的生个宝宝

小鸡娃·著 小鸡公·图

新手爸妈500天

DAYS

最先进的水中分娩生产体验

最乐观的健康怀孕观念

怀孕生产是幸福与爱的体验



新星出版社 NEW STAR PRESS

和亲爱的生个宝宝

新手爸妈500天

小鸡娃·著 小鸡公·图

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

和亲爱的生个宝宝：新手爸妈500天 / 小鸡娃著，小鸡公图.

—北京：新星出版社，2008.1

ISBN 978-7-80225-344-5

I. 和… II. 小… 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144806号

和亲爱的生个宝宝：新手爸妈500天

小鸡娃 · 著 小鸡公 · 图

责任编辑：李 曼

责任印制：韦 舰

封面设计：张志全

出版发行：新星出版社

出 版 人：谢 刚

社 址：北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

网 址：www.newstarpress.com

电 话：010-65270477

传 真：010-65270449

法律顾问：北京建元律师事务所

经销电话：010-65512133

读者服务：010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址：北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

印 刷：北京爱丽精特印刷有限公司

印 张：10.75

字 数：85千字

开 本：889×1194 1/24

版 次：2008年1月第一版 2008年1月第一次印刷

定 价：28.00元

书 号：ISBN 978-7-80225-344-5

版权专有，侵权必究；如有质量问题，请与出版社联系更换。

目 录 contents

前言 /1

第一部分 我的水中分娩故事

1. 焦急的等待 /5
2. 羊水破了 /7
3. 入住产房 /9
4. 催产 /11
5. 阵痛 /14
6. 暖暖的水 /17
7. 水中分娩 /18
8. 幸福的回报 /23
9. 神奇的产后恢复 /26
10. 金牌奶牛 /29

第二部分 期待怀孕的日子

1. 关于孩子我们曾说 NO /34
2. 我想当妈妈 /38
3. 扫盲 /39
4. 混血小天使的魔力 /41
5. 不孕不育 /42
6. 两条红线带来的喜讯 /47
7. 防辐射背心 /48
8. 孩子是我给自己生的 /49
9. 产科医院大探查 /50

第三部分 幸福准妈妈可爱准爸爸

1. 难捱的孕早期（12周前） /54
2. 这日子没法过了 /55
3. 我把家给吃穷了 /56
4. 早餐的烦恼 /57
5. 怀孕宝典 /58
6. 板栗公主 /59
7. 嗜睡 /59
8. 味觉失调 /60
9. 日本妈妈怀孕补什么 /61
10. 你应该…… /62
11. 老公的外号 /62
12. 我是孕妇！ /63
13. 茄子 /64
14. 保胎记 /65
15. 量力而行 /67
16. 小名泡泡 /68
17. 四国混血爸爸的防妊娠纹秘方 /69
18. 忘了怎么用了 /69
19. 终于得逞了 /70
20. 先学会叫爷爷 /71
21. 幸福的孕中期（16周到28周） /71
22. 帅哥爸爸 /72
23. 胎教第一课 /73
24. 胎教第二课 /74
25. 胎教第三课 /75
26. 我是你爸爸 /75
27. 你再来 /76
28. MBA胎教 /77
29. 爸爸 /78
30. 拜金狂 /79
31. 晃点我 /80
32. 小男人的梦想 /81
33. 发梦 /81
34. 财迷父子 /82
35. 赋诗一首 /83
36. 吃醋 /84
37. 胎心 /85
38. 心情好了 /86
39. 大肚婆防止老公公有外遇 /87
40. 胎教英语第一课 /88
41. 宝宝出手救妈妈 /88
42. 妈妈又要烤蛋糕啦 /89
43. 大肚子笨妈妈 /90

44. 讨百家衣 /91
45. 男女有别 /92
46. 外公的礼物 /93
47. 帮爸爸亲亲宝宝 /94
48. 带宝宝回家过年 /95
49. 养孩子的物质准备 /97
50. 待产包 /98
51. 妈妈住院包 /101
52. 笨重的孕晚期 (29周到41周) /104
53. 他真的要当爸爸啦 /105
54. 一定要先学会叫爸爸 /106
55. 保姆也疯狂 /107
56. 看什么看, 没见过这么漂亮的大肚子吗 /109
57. 咎由自取 /110
58. 讨人喜欢的大肚婆 /111
59. 爸爸要打人了 /112
60. 紧张的准爸爸 /113
61. 分享 /114
62. 住房条件 /115
63. 良种奶牛 /115
64. 爸爸的摇篮曲 /116
65. 等咱生了 /117
66. 看你往哪里跑 /118
67. 我爱葱油饼 /118
68. 德国治感冒秘方 /119
69. 恶梦 /120
70. 到底是谁的孩子 /120
71. 生育赔偿 /121
72. 最后的懒觉 /122
73. 大手摸小手 /122
74. 欺负妈妈 /123
75. 大家都给我加油 /124
76. 贪吃的准爸爸 /126
77. 开宝前夜 /127
78. 开宝 /128
79. 自私的准爸爸 /130
80. 没用的妈妈 /131
81. 丢人的泡泡 /132
82. 宝宝初体验 /132
83. 初乳 /133
84. 泡泡, 泡泡, 快出来 /134

第四部分 我的孕期私房菜

1. 小鸡娃招牌口水鸡 /138

2. 金庸私房招牌鱼 /140
3. 日本寿喜锅 /142
4. 来凤酸菜鱼 /144
5. 水煮牛肉 /146
6. 甜玉米胡萝卜煲猪骨 /148
7. 迷溪大蒜鲶鱼 /150
8. 德式干酪芦笋 /152
9. 重庆担担面 /154
10. 鱼香茄饼 /156
11. 蒜苗回锅肉 /158
12. 姜醋猪脚 /160
13. 泰式番茄腰果鸡肉 /162
14. 上海红烧鱼 /164
15. 泰式咖喱南瓜 /166
16. 豆豉粉丝清蒸扇贝 /168
17. 腌笃鲜 /170
18. 港式蚝油青菜 /172
4. 17天 爱哭的泡泡 /187
5. 孩子,你要勇敢——写给28天肺炎住院的泡泡 /188
6. 40天 水中分娩惹的祸 /198
7. 41天 野蛮女生 /198
8. 42天 女儿,你自己走吧 /199
9. 43天 出月子记 /199
10. 48天 大雨喝奶 /200
11. 52天 女生爱聊天 /201
12. 53天 小人儿会笑了 /201
13. 55天 小人儿懂事了 /202
14. 60天 小狗和小猪的故事 /202
15. 64天 女儿,你怎么长得那么美 /203
16. 65天 习惯成自然 /203
17. 67天 第二次体检 /204
18. 68天 魔铃 /204
19. 79天 掺水的奶 /205
20. 80天 鸦片 /205

第五部分 新手爸妈育儿经(0到6个月)

1. 坐月子 /185
2. 5天 泡泡吃奶 /186
3. 9天 胆小的泡泡 /187
21. 82天 /206
22. 83天 /206
23. 84天 /206
24. 85天 啃手指 /207

25. 3个月的小可爱 /207
26. 初乳的笑话 /208
27. 我也要哄睡 /209
28. 抱抱 /209
29. 乖女儿奖励一个 /210
30. 谁说3个月的孩子听不懂大人的话 /211
31. 99天 第三次体检 /212
32. 100天 百天小记 /212
33. 3个月零11天 爱笑的伊伊 /214
34. 3个半月 自己爱笑 /214
35. 3个月零16天 妈妈生气了 后果很严重 /215
36. 小区宝宝妈妈大聚会 /216
37. 奶牛也要有工休啊 /217
38. 老了，女儿不会要我们的 /218
39. 爸爸是自己人啊 /219
40. 4个月零3天 伊伊请客吃手指 /220
41. 4个月零6天 自己抱奶瓶喝水了 /220
42. 妈妈给自己放假一天 /221
43. 第4次体检 /222
44. 第一次吃蛋黄 /222
45. 伊伊也会生气 /223
46. 第一次见到舅舅 /224
47. 给自己买包尿布 /235
48. 要妈妈陪睡 /235
49. 俯卧撑 /226
50. 自己坐稳了 /227
51. 吐奶 /228
52. 5个月零2天 爱笑的伊伊 /229
53. 5个月零4天 拒绝奶瓶 /229
54. 第5次体检 /231
55. 练习奶瓶备战挪威 /231
56. 给我几个去挪威的理由 /232
57. 伊伊感冒了 /233
58. 搬家去挪威 /234
59. 第6次体检 /234
- 感谢一路陪我走来的人们 /235

前言

写这本书的初衷只是为了给我的小小女——伊伊一份回忆和一个礼物。因为我的妈妈10多年已经过世了，所以，我怀孕生产时没有妈妈可以给我任何建议或关心。希望有一天，如果伊伊做妈妈了，无论我在哪里，这本书都可以陪伴着她给她勇气和鼓励，还有永远的爱。

以前对未知事我总说 NO。

读中学，我说永远不要结婚。

读大学，我说不要孩子。

结婚了，我们曾拒绝孩子的来临。

而现在呢，我们却有了两个孩子。

不知道是什么使我们从讨厌小孩变成了对于孩子的话题永远喋喋不休的父母，也许你也和曾经的我们一样，那么本书的文字或许会带给你不一样的感受。

对于要不要孩子、怀孕会不会影响事业、孩子会把生活变成什么样儿这类话题，这本书也许会给准备怀孕的你一些豁然开朗的解答。

如果你也怀孕了，希望本书能让你在心理上有所准备，同时也带给你和肚子里的宝宝阅读的快乐。

如果你在陪伴你怀孕的妻子，希望本书能帮助你多了解妻子怀孕后的生理变化和心理需求，同时也让你多感悟些准爸爸的快乐和使命感。

如果你的朋友在怀孕，希望本书能告诉你她的幸福和快乐。

第一部分

我的水中分娩故事



我的家乡在长江边上，我的外公是长江泅渡的高手，我8岁就开始游泳，横渡了家乡的桃花河。我爱水、爱游泳，于是，生孩子也选了一个特别的生活法——水中分娩。

水中分娩起源于法国，温水可以缓解阵痛，最后产程可以更快更自然。但要求产妇30岁以下，胎儿7斤1两以下、且身体非常健康，因为下水后没有任何辅助设备可以帮助分娩，全靠母婴一起努力自然分娩。

1 焦急的等待

根据末次月经月份加9，日期加7的计算方法，泡泡的预产期将是5月12日。预产期一天天逼近，我的身子越来越笨重，连翻身也要老公帮忙，又听信婆婆说的生产一般都会提前，于是这个五一黄金周我们过得并不轻松，总以为泡泡随时会出来。

一会儿担心五一节前生，那就麻烦了，据说4月28号点名要金主任主刀的剖腹产就有10个，跟切西瓜一样啦。要知道生育高峰是永远没住院床位的，我们想的特需产房和特需病房本来就少，遇到五一就更没机会了。一会儿担心五一期间生，大家放假，医院没医生只有护士，万一出现紧急情况，就麻烦了。如果五一节后生呢，老公长假完了，正要上班，好多事儿要忙，没时间陪我坐月子。五一节7天黄金周的第一天，我做梦梦到宝宝手伸出来啦，就对老公说，宝宝要出来了，老公死赖在床上苦着脸哀求宝宝说，宝宝，千万别出来啊，让爸爸再睡几个懒觉吧。但是，后来的几天老公每天早上醒来看到我的大肚子就吃惊地问：老婆，还没生啊？我也想一觉醒来，就有一可爱宝贝抱在手里。想得美，醒来就当爸爸！

女儿真是体贴老爸，7天黄金周过了5天，她在肚子里乖乖呆着没有动静，老公的懒觉也算睡了个够。5月6日下午1点半去最后一次产检，金主任看我一周前做的空腹血糖又超标很不放心，现在又怀疑我有妊娠期糖尿病。因为我的26周、32周的空腹血糖都超标，然后连抽4针重新做糖耐量抽筛查，每小时抽一针，才过的关。一周前又超标了，我被抽血抽怕了，苦苦恳求了金主任，才只让再做了饭后一小时血糖，结果还没拿到呢。

金主任几经犹豫，于是下了一道命令：这个孩子很胖，已经7斤多了，不可以过预产期生，11号引产吧。听听“引产”实在吓人，其实就是打催产素，确定了孩子哪一天出来，我们反而心定了。但是想想被赶出来总是不太好，于是我们回家威胁泡泡：泡泡，你最好自己出来，要不然11号打催产素叫你滚出来，很惨哦！老公也算被紧张折磨够了，干脆对宝宝说，宝宝出来吧，爸爸懒觉睡够了。

整整7天都留在上海过五一节，对于一个在上海已经居住了两年的人是件挺无聊的事儿，对即将临产的孕妇更是如此。偶尔想出去逛逛，到处都是人头攒动，偌大个上海早被全国人民挤满了，踩平了，只好选些不是观光的地方去，可是上海那么出名，真的是蛮难找到这样的地儿的。想来想去，最没人去的地方就是那些又破又烂的地方——苏州河边的老菜场啊什么的，应该蛮有意思的。

以前无聊的周末我们就爱去那些所谓上海最“脏”的地段，狭窄的街道，七八十年的老楼，乱七八糟的菜场，各色被单衣物拼成的迎风招展的“万国旗”，木门边晾着的刷干净的“子孙桶”，老老少少凑成的牌局……每到一个新地方，我最喜欢逛的就是菜场，大家别笑，也许是在不食人间烟火的德国呆过留下的后遗症。在海外的6年，法兰克福的108年历史的kleinmarket halle，伊斯坦布尔的世界上最大的bazaar，雅典卫城下的市场，香港中环的摆花街、官塘的菜场、南部的鱼市、北角的海鲜码头、还有被列为旅游景点的春秧街，曼谷的水上市场……都是我们备感亲切真实的地方。也许菜场才是平常人生活细节最生动完整的体现，人间烟火味最浓的地方，来菜场的人更是真实可爱。而上海闸北区的那些类似大统路的地段对于身处21世纪的我们，仿佛一个时光倒流的机器，带我们回到20年前的上海，简单的城乡经济，小富则安的宁静生活，少了现在被高楼大厦压得透不过气的感觉。

7号，老公带我去闸北区的七浦路玩，我居然挺着要生的大肚子走街串巷，健步如飞。碰巧到了服装批发市场，还在拥挤的人群里买了一条孕妇裙，理由是，要生了，还没穿过

孕妇裙，一定得买一条穿了拍照。回来的路上，身为上海人的老公居然不知方向，开到宜川路去了，于是我羊水偏多的大肚子在上海最烂的路上颠簸了两个多小时，一路戏言曰：如果这样泡泡被逼出来了，老公可以立刻上网公布一个“小鸡公独门催生法”，叫那些过了预产期还不生的姐妹就按我们的路线走，保管有用！

那几天，来试用的保姆也一个一个地换，结果都不太理想，干脆就订了专门帮人坐月子的月嫂，不再找保姆了。我也想多动动帮助催生，一个人在家切洗炒烧，弯腰下蹲什么都干，两天下来，腰酸的不行了，手也给烫了个大包。

时间就这样一天一天捱了过去……

2 羊水破了

9号夜里，我起来小便，刚尿完，“咕”一小股暖流突然不经意地冲了出来，难道这就是传说中的破羊水？睡得迷迷糊糊的我突然有点儿清醒，虽说孕妇课说了什么羊水一破就要平躺，打什么急救电话，但我还不敢确定那是不是羊水，赶紧垫了一块产妇卫生巾，再起身看动静。果然又有一小股暖流出来，心里不由得兴奋起来，但听着床上的睡得正酣的老公的呼噜声，真不忍心叫醒他，让他在永远告别懒觉的这一刻前多睡一会儿吧。于是蹑手蹑脚去他的床头柜拿他的手表看几点，凌晨12点55分。

“干什么？”老公很警觉，醒了。

“羊水破了。”我很平静地说。

“啊！”老公一个鲤鱼打挺，起身穿衣，打电话给医院问，是不是羊水破了要立刻到医院，那边说，是的。于是，我们行动迅速，反应敏捷，拿上从7个月时就开始准备的待产包，开车出门，镇定地开始迎接我们的“big time”的来临！真遗憾，深夜的马路上没什么车，要不我们就可以大开双跳灯，像电影里一样夸张地呼啦啦地驶向医院。

“你很冷静嘛！”老公好奇地扭头看斜躺在副驾座上的我。

仗着羊水偏多，我平静地说：“羊水破了24小时都可以生的。”其实我是前几天听说了大学同学天雪的糗事，当时一破了羊水，就叫她老公开双跳灯，还叫警察开道去医院，结果医院说还早呢，她再不敢造次。再说啦，我把我的怀孕宝典《我的孩子 我的怀孕》分娩那部分看了若干遍，而且还在sohu母婴论坛里混了那么久，看了那么多姐妹真实的生产故事，也多少可以估计要发生什么事儿，算是有备而战啦，当然镇定自若，至少得装得镇定自若。

8

凌晨1点15分我们来到医院急诊处，兴奋地告诉挂号处，羊水破了，挂了号，上了3楼，楼里很安静，只有几个家属在无菌区外等待。我告诉接待的护士羊水破了，不过还可以忍着。护士很不信任地说，羊水是忍不住的，也许是分泌物吧，护士叫我一人换了鞋进去，家属不让跟着。我真的不想一个人进去，但老公被那道灭菌线冷冷地挡在了外面。护士又招呼我进去，我脑子里空荡荡的，犹犹豫豫一个人进了病区，但又扭头恋恋不舍地看着远处的老公，那段距离才10米吧，但是当时觉得好长啊，好想哭啊。

护士领我进了一个房间，上床躺下，做胎心监护，还叫我脱了一条裤腿躺着等她。一等就是半小时，我像唐宫海鲜酒楼明档里的玫瑰油鸡一样晾着两腿，羊水不时流淌出来。房间里的另外两张床上静静地躺着另外两个产妇，楼道里隐隐约约传来阵阵呻吟声。我知道，从这一刻开始自己要勇敢起来，独立面对接下来发生的一切。

空气仿佛凝固了，周围出奇地静，时间也仿佛停滞了，我仿佛被隔离在另外一个时空里，因为老公不在身边。良久良久，护士才又出现了，说是看羊水是不是真破了，她很粗鲁地用一团棕色的棉花探测我的产道，出来时手套上沾着羊水粘液，确认道：羊水破了，可以收入院了。接着，还是要我继续平躺进行胎心监护。护士给了我一块垫布吸流淌出来的羊水，又消失得无影无踪。

3 入住产房

被一个重约15公斤的大肚子压着平躺是很难受的一件事。在外可怜巴巴干等的老公，不知道里面发生什么一定很着急了，我赶紧拿起手机告诉他我只是在做胎心监护而已。

又过了半小时，护士来问要1000元的还是250元的产房，1000元的是老公可以全程陪产的特需产房，250元的就不可以了。因为我和老公早就订立了生死同盟，老公一定要陪我生，要亲眼看到自己的孩子出生，还要亲手剪脐带，所以我们一定要特需产房，我们一直担心的就是生的人多，没有空房间。有很多男人不愿意看着妻子生产，说什么看了老婆生孩子会影响什么功能，那简直就是借口，连与妻子一起分担生产的疼痛的勇气都没有的男人会是好丈夫吗？连看着自己的孩子出生的勇气都没有的男人会真的承担起做父亲的责任吗？再说了，让心爱的妻子一个人煎熬疼痛十几小时生产，做丈夫的怎么忍心啊！

令人振奋的好消息是，我们梦寐以求的全院唯一的两间特需产房居然都空着，我一阵窃喜。我赶紧说要1000的，护士说可能一天生也可能两天生，考虑清楚喔。我问了老公，老公想也没想就说要1000的，一天生不了，两天就两天，一定要陪着我生。那坚定的口