



爱上孕生活

80后妈妈孕期日记

希望能和各位准妈妈分享孕期的美妙经历

同时，我想告诉各位准妈妈

平和的心态，快乐的心情

能使你更容易接纳很多事情

著 刘青
审 周泉

超妈手记

CHAOMA SHOUJI
WO DE YUNYU 280 TIAN

我的孕育 280天



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

超妈手记：我的孕育280天

CHAOMA SHOUJI: WO DE YUNYU 280 TIAN

刘 青 著

周 泉 审



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

超妈手记：我的孕育280天 / 刘 青著. —北京：人民军医出版社，2012.5
ISBN 978-7-5091-5636-0

I. ①超… II. ①刘… 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 (2012) 第069955号

策划编辑：于 岚 文字编辑：杨 静 袁朝阳 责任审读：陈晓平

出 版 人：石 虹

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8119

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：12 字数：154千字

版、印次：2012年5月第1版第1次印刷

印数：0001—4500

定价：25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

INDICATIVE ABSTRACT

本书从备孕写起，到分娩前结束，以日记的形式介绍了每个阶段准妈妈的心理和所需要的知识。作者是80后妈妈，她把亲身经历的身体和心理的微妙变化及医院各项检查项目都详细记录下来，同时结合互联网中介绍的有关孕妈妈经常遇到的问题和自己所了解的专业知识以及日常护理经验进行了汇总编写。如果您准备要生个宝宝，或者已经是一个准妈妈了，那么选择本书就如同选择了一位好友，和你一起谈孕期的种种感受，这种直言不讳的感觉，会让您产生共鸣，并爱上孕期生活。本书适合每一位准备怀孕，或已经怀孕的朋友们阅读使用。

序



PREFACE

我和乐爸是2004年认识，2006年结婚的，一直到2008年年底才将生孩子的事情提上案头。当时觉得彼此无论心理、物质还是其他方面，都已经做好了相应的准备。而当孩子真正来临的时候，才知道，其实很多地方做得还是不够好。

记得我俩刚结婚的时候，住的是一栋板楼，没有电梯，我们住五楼。房子很旧，是老式的那种楼房，我们没有钱装修，但是却很快乐，因为年轻，充满了梦想。当时，我们一直梦想着有一个带电梯的房子，这样怀孕后就不用爬楼，不会很辛苦。于是，我们一直向这个方向努力着。一直到2007年年底，终于有了一套带电梯的房子。我们忙着装修，虽然是很简单的装修，但是很快乐。从2004年到2008年，我们一直在奋斗。在北京，我们没有什么背景，甚至也没有什么亲人和朋友，只有我们彼此……

我们如愿以偿住上了带电梯的房子不久，就开始想着要生个孩子。当时觉得生孩子是一件很重要的事情，需要做好相应的准备。我们看了好多相关的书，自己也编写了很多相关的书，接着按照自己掌握的知识锻炼身体，补充维生素……

我们真的把生孩子当成了一件工程去做。

我们一直这么准备着。记得还没有切实行动的时候，有一天，我们请为我们装修的老板吃饭。那老板问我们什么时候要孩子，我们说，正在准备。结果被对方笑话了，说要孩子还要做什么准备啊？然后告诉我说，他和他老婆都

要了2年了，还没要上孩子呢。我当时听了很无语，这是真的吗？要孩子不需要做前期准备吗？他们说：“准备了有啥用？有时真的要不上，不是你说了算的。”

当时我和老公还有1个月就到了我们预期要孩子的日子了，听了他们的话真的很受打击。回到家，我们商量着，反正也准备了这么久了，不在乎这1个月了，要不就开始要吧，也不会第1个月就怀上吧？哪有这么巧的事情呢？

结果，谁也没有想到，我们的孩子就在我们第1个月的时候就怀上了。后来我经常在想：是不是我们很早就该有个孩子了，送子观音很早就想给我们个孩子了？

我当时真的希望自己的孩子是2010年出生的，所以将计划定在了“五一”之后，可是孩子提前1个月来临了。而且当年还闰了2个月，好像说多少年也没有这样过。就这样阴差阳错的，孩子的预产期被医生定在了2010年1月2日。

就是这个日子，一直在支撑着我。虽然我明白37周的孩子就是正常的了，但是我一直坚持，希望我的孩子晚点出生，这样就是2010年了。我一直这么坚持着，坚持着……

整个孕期，我严格按照标准吃饭，我每天数着自己吃过的食物种类，一定要花样多，每天保证20种以上的食物。我爱我自己，爱我肚子里的孩子。老公也是如此，他特别关心我，每次去医院产检，我都不是孤独的那一个。他每次都陪伴在左右，拿水、买吃的，交钱。那段日子真的很幸福啊！

虽然孩子最后没有在2010年1月份出生，但是他很健康，很快乐，这就足够了！我对孩子的要求貌似越来越少了，而对日期的要求现在看来有点苛刻了。

当年叮嘱我们要孩子不需要准备的那对夫妻，在得知我第1个月就怀孕后，也开始做了精心的准备，他们去医院检查，开始调整自己的生活状态，加强营养等，2个月后，他们也怀上了。我们两家的孩子出生的时间正好相差2个月。可见，精心的孕前准备真的非常重要！

随着孩子不断长大，当妈妈的心越来越平和了，不再像之前那么爱冲动了。

早在计划要孩子的时候，我就在网络建立了一个群，群名是：计划中的虎宝贝。当时找了一些计划生孩子的妈妈们，准备一起怀孕，一起生孩子，一起交流育儿事宜。这个群建立于2008年年底，并一直陪伴我们至今。孩子们出生后，我们将群名改为：我们都是一家人，并建立了自己的网站。

当年我们是多么富有激情和充满幻想的一群妈妈啊！

当年我们是多么善于发现的一群妈妈啊！

这种激情和发现，一直延续至今。

我们从怀孕那一刻起，就一起网购，从孕妇装，到现在的童装。而我也在多次购买中，摇身变成了淘宝店家。从此，有了自己的第二职业，而我的孩子，也有了穿不尽的衣服。

我们一起畅想着，有一天我们能把自己的孩子送进自己理想中的早教中心，那里可以有自己的梦想和孩子的快乐天地。如今，早教中心也成为我的又一个职业开拓点。布石头游戏早教亲子中心于2011年国庆节正式开业了！

.....

我觉得妈妈的思想是非常伟大的，总是有着无穷尽的梦想，而这些梦想实现起来真的并没有那么难，难的是妈妈们有没有动手去做。

如今，除了文化公司外，我有一家淘宝网店，有一个早教中心，同时还自己带孩子。很多妈妈觉得很累，其实这仅仅是自己的感觉而已。累与不累，跟快乐不快乐有着很大的关系。我只能说，我很快乐，因为我很快乐，所以我不累。

在本书出版的过程中，我得到了周泉、刘玲玲的帮助，她们帮我审核和把关专业知识，以确保本书的科学性。同时，我也得到身边朋友的帮助，他们是：刘娜、于芳、吴慧敏、吴淑红、孙双霞、宋夏红、李奕琳、王岚、瞿勤娣、白赵霞、刘芳、薛彩虹等，当然还有我的先生邓代玉，在此由衷地表示感谢。

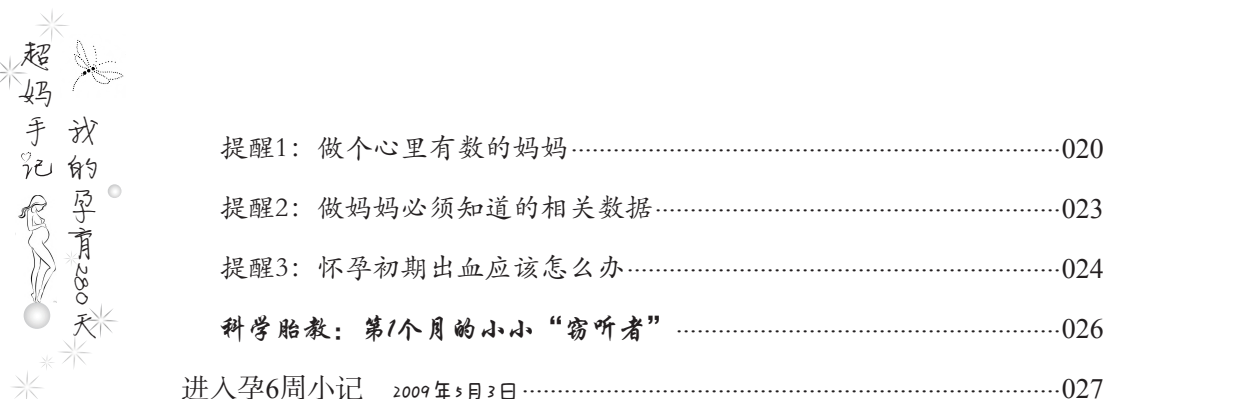
乐妈



目 录

CONTENTS

孕前：写给未来的孩子	001
顺其自然的卓远 2009年4月13日	002
偶然的背后总有必然 2009年4月17日	003
卓儿，你是不是已经来了 2009年4月23日	004
我们不会让你独自孤单 2009年4月26日	006
卓远东妈爱心提醒	007
提醒1：妈妈的孕前调理方式很重要	008
提醒2：避开“黑色”受孕时间	010
提醒3：对胎儿有影响的疾病	013
科学胎教：此刻，最好的胎教是保养	015
孕期	016
Oh，宝贝 2009年4月27日	017
宝贝的自我保护意识 2009年4月30日	017
孕4~5周我和TA 2009年4月30日	018
卓远东妈爱心提醒	020



提醒1：做个心里有数的妈妈.....020

提醒2：做妈妈必须知道的相关数据.....023

提醒3：怀孕初期出血应该怎么办.....024

科学胎教：第1个月的小小“窃听器”.....026

进入孕6周小记 2009年5月3日.....027

孕38天 今天立夏 2009年5月5日.....028

孕39天 头晕 2009年5月6日.....029

孕40天 口味改变 2009年5月7日.....030

孕42天 清晨号角 2009年5月9日.....031

孕43天 母亲节的话 2009年5月10日.....031

孕44天 表扬你爸爸 2009年5月11日.....034

孕46天 今天和你说说未来 2009年5月13日.....035

孕47天 近日点滴小零碎 2009年5月14日.....038

孕48天 数着日子度过 2009年5月15日.....039

孕49、50、51天小记 2009年5月18日.....040

孕52天小记 2009年5月19日.....043

孕53、54天小记 2009年5月21日.....045

孕55、56、57天小记 2009年5月24日.....046

孕58、59天 跟B超有关的知识 2009年5月26日.....047

孕60天 胎梦+B超 2009年5月27日.....052

卓远乐妈爱心提醒.....056

提醒1：生活细节不可忽视.....056

提醒2：请爱护好您的牙.....058

提醒3：准妈妈必须知道这些食物孕早期不能吃.....059

科学胎教：孕2个月胎教.....064





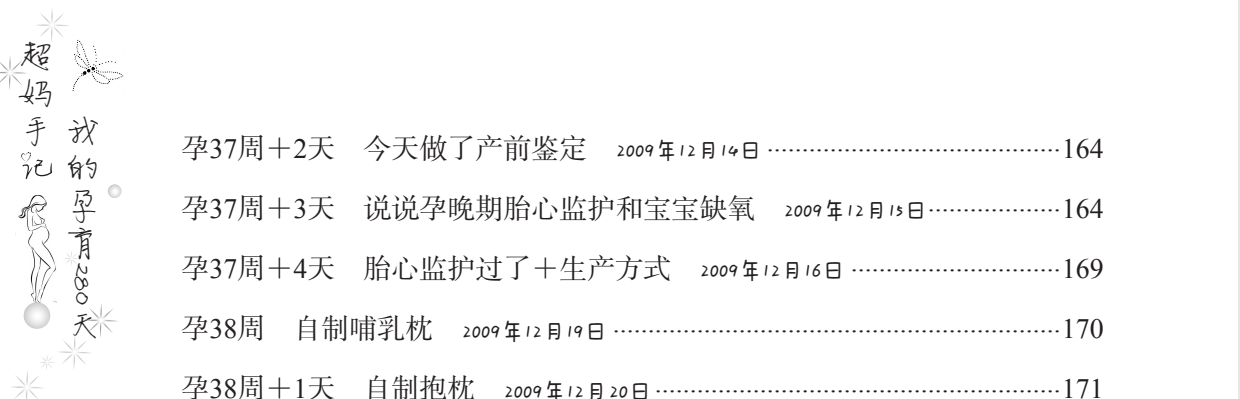
孕61天 珍惜生命+亲近家人	2009年5月28日	064
孕62~64天散记	2009年5月31日	067
孕65~68天散记	2009年6月4日	068
孕71天 宝贝,今天跟你说说“趋之若鹜”	2009年6月7日	070
孕72天 孕妈妈们,别吃杏啊	2009年6月8日	073
孕73~75天 说说你的傻爸爸	2009年6月11日	073
6人小聚会	2009年6月14日	075
卓远东妈爱心提醒		079
提醒1: 孕吐, 不可避免却可缓解		079
提醒2: 在办公室久坐, 千万不要		081
提醒3: 孕期便秘怎么办		083
科学胎教: 胎教进入最佳时期		086
孕12周+1天 微妙变化	2009年6月21日	087
孕12周+2天 再记俩梦	2009年6月22日	088
孕12周+5天 做妈妈糊涂不得	2009年6月25日	088
孕13周+3天 姥姥与喜羊羊	2009年6月30日	090
孕13周+4天 怀孕3个月了, 小小总结一下	2009年7月1日	091
孕14周+2天 乖乖宝儿, 闹闹宝儿	2009年7月6日	093
孕14周+6天 神奇的梦	2009年7月10日	095
孕15周+2天 无常天气	2009年7月13日	096
孕16周+2天 热感冒+听胎心	2009年7月20日	097
孕14~16周 近日小梦有三	2009年7月20日	098
起名啦啦	2009年7月20日	099
卓远东妈爱心提醒		099
提醒1: 孕期变化, 你有多少		099



提醒2: 怀孕第4个月的注意事项	101
提醒3: 怀孕中期饮食重点	102
科学胎教	103
孕16周+3天 “唐筛”通过啦 2009年7月21日	104
孕妇感冒了, 怎么办 2009年7月26日	105
啦啦, 改名叫乐乐了 2009年7月26日	106
孕17周+1天 1周散记 2009年7月26日	106
孕17周+2天 来办公室了+胎动了 2009年7月27日	108
孕17周+3天 乐乐奶奶来电 2009年7月28日	109
孕18周+4天 胎动周记 2009年8月5日	110
孕20周散记 2009年8月15日	111
跟妈做个游戏吧 40个方法预测胎儿性别, 看看你符合哪个 2009年8月21日	112
例行检查 2009年8月28日	116
卓远东妈爱心提醒	117
提醒1: 孕5个月的变化	117
提醒2: 孕5个月的饮食	118
提醒3: 孕5个月的重要叮咛	119
科学胎教: 开始给宝宝做游戏、讲故事吧	120
你妈最近的行动 2009年9月7日	121
孕24周+3天 感触我亲爱的宝宝 2009年9月15日	122
孕24周+6天 记录家庭的温馨时刻 2009年9月18日	124
孕25周+2天 爱我所爱, 为宝宝囤货 2009年9月21日	124
孕26周+2天 记录与宝宝的初次会面 2009年9月28日	126
孕27周+3天 双节里的孕27周生活 2009年10月6日	127



卓远东妈爱心提醒.....	128
提醒1：孕6个月你必须注意这些问题.....	128
提醒2：孕6个月的爱心食谱.....	129
提醒3：孕6个月常见问题汇总.....	131
科学胎教：此时，孩子已经懂事了.....	134
孕29周 安静，祥和，幸福的2周 2009年10月17日.....	136
孕30周 两个30的碰撞生活 2009年10月25日.....	137
孕31周 冷空气来了+甲型流感来了 2009年10月31日.....	139
孕32周+1天 倒计时8周开始啦 2009年11月8日.....	140
卓远东妈爱心提醒.....	142
提醒1：补血是营养之重.....	142
提醒2：日常运动要适度.....	143
提醒3：孕7个月的必要准备.....	144
科学胎教：音乐，必不可少.....	145
孕33周 倒计时7周 2009年11月14日.....	146
孕34周 倒计时6周 2009年11月21日.....	147
孕35周 倒计时5周 2009年11月28日.....	149
孕36周 倒数4周 2009年12月5日.....	153
卓远东妈爱心提醒.....	156
提醒1：如何保持适量运动.....	157
提醒2：如何做好产前准备.....	158
提醒3：孕8个月的爱心食谱.....	160
科学胎教：一个良好的生存环境是最好的胎教.....	162
写在足月前 度过1天胜利1天啦 2009年12月10日.....	163
孕37周 倒数3周 2009年12月12日.....	163



孕37周+2天	今天做了产前鉴定	2009年12月14日	164
孕37周+3天	说说孕晚期胎心监护和宝宝缺氧	2009年12月15日	164
孕37周+4天	胎心监护过了+生产方式	2009年12月16日	169
孕38周	自制哺乳枕	2009年12月19日	170
孕38周+1天	自制抱枕	2009年12月20日	171
孕38周+2天	这两天在忙稿子校对样	2009年12月21日	172
孕38周+3天	莫急莫急	2009年12月22日	172
孕38周+4天	忙碌的1天	2009年12月23日	173
卓远东妈爱心提醒			174
提醒1：吃点海洋餐			174
提醒2：保持平和的心态			175
提醒3：保持良好的睡眠			175
科学胎教：陶冶性情，开阔眼界			176
附录A 感谢我的工作和我的老公			178

孕前：写给未来的孩子

都说人是有心灵感应的，我一直坚定地认为，在开通博客的那一天，我的孩子就已经入住在我的肚子里了。在之后确定孩子已经存在的时候，我就这么坚定地认为，无论时间怎么推算，开通博客的这一天，一定是孩子入住我肚子里的那一刻。

那几天，我一直有想给孩子写点东西的欲望。以我年轻的经历，到底能给孩子些什么，又是否正确呢？但是这些似乎都不那么重要了，重要的是，我想给，我想说……





顺其自然的卓远

2009年4月13日

人，在这个世界上生活应该有一颗平和的心态，要学会顺其自然。顺其自然，不是说要放弃努力，而是要学会微笑着接受一些挫折和你想不到的转变。

今天是2009年4月13日，阴历三月十八，应该是一个很平常的日子。可是因为今天给卓远开通了博客，今天就变成了一个不寻常的日子。开通博客之事早有想法，想写的内容跟木头家（虎宝宝群里的姐妹）的想法一致，但是却迟迟只处于想的阶段。直到今天，看到木头家的博客，心里才豁然开朗：该开博了！这种感觉如同一直在生长着的树，突然发现自己的果实已经长大了！

“卓远”这个名字，只是我和老公没事的时候为将来的孩子想名字玩时想的。卓远，是至今想到最满意的名字。或许这将会是我家宝贝的名字，或者这个名字将会分成两半，一个孩子给一个；再或者，“卓远”什么都不是，只是一种寄托或象征，那就是我俩对将来宝贝的希望，希望他长大后卓越而有远见。这是一个顺其自然的过程。

想要虎宝，但是也说不定卓远不是虎宝，这跟天意有关，也可称为顺其自然。

虽然一直在说顺其自然，但是顺其自然的好心态却体现在没有结果前的辛勤耕耘。因为任何事情的成功，都不是那么顺利的，只有前期的耕耘，才会有后期的收获，如果没有收获也不要自暴自弃，这就是顺其自然的真谛。

对于卓远，我们也是有计划性的。诸如春节期间的检查身体，到春节后的





补充营养，再到目前隔段时间的散步，都是在为卓远的到来做着精心的准备。

顺其自然是一种心态，这不是一种消沉，其中包含有希望和耕耘。要做一名卓越而有远见的人，就要有这种顺其自然的心态。



偶然的背后总有必然

2009年4月17日

记得小时候看电视，电视上关于宝贝的到来，都有一定的偶然性。往往都是女性有了反应，一检查——怀孕了，于是，整个家庭都沸腾起来。

当自己逐渐长大和成熟才发现，事实上，孕育一个宝贝需要一段准备的过程。在科学高速发展的今天，作为一名现代人，是应该做好充足准备的。首先，你的身体可能因为工作的繁忙而处于筋疲力尽的状态；其次，可能双方都没有相应的心理准备……诸多的因素注定当“小人儿”来临时，带来的不一定会全部是快乐。

于是，明白孕育一个宝贝对于一个家庭来讲，是天大的事情，需要长时间的准备。如果说，我们听到对方怀孕，感到很意外，只有两种可能，一是对方真的没有准备；二是对方在悄悄准备，没有告诉给任何人。所以，很多我们看似偶然的背后，都有必然存在。

备孕是一件很微妙的事情，有矛盾，有挣扎，还有向往。担心自己怀不上，又怕自己很快怀上；向往一个健康的宝宝，又期望自己的身体能创造点惊喜，比如：双棒，乃至龙凤胎。

今天，虎宝宝群里的honey给大家报喜了：她怀孕了！

整个群沸腾了！因为大家都在准备，下个月就开始实施。honey的好消息无疑给大家的情绪带来很大的波动，大家情绪高涨地谈论着，虽然大家都明白honey的宝贝可能是“牛宝”，但是这又有什么呢？大家都在准备孕育宝贝，



大家希望的就是一个属于自己的宝贝而已，越早感觉到他的存在越好。

为了迎接一个健康的卓远，从春节的体检，到春节后的调理，再到后来吃福施福和善存，我和酒窝邓也在做着充分的准备。我俩吃福施福和善存已经2个多月了，到下个月的10日就是整整3个月了，前期的准备也已经逐渐完善。这些准备，只希望将来的卓远是健康的、聪明的、虎头虎脑的！

为了给卓远的童年留下美好回忆，我配备了型号为尼康D90的照相机，学习摄影，希望能为他拍更多的照片。

为了方便带卓远外出，我们于去年买了车，等他出生的时候，我已经能够游刃有余地载着他到处玩耍了，我希望看到他更多开心的笑容。

.....

写到这里，我希望卓远能明白：卓远，看似偶然收获的背后都有付出的必然，将来在你的人生路上，你一定要看明白这一点。

ps：我是一个低调的人，我认为孕育你的过程是属于我和酒窝邓之间的快乐，如果不成立虎宝宝群，我可能都不会讲我准备迎接你的到来。因为我的博客里有太多的熟人，因此我另外建了一个属于你卓远的博客，这里将记录很多关于你的故事，还有我想对你说的话。

我觉得，所谓母子一场，父子一场，就是我们要将你抚养大，然后远远地看着你一步步走向远方，这是一种亲情的浪漫。我和酒窝邓已经在悄悄地准备着这场长久的浪漫，虽然知道你长大后淘气，会惹我们生气，会离开家成立自己的新家……但是我们乐于享受这个过程。



卓儿，你是不是已经来了

2009年4月23日

卓儿，你是不是已经来了？这种感觉从上周就有了。在我刚有这种感觉

