

孕妈咪天天读

在某BBS上掀起结婚生子狂潮

一位快乐准妈咪的自说自画

沙娃有了娃

张沙娃/图文



北京科学技术出版社

沙娃有了娃
张沙娃/图文

孕妈咪天天读



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈咪天天读：沙娃有了娃 / 张沙娃编著. —北京：北京科学技术出版社，2006.7

ISBN 7-5304-3345-8

I.孕... II.张... III.妊娠期—妇幼保健—普及读物 IV.R715.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030031 号

孕妈咪天天读——沙娃有了娃



作 者：张沙娃
策 划：齐立洁
责任编辑：曹 苗
责任校对：黄立辉
责任印制：韩美子
封面设计：张沙娃 方海燕
图文制作：张沙娃 方海燕
出 版 人：张敬德
出版发行：北京科学技术出版社
社 址：北京西直门南大街 16 号
邮政编码：100035
电话传真：0086-10-66161951(总编室)
0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)
电子信箱：postmaster@bjpress.com
网 址：www.bjpress.com
经 销：新华书店
印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司
开 本：880mm × 1230mm 1/28
字 数：140 千
印 张：6.5
版 次：2006 年 7 月第 1 版
印 次：2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数：1-6000
ISBN 7-5304-3345-8/Z · 1160

定 价：25.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。



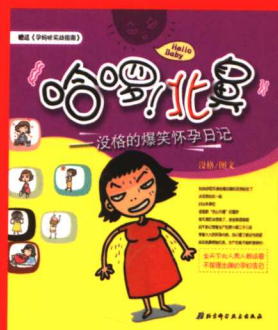
沙娃

1978 年生于湖南长沙，
典型的水瓶座。

大学里学的工业设计。
现在经营 SU 素 SILVER STUDIO，
做自己的原创手工银饰。

努力以爱好为事业，
并立志当个好妈妈。

最希望的事：
八分努力工作，十分享受生活。



策 划 齐立洁
责任编辑 曹 苗
封面制作 张沙娃 方海燕

孕育生命 孕育快乐

沙娃是我看着长大的晚辈，留在我记忆中的是她小时候可爱调皮的模样。那时候她扎着一对羊角辫，满脸灿烂的笑容，在你面前说着甜甜的话语，讨人喜欢。转瞬间，就成了大闺女，就成了人家的新娘，如今已是一个孩子的妈妈。当她升级为妈妈时，我写过信祝贺她。但让我意想不到的是，第一次怀孕她就诞生了两个小生命，一个自然是在她腹中十月怀胎的小宝宝，小宝宝如今已是呀呀学语，酷似当年可爱的小沙娃。还有一个小生命则是孕育在她的大脑里，这就是她在怀孕期间坚持写的孕期日记，如今这个小宝宝经过出版社的精心打造，以一本漂亮的图书形式来到了广大读者的中间。当沙娃通过电子邮箱将她的书稿发过来时，我大吃一惊，我开玩笑地说，没想到你这次怀的是一对双胞胎！双胞胎就很稀罕，更何况沙娃的双胞胎一个怀在腹中，一个怀在大脑里。我真要为我的侄女好好庆祝一番。

我们常常以生育比喻作家的写作。这二者的共同性就是都在创造新的生命。一个创造物质的生命，一个创造精神的生命，而人类的文明就是由物质和精神共同打造出来的。因为我们不断地创造新的生命——既有物质



的，也有精神的，我们的世界才生生不息，充满活力。我在沙娃的孕期日记里读到了一位年轻的准妈妈对于生命以及对于创造生命的充满智性和爱意的理解。生命在她眼里就是未来和希望，创造生命也就是在创造未来和希望。我相信每一个母亲在怀孕时都会对新的生命充满美好的想象，都会带着美好的心情小心呵护着肚子中的小宝宝。这一点沙娃与别的母亲都一样，可贵的是，她还用笔将自己的美好想象和美好心情记录下来。在这些文字里，我们能感受到一位年轻母亲对待生命和对待生活的乐观态度。这是一种积极的人生观。在日常生活中总会碰到烦恼、挫折，甚至苦难，但只要想想我们正在孕育新的生命，新的生命会带给我们美好的未来和理想，我们就会以一种乐观的态度从烦恼和苦难面前迈过去。所以，沙娃的这本书不仅可以给那些正在怀孕或打算怀孕的准妈妈们提供参考，而且每一个普通的读者都能从这里得到一种人生的启迪。

沙娃告诉我们一个道理：孕育生命，同时也在孕育快乐。愿快乐伴随着我们的一生。

著名文学评论家 贺绍俊

2005年10月于北京

推荐序 2

2005年3月，一个我们期待了很久的宝贝终于诞生了。此时，在BBS上追读沙娃孕育日记的人，一定与我一样，既万分欣喜，却又因为日记就此结束，而有些小小的失落吧。

中国人习惯计算虚岁，呱呱落地时便已1岁。几乎所有小孩都会追问自己生命的出处，这算不算是对出生前1岁的朦胧回忆呢？据说在母体中的10个月，是人一生中最温暖舒适且无忧无虑的时光。如此说来，人类啼哭着来到这个世界，竟是一种惜别了。看一个母亲关于那段时光的真实描述时，我们很难不被挑动出一些关于生命的记忆。然而作为一个与沙娃年纪相仿的女人，更多的却是被孕育生命的喜悦所感染，充满了美好的向往。

我常忍不住向认识的女孩推荐沙娃的孕育日记，并且在发过去网址的时候附加一句：“你看了肯定也想生个孩子。”结果她们的回答出奇地一致：“那我还是不看的好。”是的，我们这个年龄段的女人，大都在生育与否的念头中徘徊。事业、爱情、容颜……仿佛每件事情都与生育相矛盾。沙娃在日记的开篇中也提到，她只是想小小地改变一下生活，没想到却带来了一个如此巨大的转变。但在接下来的所有文字中，我看到的只有坦然与从容，还有一位母亲的勇敢，那些让我思前想后的问题却只字未提。我相信



这是孩子给予的一种神奇力量，女人孕育孩子，孩子却又指引着女人前进。

受沙娃的影响，我开始关注一些母婴类的网站，并意外地在网络上认识了一位因为卵子问题不能生育的母亲。她为了拥有一个孩子，只好求助于现代医学。在寻找健康卵子的过程中，饱受挫折。她说，“你知道吗，做这些手术和检查是非常昂贵的，而且成功率很低，自己也要吃很多的苦。”她停顿了一会，用非常平静甚至含着笑意的语气说，“但是为了孩子，更多的苦我也愿意吃。”我心头为之一震，这便是女人了，延续生命的使命在女人的执着和勇敢中，变得更加神圣。

在沙娃的日记中，她的先生当然也是不可或缺的主角，美好的爱情因为孩子的到来而更加完美。这样的家庭，简直就是幸福的代言。沙娃是学艺术的女孩，学艺术的人心思敏感而细腻、性格开朗而活泼，当这些特质结合怀孕时期的丰富情感，产生出的文字自然是不可多得的佳作，沙娃可爱的插图更是别具一格。对于网络上的连载最终出版成册，我们并不意外，这本书，就像是携带着幸福因子的蒲公英，必将传播到四方。

忠实网友 王旭
2005年10月于北京

目 录

沙娃有了娃

- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 1- | 美丽的错误[7月12日/6孕周] | 2 |
| | 沙娃小tips: 如何知道自己怀孕了? | |
| | 孕期营养小课堂之一: 吃酸要讲科学 | |
| 2- | 惨淡人生[7月12日/6孕周] | 6 |
| | 沙娃小tips: 准妈妈先从吃穿入手 | |
| | 孕期营养小课堂之二: 把早孕反应全吃掉 | |
| 3- | 孕期综合征[8月9日/11孕周] | 10 |
| | 沙娃小tips: 准妈妈的生活起居准备要则 | |
| | 孕期营养小课堂之三: 保胎饮食宜忌 | |
| 4- | 做妈妈的人[9月9日/14孕周] | 14 |
| | 沙娃小tips: 准妈妈的身体状况变化 | |
| | 孕期营养小课堂之四: 孕早期营养要点 | |



目 录

5-	第1次产检[9月20日/16孕周]	18
	沙娃小tips: 怀孕后的手续办理流程	
6-	自恋大肚婆[9月26日/17孕周]	21
	沙娃小tips: 有了妊娠纹怎么办?	
	孕期营养小课堂之五: 饮食杜绝妊娠纹	
7-	顺产VS剖宫产[9月27日/17孕周]	25
8-	生男生女[9月28日/17孕周]	27
	孕期营养小课堂之六: 孕中期营养要点	
9-	好名难起[9月29日/17孕周]	31
10-	神奇的胎动[10月5日/18孕周]	33
	沙娃小tips: 什么是正常的胎动?	
11-	教育大计[10月12日/19孕周]	36
	沙娃小tips: 给宝宝听什么样的音乐?	
	孕期营养小课堂之七: 吃的胎教	
12-	我爱孕中期[10月20日/20孕周]	41
	沙娃小tips: 大肚妈妈如何睡觉?	

目 录

13-	公婆大人[10月26日/21孕周]	45
14-	痛~~[11月24日/25孕周]	47
	沙娃小tips: 顺产与剖宫产, 你选哪种?	
	孕期营养小课堂之八: 顺产食谱	
15-	七个月喽[12月1日/26孕周]	52
16-	肚子的困扰[12月9日/27孕周]	55
	沙娃小tips: 如何感知小宝宝的健康状态?	
17-	我家准粑粑[12月15日/28孕周]	60
18-	还有82天[12月16日/28孕周]	65
	沙娃小tips: 准妈妈如何补钙?	
19-	大胃王[12月18日/29孕周]	69
	沙娃小tips: 准妈妈胃口大开怎么办?	
20-	阳阳小帅哥[12月27日/30孕周]	73
21-	馋呐~[12月29日/30孕周]	76
22-	2005年了[1月2日/30孕周]	79
	沙娃小tips: 准妈妈的孕期理想体重参考值	

目 录

	孕期营养小课堂之九：孕晚期营养要点	
23-	肥婆 1 个[1 月 7 日/31 孕周]	83
24-	超重没商量[1 月 12 日/32 孕周]	85
	沙娃小 tips：孕妇怎么吃不会胖？	
	孕期营养小课堂之十：对付便秘的粥疗法	
25-	妈妈的梦[1 月 15 日/32 孕周]	90
26-	坚持就是胜利[1 月 22 日/33 孕周]	93
	沙娃小 tips：准妈妈什么时候休产假	
	上班族健身操	97
27-	控制才是硬道理[1 月 29 日/34 孕周]	98
28-	你也怀 1 个[1 月 30 日/35 孕周]	101
29-	生日[2 月 1 日/35 孕周]	104
30-	胎位不正[2 月 3 日/35 孕周]	110
	沙娃小 tips：胎位不正的运动疗法	
	孕期营养小课堂之十一：胎位不正的食疗法	
31-	好想知道[2 月 4 日/36 孕周]	114

目 录

	沙娃小tips: 孕期应该做几次B超?	
	孕期营养小课堂之十二: B超的知识	
32-	过年了[2月9日/36孕周]	118
33-	情人节[2月14日/37孕周]	121
	沙娃小tips: 腹式呼吸怎么做?	
34-	回家歇着吧[2月21日/38孕周]	124
	沙娃小tips: 浮肿的日常护理法	
	孕期营养小课堂之十三: 消肿美食疗法	
35-	倒计时第10天[2月26日/38孕周]	129
	沙娃小tips: 分娩的征兆	
36-	回见了各位[3月1日/39孕周]	133

生产倒计时

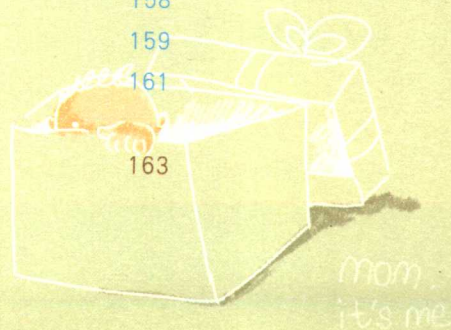
	产后营养小课堂: 月子里的饮食	144
	产后恢复操	145

目 录

家有小蛮

看她	148
喂奶	149
乖	151
男人带孩子	152
把戏	153
和书有关	154
有钱便是爹	154
睡	155
自然就好	156
吃饭饭	157
超级女声	158
好吃	159
关于现在和将来	161

后记



沙娃有了娃





美丽的错误

2004.7.12

孕周 6

其实，我只是预备小小地改变一下生活。趁年轻多蹦跶两下，换一份更好玩的工作。对方是出版行业，对我的考量不紧不慢长达数月后，总编终于向我发出了热情的邀请。我开始准备辞职信，连老板挽留我时毅然决然去意已定的眼神都酝酿好了，可就在这时候……

看同事在吃话梅，一向不喜蜜饯的我顿时唾液腺分泌旺盛，讨了吃；

自己去买水果，一大堆西瓜枇杷葡萄时令水果中，独独拎了袋杨梅回来。一口气吃完，老公疑惑地看着我，这么好吃？也尝一颗，大呼好酸。

老公说，“你什么时候变得不怕酸了？”

同事开玩笑，“你不是有了吧？”

“哪能啊！”我打哈哈。不信有所谓的“意外”，尤其在这当口。