



Du Pi De Wu Dao

肚皮的舞蹈

——准妈妈的心路历程

赵妮娜 著

将身体的每一根神经牵
于那个在肚子里跳舞的人，
孕女人的内心，惊喜和惊愕
在——惊喜缘于一个生命的
来，惊愕出于对自己身体的
知。对于怀孕，大多数中国
人注定一生仅此一次，没有
验时却必须面对，当拥有经
时又已没有机会。

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肚皮的舞蹈: 准妈妈的心路历程 / 赵妮娜著. - 北京:

中国文联出版社, 2004.5

ISBN 7-5059-4613-7

I. 肚… II. 赵… III. 随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034449 号

书 名	肚皮的舞蹈——准妈妈的心路历程
作 者	赵妮娜
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	吴若竹 张红红
责任校对	宋晓燕 师自运
责任印制	李寒江
排 版	北京久久文化公司
印 刷	北京地质印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	146 千字
印 张	8.25
插 页	1 页
版 次	2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4613-7/I · 3596
定 价	16.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我社的网站 <http://www.CFLACP.com>

前面的话

将身体的每一根神经牵挂于那个在肚子里跳舞的人，这是怀孕的女人。

一生一次，一次忘我，怀孕对于大多数女人来说总是如此。孩子是否该到来以及孩子的到来不是一件事，而是一项事业；不是事关一人，而是让血亲相连的所有人关心和牵念。

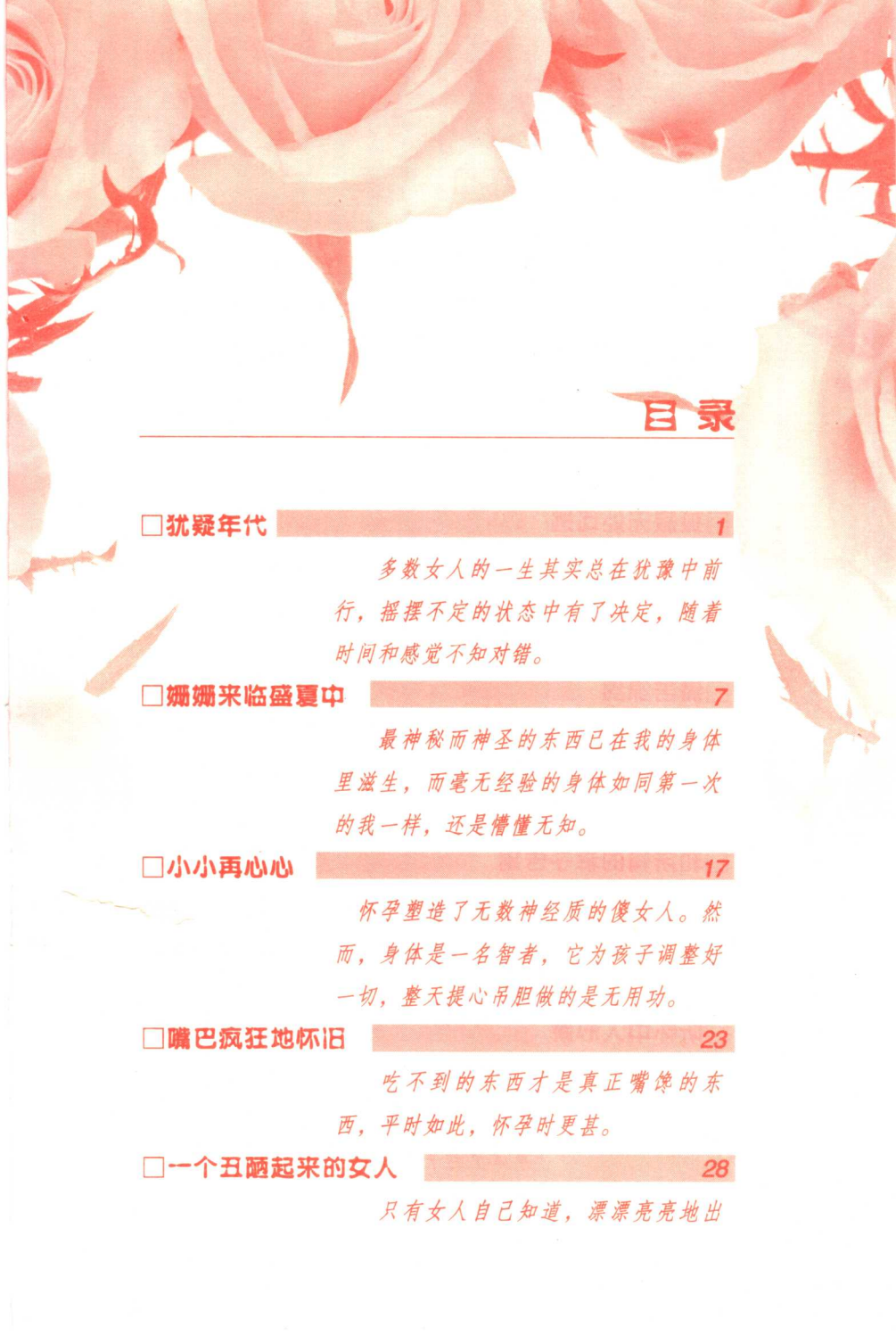
因为关注数值趋于无限量，妈妈成功生育我们的经验成了没有把握的资讯，想要一种指导，有科学的精神、时代的气息、亲和的力量，还有，就是除了生理之外心理的体贴。

却一直不能从各种各样的文字里找到这样的感觉，所有讲述妊娠的书几乎都满是专业理论和医学术语，医生之类的专业人员太容易地就将怀孕写成一种疾病状态。掌握的都只是知识，生硬而冰冷，没有感受，忽略了一些琐碎却温热真实，又在心中长久不去的东西。

怀孕的日子，由生理而心理，女人对自己无知着又睿智着，比平日更多的敏感、细腻蜂拥而来，每一天的感受都新奇、丰富又莫名。这里实录怀孕40周280多天身体的莫测和心灵的无援，实录痛苦和喜悦、温情和孤独，实录一个心理模式的孕期。

其实每个女人的妊娠感受，都是藏在心底的一颗水钻，不自觉地贮存在脑袋后面的某个位置，哆嗦甚至重叠，却在之后的时光里溜出来足够一个人细细回味无限。

SBu63/04



目录

□ 犹疑年代 1

多数女人的一生其实总在犹豫中前行，摇摆不定的状态中有了决定，随着时间和感觉不知对错。

□ 姗姗来临盛夏中 7

最神秘而神圣的东西已在我的身体里滋生，而毫无经验的身体如同第一次的我一样，还是懵懂无知。

□ 小小再心心 17

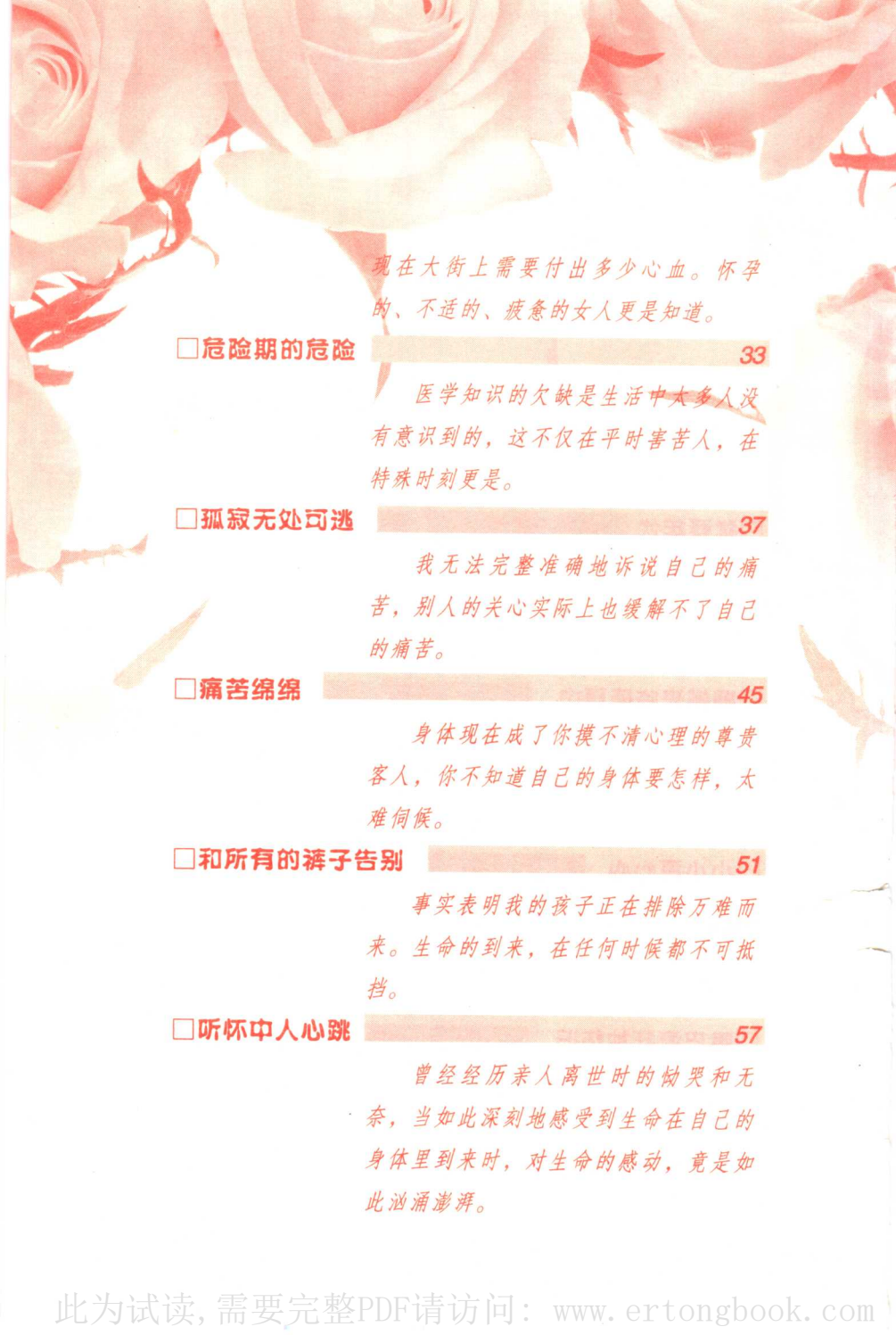
怀孕塑造了无数神经质的傻女人。然而，身体是一名智者，它为孩子调整好一切，整天提心吊胆做的是无用功。

□ 嘴巴疯狂地怀旧 23

吃不到的东西才是真正嘴馋的东西，平时如此，怀孕时更甚。

□ 一个丑陋起来的女人 28

只有女人自己知道，漂漂亮亮地出



现在大街上需要付出多少心血。怀孕的、不适的、疲惫的女人更是知道。

□ 危险期的危险

33

医学知识的欠缺是生活中太多人没有意识到的，这不仅在平时害苦人，在特殊时刻更是。

□ 孤寂无处可逃

37

我无法完整准确地诉说自己的痛苦，别人的关心实际上也缓解不了自己的痛苦。

□ 痛苦绵绵

45

身体现在成了你摸不清心理的尊贵客人，你不知道自己的身体要怎样，太难伺候。

□ 和所有的裤子告别

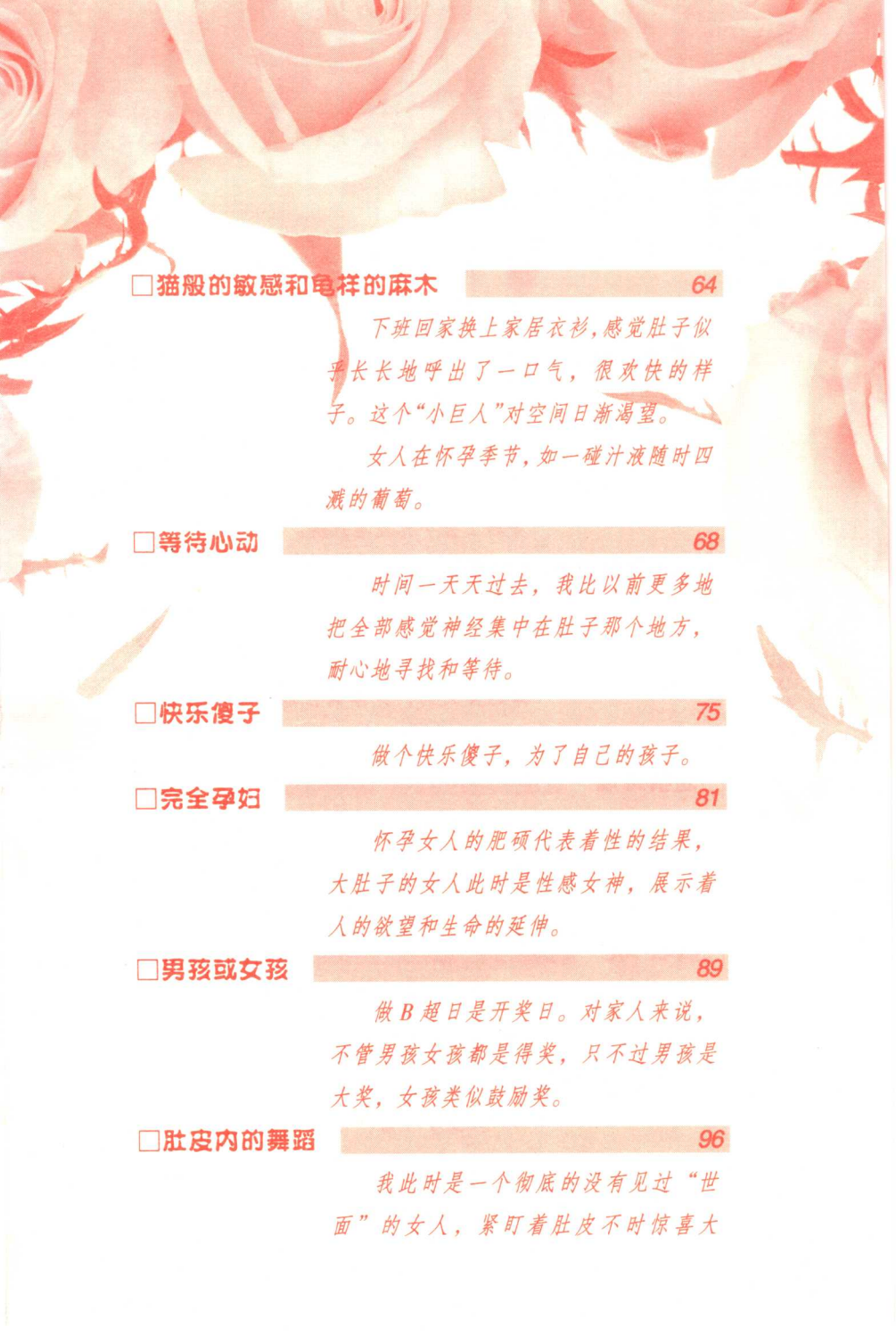
51

事实表明我的孩子正在排除万难而来。生命的到来，在任何时候都不可抵挡。

□ 听怀中心心跳

57

曾经经历亲人离世时的恸哭和无奈，当如此深刻地感受到生命在自己的身体里到来时，对生命的感动，竟是如此汹涌澎湃。

A background image of pink roses with green leaves and thorns, creating a soft and romantic atmosphere.

□猫般的敏感和龟样的麻木

64

下班回家换上家居衣衫,感觉肚子似乎长长地呼出了一口气,很欢快的样子。这个“小巨人”对空间日渐渴望。

女人在怀孕季节,如一碰汁液随时飞溅的葡萄。

□等待心动

68

时间一天天过去,我比以前更多地把全部感觉神经集中在肚子那个地方,耐心地寻找和等待。

□快乐傻子

75

做个快乐傻子,为了自己的孩子。

□完全孕妇

81

怀孕女人的肥硕代表着性的结果,大肚子的女人此时是性感女神,展示着人的欲望和生命的延伸。

□男孩或女孩

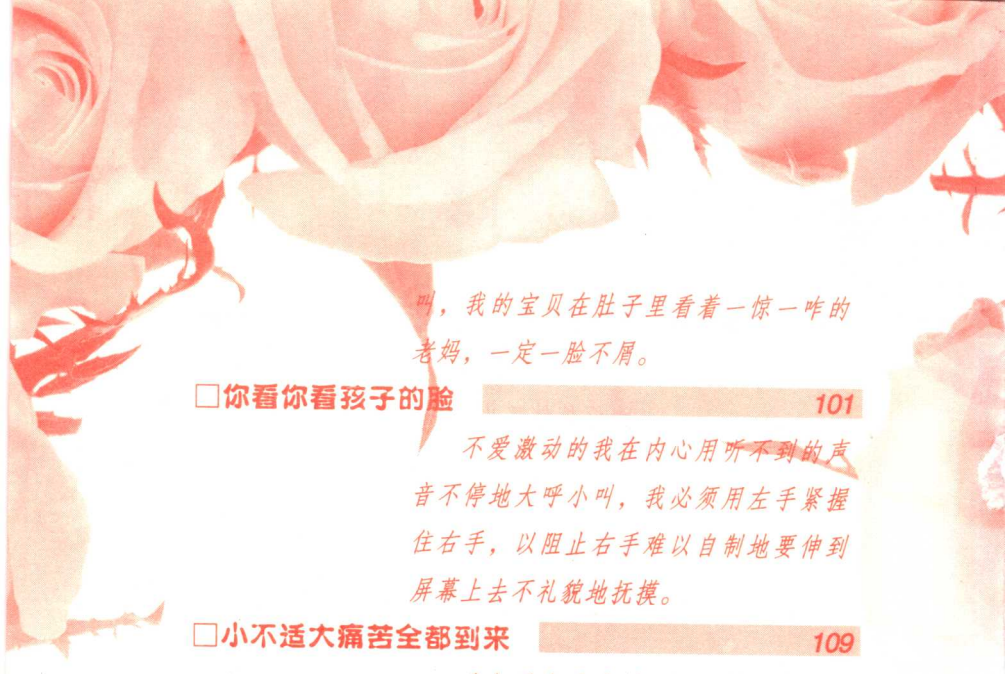
89

做B超日是开奖日。对家人来说,不管男孩女孩都是得奖,只不过男孩是大奖,女孩类似鼓励奖。

□肚皮内的舞蹈

96

我此时是一个彻底的没有见过“世面”的女人,紧盯着肚皮不时惊喜大



叫，我的宝贝在肚子里看着一惊一咋的老妈，一定一脸不屑。

□你看你看孩子的脸

101

不爱激动的我在内心用听不到的声音不停地大呼小叫，我必须用左手紧握住右手，以阻止右手难以自制地要伸到屏幕上去不礼貌地抚摸。

□小不适大痛苦全都到来

109

我知道自己此刻丑陋不堪，像非洲某个未开化部落里那些乳房肥硕衣仅遮体的女人们，身体疯狂地膨胀，又有恃无恐地招摇着。

□温情重现

115

孩子对于婚姻，是一剂镇静剂，也是一种激素，是锁定男女本就飘忽关系的密码锁，他将本已枯瘦的婚姻推向丰润。

□胸衣 90C

121

我的身体在宝宝还未到来之前，自己先温柔成一个大婴儿。

□我坚韧所以你坚韧

126

当我不“娇”不躁地进行这个过程时，我肚子里的孩子也会同样具有坚强勇敢快乐的性格……

□球一样的生活

131

我好比是东北孩子冬天玩的那一个木犟牛，只感觉两只小脚在地上乱点，人，球一样滚来滚去。

□雪中步行

136

亲人们对一个孩子的付出，物质的可以统计，精神上无私的关注和给予，没有人能算得清。

□含着手指臆想

142

我确信所以我难受，继续和嗓子战斗，痛苦不堪。

□baby 在路上

147

床的到来，预示着一个人的到来，这个人，让我们两个人内心芬芳四溢，让两个家族的所有人牵肠挂肚，心潮澎湃。

□酸痛蔓延

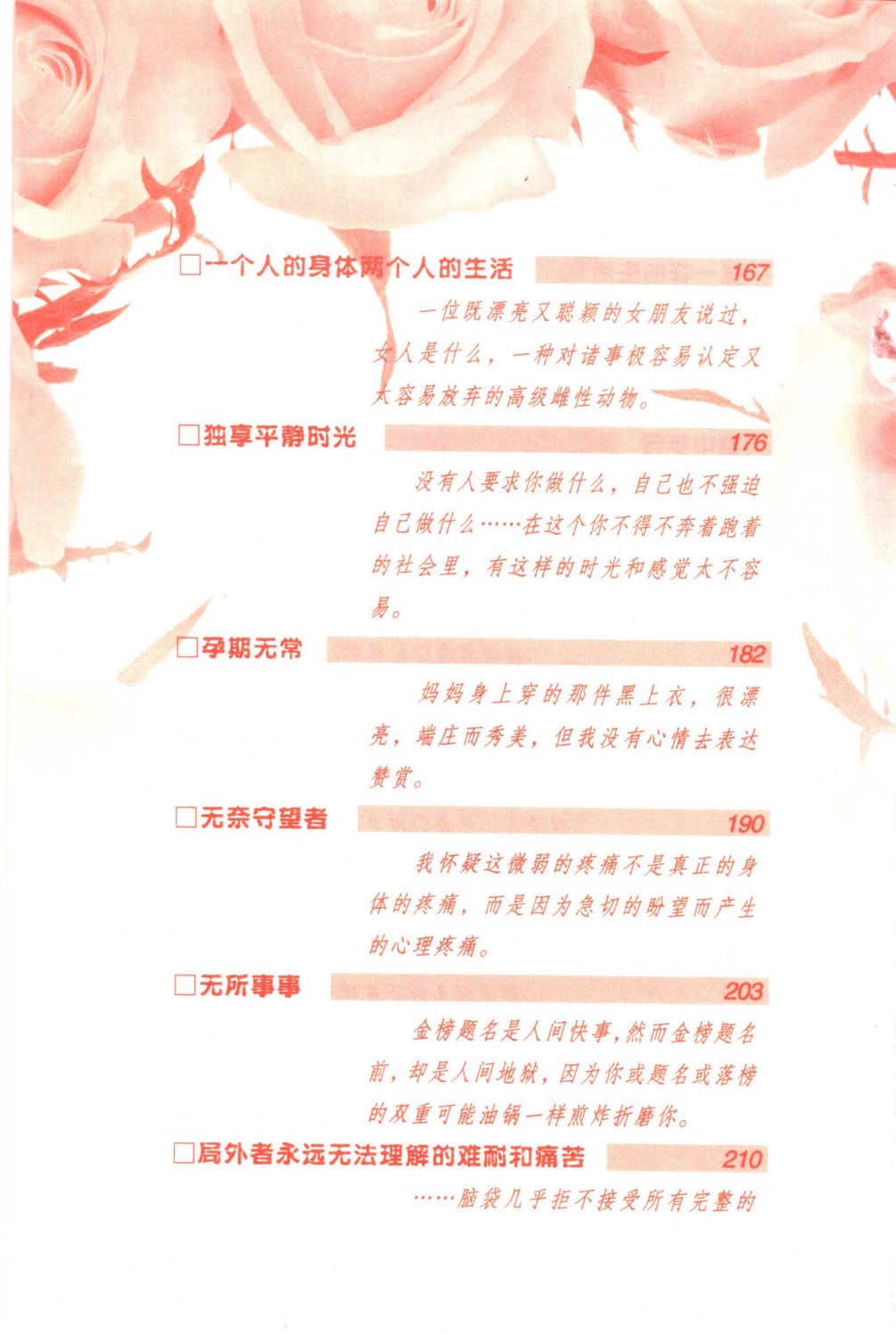
153

腰无时无刻不在呻吟，那种酸痛凝聚、潜藏在脊柱的末端，时不时出来兴风作浪。

□不安宁之夜

159

我的生物钟混乱了，夜晚成了刑期。



□一个人的身体两个人的生活

167

一位既漂亮又聪颖的女朋友说过，女人是什么，一种对诸事极易认定又太容易放弃的高级雌性动物。

□独享平静时光

176

没有人要求你做什么，自己也不强迫自己做什么……在这个你不得不奔着跑着的社会里，有这样的时光和感觉太不容易。

□孕期无常

182

妈妈身上穿的那件黑上衣，很漂亮，端庄而秀美，但我没有心情去表达赞赏。

□无奈守望者

190

我怀疑这微弱的疼痛不是真正的身体的疼痛，而是因为急切的盼望而产生的心理疼痛。

□无所事事

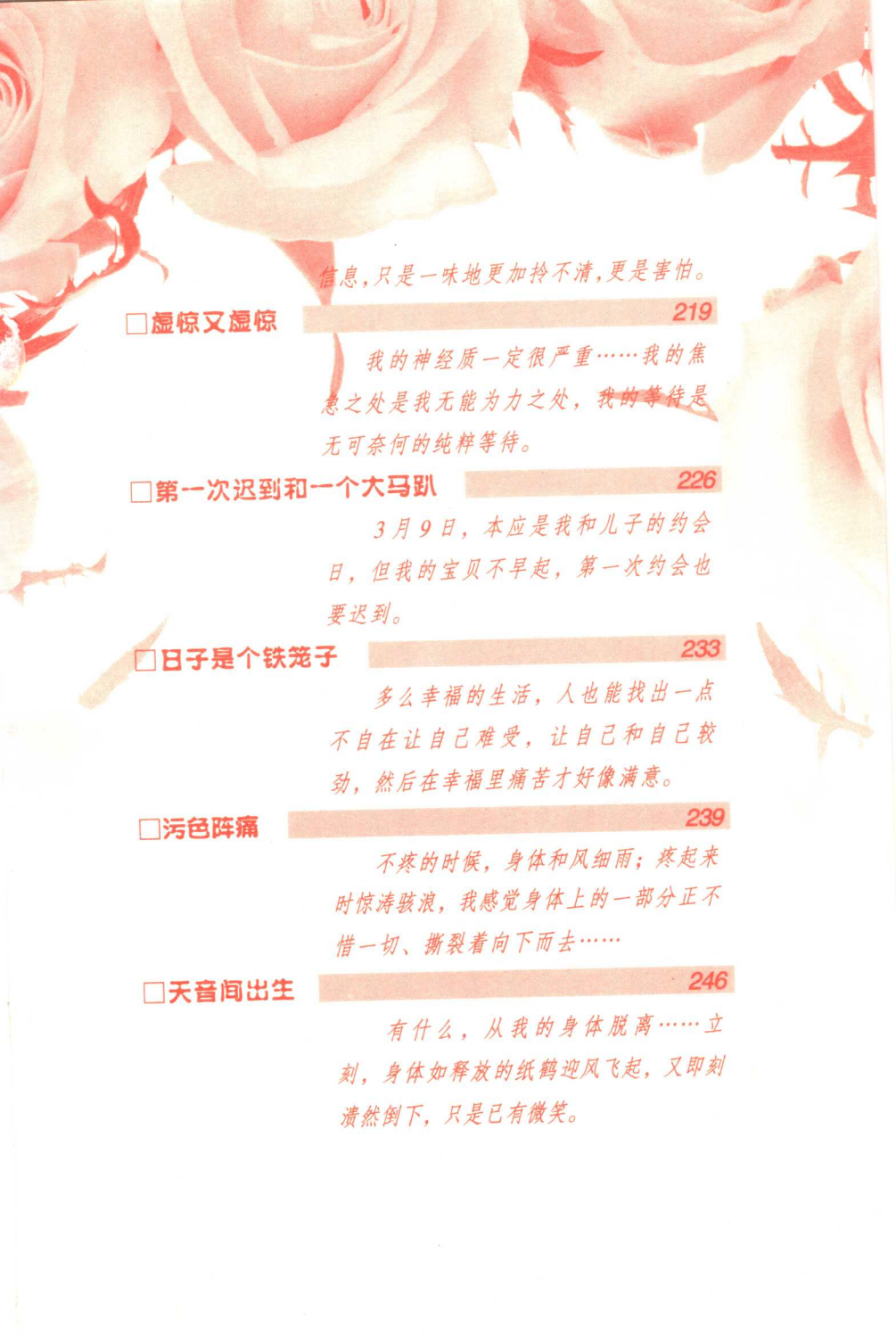
203

金榜题名是人间快事，然而金榜题名前，却是人间地狱，因为你或题名或落榜的双重可能油锅一样煎炸折磨你。

□局外者永远无法理解的难耐和痛苦

210

……脑袋几乎拒不接受所有完整的



信息，只是一味地更加拎不清，更是害怕。

□ 虚惊又虚惊

219

我的神经质一定很严重……我的焦急之处是我无能为力之处，我的等待是无可奈何的纯粹等待。

□ 第一次迟到和一个大马趴

226

3月9日，本应是我儿子的约会日，但我的宝贝不早起，第一次约会也要迟到。

□ 日子是个铁笼子

233

多么幸福的生活，人也能找出一点不自在让自己难受，让自己和自己较劲，然后在幸福里痛苦才好像满意。

□ 污色阵痛

239

不疼的时候，身体和风细雨；疼起来时惊涛骇浪，我感觉身体上的一部分正不惜一切、撕裂着向下而去……

□ 天音间出生

246

有什么，从我的身体脱离……立刻，身体如释放的纸鹤迎风飞起，又即刻溃然倒下，只是已有微笑。

犹疑年代

时间/6 月起始

体重/84 斤

事件/闪烁不定的决定

一个人婚姻几年以后，不管细节和真实，周围人都可以毫无忌讳地对你的这个婚姻公开讨论、一起关心的部分就是——

要不要孩子？打算什么时候要孩子？为什么还不要孩子？

中国式的习惯。



夜晚如迷宫，灯火似梦境，一个人在暮色朦胧中走着，身边全是陌生的人，内心除了知道前方是家，常是不知何去何从的孤独。

婚姻的表象是携手相伴，背地里却常有另一种孤独和无助。男人或许还好，对依赖性天生强烈的女人，和爱人又靠近又远离的这种孤独，让婚姻冬夏同在，握在手心的，有时温暖，有时也是一块冰锥，直刺人心。

多数人不很前卫也不落伍的普通生活，无所事事的空白和连本带利的孤独，让你成为货架上卖了很久没有了新意的日用品，不知道会被摆到哪里，价格又几许。

婚姻也让女人庸碌和迟钝，原来源于对方的敏感一点一点丧失殆尽，生活也随着一点一点地平淡下来。日子里多数人是普通的人，普通的人在平常的生活里往往缺乏崇高的追求，特别是当一个婚姻建立之后，当工作有一点功成名就或者自己就以为那么回事无可奈何之后。

这时候，对大多数两人家庭来说，孩子就成了一个时常想起的问题，特别是女人们。

但是，不敢碰。

大致的原因，是害怕——怀孕的苦难、分娩的疼痛，然后是一生被孩子约束之累。周围有太多有孩子的人用相同的话语在提示还没要孩子的你：有了孩子全都完了，什么也别想干了……

生孩子是一段时期的痛苦，生出来后就是一生的苦役——孩子的恶名在外，吓不跑也吓怕了许多想要孩子的人。

在要不要孩子这件事上，首先想要并且态度坚决的是夫妻双方的父母们，其次是不断好心询问提醒你的朋友同事们。他们旁敲侧击，他们可以把所有的事情和谈话引向孩子，用最巧妙的语言打击、指责你不要孩子这个事实。

她说：“表妹怀孕了，她比你们还小呢……”

过年去庙会上买了个空竹玩，他说明年要领着孙子去草地上玩这个。

承受如此的轰炸你得有足够的修行，否则会为此心躁气重，早早投降。

但常常却是，你自己此刻心里也在为要不要七上八下。

多数人还是会要孩子的，态度坚决的“丁克”还是少数，剩下的问题只是一个时间概念。

晚点生，什么时候叫晚？一年两年以后，三年四年以后？

还有，早点好，还是晚点好？晚点真如书上所说的、老人们所言的不好吗？

一堆疑难问题要解答。而我更有其他的原因。

持续了近十年的痛经愈来愈严重，让我对这个每月一次的“朋友”怕到了极点。在看过许多专家门诊也不能缓解

后，怀孕似乎是我最后的救命稻草。医生和不是医生的人都很专业地这样告诉我：“生了孩子就好了！”

但我不想抓住这根稻草。孩子和痛经哪一样我都不想承担。而且，我清醒地认识到，痛经只不过是生活里一个为期数天的痛苦，而孩子的到来，则是让你的生活长久地疼痛下去。要哪一种疼痛，已经很清楚。

事实就是这样，如果夫妻双方能对要不要孩子达成一致，那几乎是绝配。最怕的就是这样一个想要、一个不想要的状况，那孩子是否到来的问题，就成了这个婚姻的一根扎进肉里看不见的刺，时不时地在任何地点，以任何方式来恶狠狠地扎你。

多数女人的一生其实总是在犹豫中前行，摇摆不定的状态中有了决定，随着时间和感觉不知对错。

开始为孩子的到来或多或少地作准备：为治长久不愈的头晕去了医院，做脑电波检查，化验血。头晕依旧如故，验血结果是平安无事，一切还好。

去药店买了钙尔奇 D 和善存片来吃。

去了书店，在生活用书专柜，找有关优生优育的书买了许多本。

书上让吃叶酸，就去买。买了一种，因为太便宜，反而不放心了；后来才知道，叶酸就是那么便宜。

怀孕，让女人的肉体承受一分为二的撕裂，让女人的精神拿出最彻底的无私。这太沉重，我在准备中仍在不由自主地犹豫和抵触。一个孩子到来是太繁复的一个课题，又是一场要付出太多时间和金钱的持久人生大战，我理不清头绪又心存恐惧，于是战争还没有开始，就想找机会逃跑。

链 接

准孕妇序曲

如果决定怀孕，在怀孕前三个月就要开始作准备：

不照射 X 光，谨慎服药。

夫妻双方做内科检查，验血，保证身体健康。

远离有毒物品，如农药，铅、汞等。

按医生指导服用叶酸。

坚决远离你还深爱着的宠物。

而在这样的序曲里，要提醒的是作这些准备的绝不能单单只是女人。

最佳年龄

各类资料比较统一的口径是：中国妇女的最佳生育年龄是 24 岁 ~ 29 岁；超过了 30 岁生育，特别是 35 岁以上才生育，属高龄妊娠，对母子都

有很大的危险性。

怀孕时间

男子每次射精的精液中含有 8000 万至 6 亿个精子，女性通常每月只能排出一个发育成熟的卵子。女性的排卵期一般在月经来潮前 14 天左右，在女性排卵期前后几天内才有较大可能怀孕。女人的一生，有这样怀孕机会的日子其实并不多。

怀孕的表象

如果身体的潮汐过了好几天还不来，体温持续偏高，有类似感冒的症状，还会恶心、呕吐，或多少感到食欲不好或者偏食，爱吃酸的或爱吃辣的，这时你就要留心了。

姗姗来临盛夏中

孕周/怀孕第5周第6周

体重/84斤

事件/第一次使用早孕试纸

第一次呕吐恶心

每月都要痛苦流淌的那条河流，在这个7月过了5天还不见潮汐，我有些担心了，打算用科学验证。

