

赠送《孕妈咪实战指南》

Hello
Baby

哈喽！北鼻

——没格的爆笑怀孕日记

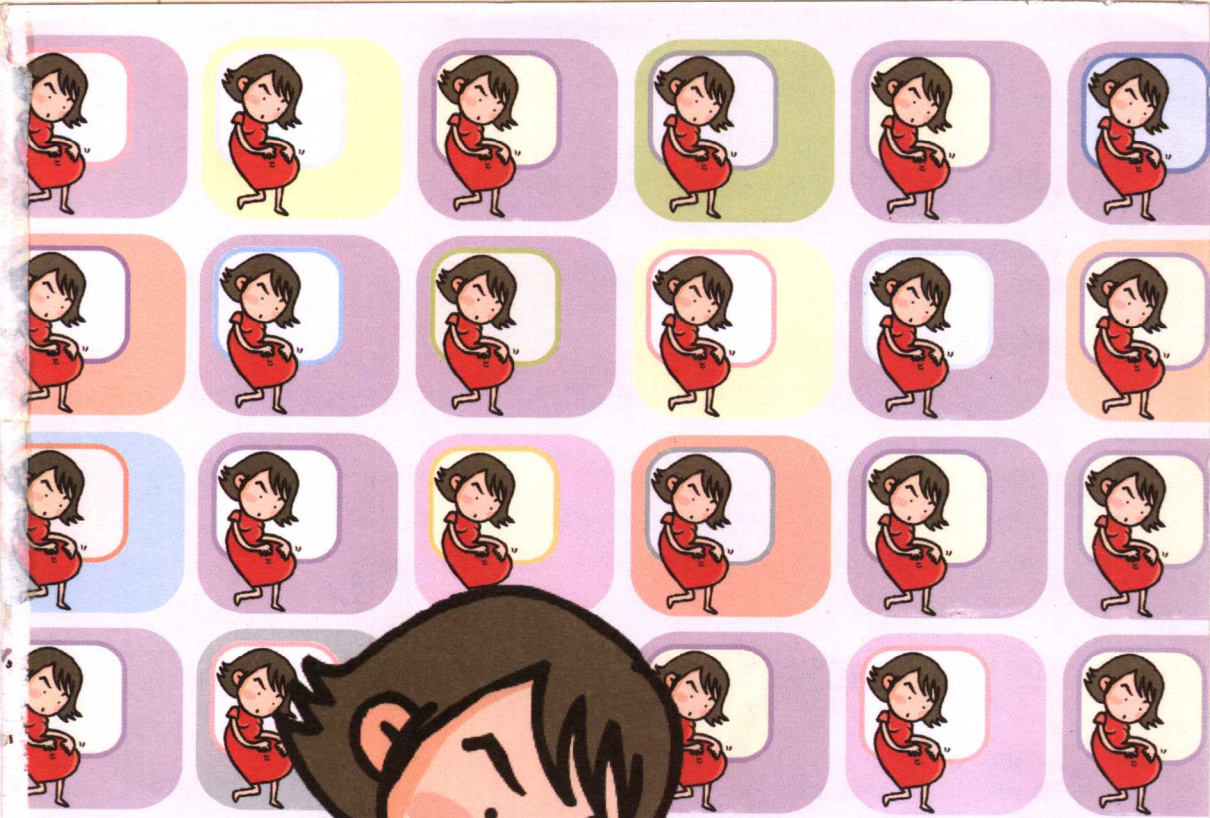
没格/图文

我25岁那年被他像皮糖的攻势粘住了
决定跟他在一起
自从怀孕后
老是做“老公外遇”的噩梦
每天想吃冰想疯了，被迫禁酒禁烟
却不断幻想着生产后要大闹三天三夜
穿着大大的孕妇内裤，自己看了都没有欲望
其实我最烦恼的是，生产后能不能恢复身材！

全天下女人男人都该看
不按理出牌的孕妇告白



北京科学技术出版社



Hello

Baby-
哈啰! 北鼻

没格的爆笑怀孕日记

mei.ge.dai

本书的中文简体版专有出版权由台湾红印文化有限公司授予, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字: 01-2005-2507

图书在版编目(CIP)数据

哈啰! 北鼻——没格的爆笑怀孕日记 / 没格著. —北京: 北京科学技术出版社, 2005.7

ISBN 7-5304-3146-3

I. 哈... II. 没... III. 妊娠期—普及读物 IV. R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第055823号



哈啰! 北鼻——没格的爆笑怀孕日记

作者: 没格

策划: 齐立洁

责任编辑: 曹苗

图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司

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 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网址: www.bkjpress.com

经销: 新华书店

印刷: 精美彩色印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/28

印张: 4.5

版次: 2005年7月第1版

印次: 2005年7月第1次印刷

ISBN 7-5304-3146-3/Z · 1133

定价: 25.00元 (附赠《孕妈咪实战指南》)



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。

乐善好施的没格员外

我一直很喜欢一种人

就是 不管环境或现实如何
在心中都怀抱着希望并且坚信它存在的人
……而 没格正巧就是这样的人

没格 看起来是个很平凡的人
如果 我的节目要选平凡人 我一定要叫她来参加
我的画面是主持人说 现在来欢迎我们平凡人一号……
然后把没格的面具拿掉……大家就说
“哇！！……好平凡喔……”
“真的耶……是平凡人”

接下来 主持人再问没格的身高体重收入经历
大家又惊呼……
“没错……这就是平凡人的世界”
“对对对……我们身边好多这样的人喔”

别以为 我在笑没格……相反的……我非常非常地羡慕她

因为没格是个躲在平凡人壳里的富贵人家 特异分子
可以嚣张地享受、反叛 没人会怪她
为何说 没格很富有
你看看她的幸福 存在她的周遭 俯拾皆是
从车票票根、老公的味道、KTV的歌单……到小孩子的成长

推 荐 序

生活中的每个细节对她而言都是个感动
我们不起眼的景色、对话、杂务 对于她都是珍宝

有的人买得起很贵的表 但是他的时间还是跟大家用一样的速度前进
没有比别人多 活得也不会比别人久
有的人可以追到超级正点的女朋友（或男朋友）
看久了还不是没感觉了
有的人能花大钱去吃山珍海味 但各位的胃都差不多大
他们并不会吃得比我们多
而且不管吃什么
最终还不都变成废物排泄掉

到最后 最富有的人 不是最有钱的那个
绝对会是最懂得感受人生并怀抱着希望的那位

所以看起来 没格的财富必定又累积到了一个程度
要布施给我们一些……让我们可以分享她的欢喜

我始终弄不太懂 序 的作用
大部分都是出版社搞的鬼……？
是要要挟作者找一堆人言不由衷来推荐 看能不能多卖几本
但是 我这篇是字字发自内心
希望 认识我的朋友能 因为我写的序 多买一本……
否则 我就真心换绝情了……

做过几个节目 认识几个艺人 还是没什么存款

1969年夏天出生 双子座

想活得很单纯却常被环境弄得很复杂的人

画过的漫画：《非常办公室》、《电视好国民》、《东区男子公寓》、

《电视好国民（2）》、《爱失禁》、《男人的205种脆弱》……

写过的书：《我的黄金时代》

二九七

致 全世界最爆笑的孕友

认识没格的时候，我还是个少女，记得那天是在《失恋杂志》的聊天室里，我们聊着聊着，她就打了电话给我，莫名其妙聊了四个多小时。

“台中打到台北耶，这个人这么闲吗？”我心想。

没格跟我不常见面，偶尔在网上聊天，可是从我谈了轰轰烈烈的恋情到现在，我们一直都是不错的朋友，也正因为这样，知道她怀孕要生小孩，我马上就冲下台中，拿了好多的怀孕书籍、妈妈与婴儿杂志给她。

大概因为我才生了小孩，跟没格年纪也差不多，所以很能体会她的想法跟心情。

但是要讲到“怀孕日记”与“宝宝记录”这种事情，我就投降！

没格非常有毅力地在怀孕时期写日记，生了小孩之后每个月都能收到她儿子的文字跟影音记录，我真的是对她这点佩服得五体投地，各位知道吗？那除了要有耐心，还要有对小孩非常大的付出与爱。

没格还没做妈的时候超爱玩（现在也爱，只是没有像以前那么能玩），可是看着她竟然能一天到晚照顾孩子，记录孩子长大的模样，就会让我每个月感叹一次自己不是好妈妈，至少我没有那种记录小孩琐碎点滴的伟大。

看到没格做妈，对我来说可能跟我的朋友看到我做妈一样吃惊，但原因非常不同，像我到现在怎样也忘不了跟她聊天笑得我要死的鬼样子，这个人竟然做妈，还做得很不赖呢！

你知道吗？她还有一口浓浓的台中腔……叫我怎能想像：“儿子，妈妈好爱你”的人常常探讨自己便秘的问题呢？（这可能就是我这种自以为有文艺气息的人与从不做作的没格的差异吧。）

推 荐 序

现在的没格除了是一个妈，还有一个幸福小家庭，我想她那温驯的老公应该也付出了很大的努力，我很庆幸自己离了婚，更庆幸没格现在还很enjoy“婚姻”这个东西。

这是非常不容易的事情，我希望他们一家四口能幸福下去！

四口？Yes！

那天看到没格在MSN昵称上面写要看怀孕书之类的，我就顺便传了讯息给她，没想到聊了起来发现她又怀孕了，刚巧我也是，追问之下发现没格新小孩的预产期跟我的新小孩只差两天……天哪，真的是很巧吧？！

大家可能不知道孕妇的悲哀包括了“失去朋友”，因为朋友抽烟、喝酒、有很多娱乐，而孕妇是需要休息的，是懒惰的，是属于情绪与体重都不稳定的那类，怀孕时能有伴真的是蛮好的。

转弯说了这么多，我是很挺（支持）没格的。

她第一次出书我买了50本，第二次也是，这一次我想也不例外，希望大家多给她支持。

别忘了：

买没格的怀孕日记，大家多多给她打气吧！

珍妮弗★神奇的咒语小艳，24岁。抽烟、喝酒，有不良嗜好。

出版品：《艳。私密》《21岁★辣妈的条件》……

J. Yeap
珍妮弗★艳 

没格妈妈——凯西·陈献给没格的祝福

我的高中暗恋对象是没格的网友
后来故事般的巧合让我和他联络上并成为朋友
他回来台湾我们就和没格碰面
当然啦
我和没格一见如故
互说心事（很滑头的方式）
她还来了几次台北找我
我去中部参加活动她也会来看我
非常够朋友的台中人喔
（我们都用宝如啦红玉啦素梅之类的名字相称
每次都要绞尽脑汁想名字跟她对抗 蛮吃力的）
不过说真的我有点气她
明明那年大家磕磕绊绊的感情都不顺遂
要命这个没格小姐却说嫁就嫁
还一脸幸福
“啊！没有啊！啊就遇上啦”
真要命
放下我一个人孤伶伶地在台北嗷嗷待哺
幸好她胖得很快
因为肚子里的小朋友在很专心地长大

再一次看到她
她的肚子已经大到十公尺内谁都无法正面靠近她了

推 荐 序

之后就常收到她附有小北鼻照片的信
(没格真是我发明的“北鼻”最忠实的受用者)
距上一次见面到现在好像快三年了
她的小北鼻应该也上幼儿园了吧

真想念你啊!

美娜!

别只顾着写北鼻

有空也来看看在台北汗流浹背的淑花吧!!

特别提醒:

根据专家指出

请勿参照没格小姐的方法饲养小孩

一人养一款

请勿轻易模仿

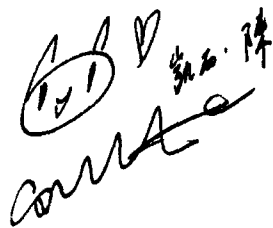
没格的北鼻是有练过的 喔喔

凯西·陈

本名陈玫秀，迷恋数字116，因为在1974年1月16日这一天出生
谁也没有想到日后她会在文学界造成一股传说性的畅销旋风。

著作包括：《喀滋月月记》、《寂寞杀死一只猫》、《有没有猫》

《没什么，只想听听你的声音》……



作者序

在26岁那年我大了肚子

身边的朋友一个一个因为大了肚子而结婚
我早料到我也不能幸免
(哈 不然那么早结婚干嘛 找不到理由耶)

所以在我26岁那年 一不小心就大了肚子
对象是我高中的学弟 不鲁斯

我们的恋爱故事还蛮好笑的啦
高中毕业后都没联络 六年突然重逢
谈恋爱不到一年就大了肚子结了婚 哈……

我只能说 一切都是缘分啊

这本书除了记录我的怀孕日记 也有一些新婚的心情
谢谢出版社给我这个机会
让大家能一起分享我怀孕的喜悦
也希望这本爆笑的孕妇日记让你看了会有笑容&感动
我要谢谢我的公婆
帮我带小孩 我才能安心地去上班
我要谢谢我的老公
因为你的贴心 让我觉得我是全世界最幸福的人啦
哈

(怎么忽然写着写着变成颁奖要说的台词啦……)

meg.dai

楔子

当没格遇上不鲁斯

1994年3月 相遇在学校的福利社
他会坐公车到我家楼下等我一起上学
在地下道偷牵我的手

1994年6月 我毕业了
之后有几次电话联络
但后来他考上专科就没联络了

1995~1999年 我跟他之间 空白

2000年10月 门房老伯拿了一封泛黄且有茶渍的信给我

2001年3月 终于答应跟他出去吃饭

2001年5月 被他橡皮糖的攻势黏住了
终于决定跟他在一起

2002年2月 情人节送他最想要的电动牙刷

2月7日 发现我居然怀孕了

2月27日 他精心设计一个很俗气的求婚仪式
虽然觉得很糗 但还是感觉很幸福喔
还有八心八箭的钻石戒指耶



meg.dai

2002年3月 我跟他认识的八周年

2002年4月 订婚啰

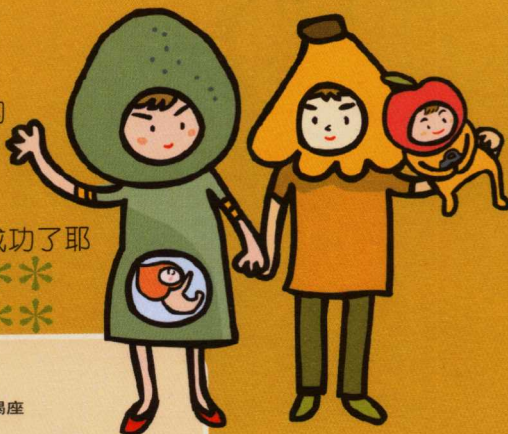
2002年5月 我变成李太太啰

2002年10月 顺利地产下一名baby
从二人世界转变为三人世界啰

.....
.....

2004年5月 我又有了

嗯……是非常意外的
预产期是2005年1月
哈 也好啰
只是
人家好不容易减肥成功了耶



不鲁斯小档案

☆星座：标准的小气魔羯座

☆兴趣：睡觉

☆讨厌：唠叨 & 没钱，还有一堆配料的东西
(例如：香菜、葱、辣椒、芹菜……)

☆喜欢：吃到好吃的东西

☆愿望：希望能中六合彩，让我们有好日子过！

Hello

Baby!



目 录

PART I

哈啰！北鼻 叽叽喳

没格妈咪的怀孕日记

Date.0208 完了！有了……	3	Date.0509 Baby's baby	16
Date.0211 不抽就不抽	4	Date.0514 哈嗽打不停	18
Date.0222 天秤座的耶	4	Date.0526 第三次产检	19
Date.0224 跟阿爸说了	4	Date.0530 早晨的胎动	20
Date.0227 意外的求婚	5	Date.0601 干嘛要胎教	21
Date.0316 来看看我们的2人+1人世界	6	Date.0605 好想喝啤酒	22
Date.0317 来提亲了	7	Date.0611 踢什么踢啦	24
Date.0319 便秘的烦恼	8	Date.0617 自暴自弃吧	25
Date.0321 大头贴纪念日	9	Date.0618 一堆的疑问	26
Date.0324 发胖的事实	10	Date.0622 第四次产检	28
Date.0326 很难启齿	11	Date.0623 我跌倒了	32
Date.0331 妈妈速体健	12	Date.0701 冰……怎么可能不吃？	33
Date.0402 关于李这个名	13	Date.0702 可爱的大头	34
Date.0416 第一次产检	14	Date.0702 产前忧郁	36
Date.0421 遛遛的爸爸	14	Date.0703 像谁都好	38
Date.0502 最大的幸福	15	Date.0704 超怕热的	40

Hello

Baby



C O N T E N T S

Date.0705	Baby's name	41	Date.0830	我很乖都在家乱跑	72
Date.0711	妈妈教室	42	Date.0831	第八次产检	74
Date.0718	第三个失眠夜	44	Date.0831	想太多	75
Date.0719	第五次产检	46	Date.0903	可怕的妊娠纹	76
Date.0722	仙草黑便便	47	Date.0911	肚皮快痒爆了	77
Date.0724	你气死我了	48	Date.0914	第九次产检	78
Date.0729	妈妈教室(2)	51	Date.0919	第十次产检	79
Date.0801	肥肉快滚	54	Date.0920	猪脚不用钱	80
Date.0806	无聊星期天	56	Date.0927	这只就要钱了	81
Date.0808	我妹妹可可	58	Date.0927	最后一次的产检	82
Date.0809	可怕的梦	59	Date.0927	酷炫帅小子	83
Date.0809	我们的情书	60	Date.0929	他的野蛮老婆	84
Date.0817	第六次产检	62	Date.1001	一定要天天擦	86
Date.0819	吵架的周末	64	Date.1001	他就快当爸爸了	87
Date.0819	准备的用品	65	Date.1002	JUNIOR来了	89
Date.0822	倒数49天	68	Date.1008	小小克拉克	89
Date.0826	吹气球的我	70	Date.1012	可怕的尼仔癖	90

目 录

PART II

克妈妈 碎碎念

没格的妈妈经

Date.1104 我在啊我 92

Date.1116 苦不堪言 94

Date.1124 替我加油 96

Date.0626 听我发牢骚呗 96

Date.0711 20公斤的死肥肉滚了 98

Date.0713 不过是争一口气 100

Date.0827 不爱带小孩 102

【附录】

没格的生产记录 104

PART. I

哈啰!北鼻

没格妈咪的怀孕日记

叽叽喳



mei da