

一本关于女人成长经验的温馨私语

陈艾妮/著

心爱

台湾女作家陈艾妮的孕产日记



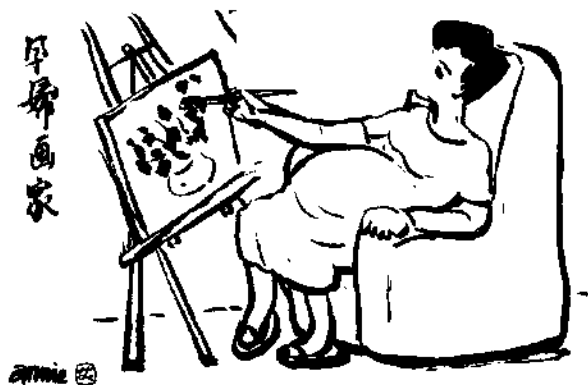
这是一部记录女性在孕育生命过程中的女性日记，
却绝对不是想像如此空白的……

如果女人仍然不愿，不肯描述这段空白，
那么我们，尤其是男人，
便很难知道女人美丽背后的心情与艰苦。

台湾女作家陈艾妮的孕产日记

心 爱

陈艾妮 著



内蒙古人民出版社

□中文简体字版 © 1999 内蒙古人民出版社

□本书中文简体字版版权由台湾妇幼出版社授权，台湾禹临图书股份有限公司代理

图书在版编目 (CIP) 数据

心爱：台湾女作家陈艾妮的孕产日记/陈艾妮著. -呼和浩特：内蒙古人民出版社，1999. 3

ISBN 7-204-04627-7

I. 心… II. 陈… III. 日记 - 中国 - 当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06045 号

心 爱

台湾女作家陈艾妮的孕产日记

陈艾妮 著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本：850 × 1168 1/32 印张：8.25 字数：178 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000 册

ISBN 7 - 204 - 04627 - 7/C·50 定价：15.80 元

自序：你永远是我的小太阳

演员最怕定型。

作家何尝不是如此？

喜剧演员跑来演爱情片主角，专栏方块作家突然写起抒情散文，都让人难以适应。

可不是吗，当我演出定型以外的角色时，这才发现阻力有多大！这是我在写“你是我的小太阳”系列文章时极深刻的感受。

近几年来，报章杂志前来邀约写专栏，开口指定的都是我的“招牌文章”——探讨两性或婚姻，再其次，写写人际关系之类的工作兵法也好，因为我已经被定型为分析事理、剖析感情的所谓申论型作家了。

然而，近几年来，我对前来邀约的人都热切地建议：写“婴儿与母亲”之类的文字好不好？

可惜，一腔热情总是得到面有难色的反应。

真是悲哀啊！古代婆娘只可以在厨里灶前东家长西家短，现代女性虽然被鼓励求学就业，但是古代与现代仍然相同的是，女人的私生活私感觉——特别是怀孕生子的种种，却仍然不适于上台面公开谈论及相互分享！

真是奇怪啊！谈女权福利、谈生活禅的是我，可是谈如何选奶嘴和把尿的也是我，为什么反应却如此悬殊呢？

如今回想起来，真是要特别感谢中华日报家庭版及自由时报妇女版这两个版面，接纳了“孕妇日记”及“宝贝日记”的系列文章，使我的“婆婆妈妈经”有了发表空间，更要感谢“婴儿与母亲出版社”的肯定，才使得《心爱》（原书名为《你是我的小太阳》）能突破重围得以面世。

事实上，使这本书面世的心情，最是殷切，在写作多年、出版超过二十本书之后，它，是我最特别的一个宝贝。

因为，它完成得最辛苦。一篇篇短文，有时是女儿在背上拉扯我的头发，有时是她突然早睡了一个小时使我赚到写稿的时间，更多的时候是牺牲睡眠赶写出来的。

事实上，它是我的写作生涯中最情真意切、最刻骨铭心、也自认写得最好的作品；因为，它是唯一一本写我自己、肚脐眼故事的私房书。

也可以这么说，这真正是一本“呕心沥血”的作品！

听我在电视上高谈阔论，看我在专栏中开门见山的朋友们，或许不能习惯我的儿女情长，然而，我要说，连我自己都事后才发现，小情小爱的这里面，才有更真的我——或许我该说，是失落多年，被小生命唤回的一个“我”。

而这一个“我”，不是“陈艾妮”这一个人而已，我却信“她”是许多父母已遗忘的至情深意及奋斗岁月。

不了解我在为天下父母写“备忘录”的朋友会说：“喂呀！你生了一个孩子，何必要让全世界都知道呢？”

还记得在怀孕第七个月时，在“女人女人”电视节目谈“高龄产妇”的问题，引起很多人注意。事后有朋友取笑我：“陈艾妮，你真是牺牲小我，完成大我，在电视上谈自己的怀孕。”

我听了，心中一惊。为什么谈自己的怀孕是一种牺牲？这种事不堪谈吗？不是有很多人谈他们的奋斗过程、成功史或离婚故事吗？

坐完月子后，有一次和新闻圈的朋友聚餐，座上多是前辈，只有两位女性。其中一位前辈提起我在怀孕过程害喜严重的情形，马上就有另一位男性前辈打断他的话：“你怎么可以公开谈她的隐私？”

我听了，吓了一跳，怀孕的情形原来是一种“隐私”？难怪女人的怀孕及心情一直不能被男性适当地了解。

还有一次，一位文艺前辈告诉我：“你的专栏我看了，它的内容，嗯，题材很新鲜。”

新鲜？这下我懂了，女性的生殖能力，产房的种种，生产的惊险……一直都是禁忌、是神秘、是原罪、是业债，所以君子不但远“庖厨”，更是理所当然地远“产房”，所以这些话题都是“新鲜”的。

无法控制地，我像剥洋葱一样，开始一层层地探索，走上探索女性生命体验之谜的路，也清楚看到，这些体验之所以新鲜，是因为过去没有当事人——女人一理直气壮地来描述妊娠呕吐的痛苦、分娩产床上的恐惧、子夜喂奶的无奈而已；它之所以新鲜，只是因为这重大而基本的人性体验，不分中外，都被归类为只宜女性的口语隐私，都是男性并不熟悉的陌生题材而已。

然而，安慰了我、也鼓励了我的是，也有了解我的苦心及热情的读者告诉我：“在你的文字里，我参与了你的孕育过程，也重温了儿女小时候的温馨及辛苦，很高兴有人从严肃认真的角度来写这一种题材，谢谢你！”

让我的“肚脐眼故事”再次温暖人心、唤起记忆吧！我热切地自我期许。

就这样，这几年里，我的笔没有因为各种阻力而停下来。

如今，重读三年来的文字，由怀孕黑暗期的挣扎、苦闷、省思，到孩子出生后重见阳光般的豁然开朗，那种喜悦、享受，以至于操心、远虑、满足……我真庆幸自己勇敢地写下这一页页真实的女性日记，因为它们是如此可笑、可怜又真诚的文字，即使它呈现了为母之女人的不理性、情绪化，也更彰显了最真的人性根源。

看看古今中外的历史或书籍甚至戏剧好了！女性人物常被记载的是嫁了何人，生过几个子女，死于何时。至于怎么生的，生的感受，一概空白。而我想补足这一页空白。

这将不是一本简单轻松的休闲书，这将是一本诚实面对女性特质、帮助女性共度生命关口、而对生命阳光一起省思的书。这本书谈的不是“次文化”，而是被湮灭多年的“主流文化”。

是的，每一个小生命都是小太阳，他们来到我们的家里，是为了带给我们光和热。

在我们记忆逐渐褪色，开始对孩子日增要求，而小太阳们也逐渐不光照远方，使我们逐渐不再领受小太阳的祝福时，《心爱》这本小书，只想做一本“备忘录”，唤起你，也提醒我自己，重温与小太阳相亲相爱的那一段既甜又苦的日子吧！

寒流中，子夜挑灯，一面伴着睡在温暖被窝中的小女儿，一面整理好这篇序文时，终于好像了却一件责任，也好像脱了一层皮。

满意地画上句点时，我望着刚刚两岁整的女儿的小脸庞，

忍不住一面亲吻着她暖和的小额头和小手掌，一面轻轻对她说：“啊！你永远是我的小太阳。”

目 录

自序：你永远是我的小太阳

月亮来到我的家

- 月亮来到我的家/ 3
- 害喜与恭喜/ 4
- 为谁生？/ 7
- 为老大生一个老二吧！/ 8
- 四十大惑/ 10
- 女性宿命/ 12
- 女人真命苦？/ 13
- 女人的宇宙“黑洞”/14
- 妊娠忧郁症/ 17
- 与害喜对抗/ 18
- 长发为儿剪/ 19
- 女人的生命之问/ 20
- 超音波荧光幕上的你/ 21
- 母亲是“生命的实践者”/ 22
- 沉默的妊娠妇/ 23
- 自家事，不可说/ 25

- 隔层肚皮隔层山/ 26
写“孕妇日记”/ 28
空白的女性日记/ 29
肚脐眼故事/ 31
神经质的自虐狂/ 32
另一件隐言之事/ 33
呕吐的滋味/ 34
大甲虫的自然反扑/ 36
只要你过得比我好/ 40
一杯冰水的温柔/ 41
害喜与害病/ 42
人生无“味”/ 43
孕妇的营养敏感症/ 44
是修行，不是休息/ 46
孕妇“公”约/ 47
父母有别/ 49
一刹那与一辈子/ 52
男女不“懂”/ 53
让男人生孩子/ 54
吃什么、用什么之外/ 54
为什么性冷感？/ 55
亮相的孕妇/ 56
为何“不愿生女愿生男”/ 56
人休大工程/ 57
避晕与避孕/ 58
请尊重“孩子的娘”/ 59

- 大理石宝宝/ 60
生育的理由/ 62
害怕失去/ 63
不在乎天长地久? / 64
神圣的喜悦/ 66
梵高，你错了! / 66
做女人就是做人/ 67
曲折的女儿花/ 68

人间天堂小菩萨

- 人间天堂小菩萨/ 73
生 日/ 74
把女儿带回家/ 74
脐 带/ 75
每天的功课/ 76
中国娃娃/ 76
小小的手/ 77
幸福的小天使/ 78
你是“奶”妈吗? / 79
“放”不下/ 81
女性三修/ 83
都是菩萨/ 84
神秘小婴儿/ 85
讨厌的炮竹声/ 86
婴儿夜啼/ 87
妈妈的罪恶感/ 88

- 我是黄脸婆/ 90
累得睡不着/ 91
成长的一刻/ 92
小宝贝会抓奶瓶了/ 92
胎发再见/ 93
小人坐小车/ 93
你想去哪儿呢? / 94
我也要“吃” / 95
什么都不怕，向前行! / 96
DPT之夜/ 97
小宝贝长大了/ 98
认人了/ 99
最美的裸体/ 100
家有小笑神/ 100
看花去/ 101
感冒/ 101
小动物/ 103
唐老鸭/ 103
小鸟不唱歌/ 104
等待的滋味/ 105
相亲相爱夜猫子/ 106
等蚊子/ 107
发烧夜/ 108
七坐八爬/ 109
榻榻米上的快乐时光/ 109
与儿同床/ 111

玫瑰疹/	112
一行，两个字/	113
午睡画家/	115
哪个女人优先？/	116
没来由的哭闹/	117
武当派与少林派/	118
为什么不安？/	119
梦中的微笑/	120
梦中啃鸡腿/	121
可怕的“小可爱”/	122
最“可”爱的小可爱/	124
无烟囱工厂/	125
楼梯惊魂记/	126
眼睛真的会说话/	128
孩子，别急着学说话/	129
台湾三百年/	130
十一点半的街头/	131
亚补和足爽/	132
快点！快点！/	133
亲爱的，不要“快点长大”/	134
因为爱你而爱自己/	135
痛有多深，爱就有多深/	136
与儿共舞/	138
最伟大的自私/	139
“妈咪抱”/	141
不出门的妈妈/	142

一岁生日/ 143

宝贝日记/ 145

幸 福/ 147

你是我的小太阳

受伤日记/ 151

不完美的开始/ 152

没疤没痕的养儿工夫/ 154

学习生病/ 155

生命的学习/ 156

柔软父母心/ 158

牵 手/ 159

神经质父母/ 160

妥协、妥协、再妥协/ 161

哄骗妙招/ 162

剪指甲恐惧症/ 163

没有问题/ 164

育婴“小”事/ 166

睡觉大典/ 167

今天不洗澡/ 167

你丢我捡运动/ 168

超级武器/ 170

食不知饱/ 171

好日子/ 172

抱着你长大/ 173

中国功夫/ 174

- 最美丽的女人/ 175
小宝贝的专用家具/ 177
一张白纸? / 178
单身妈妈的“理想” / 179
爸爸也有宝贝经/ 182
记忆的开始/ 183
童年太短/ 183
小爸爸/ 184
反战与环保/ 185
再次恋爱/ 186
单相思/ 187
矛盾的心/ 188
飞机上的祈祷/ 189
飞机上的满月/ 191
通缉玻璃片/ 192
奶嘴学问/ 193
“我不要” / 194
家有便秘儿/ 195
把尿的工作/ 196
享受亲职/ 197
感冒之后/ 199
最 怕/ 200
远 见/ 201
秉烛夜游/ 202
真正的拷贝/ 202
一枚钱币与生死一念/ 203

- 小秘密/ 205
- 对她太好/ 206
- 为什么宠溺/ 207
- 两岁生日戴帽子/ 208
- 门与窗/ 208
- 快乐的小太阳/ 210

附录一：别做高龄产妇

- 别做高龄产妇/ 213
- 高龄产妇的趋势/ 213
- 早怀孕有助事业一气呵成/ 215
- 高龄胎儿忧虑多/ 215
- 亲子相守能多久？/ 216
- 上帝垂怜女人/ 218
- 起向高楼撞晓钟/ 219

附录二：妇产科周游记

- 妇产科周游记/ 221
- 求好心切/ 221
- 根本不该怀的？/ 222
- 不然你就回娘家好了/ 223
- 你不可以吐在我这里/ 225
- 中孕中心/ 226
- 中午吃什么？/ 226
- 你敢想自己生吗？/ 227
- 下次还是一样/ 229

进出医院难/	229
怀念老医生/	232
与医生的不解缘/	232
好像寻找丈夫一样/	234
让我们一起努力吧!/	235
女性之旅/	236

附录三：善用拉梅兹呼吸法

善用拉梅兹呼吸法/	237
-----------	-----

后记：世界之爱/	243
----------	-----