

生在澳洲

——北京爷们儿的 澳洲“怀孕日记”

即便有一天我们老得逝去了生命，也会化作两个守护你的灵魂，一左一右伴你到永远。

李 晗 著



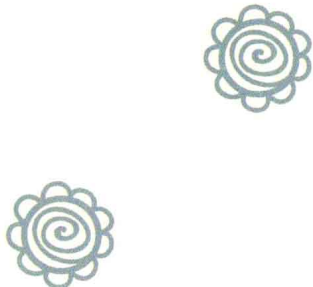
人民日报出版社



生在澳洲

——北京爷们儿的
澳洲“怀孕日记”

李 晗 著



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生在澳洲: 北京爷们儿的澳洲怀孕日记 / 李晗著.

—北京: 人民日报出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5115-1212-3

I. ①生… II. ①李… III. ①社会生活—概况—澳大利亚 IV. ①D761.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 135155 号

书 名: 生在澳洲——北京爷们儿的澳洲怀孕日记

作 者: 李 晗

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 朱 岩 葛 倩

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369522

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 20.75

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1212-3

定 价: 58.00 元



写在日记之前的话

儿时，常听老爸讲宇宙和外星生命，那时小似懂非懂；长大后，方知宇宙中有数不清的星系，而我们所在的银河系里，就有2000亿颗恒星。在浩瀚如烟的宇宙中，地球，充其量也就是一个小沙粒，至于人的渺小就更不用说了。但渺小的身体和短暂的生命，我们更应该珍惜呵护，因为作为有生命的人，来到这个世界上只有这一次。

好了，言归正传。

改革开放后的中国，正在逐步打开国门。然而，由于地域、历史、文化等东西方的差异，很多中国年轻人并不了解国外与众不同、丰富多彩的生活。我通过记录一个小生命的孕育和成长过程，用图文并茂的形式，向国内的年轻朋友详细介绍澳大利亚的医疗系统、生产就医过程以及不同于国内的育儿方式，还有各种生活信息和美丽的自然风光，展现一个多元化的西方社会，以满足越来越多年轻人盼望了解国外生活，探索、学习新鲜事物的欲望。

全书通过诙谐幽默的语言，以一种轻松愉快的方式来嬉笑调侃一家北京人在墨尔本的快乐生活，并结合时下流行的语言、电影以及事件，希望能给国内年轻的爸爸妈妈、准爸准妈们以及在工作生活压力下，节奏日趋紧张的年轻人们，带来一份真诚的快乐。

至于本书的受众人群，应该是60后、70后、80后、90后所有了解中国文化的华人。本书虽以日记的形式记录了怀孕生产的过程，但也提供了大量翔实有趣的澳洲生活信息，希望您在享受快乐的同时，亦能增长一些知识和见闻！

这是我写此书的初衷。

Jay爸 2011年12月30日

目录 Contents

写在日记之前的话

开篇

快乐篇 怀孕的日子

第 5 周	怀孕喽!	4
第 6 周	约见 GP	8
第 7 周	D 低了	12
第 8 周	女人吐吧吐吧不是罪	17
第 9 周	半歇半逛游墨尔本	21
第 10 周	第一次见医生	29
第 11 周	吃了吗, 您哪?	36
第 12 周	筛一筛	42
第 13 周	西藏	46
第 14 周	摘樱桃	53
第 15 周	特殊的“症状”	58
第 16 周	准爸爸的娱乐	63
第 17 周	澳洲的新房	70
第 18 周	夜话	78
第 19 周	爸爸的话题	82
第 20 周	仙境之旅——大洋路	88
第 21 周	男孩 or 女孩?	101

目录 Contents

第 21 周	JayJay	106
第 22 周	时尚歪谈	110
第 23 周	床	115
第 24 周	给 JayJay 买的东西	119
第 25 周	Jay 姥爷 Jay 姥要来了	125
第 26 周	聊聊澳洲的房子	130
第 27 周	卫星天线	138
第 28 周	回家的诱惑	143
第 29 周	看医生 & 美食诱惑	148
第 30 周	锻炼与养生	156
第 31 周	下午茶	161
第 32 周	酷刑 or 顺产	167
第 33 周	Daylesford 散步	174
第 34 周	iPad 兔	181
第 35 周	猪蹄儿下午茶	185
第 36 周	不要敲门	189
第 37 周	放屁	194
第 38 周	亚拉河畔喝早茶	198
第 39 周	大扫除	206
第 40 周	Jay 妈的 Game Plan	211

目录 Contents

惊喜篇 JayJay来了

预产期这天	218
破水	224
催产	230
麻醉	236
放松	240
顺产	244

幸福篇 产后的生活

住院期间	250
坐坐月子吧	268
社区护士的家访	277
Jay 姥的演唱会	284
JayJay 的福利	288
Party	293
阻止不了的!	298
最后一次复查	303
澳籍华人	308
产后的锻炼	313
写在日记之后的话	319
写给 JayJay 的一封信	320



开篇

这个就是墨尔本 (Melbourne)，澳大利亚维多利亚州的首府，也是目前全球最适宜人类居住的城市——400 万左右的人口，40% 的城市绿化面积，宜人的气候，多元的文化外加良好的福利政策。

您想知道生活在这个城市里会是个什么样子吗？您想看看这座城市周边令人窒息的风景吗？最关键的是您想不想知道，在这里孕育生产一个小宝宝会有哪些趣闻？哪些经验？哪些与国内不一样的地方？

想？！那还等什么，就请接着翻篇儿吧。^^



照相的时候本来是想男左女右的，结果忘了相片是反的。

右边的就是我，这篇日记的执笔者，被家人称“旦旦”，被老婆称“旦”，日记的后半部分升级为“Jay 爸”。性格开朗，话密能侃，能吃能喝，超级喜爱运动。左边这位是我太太，被家人称为“贝贝”，被我称为“贝宝”，日记的后半部分同样升级为“Jay 妈”。性格是和人熟了之后开朗，和人熟了之后话密能侃，能吃能喝，超级不喜爱运动。

朋友看完这本书的草稿后总结出几句话：最好不要在办公室或者公交车上看，否则情不自禁地笑出声来会让别人误以为您在犯病；绝对不要在吃饭的时候看，这样不但会破坏您的饮食节奏更容易呛着；还不要在攒钱的时候看，因为里面的美景很容易让您对澳大利亚旅游蠢蠢欲动而阔绰出手；更不要在饥肠辘辘的时候看，否则画面中的美食照会令您腹中的馋虫躁动不已。总之，这本书是生活日记中最好的怀孕日记，怀孕日记中最好的旅游日记，旅游日记中最好的生活日记。

我简化一下朋友的评论：一本能在如厕时看的好书 & 日记中的战斗机，喔、耶～～别等了，开看吧！^__^

快乐篇 怀孕的日子



第5周 2010年10月25日 怀孕喽！
October 25th 2010

朋友们的经验告诉我们，怀孕其实并不是那么容易的一件事情。通过他们的经验，我总结怀孕是一件需要综合天时地利人和等多种因素在一起的，是不能着急的。不过话又说回来了，只要工夫深，怀孕能成真！再说了，这备孕的生活还是不错的，各种各样的好吃好喝，呵呵，所以时间长点也无所谓了。

可就在我刚做好了长期抗战准备之时，贝宝给我带来了一个意外的惊喜！

话说今天中午吃过饭后，贝宝说道：“旦，我想用试纸试一下！”

“路漫漫其修远兮，你我还需上下努力。老婆，这刚哪到哪呀，别浪费试纸了！”我说道。

“不嘛，等不及了！”说完后贝宝一溜烟儿跑到了厕所里。

几分钟后，贝宝兴奋地举着“中队长”标志跑了出来：“旦，我们有宝宝了！！！”

“啊？？！！真的！！”我惊讶地嚷道，不会这么快吧，怎么和拍电影似的，我刚碰你一下你就有孩子了！不过惊讶之外，激动的心情却是油然而生呀，毕竟也是年过三十的人了，在异国他乡中第一次就要升级做父母，这时候大喜过望的心情真是难以言表！

这也就是为什么日记要从第5周开始，因为怀孕的漫漫长路是要从末次月经开始，因此前4周的时候我们还不知道自己已经是准爸准妈了^_^

于是我抓起电话，立刻把这个喜讯告诉远在万里之外的父母：“妈，您

要升级啦!”

可能长途刚接通不太清楚,那边说道:“喂?谁呀,升级?!我不打扑克!”

“什么扑克,妈,我是旦旦,您要升级当奶奶了!”我兴奋地说道。

“儿子呀,真的!!太好了,好儿子,好儿子,男孩女孩?”

💧……“妈,才刚怀上行嘛。”

“呵呵,是呀是呀,瞧我这激动的。太好了,儿子,祝贺你们呀,我真高兴,我喜欢女孩,你爸喜欢男孩。”

“妈,基因决定性别,请不要根据个人喜好选择。基因就是XY染色体,女孩是XX,男孩是XY……”

“你别说什么XXOO的,我这里要嘱咐你一件非常重要的事情,你知道为什么你那么健康好看吗?”老妈问道。

“天生丽质,没办法呀。”

“你少臭美,因为我怀你的时候就没和你爸在一起过。”

“这个我知道,你在新疆当兵,我爸在山西当兵。”我说道。

“不是这个意思,你们在孩子出生前先不要同房,这样孩子生出来后会干干净净的,也非常健康。”老妈语重心长地说道。

“啊,不会吧,妈,那岂不我得当10个月的和尚了?”

“和尚也好,道士也罢,总之为了下一代,儿子,一定要给我忍住了!”

💧……我勒个去呀……挂了电话,觉得很滑稽,但是我好像确实也听说过类似的说法。唉,算了,只要能让我的宝宝更加健康和漂亮,别说当和尚了,就是公螳螂我都不带眨眼的,忍了!!于是转身走到电脑前开始准备删一些“进口教育片”。>_<

删完后我搂着贝贝坐在沙发上,然后郑重其事的说道:“贝贝,谢谢你给我带来一个大宝宝,我一定好好努力,让你和宝宝生活美满,快乐幸福!”

“哈哈,那你准备给宝宝起什么名字呀?”

“要是男孩的话，我想……”

“脑子里又想着哪个 NBA 球员的名字呢吧！”贝宝说道。真是知夫莫过妻呀，作为超级 NBA（美国职业篮球赛的缩写）球迷，球星们的名字开始回荡在我的脑海里，“你可别给我起科比什么的，再说了，科比那也是日本的神户市呀！”（科比·布莱恩特，NBA 著名球星）

“这你就不懂了，老婆，科比好像也是一种牛排的名字，据说科比他老爹吃完了这个牛排，咂吧着嘴久久难忘这美味，于是就命名自己的儿子为科比了！不过……”

“不过什么？”

“要是以你喜欢的那一口儿给孩子起名的话，这孩子恐怕得叫肘子了。”我说道。

“得了，照你这么说人家科比就应该叫牛排布莱恩特，你得找一个放在肘子前面的词！”贝宝说道。

“有了，老婆，要不咱孩子就叫东坡吧。”我兴奋地说道。

“天，可怜的孩子。”贝宝说道。

“怎么可怜了？！”

“你想呀，有人要是问咱家孩子，你为什么叫东坡呀，是不是因为你父母为了纪念北宋大诗人苏东坡起的呀？可怜的孩子低着头小声说道，不是纪念大诗人，是为了纪念我妈爱吃的大肘子起的。”

哈哈……

“要是女孩呢？”我问道。

“要是女孩的话我就叫她沛凝，小名凝凝，英文名 Chelsea。”贝宝说道。

“嚯，看来你认定是女孩了，早就准备好了吧！！”

兴奋过后，我抓起电话，预约了 GP，开始了我们怀孕之旅的第一站——社区诊所！

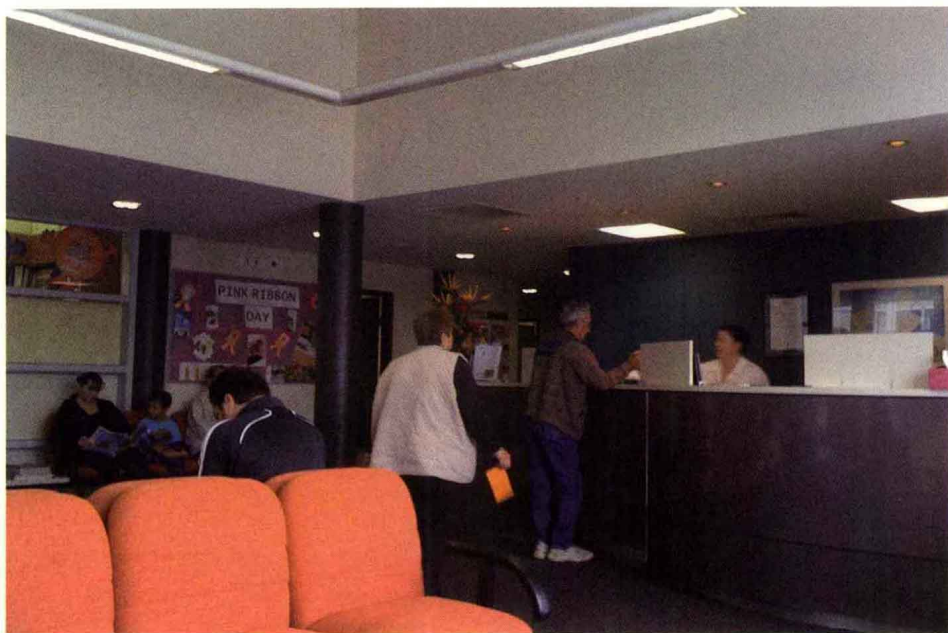
 温馨小贴士Part
1

孕期同房

其实妈妈电话里的提示不无科学道理。通常性生活会使子宫痉挛长达一分钟之久，容易使胎膜早破或使阴道内的细菌上行至子宫从而引起感染。而在孕早期，胎盘还没有完全形成，处于一种非常不稳定的状态，很多具有保胎作用的孕激素分泌不足，所以这段时期极易发生流产。因此孕早期夫妻不宜同房。

第6周 2010年10月26日 约见 GP
October 26th 2010

今天上午，带着贝宝来到了我们家所在社区的诊所。下面的图片是诊所内部的前台和等待区，几乎每天都有很多人在这里看病就诊。



在澳大利亚以及很多西方国家，医疗体系和老百姓就医的过程其实是和国内有点区别的，大家就随着贝宝怀孕就医的过程，来了解一下在西方社会怎么看病吧。

首先我们在自己测试后得知怀孕了，要立刻联系所住社区的诊所。这种社区的诊所是澳洲医疗体系中最基本的单位，任何要看病的人一般都是

先和诊所前台预约，然后再到诊所看病而并非直接去医院。在诊所看病的时候，如果病人需要一些特殊的检查，那么诊所的 GP 会把病人推荐到相应的检查机构，比如超声、核磁什么的。检查机构的工作人员在病人检查后，会把结果反馈到社区诊所的 GP 那里。如果需要进一步专业治疗的话，诊所的 GP 会把病人推荐到相应的专科医生和医院那里。这就是一个简单就医过程，当然了，一些急症肯定是要直接去医院急诊室的。

而在社区诊所中工作的医生，被人称为 GP (General Practitioner)，我们姑且就理解为全科医生吧。其实他们的任务就是治疗一些相对简单和基本的疾病。一旦病情复杂，他们就要根据自己所学的专业知识，将患者推荐到最为对口的专科治疗机构。在澳洲，不少大医院的医生都是先通过 GP 的执照考试，然后再一步步地考取专业医师 (Specialist) 的专业执照，比如妇产科、儿科、心脏外科等等。

怀孕和看病，其实大同小异。我们如约来到了住家附近的 Medical One 诊所，由于这是我们搬家后第一次来这里，所以 GP 先为贝贝建立了就诊档案。其中包括个人信息，曾经的就医记录以及有无各类病史等等。档案建好之后，GP 询问了贝贝末次的月经，然后确定了预产期为 6 月 28 日，那天正好也是贝贝的生日。接着又为我们简单介绍了一下整个怀孕生产的过程，最后，需要我们选择私立医院生产还是公立医院生产。

在澳大利亚，私立医院和公立医院是有一定区别的：初产妇适合选择私立医院，因为那里的就医环境相对较好，而且私人医生会自始至终地进行孕期检查并最终完成接生。每次检查，医生都会用一种小型 B 超仪监测胎儿的发育情况，很是认真负责。但是孕妇需要额外支付医生费用和私人医疗保险；而公立医院的就医环境相对稍差一些，如果没有紧急情况发生，孕妇大部分的检查都是由助产士来操作，而且最后孕妇的分娩也是由助产士来完成的。不过孕妇从怀孕到分娩的整个过程不需要花钱，费用全部由澳大利亚联邦医疗保险 (Medicare) 支付。

由于贝贝是第一次怀孕，没有任何生产经验，再加上我们已经提前

买好了私人保险，所以我们自然选择了私人医生和私人医院 Frances Perry House 来生宝宝。这所医院的设备、住宿及饮食条件都是墨尔本数一数二的，而且宝宝生完三天后，还可以选择住在墨尔本的五星级饭店里休息。大家会在后面的日记里，看到贝宝在私人医院里的全部检查和生产过程。

确定好了医生和医院之后，GP 为贝宝常规检查了心跳血压等，接着是抽血化验，检查内容包括：血型 (Blood Group & Antibody Screen)，HCG (Human Chorionic Gonadotropin，就是人绒毛膜促性腺激素，确定怀孕的检查)，水痘带状疱疹 (Varicella Zoster)，B19 微小病毒 (Parvovirus B19)，梅毒 (Syphilis)，风疹病毒 (Rubella IgG)，艾滋病病毒 (Hmuan Immunodeficiency Virus, HIV)，丙肝抗体 (Anti-HCV)，甲状腺功能 (Thyroid Function)，维生素 D 以及各种微量元素。抽完血后还要进行尿液检查，包括尿糖，尿酸，尿蛋白等一系列项目。

化验结果大约在两周后出来，GP 需要把化验结果外加一封推荐信给我们，然后我们预约私人医生。在第一次见面时把这些资料交给医生，这样就基本完成了由诊所 GP 转到专科医生的过程。

从社区诊所出来后坐在车上，看着贝宝目前还是因肥肉而略微拱起的腹部，想想再过 10 个月我就要升级当爸爸了，一股暖流顿时涌上心头。于是暗自下定决心，从今天开始，我要把老婆孕育宝宝，一直到宝宝诞生的经过，全程记录下来。等将来宝宝长大了，我们也老了，坐在一起翻开日记再看看，会多么的惬意！那是我们家宝贵的财富啊！

傍晚跑步锻炼的时候心情大好，平时跑了无数圈的小区草地今天看起来却是格外的美丽。于是跑回家拿出了相机，对着夕阳下的小区开始照起相片来。

在这本日记里，你将会看到很多贝宝就医以及墨尔本的人文风景图片。我觉得，生动的文字加上美丽的图片，才能构成一本完美的日记嘛。

我现在的心情就如同雨过天晴后的小区——爽啊！ ^_^