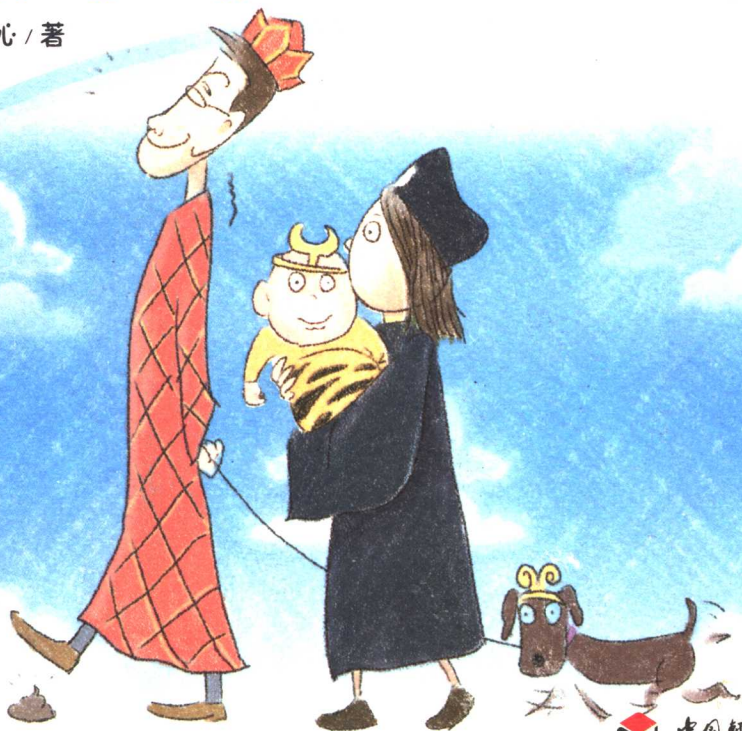


爸爸日记

——等待TA的280天

www.babariji.com

周沁 / 著



中国轻工业出版社

网络人气爆棚 500万次点击

爸爸日记

江苏工业学院图书馆

藏书章

等待TA的280天

周沁 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸日记/周沁著.—北京:中国轻工业出版社,
2004.9

ISBN 7-5019-4533-0

I.爸爸... II.周... III.妊娠期-妇幼保健
IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第087252号

责任编辑:胡玫娟 责任终审:劳国强 封面设计:河东河西
版式设计:河东河西 责任校对:下雨 责任监印:何军

出版发行:中国轻工业出版社 (北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京冶金大业印刷有限公司 (北京朝阳区十八里店乡,邮编:100023)

经销:各地新华书店

版次:2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本:787×1092 1/24

字数:70千字

印张:9

书号:ISBN 7-5019-4533-0/TS·2668

定价:22元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40890S0X101HBW



我是一个普通的人，穿着一件有些发白的灰领，人很高，但不帅。工科毕业，学的设计，却做起了电影。我从来没有把自己当作一个艺术创造者，只是喜欢记录，喜欢拍下照片，写下文字，让自己将来不再忘却。我是一个唠叨的人，所以自诩为“唐僧”。

我的爱人也是一个普通的人，有比我热门得多的工作，人不高，但漂亮。她喜欢做的事情是吃东西、睡觉和看电视，现在也喜欢上网，曾经号称搜索王。与前面的爱好相比，她最最喜欢的就是偷懒，所有又称“猪八戒”。

我和八戒一定是最般配的。我们互相包容、互相理解、互相喜爱。我追求完美，所以做事情必定全力以赴，力求结果最好。八戒懒惰，所以能够不做的事情，她便绝对不会费神。这样，我们没有矛盾。

我们一直很快乐的生活着，直到另一个人即将进入我们的生活。当然，那个加入的人，给我们带来更多的快乐。直到现在，我只要想到他，还是会忍不住地笑。我和八戒都企盼着这个生命的诞生，企盼着他/她健康茁壮的成长，延续我们的生命。他，就是我们的孩子悟空。

我想，我们的快乐，是一定要分享给悟空的。所以，我会动念头要把我做爸爸的点点滴滴全部记录下来，作为人生的礼物，送给悟空。我一定要让他将来有机会知道，他生命一开始的那段日子是怎样的，他妈妈和我为他做出了多么大的付出。

我从来不认为自己有写作的天分。惟一的一次成就也就是高中写的一篇作文让语文老师泣不成声。当时老师是命题作文，要求大家根据“鲁有执长竿入城门者，初竖执之，不可入；横执之，亦不可入，计无所出，俄有老父至，曰‘吾非圣人，但见事多矣，何不以锯中截而入？’遂依而截之”写读后感。所有同学的命题都是“轻信盲从是可悲的”，唯独我，写的是“我们要发扬老者助人为乐的精神”。

我也不善于艺术加工和创造，不善于堆砌和修饰文字，然而，我却认为我能够准确地记录，完整地记录当时的事件，环境，行为和心情。把这些记录下来，因为它们也是我和八戒的一段幸福的经历。

我希望每一个阅读爸爸日记的人，能分享我们全家的快乐，能拥有一个充实、幸福的人生。

目录



1 ● 爸爸日记

198 ● 附录一：给外甥的第一封信

200 ● 附录二：网上调查之投票：儿子还是女儿

203 ● 附录三：家庭暴力十大招数兼 对策分析

206 ● 后记

2003年9月1日

正所谓计划赶不上变化，本来打算请婚假去四川大玩一把的，现在只能全部取消了，而且，取消一年。

由于事先没有准备好，现在才忽然觉得，这下好日子终于到头了，人也终于无法阻挡地老去了。本来打算要生个八戒的，现在只能要悟空了。不过悟空也好，挺能干挺聪明的，就是不要太调皮才是。至于八戒的称号，就只能送给真正像八戒一样生活的人了。

这老婆怀孕的日子啊，对老公真是个考验。老婆当然什么事情也不能做，烧、洗、煮、蒸全部由爸爸效劳。还要充分地考虑合理的营养，充分考虑老婆的胃口。水果是不能少的，骨头汤是补钙的，绿叶蔬菜是补充叶酸的，牛奶和鸡蛋是提供基础营养的。还有，要注意保持老婆合理的作息时间，要强迫她休息、喝水或者吃东西，要考虑购买防辐射的衣服，要购买护理杂志等等，为的都是让她保持一个健康的身体状态。此外，最重要的，是让她保持开心的状态，陪她说话，由她做任何想做的事情。

蛮累的。

和老婆讨论过，到底想要个什么样的？

我当然是想要双胞胎（我有优势，老婆本身就是双胞胎），这样一来，一个叫悟空，一个叫悟净，加上老婆这个悟能，我们这家绝了。可是老婆说，这样一来，我一定会喜欢悟空，不喜欢悟净的，悟净将来会好有挫败感的。我说，你有没有看过西游记，师傅最喜欢



的是悟能啊。：)

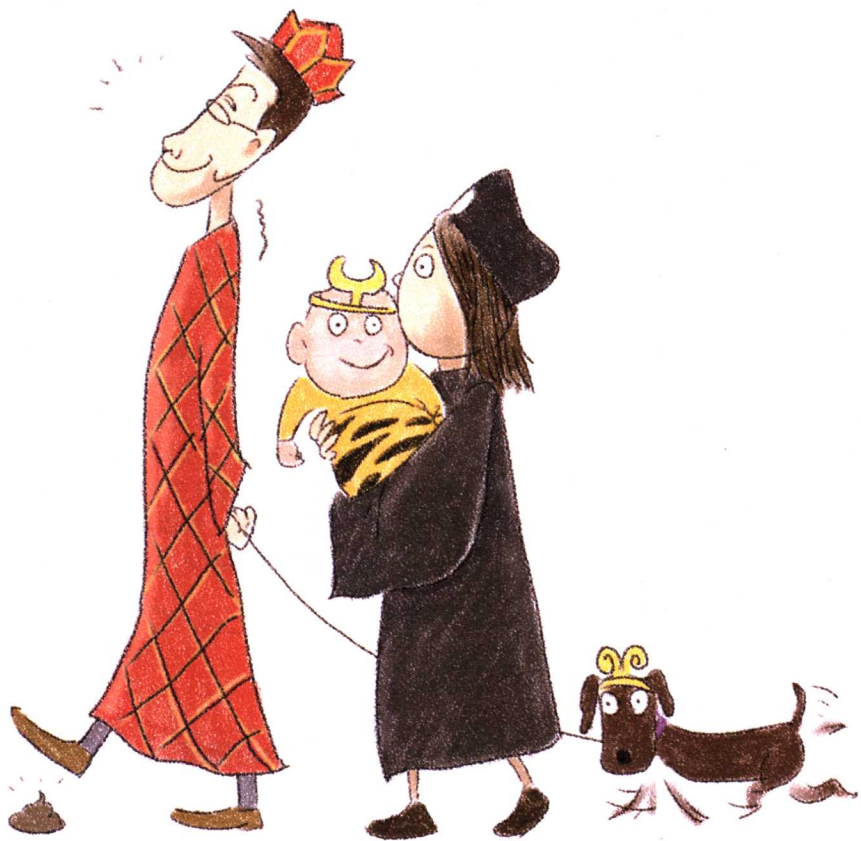
不过我也想好了，即使生一个也没关系，可以再养一只狗狗，做悟净，照样四人行。：) 呵呵，俺做的计划，通常详尽而周密。

后来，老婆又说我只想要儿子，不喜欢女儿。天地良心，儿子女儿一样好，只是女儿要像妈妈才好看，不然不行。

像爸爸的，只要聪明就可以了。

说了这么些，其实还是乱糟糟的，一点也没有头绪。真的是计划赶不上变化啊。







生活里突然多了个
小家伙，的确有些手忙脚乱，但
是每次看到他熟睡的小脸，闻
到他甜甜的奶香，又觉得他是
那么乖巧，可爱。



沙子：

其实怀孕期间压力也很大，总怕
孩子缺少那。整个过程都忐忑不安。为了
听胎音，还特意买了个听诊器（带听胎音的那种），
其实那个什么也听不见，完全上当受骗。而且，
也很着急，成天数着手指头倒数着日子。买了若干
本关于怀孕的书，天天看着书，想象着孩子
现在长多大了，是个什么样子……



yanzi:

两个好可爱的妈妈啊。



9月3日

每天早上早起 15 分钟，剥好鸡蛋，倒好牛奶，洗好苹果，就等着八戒起床来吃了。当然，牛奶是两杯，鸡蛋也有我的份，我也顺便补充早起的营养。我现在才发现，原来一杯牛奶加一个鸡蛋就能对付一上午了，可是为什么以前我却总是要吃三两拌面 + 一碗小馄饨 + 一袋牛奶呢？

除了早餐我还是沾了不少八戒的光的，最重要的就是加强伙食开销可以吃得更好。除此之外，还有其他很多。水果不及时吃是要坏掉的，于是我也养成了每天吃水果的习惯，而且很多八戒不吃的东西，全部由我来消灭，杏仁、果冻、瓜子等等都是很好的例子。

昨天八戒说要加强锻炼，这个我是赞许的，可是她居然是想练习翻跟头，终于被我怒斥。不要以为怀着悟空就要学悟空的动作，八戒是绝对不可以翻跟头的，尤其是现在。被怒斥后的八戒在家里狂走，说是要练习散步，这总算比翻跟头好。难道怀了悟空以后，八戒原来那些习性都改掉了？看来将来的悟空真是有可能……（不敢多想，汗流浹背）

昨天去买了防辐射的衣服，和营业员两个拿着衣服包了手机到处乱走。效果还是有一些的，毕竟让五格的信号变成了一格，所以这个钱省不得。衣服还算好看和好玩，但还是要我强迫八戒穿，而且强迫她在家也要穿。谁知道八戒穿上了以后便开始出花头了，居然将毯子塞在肚子上模拟 9 个月的时候的样子，看来悟空对她的影



响还是比较大的。(不敢多想，继续汗流浃背)

不过，衣服还确实是蛮好看的。

顺便说一句，根据介绍，这种防辐射的衣服，可以常穿，甚至当作工作服，对人具有比较大的保护作用，所以，还没有怀上孩子的女同学们也可以防患于未然，早早准备起来。

我当年的防辐射服打折后
一千大元，现在穿在微波炉上了
(谁说这个东东也会过期?)



ruruma:

哈哈，幸亏我们家没有买微波炉罩子。



TIPS:

辐射作为一种危害，已经受到越来越多的人的重视了，尤其是孕妇，更是需要把防辐射作为怀孕的头等大事来抓的。在八戒的怀孕初期，就加强了防辐射的准备，我们专门特批了经费来购买防护品。

而且，辐射作为一种累积的危害，这项工作又必须长期开展下去，认真落实（我还是认为如果在怀孕前就开始准备效果会更好）。具体来说，除了购买防护服装外，还必须注意远离电脑、复印机、无绳电话、电视、微波炉、手机、电热毯、电吹风等一切可能产生辐射的东西。很多国外专家依然相信，键盘的辐射也非常多，需要远离，我们公司的键盘上就明确标明，注意防范辐射。怎么说呢，宁可信其有吧。：）



就听到一阵沉闷的响声，乍一听还以为是打雷了，结果发现居然是肚子发出的声音。

八戒最难受的事情就是肚子饿，但又没有胃口吃东西。除了水果和鸡蛋，其他的東西基本上是吃啥吐啥（这是她的原话，不过我是没见她吐过，也许是防范措施做得好吧）。由于不舒服，她非常名正言顺地学会了将来悟空吃饭时候的一些习性。吃两口饭，玩一会，再吃两口，看一会电视，再吃两口，来跟我闹一会，然后就再也不吃了。所以，一般来说，她一顿只吃五口饭，除非我妈妈来坐镇。

其实，我自己总结下来，八戒不吃饭的主要原因还是因为我和我家周围的餐馆里饭做得都不好吃。那天一起吃妈妈做的鱼汤和排骨她就吃得飞快，大大超过五口的极限。打车去吃味千拉面，她呼噜呼噜地吃得比我还快。看来主要还是没有对上她的胃口，有必要好好修行一下厨艺了。

由于饭吃得少，光靠水果和零食是不行的，她就经常吵着饿。一般这个频率是两个小时一次。最最有意思的一个镜头就是，晚上11点多了，她吵着饿，啥都没有兴趣吃，又不想打车出去吃，我便给她煮鸡蛋，于是，她一个小小的人，捧着家里最大的海碗，苦巴巴地等在铁锅边上，等着我把鸡蛋煮熟，放到她的碗里。

所以，我决定每天八点准时煮三个鸡蛋备用。

除了鸡蛋，水果也是少不了的，每天要吃两到三种不同的水果。

我是一点也不担心营养过剩的，她倒是比较在意，但是大家都说，第一到第三个月是最最重要的，所以一定要保证营养，她也就乐得消受了。

一周以来，她重了4斤，但我估计这不是悟空的，而是她自己的。

她现在已经开始很担心身体会怎么走样，将来该怎么恢复了。她现在也在后悔没有及时吃掉我给她带回来的VE，没有用上几次昂贵的雪肌精。这些东西，会变质么？将来能继续用么？（替八戒问）





唐僧啊，想提醒你几句。偶的小姐妹是妇产科医生，她说过无数次了，怀孕期间千万不要瞎吃。营养丰富，但量不能多呀，否则，胖了自己回不去不说，对小孩也不好。怀孕期间，生理的自然反映就是胰岛素抵抗状态，所以糖以及含糖高的东东少吃，总之，从现在开始，到小孩生产的28周内，最好不要胖过28斤，现在妇产科医生主张小孩不要超过7斤，孕妇的负担轻，生产的时候也容易顺产，还可以避免好多并发症。先天的超大儿，以后容易成肥胖的人。



小玉米：

偶怀孕时看过美国一位著名营养学家的书，书中大力批判了妇产科医生的这种观点，认为出生时体重重的婴儿无论从智力还是身体方面都比体重轻的婴儿好。按照他给的营养需求，一天可是需要吃下不少东西啊。实践也证明，偶家宝宝身体倍棒，快8个月了还没生过病，而且身高体重都达到了一岁孩子的水准，连医生都称赞我们养得好，别的妈妈都很羡慕，问我们喂什么，我们的答复是底子打得好，现在都得到回报啦。



老虎爱睡：

俺：关于孩子的体重，真的是公说公有理，婆说婆有理啊。



TIPS:

根据对八戒的实际观察和理论研究，孕早期主要还是要增加蛋白质和叶酸的吸取。除了鸡蛋和牛奶以外，要多吃鱼肉和瘦肉，多吃蔬菜和水果，如果可以，增加一点米饭就更加完美了。海带、紫菜含有碘，骨头、鱼肉含有钙，猪肝含铁，都需要适当补充一点。早期是孩子脑子发育的时候，所以要吃些坚果，例如核桃、葵瓜子什么的。

如果有孕吐，那就麻烦一些了。八戒还算好，只是早上有些要吐的反应。所以呢，她一般起床后不刷牙，直接吃一些东西，或喝些水，能很好的改善早上孕吐的反应。有的时候，孕吐也会很影响八戒的食欲，所以，我们就只能在饭菜的制作上做文章，尽量做，或者尽量买她想吃的东西。让她少食多餐，反而能让她多吃一点。当然，如果即使是由于孕吐，营养补充的不够多，也没有关系，因为在孕中期也能补回来的。