

- ♥ 辽宁卫视《第一时间》当红主播倾情奉献
- ♥ 著名主播金霞、蝓蝓、许璐璐、曹琳琳、朱霞诚意推荐
- ♥ 看名人如何孕育自己的宝贝

王晓明 薄立波 著

# 晓明 好孕周记



著名产科专家现身指导



王德智  
东北妇产科  
泰斗级专  
家、中国优  
生优育协会  
理事



徐克强  
中国实用妇科  
与产科杂志特  
约编委，辽宁  
省围产医学会  
委员



姜平  
沈阳市妇  
婴医院妇  
产科副主  
任、主任  
医师



刘桂英  
原沈阳市妇婴  
医院产科主  
任、分娩室主  
任；辽宁省围  
产协作组成员



宋丹  
中国医科大学  
研究生（在  
读），从事妇  
产科临床工作  
11年

# 晓明好孕周记

王晓明 薄立波 著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

晓明好孕周记/王小明, 薄立波著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5381-8194-4

I. ①晓… II. ①王… ②薄… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176130号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 11.5

字 数: 150 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 魔杰设计

责任校对: 青 桐

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8194-4

定 价: 45.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkbjlsx@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

# 目录

|         |       |        |     |
|---------|-------|--------|-----|
| 推荐序 1   | 曹琳琳 3 | 孕 20 周 | 80  |
| 推荐序 2   | 烟烟 5  | 孕 21 周 | 84  |
| 推荐序 3   | 许璐璐 7 | 孕 22 周 | 88  |
| 推荐序 4   | 金霞 9  | 孕 23 周 | 92  |
| 推荐序 5   | 朱霞 11 | 孕 24 周 | 96  |
| 自序      | 晓明 13 | 孕 25 周 | 100 |
| 孕 1~4 周 | 16    | 孕 26 周 | 104 |
| 孕 5 周   | 20    | 孕 27 周 | 108 |
| 孕 6 周   | 24    | 孕 28 周 | 112 |
| 孕 7 周   | 28    | 孕 29 周 | 120 |
| 孕 8 周   | 32    | 孕 30 周 | 124 |
| 孕 9 周   | 36    | 孕 31 周 | 128 |
| 孕 10 周  | 40    | 孕 32 周 | 132 |
| 孕 11 周  | 44    | 孕 33 周 | 136 |
| 孕 12 周  | 48    | 孕 34 周 | 140 |
| 孕 13 周  | 52    | 孕 35 周 | 144 |
| 孕 14 周  | 56    | 孕 36 周 | 148 |
| 孕 15 周  | 60    | 孕 37 周 | 152 |
| 孕 16 周  | 64    | 孕 38 周 | 156 |
| 孕 17 周  | 68    | 孕 39 周 | 160 |
| 孕 18 周  | 72    | 孕 40 周 | 164 |
| 孕 19 周  | 76    | 出镜专家介绍 | 180 |



# 晓明好孕周记

王晓明 薄立波 著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

晓明好孕周记/王小明, 薄立波著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5381-8194-4

I. ①晓… II. ①王… ②薄… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176130号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印张: 11.5

字数: 150 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 魔杰设计

责任校对: 青 桐

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8194-4

定 价: 45.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkbjlsx@163.com

http://www.lnkj.com.cn



### 曹琳琳——白羊座

辽宁都市频道《新北方》  
和《今晚博客》节目主持人

## 推荐序 1

要做妈妈了是种什么感觉？之前我一直在别人的嘴里听到无数种可能：恶心、呕吐、烦躁，当然也会有小惊喜、小感动、小幸福。直到自己有一天也成为准妈妈，才一点点感觉到，这是一种复杂而无以言表的感觉。

生日那天，我得知自己要做妈妈了，这是我一生收到的最奇妙的生日礼物。虽然这个小生命还只是一个细胞，但我仿佛已经感受到了生命的存在。我叫这孩子太阳，希望未来能带给更多人光和热。

最初的兴奋与欣喜很快就被各种难受取代，恶心、呕吐

如影随形，整日里无精打采，做什么都打不起精神。和朋友一打听，原来这还算好的，害喜更严重的五脏六腑都要吐出来了。我想，这也许恰恰是生命的智慧，告诉每个准妈妈，孕育生命不易，做母亲不易。

转眼4个月过去了，情况好转，其间各种检查按部就班。当我第一次在超声屏幕上看到太阳的时候，这孩子正手脚比画着翻身，医生说，看这孩子多活泼。那一刻，我才意识到，做妈妈真幸福。

这种种复杂的感受让我这个新晋准妈妈有些措手不及。需要做的检查，每周孩子的情

况，每月需要注意的饮食起居等，这个过程琐碎而烦躁，但却也别有一番幸福滋味在心头吧。

我想起那天去医院看望刚刚生产完的晓明，她精气十足地跟我说着话，孩子就在旁边的小床上睡得正香，那是一幅最动人的美好画面。那一刻，我的脑子里闪过晓明怀孕时的种种情景，也有难受也有烦躁，但这一切都因为孩子的顺利降生而变得幸福。这本书是晓明做妈妈的心路历程、心得体验，我想，也是每个准妈妈最好的朋友。





## 蝈蝈——白羊座

辽宁卫视《说天下》节目  
主持人

## 推荐序 2

晓明做妈妈了，真替她高兴。

“小九九”来了，这个世界上多了一个可爱健康的宝宝，也多了一个可爱、温和、善良、学生模样、永远笑咪咪的妈妈。

有个小生命在身体里成长的感觉很奇妙，每个妈妈的感受不同，却又相似。

感谢晓明，她的《晓明好孕周记》记录下了这种感受，让有过经历的妈妈想念这种美妙，找到似曾相识。让准妈妈们找到参考答案，是的，参考，因为如何做一个好妈妈是没有标准答案的。

常听人说，女人，只有做了妈妈，人生才算完整。的确，有了宝贝，才会更深地体会人生的更多感受，才会懂得什么是毫无保留的爱，什么是不计回报的付出，什么是无怨无悔的守护。才会明白，原来世界上真的有一人会让你爱他胜过爱自己的生命。

是的，世界上有那么一个人，会让你在他睡着的时候依然不愿离开，会让你即使就在他身边，却依然很想他，会让你无比地依赖着他的依赖，觉得自己幸福得好满足。

记录是一种好习惯，爱孩子就从记录孩子的成长开始吧。

在记录中，你不仅会看到孩子的成长，也会看到自己的变化。

孕育只是一个开始，期待晓明继续记录孩子的成长，期待你的“育儿周记”。

最后，谢谢可爱的宝贝，让我们成为妈妈。



### 许璐璐——巨蟹座

辽宁卫视《欢乐集结号》  
节目主持人，历届辽宁卫视春  
节晚会主持人

## 推荐序 3

如果现在让你回想一下曾经感到过的无比幸福的瞬间，你或许会想起得到的某个特别的生日礼物，或者拿到大学录取通知书的那个刹那，又或者心仪的那个他终于向你告白，也或者是你漂亮地完成了工作得到大家的赞许……但我想来想去，觉得什么都无法跟我在2011年10月21号的那个清晨得知我即将成为一个妈妈的那个瞬间相比，那天的每一个细节至今还在我的头脑中清晰可见。

其实一个人得知自己要成了妈妈心情还是很复杂的，有和自己另一半真正有了共同结晶的甜蜜，有身份即将转变的兴奋，还有对即将到来的280个日日夜夜的一丝丝紧张。

280个日夜啊，你不再是一个随心所欲的个体，你也不再是一个懵懂的姑娘，你也不再生活得那么潇洒了无牵挂。你要在时间一分一秒的流逝中完成身心的蜕变，也要在这一分



一秒的累积中堆积对一个人无限的祝福和无尽的思念。

所以，这280个日夜是多么值得每一个准妈妈无限珍藏啊！很遗憾我只在头脑中留下点点回忆和只言片语的记载，当我得知晓明作了《晓明好孕周记》之后顿时觉得羡慕不已。记录自己的变化，得到权威的建议，跟踪宝宝的成长，在自己人生最重要的这个阶段以影像的方式记载下来，这是多么棒的举措啊！

但仔细想来或许真到了我决定的时候，又未必有这样的勇气。都是做电视主持人的，都愿意把最好的形象留在荧屏上，280天40周的全面跟踪分享给全国的电视观众，尤其是到最后的几周，人会发生超大的变化。就拿我来说吧，一直以来我就是个嘴很壮的人，得知有了宝宝之后更是百无禁忌，所以整个孕期增重42斤，到最后快生宝宝的时候几个月未见的同事见到我都差点没认

出来。如果是这时再让我出现在节目当中，我是断然不敢的。而晓明同学居然在进入分娩室前还在录制节目，我不禁双手竖起了大拇指。要知道这不仅仅要的是勇气、自信，还要有对电视机前无数准妈妈的爱。

当然，这样的付出自然也得到了回报，我们可爱的小九九也牵动了许许多多人的心，更得到了许许多多的祝福，我真的希望《晓明好孕周记》就像这次出版成书一样还有续篇，比如《晓明妈妈日记》或《九九成长笔记》，因为没有什么比陪伴一个人成长更有意义的事情了，也让我们这些妈妈可以见证九九的成长，也得到更好的借鉴。

最后我想说，加油，九九，加油，晓明！让我们这些新手妈妈一起努力，让我们和宝宝都可以在充满爱的环境中幸福成长。





### 金霞——狮子座

辽宁都市频道《新北方》  
节目主持人

## 推荐序 4

因为孩子，我们才成为妈妈。

写这篇文章的时候，夜已经深了，女儿肉嘟嘟的脸贴在她的小兔子枕头上，沉沉地睡着。我特别喜欢看她睡着的样子，总觉得某个角度和我小时候那么一样，那种由此产生的生命之间的关联感，会让我幸福得一塌糊涂。

女人，只有做了妈妈之后，生命才真正被打开，可以通透，可以豁达，可以坚不可摧。

有的女人因为成了妈妈，那种变化是周遭的人可以直观感受到的，比如我，姑且不说体重一直没有回来，就连笑声都变得浩浩荡荡，毫无矜持之气。还有的女人，你若和她一年没有联系，她来到你的面前，忽然告诉你，她生了孩子了，你却惊呼“怎么可能！”，她身材依然动人，眼神依然明丽，

毫无身体膨胀后的懈怠感，她把那种变化藏在心里，静静绽放，那个人就是晓明。

晓明是我的学妹，第一次见面还是几年前她来试镜。她客气地说：“金霞姐好！”我们简单寒暄，她笑起来的眼睛总是眯眯的，配上上扬的嘴角，会觉得这姑娘干干净净的可爱。后来她嫁给我的师弟她的师哥小薄，两人出双入对的身影，总好像还在大学恋爱，爱也爱得清清爽爽。再后来她做了妈妈，有了她的小九九。当然，在这些岁月的堆积中，她还成为了《第一时间》的面孔之一，成为了大家喜爱的主持人晓明。

做电视主持人，镜头可以记录我们的成长，幸福！而自己人生最重要的变化，成为母亲，

也留给了镜头记录，那就不仅是幸福，还有幸运。将最好的自己、最美的时光、最重要的一刻，坦诚而信任地交给各位观众，并与大家分享——这孕育新生命的特别的一年，晓明做到了。

在孕育生命之初，我们就开始期待生命绽放的美好，当他来到，我们就欣然拥抱这生命的礼物吧，给他最深的爱，哪怕未来她不是我们期待中完美的孩子，但依然要心存感念，因为，因为孩子，我们才成为了妈妈，才让自己的生命更完美。

希望这本书可以伴随你的孕期，晓明陪你一起体会生命的美妙绽放！



朱霞——处女座

《汇天下》《都市红绿灯》

节目主持人

## 推荐序 5

当我知道自己怀孕了，第一件事，拿起电话，哭着打给妈妈。

我想问问她……我为什么要哭。

电视剧里有了孩子不都是欢天喜地吗？我怎么一肚子委屈？

电话那头平静得让我以为自己打错了电话。

“有了就要吧。”

……

我把天底下最大的事情第一个告诉她，她居然这么淡定！拜托，标准剧情应该是：妈妈热泪盈眶浑身战栗地说：女儿，你好棒！妈妈这辈子都做不到！

好吧，这些都不重要，重要的是……有了就要？！

说得轻巧！工作怎么办？



节目怎么上？我还没主持过《非诚勿扰》就要长雀斑了？我连爱琴海都没亲眼见过，就穿不了比基尼了？我花了小半辈子好不容易找个喜欢的小伙儿，瞬间就变成孩儿他爸了？我为什么要牺牲瓜子脸腆着肚子给别人当妈？！

这问题我思考了整整9个月。

在思考者稀里糊涂的肚子里，一个小细胞开始了自己按部就班的生长。他知道自己该在什么时候从1个变成2个，再到4个、8个，到无数个，在什么时候长出脊柱，什么时候长出眼睛鼻子，什么时候把自己长出的尾巴再长回去……

这个过程其实已经不是秘密，但是每个孩子都有自己特别的地方，我能告诉你的是，我的宝贝爱打嗝，从来不会对爸爸的调戏有任何反应，倒是喜欢每晚数次把我从春秋大梦里踢出局。本人不堪其扰，多次谴责抗议，直到我提前1个

月就把他生出来。看到他因为缺氧而变成青紫色的额头，我才有了深深的自责，不是提供个肚子就可以安枕无忧地等着人家叫妈。了解，更不该从他降生的时候才开始。他已经缺氧了，而我在最后几乎来不及的时候才本能地意识到这一点。

晓明比我小，但是她比我会当妈。

她知道每一周孩子大概会长多少，正在发育哪部分，知道什么时候该多动，什么时候不能动。她知道孩子缺氧通过胎动就能了解，还知道有个动作可以帮你调整胎位。这些，都是你应该知道的。我得说，晓明是个明明白白的妈。

真希望在她之后怀孕，那我是不是就会从容很多呢？显然，你比我更幸运！

跟晓明一起当妈吧！祝福你！





## 自序

着手写《晓明好孕周记》源于一个叫“九九”的小家伙毫无征兆地闯入了我的生活……对于未来，我充满了期待，同时又有一点儿小小的担心！宝宝是否健康？是不是聪明伶俐？我能不能给他良好的教育？脑子里好多的问号一直伴随我的孕期。于是，我想把孕期生活记录下来，既是记录一个女人一辈子最难忘的经历，同时也希望给宝宝留下他人生最开始的那段经历！

也许孕育一个小生命只是一瞬间的事，不过你却要用一生的时间对他负责。九九现在已经3个月了，此时写序带着一种母亲的情感。

每次他对我挤眉弄眼笑