

一位忙碌女主播的怀孕日记

我的孕产私教手册



孕期瑜伽怎么做？

天天孕吐怎么办？

孕期不能抱汪星人？

吸奶器哪家强？

新生儿黄疸是什么？

怎么吃才养胎不养肉？

糖耐、大排畸、早唐，
这都是什么东东？

怀孕不能坐飞机，
看电影？

胎动到底怎么计算？

刘静佳 (Audrey Liu) · 著

上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

一位忙碌女主播的怀孕日记

我的孕产私教手册

刘舒佳 (Audrey Liu) · 著

 上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

我的孕产私教手册 / 刘舒佳著. -- 上海: 上海文化出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5535-0553-4

I. ①我... II. ①刘... III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118508 号

责任编辑 罗英 张琦

装帧设计 Taki He

责任监制 陈平 刘学

书 名 我的孕产私教手册

作 者 刘舒佳

出 版 上海世纪出版集团 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 7 号

网 址 www.cshwh.com

邮政编码 200020

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 9.5

字 数 168 千字

版 次 2016 年 7 月第一版 2016 年 7 月第一次印刷

国际书号 978-7-5535-0553-4/G.081

定 价 48.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-64855582

目 录

一、孕前期

- “哈，我要做爸爸啦！” --- 11
- 哪位科学家能发明个孕妇筷子 --- 18
- 孕了更觉妈伟大 --- 20
- 我们和小朋友的第一次“见面” --- 30
- 你用心跳声和我问好 --- 35
- 我和小朋友一起拍摄 --- 42
- 每次B超检查都像在考试 --- 46
- 原来这就是传说中的“小鱼吐泡泡” --- 48

二、孕中期

- 孕中期了，该吃些什么呢 --- 53
- 十个手指十个脚趾都长全了吗 --- 58
- 开始囤货啦 --- 61
- 胎教是工作、运动和音乐 --- 69
- 月嫂还是月子中心呢 --- 70
- 又爱又恨的糖水 --- 73
- 2D就够了，拍下最幸福的全家福 --- 77

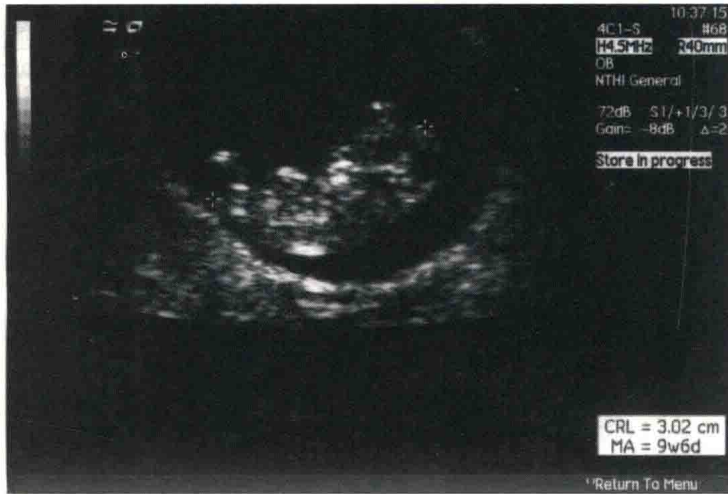
三、孕后期

- 倒计时三个月 --- 81
- 肚子越大吃得越少要紧吗 --- 87
- 自然分娩好处多，努力做到能顺就顺 --- 92
- 产前课程不可少，产后育儿知识很重要 --- 101

四、新生命到来

- 天使降临 --- 109
- 小George的那些“第一次” --- 118
- 恢复体重其实并不难，合理配搭月子餐 --- 132
- 宝宝护理ABC --- 139

这一切才刚刚开始 --- 145



前 言

“恭喜你哦，两条杠哦，中队长啦！”

每个人生命中都会有那么几句毕生难忘的话。

它会像过电影一样，在你的脑海中反复播放，你每次想起，它都如蜜一般的香甜，就像是春天的第一缕阳光暖暖地照在你的心上。

2014年4月28日，在青海路上，这个离电视台最近的岳阳医院里，我享受着这句话带来的无限幸福。真有意思，这个小小的新生命与世界最初的沟通仅仅是一条显色的试纸，而如今，他已经会冲我笑，逗我开心了。当我知道自己是一位准妈妈的时候，我开始记录下我的各种变化，心理上的，生理上的。这是我一直期盼的变化，是一个非常奇妙而又“忐忑”的过程。那时，我常常假装老成地说着：“要做妈妈了，一辈子的牵挂就这样开始了。”这是一个奇妙的过程，如同孩子学步、学生毕业、恋人结婚一样，只有真正经历过这一切的人才知道其中的滋味。这扑面而来的幸福和甜蜜中，时常夹杂着一些对未知的紧张。当这个小生命在你的体内一天一天地生长，他的一举一动都会牵动你的神经。

在得知自己怀孕之后，我成了一个“问题妈妈”：B超是不是会伤害胎儿？怎样的饮食是健康的？睡觉的姿势对孕妇有影响吗？孕期能不能出国旅游？怎么才能做到养胎却不发胖？孕妇到底能不能避免妊娠纹？这一卡车的问题让我一个头两个大。我很幸运，在这段时间里结识了不少医生、辣妈，以及孕期饮食调理方面的专家，这使得我能更好地管理和保护自己的身体，精心照顾好我肚子里的小生命，他们的建议非常的珍贵。

感谢我的母亲，把我带到了这个世界，使我有机会经历这人生最美妙的时刻。为了不让她担心，我拒绝了她进产房陪我的要求，我们常常一起做很多事，逛街、买菜、聚会，但这件事不能一起，我怕她看了会心疼。如今，她已经是小George的外婆了，一把年纪了，还“疯疯癫癫”地和George唱啊跳啊，她的执着与付出值得我学习。谢谢我的W先生，他在产房里晕倒的经典桥段会是我们一辈子相互逗趣的话题。他是个时间观念很强的人，对于George的提早驾到，他一直都很难接受。W先生总希望能给予我们最好的生活环境，他对整个家庭的呵护源于他对我们的爱与责任。谢谢我的医生汝炜，这个风趣而又幽默的妇产科男医生让我度过了轻松而又健康的十个月。自打他为我接生以后，我像是他的经纪人一样，不停地向好友推荐，真是醉了。

孕育新生命是蜕变，一个生命的诞生让另一个生命更加完整。这本书对于我的孩子来说是一个记录，是他诞生后的第一份礼物。等他长大了，他会知道在他人生最初的十个月里，妈妈如何为他的到来做足准备。而对于那些即将成为妈妈的朋友而言，我希望这是一次成长经历的分享。

我的孕产私教团



汝伟 妇产科专家

毕业于上海第二医科大学（现属上海交通大学），长期供职于上海瑞金医院，现为上海和睦家医院妇产科医生。汝医生拥有丰富的临床经验，还曾赴欧洲接受系统的妇科内窥镜手术等培训，在治疗不孕症、内分泌失调等方面有突出成就。从业至今，汝医生已成功接生近两千个宝宝。



李欣 儿科医生

毕业于北京大学，并获得儿科临床医学博士学位。李医生拥有24年儿科临床经验，曾在上海和睦家医院工作11年，现为上海嘉会国际医院儿科医生。



邱琼 明星主厨

中国最有影响力的女主厨之一。1985年开始学习法餐烹饪，曾供职于各大星级酒店和豪华餐厅，现为盒马鲜生餐饮体验专家。作为业内少有的顶级女性厨师，邱琼尤为关注孕产妇的饮食问题，并开发出了一系列菜谱。



Ann Leong 母婴产品专家

Mothercare 中国区总经理。Ann Leong 对准妈妈和婴幼儿的需求以及母婴产品的性能有精准的了解，致力于向中国的妈妈们推荐最安全、最舒适的母婴用品。



Kasia wilkos 健身专家

波兰人，曾在多宗国际知名水疗中心、娱乐中心担任瑜伽老师和健身教练，现为上海半岛酒店水疗中心总监。Kasia 擅长将健身和水疗相结合，做出对身心有益的健康方案。发表过多篇关于健康生活方式的文章，并设计过两档健康类的电视节目。此外，Kasia 还专门为孕妇、儿童研发了特殊的瑜伽课程。



吴元沁 corrine 高级营养师

毕业于澳大利亚南昆士兰大学，主修应用心理学与营养学。曾任玛花纤体新加坡及中国大陆地区首席营养师多年，有丰富的营养咨询经验。吴元沁还长期为《瑞丽》《今日风采》《心理月刊》《完全生活周刊》《第一生活》等杂志撰写专栏。



Bob Yang 药膳专家

曾就职于沪上知名餐厅新都里无二、穹六等，并参与了源气365餐厅的创立与菜品研发，现任正本清源餐厅行政总厨。出身于中医药世家的Bob，从小便熟悉各种中药材，对它们的性味、功效都有很好的把握，为自己的药膳料理打下了坚实的基础。



姚阿婷 金牌月嫂

专业从事月嫂工作近20年，曾服务于多家知名妇幼保健院及儿科医院。为来自世界各地的近300位妈妈们提供专业的中国式月子服务和新生儿护理服务。

目 录

一、孕前期

- “哈，我要做爸爸啦！” --- 11
- 哪位科学家能发明个孕妇筷子 --- 18
- 孕了更觉妈伟大 --- 20
- 我们和小朋友的第一次“见面” --- 30
- 你用心跳声和我问好 --- 35
- 我和小朋友一起拍摄 --- 42
- 每次B超检查都像在考试 --- 46
- 原来这就是传说中的“小鱼吐泡泡” --- 48

二、孕中期

- 孕中期了，该吃些什么呢 --- 53
- 十个手指十个脚趾都长全了吗 --- 58
- 开始囤货啦 --- 61
- 胎教是工作、运动和音乐 --- 69
- 月嫂还是月子中心呢 --- 70
- 又爱又恨的糖水 --- 73
- 2D就够了，拍下最幸福的全家福 --- 77

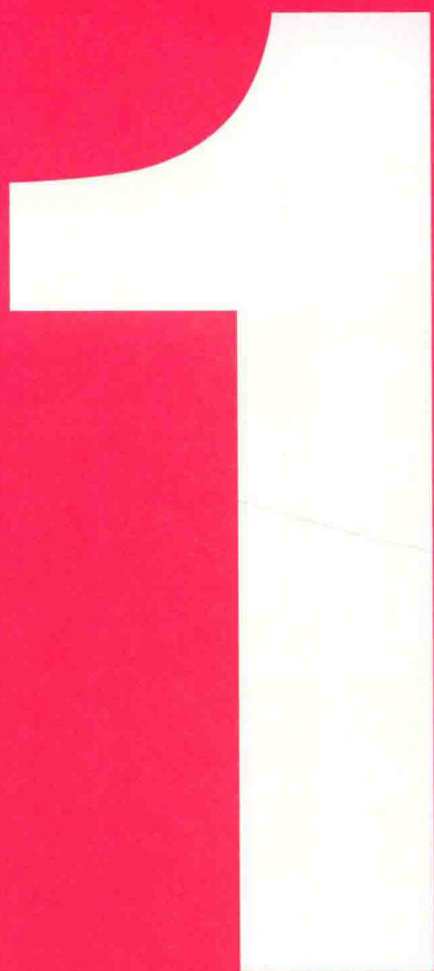
三、孕后期

- 倒计时三个月 --- 81
- 肚子越大吃得越少要紧吗 --- 87
- 自然分娩好处多，努力做到能顺就顺 --- 92
- 产前课程不可少，产后育儿知识很重要 --- 101

四、新生命到来

- 天使降临 --- 109
- 小George的那些“第一次” --- 118
- 恢复体重其实并不难，合理配搭月子餐 --- 132
- 宝宝护理ABC --- 139

这一切才刚刚开始 --- 145



孕前期



2014年4月24日
“哈，我要做爸爸啦！”

“你怎么还在啊？”同事L小姐在办公室走道里撞见我，她知道我今早6点就开始连轴转了，接连三个采访，脑壳都疼了。

到了下班时间了，我的步伐有些迟缓。

“Burberry今晚大秀，晚上9点开始哦！”我看着很疲惫，但说这句话的时候很兴奋，自从加入City Beat这个外语频道的王牌栏目，国内外的秀场跑了不少，这次的秀堪称业内顶极，再累也不能错过啊。

“你还是早点回去吧，不是腰不好吗，别硬撑着了！”L小姐真有点像我妈了。

在一线工作，特别是干电视这一行，你得有一个铁打的身体，我的这副铁架子估计是用力过猛了，人行五六年，腰上的毛病开始让我时不时地要卧床休息，能欣赏的只有天花板，无力又苍白。

“嗯……还是去吧！”我实在不舍得错过，走向办公桌开始整理晚上的采访提纲。

晚上9点，在采访等候区站了三个小时，我实在庆幸自己的选择，穿了一双半高跟的鞋。

我顺利地完成了专访，并进入了秀场，与数年前 Chanel 在外滩斥巨资打造的 Paris Shanghai 秀相比，Burberry 也毫不吝啬库房里的银子，音乐剧演出、百人模特团队、3D 影像技术，再加上设计师们对春夏的感悟而创作出的设计，今晚的微信群估计又是一整夜的刷屏了吧。

晚上11点，一双高跟鞋拖着我又回到了家，W 先生开了盏小灯，在沙发上假寐。看着他这副媒体人老公可怜兮兮的样子，我突然想起一件非常重要的事情——“选中队长”的日子。

几个月来，我们一直都希望能为家里添一个新成员，无奈我们都工作忙碌，再加上我常常出差，腰痛缠身，经常是信心满满，却以失望告终。

我走进洗手间，例行公事般地测试，腰又开始痛了，看来是站久了，腰又开始抗议了，又或者“好亲戚”又要来问候我了……我真不想再次打击自己。但换个角度想，确认一下就能没有顾虑地工作了，手机日历上还有那么多密密麻麻的行程安排等着我去完成呢！

两分钟后，两条几乎一样深的线让我有点质疑验孕试纸是不是过期了——“我中啦！”

沙发上，W 先生跳了起来，“啊！真的！真的！真的？”他脸都红了，这是他心理激动的一贯表现方式。他说话也开始了复读机模式：“啊！真的！真的！真的？”

“应该是吧，我也没经验呀！”被他这么一问，我手足无措了。

W 先生狠狠地在我脸上亲了一下：“哈，我要做爸爸啦！”这个在奔四路上极速前进的急性子男人像个二十岁出头的男孩，突然冒出了这么傻呵呵的一句。算算日子，今天离“亲戚到访”还有两天。

