

# 写在前面

欢迎加入姊妹会。

怀孕了哦？好吧，那就请进，坐到我身边来吧。因为我最喜欢的就是即将要有宝宝的姊妹了。其实大概我认识的每个妈妈都跟我有一样的感觉。怀孕是这么充满期待、乐观、梦想……，还有恐惧、不安和自我怀疑（不过这一点我们稍后再谈）的一段时光。全世界都爱极了怀孕的女人，因为我们都想保护她、鼓励她，而其他有过孩子的女人对于新成员的加入更是狂喜不已。

在各种妇女的聚会当中，凡是经历过分娩的人会对彼此有一份同胞爱。就像是一种神秘的握手仪式或是紫外线记号，只有她们才知道，如何区分出

这些同袍战友。就算是在女厕所里萍水相逢的两个陌生人，只要一谈到分娩时的恐怖细节，10分钟之内，她们就可以结为好朋友。像你这样的怀孕女子呢，自然就是这个姊妹会的观察会员。你可以加入所有联谊聚会，其他会员会诚心地接纳你、指引你。在这40周(左右)的试用期之后，成为正式会员的奇妙时刻就会来到，届时你必须通过最严酷的仪式：分娩。

从此以后，你对世界各地的其他会员都会有一种亲近感。你们会彼此疼惜，这种感情只有生过孩子的人才懂。在这个姊妹会中，充满了自豪情绪，因为只有当过妈妈的人才知道要成为会员必须经过什么样的考验。我们就像经历过战争的老兵一样，展示我们的战斗伤疤，就像展示勋章一样：剖腹疤痕、妊娠纹、打个喷嚏都没办法不弄湿裤底！这里是少数妈妈们不必憋气、收小腹的几个场所之一。虽然看到幼稚园的圣诞晚会都会忍不住落泪；每晚9点以后就很难保持清醒，甚至连周末也一样。但是私底下我们都知道，我们才是地球上真正的英雄。

# 1. 嘿！你凭什么说 你怀孕了？



大自然常常会让身体透露一些线索，甚至让你在未经现代科学证实以前，就可以猜到自己大概是怀孕了。等发现自己真的怀孕了，你就会突然醒悟过来：“哦，难怪我……”（请填“乳房会痛”、“膀胱无力”、“老公让我心烦”等症状。）特别是现在回想起来，你会恍然大悟，原来有那么多的身体变化，清清楚楚地显示你确实是怀孕了。这就是为什么每次听到有小女生说完全不知道自己已有九个月身孕，结果在飞机的洗手间里意外生下小娃娃的时候，我总是嗤之以鼻。拜托！大部分八个月大的胎儿在肚子里用力地又踢又撞，你只要低头就可以看到肚皮一会儿变圆、一会儿变方；而体重

增加又怎么说 这些小女生到底想骗谁 如果她们不是想利用圣母玛利亚怀孕的先例做借口，那一定就是太不注意自己的身体了。其实在验孕证实以前，还有许多其他身体的变化，只要把这些线索合起来看，你应该早就猜到自己怀孕了。下面就是怀孕早期的预警讯号。

## 乳房

怀孕女人的身体最常见的一种变化发生在乳房。刚受孕女人的胸部就像月经来潮前一样会有点涨涨的感觉。我们一致认为，怀孕的乳房比较敏感。事实上，连面对淋浴的水流都会让你觉得好痛；趴睡更是受不了。所以如果你先生不识趣地刚好摸到你的胸部，你绝对有充分的理由抓起床边台灯，朝他砸过去。你的乳房不但又痛又敏感，还会一天天地长大。更好的是（至少对我们这些暗地里偷偷渴望成为大波霸的女生来说），胸部还会继续长大，而且后来就不会再痛了。

## 小便

另一种怀孕初期的症状，姊妹们认为是需要经常小便。以前都是一觉到天亮，完全听不到膀胱吹哨子叫你起床，现在可能会发现自己一个晚上起来

两三次（或更多）去上厕所。再加上怀孕初期特别容易疲倦，所以你可能会很讨厌睡眠老是被打断。从前人们认为，半夜起床上厕所是大自然让你先尝尝当妈妈的滋味，因为当上妈妈以后，这种上上下下的体能训练大概每天都要进行。可是我却认为这种说法说得不对，因为怀孕到后来又会睡得很好，而且大家都知道孕妇是不可能记得六个月前学会的东西。事实上，她恐怕连昨天的事都记不得了。

半夜老是爬起来，有时候真的很让人心烦。不过其实也没有听起来那么惨，因为姊妹们发现我们可以不必睁开眼睛地下床，走到浴室，小便，擦干，走回去，钻进被窝。甚至还有人连喝水都不需要睁开眼睛看。不过若是像我，到了半夜总是肚子饿，所以在夜尿之后还常常往厨房跑。因此就算我可以一面睡一面下楼，电冰箱的灯光还是会把我唤醒。

## 筋疲力尽

刚怀孕时的疲倦就像是一种挥之不去的沉重或是服了长期安眠药的感觉一样。我的好友贝琪是做房地产的，她每次和有意购屋的买方约好去看房子，一定会累得在车子里睡着。还好几乎总是贝琪的同事负责开车。刚怀孕的妇女可能会发现自己上班的时候除了想躺下休息外，几乎无法思考。另一个姊妹莉莉干脆就把办公室的门锁上，在沙发上小睡几分钟。至于我们这些

运气好可以午睡的呢，就睡得像头猪。常常醒来时，发现棉被缠脸、双颊绯红、一头乱发；而且精神比起睡前也好不到哪儿去。如果你想和先生窝在床上舒舒服服地看一卷录影带，劝你打消念头吧。恐怕连片头“请勿非法盗录作为营利之用”的片头警语还没播完，你就已经呼呼大睡了。这种疲倦的现象也会让你没办法维持清醒到做爱结束。赶快，把这本书递给老公看。

### 先生们，请注意：

如果你的老婆宁可自己睡，也不愿跟你睡，请不要介意。她实在是无可奈何，而且保证这跟你的男子气概无关，也绝对不表示她不再爱你了。你也许可以等明天早晨她休息过后再试一次（除非她会害羞；果真如此，你就试试锁码频道吧）。

### 腹绞痛

出现神经性经痛（phantom menstrual cramps）也可能是怀孕的征兆。几个姊妹都说她们根本搞不清楚是月经快来了还是怀孕了。怀孕和严重的神经性经痛这种痛几乎没有不严重的，有几个相同点，例如下背部的压迫感以及月经快要来临之前轻微的腹绞痛感觉。我总是害怕自己会流产（附带一提，我

没有流过产)，我真是痛恨那种担心自己月经随时会来的感觉，不知道有多少次我一感觉到有东西滴出来，就马上丢下手边的事情，飞也似地跑到厕所去检查。你很快就会知道，在怀孕过程中，因为阴道分泌部门超速行驶，一天到晚都不知会有什么东西滴出来。

我怀这四个孩子的时候，每一胎在初期都有出血的现象。虽然这种情形并不多见，但是难保你不会跟我一样担惊害怕。有一个常用的经验法则可以帮你判断。如果是褐色的出血、没有血块，而且总量不超过一到二块卫生棉，大概就没什么问题。如果血色鲜红，而且带有血块，就应该赶快去看医生。另外，如果出血时会出现腹绞痛，要立刻联络医生，看他要你去他诊所还是到最近的医院接受检查。

如果你在怀孕过程中，因为发现内裤沾有血迹而变得歇斯底里；相信我，我完全理解你的感受。如果这会让你好过一点，我可以告诉你，我四次出血都是鲜红色的（不过倒没有腹绞痛），我的医生只不过叫我把脚抬高休息几天，直到症状消失为止。在那之后，我的怀孕过程就都很顺利了。向医生确定一下是否是百分之百正常的反应，在有结果之前大可不必过度惊慌。

## 晕眩

我们几个好姊妹当中，有不少人都表示怀孕初期有头晕的现象。早晨猛

地起床会出现类似隧道见光，或是眼冒金星的感觉。弯腰去系鞋带的结果常常是必须躺在地上，好让血液流回头部。提醒你注意一件事：很多女人都是喝醉酒以后才怀孕的，而且有时候怀孕和宿醉感觉很相像。简单的分辨方法就是如果宿醉一连持续好几天大概就是怀孕了。所以你最好在完全确定以前，暂停这类的游戏。就算没有怀孕，反正你的宿醉也会持续好几天，放弃这样的玩乐方式还是不错的。

如果你会头晕，通常不必太担心。但是你还是有可能因此晕倒或是撞到头，所以动作应该慢一点，因为血液现在的流速较慢，需要一点时间才能调整过来。

## 恶心

恶心常让很多刚怀孕的女人惨遭滑铁卢。在怀孕过程中，它随时都可能袭击你，最常出现在怀孕的两个月左右。有人为了要消除这种恶心现象，简直就是“饥不择食”，看到什么就吃什么；有的人则单单是想到某种食物就反胃。你可能以为恶心会让孕妇一点东西也吃不下。错了。我们这些姊妹当中，有好些人在怀孕的时候，饥渴和呕吐是同时进行的。怀孕时肚子难受的情形，跟晕船的感觉很类似，所以就像晕船一样，只有靠吃才能安定你的胃肠。问题是，胃肠不是所有的食物都能接受。要怎么样找出合适的食物来缓

和恶心的症状，才是最大挑战，因为连你过去最爱吃的，比如起司、鱼、菜花，或是鸡肉，现在光是想到，可能你的胃就会受不了。

我们当中有几个运气比较差的姊妹恶心得很厉害，甚至常常话讲到一半就反胃起来。像是可怜的玛莉安，深受害喜的折磨。她随时都可能不自主地呕吐，而且事先完全没有征兆。有时候是突然出现一阵恶心，有时候则是嘴里开始分泌口水。可能前一秒还在侃侃而谈，下一秒就会出现电影《驱魔师》（*The Exorcist*）里豆子汤的场景。她尽可能静静地坐在那儿，嘴巴闭得紧紧的，以免吐得乱七八糟。不过话又说回来，也有很多人甚至连“呃”一声的时候都没有。每个人情况竟然有这样大的差距，证明大自然就是喜欢让我们猜不透它的心思，不想让我们轻松过日子罢了。

在食物的偏好和敏感度方面其实并没有什么规则，也很难加以解释。你也许跟我们的珊卓一样，在怀孕期间拼命想吃辣的东西。她一早起来就想吃墨西哥菜，溺在辣椒堆里。到了中午，她会拼命拜托朋友一起去吃日本料理，好好品尝一下那些绿芥末，虽然她根本不吃生鱼片。要不然，你可能像珊侬一样，只喜欢“不费力”的食物，比如马铃薯泥、麦片粥、白吐司这一类的东西。至于柯琪呢，则非常迷恋水果，光靠草莓和油桃就可以过日子，偶尔吃点巧克力换换花样。

当然，我们的目标是五大类食物中，每一类都要摄取一点。如果不能做到每一餐都如此，至少也得每天做到一次。但是如果你在怀孕头几个月，没

办法每天按照课本的均衡饮食标准吃东西，也不要惊慌。尽管其他怀孕书籍拼命地强调每天要摄取 230 克的蛋白质、喝四杯牛奶，还要多吃绿叶蔬菜，其实你只要尽力就可以了，不必强求。不过倒是应该多和医生讨论，他们也许会开维生素将所需的营养补齐给你，帮你度过这段恶心期，顺利进入怀孕中期。到时候你会很惊讶，自己居然几乎可以把所有摆在面前的东西都吃得一干二净。你可能会发现其实一粒钙片和一杯牛奶一样有效，可以让你喉清目明。如果你刚开始怀疑自己怀孕，最重要的一件事就是：若觉得自己“面有菜色”，而且平时又没有记录基础体温，那么就该去验孕了。

## 对气味敏感

对很多女人来说（包括我本人在内），怀孕的第一个征兆就是整个世界的味道都变了。平常的味道变得强烈、腻人。我们的姊妹明娣在怀孕的时候，对乳酪制品的味道完全排斥。她根本不敢去超市或熟食外卖店，因为她一闻到起司的味道，就当场吐在人家的走道上。有一天早上，她看到我把鲜奶油倒进咖啡里，她就发出猫咪想要抓住毛球的声音。另一个猫咪的事件是，我们的小玲妮必须恳求她的先生来负责喂他们家的猫咪，因为只要一打开猫罐头，飘出第一阵的“海鲜惊奇”，就能让她立刻冲进厕所。

对了，如果你家养猫咪，而且你又怀孕了，那么就该把清理猫咪排泄物

的工作交给先生去做。你可以再详细问一下医生，据说猫咪的粪便里有什么病毒会感染给孕妇，所以你要对它保持距离。

我第一次怀孕的时候，我很肯定睡觉的枕头和棉被发霉了，所以我就把它们用垃圾袋包起来丢掉。我立刻（而且蛮不讲理，这是我先生的说法）换了全新的棉被和枕头，结果当晚等我钻进被窝里，却发现它们和那些旧的闻起来一模一样！

## 精神错乱

另一个可能怀孕的先兆就是你可能感觉自己好像精神不正常，或是至少觉得不太能控制自己的情绪，你会觉得自己这次的神经性经痛超级厉害。我觉得太丢脸了，实在不想让你知道，不过既然我们是好姊妹，我就说了：一共有两次，首先发现我怀孕的不是妇产科医生，而是心理医生。有一次我先生很冷静地让我坐进车里，开车带我去找他的心理治疗师，因为我才刚刚从房间的这一头，拿一本书向他砸过去，好让他屈服。（如果我说这种行为完全不符合我的个性，而且他也完全不能接受，你可要相信我。）另一次，我先生在开车的时候，我居然伸手去抓方向盘（因为他没有走我好心建议的那条路）。最后，我沦落到心理医师的沙发上，一边啜泣，一边说我恐怕提早进入更年期了，因为我老觉得自己不对劲，而且月经已经停了。我的停经期

结果变成我的宝贝杰西卡（我之前完全没有想到有这个可能）

就算你没有爆发性的暴力倾向，你还是有可能经历怀孕期荷尔蒙性理智丧失，比如变得很爱哭，或完全开不得玩笑。我们的姊妹艾咪，平常是个甜姊儿，到了怀孕的时候却变得很古怪，甚至到了不可理喻的地步。她平时优雅的气质风度，和怀孕期间出现的暴躁性格，实在是有天壤之别，有时候那显得很可笑，就跟你听到小小孩骂脏话一样。

在这种情绪的汹涌波涛之中，你必须提醒自己一件最重要的事，你可能完全没有意识到自己的行为有什么奇怪的地方。如果你的先生或朋友胆敢表示你最近的行为不太对劲，你一定会觉得这是人身攻击，他们根本就不客观（于是你就开始计划该怎么样对付他们）。尽管你相当笃定自己完全具有理性，而其他则完全不讲道理，你的行为还是不正常的，你应该坦然接受，而且有心理准备。也就是说，这绝不是申请离婚、换工作、买房的时候，更别去把头发剪掉。

## 没有月经

你可能以为月经没来，就可以很确定你的烤箱里已经有面包了。不过这对我来说完全不成立。当然啦，成千上万的妇女都有规则的 28 天周期，而且对月经什么时候来都了如指掌，甚至可以精确到会是在早餐前来，还是晚饭

后来。不过我嘛，真是乱七八糟。我的月经既没有规律，我又常被生活搅得团团转，根本搞不清楚我的“好朋友”（好讨厌的称呼，不是吗？）什么时候会来。要我记住什么时候车子该加油都已经很难了，更别提牵扯到算数。

这种糊里糊涂的现象有一个好处就是让你的生活充满惊喜。你可能起床的时候预期今天跟往常没什么两样，谁知道你居然发现你就要有孩子了！但是糊里糊涂的现象也有一个麻烦，那就是等你真的确定怀孕了，医生一定会问你最后一次月经是什么时候，你就只好编一个日期骗他（我一向都是用这个方法），再不然就是回答跟没回答一样：“我想就是连续剧中男女主角结婚的那一天。”（好像这样讲就够清楚了。）

明娣开始怀疑自己可能怀孕的时候，已经有两个月没来月经了。我想她跟我们大多数的人一样，晚了两个礼拜没有卫生棉和经痛的日子不会特别紧张。所以她完全接受月经没来的事实：上帝的恩赐。不过我从经验里学到一件事：对你自己的周期有个大略的了解是蛮有用的，因为新式的在家验孕剂可以敏锐到行为后 12 到 14 天之内，就可以测出结果。而且我们假设如果你怀孕，你会希望尽早开始进行保护措施。因此如果验孕结果是肯定的，就会刺激你立即停止吸烟、喝酒，或是戒掉其他不良嗜好。

## 直觉

“直觉”可能是怀孕的最后一条线索。我们女人一向以这个能力著称。虽然我从没有经验过这种现象，但是我有几个值得信赖，而且又不是太另类的姊妹发誓，她们在怀孕的那一刻就知道了。她们会觉得有什么东西进入她们的体内，像是全身一阵颤栗或是突然警觉到这一次跟以往不同，有什么大事已经发生了。像我这样的科学家或冷嘲热讽专家，曾经问过这些女人，她们有没有哪一次出现了这种神秘的感觉，结果却没有怀孕，只是没跟别人提起而已；或者略过不提她们其实知道自己是在 28 天周期的第 14 天发生性行为，而又没有使用任何避孕措施。想必你不必通灵也应该知道，在这样的情况下，5 次里就有 1 次会让精子顺利进入卵子，制造出宝宝。不过不是这样的，这些女孩子都坚持她们从此以后就感觉到身体和情绪有了改变。而且你知道吗？我相信她们，虽然我完全不能理解，也很难想像。

如果你有任何上述症状，不管是一项还是多项，但是如果你不确定自己怀孕了，那还读这本书干嘛？不是啦，我开玩笑的。你想必一定有强烈的预感，知道不久的将来生活里会出现一个小宝宝。所以你最好赶紧找个好的妇产科医生，从现在开始好好照顾肚子里的宝宝和你自己吧。

## 2.

### 好消息要跟 众亲友分享



自古以来，只要孩子他爸有一份工作，没有其他的老婆，女人怀孕总是会得到大家热烈的恭贺和祝福。（当然她们希望得到的不只是祝福，我稍后会谈到一个好丈夫应负的责任。）你每一次怀孕都是个大消息。其实。就在护士小姐从小实验室里带着满脸微笑走出来的时候，你就有这样的感觉了。

一般的原则是这样的，如果这是你第一次怀孕，你会在告诉其他人之前，先把这个令人高兴的消息告诉你先生（当然，除了你的医师以外）。但是，如果这是你的第二或是第三胎，你会先把这个消息通过电话、传真、电子邮件，告诉所有找得到的女朋友，然后告诉你老妈、老爸，接下来是其他

碰巧问候你“你今天好吗？”的陌生人，然后才是你的先生。如果这是你第四次或四次以上的怀孕，这个嘛，我们可能需要另一本书来讨论。

如果男人和女人真的是情绪上平等的个体，那么所有可能成为爸爸的男士，都应该跟老婆一起待在医师的诊疗室，焦急地等候这个重大消息，他应该坐在你身边，翻阅《上班族妈妈》（**Working Mother**）的过期杂志，或是阅读如何做乳房自我检查的手册。如果这是你第一次怀孕，很可能你先生会在那儿陪你，等候护士小姐带着笑容出现。如果没有呢，记得一件事，就算是完美的好先生（包括我自己的那一位），也不见得会在老婆得知怀孕的时候刚好陪在她们身边。但是他们还是会成为很棒、很关心孩子的父亲。牢记这个小建议：所谓好丈夫的定义包括有一份工作，而有工作的丈夫恐怕是很难下午溜班，跑去妇产科和你一起等候消息的吧。所以实际一点，忙碌的男人未必就是个坏父亲。

## 你的妇产科医师

我们可别忘了其实真正需要知道你怀孕的人是你的妇产科医生。所以，如果第一个知道这个好消息的人是你的医师，也没有什么关系。虽然最新的可以在家验孕的产品背后的化学原理，几乎傻瓜也可以理解，不过就算结果是肯定的，第一次怀孕的人还是要等到医生亲口说出来，才会证明自己真的

怀孕了。就算你十分怀疑自己怀孕了，从医学专业人士的口中说出来的那种震撼，还是会使最能干、最大胆的女人也变得脆弱，那种觉得有一个懂得心肺复苏术的人在场所涌起的感激之情真的无以名状。

你的第一个反应是有一点白痴地问：“你确定吗？”当然，你接下来的问题一定是：“预产期是什么时候？”看着医生拿出堆满数字的小小纸板轮盘，计算宝宝预计到来的日子，那种兴奋感世间没有几件事比得上。从此这个日期就烙印在你的脑海里，仿佛怀孕就跟订机票一样：“如果他们跟我说我是8月4号飞，我就是那天启程。”尽管你的好姊妹一再劝你不要太相信这个日期，但是你还是死咬着这个日子不放，而且大小事情都照这个日期来规划。等到这个日子到了，又过去了，还是不见宝宝的踪影（这种情况头胎的妈妈经常碰到），你的生活就会顿失重心，不知道该如何打发时间，直到你感觉第一次分娩的阵痛为止。

如果这不是你的头胎，也许你的选择会跟我第三、第四次怀孕时一样：买三四种验孕剂回家，这些验孕剂里面都有一根让你小便在上面的小棒子。（要小心对准有盖子覆盖的那一端小便，不要洒得整根棒子和满手都是！相信我，说得简单做起来难。）坦白说，用一种验孕剂就够准确了，不过我们有些人就是需要做一点额外的确认，所以会一再盲目地重复测试。这时候，孕妇经常小便的特点，就可以派上用场了。好了，现在把所有的小棒子在浴室洗脸台上排成一排，等着它们改变颜色。如果结果完全一致，就该打电话到