

# 前摇言

人们习惯把怀孕称为“有喜了”。确实，孕育生命是幸福的，是值得高兴的事。作为爱情的结晶，新生命的到来无疑是喜上加喜！对于初为人母者来说，得知新生命在自己体内生根、发芽、绽放，一种欲说还“羞”的心理多半还夹杂着莫大的喜悦——生命是如此的神奇，不知不觉欢乐即在心中静静地流淌，并感染着身边的每一位亲朋好友……

生命是值得赞美的，孕育生命更是应该快乐的。然而，当年轻夫妇还沉浸在初为人父母的喜悦之中时，各种琐碎的生活小事和烦恼就一齐袭来。特别是孕妇，在最初的喜悦之后，妊娠反应、不舒服的感觉、痛苦的嬗变、无名的烦恼让孕妇当初的快乐烟消云散了，担心、忧郁、紧张……一点一点地将快乐从心中挤走。生命是严肃的，却需要我们轻松面对。于是，《快乐怀孕每一天》就诞生了。每一位孕期妇女都应该有这样一种对待生命的态度——痛并快乐着！这也是我们在书中所提倡的一种人生态度。

这是一本有些特别的孕育书，它没有枯燥的说理，也不是简单的孕期常识的罗列，它以一种尊重生命的态度，为每一位孕期妇女营造一种温馨舒畅的氛围，为漫长的 90 天孕期增添更多快乐元素。

书中的美文可以洗涤我们的思想，净化我们的心灵，犹如一份心灵鸡汤，让我们用一种近乎孩童般的纯真去体味生命的美丽，幸福的感受。“孕期小贴士”适时地给出了一些温馨的提示，让我们可以在净化心灵的同时更加爱护新生命并与之对话，告诉宝宝这个世界有多么美好，有多少人的爱包围着他，

让宝宝在母亲体内快乐地健康成长。“没事偷着乐”就显得轻松多了，让我们在孕育生命的同时不忘经营快乐。因为生命的主旋律本该是欢乐的。特别是孕期这一段，更是收获喜悦的时期。为此，我们还安排了“全脑体操”，让快乐奔向极致。这不但锻炼了我们的智力，而且让快乐升华，让智慧传递，让每一个未出世的新生命都有一种快乐的体验和智商提高的机会。

如此，一个乐观、感恩、健康、聪明的新生命就会在你们的用心经营中诞生！

编摇者

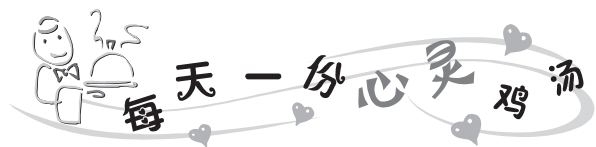
# 摇摇摇关于未来孩子的随想





快乐  
怀孕  
每一天

KUAI LE HUAI YUN MEI YI TIAN



## 论摇孩子

你们的孩子并不是你们的孩子。

他们是“生命”为自己所渴望的儿女。

他们是凭借你们而来，却并非来自你们。

他们虽然和你们生活在一起，可他们并不属于你们。

你们可以把你们的爱给予孩子，却无从把你们的思想给予孩子。

因为你们的孩子自有他自己的思想。

你们可以用房屋庇护他们的身体，却无从庇护他们的灵魂。

因为他们的灵魂住在明天的房屋里，那可是你们即使在梦中也无从见到的。

你们可以力图像他们，但不要谋求使他们像你们。

因为生命并不是倒退的，也不与昨天一起滞留不前。

你们是弓，你们的孩子是从弓上发射出去的活的箭。

神箭手在“无限”的途径选准了目标，用神力将弯弓引满，使他的箭可以迅速地射得远远的。

让你们在神箭手的手里欣然弯曲引满吧。

神就像爱那飞驰的箭一样，也爱那固定的弓。

[黎巴嫩] 纪伯伦



### 制订一个家庭计划

正因为我们生活在社会环境如此优越的时代，就更希望婚后想要孩子的夫妇尽早制订家庭计划，在适孕期内怀孕生子，迎接新生命加入家庭。

怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在心身强健、有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

孩子出生后，要经常拥抱、爱抚宝宝，肌肤接触很重要；母乳喂养至少远个月以上。

现在医学虽然进步了，但怀孕和分娩过程中的危险因素依然存在。但只要准爸爸、准妈妈具备一些医学知识，稍微注意一点，这些危险通常是可以避免的。

结婚组成新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。

要考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾





炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生请教，充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就必须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺育和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各项条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。



## 大事和小事

妻子：“亲爱的，要让我们今后的生活甜甜蜜蜜，以后所有的大事都由你来决定，而所有的小事都听我的安排，怎么样？”

丈夫：“那么，具体讲是哪些小事听你的安排呢？”

妻子：“我决定应该申请什么样的工作，应该住在什么样的房子里，应该买什么样的家具，应该到哪里度假，诸如此类的事。”

丈夫：“那么哪些大事由我来决定呢？”

妻子：“你决定谁来当首相，我国是否应该增加对贫穷国家的援助，我们对原子弹应该采取什么样的态度，等等。”

## 本能反应

布朗夫妇同他们的孩子们住在伦敦附近的一所小房子里，有时布朗先生下班回家很晚，当他的妻子和孩子们睡着时，他就用自己的钥匙打开房子的门，悄悄地走进屋里。有一天晚上，他很晚才回家，却把钥匙弄丢了，于是他只好走近房子按门铃，可是屋内没有动静。

他再次按铃，房内仍然没有动静。布朗先生只好使劲敲打卧室的窗户，向他妻子大声叫喊，她也没醒。



最后他停下来，想了片刻，然后像小孩似的说了一句：“妈妈！我要上厕所！”他说得很轻，不过，布朗太太马上就醒了。

### 巴黎归来

一位妇女从巴黎回来，向她丈夫诉苦道：“在巴黎，每天我要付缘四法郎的房租，太贵了。”

她丈夫点头表示同意，说：“缘四法郎，的确太贵了。不过你在巴黎缘四天，一定看到了很多好东西吧？先讲一些给我听。”

“好东西？”妻子嚷了起来：“我什么也没看到。我不能每天花费缘四法郎房钱而让房间整天都空着！”

### 做摇摇主

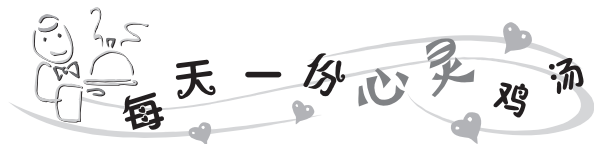
妻子怀孕了，丈夫强调说一定要生个男孩子。

“上帝赐给什么就是什么，操心也没有用。”妻子抢白他。

“这回怎么就不由你了？你不是说一切由你做主吗？”



全脑体操，奔向快乐极致  
员媛谁一生喂养的人最多？



### 责摇摇任

责任是滋养万物之泉，只要一开始流出来，就源源不断。在奉献的协约



上，它是良知的那一章，盖有“责无旁贷”四个字。

对于自己，你别无他物。有人帮你，是你的造化。无人帮你，是别人的本分。没有人应该为你做什么，因为生命是你自己的，你要为自己负责。这就是人对自己的责任。

责任是认为世界和人生欠我们多少的时候，也感觉到我们欠世界和人生究竟是多少。而对别人的责任，是当你用手按住自己的伤口时，不为自己的生死所限制，在为受伤的别人分担着所有的痛苦。

应该让孩子知道，如果他们犯了什么错误，责任就要由他们自己拿出勇气来承担。这样，他长大了，便会慢慢懂得：他与这个世界的关系，他的责任是什么。同时，我们也尽到了为人父母的责任，尽到了教育的责任。

责任是国家让每个公民都应该享有的。而公民对国家又负有什么责任呢？不能忘记责任这两个字。对他人不负责任，就是对自己不负责任。

人是家庭的一分子，也是社会的一分子。人如果在这两个方面都尽到了责任，那么当死神倏尔降临时，也就问心无愧而少有遗憾。

责任不会理睬厄运的压力。就是喝下了许多苦汁，它也不会杂乱无章。责任的格言是：“如果某一件事的原状是如此，那就是如此，不容变更。”

生活让人感到美好。创造这种美好生活的就是那有责任感的一类人。由于他们对生活的热爱，对人类、对大自然、对一切美好的事物的爱，才认识到了自己，而努力地为社会作出贡献，以尽到自己的责任。

责任的全部意义，就是这个世界上有许多事情必须要你去做，尽管你不一定喜欢。

现实有许多风险的事，人难保不会有心碎的可能。不想选择担惊受怕的人唯一的方法就是拿出责任感来。

[英] 威廉·巴克莱



### 生一个聪明健康的孩子

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止有先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须采取下列措施：禁止近亲结婚，有遗传性疾病者不宜结婚，有遗传性疾病家族史者应进行遗传咨询，进行婚前检查；一旦怀孕后，要避免接触影响胎儿的不利因素（如工业毒物、有害气体、放射线、某些药物等）；还要注意加强产前保健；孕妇要注意孕期卫生和营养；定期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，早期发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。



### 婚前检查

一对恋人到婚姻登记处登记结婚。

工作人员问：“做过婚前检查了吗？”

女青年答：“查过了，他家有房子、轿车，还有存款。”

工作人员解释：“我是说去医院。”

男青年脸红了，小声回答：“查了，是个男孩，都源个多月了。”



## 不是近亲

一对表兄妹到乡政府办理结婚登记手续。办理人员查明后就说：“你们是近亲，按《婚姻法》规定，近亲不准结婚。”

男青年说：“怎么？我和表妹家相距一百多里路，还算近啊？”

## 结摇摇婚

小男孩问和他一起玩耍的小女孩，“等你长大了，愿意和我结婚吗？”

“哎呀，不行。”她说，“我可不能跟你结婚。”

“为什么呢？”

“因为在我们家里，只有自己家的人才结婚。比如，爸爸娶了妈妈，奶奶嫁给爷爷，叔叔和婶婶结的婚，都是这样的。”

## 不得了啦

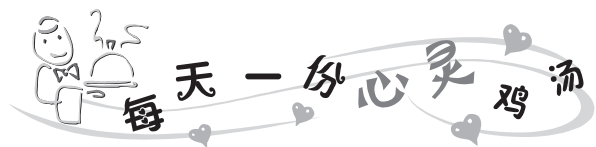
“我妻子读完《快乐的兄弟俩》这本书以后，生了一对双胞胎。”哈罗德对他的两个同事说。

“那不算什么”，一个同事接着说，“我的妻子读了《三个火枪手》后，生下来的是三胞胎。”

另一位同事听了他们的这番话，不禁脸色发白。他心急如焚地喊了起来：“我的天啊！不得了啦，我妻子正在读《阿里巴巴和四十大盗》，我必须立即回家！”



全脑体操，奔向快乐极致  
圆眼看人聪明不聪明看什么？



### 关于生命的思考

我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。

生命像向东流的一江春水，它从最高处发源，冰雪是它的前身。它聚集起许多细流，合成一股有力的洪涛，向下奔注，它曲折的穿过了悬崖峭壁，冲倒了层沙积土，挟卷着滚滚的沙石，快乐勇敢地流走，一路上它享乐着它所遭遇的一切——

有时候它遇到巉岩前阻，它愤激的奔腾了起来，怒吼着，回旋着，前波后浪的起伏催逼，直到它涌过了，冲倒了这危崖，它才心平气和地一泻千里。

有时候它经过了细细的平沙，斜阳芳草里，看见了夹岸红艳的桃花，它快乐而又羞怯，静静地流着，低低地吟唱着，轻轻地度过这一段浪漫的行程。

有时候它遇到暴风雨，这激电，这迅雷，使它心魂惊骇，疾风吹卷起它，大雨击打着它，它暂时浑浊了，扰乱了，而雨过天晴，只加给它许多新生的力量。

有时候它遇到晚霞和新月，向它照耀，向它投影，清冷中带些幽幽的温暖；这时它只想憩息，只想睡眠，而那股前进的力量，仍催逼着它向前走……

终于有一天，它远远地望见了大海，呵！它已到行程的终结，这大海，使它屏息，使它低头。她多么辽阔，多么伟大！多么光明，又多么黑暗！大海庄严地伸出臂儿来接引它。它一声不响地流入她的怀里。它消融了，归化了，说不上快乐，也没有悲哀！

也许有一天，它再从海上蓬蓬的雨点中升起，飞向西来，再形成一道江流，再冲倒两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。

然而我不敢说来生，也不敢信来生！

生命又像一棵小树，它从地底里聚集起许多生力，在冰雪下欠伸，在早



春润湿的泥土中，勇敢快乐地破壳出来。它也许长在平原上，岩石中，城墙里，只要它抬头看了天，呵，看见了天！它便伸出嫩叶来吸收空气，承受日光，在雨中吟唱，在风中跳舞。它也许受着大树的荫遮，也许受着大树的覆压，而它青春生长的力量，终使它穿枝拂叶地挣脱了出来，在烈日下挺立抬头！

它过着骄奢的春天，它也许开出满树的繁花，蜂蝶围绕着它飘翔喧闹，小鸟在它枝头欣赏唱歌，它会听见黄莺清吟，杜鹃啼血，也许还听见泉鸟的怪噪。

它长到最茂盛的中年，它伸展它如盖的浓荫，来荫庇树下的幽花芳草，它结出累累的果实，来呈现大地无尽的甜美与芳馨。

秋风起了，将它的叶子，由浓绿吹到绯红，秋阳下它再有一番的庄严灿烂，不是开花的骄傲，也不是结果的快乐，而是成功后的宁静的怡悦！

终于有一天，冬天的朔风，把它的黄叶干枝，卷落吹抖，它无力地在空中旋舞，在根下呻吟。大地庄严地伸出手儿来接引它，它一声不响地落在她的怀里。它消融了，归化了，它说不上快乐，也没有悲哀！

也许有一天，它再从地下的果仁中，破裂了出来，又长成一棵小树，再穿过丛莽的严遮，再来听黄莺的歌唱。

然而我不敢说来生，也不敢信来生。

宇宙是一个大生命，我们是宇宙大气中之一息。江流入海，叶落归根，我们是大生命中之一叶，大生命中之一点一滴。

在宇宙的大生命中，我们是多么卑微，多么渺小，而一滴一叶，也有它自己的使命！

要知道：生命的象征是活动，是生长，一滴一叶的活动生长，合成了整个宇宙的进化运行。

要记住：不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳！

生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。

在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛又何尝不美丽？我曾读到一个警句，是：“愿你生命中有够多的云翳，来



造成一个美丽的黄昏”。——（~~西非的深奥的森林也闪烁着圣洁的幽光~~）  
~~遭毁灭的毁灭~~

冰心



### 自己感觉到怀孕

月经迟迟不来，“说不定有宝宝了？”这个时期妈妈会感觉到自己可能怀孕了。

如果知道自己的基础体温，这时候可以意识到自己正处于持续高温期。

恶心呕吐、食物喜好发生变化、乳房发胀、上厕所次数增多，怀孕信号频频出现。

子宫增大一圈，现在如鹅蛋般大小，不过肚子外形还没有什么变化。

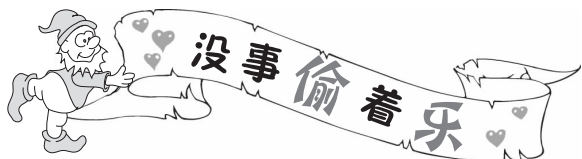
这个时期容易流产，注意不能受凉，不能劳累。

小心通过感冒等途径感染病毒。若身体不好必须服药，应该听取医生的指导。

确认怀孕后，到了原本应该来月经的那些天，可能会有少量出血。这有可能是流产征兆，需要尽快去医院就诊。

只要身体有一点点变化，一点点不舒服，都必须请医生检查。

确认怀孕后，必须每周做1次产前检查。



## 刚刚怀孕

一个性感的女郎上了巴士，车子上已经坐满了，并无空位，她向一个绅士说，自己怀孕了，于是绅士立即站起来让座。

当发现女郎并未怀孕时，绅士质问她怎么可以这样撒谎。

女郎微微一笑，坦然地答道：“我是刚刚在半小时前才怀上的孕。”

## 制止生育

女士俱乐部每星期五举行聚会，请名人演讲。

一天，一位专家来给众人讲关于食物的问题。他说：“现在的食物不能满足人类的需要，粮食生产得多，孩子也生得多。在这个世界上，每一分钟都有一个妇女在某个地方生孩子，对此，我们应该怎么办呢？”

有位夫人插话说：“那么，我们为什么不找到那个妇女制止她呢？”

## 喜欢哪部分

一天，丈夫对正在吃零食的妻子说：“你的臀部越来越大了。”于是妻子开始节食。

几周后，妻子的体重减轻了好几磅。这天丈夫又对妻子说：“你不能再减肥了，瞧你脸上已出现皱纹了。”

“喂”，妻子不高兴地说，“你最好告诉我，你到底喜欢看我身体的哪一部分？脸还是臀部？”



## 怀摇摇孕

女主人把女佣叫到面前问她：“你是否怀孕了？”

“是啊！”女佣回答说。

“亏你还说得出口，你还没有结婚，难道不觉得害臊吗？”女主人再次训斥。

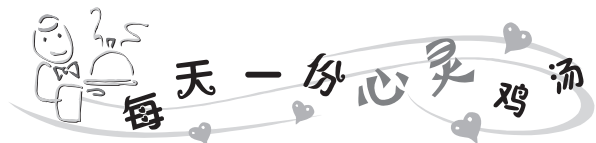
“我为什么要害羞？太太你自己不也怀孕了吗？”

“可是我怀的是我丈夫的！”女主人生气地反驳。

“我也是啊！”女佣高兴地附和道。



全脑体操，奔向快乐极致  
蠢附什么动物生下的宝宝不会动？



## 我在哭泣

你说了爱我之后，我止不住热泪的滴流。你对我说，你我相偎相依，无论天涯海角。

你给我的幸福出乎意料，来势之猛使我受不了，你原可以像喂病人一样，一点一点地给我，可是你让我就着涌泉痛饮！

我伏在地上，在我灵魂领悟之前，我会一直哭泣。我的感官，我的脸庞，我的心都听到了。我的灵魂还不明了？

美妙的下午已经消逝，我摇摇晃晃地向回家的路上走去，扶着路旁的树干……这条小道我上午已经走过，但是我觉得生疏。我惊讶地望着天空、山



谷、村落的屋顶，我打听它的名称，这一切都恍若隔世。

明天，我坐在床上，请别人呼唤我，我要听听自己的名字，相信这是真的。我会再一次哭泣。你给我的幸福来势太猛，使我受不了！

米斯特拉尔



## 受孕过程

### （一）精子在女性生殖道内的正常运行

同房时，男方射精时排出的精液积聚在女方阴道的顶部，其中有数亿的精子凭借它们自身特有的“游泳”本领，穿过狭窄的子宫颈口到达子宫腔内。这段时间很短，只有 10~15 秒，当精子进入子宫腔后，由于性交导致阴道和子宫产生节律性的收缩，子宫肌肉收缩后松弛而造成宫腔内负压，把精子吸入宫腔，从而加速精子向上运行。精子在子宫腔内停留的时间不长，最短仅数分钟，长者可达 1~2 小时或更长时间。精子到达子宫腔后即向左或向右转一大弯，进入细小的子宫与输卵管之间的交界口，而进入细长的输卵管（长 40~50 厘米）。精子在输卵管内运行的方式和速度取决于很多因素，如输卵管蠕动与反蠕动的能力、输卵管道壁肌肉的收缩能力、输卵管上皮纤毛摆动与输卵管液流动和逆流活动等，都直接关系到精子在输卵管中的运行。精子只有到达输卵管的壶腹部才能受精。虽然一次射精有数亿精子，但能够到达上述受精地点的一般不超过 1000 个，真正能与卵子结合的，只有其中的一个佼佼者！其余的精子不是从阴道排出体外，就是被女性生殖道内的白细胞“吃掉”。所以说，精子与卵子的结合是非常“幸运”的，但也是相当“艰难”的。

### （二）受精

精子与卵子相互结合成一个新细胞就叫做受精。整个受精过程，并不是简单的 1+1=2，而是一个非常复杂的生物现象。精子从阴道到输卵管，受到