

新书抢鲜看

《亲爱的，我们一起怀孕吧》

韩雅君 & 李嘉音 著 九州出版社

闺中密友的中美孕育交换笔记

【内容简介】

两位新手妈妈,几乎同时怀孕,同时生产。她们在怀孕期间彼此切磋、互相鼓励、携手迎接新生命。

本书的两位作者按照怀孕的不同阶段,详细介绍了孕前准备、怀孕早期、孕中期、孕晚期、产后五个时期的必修知识。书中抛弃了繁杂的理论知识,用较大的篇幅介绍了自己亲身经验总结出的孕育知识和购物经验。同时对中西方存在的不同观点进行了阐述和比较,还贴心地推荐了一些她们认为非常实用的母婴产品。可谓,一书到手,新手妈妈也可以轻松上手!

▼试读章节

亲爱的,我们一起怀孕吧!

怀孕是一个漫长的旅程,最初的期盼、看到试纸变化的喜悦、对未来的迷茫、孕吐的无助、孕检的紧张、大肚的不便、购物的烦恼、家庭的矛盾、感觉胎动的兴奋、生产的恐惧与疼痛、迎接婴儿的束手无策……一路走来,酸甜苦辣,冷暖自知。

我们是两位新手妈妈,几乎同时怀孕,同时生产。我们在怀孕期间彼此切磋、互相鼓励、携手迎接新生命。雅君(毛毛)在北京公立医院产检,后来转到北京私立医院生产,在本书出



版时正在孕育第二个宝宝;嘉音在北京私立医院产检,后来转到美国纽约私立医院生产。

我们在怀孕期间做了大量功课,看了很多各类中英文书籍,但是没有找到一本特别实用的孕期读物,现有书籍理论偏多,内容繁杂、雷同,中西观点存在很多冲突。我们必须经常上网看其他孕妈发的经验帖,到处盘问生过孩子的朋友,最后要从不同的答案中提炼出精华,一路走来很辛苦。我们当时特别希望有一本书能告诉我们怀孕真实的感受和经验,如何应对怀孕中的各种常见问题,并推荐一些值得信赖的母婴产品。生完宝宝后,我们摇身一变成了“过来人”,经常有刚怀孕的朋友向我们讨经。有一天我们头脑一热,一拍即合,决定为孕妇写一本最实用的书,写一本孕妇都受益的书。

书稿完成的时候,我们的宝宝已过周岁,这一年是生命中最慌乱的时光。宝宝醒着,我们忙着;宝宝睡着,我们写着。我们这孕傻的脑子必须拼命回忆怀孕时的点点滴滴,搜集周围朋友的各种案例,深入研究很多医学理论,然后浅浅地娓娓道来。虽然写书这几个月很劳累,但这个过程能勾起我们很多美好的孕期回忆;能有机会记录自己生命中的这个重要里程碑,我们幸福满满。 毛毛 嘉音

中西结合式保胎

我也是遗传了妈妈,我妈妈怀我的时候就毫无妊娠反应,她发现怀孕的时候都已经三个多月了。其实有孕吐也不是一件很糟糕的事情,起码你知道肚子里的宝宝在活跃地折腾,像我这样从不孕吐,完全没有当孕妇的感觉,身体和口味也没有什么变化,食欲还特别好。

昨天看到朋友在微博上发吃烤鸭的照片,我就馋得不行,朋友直接打包了一只送到我家,我一个人吃了半只!孕妇的口味真是差异很大,我婆婆说她孕期就喜欢吃咸菜,而我妈妈孕期就喜欢吃西瓜,每天吃半个,但我在书上看到孕妇还是要少吃西瓜的,一来是西瓜寒凉,二来是西瓜较甜,总吃西瓜胎儿会长得很大,不利于顺产。我一个朋友超级喜欢吃羊肉串,可怀孕期间连羊肉味儿都不能闻,生完后又喜欢吃羊肉了。我觉得孕妇孕期想吃什么食物,应该就是宝宝想吃吧?

我的保胎治疗现在是中西结合,外加食补。

我被诊断为孕激素不足、黄体

功能缺陷而引起的先兆流产,西医是使用绒毛膜促性腺激素注射(HCG)和黄体酮来使孕激素的合成。我已经注射黄体酮20多天了,每天一针,HCG隔两天一针,共打了5针。我咨询了医生关于激素针剂的问题,她说现在的针剂是从动物身上提取的,并不是化学制剂,不会对胎儿有不良影响。做试管婴儿的孕妇在整个孕期都要打针的,生出的婴儿都很健康,不必担心药物的副作用。

在西医治疗的同时,我已经吃了半个月的中药,西医和中医并不冲突,中医安胎的重点是“补肾健脾,固气养血”,剂量很小,而且里面有阿胶、红枣这些日常就可吃的食材。不过我觉得保胎时选择中医很关键,之前我看过中医给开的药量特别大,还要让我整个孕期一直吃,但我朋友的父母则让我现在就停药。曾有人问我要现在的保胎药方,我坚持没给,因为中医最讲究的是辨证施治,我建议这个网友自己去中医。

毛毛

美国的孕期培训

我最近在即将生产的医院 Lenox Hill Hospital 花了40美金报名上孕妇学习班。上了两次课后,我发现美国培训的侧重点确实和中国不大一样。中国医院更重视孕期营养搭配、鼓励自然分娩、母乳喂养、新生儿护理和坐月子;而美国则非常重视孩子的安全问题和产后抑郁问题,其中两堂课都讲如何保护婴儿安全、心脏复苏术、汽车安全座椅的使用等,给我们每个人发一个高级娃娃实际操作,帮其做人工呼吸,娃娃胸部还能膨胀,很有意思!美国医生建议我们:生完孩子出院以后,妈妈去博物馆走走,去商店购物,带着孩子看电影或外出就餐,说宝宝在月子里都在睡觉,所以可以带着他到处溜达

……听得我毛骨悚然,她们是真不坐月子啊!

由于老公在北京,这几次课都是我自己去上,整个班上就我一个人没有老公陪同,大家看我的眼神都怪怪的。其实上课应该尽量让老公陪同,让老公尽快进入爸爸这个角色。他会陌生的怀孕有系统的了解,并学习在产程中如何发挥作用,如何帮助和鼓励妻子,如何照顾产妇和宝宝,可以更称职地尽到做丈夫和爸爸的责任。美国准爸爸很认真,到提问环节,很多准爸爸举手提问。

课后会给每个家庭发一兜婴儿用品,还有抽奖,上次奖品居然是汽车安全座椅,真大方,可惜我没有这个好运气! 嘉音



Table with 4 columns of 'Lost' (遗失) notices, including items like licenses, IDs, and certificates.

Advertisement for investment and financial services, including '南京旺缘投资咨询', '沃邦贷', and '南京邦卓投资公司'.

Advertisement for '现代快报分类广告便民服务站' (Modern Express Classified Advertising and Public Service Station) with various branch addresses and phone numbers.