

懷孕日誌



謝大元/報導

5/2 心動

今天去照超音波

看到心跳了...哇...

真不敢相信有小生命在我體內正在發展

雖說一點心理準備也沒有

但也慢慢接受這事實了

並且深深感覺到我的生活即將邁入一個新的階段

一個未知的領域 沒有正確答案的地方

我感覺到爬山攀岩的日子離我越來越遠了...

7/21 詳細超音波

今天先去照詳細的超音波

baby頭好大喔～(應該是放大好幾倍之後)希望無異樣～

結果因為早上吃麥當勞、喝柳橙汁，害我血糖暴增，真可怕...

下次產檢不可以吃這麼高糖份的食物了(是我嘴饞～)

除了我小孩的頭比較粗之外，醫生說一切正常，而且用某種儀器(都普樂)聽到baby心跳了

再過兩週可能會感覺到baby了～

7/28 孕婦的飲食

自從懷孕之後，吃東西變得比較麻煩

應該是說我得乖乖照三餐吃，以前少吃一餐還可以撐一下，懷孕初期食慾不振，但沒有吐

想吃的時候才吃，而且很容易飽

最誇張是某次帶我老公去吃超好吃的排骨麵，結果我竟然說排骨沒有味道...

後來就好了，只是我覺得很誇張(變成沒有味覺的英國人?)現在則是要少量多餐，並隨時補充水果跟纖維，因為很容易便秘(以前都可以靠咖啡排便)



，而且偏好「濕」的食物，如麵食、有湯的、燴飯、粥等
不太能吃麵包或太乾的潛艇堡
不喜歡容易湯的食物，如速食、可樂（所以在美國只能喝水）
不能喝含咖啡因的飲料，也不喜歡喝太甜的飲料
不喜歡吃重口味的飲食，太鹹太辣太油太乾都不行
本來就不太常吃炸的東西，所以鹹酥雞就看情況
還滿愛cheese，以及酸的，前陣也很愛巧克力，現在就還好
都一陣一陣的
要注意排便，還有多喝水，幾乎每晚半夜都會起來上廁所
保持心情愉快，不能讓自己焦慮，注意營養均衡，不暴飲暴食



8/8 胎動

其實上週就隱約感覺到寶寶開始動了，第一次是躺在床上準備要睡覺，結果肚子裡面「咚」一聲，寶寶往外踢一脚那樣～
之後，時有時無，很不定時，不會痛
這感覺很詭異，讓我想到「異形」還有「異種」（電影系列）
現在想想瘋了～幻想著明年暑假要出國大玩特玩
還想爬山咧～自己不能玩就想幫別人排行程...

8/15 And...it's a girl!

本次產檢算順利吧，最主要是照大型詳細的超音波，婆婆還從高雄上來陪我～
因為寶寶的手腳頭器官等都發育得差不多，可以從超音波看到胃、腎、膀胱、大腦、眼珠、手指（還握拳）、大腿（一直踢，這麼小就練習打水？）、手臂、鼻子、嘴巴、心臟、脊椎等，超音波室的技術人員都會詳細說明，也印了好幾張照片給我當紀念。我還沒開口他就直接說「是妹妹耶」。真不知道要作何反應，只能說台灣性別比例仍懸殊，我小孩以後會很搶手，哈！我才不在乎性別咧，健康最重要！當我跟技術人員說我覺得寶寶像外星人時，她糾正我說「不，她像台灣人啊！」是！要愛台灣！

開始想名字了....

9/6 孕婦配件

大家都知道懷孕後要穿孕婦襪，除了外衣，內衣、內褲都要換新，而且不是換了就沒事，還要依個人的情況調整。我已經買了幾件懷孕初期內褲，但到後期肚子更大時還需要另外買。內衣一定要換，百貨公司也有「哺乳」專用內衣，就是前面有扣子可以解開直接餵母

乳，到時候也需要再買。

孕婦裝的價錢其實還好（如果買過季的），是女生的衣服，普遍就是貴！

其他配件如托腹帶belly brace、防妊娠紋乳液、鞋子等～

現在已經開始裹托腹帶了，因為它有隔電磁波的效果，適合我這坐在電腦前面的上班族，但帶著真的好熱～出去走一趟回來就受不了～很像大號的護膝之類

鞋子也是必換的，腳已經腫腫的，尤其包頭鞋，幾乎都穿不下了～現在天氣熱，可以穿休閒鞋在辦公室跑來跑去，等天氣冷一點之後可能又要換了吧～

不管怎樣，就是要花錢，等寶寶生出來之後，只會越花越多～

9/13 Breech

最近開始肆無忌憚的吃吃吃～

但隨著下次產檢慢慢逼近，都會有壓力，尤其不斷被驗到糖尿含量過高（因為早上喝了麥當勞柳橙汁），真是害怕會有意外

昨天真是超忙碌的～早上參加新生座談會，中午開幹部會，吃超多又喝柳橙汁（週末也是狂吃）。開始擔心下午產檢的結果～

去照超音波時一直聽到「breech」這字眼，上網查後發現這表示胎位不正，即寶寶的腳或屁股朝下，真怪他們不斷複讀。後來，醫生說我的體重狂增（嚇死我也），雖說整體上是沒有over，但有壓力吧。大家都勸我說懷孕時不可以減肥，體重增加是正常等等，我卻擔心我到時候會罹患厭食症之類。而且，糖尿又過高了，於是醫生給我一包糖粉要我喝完後「準」一小時（前後誤差五分鐘）後去抽血，看到檢驗單上寫gestational diabetes，也上網查了～原來懷孕時會有血糖過高的情形，醫生可能會給我吃藥控制，等等寶寶出生自然就會恢復，如果沒有恢復就要追蹤～

看完醫生後，還有「衛教」時間，護士跟我講解哺乳的相關資訊，我反倒擔心到時候擠不出來…診看了一下午，結束後就下班了

寶寶最近活動量變多，據說現在對外界也開始有反應了

10/13 3D baby

上週跑去超音波室照寶寶，請他們幫我辦時間慢慢照～

我不知道是用3D影像呈現，當寶寶的臉出現的剎那真是超級感人的！

看她很安詳沈睡，不時的用手遮住眼睛（裝害羞）或把手手放在嘴邊～

有種「天啊！那是我小孩」的奇妙感覺～

當然，也有將影像全程錄在影帶裡，拿回家裡給先生、爸媽、奶奶等人看～

真是神奇的科技…

10/19 單身宿舍的孕婦

昨天發現單身宿舍原來有至少五個孕婦～

我知道我那層有一位，而且快生的樣子，四樓好像兩個吧，還有熱飯的時候在交誼廳遇到的那位。跟她聊了後才知道我的情況不算什麼，她老公在上海，兩個月才回來一次，一次只有七天。我輸了，至少每週或隔週可以跟先生見面，結論就是現代的孕婦都是要自立自強。我先生說下次來應該要幫這些孕婦們一起煮大餐好好補一補，哈！她們的年紀都比我大一輪（都五年級），相形之下，我根本是過動兒，騎腳踏車又游泳，而且她們都要做羊膜穿刺，好可怕～

因為住套房宿舍，尤其是快要生的時候，有任何突發狀況，應該要互相照應，希望到時候我老公可以下來陪我～

另外，決定要買綿羊潤膚霜擦肚子了（防妊娠紋），雖然可能來不及了，但還是要擦一下～（昨晚我女兒一直在肚中打滾，我就跟我朋友說因為她想吃肯德基……）

11/1 悠閒的週末

早上原本要去「帥狗寶貝之魔免誕兄」早場，可惜附近的戲院是播放中文版，有點失落。後來等學姐（也是孕婦）學長來，展開悠閒的下午行程：

我們先搭公車去師大附近找吃的，我選了一間印度餐廳，點菜全權交給我（好險點的還不錯），chicken masala跟印度薄餅加蔬菜飯，而mango lassi是一定要喝的啦。

吃飽後，搭計程車去微風園賞看「帥狗寶貝」（不死心很堅持要看），會員果然有差，時間都算得剛剛好，買票後一下子就直接進場。Gromit真是一隻可愛又忠實的狗喔，很明白主人的心意。觀賞前不是很瞭解劇情，但大家都讚不絕口，品質保證了，所以安啦！工作人員下了好多功夫，每天工作八小時只能拍三分鐘（黏土動畫要一格一格拍）footage，花了五年的時間才完成，每個畫面都同時發生，簡直日不暇給！我覺得我們笑得比現場小朋友還大聲（他們好像很冷淡），邊看邊想到以後什麼時候可以帶寶貝去戲院看電影。

隨後去地下超市繞一圈試吃好料，再走去搭捷運，而晚餐則吃我家附近的吃到飽火鍋店，剛開幕時每晚爆滿，等時間久了人潮便退了，還不錯吃～

就這樣悠閒的渡過一天～

11/11 孕婦的牙齒

懷孕的時候，牙齒會選擇，鈣質流失，牙齦出血等，還聽到有些媽媽懷孕時冒出一堆蛀牙。牙痛也是很可怕的，找對牙醫，尤其這段期間，很重要。

四月份回台北時，牙醫補了一颗蛀牙（no.5），順便更換後面牙（no.6）的filling。後來，感覺怪怪的，便到當地牙科診所看，總不能每次牙痛都跑台北吧。牙醫把no.6牙新filling部分挖掉，用個暫時填補塞進去，並說如果根治要打麻藥之類，讓我一度很緊張，於是又跑回台

北給我的牙醫看，他就說那個暫時補塞的材質ok，也是等我生完小孩之後再處理就好。原本以為這事到此……

想不到這兩週牙齒又開始痛，於是懷疑是不是那個填補的有漏洞，先去牙科診所看，牙醫只是再加一層材料並幫我清理牙齦等。但是，牙痛並沒消失，是那種從牙中發出的疼痛，害我差點想飛回台北給我的牙醫看！

後來還是來醫院牙科看，雖然是住院醫師幫我處理，但他很詳細又很有耐心。

當他說要把所有的東西全都挖出來才看得清楚，我猶豫了一下，想說這不是就都重來一遍？他也說可能要打麻藥，因太酸可能會受不了，我就想說孕婦可以打麻藥嗎？遲疑許久，但後來都做了～

本次重要發現：其實是no.5牙蛀掉，位於no.5 and 6牙縫間，如果沒有全部挖開很不明顯，並已經蛀到神經了！真怪那麼痛！用Lidocaine麻醉（少量用在dentistry對胎兒是不會有影響的）花了一個多小時打麻藥、挖、看，把蛀掉部分割乾淨（很痛！）、補、磨、滑等～重點是no.6牙齒沒事的，是no.5牙要抽神經才能根治，但要照X光才會比較準確，而我現在不能照，於是只好儘量把蛀掉的部分割乾淨（神經上面的真痛！），暫時填補，等生完之後再抽～我真不想抽神經……

如果這段時間還會痛就只好抽囉～只是可能沒很精準，我只希望撐得住，待寶寶出生後，我休息後，降運來得及……

希望寶寶牙齒跟眼睛都好好的～不要像媽媽這樣痛啊～

11/14 海邊吹風

連續兩個週末都去海邊吹風，因為我先生說要帶我去踩沙灘燙我的爛腳，結果到了後太陽都快下山了。台南的海灘，勉強來說就是黃金海岸，地圖上還標示著「龍崎海水浴場」這週末去的時候沒有找到，哈。這裡沙灘的沙都是黑色，我猜是岩石的關係吧，有很多捕蚵仔的架子以及散落的玻璃瓶、烤肉的痕跡等，沙灘不是很乾淨，有點可惜。相對的，遊客不多，可以靜一靜也不錯。雖然沙子不夠燙，但坐著聽海浪聲（把肚脹外露給寶寶聽）的感覺很好。邊聽邊看夕陽，還看我先生在惡搞螃蟹的窩，好像滿好玩的，只是現在的我實在行動不便，等以後再跟妹妹一起抓好了（可憐的螃蟹）。

2/15 待產

這週開始請產前假(八天)，產假要生產當日起算，中間差額再用病假或事假補就好。雖然寶寶還沒出來，但就是想在家休息，而自然產本來就無法預期，還是請補算了。

週一下午仍有產檢與可怕的內診，早上還先去醫學院，把一些事情完成。產檢時先去做胎心音監視器，看子宮收縮的情況，再內診確認胎頭有掉下來。醫生開玩笑說叫我早點生一生，因為週日要去台北開會，哈，這又不是我能決定的。

週二早上依然先去醫學院，主要是看皮膚，因為手指跟腳背都長了一粒粒小濕疹。以前天氣變冷的時候很容易發生，只是這次比較嚴重，據說懷孕末期也會發疹，很癢但不能抓，只好忍耐，看醫生→拿藥→塗抹，吃完中飯才回家。

週三公婆從高雄來看我，天氣突然變好冷，更不想出門了，而他們特地來看看我的情況，一起吃中飯後就回高雄了。好險下午有睡午覺，因為晚上開始痛了，而且痛到翻身換邊又痛。於是拿手錶算頻率，還想如果變密集要怎麼辦才好，至少要撐到白天才行…幸好過了一個多小時就停了，我也乖乖入睡。

我娘今天下午會來陪我，之後先生也會下來，所以晚上都有人陪，不用擔心。

總之，待產就只能這樣，慢慢等候，不能到處亂跑

希望我寶寶讓我看完「金剛」再出來

後記：

12/15下午我娘從台北搭機來台南陪我一晚，晚上開始劇烈陣痛，還跑去產房做胎心音，結果護士說強度不夠叫我先回家休息，於是我娘逼著我在寒風的夜晚從醫院走路回宿舍，幾乎是用爬的回去（事後證明走了這段可能有助產～）

近凌晨時，羊水破了，於是叫了計程車送抵醫院，開始漫長的陣痛、等待，先生也趕緊從台北搭夜車趕下來，熬了八九小時後，我家寶貝終於在12/16早上9:25呱呱墜地，聽她的哭聲便放心了～



Diane, Bred and Baby Evelyn March 29, 2006