

《妇产科医生A+生娃计划》

图书基本信息

书名：《妇产科医生A+生娃计划》

13位ISBN编号：9787512706194

10位ISBN编号：7512706197

出版时间：2013-5

出版社：中国妇女出版社

作者：安娜

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《妇产科医生A+生娃计划》

前言

爱让女人变强大 这本书出版的时候，我的宝宝其实已经4岁了，健康活泼，聪明可爱。由于自己工作繁忙，加上经常懒惰，导致书稿一拖再拖，拖至今日才付梓出版，而我人又身处远方，幸有老公、母亲和朋友的大力帮助，才有今天这篇文章。 这本书是在我怀孕期间记录的文字基础上加工润色而成的。整理时，回顾怀孕时的往事，颇多感慨。4年前，我还是一个懵懵懂懂的小姑娘，稀里糊涂地怀孕，好在一切顺利，没受多大苦，相比自己病房里的很多准妈妈而言，不知要幸运多少倍。 4年间变故重重，使我开始相信所谓命运，有时真的会让你觉得巧合得无所适从。31年前，同为医生的父亲为了理想远走波斯湾，没能见到我刚出生时的样子，在我降生6个月后才回国；而在儿子诞生的整个过程中，父亲始终陪在我的身边，在尽享天伦之乐6个月后，溘然长逝。临走前的那几天，他抱着孙儿，总不愿放手，时时念叨着以后的种种愿望，要带着小东西去钓鱼，去爬山，去吃隆福寺的小吃，去周游中国，去体验生活的精彩和生命的美好；要教育他，让他拥有强大的内心和慨然的男子气概……有那么多好玩的事情等着祖孙俩去一一体验呢，可是时间却永远停止在2009年的秋天。 父亲的离去，给我带来了深深的痛苦。父亲是一个理想主义者，从小耳濡目染的影响，使我坚信作为医者应该担负起自己的责任和使命，我想对父亲最好的怀念莫过于延续他的精神。于是，我开始重新思考一些恒久萦绕在心头的话题：“我究竟想成为一个什么样的人？想做什么样的事？想要过什么样的生活？”如果保持现状，20年后会不会后悔自己当年的胆怯和懈怠呢？于是，习惯性地，我拿出纸笔，一条一条地写下自己要做的事情，不断督促自己，是时候开始行动了。排在第一位的，就是无国界医生。在这个世界上，有一群理想主义者在行动。他们能，为什么我不能？2010年的盛夏，当我接到无国界医生给我发来的录取信件的时候，我就知道，是该出发的时候了。 作为一名母亲，我知道我必须坚强。看着儿子一天一天地成长和改变，感受着这个小生命的勃勃生机，体验着生命的轮回，其间的心情真是喜忧参半难以言表。我希望，每一天我都能跟他在一起玩耍嬉戏；我希望，他成长的每一步都有我的陪伴。成为一名无国界医生，也给了我一个兼顾理想和家庭的机会，使我可以用消失3个月，换得3个月每天跟小祖宗黏在一起的时间。人生有得必有失，在我看来，这是值得的。试问除了全职妈妈，又能有多少人全年享有50%和宝宝相处的时间呢？ 其实，我的故事和很多80后非常类似，自己不愿意长大，总想着“唉呀呀，还有家里人帮忙呢”，除了怀孕生孩子，别的事恨不得不愿意多管一点儿。按照我老妈的话说“你们这代人，酱油瓶子倒了，都不知道要扶上一扶”。可是奇怪的是，自打怀了孕，自打生了娃，我自觉不自觉地，慢慢适应并喜欢上了母亲这个新角色。与此同时，成为无国界医生后，让我可以行走于另一个世界，看到那些亟待救助的病患，也让我更真切地感受到身为医生所肩负的救死扶伤的职责，认识到原来有的时候，给予比获得更快乐；认识到人活着就要承担一份责任，而这份责任带来的满足感，远远超过对别人索取而获得的成就感。 如果说，怀孕生子是女性一生中要经历的最重要的一部分，那么这本书对于我而言，就像是一部心灵的成长史和思想的成熟史。从开始时的似懂非懂，到后来的成竹在胸，到最后的坚持与妥协，让我深深体会到，作为女性，作为母亲，我们的爱让我们如此强大，让我们的意志力如此顽强，而我们下一代迸发出的生命力又是那么的有力而强大，使我们不得不感慨生命的坚强和伟大。而这些，如果你不是一个母亲，你永远都不会亲身体会到。 希望这本书能带给你一些乐趣，带给你一些有益的知识，让你觉得，原来怀孕，也是那么好玩有趣的一件事。 安娜 2012年尾于阿富汗

《妇产科医生A+生娃计划》

内容概要

《妇产科医生A+生娃计划》内容简介：在北大医院妇产科（现改为北大妇产儿童医院）这家传说中孕妇最多、建档最难的“北京最火妇产医院”中，安娜一边板起面孔做大夫，一边嬉皮笑脸当患者，凭着自己的专业知识。听着身边大小专家们的谆谆教导，冲杀在先兆流产、肝功异常、失眠、浮肿第一线，有惊无险、跌宕起伏地过完了据她自称还算顺利的孕产期，不但平安生下了个健康、顽皮的小男娃，还将自己的孕产经历集结成了这本“生娃书”。翻开《妇产科医生A+生娃计划》，看一看“专业”的安娜医生如何应对“不专业”的孕期生活……

《妇产科医生A+生娃计划》

作者简介

“高年资”妇产科小大夫 无国界医生 非典型巨蟹座 爱旅行的80后 不着调的娃他娘 两只流浪猫的后妈 胖胖脸的亲亲好老婆 一只精力过剩小公崽儿的妈 出版过若干本“小书”的作者 发表过若干篇专业文章的研究者 在家里贡献最小，地位最低，脾气还最大的无固定职业者 毕业于北京大学医学部妇产科学专业，硕士。于2010年自愿申请成为一名无国界医生，也是中国第一位80后无国界医生。在成为无国界医生之前，曾先后工作于北大医院妇产科(现改为北大妇产儿童医院)、北京肿瘤医院，曾出版《怀孕事事通》《孕产期检查实用手册》《孕产期健康养护全方案》等多部著作。

《妇产科医生A+生娃计划》

书籍目录

前言 孕早期 改变人生的大事就是这样开始的 生娃和年纪 怀上OR没怀 妈妈、婆婆、婆婆的婆婆 老公、爸爸、公公 中奖啦 建档：那个医院是我的最爱 抗感染筛查 血型检查 好像长痔疮了 可能致畸的药物 不守规矩的小孕妇 值班的日子 饿啊，我好饿 我叫困呼呼 要不要穿防辐射服 咖啡因上瘾者“小怪物” 保胎，还是不保 保胎记1：超声检查正常 保胎记2：孕酮偏低 保胎记3：几种常见的保胎方法 便秘了便秘了 养猫和养娃 带球泰国游1：晕机与怀孕的关系 带球泰国游2：早孕反应 带球泰国游3：孕期出游的旅游保险 带球泰国游4：语言不通怎么办 遭遇失眠 失眠的对策和建议 补钙和运动，一个不能少 日有所思，夜有所梦 孕中期 让宝宝“合法”的途径：办理生育服务证 查尿尿了哦 抽血啦抽血啦 呜哇，出问题了 唐氏筛查 羊膜腔穿刺 孕妇记性差 睡到自然醒、体重自然长 孕期护肤品的选择 喝糖水了 体力问题分析 从里到外大变装 BYEBYE，隐形眼镜 恐慌：流感狂潮来袭 啥是会阴条件好 超级无敌超声波 除夕夜惊魂 逛街约法三章 浮肿了，好怕怕 奇怪啊奇怪…… 孕晚期 妇科医生私房话 后记 养娃方知父母恩

章节摘录

版权页：插图：改变人生的大事就是这样开始的 总有朋友大惑不解地问：“也没听你说要为怀孕做准备，要健康饮食、规律生活之类的，怎么不声不响的你就怀孕了呢？”是啊，怀孕这事儿就跟结婚一样，像灵光一现，出现在我的脑袋里，然后就怎么也挥之不去了。为什么？因为，我也到了该生孩子的年纪了，过了30岁，周围有诸多例子证明怀孕有可能变得更辛苦。因为，老爸老妈公公婆婆虽然嘴上不说，可心里巴巴的都等着见下一代呢，更何况还有个更老的老太太——老公的奶奶，天天想着四世同堂呢，我虽然平时大大咧咧，但这些明摆着的事情，还是看得很清楚的，早生完早减压，省得到他们憋不住的时候，天天念叨，心理压力得多大啊！因为，我想要个小东西，是我生命的延续，在他/她身上能看到自己的影子，爱他/她，给他/她美好的生活，总之，母性的光辉要照耀在我的身上。自己的思想工作一做好，就开始做老公的工作，这项伟大神圣的工作光我一个人是完不成滴，需要他的配合。老公听说我要怀孕，大惑不解地问：“为什么啊，突然想起这事儿来啦？行啊，我配合。”不过，等到第二天早上他醒过味儿来又问我，发现我初衷未改，才开始上心：“你是说着玩的还是认真的？”“认真的……”然后，老公委屈地说了一句：“我周围的男同胞们，都是三十六七岁才要孩子的……”“你都32啦，也老大不小的了，早要早省心不是……”接着，我又给他详细解释了下我们所在的“险恶环境”——5个老头老太巴巴地盼着呢，老公想了想，觉得反正自己也不用特殊付出什么，于是便同意了。由于我们俩生活习惯都还算良好，不抽烟不喝酒没有夜生活，不过就是每天一杯白咖啡，偶尔嘴馋喝点儿可乐——得，开始努力吧！当然，这里说得简单，其实我还是很纠结很执著滴……不过就是算计了很多别的，比如说，要个什么生肖的宝宝好，最好能旺父母，要个什么星座的宝宝好，现在怀孕预产期是在什么时候，有没有新鲜水果吃，坐月子会不会太热/冷……总之把东方的西方的各种“封建迷信”和犄角旮旯的各种担忧都加在一起，最后强烈要求老公：“必须得在这个月怀上！”我家男人听了想撞墙的心都有：“凭什么一定就能在这个月怀上啊，怀孕哪是那么容易的事儿啊……”“那——怀不上的话，就过2年再生，那会儿的生肖也不错……”“哎呀，老婆，我思想压力很大哦……”“少废话，你要努力、争气哦……”

后记

养娃方知父母恩 生完娃到现在，一眨眼已经四年那么久了，似乎有了孩子，时间就过得越来越快，你看到他的成长，也看到自己的成熟，看到生活的艰辛，但是你仍然愿意承担，承担这一切。 自打儿子长到1岁，我就再也不想抱着小祖宗到处走了，真的很累啊，死沉死沉一东西，关键这东西还不老实，左动右动，一会儿工夫就不知道出溜到哪去了。你有意见？他更有意见，抱得不舒服不行，姿势不正确也不行，小祖宗还不会说话，鬼知道他要什么姿势啊。姿势换来换去，不胜其烦。好在后来小祖宗也发现我是最讨厌的一个，不仅懒，牢骚也多，时不常地还用“恶毒”的眼神扫射他一番，于是毅然决然地投身“新好老爸”和“新好姥姥”的温暖怀抱。小祖宗的“新好老爸”也不是不抱怨，只不过在面对他时永远笑脸相迎罢了。其实，呵呵，背后十良得牙痒痒。某天，跟小祖宗生完气，咬牙切齿地跟祖宗妈说：“咱们再生一个，让小的欺负死他，哼，想想就解气。”祖宗妈想着，赶紧得记下来，证据啊，以后万一崽儿跟他老爹一头，得把这东西翻出来影响影响安定团结^__^ 所谓养儿才知父母恩，毕竟，有了娃之后，才能深刻地体会到肉中肉骨中骨的感觉。对母亲们有了更多的理解和同情。真的不容易，光是那种揪心的感觉，没有娃的时候，你是丝毫也感受不到的。等到有了娃，你才会真正理解：为什么父母会一再唠叨着说注意安全，不要到处瞎逛；为什么会明知你烦得要死还要每天打个电话；为什么你一早恋晚回家，你妈妈就要勃然大怒；为什么父母总要干涉你的生活外加私生活；为什么当你离家千里时，妈妈会整日整夜不能入睡…… 以前，你总是对此一笑了之，或者作为有趣的谈资，或者直接勃然大怒；现在，却会贱不兮兮地对自己的崽儿做同样的事，虽然明知道他也不喜欢。因为，你害十白，你怕一个不小心，一个不注意，就会永远失去他，就会让自己懊悔终生。当然，那种贱不兮兮的感觉非常之好，每次屁颠屁颠地跟着崽儿后面唠唠叨叨，看着崽儿皱着眉头一脸不耐烦的样子，心里甚至有种胜利感：看咱俩最后谁斗得过谁……呵呵。理解了，看来妈跟咱斗嘴的时候也是脑子里多巴胺疯狂分泌，难怪乐此不疲。这一切，就叫做成长！ 在本书的撰写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是安安、赵红瑾、刘刚、崔震洲、王威、许明、张宝义、黄李慧、郭瑞、宋楠、刘海刚、李关奇、武晓宇、展继宏、张强、赵毅、季兰等，在此一并表示感谢！

《妇产科医生A+生娃计划》

媒体关注与评论

安娜是我的第一个研究生，是一个性格开朗的年轻妇产科医生。怀孕时，她正在北大医院妇产科做住院总医师轮训，每天快快乐乐，自然地度过了孕期，生下了一个健康的男孩。本来妊娠就是一个自然界最本质的事情，是人类繁衍的自然阶段，相信这本《妇产科医生A+怀孕计划》能给准妈妈们一些启发！——北京肿瘤医院妇产科主任、作者导师高雨农教授 大医院小妇产科医生的生娃记！满纸记录的不仅是自古到今女人为人类繁衍做贡献时的切身体会，更是现代女人的悄悄话和泛滥的母爱，建议所有的准妈妈都来读一读这本书！——中国首位无国界医生、原北京大学人民医院妇产科副主任屠铮教授 大肚婆的那些日子那些事儿，让一个在准妈妈们眼中自信满满、无所不知、风风火火的妇产科大夫自己尝试下来，又是怎样的一番经历呢？请跟随我的同事——安娜医生。听她讲述最一般的准妈妈攻略。——北京妇产医院妇产科、作者同学孔亮医师

《妇产科医生A+生娃计划》

编辑推荐

《妇产科医生A+生娃计划》是一本“有态度”的孕产书。

《妇产科医生A+生娃计划》

名人推荐

安娜是我的第一个研究生，是一个性格开朗的年轻妇产科医生。怀孕时，她正在北大医院妇产科做住院总医师轮训，每天快快乐乐，自然地度过了孕期，生下了一个健康的男孩。本来妊娠就是一个自然界最本质的事情，是人类繁衍的自然阶段，相信这本《妇产科医生A+怀孕计划》能给准妈妈们一些启发！——北京肿瘤医院妇科主任、作者导师 高雨农教授 大医院小妇产科医生的生娃记！满纸记录的不仅是自古到今女人为人类繁衍做贡献时的切身体会，更是现代女人的悄悄话和泛滥的母爱，建议所有的准妈妈都来读一读这本书！——中国首位无国界医生、原北京大学人民医院妇产科副主任 屠铮教授

《妇产科医生A+生娃计划》

精彩短评

1、指导性不是很强，更像医生自己的回忆录

1、怀上娃之后，心情一直很忐忑，因为没有怀娃的经验。但是经常是看着周围的同事朋友们怀个娃都可费劲了，动辄就要卧床不起。在没怀的时候就想着千万不能这个样子，瘫在床上，不如杀了我算了。我那么好动的一个人，对吧？！怀上TA以后，发现TA还是挺心疼TA老妈的。几乎各种激烈的妊娠反应都没有。这可把我乐坏了，成天蹦蹦哒哒的。虽然孩子他爹已经不止一次抗议，不许蹦！不过还是在他看不见的时候，一蹦一蹦的。我高兴呀，我终于当妈啦！但是自打怀了娃之后，几乎每天都活在焦虑和火药味里。我那么想在怀娃的过程中，快乐一些，开心一些，生下来的小崽子也能性格活泼一些，硬朗一些。可是，我的观念和家人的观念时常会有严重的冲突。我能理解，他们那么在意这个小东西的降临，这孩子承载着全家人的喜悦，并不是我一个人的。所以怀孕初期，总是会在朋友圈里抓狂。好在安娜看见了，经常宽慰我。我要去海南度蜜月。全家几乎都在反对，没有人支持我，除了我老妈。我当时那个委屈，那个愤恨。带着所有人的反对，我抓着老公踏上了去海南的飞机。也就是在机场，安娜给我发了一条微信，为我宽心，她说，放心吧，不会有事的，我当时还带着我家娃去泰国呢，玩得开心，等你回来，我邮给你一本我的孕期日记。因为安娜本身就是妇产科医生，有她的叮嘱，心里多少有了些底气，可以踏踏实实的去面对海南的蜜月旅途，并期待着我家安娜邮给我的“日记本”。虽然在海南出现了一些小小的意外，但是后面的顺利让我更有胆量去抗衡大多数人对孕妇的定义。谁说孕妇不能上班，我偏要好好上班，保持最佳状态；谁说孕妇需要忌口，偶尔吃些海鲜解解馋并没有带来想象中的危险；谁说孕妇一定要娇娇气气，期期艾艾，我偏要在孕期跑去上个课，哪怕不能每天都去，至少保证一周两次循序渐进；谁说孕妇不能操心，拉着老公一起忙前跑后的找房子，订酒店，订婚庆，自己的事情自己搞定。我喜欢那个能抱有积极心态的自己。收到安娜的日记之后才发现，并非我想象中密密麻麻的一个日记本子，而是装帧精美，带有温柔气息的书籍。原来，她！出！书！了！读她这本《妇产科医生的A+生娃计划》才发现，她有好多想法和我不谋而合。她也曾那么不安分，那么积极努力的迎接这个新生命的到来。就像她在书里说她老公也曾和别人的老公一样，提议她休个一年半载的。但是她睁大眼睛看着她老公反问道：谁说孕妇就得上班？！哈哈，当时我也是这么想的！！！简直就是知己~~~~我看着她也曾跟家里人悄悄的逆反，我看着她也在努力平衡家里人的想法和自己的想法，我看着她把孕妇所有的担忧都悄悄带过。就算先兆流产，就算肝功能异常，也无法影响这个乐观的姑娘当个快乐的妈！她把所有姑娘们在孕期遇到的生理问题、心理问题以及家庭矛盾都一一写到，能有多详尽，就有多详尽。她恨不得让所有的姑娘都能平稳度过这个特殊时期。整本书看完，我几乎能够建立好一个孕期乃至产后的心理状态。每天都开开心心的去上班。尽量不让自己逞强，但也绝对不会让自己陷入娇滴滴的行列。状态好的时候，每天吃个四五顿的，蔬菜水果肉肉一样不少。每天翻着手机APP看着娃一天一天长大，那种喜悦的确没法说，可能连孩儿他爹都无法体会吧。虽然他是个心思细腻的人，知道娃每天的变化，成天傻笑（不要问我为什么知道他会傻笑，在我把手机截屏发到他微信的一刹那，我就知道他肯定在对着屏幕傻笑）。谢谢安娜让我顺利度过孕早期的一系列的纠结与挣扎。如今，我几乎每天都很开心，歇班的时候还会亲自下厨做个简简单单的菜式。我一直憧憬着跟老公搬到新家以后，自己开火做饭吃。老公美其名曰：霍霍人家的厨房，总比霍霍自己家的厨房来得痛快。当我进入人生的另外一个阶段，好在有你陪伴，谢谢你，安娜。

《妇产科医生A+生娃计划》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com