

女人看了能笑看一切，男人看了会珍惜一切。

《小S怀孕日记》是小S在身怀六甲时，所记录下来自己怀孕时所发生的趣事，及身体的产生的各种反应，内容包括从与老公交往、结婚、怀孕、生子的历程、产后瘦身等。李先生称，小S以她在节目上一贯幽默及一语惊人的口吻描述，在看此书的同时，会觉得她就在你身边活脱脱演出怀孕剧，让人忍俊不禁。我承认我是一个非常铁齿的人，三不五时就会撂出 opening 是“我绝对不……”的句子，然后没过多久又会说出相反立场的话，所以我常常听见：“可是你不是才说你绝对不……”然后我就会说：“我有说过那句话吗？”我姑且称这种病为“铁齿不认账”。

我还记得几年前我处于感情空窗期，当时的我不断地上演“铁齿不认账”的戏码。空窗初期，因为不习惯突然变成一个人，一到深夜，就会变得格外地脆弱，那时候非常依赖姊妹淘，动不动就会邀大家到我房间陪我聊天，范范跟 MAKIYO 还时常得陪睡，聊天的主题不外乎就是诉苦自己很寂寞、好想交男朋友、好奇怪怎么会遇不到好男人、下一个男朋友不知道会是什么样子，等等。有的时候只是单纯的诉苦还不够，还得再配上几杯红酒或者威士忌、啤酒、梅酒……其实就是家里有什么就喝什么啦。所以那阵子我常戏称自己在酗酒。你也知道主持人说话总是比较夸张，不了解的人大概真的以为我已经酒精中毒了吧！喝到茫然时情绪当然更容易激动，我还记得有一晚，大家一边喝酒一边聊天，聊到一半我突然哭了起来，姐妹们立刻关心地问我怎么了，我说：“想到梅艳芳死了，很替她难过，觉得人生很无常，而且我好寂寞，好想交男朋友，怎么都没人喜欢我……哇……”（开始第二波的大哭）。那阵子康熙来了，也常邀请一些算命师上节目，几乎每个都诅咒我，说我会晚婚，要到35岁才会找到真爱，叫我多看看多玩玩，甚至还有几个说我会晚年孤寂。节目上我都会笑笑的装出生气的样子，其实心里是真的很不爽。就算我不相信他们，听了还是会不舒服啊。回到家就会邀我妈和大S说他们坏话，而且谁要多看看多玩玩哪？我要的是一段稳定有未来的感情，如果不是抱着要跟这个男人结婚生子的心情，为什么要跟他交往？还得经历累人的尴尬期，尤其去看电影，也不知道为什么，只要一进戏院，我肚子就会发出一大堆怪声音，而且越安静时肚子的声音越大，所以看剧情片的时候压力真的是很大。还有第一次到对方家做客的时候，根本无法尽情地尿尿，必须要运用腹肌的力量让尿液不要冲得太快，还好后来发现，把卫生纸铺在马桶里，尿尿就不会有声音，才减轻了我人生的一个负担。所以我可没那闲工夫搞一些没结果的烂桃花，我“绝对不”会晚婚。哼！现在想起来都还有气!!!... ..

nbsp; 之后的某天，我妈开车送我去上班。她大概一天到晚听我在那边嚷嚷想稳定下来，开始有点害怕，突然威胁我说：“徐熙娣，你要谈恋爱可以，可别给我结婚生子，尤其是未婚生子，我可没那么开明，我是会不认你的！”我说：“谁要结婚生子啊？我连男朋友都懒得交，我现在单身多自由，干吗找一个人来控制我？婚姻根本就是一件很变态的事，每天起床看同一男人到老，不是很恶心吗？而且男人除了会搞外遇还会干吗？搞不懂那些搞外遇的人干吗结婚，那么想乱搞，就单身好好地搞啊，为什么要结婚伤害别人？而且我最讨厌小孩儿了，跟他们真的没话聊，每次问完你最喜欢看什么卡通，后面就词穷，加上他们根本也不会回答，整个场面真的是很僵，假笑到法令纹都酸了，我‘绝对不’可能去结婚生子

nbsp; 再之后的某晚，姐妹们又聚集于我房间聊天。那次的主题是，来打赌谁会先结婚生子、谁会生男的，而且是真的要赌钱：第一题猜对的人可以得五万，第二题猜对的人可以得五千。当时的成员有大S、佩慈、晓萱、范范、MAKIYO。没有一个人猜我，但我却两题都猜我自己，我说：“我也不知道为什么，但我就是觉得我会第一个结婚生子，而且我一定会生男的！”有的时候真的要相信自己的第六感，明明那时候我连男朋友都没有，又动不动就在那边大放厥词，说自己有多不想结婚、多讨厌小孩，但心中却有一个很强烈的感觉，就好像以前上课的时候，老师要点人起来念课文，你心中会有很强的感觉，觉得老师会点到你，结果

还真的点到。我当时就是那样，觉得我马上就要结婚生子了，而且感觉强到我还紧张地肚子痛跟手心发汗，好像一切就要在明天发生。当然我跟她们讲这段话的时候，免不了遭到她们几个的白眼：“你不是才说‘绝对不’……”不过话说回来，她们到现在还没给钱就是了，不给钱就算了，竟然还怀疑我是为了拿钱才硬去结婚生子，赌品实在是很差！

后来认识了 MIKE(我老公)。姊妹们问我：“他不错耶，你会跟他交往吗？”我说：“我‘绝对不’跟爱去夜店和爱穿紧身衣的男生在一起！”MIKE 是我认识的男生里面最爱穿紧身衣的，那时候每次跟他出去之后，回家都会跟姊妹们说：“你们绝对不会相信他今天衣服有多紧，紧到就像他全身刺青。”我都会问他：“是要去救人了吗？”他会说：“为什么？”“因为你是蝙蝠侠啊！”他甚至连睡衣都是紧身的喔！

然后有一天，我跟姊妹们说：“我跟 MIKE 在一起了！”虽然她们眼神里面尽是“你不是才说‘绝对不’……”，但她们却非常贴心地说：“如果你真的爱他，他真的对你好，那就好好在一起吧！”我们这群姊妹就是这样，一旦谁决定要跟谁在一起，我们就不会多说一些有的没的，因为说了也不会改变什么，只是让姊妹不开心而已，除非哪天她自己大讲男友坏话，我们才会基于义气的关系，帮忙补个几句。

我知道自己很铁齿。铁齿没关系，重点是不要怕承认自己错了。我承认自己曾经很嚣张，瞧不起婚姻，后来才发现，那是因为没有遇到一个我想每天起床看到他的脸到老的男人；我承认自己曾经很没人性，讨厌小孩，后来才发现那是因为我还没看过自己孩子的脸。我不知道我还会说出多少次的“我‘绝对不’……”，但我至少要再说一次，嫁给 MIKE、生了许俏妞，我“绝对不”会后悔。

P. S: 这段讲得好像很煽情，但其实生了之后跟其他小孩还是聊不来。

我常常问 MIKE：“你有没有觉得自己很会耍宝？”他都会很认真的说：“baby，我不要宝的啊！”然后我就会大笑说：“那你‘真的是’很会耍宝！”

2004 年的七夕情人节，我们一起到餐厅吃饭，我注意到他提了一个大袋子，一副就是礼物的样子。果然，过了一会儿，他跟我说帮我准备了一份很特别的礼物，是他在网络上买的。我好奇地问是什么，他说一看就觉得是我会喜欢的东西，还是限量的喔！我问：“是有关大象的东西吗？”“不是，你看了就知道。”当我从纸袋拿出礼物的时候，即使用了很大的力气加上多年当艺人的功力，也只能说出：“哇……娃娃耶……好……特别喔……”实在说不出“可爱”两个字。当时真的很希望身边有一个姊妹，可以让我捏她大腿或是跟她互看。我知道这样讲可能太过分了，因为他真的是很用心地帮我买了这份礼物，而且那真的是限量出版的娃娃，如果收藏家看到一定很喜欢，可是我还是不得不说，它们两个(娃娃是一男一女)看起来很恐怖。我个人是真的怕小偶人，觉得它们半夜一定会起来 do something，也不见得是杀人，可能只是走马看花，但毕竟小偶人会动总是可怕的。碍于当时我们还处在做作期，我并没有把心里真实的感受告诉他，加上直接跟他说娃娃好恐怖，也实在很没礼貌。当我回到家把礼物拿出来时，大 S 惊呼了一声说：“它们晚上会起来杀你！”我当然二话不说把它们塞进我的衣柜，再没拿出来过，直到后来我跟 MIKE 突破了做作期，我才告诉他我对那组杀人娃娃的真实感受。

MIKE 很注重打扮，他是我遇到的第一个不是 gay 却敢穿得那么夸张的人。刚跟他认识的时候，几乎每次出去我都会在心里惊叹：“这件你也敢穿！”我还记得有一次拍广告，他跟朋友来探我班，那次的穿着真可说是令人拍案叫绝。当时他上身穿了一件跟皮肤几乎要融为一体的紧身斑马纹 T 恤，下半身穿了一件只有摇滚明星开演唱会时才会穿的蛇皮裤。当我看到他时，心中真的是惊叹连连，忍不住问他：“那是蛇皮吗？”问题的背后所带的情绪是：“蛇皮裤你也敢穿！”结果他说：“喔，是啊，不过不是真皮的！”我想他当时误会我问题背后的情绪了，他可能以为我是真心的想跟他聊聊有关蛇皮的事。我跟 MIKE 第一次牵手是在戏院，当时看的电影是《史瑞克 2》。我们算是认识蛮久才有进一步的接触，有一阵子我甚至还

怀疑他是 gay，进展又慢衣服又贴。也不是说我有多猴儿急，只是做作期久了还是会期待一些新的事情发生。当时电影开演没多久，我就感觉到左边有一股热气靠近我的手，心中立刻紧张了起来：要牵了要牵了……果然，他厚实又温暖的手，慢慢地包住了我的，当时真的害羞到全身僵硬，动都不敢动，觉得好像稍微动一下，都有可能改变这美妙的一刻，另一方面也是怕乱动，身体会飘出一些怪声音。我知道有关这件事我第一篇已经提过，但因为真的很怕，所以忍不住想稍微再强调一下。尤其是喉咙大爷和胃大爷，它们两位真的是惹不得，稍微打扰到，都有可能惹得它们大呼小叫，可说是身体里最喜欢唧唧歪歪的两个部位。但又真的好想看看他的表情——也是跟我一样紧张呢，还是这一切对他来说都是很稀松平常的事？在看与不看之间，我犹豫了好久，最后我还是决定看了，因为如果刚好四目相对，就代表他也很 care 我，而且我们之间的感觉也会更强烈。当我鼓起勇气转过头时，真的不敢相信我所看见的景象：MIKE 整个人进入昏睡的状态，而且是睡到斜躺在椅子上，也……也太做自己了吧！我看了一会儿，怕他突然醒来看到我在看他会觉得尴尬，因为如果是我，可能会尴尬到立刻去办理移民，所以赶紧把头转回去，算准了一个应该是他已经惊醒、懊恼完自己怎么会睡着又赶快恢复坐姿的时间，再次害羞加紧张地转过去看，结果我真的想多了，他还是在昏睡，而且他就这样一路睡到电影结束！值得庆幸的是，他的手始终没有放开。

越跟他相处我越了解，他并不是不重视这一刻，而是他真的抵挡不了睡魔的攻击。同样的事情也发生在我们去 vegas 的时候。当时他带我去看著名的“0”秀，还订了最好的位子，结果开演 20 分钟之后，他就开始昏睡。我一直用余光看到他在座位上东倒西歪，只能说他是一位很放得开的华人。不过那次我也是超困，因为时差的威力实在是太强了，我怕它!!困又不敢睡真的很痛苦，全身一直发软，眼睛就在睁着、微闭、翻白眼之间徘徊，看到灯一暗我就好高兴，想说总算可以回饭店好好大睡一场，结果灯又亮，真的很想站起来大吼：你们是有完没完啊！不过就算我有种，也真的没力，当时如果有人打我一拳，我也只能认了，因为实在困到动不了，当时我真的很羡慕 MIKE 的豪迈！在 vegas，再次看到他不顾旁人眼光的大睡特睡，心里突然有一种甜蜜的感觉，就像我收到他另类的礼物，就像我看到他穿着那么夸张的服饰，我想这就是爱吧！当你看一个人，怎么看都觉得好可爱，不管他做什么事，你都觉得很好笑，他只要很自然地在你的旁边，你就觉得很幸福，那就是你真的很爱他。以前我总觉得，不管两个人再怎么相爱，你总是可以在他脸上或身上看到恶心、讨厌的东西，但我每天看着 MIKE，只有无止尽地觉得他好可爱，如果你身边也有这样的人，一定要好好珍惜他！没错，我和 Mike 很相爱，可是为什么要结婚？两个人现在这样很好啊！实在找不出需要结婚的原因。但除了对方之外，我们也都不会想再跟别人交往了，不过就是少了一个什么动力，push 我们去做这件事。讨论之后，我们决定来进行“让我怀孕”这件事，如果我怀孕了，这就是让我们去结婚最棒的原因。当然我们是经过多方的考量，能不能负责？能不能给孩子一个充满爱的家？绝对不是一味地为了找原因而乱“做”。第一个月整个人非常地神经质，动不动就觉得想吐，动不动就会说：“我该不会是怀孕了吧？”然后立刻跑去验孕，验出来明明是一杠，我就会心不甘情不愿地，一边把验孕棒甩进垃圾桶里，一边说：“穷紧张！”整个行径看起来非常老气，如果刚好有一个路人经过，一定会忍不住叫我一声“徐大姐”。即使验了两次都没有，我心里还是会抱着一丝丝的希望，觉得可能是验孕棒过期或管他什么原因的反正就是不准，直到月经来的那一刻，才会彻底地放弃！

第二个月我跟 Mike 开始怀疑自己是不是不孕症，我们两个一天到晚就在那边说：“完蛋了，一定是喝太多酒，一定是平常太晚睡，一定是吃的不健康……”每天都在不断地自己吓自己，甚至还觉得是遭到老天爷的惩罚，因为我以前觉得不孕症的人很幸运，可以省去很多麻烦，现在好啦，谁叫我爱说这种丧尽天良的话，现在老天爷就要让我尝尝这种“不麻烦”的滋味！

第三个月，我几乎就要放弃的时候，“吐意”又再度闯进我的生活。第一次是我跟大 S、

Makiyo 去新光三越楼上的餐厅吃饭，一出电梯，一股强烈的油味扑鼻而来，我马上呕了出来，不过是空呕而已，可是因为之前实在太常误以为自己怀孕，所以这次我倒是很冷静地看待这个“吐意”，只觉得应该就是餐厅的油味；后来晚上到 Makiyo 家吃饭，再度被油味攻击到空呕，这次我稍微开始有点怀疑自己是不是……？抱着一种假装不是很 care 的心情，再度去验孕，而且在去的途中还一直跟大家说：“哎呀，不可能啦！一定只是饿太久又吃太快才会想吐……”其实心里根本就紧张得半死，想说这次应该是真的，结果，还是一杠，彻底地放弃了，大概就是不孕症吧！

下一波攻击，是发生在有一天我工作完回家，肚子超饿，一直催我姐夫赶快做饭，饭菜一端上桌，我立刻坐下来狂吃，我想用英文词组 as soon as 来形容会更加贴切，才吃第一口，我马上冲进厕所大吐特吐，这次我只觉得对我姐夫很不好意思，吃完他做的菜竟然吐了，完全没有往怀孕这个方向想。不过我还是决定要验一下孕，有点是为了要化解我跟姐夫之间的尴尬，不放任何感情在里面的验孕，在等待结果的时候，为了打发时间，我又把说明书看了一遍，看完之后，我把验孕棒拿起来，不带任何感情地看了一下：两条杠，我正要放下去的时候又立刻拿回来看，两条杠!!! 可是有一条很浅!!! ……不会吧!!! 心跳瞬间变得好强好快，可以清楚听见“扑通、扑通”的声音，好像有一个人在里面打鼓，打得我身体也跟着一起震动，我从柜子里拿出第二个验孕棒，一边发抖一边撕开包装，可恶，还没有足够的尿量再验一次，我常常觉得“脑筋一片空白”是一句很老套的话，但我当时真的是脑筋一片空白地乱等了不知多久，何时尿下第二泡尿的我都不太记得，只知道第二个验孕棒还是两杠。我坐在马桶上看着它，手不停地抖，眼泪争先恐后地往前挤，我等了老半天，现在终于变成两杠了，然后呢？是要欢呼还是应该要怎样？我拖着发软的两条腿，走到客厅跟我大姐说：“珍珍，我怀孕了……好害怕……！”我大姐比我还害怕，脸上马上露出惊恐万分的表情，而且我从她眼珠看进去，只看到“空”一个字，她真的也不知道接下来是要怎样，所以她说：“快！打电话给珊珊（大 S）！”我打给大 S，是助理接的，我请她转告说有一件很重要的事，助理一传话给她，我就听见大 S 用异常冷静的声次说：“跟她说回去再讲！”挂了电话之后，我又去验了一次，验完之后我把验孕棒拿给我大姐看，问她：“这样是怀孕没错吧？”她持续用两颗空洞的眼珠响应我，接着我打给在美国的 Mike，我说：“baby，我怀孕了……”他也出乎我意料之外地冷静，只要我好好照顾自己，说他尽快赶回来陪我，倒是我莫名其妙地哭了起来，突然感到一阵寂寞，我好像一个人要出发到某个地方，没有人能够真正地陪我去，会看到什么，会经历什么，只有我一个人知道，不过 Mike 的安慰下，我很快又平静下来。挂了电话之后，我又去验了一次，因为真的很怕我跟大家讲了之后，发现根本是弄错，前前后后我大概验了快 10 支，在验的途中，我开始一一打电话通知姊妹们，叫的叫哭的哭，最后大家在我家集合，我把验孕棒拿出来，再次问：“这样是怀孕没错吧？”“当然是啊！”“可是有一条比较不明显……”“徐熙娣！你怀孕了！”大 S 说她一听就知道是我怀孕了，我们抱在一起，大 S 哭着说：“我妹妹怀孕了，我妹妹怀孕了，她自己都还是一个小孩儿，怎么会怀孕，好欠揍……”那天是 2005 年 5 月 15 日。

chapter 04 告诉妈妈

跟我妈说我要结婚了，她就已经会大抓狂，真不敢想如果跟她说我怀孕了，她会怎样？免不了一定要大呼小叫，哭也是基本戏码，会忍不住揍我吗？还是会气到跟我断绝母女关系？唉……想到我就胃痛。当时我妈人在欧洲旅游，我打电话给她想先试探一下，我非常谦卑地说：“妈……那个……我跟 Mike 想结婚了耶……”她立刻在电话那头大吼：“你非要在出国的时候跟我说这些东西吗？你就不能让我放心地玩一下吗？”我马上俗仔地说：“喔……好……拜拜……”真可怕，都还没提到怀孕咧，就已经气成这样。跟大 S 商讨之下，她觉得我和 Mike 应该很正式地跟妈妈坐下来谈，Mike 先很诚恳、很认真地说：“我跟熙娣今年决定

先订婚，明年结婚，我连戒指都买好了！”然后我再接着说：“因为我怀孕了！”Mike 再接着说：“我一定会好好照顾熙娣和小孩儿，我会带给她幸福，请阿姨放心。”大 S 说照这个脚本走，到这段妈妈应该已经落下感动之泪，希望这个计划能够顺利成功。

2005 年 5 月 22 日，我跟妈妈约在家里，当时大 S、范范、Makiyo 也都在我家，我妈说：“你不是有事要跟我谈吗？”表情跟语调完全就是大陆古装剧里被皇上打入后宫的太后，此时范范、Makiyo 也赶紧退下，Mike 按照脚本先开口，很认真地说想娶我，会好好照顾我……听 Mike 讲这段话我自己都想哭，想到即将要面对不同的人生，我的情绪忍不住涌了上来，加上对我妈的恐惧感，导致 Mike 说完“阿姨，我们今天其实还有另一件事要跟你讲”后转头看着我的时候，我竟然完全性地卡住，在那边结结巴巴地说：“我……我……我……我不敢说，给你说！”Mike 整个脸歪掉，我妈一听就问：“怀孕啦？”我怯弱地点点头，我妈开始大发飙，说我有一堆广告合约，未婚怀孕可能会毁约，要赔一大笔钱，反正就是那边合约东合约西的，这时候大 S 跳出来，以温柔兼提醒的声音说：“妈～合约那些东西不重要了，你女儿怀孕了耶！你要做外婆了耶！你难道不开心吗？婷婷（我的小名）很欠揍，我已经骂过她了，但是她要做妈妈了耶！”这时我妈的心已整个儿被击碎，脸开始扭曲，掉下激动、感动和一点愤怒的泪，此时，善于营造气氛的大 S 立刻说：“还不赶快过去抱抱妈妈。”最后形成我们母女四人抱头痛哭的画面，我事后问 Mike 他当时在干吗？他说很感动，本来在想要不要过去加入我们，又怕乖乖的，加上实在也找不到点进去。接着大 S 看气氛快 down 下来了，赶紧安排范范、Makiyo 出场道贺，制造第二波高潮，最后就在大家含着泪互相拥抱中，圆满落幕，真是多亏了大 S，要不是她冷静地先发制人，真不知道我妈会闹到什么程度。

精选片段！

跟宝宝说话

“哈啰！宝宝，妈妈今天睡得很饱喔！你也应该睡得很饱吧？！因为你没在半夜偷偷踢我的肚子，我想，你也是在睡懒觉吧！”每天早上一起床，我就拿起特制的传声筒，对着肚子跟宝宝说话。

第一次产检

2005 年 5 月 24 日，我瞒着全台湾的人，做了第一次产检。

“真没想到我徐熙娣也有今天”，是我怀孕后最常出现在脑海中的一句话，当我躺在双腿需要跨开的那种椅子上时，这句话又出现了。曾几何时，我还是个在飞机上看到小孩大哭，或在餐厅里看到小孩冲来冲去，都会默默在心里想“我绝对不要生小孩”的都会女子，怎么现在已经开着腿等着做产检，产检耶！

胎动

怀孕 8 个月的时候，许俏妞正式改名为“地牛”。还记得第一次胎动的时候，因为太微弱，我几度怀疑是自己在幻想，随着日子一天一天地过去，许俏妞在肚子里的一举一动也越来越明显，大概第七个月的时候，那种感觉根本就是“地牛翻身”……有时候我还会尊称她为地牛神，我会说：“地牛神啊！你要保佑妈妈生产顺利，生完身材立刻恢复喔！”

05-12-06 小 S 媽咪日記—變笨的孕婦

雖然我沒有吐，也沒有變很胖，但我卻有越來越笨的趨勢，有的時候還會笨到把自己嚇個

半死。不過還是比我媽和我大姊聰明很多！我跟大 S 常會討論，連我懷孕都變那麼笨了，真不敢想像我們的大姊（我們家有三姊妹，我是老三，大 S 是老二，大姊是一位吃素的善心人士，反應較慢，不是很聰明）懷孕時會變怎樣，大 S 說：到時就媽咪和嬰兒一起成長吧！

我覺得人真的不能太常放狠話，之前有人跟我說懷孕會變笨，我還想說：嚇唬誰啊！那是因為妳自己本身笨吧！幹嘛還試圖怪到懷孕頭上。結果現在立刻遭到報應。我在這邊鄭重的跟那些曾經好心提醒我的人說聲抱歉，妳們說得對，懷孕會變笨，之前是我太囂張了！在這邊舉出三個我變笨的案例。案例 1~3 的排列順序是依據變笨的程度，從輕至重。

1. 有一天我們三姊妹集體在客廳看書，電視也同時開著，但並沒有人在看電視，過了一會，我忍不住跟大姊說：妳把電視關了嘛，這樣我們才可以專心看電視啊！說完之後，我們三姊妹立刻撐大眼睛對看，然後再一起爆出俏皮的笑聲，ending 的時候我撂下一句：怎麼會這樣啊？好可怕！

2. 同樣也是我們三姊妹，那天我們集體在逛街，逛到一半大 S 突然很緊張的問我大姊說：剛剛我買的那袋衣服呢？我大姊說：在我這邊啊！緊接著，我也突然想到我剛買的那袋衣服好像也不見了，所以立刻著急的問我大姊：那我那一袋呢？問完之後，她們兩個以一種不敢相信融合害怕的眼神看著我說：在妳手上啊！我低頭一看，確實在我手上，我立刻也用不敢相信融合害怕的眼神和她們對看，同樣的，在 ending 的時候我撂下一句：怎麼會這樣？好像越來越笨了，好可怕！

3. 有一天晚上我和大 S 在看電視，看了一會，她起身準備回房間睡覺，我就開始在桌上找遙控器想關電視，找了老半天，我拿起了一個長形的東西，對著電視按了上面唯一的一個紅色按鈕，結果電視沒有反應，我倒是突然驚醒，一邊僵在那兒一邊叫大 S 趕快過來看，她來了之後很震驚的問：妳在幹嘛？我說：我竟然想拿手機關電視！而且我還知道要按紅色的鈕。我們兩個不可置信的對看了好一陣子，這種情況就如同我變成殭屍，可是還知道那是我媽媽，所以遲遲沒有攻擊她，簡單說，就是失控之餘還保有一絲人性 or 理智。當然 ending 的時候，我還是不免俗的撂下那句：怎麼會這樣？真的越來越笨了耶，好可怕！

以上就是三個我變笨的案例。其實平常生活中，三不五時就會出現我很有目標的快步走到某處，到了之後卻不知道自己來這邊幹嘛的情況，因為實在太常發生了，所以已經不會給我造成任何的恐懼。

不知道自己還要持續變笨到什麼時候，到底還可以變多笨？生完之後會變聰明嗎？如果就一直這樣笨下去了怎麼辦？唉，算了，別想那麼多了，套句大 S 說的話：到時就跟許俏妞一起成長吧！

06-01-10 小 S 媽咪日記—再怎么攻击也不怕

前几天夜里，睡得正香甜的时候，右小腿后面有一条筋突然狂抽了起来，抽到整条筋变得又硬又凸，痛得我立刻惊醒大喊：“抽筋啦！好痛喔！”本打算试着自己去扳脚趾，发现我把整条腿放在老公的背上，导致脚趾离我太远了，根本扳不到。我赶紧用娃娃声向老公求救，顺便装可怜：“baby，快救我，我腿抽筋了，快帮我扳脚趾，好痛喔……”（再搭配几声“唉呦、嗯、啊”之类的呻吟效果更好）

结果，我老公竟然非常冷静地转过来看着我说：“baby，你腿放在我背上我动不了。”顿时，觉得自己还真是谐星的命，最后也就只好咬着牙，凭自己的力量按摩那条筋了。

最近除了频频被抽筋攻击外，在睡眠上也有了一种全新的感受。本来侧睡都还挺舒服的，随着许俏妞变大、变重，侧睡时有了一种奇妙的压迫感，好像许俏妞要从子宫被顶上来，然后从我的嘴巴里吐出来似的，正躺的压迫感当然更重，不过我也不是省油的灯，再怎么顶我，

我还是睡得着。

看贴要回贴哦！有了大家的支持我会再继续把这本书的内容贴出来给大家看
看到小 S 怀孕的样子忽然感觉女人的神圣，这是女人最最幸福的时刻的真实写照！

Chapter 5 第一次产检

2005 年 5 月 24 日，我瞒着全台湾的人，做了第一次的产检。

我跟医生说的第一句话是：“嗯……我好像怀孕了。”一说完我立刻后悔，什么叫“我好像怀孕了”，没怀孕我来这儿干嘛！医生非常地冷静，好像完全不觉得我说的话很蠢，他问我：“有用验孕棒吗？”“有！”“那应该就是怀孕了，验孕棒准确度很高。”我想他还是轻微地觉得我说的话很蠢！

“真没想到我徐熙娣也有今天”，是我怀孕之后最常出现在我脑海中的一句话，当我躺在双腿需要跨开的那种椅子上时，这句话又出现了。曾几何时，我还是个在飞机上看到小孩大哭，或在餐厅里看到小孩冲来冲去，都会默默在心里想“我绝对不要生小孩”的都会女子，怎么现在已经开着腿（还好我有看书，建议产检时最好穿长裙，如果穿裤子，还得整件脱掉，又光屁股，腿又张开，要人不害羞也难）等着要做产检，产检耶！好虚幻的一个词，就像配偶一样，是你平常看到跟听到都会觉得跟自己无关的东西，应该只有大人才会 care 这两件事吧，怎么觉得自己没什么变成大人的迹象，却已经在面临这两件事了。大人，我曾经很排斥这个词，因为有很多大人活着，人却不在，后来发现很多小孩也是，所以不该误以为年纪大的人就没灵魂，任何年纪的人，都有可能变成我曾经所谓的“大人”。他们具备什么样的条件呢？
1. 不管听到鬼、外星人、灵魂、特异功能……都会说：“怎么可能，你疯啦！”永远都不相信任何事，只相信眼睛看得到的，ex：钱、新闻台……
2. 觉得人类是最重要、最厉害的，如果听到别人捐钱给保护动物协会会说：“连人都顾不了了，还管动物！”连猫、狗、熊……都要吃，真想问：“牛羊猪鸡鸭鱼还不够吗？”
3. 到现在还觉得同性恋很怪。其实说穿了，就是要心胸开阔，我想这会是最想告诉我孩子的事。

医生要我躺在床上放轻松，但我真的没办法，当你不知道你的身体下一步会被怎样的时候，实在很难放轻松。接着他说了一句更令我冒汗的话：“我要把超音波探头放进你体内咯！”超音波探头？？体内？？多大？？“等一下……会不会痛……”“深呼吸……”还来不及鬼叫，我所有的注意力已经转移到眼前的屏幕……医生说：“看到了，在那边！”“……excuse me，有东西吗？”“就在那里啊！”“哪里？”“那个小小一点的啊！”“等一下，这是哪里我看不懂耶！”“这里是你的子宫啊，那里有一个小点有看到吗？”“嗯……是我瞎了吗？”“不是，是它真的很小。”“Er！不会是那个吧？”“就是那个！”“那个？那是什么？”“那还只是胚胎而已。”“也……也……太小了吧！”“对啊，现在大概才 5~6 周而已。”“这么小是正常的吗？”“是啊！”怎么觉得刚刚医生看到屏幕的时候，也抖了一下，一副“这也太小了吧”的表情，现在只是为了让我安心才装镇定。

“所以大家都是一样的 size 吗？”我担心地问。“其实胚胎都差不多。”“这么小，它真的会长大吗？”“前三个月流产率比较高，要稍微注意一点。”“注意什么？”“不要做太激烈的运动，不要太累，生活作息要正常，要吃得健康。”“壁球算是太激烈的运动吗？”“算。”“国标舞呢？”“算。”“羽毛球？”“算。”“游泳？”“游泳可以，但要注意清洁。”“之前我还不知道自己怀孕，有吃成药，会对 baby 造成影响吗？”“如果有造成影响，可能就是让胚胎停止成

长。”“怎么听起来这么可怕？”“应该还好啦，下来要吃什么药之前，先问一下医生。”“所以如果下一次来产检，它都没有长大，就是有造成影响咯？”压力也太大了吧！要是他下次还是一样大怎么办？越想越害怕……“还有什么问题要问吗？”医生和Mike看着我，嗯……好想问又怕他们觉得我太过分……算了，还是问好了：“……真的不能喝酒吗？”我想Mike听了应该“豆#！◎##◎¥（倒退）”吧！“前三个月最好不要。”“是一点都不能喝吗？”“baby，你就忍一忍嘛！”Mike受不了跳出来说。“我也不是说非要喝不可啦，只是想make sure一下嘛。”

第一次产检结束之后，胚胎停止成长这件事，就一直在我脑海中挥之不去，原来怀孕压力会这么大啊！要是baby不健康怎么办？我们现在这个年代还好，以前连超声波都没有，堵住也太大了吧！一切真的就只能碰运气，刹那间，生男生女变得一点都不重要了，只要有一个健康的baby，真的就够了。以前听别人这样讲，还会觉得屁咧！生男生女当然很重要，拥有儿子跟拥有女儿的人生，可能完全不同耶，儿子要跟他玩看起来像情侣的游戏，女儿要跟她玩看起来像姐妹的游戏，我只能说：“当时真的不懂事！”

不过担心的心情，很快就被无止尽的困意所取代，怀孕也太困了吧！每天都有一种眼睛要瞎了的感觉，尤其下午四点以后，真的会觉得不睡会死，困翻天，这辈子没那么困过！除了困之外，额头还冒出一大堆痘痘，从二重唱到男孩团体，现在还给我变成交响乐团。真没礼貌，我有说要借你们场地吗？除此之外，最令我震惊的是，乳晕和乳房竟然有越来越大的趋势，不是才一个月而已嘛，现在就这样，那九个月后是会有多大？我可不想变成巨乳矮冬瓜，我也不要一辈子扛着大乳晕这个招牌！

Mike则完全把重点放在“吃得健康”这件事上，他一听见医生这么说，就一直问：“是不是要多吃蔬菜？吃蔬菜才健康对不对？”明显地是想拉拢医生一起说服我多吃蔬菜，我真的是不爱吃蔬菜，怀孕之后还稍微好一点，以前是一看到蔬菜就有一股无名火，尤其是芥兰和青江菜，真的不喜欢他们两个，以后绝对不逼我小孩儿吃蔬菜，我会说“这很营养喔！”如果他说：“妈妈，这不好吃，我不想吃！”我会说：“妈妈了解！”尤其我绝对不会跟小孩说：“苦瓜一点都不苦，好好吃！”真不懂父母怎么讲得出这种违背良心的话，苦瓜不苦怎么会叫苦瓜？同时我也能理解小孩无法接受青豆和青椒，我只能说他们是披着羊皮的狼！当然如果我的小孩自动爱吃蔬菜，我会很替他开心！每次我妈问我想吃什么，我都会说：“大鱼大肉！”有一阵子我们姐妹发起做好人的运动，我决定加入大S和我大姐吃素的行列，但又没种每天吃，所以就一、三、五吃，结果二、四、日晚上，我一想到隔天要吃素，就会说：“烦哪！明天又是fucking斋日！”后来大S看不下去，她说：“你这样不是完全丧失吃素的意义了吗？越吃造越多口业，干脆不要吃，当一个好人不代表一定要吃素，心最重要。”一听她这么说，我二话不说开始全年吃荤。所以怀孕要多吃蔬菜这件事，真的令我很困扰。Mike为了要让我吃蔬菜，还亲自下厨做给我吃，他用罐头鸡汤煮了三种蔬菜加一颗蛋，还贴心地没放任何调味料，因为觉得这样比较健康。看到那盘蔬菜和蛋，我真的很感动，但也有种不祥的预感，有一个这么爱你的男人在身边，是何等幸福的事啊，但那盘东西看起来实在是令人脊背发凉。我抱着矛盾的心情吃了第一口，还真没味道，再吃第二口，咦……怎么有种恶心的感觉……强忍着吃下第三口，不行了……我跑去厨房狂吐，不是因为害喜喔，是因为真的不是很好吃。吐完之后，我觉得实在对Mike很抱歉，我跟他：“baby，真的谢谢你，可是真的很难吃。”他自己吃了后，发现确实无法怪我。但我永远不会忘记那一盘蔬菜和蛋，虽然吃起来没味道，还偏向恶心，却让我感受到好多好多的爱。

Chapter 6 怀孕好幸福

小时候听老师说过：“一定要孝顺妈妈，因为妈妈怀胎十月好辛苦、好伟大！”长大之后也常看到一些在叙述妈妈怀孕有多辛苦的文章，更是三不五时听到妈妈们讲述自己怀孕时有多惨的故事。相信大家也都听过这句话：“你这个死孩子，老娘怀你的时候吃了多少苦你知不知道？”直到我怀孕之后，才发现事情实在不像她们讲的那样！

我个人觉得怀孕还蛮幸福的，身边的人全都对你必恭必敬，一点小事都不让你做，连大 S 跟我去逛街的时候，都会默默地把我手中的袋子拿去，我实在有点受宠若惊。她平常可是很威风的，每次我跟我大姐陪她去逛街，我们两个都会像她的仆人。她会一个人抬头挺胸走在我们前面，进每一家店都非常优雅地浏览，翻衣服绝对只用指尖翻，不像有些人用整个手掌狂翻，如果前面有人还会试图想超越他，深怕被别人抢走好看的，非常没出息。大 S 很瞧不起那种人，我和我大姐也绝对不会做出这种事，但我们会一进店就立刻找沙发坐下，开始彻底地放空，看起来也是挺窝囊的！每次大家在讨论要吃什么的时候，一定会有人说：“看孕妇想吃什么啊？”内心真的是又爽又害羞，被大家这样尊敬着！不过有的时候也会觉得压力蛮大的，因为连路人都在盯我。有一次我去麦当劳买可乐，那位店员说：“要加冰吗？”我说：“要啊！”他就用一种“你确定吗”的眼神看着我：“要吗？”我说：“偶尔喝一下没关系啦！”他就用“孕妇这样不好喔”的表情帮我加冰块，而且我隐约看到，他在加的时候还在轻微地摇头，当时我突然觉得自己好像变成一个自私自利的孕妇，为了喝冰的，其他的都不管，不过当我喝到那杯加冰的可乐时，罪恶感立刻消失，还是要加冰才好喝嘛！还有一次我去早餐店买豆浆，老板问我：“豆浆要加糖吗？”我说：“要！”他又露出那种“你确定吗”的表情说：“怀孕不要吃太甜喔！”我说：“一杯豆浆还好啦！我要加糖。”老板就用“孕妇还这样任性”的表情帮我加糖，结果回家一喝根本不甜。真的很想抓狂，难道连想喝一杯甜的豆浆都不行吗？一杯豆浆会发生多严重的事？不会！但却会让孕妇心里很不爽！这时一定会有人跳出来：“人家也是为你好啊！”我当然知道他们是为我好，但不甜的豆浆和不冰的可乐，真的不好喝嘛……不过大部分时间还是以开心居多啦，有的时候会突然很想吃一些冷门的食物，ex：车轮饼或鸡蛋糕等等，如果老公没有很积极地要带我去买的话，我就会立刻搬出这段话：“不是我要吃的，是许俏妞，你不给她吃她会一直踢我！”然后再对着肚子说：“许俏妞，爸爸不帶我们去买车轮饼耶，怎么办，妈妈也没办法……”老公就一定带我去买！当然，我不得不说，我是一个非常幸运的孕妇，没有害喜，也没有腰酸背痛，也没变胖，脚也没肿，反正一些孕妇会有的症状我都没有，加上又有对我超好长得又帅的老公，以及爱我的家人和朋友，所以怀孕对我来说真的就是在放假。有的时候老公会对着我的肚子说：“许俏妞，你要孝顺妈妈喔，妈妈怀你好辛苦。”我还会不好意思地说：“哪辛苦啊！轻松得要死！”不过我还是觉得，妈妈伟大跟怀孕根本无关。怀孕不过是你成为妈妈的一个过程，就算你怀孕了，都还没有资格称为妈妈，只能称为孕妇，真正要成为一个妈妈，是得看小孩儿生出来之后你怎么对他！所以各位孕妇们在怀孕的时候应该要 take easy，不要大惊小怪，因为好戏还在后头咧！

P. S：市面上有很多孕妇正在经历一些我无法体会的痛苦，可能也正在不爽我写的这篇文章，想说：“你懂个屁啊！少在那边说风凉话了，老娘照三餐吐又胖得要死，老公还骂我是母猪！每天还得起个大早挤公车去上班……”对于这些孕妇，我想对你们说：“加油！尽量装没事，愈用心去感觉痛苦就会愈痛苦！”

Chapter 7 心跳

2005 年 6 月 6 日，我抱着忐忑的心，再次躺在那张根本让人无法放松的开腿椅上，脑中一直在想：“万一胚胎没长大或消失了怎么办？”医生用平静到让我更紧张的声音要我放轻松，不知道医生们真的对这一切已经没有任何感觉，还是他们都在演戏？不管看什么科，他们都让我有种明明看到鬼怕得要死，但为了保命硬装没事还刻意跟他称兄道弟的感觉！急诊室医生看到肚子被捅一刀肠子都流出来的人，可以冷静地把它们塞回去再缝起来；牙医看到嚼槟榔 50 年牙齿烂到像尸体的人，可以近距离冷静地一颗一颗检查，他们是不是其实看到的时候手都软了，吐也几乎要飙出来，但为了让病人放心只好硬装没事？我的医生难道真的可以完全客观地面对我的下体，而不抱一丝丝看好戏的心情？要是我一定会不小心露出吞口水得很大力的表情。

画面一出来，我的紧张转为兴奋，因为看到一个比上次大好多的“东西”。这样讲好像有点不太礼貌，但实在不知道要如何称呼当时的“baby”，因为它当时真的比较像一个“东西”。我开心地跟医生说：“比上次大好多耶！”医生依旧冷静地比了比左下角一闪一闪的画面说：“那是小 baby 的心跳！”当场，我有种想哭的冲动，而且强烈到脸已经开始变形，眼眶开始发热，但我硬忍住眼泪，因为怕尴尬放不开，在很熟的人面前哭都已经很难为情了，更何况是才见过两次面的医生护士。但我实在忍不住了，看着画面一闪一闪，我的情绪一点一点升高，现在我感到它是 baby 了，它不是“东西”，它是在我体内一个那么小、那么小的生命。我为自己即将来临的失控，做了一个简单的 opening，我说：“好想哭喔！”然后就把我最后一点力气松开，让眼泪不断地流出。

真的好奇妙，有小人在我肚子里耶，还有心跳，它就在我肚子里偷偷摸摸地长大，而我却一点感觉也没有，而且才短短的 10 个月，怎么可能变成一个婴儿呢？越想越不合理。

Chapter 8 剖腹 or 自然

自从怀孕之后最常困扰我的问题就是：到底要剖腹还是自然？早在我怀孕之前就已决定要剖腹产，因为实在听了太多可怕的故事，什么产道已经开了但还是生不出来，最后只好剖腹，搞到上下两个洞；或是产道裂到肛门（这个是最令我腿软的）……最普遍的就是痛了一天一夜还生不出来，等等，所以早在我 15 岁左右，就已经觉得，谁要自然产啊？

人生就是那么奇怪，当你决定某件事的时候，老天爷就会派很多人来考验你的决心。

当我跟大家说了我要剖腹，因为我怕痛和怕产道变大之后，身边突然冒出一大票自然产 fans club 的会员，对我大加讨伐、大肆地洗脑，他们最常出现的台词是：“当然要自然啊，因为婴儿经过产道的积压对他很好！”“拜托！自然产一生完就可以下床了，而且马上不痛，你剖腹还要在床上躺一个礼拜，当然是自然啊！”“你想想看，肚子给你开那么一个大洞，你整个经脉都毁了，以后身体会很虚！”“一定要经历过那些，你才会对你的 baby 产生一种强烈的母爱。”“那是上天赐给女人的天赋，自古以来，世界各地的女人都一样，剖腹等于是违反了天

性。”“只要你勤做收缩运动，产道一定会恢复的。”“你没发现剖腹的下盘都比较大吗？”那段时间，我觉得自己好像变成了一个只在乎产道大小的自私鬼，甚至还有医生在报纸上对我喊话说：“性的品质不在于产道的大小，而是在于两个人心灵上的契合。”还要他讲啊，难不成我是一个没血没肉、沉迷于性爱的妖妇吗？

本来以为自己不管遭到多少攻击都不会改变，可是有一天，我突然觉得我要自然产，真的是很突然。因为我想试试到底有多痛，我想知道产道到底会不会复原，我觉得看起来很卒仔的女生都敢，我怎么可能不敢；我想证明根本没有他们说的那么痛，反正我就是莫名其妙地发了狠地决定老娘要自然产！结果，说也奇怪，一群我以为他们根本不存在的剖腹产 fans club 会员，竟然火辣辣聚集到我身边，开始连番上阵，主要台词是：“拜托，你干吗受那个罪？如果剖腹的话，你就选一天号日子，漂漂亮亮地进医院划一刀，轻轻松松地把小孩儿请出来！”

“我告诉你，不管你做多少收缩运动，产道就是无法回复成像以前那样。想想看，你把一个气球吹得很满再把气放掉，看看会变什么样子？别听产道，根本就是隧道。”“阵痛会痛得你要死还昏不过去，简直就是生不如死！”我听过一个最夸张的，说她老公嫌她自然产后产道变大，要跟她离婚!!!我说：“他以为自己有多大啊？搞不好是他自己太小才会有这种空洞感！”不过想也知道那是借口，只是连这种借口他也敢说，这种男人离开了是天大的福报！

结果我真的太抬举自己的勇气了，有一天半夜我肚子超痛，坐在马桶上屎又拉不出来，痛得我鸡皮疙瘩都出来了，当场决定还是剖腹吧，连拉肚子都痛成这样了，更何况是阵痛，实在没必要为了证明什么而去受这些苦！听起来自然产好像比较有种，其实剖腹也很可怕啊！妖割开七层耶，麻醉退了应该会非常痛吧！所以不管是剖腹还是自然，敢生孩子就已经是一件很有种的事了。

我真的很感谢大家给我不同的一件，跟我分享很多故事，我想许俏妞一定在想：“我管你自然还是剖腹，反正最后让我出来就对了！”但我要跟所有的孕妇说：“不管觉得选择剖腹、不喂母乳就不是一个好妈妈，你绝对有权利去选择自己想要的生活方式。最重要的是，baby 生出来之后，还有大把的机会让你去当一个好妈妈！”

Chapter 9 怀孕第4个月的产检

怀孕第四个月的产检，开始变得很轻松，因为总算不用再把任何东西放进体内，只要躺在床上，让医生把一种冰冰凉凉像果冻的东西涂在肚子上，再用一根棒子在肚子上滑来滑去，就可以清楚地从屏幕上看到肚子里面的情况，可是实在是看不太懂。每次医生说：“你看，这是她的头喔！她现在正在动。”我都会一边无助地搜寻着屏幕，一边心虚地装作我也看到了地说：“喔……真的耶……”（但其实心里在冒汗，想说哪儿来的头啊？）最后因为实在太怕被揭穿在演戏，加上真的很想知道到底哪里是头，我还是会诚实地说：“医生，我其实看不太懂啦，你可以指给我看吗？”待医生一指，立刻就有种看 3D 图片突然看出来是什么的惊喜及爽快感！我躺在床上，一边笑、一边发自内心地说：“真的耶！我看出来了！那是许俏妞的头。”

真的很奇妙，屏幕上是一个 4.2 厘米的小人，我肚子里有一个 4.2 厘米的小人耶！她在里面忙得要死，一下摸额头，一下踢腿，有的时候还会从屏幕里跟我对看，可是我却一点感觉也没有。想想真的很玄，平常动不动就觉得肚子里怪怪的，一下胀气一下灼热，随便吃个什么脏东西，就在那边大惊小怪地叽呱作响，可是现在有一个 4.2 厘米的小人在里面大肆地翻滚

踢腿，肚子却一点动静也没有。我当然有常识，知道小人所在的位置跟呱呱作响的位置不一样，只是以事情的轻重来说，吃到脏东西和有小孩在你肚子里狂扭，应该是后者比较值得肚子做出反应吧？当时看着屏幕的我，真的很想问：“谁？谁在我肚子里面鬼鬼祟祟的？”

Chapter 10 胎动

2005 年 8 月 26 日一大早，Mike 送妈妈去参加同学会，我一个人躺在床上想要装睡，但内心其实越来越害怕，耳朵开始不自觉地听见一些平常 Mike 在根本不会听见的声音，一下从厕所传来，一下从天花板传来，分明就是有鬼嘛，只剩一个人的时候就要出来闹场，虽然肚子里面有一个婴儿陪我，还是很害怕，而且会开始想一些跟婴儿和孕妇有关的鬼故事，越来越热，背都快湿了，我试着告诉自己：“不要怕，有俏妞在陪我！”突然小腹左侧感觉有脉搏跳了一下。一时我有点困惑，原来小腹也有脉搏喔！结果又跳了一下，比之前那下强烈一点，我才惊觉，不会是胎动吧？！不过也有可能是我太害怕、胃在绞动。问题是胃不在那儿啊！难道真的是胎动？我又兴奋又怀疑地跟俏妞说：“是你在踢妈妈吗？你在里面那么活泼喔，是不是跟妈妈一样爱跳舞啊？可以再踢妈妈一次吗？”结果她真的又踢了一下。也太奇妙了吧！真的是胎动耶！之后她就开始没完没了地猛踢，感觉就像肚子的深层有一个脉搏在跳，非常地微弱，但是会觉得痒痒的，非常好笑，非常不可思议，真的是突然之间感觉到 baby 的存在，明明昨天还一点感觉都没有，怎么一瞬间就变成这样？一定是因为她踢我第一下的时候我跟她说话，她知道我感受到了，就使劲全力再踢第二下，踢顺了之后就知道怎样踢，妈妈会有感觉，她一定在想：“总算有感觉了，踢了四个月，差点没累死！”

天啊，俏妞是天才吗？还是我有妄想症？刚刚我说：“俏妞，如果听得懂妈妈说话就再踢一次。”结果她真的又再踢了一次，我高兴得都湿了，I mean 眼眶，不管别人怎么想，俏妞一定是听得懂我说话，我相信她一定是一个善解人意的小天使，健康、善良、充满爱的小天使，迫不及待想见到她、抱她！

Mike 回来之后我兴奋地跟他说：“baby，我感觉到俏妞踢我了！”他开心地说：“真的喔！我帮你买了早餐，赶快来吃吧！”早餐？我心里抖了一下，是很贴心没错，但胎动耶！他不是应该立刻激动地问我是什么感觉吗？我不放弃地继续说：“好奇妙喔，而且我叫她踢她就踢耶！”“真的喔，好好玩！赶快来吃吧，不然豆浆会冷掉。”“……”男人，真的是不一样。

人生，说起来好像很伟大或是应该充满了什么意义，小时候很喜欢探讨，但我已经在人生的里面好久了，我发现它的意义就是你好好地去过它，好好地爱自己，爱你该爱的人，好好地做个对得起自己的人，对我来说这就是人生。

Chapter 11 大家都看七田真

我看了很多关于 胎教和幼儿教育的书，其中我最推荐日本七田真先生的系列著作。他提到婴儿在妈咪的肚子里时，就具有高度的领悟力及超能力，所以你每天跟他说话，ex：“妈咪希望你健健康康，长到 3200 克。”baby 就会乖乖听妈咪的话长到 3200 克；如果 baby 胎位不正，你就每天温柔地跟他说：“希望你可以乖乖地转到正确的位置喔！”baby 就会真的转到正确的位置。听起来好像是在瞎掰，但书里面的内容真的很有道理和科学依据，在这边诚恳地推荐给所有的准妈妈。

另有好几本七田真先生的著作是讲“0 岁教育”和“开发右脑的教育”更是令我大开眼界。原来婴儿 0 岁到 2 岁的脑部，是吸引力和感应力最强的时段，只要你给他大量的爱和关心，花多一点时间陪他，ex：每天用温柔的声音跟他说话，念故事给他听，让他认识周围的环境，带他接近大自然……长期不间断地从 0 岁开始，就让 baby 感受到很多的爱和刺激（指脑部吸收），他会发展成一个智商、人格都很棒的人！以前的我听到“0 岁教育”一定会觉得：“疯了啊？才刚出生就教育，是想把婴儿逼死是不是？让他自然地发育成长吧！现在的小孩儿压力都已经够大了，何不给他一个轻松的童年，要学习等读了幼儿园再说！”看了七田真的书才发现自己有点偏激，原来 0 岁教育并不是指婴儿一出生，就疯狂地逼他背◎#※×ABC，而是指父母每天多花一点时间跟他说话、游戏，让他从强烈的爱中潜移默化地学习，所以不但不会把小孩儿逼疯，反而会让小孩儿的童年更开心！

不过说起来容易做起来挺难的，我还记得第一次跟肚子里面的许俏妞说话时，心里有多尴尬：当时我全身脱光站在浴室的镜子前，看着平坦的小腹，很难想象里面有一个小人，也很难想象他会听得到我说话，更别说听得懂了，但因为深信每天跟 baby 说话的神奇力量，我还是硬着头皮说了，说的时候真的很怕我老公突然进来，那种尴尬的感觉就会像等电梯的时候你在唱歌，电梯一开里面竟然有人，这时你如果立刻不唱，就显得承认自己出了糗，但如果装没事儿似的继续唱，又真的很糗。碍于当时处在矛盾的心情，我根本没有和许俏妞畅聊，只是简单地说：“许俏妞，我是妈咪，嗯……希望你健健康康的，嗯……（不时地还要观察外面的动静，怕我老公进来）妈咪很爱你喔……爸爸也是……阿公阿妈也是……其实全家都是啦……good night。”一开始我真的很放不开，讲的时候都觉得自己好像很做作，但连讲了三个月之后变得欲罢不能，本来只是想跟她说我有多爱她，结果忍不住也顺便把一整天发生的事跟她讲，常常讲到喉咙又干又痛，要喝一大杯热水才能再继续，我做主持都很少讲到这种程度！后来讯联脐带血的婴儿说话的麦克风，一拿到我立刻杀回家试用，发现整个效果完全不输于 KTV 的麦克风，我二话不说当场就演唱了几首阿妹的歌；而且麦克风的设计是另一头接了两个小喇叭，你可以随意地贴在肚子的左右两边，等于婴儿不管游到哪儿都可以听到妈妈的声音，形成一种环绕式音响的效果。说实在的我觉得还蛮变态的，到底是要把婴儿逼到什么程度才甘心？但这种心情只维持了 2 秒，我就开始继续用麦克风攻击俏妞，每天起床讲，出门看到什么都讲，晚上睡前也讲，还会念《观世音菩萨普门品》给她听；光讲不够，我还会唱歌，我们的主打歌是《蝴蝶蝴蝶》，我每天都唱这首歌给她听，让她在肚子里面的时候就把这首歌记住，等她出来之后如果情绪不稳定时，我就唱这首歌给她听，她就会想起我肚子里面的情形，情绪就会慢慢地稳定下来。我连舞都编好了呢，三不五时就会找我大姊和大 S 一起复习舞步，以后要教许俏妞跳！不过我常在幻想，会不会我一个人讲得很高兴，许俏妞根本就在里面一边翻白眼一边用手指揉太阳穴说：“一样的话到底要讲几遍啊？讲就算了还唱歌，唱就算了还给我用麦克风，可不可以让我一个人好好地静一静！”然后就踹我几脚，因为我常常觉得她在里面踢我的力道，根本就是要致我于死地！

Chapter 12 变笨的孕妇

虽然我没有吐，也没有变很胖，但我却有越来越笨的趋势，有的时候还会笨到把自己吓个半死。不过还是比我妈和我大姐聪明很多！我跟大 S 常会讨论，连我怀孕都变那么笨了，真不敢想象我们的大姐（我们家有三姊妹，我是老三，大 S 是老二，大姐是一位吃素的善心人士，反应较慢、不是很聪明）怀孕时会变怎样，大 S 说：“到时就妈咪和婴儿一起成长吧！”

我觉得人真的不能太常放狠话，之前有人跟我说怀孕会变笨，我还想说“吓唬谁啊，那是因为你自己本身笨吧！干吗试图怪到怀孕头上”，结果现在立刻遭到报应。我在这边郑重地跟那些曾经好心提醒我的人说声抱歉：你们说得对，怀孕会变笨，之前是我太嚣张了！在这边举出三个我变笨的案例。案例 1~3 的排列顺序是依据变笨的程度，从轻至重。

1. 有一天我们三姊妹集体在客厅看书，电视也同时开着，但并没有人在看电视。过了一会儿，我忍不住跟大姐说：“你把电视关了嘛，这样我们才可以专心看电视啊！”说完之后，我们三姊妹立刻睁大眼睛对看，然后再一起爆出俏皮的笑声，ending 的时候我撂下一句：“怎么会这样啊？好可怕！”

2. 同样也是我们三姊妹，那天我们集体在逛街，逛到一半大 S 突然很紧张地问我大姐说：“刚刚我买的那袋衣服呢？”我大姐说：“在我这边啊！”紧接着，我也突然想到我刚买的那袋衣服好像也不见了，所以立刻着急地问我大姐：“那我那一袋呢？”问完之后，她们两个以一种不敢相信融合害怕的眼神看着我说：“在你手上啊！”我低头一看，确实在我手上，我立刻也用不敢相信融合害怕的眼神和她们对看，同样的，在 ending 的时候我撂下一句：“怎么会这样？好像越来越笨了，好可怕！”

3. 有一天晚上我和大 S 在看电视，看了一会儿，她起身准备回房间睡觉，我就开始在桌上找遥控器想关电视，找了老半天，我拿起了一个长形的东西，对着电视按了上面唯一的一个红色按钮，结果电视没有反应，我倒是突然惊醒，一边僵在那儿一边叫大 S 赶快过来看，她来了之后很震惊地问：“你在干吗？”我说：“我竟然想拿手机关电视！而且我还知道要按红色的钮。”我们两个不可置信地对看了好一阵子，这种情况就如同我变成僵尸，可是还知道那是我妈妈，所以迟迟没有攻击她，简单说，就是失控之余还保有一丝人性 or 理智。当然 ending 的时候，我还是不免俗地撂下那句：“怎么会这样？真的越来越笨了耶，好可怕！”

以上就是三个我变笨的案例。其实平常生活中，三不五时就会出现我很有目标地快步走到某处，到了之后却不知道自已来这边干吗的情况，因为实在太常发生了，所以已经不会给我造成任何的恐惧。

不知道自己还要持续变笨到什么时候，到底还可以变多笨？生完之后会变聪明吗？如果就一直这样笨下去了怎么办？唉，算了，别想那么多了，套句大 S 说的话：“到时就跟许俏妞一起成长吧！”

Chapter 13 好媳妇

我一直很想当一个好媳妇，因为我公婆对我真的很好，他们总是很支持我、疼爱我。怀孕的时候我婆婆还每天炖鸡汤给我喝，而且是把一整只鸡放进一种特殊的锅里，慢火炖几个小时，让鸡的汁慢慢地流出来，然后炖出来只有一碗，再把上面的一层油捞掉，整只鸡的精华都在那一碗里面，喝了又不会胖，每次喝我都会在心里想：“也太幸福了吧！”老公好就已经很难得了，竟然公婆小姑都对我那么好。

常常有人问我跟公婆处得怎么样？他们的脸上充满期待，期待我会说出被公婆整得很惨之类的话，听完我的叙述跟攻破之间的感情，他们就会一脸失望、无趣但又要强装替我开心地说：“喔～～～那很好啊！”其实心里应该是在想：“谁要听这种温馨的故事啊？我要的是爆点！”当然我也听过很多关于贱公婆的事，一方面我会替他们感到很衰遇到贱公婆，一方面我也会想告诉她们，跟长辈相处没别的，就是尽量让他们开心，尤其是亲人，如果你可以对朋友很好，你就应该对家人更好，因为家人对你的爱更深、更浓、更无条件！我很庆幸自己及早体会这件事，赶紧戒掉没来由地跟妈妈顶嘴的恶习，如果等到我们两个都年纪一大把，我才在遗憾为什么此生都在对妈妈没耐心，我一定会非常后悔跟懊恼。常常嘘寒问暖，多陪他们吃饭，多说一些让他们听了会高兴的话，不要为了一些小事非要跟他们争，只为了做自己，长辈一定会有跟我们想法不一样的时候；像我公婆觉得，怀孕的时候不要乱敲敲打打，一定要先看胎神在什么位置，我本身不太相信这些事，但我会照他们的话去做，因为做了对我也没什么损失，何必要硬去坚持让他们不安心？你赢了他们又如何？却换来老公的为难和长辈的不愉快。当然有些公婆真的很讨厌，不准儿子把门关起来，生不出男的就摆脸色，不客气地指使儿媳，遇到这种我也只好帮着一起讲他们坏话。

虽然我一心想上演好媳妇的感人戏码，但常常演到一半就变搞笑剧。有一次我婆婆出国，家里只剩公公、Mike 跟我，当然不能放过这个机会，我决定做饭给他们吃，这对很多人来说是很简单的事，但我对煮菜真的不是很在行，于是挑了失败率比较低的咖喱。前一天晚上我认真地请教咖喱大王大 S 制作咖喱的流程，还仔细地写在纸上，反复地在脑中演练，一心期待可以在我公公面前成功地诠释出贤惠媳妇的角色。当天的 opening 就不是很顺，回到家发现根本没有米，只好叫 Mike 去便利店买。抱着轻微不爽的心情开始切菜，切到洋葱的时候眼睛开始不对劲，刺得我几乎要张不开，眼泪不断地喷出来。以前我切洋葱都会戴滑雪的眼镜，但这次公公在，实在不想让他看到我那个窝囊样，只好硬着头皮一边大哭一边切，最后实在哭得太惨，我赶快打电话给范晓萱，问她是不是有一个切洋葱不会哭的方法，她说：“你就戴滑雪镜啊！”转而询问比较专业的大 S，她说：“我切洋葱不会哭啊！”有必要跟我逞这个强吗？算了，哭就哭吧，老娘跟它拼了！三不五时我公公会进来关心一下进度，我都跟他说：“快好了！快好了！”看我一脸的泪痕和慌张，他体贴地要我放轻松不用紧张，我想公公心里应该在想：“不过就是做个咖喱嘛！”折腾了老半天，终于把菜丢下锅炒，眼看着事情渐渐顺了起来，我准备拿出今天的主角：咖喱块。咦……怎么不在袋子里，正要去别的地方找的时候，我脑中突然闪过一个可怕的画面：咖喱块躺在车上的袋子里，而车子被助理不知开往何处。我脊背一凉，眼看着离我刚刚宣称的开饭时间剩不到 30 分钟，我冷静地走到公公面前跟他说：“爸爸，我过去我们那边喝个饮料。”（我们和公婆住在同一层楼的对门两户）一进门，我直接杀进厕所坐在马桶上，Mike 问我做得如何？我突然悲从中来开始大哭：“被我搞砸了啦……咖喱块在车上……车又被助理开走……”“没关系，我去楼下超市买嘛。”Mike 说。“不行啦……一定要这个牌子才好吃……”“那你赶快打电话给助理看她在哪儿嘛。”“对耶！”我弹起来打电话。还好助理能够体会我想做好媳妇的一片孝心，决定火速把咖喱块送来，15 分钟之后东西到手，我重新打起精神，最后总算还是把咖喱饭端上桌，公公和 Mike 吃了之后赞不绝口。我一边吃，手还一边轻微地发抖咧。结果这场戏最感人的地方，应该是助理送咖喱块那段吧！戏整个儿被她给抢了！

第二次也是发生在只有我们三个的时候，当时我打算炒高丽菜，心里也是紧张得半死，但一直摆出一副很老练的样子！因为这次事出突然，完全没有在脑中演练过，只好用力回我婆婆炒的过程，印象中看我婆婆都会把一整颗大蒜丢进去一起炒，我也如法炮制，结果最后炒出

来根本没有大蒜味。我纳闷地问我公公：“怎么放了那么大一颗大蒜却没味道？”他很婉转地说：“那个皮还是要剥吧……不然就要拍一拍……不过清淡一点好吃啊……”

我公婆越是那么包容我，我越是想好好孝顺他们。人与人之间就是这样，你爱人、你诚恳对人，别人也会爱你、诚恳对你，算计跟小心眼，只会换来痛苦和仇恨。

Chapter 14 地牛翻身

怀孕 8 个月的时候，许俏妞正式改名为“地牛”。还记得第一次胎动的时候，因为太微弱了，我几度还怀疑是自己在幻想，随着日子一天一天地过去，许俏妞在肚子里的一举一动也越来越明显；大概到第七个月的时候，我的肚子已经会突然地斜向一边，或是呈波浪状地滚动，真的跟科幻片里异形在人体里滚动的画面一模一样，只差没从肚子里爆出来而已！那种强烈的感觉，已经不是用“胎动”可以形容的，根本就是“地牛翻身”，而且地牛翻身的范围实在广得惊人，常常会一滚就滚到我的腰部，是很侧面的腰部喔！真没想到婴儿连那里也去，我以前还以为他们都在肚子的正中间那一带活动呢。这时我就会跟地牛说：“你不要滚太狠滚到妈咪背部啦！”有的时候我还会尊称她为地牛神，我会说：“地牛神啊！你要保佑妈妈生产顺利，生完身材立刻恢复喔！”

不管是许俏妞时期或地牛时期，她都很喜欢玩陷害我的游戏！每次她在里面狂动，我就会很兴奋地跟大家说“她又在动了”或“地牛又翻身了”，可是只要别人一把手放到我肚子上，她就会立刻静止不动，静的程度就好像我只是吃太饱了才把肚子撑那么大，等到别人一边摸我肚子，一边跟我对看到我们两个脸都笑僵了，我就会尴尬地说：“她刚刚真的动得很大！”那个人就会露出一副“虽然你在说谎，but it's OK”的表情。只要那个人一把手放下来，马上，真的是马上，许俏妞就会在里面大动特动，八成还在拍手跟窃笑咧！很多人可能在背后称我为爱说谎的妈妈吧！

地牛，还在肚子里就想整你娘啊？等你出来还有的学咧！到时候你娘再露几手整你外婆的绝招给你瞧瞧！

Chapter 15 爱吃豆花的青蛙

肚子变大之后我最喜欢玩的游戏就是，只穿一件内裤，坐在床上，摆出“左图”这个姿势，低头看着自己的身体，一边大笑一边叫我老公过来看：“baby 你快过来看我像不像青蛙？”我老公就会说：“喔！真的很像耶！”所以那一阵子他都会昵称我为小青蛙，我承认蛮恶心的！看到我变青蛙，最高兴的就是我妈，因为以前我妈很爱在冬天的时候穿紧身裤，配上她微凸的小腹，我都会笑她说：“妈你好像青蛙喔！”现在她看到我可乐了，我还真的万万没想到有这一天，万万没想到我肚子竟然有比我妈大的一天，现在她最喜欢的一句台词就是：“你以前还笑我像青蛙咧，现在轮到你变青蛙了吧！哈……哈……（无止尽的狂笑）”不过值得庆幸的是，我爸的肚子还是比我大。

变成青蛙之后，很多事做起来都很困难。有天我请我大姐帮我脚底按摩，她说：“你先去洗脚。”我说：“我脚很干净耶（其实两天没洗澡），而且你知不知道孕妇洗脚有多麻烦？我还得把脚举起来放进洗手台，很容易摔倒耶！而且我脚真的很干净，不信你闻闻看。”然后我就把脚举到她面前，她一闻，立刻整张脸缩起来说：“徐熙娣你很贱耶！明明就很臭！”我说：“怎么可能？你也太夸张了吧！”她说：“不信你自己闻闻看！”我坐在沙发上，试图把脚拿到鼻子前面，可是不管我怎么拿，脚跟鼻子就是有一段距离，所以我只好整张脸尽力往前凑，但就是无法整个贴在脚上，最后必须要靠脖子使劲地往前伸，加上脚背使劲地往前绷，才能勉强地闻到大拇指趾尖。闻完之后，我整个人筋疲力尽地瘫在沙发上。是很臭没错，但更令我震惊的是，我竟然闻不到自己的脚，“闻脚”可是我最爱做的事排行榜前五名耶！同样的情况，也发生在我剪脚趾甲的时候，我现在剪脚指甲根本就是碰运气在剪，因为脚趾们都离我好远。

上蹲式马桶也很困扰我，因为一个青蛙肚杵在那儿，除非你把大腿开到极限，否则根本无法彻底地蹲下来，但当你把裤子脱下来，腿就开不开啦！最后就会呈现出一种悬空的七分蹲，就是屁股跟马桶之间还有一小段距离，如果不紧紧抓住前面的不管是什么东西，整个人就会往后倒，所以万一一是上大号的话，手指可是会抓到泛白喔！有一次我跟我大姐去打桌球，打到一半突然想拉屎，可是那里的马桶是蹲式的，等于我必须得全程七分蹲。进去之后我好不容易把姿势调好，找了一个东西抓，心里突然闪过一个感觉：“门好像没锁好！”但裤子都脱了，整个人卡在一个半蹲的姿势，要起来实在很麻烦，干脆就忽视那个感觉吧！应该是我想太多了，结果大到一半，门真的被打开了。我吓得大叫一声，回头一看，是一个老先生。我想遮住屁股，但手又得抓住前面，如果放手整个人会往后栽，想站起来又被裤子卡住，最后只好自暴自弃地想算了，反正是个老先生，就让他看吧！当然他也立刻就把门关了。虽然很想死，我还是坚持把屎拉完。起来之后发现马桶边有一小粒大便，一时还觉得奇怪，进来的时候怎么没看见？后来才突然惊觉，那是刚刚转身看谁开门的时候，吓到一个用力大出来的，因为转身的时候屁股一歪，屎就掉在马桶边。本来想说出去之后不是杀了那位老先生就是自杀，还好他早已不知去向，后来也没再看过他，我想他也很不好受吧！明明只想好好打个桌球，却看到孕妇在拉屎，害得他也不大敢再来这个地方！

虽然有上述那些不便之处，但变成青蛙的我还是很开心，因为身边有好多对我好好！

本来我对食物的喜好是没有任何改变的，吃的都跟怀孕前一样，直到我怀孕六个月的某一天，大S约我去逛街，逛完之后我们去吃了一碗豆花，一边吃我就一边觉得好吃，但也没多想什么。到了隔天，我嘴里竟然不断地冒出豆花味，又香又甜，导致我不再吃一碗不行。从那天开始，我就每天纠缠我老公带我去吃豆花，当然又搬出“是许俏妞要吃的”这句话。后来我婆婆知道我爱吃豆花，竟然亲手做给我吃，她还认真地把制作方法写在纸上，真的很可爱又贴心！结果婆婆做的豆花比外面卖的好吃一百倍，入口即化、又香又甜，最重要的是，我每吃一口都能感受到婆婆对我的关爱！我婆婆、我妈妈、我奶奶，是三位很成功、很令我佩服的母亲——我婆婆不但是一位出色的律师，办过的知名案件不计其数，ex：绿岛系列……还烧得一手好菜，把老公、小孩儿照顾得无微不至；我妈妈不是艺人，却要承受比两个女儿还大的压力，同时却也能够给我们无比的勇气和力量；我奶奶经历过战争、生死离别，却总是能够沉稳乐观地支持着整个家族。她们是我深爱的母亲，也是我学习成为一个母亲的榜样！

身为一位即将临盆的孕妇，不免俗的还是得抽筋一下。

前几天夜里，睡得正香甜的时候，右小腿后面有一条筋突然狂抽了起来，抽到整条筋变得又硬又凸，痛得我立刻惊醒大喊：“抽筋啦！好痛喔！”正想试着自己去扳脚趾的时候，发现我把整条腿跨在我老公的背上，导致脚趾离我太远，根本扳不到，我赶紧用娃娃声哭腔跟我老公求救，顺便装可怜，上演一场孕妇血泪史：“baby 快救我，我腿抽筋了，快帮我扳脚趾，好痛喔……”（再搭配几声唉呦、嗯啊之类的呻吟效果更好！）结果，我老公竟然非常冷静地转过来看着我说：“baby，你腿放在我背上，我动不了耶！”顿时觉得自己还真是谐星的命，最后也就只好咬着牙，凭自己的力量按摩那条硬到像筷子的筋，一边按一边在心里想：“这段时间睡觉还是不要动作太大，因为我可能随时需要老公的救援！”

抽过一次你就会永生难忘，并且开始提心吊胆，想说今天会不会又抽筋，结果当然又抽咯，谁跟你客气啊！我在想是不是老天爷半夜睡不着，寻孕妇开心，随便挑一个就往她身上的某个地方点一下。因为我仔细想象，一个大肚子的女人，在床上滚了老半天好不容易睡着，突然有一条筋变硬，然后那个大肚子的女人就痛得睁开眼睛，试着要去按那条筋，但挺着个大肚子根本很难按到，越想按它筋抽得越硬，最后只好躺在床上默默地等待那条筋软下来，就像一只青蛙被人翻了面，怎么样都跳不起来，整个画面实在很令人发怵！隔没几天换左腿抽了，这次我已经能用比较冷静的态度去面对它，要抽就抽吧！老娘就看你能抽多久！又过没几天，竟然变成右边屁股在抽，痛归痛，我还是忍不住想：“抽这里？还挺有创意的！”

怀孕进入第 9 个月，除了频频被抽筋攻击外，在睡眠上也有了一种全新的感受。本来侧睡都还挺舒服的，随着许俏妞变大变重，现在侧睡已经有一种奇妙的压迫感，好像许俏妞一路要从子宫被顶到我嘴巴吐出来似的；正躺的压迫感当然更重，就像有个人坐在你胃上，感觉很没礼貌。不过我也不是省油的灯，再怎么顶我，我还是睡得着，我想这应该也轻微算是“为母则强”吧！

随着生产日子的逼近，我也渐渐开始感到紧张，尤其如果仔细地想想生产当天的情况，更是会手心冒汗，比起来，主持金钟奖真的没什么。不过如果把这些紧张害怕、被抽筋攻击的疼痛、开完刀麻醉退了的剧痛，跟拥有一个健康的许俏妞比起来，那些都变得太微不足道了。我相信在看到许俏妞健康出生得那一刻，所有的痛苦都会烟消云散。不过等生完、胸部开始胀得跟冷冻馒头一样硬，小孩儿又哭个没完没了的时候，应该忍不住还是会骂几句脏话吧！

不知哪来的 idea，自己剪了刘海儿，大 S 说像一个很平凡的妈妈，我还不爽地跟她说：“这很时髦耶，很多欧美名模都剪这样，你懂不懂啊？”现在看，还真丑～

Chapter 17 生产日

2006 年 1 月 16 日早上 9 点到达医院，心情看似平静，但我知道深处隐藏着紧张、害怕及解脱，尤其一仔细想，再过 8 小时我就要被推进产房，肚子就开始绞痛，虽然医生已经把全部的流程跟我讲了几遍，但我还是忍不住一直问他：“会痛吗？把肚子剖开的时候会不会有感觉？大概要开多久？”医生很耐心地一一回答我，即使他已经不知被同样的问题攻击过多少次。我把所有觉得可怕的事在心里编排好顺序，每结束一项，我就当闯过一关。第一关：灌肠；第二关：打麻醉到脊椎；第三关：插尿管；第四关：把肚子剖开；第五关：baby 健不健康；第六关：麻醉退；第七关：翻身；第八关：拔尿管；第九关：下床；第十关：大便。

第一关闯得不是很顺利。护士小姐说灌肠进去之后，希望我可以尽量忍到10分钟。10分钟？？怎么可能，我以前灌过，根本忍不了多久！我问：“如果没忍到10分钟会怎么样？”“也不一定要10分钟啦，就是尽量久一点，才会把肚子里面的便都排干净，避免到时候麻醉了会不小心跑出来。”“会吗？会开到一半就大在手术台上吗？”“也没那么夸张啦，反正你能忍多久就忍多久。”我用尽全身的力气把肛门夹紧。Mike一直在旁边鼓励我说：“baby再忍一下……”我不断地在脑中跟自己讲：“再憋一会儿，不然就会大在手术台上！”到4分钟的时候，我从床上弹起来冲进厕所，真的不行了。好懊恼自己忍耐力这么差，连生产这种大日子都才憋4分钟，一边大一边担心：“我一定没有排干净，到时候不会大在手术台上吧？”这件事一直困扰着我……

下午4点半左右，我被推进手术房。我不断地跟医生说我已经灌肠只憋了4分钟的事，怕会大在手术台上。他一直要我不用担心，但我还是被强烈的恐惧感笼罩着：到底是什么感觉？到底会发生什么事？万一真的大出来不是很丢脸？未知令人抓狂，还好已经跟我建立起深厚感情的陈医生，一直在旁边用轻松的语气跟我说话，听到他的声音，就好像在非洲迷路遇到一个会讲中文的华人那样让我安心，他说：“熙娣，现在麻醉师要帮你注射麻药喽，请你维持这个动作都不能动喔！”插进去的那一刹那，我心里想：“也太好了嘛！根本不痛，也太不痛了吧！咬到舌头都比这个痛。”第二关顺利闯过！医生说会等我麻醉发作再帮我插尿管，how sweet！

但是当医生说要插尿管的时候，我明明就还有感觉啊！我非常惊慌地跟医生说：“现在要插了吗？我还有感觉耶！”医生说：“是还会有感觉没错啊，但不会痛！”结果医生说的没错，你完全可以感觉到有东西插进你的尿管，可是就只是有东西插进你的尿管，并没有痛的感觉。我觉得所有的医生都应该等麻醉发作再插尿管，麻醉前就插也太变态了吧！第三关也过了，目前为止都OK，比我想象中不痛很多。我问医生什么时候要把肚子剖开，他说等我没有感觉，我问：“可是你要怎么确定我完全没感觉了呢？难道先试划一刀看看吗？如果我叫了，你再说：‘喔，不好意思，你还有感觉。’”医生说反正他们有办法知道，这件事很让我害怕。头越来越晕，但意识还非常清楚，医生请Mike和大S进来，有他们在旁边陪的感觉很棒，毕竟医生们冷静是应该的，如果连家人都能很冷静就更让我安心；不过他们两个冷静到有点夸张，不怕就算了，还在那边到处拍照，简直把这里当成观光胜地，还三不五时跑到我旁边要我一起看镜头，但眼睛一看旁边就会很想吐，还得跟他们说：“我没办法看啦，会想吐！”身体抖得越来越凶，我一边深呼吸一边在脑中想着观世音菩萨，听到医生说：“熙娣，我们要开始喽！”我抖得更凶，牙齿一直发出ㄗㄣㄣㄣㄣ的声音，觉得自己抖成这样好没出息，不断地想试着压抑。医生说抖很正常，我越是想去克制它，抖得会越凶，就让它抖吧！刀子划下去的时候，我隐约有感觉到，但当然不痛，只是很担心我一直抖，会不会影响医生开刀，陈医生豪迈地说：“不用怕啦！你爱怎么抖就怎么抖，我完全没影响。”整个手术散发着一股专业活泼的气氛，听见护士利落地数着纱布，医生沉稳地发号施令，Mike、大S敬业地捕捉每一个镜头，我除了抖还是抖……

过了大概10分钟，医生说：“要出来了！”我感觉到大家一起在压我肚子，一股很强的压力感从胃部往下窜。我还以为是肚子一剖开就可以直接把婴儿拿出来咧，原来还要把他挤出来啊！听到大S在旁边尖叫：“快出来了……”压力感越来越往下……Mike说：“看到头了！”一种“噗”的一声的感觉，压力感消失了，大S尖叫：“好可爱喔！……”Mike也说：“baby好可爱喔！”我开始大哭，不断地大哭，一股强烈的力量抓着我，感动、担心、好奇……我一边哭

一边问：“健不健康？健不健康？她怎么还没哭？”这时听到一个好绵好绵的哭声，是我长这么大听过的最动人的哭声！大 S 过来问我有什么感觉，我说：“我不知道，我只是好想大哭……”等了好久好久，都没有人把 baby 拿给我看，听到 Mike 和大 S 在那边一直说好可爱好可爱，我突然一股火冲上来，用尽全部的力气喊：“拿来给我看啦！”结果护士抱过来我根本看不到，因为她站在我左上方，又弯得不够低，导致我必须使劲往斜上方看，越看越想吐，最后只好勉强地点点头，其实根本什么都没看到，但知道她健康我就安心了。

把 baby 送出去之后，医生开始帮我把肚子缝起来，总共要缝七层，缝了之后不用拆线。一听到这件事我就开始。缝的时候大 S 一直说：“哇！缝的好细喔！”医生忍不住说：“你真的很冷静耶！好厉害喔。”两个人在那边聊开了，我很想加入他们，但吐意越来越浓，最后在被推出手术室之前，我忍不住吐了。吐完感觉真好，好像又可以开始喝第二 ¥ # ◎！

第四关、第五关都比我想象中好闯，唯一令我比较痛苦的就是“抖”这件事，希望我生下一胎的时候，已经发明“强效止抖剂”。

Chapter 18 闯后面六关

推回病房之后一直睡不着，因为太开心了，生了一个健康的宝宝，手术又没有想象中的可怕，觉得很想要立刻开个 party；不过在开心之余，还是隐隐地担心麻醉退了不知道会有多痛？还好医生非常人性化，帮我接了 DIY 麻醉剂，只要感觉过痛就按一下，麻醉剂就会从之前开刀在脊椎扎的那个洞流进去。虽然 Mike 要我没有很痛就不要按，毕竟麻醉剂对身体还是不好，但俗仔的我默默地心里想：“谁跟它客气啊！我可没有要当最不怕痛的产妇！”不过那天我一下都没按，因为开刀时的麻醉还没完全退，所以没有很痛，我是到第三天才体会到麻醉剂的妙用。

隔天护士跟我说：“可以的话要试着翻身喔！这样对伤口比较好。”听到这句话我整个人“豆 # ◎ %”，翻身？肚子昨天才被剖开七层，今天翻身难道不会太强人所难吗？医生说了更令人傻眼的话：“我的其他病人都第一天就下床耶！”我说：“医生，我真的没有要追求第一天就下床这件事，我愿意在床上平躺很久。”“不行啦！尿管要拔掉了，放太久容易感染，你要试着自己下床到厕所尿尿。”“再让我躺一天嘛！”“好啦！明天要试试看喔！”心里想：“宁愿感染也不要移动我的身体，一定会痛到要人命。”但护士不断地鼓励我，要我练习翻身。经不住她们的软性攻击，我只好咬着牙尝试第一次翻身，在翻身前护士还好心地问我要不要先按一下麻醉，我也不知道当时自己在耍什么帅，竟然说不用了。结果翻完后我立刻按了一下，不过有点太迟了，因为那个麻醉是在你按了之后 15 分钟才会发作。所以当我翻完身过了 15 分钟已经比较不痛的时候，麻醉才发作，我只好把它用来麻醉我受惊吓的心！真的蛮痛的，比脚趾撞到桌角痛 50 倍！所以应该是按完过了 15 分钟之后再翻身才对，but 痛的程度还在我可以忍受的范围之内，而且翻个几次也就渐渐习惯那种撕裂的痛，我都是翻完之后来几个深呼吸，再好好冷静一下，让痛慢慢地退去，所以翻身这个阶段我并没有按太多下。真正让我狂按麻醉是在下床那一 part。

第一次下床真的就有肚子被割开再往上面喷绿油精的感觉，必须动一下就休息几分钟。有一

次我太嚣张，以为自己已经驾轻就熟，很快地从椅子站起来，结果痛到我真的笑不出来，必须定住不动 5 分钟，并且狂按麻醉剂，但狂按也没用，因为它已经设定好，按完一次要隔一阵子再按才有效，你中间不管按几次都没用，但因为太害怕了还是忍不住连着按几下。之后只要是从坐着要站起来之前，我都会豪迈地按一下，并且跟自己讲：“能多慢就多慢，没有人在跟你比赛。”这是麻醉退了之后最难熬的一个阶段。尿尿跟大便我以为会很可怕，但经过下床走路之后，其他的真的是小 case！但我必须说，我设定的十关里面，没有一个比得上涨奶、挤奶这两件事，我真的太没礼貌了，怎么会没把它们两位给排进去，真的得跟它们说声对不起：涨奶、挤奶，我怕你们。

Chapter 19 天杀的挤奶

之前听长辈说涨奶超痛，挤奶更是要人命，但如果不挤干净又会得乳腺炎，严重的话得开刀，开完之后不能把伤口缝合，必须让那个洞开着，再往里面塞棉花，然后让它慢慢愈合。听说有老公看到那个画面，当场昏厥过去，听完这些故事我只觉得是因为以前医学不发达才会这样，现在这个年代不可能再有这种事情发生，所以我把焦点全放在生产上面，直到我自己亲身经历这一切才发现，女人忍耐力真强！

生完第三天左右开始涨奶，真的很像有人把一根管子插进你胸部，然后一直灌水进去，涨到极限之后他还不停，死命的灌，直到胸部的每一条血管、每一根神经、每一时空间都被灌满，最后胸部硬得像石块，连手都没办法贴着腋下，碰到的感觉就好像瘀青，你硬去压它，再痛 80 倍。躺在床上什么姿势都很痛苦，平躺像被鬼压，侧躺又会挤到胸部，上面的手也放不下来，趴着干脆去跳楼，护士说：「所以你一定要常常挤它，把里面的奶都挤出来，不然堵住了会变乳腺炎。」「乳腺炎会怎样？」护士把以前长辈跟我说的事再说了一遍，「现在还是这样？一个洞开在那儿，里面塞棉花？」「对啊，很可怕的，所以你不能偷懒喔！」「那我们来挤吧！逃得了一时，逃不了一世。」胸部涨成这样我以为随便一挤就会喷出一大堆奶，结果挤了老半天才几滴而已，一瓶装满是 150cc，那时护士拚了老命挤到我都想还手了也才 20~30cc，他们都会说：「这样俏妞一餐都不够！」要是许俏妞以后跟我顶嘴，我一定会说：「你知不知道老娘以前为了把你喂饱被整的多惨？」而且光是碰到就已经很痛了，两位护士还得用力掐我胸部，掐不出来就用指关节刮，我被整的头好晕，背都湿了，一直深呼吸，但一想到乳腺炎的故事，还有俏妞吃不饱，也只好咬着牙忍了。但真的很痛，我怀疑比麻醉退了、下床跳跳还痛，一路走来我都很冷静的面对一切，医生还说我很勇敢，但此时此刻我真的受不了了，嘴巴忍不住飙出：「你娘咧。」护士听了吓一大跳说：「你怎么说脏话啦！俏妞在旁边耶。」我用一种天皇老子来我都照骂的态度说：「反正她在睡觉！」痛到没心情跟你演好妈妈了！但我忍耐力其实已经算很强，因为我是一路安静的被掐奶，直到最后忍不住才飙出一句脏话，有的妈妈从护士掐第一下开始，就一路叫到最后，不过我也不会认为她们没种，因为真的非常的痛！有一天晚上我躺在床上，怎么翻都不舒服，加上又很热，一直睡不着，奶又涨的要死，听着我老公在隔壁床熟睡、还打呼，一股无名火突然冲上来，在心里想：「难道就不能把冷气开强一点吗？这么热是要我怎么睡？」突然眼泪喷了出来，我也被自己吓到了，想说这也没到哭的程度吧！但眼泪就是一直流个不停，MIKE 听到很紧张的问我：「baby 怎么啦？哪里不舒服？」我委屈的说：「全身都不舒服啦！热死了……」在 MIKE 的安慰和把棉被换成薄的之

下，我的心情渐渐平静下来，哭一哭真的挺爽的，好像把对一切的恐惧和接下来所要面对的未知都哭了出来，之后我的心就一直有一种被清理过的感觉！毕竟经历了那么那么多，你要一个妈妈完全冷静的看待这一切，也太难了吧！所以哭不代表就是产后忧郁喔，哭是一种很正常的发泄！

最后在护士们心狠手辣的帮助下，我的乳腺总算被挤通了，当一挤就喷出好几条的时候，真的很有成就感，常常还会喷在护士和我的脸上呢，那时我们会用一种苦尽甘来的语气说：「俏妞总算不用再饿肚子了！」除了用手挤之外，还要用吸奶器，那又是另一种让人缩脚趾的感觉：每次要把吸奶器打开之前，我都会先调到最弱，如果不小心忘记调，一开就会发生乳头被瞬间吸成指头的情况，每次看到我都会胆战心惊的想：「该不会一辈子就是这个 size 了吧？它们以后还会有感觉吗？」还好我的担心是多余的，目前一切已恢复正常，现在看到它们两个忍不住就会想：「你们可塑性还真强！」

Chapter 20 别轻易回家

在永越健康管理中心的时候真的很幸福，有人帮你照顾 baby，有人准备吃的给你，有人帮你挤奶，有医生每天来看你，你需要什么只要一开口就有人帮你弄到。你唯一要做的事就是休息，人生大概很少有这种机会让你彻底休息。那段时间真的很棒，连不洗头洗澡都变成理所当然的事。一堆人跟我说坐月子的时候不要洗头洗澡，不然吹到风以后会头痛、风湿痛，我听了当然是不相信，因为我看了很多关于坐月子的书，都说生完更应该要把身体清洗干净。以前说不洗头不洗澡，是因为那个时候环境不是很好，没有吹风机，浴室没有暖气，所以很容易着凉，坐月子的时候如果感冒了确实很不好。但现在这个年代一洗完立刻把头发吹干根本没差，连我妈那时候都一声完就洗全套的。虽然我不相信这个理论，但我还是决定全力执行，因为我本身就讨厌洗头洗澡，每次不想洗都得跟我老公磨半天，我都会说：“我昨天洗过了，今天又没流汗，不用洗了吧！而且我又不臭。”我老公就会说：“不洗头没关系，要把下面洗一洗，老公是为了你的健康着想！”“洗下面不就等于洗澡了？”“你把现在吵的时间拿去洗，早就洗好了！”“……”想到可以有一个正当的理由不洗我就好开心！结果我竟然才撑到一个礼拜又两天就洗了，其实我是可以再撑几天的，但因为每次喂俏妞喝母乳的时候，我自己都可以闻到一股汗味从腋下飘上来，稍微一动又会有油味从头上飘下来，加上生完会排恶露（体内的脏东西，长得像月经），整个人闻起来实在像死老鼠，对女儿真的很不好意思，加上又是除夕，干脆就洗吧！洗完真舒服，护士看到我还说：“原来你发型是这样喔？”“怎样？”“我以为你头发很少！”“喔……因为之前都念在一起了啦！”

在永越的时候有一件事成为我和老公的生活重心，就是抢包子！每到 9 点交谊厅就会有包子可以吃，一开始永越只有我们这对夫妻，所以每天我们都悠哉地走到交谊厅，有各式各样的包子、烧卖任我们挑，爱几点去就几点去，过了一个礼拜之后，住进来的妈妈越来越多，有一天我跟我老公一到，发现竟然只剩下一两个，而且还是冷门的菜包，回到房间之后我开始轻微地 complain：“这些妈妈也太饿了吧，也才 10 点就把包子抢光，请问她们到底是有多准时？难道 8 点半就在排队了吗？”隔天 9 点一到我跟我老公就立刻杀到交谊厅抢包子，结果几种最受欢迎的肉包竟然已经有人拿了，虽然我也有拿到，但还是忍不住在心中想：“算你们快，我输了！”

偷看别的婴儿也是我很爱做的事。有一次来了一个婴儿，我老公说他头发好多，我还不相信，想说刚出生的婴儿头发会有多多？结果我约了姊妹淘们一起去看，一看到我差点没笑死，根本就是李小龙嘛，发型一模一样，我们几个在育婴室门口一边大笑一边说：“也太多了吧！怎么会这样啊？”突然感到斜后方有一位长辈默默飘过来，隐约透露出杀气，她说：“很多喔！”我们几个立刻接着说：“对啊！也太可爱了吧！”“对啊！好幸运喔，头发这么多！赢在起跑点嘛！”那位长辈露出满意的笑容说：“我是他阿嬷！”当时真的觉得不愧是一群艺人，好会演戏！

虽然非常爱自己的女儿，也觉得自己的孩子都比别人的可爱，但还是不得不说：“婴儿长得都很像！”我跟老公没事就会走到育婴室看看俏妞，一方面是因为想她，一方面是为了要 check 护士有让她左右轮流侧睡，因为真的很怕她变扁头，我才不要扁头的婴儿咧！听起来好像很任性，但想想，如果你是个大扁头，你会不会很气你父母？扁头会让脸型看起来也比较扁，后面头发又会塌，反正没有任何好处就是了！但好几次到了那都找不到她，就会隔着玻璃跟护士比出俏妞在哪儿的手势，护士常常一脸狐疑地看着我，我就会再比一次，护士就会露出轻微吓倒的表情比比她们抱的婴儿，原来我面前被她们抱着的就是俏妞。本来觉得连自己的女儿都认不出来好像很过分，还好有我婆婆陪我。有一次我婆婆问护士说：“这个很可爱，是男的还是女的？”护士说：“她是俏妞啊！”婆婆当场语塞。所以不管再怎么爱，凭良心讲，婴儿真的长得都很像！

在永越的日子真的很棒，回家前他们还问我：“真的不再多住几天？其实月子应该要坐满 45 天耶，而且你回家会很累，到时候会很想回来！”我其实还蛮想多住几天的，但赶着要出来筹备婚礼，加上真的有点想家了，决定还是会家吧！结果回到家，我跟老公脸都绿了：俏妞大概每隔一小时就会起来一次，我们躺在床上闭着眼睛假装在睡，其实一直在听俏妞的动静，因为觉得她好像下一秒就会哭，稍微有一点呜、啊、哇的声音我们就会起来。有的时候听了老半天她都没哭，想说：“好吧，来睡吧！”她就哭了。整个胃都因为太紧张，缩得好紧，根本没办法好好睡。那时一直在想：“生下一胎绝对不再来想家这一套，我要定居永越，谁也别想赶我出来！”

Chapter 21 帮俏妞洗澡

回家之前必须学会帮俏妞洗澡，这也是我最怕的一件事，软趴趴的婴儿又会动来动去，一手怎么可能抓得住，万一掉进水里立刻捞起来她是不会淹死，但是会吓死。上课的时候真的很紧张，护士说的每一句话、做的每一个动作，我都非常仔细地学习，但当她把俏妞交到我手中时，脑子立刻变成一片空白，耳朵都有点听不见了：“现在要干吗？现在要干吗？”“不要紧张，你先撑住她脖子，让她觉得很有安全感。”“撑不住了啦！她要滑下去了……哇……好可怕……”“你要绕过她脖子抓住她腋下。”“不行不行……好滑……哇……”俏妞感觉到我的恐惧，她知道我对自己没信心，她知道我怀疑自己抓不住她，于是她也开始害怕，两只手一直往天空抓，发出一种人要摔倒前的叫声，结果我赶快把她交给护士。真的很内疚把自己的女儿吓成这样，但妈妈也很害怕啊！

回到家之后我把洗澡这个工作先交给我妈，我在旁边继续学习，看我妈帮俏妞洗澡她好享受，

完全没被胎教影响，因为怀孕的时候我一天到晚不想洗澡，还很担心以后俏妞也讨厌洗，结果她完全活出自己的人生，超级热爱洗澡的！上次我自己吓得半死差点害她掉进水盆的事，好像也没有给她造成阴影，送了一口气；结果有一天她吐奶吐了一身，我想帮她换衣服，才把她衣服脱光，她就开始露出上次那个表情，一边两手害怕地往天空抓一边鬼哭神嚎，我赶紧把她抱起来说：“没有要洗澡啦，妈妈没有要帮你洗澡啦，只是想换衣服而已，你也太伤人了吧！”内心真的很受挫。女儿这么不信任我，决定要把洗澡练好，最后总算在我妈的陪伴下，练会帮俏妞洗澡。带小孩儿没别的，就是要冷静，不管再怎么害怕都得装没事。帮俏妞洗澡的时候我手一直在发抖，但还是用温柔的娃娃声跟她说：“妈妈现在帮你洗脸喔……好舒服喔……”说的时候声音也在颤抖，“妈妈现在要把你放进去喽……好好玩喔……”反正就是抱着决不放弃的心情就对了，一旦你#¥%不住说出“救命啊……好可怕……抓不住了”这种丧气话，婴儿就会跟着害怕，一切就毁了！

尿布、喂奶都难不倒我，而且我还非常 enjoy，真没想到以前看到婴儿会说“哇……好……好大喔”的人，现在会看着自己的女儿一直吼：“也太可爱了吧！你也太可爱了吧！妈妈好好爱你喔！”而且对以前被我说“好大”的婴儿的父母们感到很抱歉，因为有一次我抱俏妞出去，有一个女的跑过来说：“我可以看一下她吗？”我很得意地把俏妞给她看，结果她竟然说：“喔……好大喔！”然后就走了，听了我真是火冒三丈，想把她追回来叫她把话给我说清楚，什么好大喔，是有多大？除了大没别的了吗？那时我才想到以前我说这句话有多伤那些父母的心，其实就算你真的不这么觉得，违背良心说句好可爱也不会怎样，以后看到任何婴儿本人或照片，我一律都说：好可爱喔！

Chapter 22 床母

常常听长辈讲到一些关于婴儿的传说都觉得很夸张，直到发生了这件事，我才体会到大人的话不得不信！

有几天俏妞常常莫名其妙大哭，尤其到了深夜哭得特别凶。奶也喂了，尿布也换了，实在搞不懂她为什么哭的那么伤心。我婆婆说如果是这样的话，拜一下床母应该会有用。“床母？什么是床母？”“床母是一种神，听说好像是鸟，专门保护小孩儿，让他们晚上睡得安稳。你就跟床母说请她保护俏妞，让她晚上睡得好。”听完之后真的觉得很夸张，应该只是迷信吧？但又想说不拭白不拭，反正拜一下也不会怎样，又不是叫她喝符水！于是婆婆帮我准备了香、米、花生，还有麻油鸡汤和一碗米糕，她把香插在米里点燃，跟其他东西一起放在桌上，再把桌子摆在俏妞的床前，然后要我诚心的拜托床母。我闭着眼睛非常诚恳地跟床母说：“床母啊，希望你能保护俏妞让她晚上安安稳稳地睡觉，一觉到天亮，白天再开开心心的玩耍，谢谢床母，拜托你了！”拜的时候我非常地诚心，但拜完之后还是抱着怀疑的态度，我心里想：会有效吗？Mike 说如果晚上俏妞真的不闹了，我会不会觉得有点恐怖，世上真有这种事？恐怖归恐怖，但只要能不哭闹怎样都好！

当天晚上俏妞真的没有哭闹，整整睡了4个小时，我差点没吓死，当场跟床母道歉：小的我不懂事，胆敢怀疑您，您真伟大，保护小孩儿，真的太感谢您了！我立刻把这件神奇的事跟婆婆、老公和我姐分享，内心真的很激动，一方面觉得神秘的力量真的存在，一方面想到以后靠床母不就轻松了！我大姐听完之后也觉得很奇妙，但心里多少还是有点觉得我带小孩儿疯了！直到有一天俏妞回娘家住，晚上也是哭不停，我姐拜了床母之后，俏妞又神气地不哭了，她才开始加入我尊敬床母的行列。

至今我只拜过床母一次。虽然俏妞偶尔还是会哭闹，但都不是很夸张，有点不好意思为了这种小事麻烦床母，想说等到有一天闹得比较凶再找她好了。反正以后我基本资料的偶像栏要填“床母”！

Chapter 23 瘦不难啊

如何瘦下来？是大家最常问我的问题，在这边提供一些我个人用了觉得蛮有效的方法：

1. 生完一个礼拜之后开始穿调整型内衣（本来肚子还是凸的，穿完第三天就消了，看到的时候我眼泪都快掉下来，被它的神奇深深感动）。

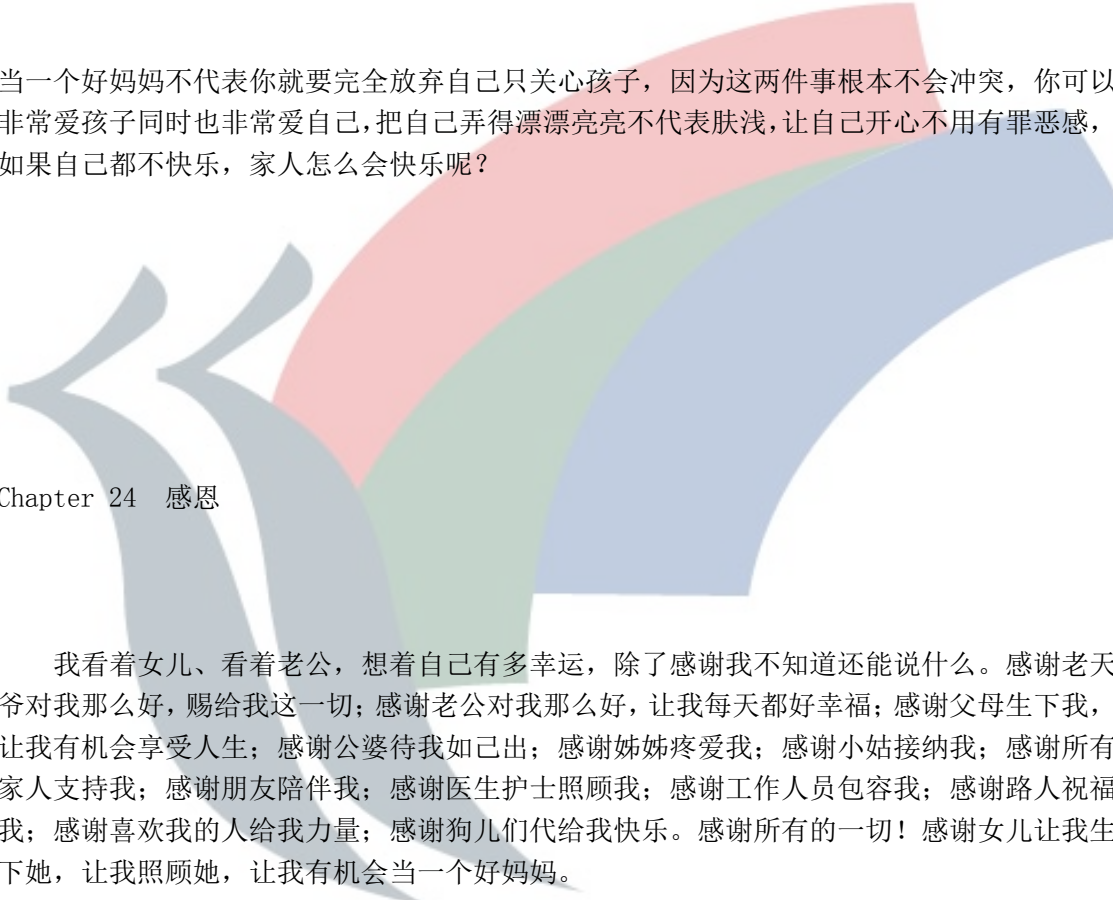
以下是指坐完月子之后：

2. 三餐吃得很清淡，ex：稀饭配各式蔬菜，蔬菜小火锅（好吃又不会胖）。
3. 晚餐早点吃，大概六点就吃，吃完就不在吃东西（不要再过夜猫子的生活，猛吃宵夜的人没资格说想瘦）。
4. 每餐都吃六分饱（享受微饿的感觉，告诉自己那就是在瘦）。
5. 只喝不会胖的饮料或帮助排泄的茶，ex：水、花茶（市面上有很多好喝又有疗效的茶，喝了也不会睡不着）。
6. 不坐电梯改爬楼梯（连3楼也要坐电梯？那你就当胖子好了，除非膝盖不好）。

7. 多走路，不要懒在床上或沙发上不动（多抱抱孩子，跟她说说话，抱着她跳舞，跳舞给她看，既可运动又可增进母女的感情）。

其实我真的就是靠这些瘦的，看起来好像没什么特别，但如果照着做，应该多少都会有效果！重点是要对自己有信心，不要照着别人的剧本走，觉得孕妇胖是应该的，生完很难瘦。根本没有这回事。只要你一有这种想法，你就会让自己沉沦，千万别听信别人说什么生完屁股一定会变大，世界上没有什么一定，那只是认输的一个借口。

当个好妈妈不代表你就要完全放弃自己只关心孩子，因为这两件事根本不会冲突，你可以非常爱孩子同时也非常爱自己，把自己弄得漂漂亮亮不代表肤浅，让自己开心不用有罪恶感，如果自己都不快乐，家人怎么会快乐呢？



Chapter 24 感恩

我看着女儿、看着老公，想着自己有多幸运，除了感谢我不知道还能说什么。感谢老天爷对我那么好，赐给我这一切；感谢老公对我那么好，让我每天都好幸福；感谢父母生下我，让我有机会享受人生；感谢公婆待我如己出；感谢姊姊疼爱我；感谢小姑接纳我；感谢所有家人支持我；感谢朋友陪伴我；感谢医生护士照顾我；感谢工作人员包容我；感谢路人祝福我；感谢喜欢我的人给我力量；感谢狗儿们代给我快乐。感谢所有的一切！感谢女儿让我生下她，让我照顾她，让我有机会当个好妈妈。