

孕期感悟

◎郭翠婷

孕期生活感悟：

十月怀胎是辛苦的，也是幸福的。在经历了最初的早孕反应和忐忑不安的六个月之后，我的心情越来越放松。在怀孕 18 周的某个晚上，可喜的胎动也来了，当时的我并不知道这是胎动，以为只是肠胃在蠕动，直到 20 周后，这种感觉越来越明显，我才知道这就是胎动，这种感觉很奇妙，我激动、兴奋又分外的怜惜。

六个月的胎儿有了听觉，对外界的气氛有了感觉。如果充满和谐、温暖、慈爱的气氛，那么胎儿幼小的心灵将受到同化。在体力允许的情况下，晚饭后，老公会陪我散步、聊天，我们时常还会在晚上睡觉之前，和宝宝一起听听音乐。可能因为我的体质差和孕前挑食，早孕反应一直持续到五个多月，胃口很差。肚子迟迟不显怀，同事们每每看到都说我肚子小，所以我每天我除了定量的一日三餐之外，还尽量多吃些营养丰富的食品，包括水果、坚果类、粗粮等等，以保证宝宝的营养所需。所以，希望准备怀孕的女同事们，一定要多多运动，身体调理好，这样孕期会比较舒服，且对宝宝和自己都是非常有益的。

孕期工作感悟：

人们常说，工作的女人是美丽的。当然，怀孕的女人也是美丽的。如果怀孕了还继续工作的女人更是美丽的，当然有一个前提是你的身体条件允许继续适当强度的工作。很幸运，宝宝很乖，公司也很人性，对我非常照顾。孕早期，早孕反应很大，正好又是公司楼盘工作最忙碌的时期，我基本能把本职工作完成，不用加班，但下班后对孕期的事宜基本没有太多的精力去关注。现在处于孕中期，可以说是孕妇最舒服的时间，感觉也过得特别快。恰好楼盘正好处于相对闲时，我的工作相对少了，下班后也有精力多逛逛孕妇论坛，看一看孕妇群的讨论，关注下产检的相关注意事项。大家都说“一孕傻三年”，是真的。怀孕后，记忆力

有下降，注意力不够集中，容易犯困，所以工作中每做一件事，都需要比以前多检查一遍，才能安心。

工作意味着经济来源，意味着社会关系的延续。如果能在怀孕期间继续工作的话，我想一些孕期的焦虑和担心可能会减轻很多，因为工作会分散一部分你的注意力。

孕期路程已过了一大半，但革命尚未成功，我和宝宝都会加油的。