

The Expectant Dad's
Survival Guide

准爸爸 必备宝典

(英) 罗布·肯普◎著

吴凡◎译



40周的酝酿，十个月的准备和关爱，
从一颗健康的蝌蚪到一个聪明可爱的宝宝，
从自身的心理准备到妻子的起居关怀，
从孕期的准备到宝宝出生后的点滴，
争做新时代家庭奶爸，你还在犹豫什么？

看英国绅士如何化身全能奶爸，
打造“英伦范”贴心大总管，
让准妈妈安心享受五星级孕期生活！

陕西师范大学出版总社有限公司

SHANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

The Expectant Dad's
Survival Guide

准爸爸 必备宝典

(英) 罗布·肯普

吴凡



陕西师范大学出版社有限公司

SHANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

图书代号 JY10N1185

图书在版编目 (CIP) 数据

准爸爸必备宝典/ (英) 肯普著; 吴凡译. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2011. 1

书名原文: The Expectant DAD's Survival Guide

ISBN 978 - 7 - 5613 - 5341 - 7

I. ①准… II. ①肯… ②吴… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230092 号

THE EXPECTANT DAD'S SURVIVAL GUIDE; EVERYTHING YOU NEED TO KNOW by ROB KEMP

Copyright: ©2010 BY ROB KEMP

This edition arranged with Ebury Publishing through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

This book's simplified Chinese edition copyright is owned by Shaan Xi Normal University Publishing House CO., Ltd.,

now published in China and registered in CIP (2010, 230092).

All rights reserved.

准爸爸必备宝典

(英) 肯普 著 吴凡 译

责任编辑 曾学民

责任校对 陈显英

封面设计 大象设计·倪志强

出版发行 陕西师范大学出版总社有限公司

社 址 西安市长安南路 199 号 邮编 710062

网 址 <http://www.snupg.com>

经 销 新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.25

字 数 140 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5613 - 5341 - 7

定 价 26.00 元



献给所有准爸爸
和期待成为准爸爸的男人

译者序

PREFACE

据悉，北京的幼儿园大概只能满足50%的入托需求。所以许多孩子还在娘胎里的时候，就已经开始跟别人竞争了。有的家长甚至已经开始为孩子上幼儿园排队了。为了让孩子有个更好的未来，谁家都不愿意让孩子输在起跑线上。

在胎儿和婴儿时期，孩子的生理发育和家长的心理建设对孩子的一生都有着举足轻重的影响。准爸爸的责任十分重大，他们不仅要有充分的物质准备，更要有充分的心理准备。

在整个妊娠期，孕妇不仅要经历身体上的不适，还得接受心理上的考验。而作为准爸爸，他们的任务也不轻松——不仅要赚钱维持家计、操持家务、安慰妻子，还会有心理上的煎熬。在西方，接受心理咨询和打针吃药一样正常，而且十分必要。但是中国人在这方面，似乎还是有些避讳，或者说是就没有这方面的意识。

翻译这本书之前，有人问我：“你毕竟还没有到婚育的年龄，会不会不感兴趣？”其实，实际翻译的时候，并没有想象中的枯燥，我甚至经常会笑出声来，时而同情准爸爸的遭遇，时而羡慕他们的幸福。同时我为自己能翻译这本好书而感到庆幸，因为从中我学到了这么多有趣而且实用的知识。有时候，我甚至会幻想自己将来当爸爸的情景。

这都要感谢本书的作者罗布·肯普。他的这本书带有科普性质，之所以说它是“好书”，是因为它：内容科学、逻辑严密、例证翔实，叙述深入浅出、通俗易懂、幽默风趣——酷似医学专业书籍，实际也是大众读物。



作者按照产妇妊娠期的时间顺序，用生动的案例、浅显的语言，详细介绍了胎儿各个阶段的状况，产妇的生理变化、心理需求，每个阶段产妇需要做的检查，以及准爸爸所需要做的事情，等等。其中还穿插了许多科普知识、准爸爸的经验之谈、需要购买的婴儿用品清单，等等。作者使用第二人称，就像是指导一位老朋友一样，手把手地教准爸爸如何应对妻子的怀孕、孕检、分娩、心理建设等一系列可能遇到的问题，让准爸爸有备无患。

由于知识和经验的缺乏，疏漏之处在所难免，望读者不吝指正。

吴凡

2011 年春

写在开头的话

FOREWORD

现在的父亲和原来可不一样了。仅仅一代相隔，现代父亲的角色、责任和态度同过去相比已经迥然不同。

你可以去问问自己的父亲，问他在你出生时扮演了什么样的角色。问问他在你出生的时候，是否守候在产房外，陪在你母亲的身边。问问他在你母亲怀孕时，是否全程参加了产前培训班。亦或是问问他是否还记得当初知道自己将为人父时的感受。你很有可能会发现，他当时根本没有给你剪过脐带；他也从来没有给他的宝贝儿子喂过速溶奶粉；更不可能在陪产假期间的早上，把一个新潮又好用的婴儿袋拴在胸前，带着初生的你去泡咖啡厅。

他没做过这些事并不意味着他是吉恩·亨特探长^①那样的硬汉人物——尽管他可能曾那么穿戴。这只是因为从没有人指望当时的父亲们会这么做。

但是如今时代变了。我猜正在阅读本书的你应该是将为人父或期待成为准爸爸的男人，所以以上提及的种种事情以及更多的事情都等待着你去做。你现在很有可能还一头雾水，试图想理清思路。你肯定还在一遍遍跟自己和自己的哥们唠叨着：我还没准备好。你也一定在思考着孩子的出生对你自己的影响，以及你自己到底该扮演什么样的角色。

①英国电视剧《灰飞烟灭》(Ashes to Ashes)中的一个角色。——译者注

我之所以知道你是这么想的，是因为我当时也是这么想的。我在为《父亲季刊》供稿时聊过的许多新手父亲们也都是这么想的。我自己当时也完全不知道自己该怎么办。很多时候我也不清楚为什么自己的妻子会做出这样或那样的举动。为了和她肚子里的小东西交流感情，我还着实费了好大的劲儿。我当时甚至都不确定自己是不是真的想当爸爸。即使是现在，孩子都出生五年了，我有时候还会突然怀疑自己是不是当爸爸的料。

我当时最需要的是——一本给准爸爸实用建议的书——当时没有得到，现在市面上也还是没有。在那些无法安眠的日子里，我是多么渴望能够有来自专家的建议作为参考。因为我想要尽到自己的职责，却全然没有头绪。在本书中，你将会得到各种来自专家的建议，它们主要来自梅尔文·登斯塔尔，他是一位助产士同时也是一位父亲。你还会获得来自产科医生、心理学家以及健身专家的建议。

其实，在你的孩子降生之前，即呼吸到第一口空气之前，父亲这个将伴随你终身的角色早就已经开始了。如今的社会中，男性和女性共同承担着维持家计的责任，所以现代父亲的角色也要与时俱进。

我们需要做得“到位”。我们需要在妻子刚怀孕后接下来的九个月里继续供养家庭；需要与妻子一起做出重要且足以改变命运的抉择；需要从小伙子成长为父亲；需要同未出生的孩子交流感情；我们甚至还要发表自己的意见，不管是关于一次性尿片的选择还是顺产与药物助产的选择。

这个任务确实让人望而生畏，但是熟悉熟悉“业务”，掌握掌握医学术语，了解自己的责任，其实也没有什么难的。本书的初衷就是让准爸爸们不管是在妻子的孕期，还是孩子出生早期都能随时查阅自己所需的育儿知识。

同样重要的是，你如何能切实地履行你的责任。据一项研究显示，在孩子出生之前，准爸爸越早能够习惯父亲的责任，就越早能进入父亲这一角色。这样准爸爸们不仅能对妻子与孩子尽职尽责，更能对他们不离不弃。

这项研究还发现，在妻子怀孕的早期就掌握很多育儿知识的准爸爸们更不容易在以后的生活中罹患抑郁症，而相比其他父亲更容易与自己的孩子建立起良好的亲子关系。

此类发现使得助产士以及其他一些团体（如国家生育信托基金会：一个出色的慈善组织，它为准父母们提供建议、帮助以及大量的二手育儿用品销售服务）大力鼓励爸爸们参与到妻子的孕、产过程和孩子的保育工作中去。所以，如果看护妻子的助产士以及其他一大堆医护人员似乎都对你这个准爸爸十分认可而表现出热心，千万不要感到惊奇。希望看了这本书后，你在回应这些医护人员的指示时，能够充满自信地说：“嗯，这我知道。”而不是大吹牛皮。

好吧，首先还是要祝贺你成为准爸爸。不管你是自愿购买、借阅、浏览、翻查还是被迫阅读这本书，都是因为你来做爸爸了。你已经听到妻子说过：“我怀孕了。”而且你也确定这是你“惹的祸”。所以，如今你不得不在书店里从来没有去过的育儿专区查看这本书。

这应该是你作为准爸爸的第一本育儿书，所以这里先做个说明：每章内容大体上同孕期的进度相吻合。从中你能了解到孩子在母体中是如何发育的、妻子的心理状态，还有她产生各种情绪的原因——最重要的是，你能从中获得来自专家的建议，以做出正确的决定、发表正确的意见。书中还有大量来自准爸爸们的第一手口述经历——他们和你一样，经历着同样的困境、感受着同样的情绪。

目录

孕期：17 ~ 20 周 ~ 39

孕期：13 ~ 16 周 ~ 29

孕期：9 ~ 12 周 ~ 14

孕期：0 ~ 8 周 ~ 1



第四章：当大肚子不再是负担 ~ 39

第三章：孕检时间 ~ 29

第二章：开始承担父亲的职责 ~ 14

第一章：发现自己要做父亲了 ~ 1

写在开头的话 ~ III

译者序 ~ I

目 录



孕期： 21 ~ 24周 ~ 48	孕期： 25 ~ 28周 ~ 70	孕期： 29 ~ 32周 ~ 80	孕期： 33 ~ 36周 ~ 94	孕期： 37 ~ 40周 ~ 105
第五章： 实际问题 ~ 48	第六章： 育儿室、父亲身份和内饰 ~ 70	第七章： 意料之外的事情 ~ 80	第八章： 最后的倒计时 ~ 94	第九章： 准备好最后一搏 ~ 105

宝宝：0周～	121
宝宝：1～2周～	144
宝宝：3～6周～	167

第十章：宝宝出生了～	121
------------	-----

第十一章：带宝宝回家～	144
-------------	-----

第十二章：第六周的『警告』……～	167
------------------	-----

附录：术语表～	188
---------	-----



第一章 发现自己要做父亲了

孕期：0~8周

当你和妻子还沉浸在怀上了的喜悦之中时，来看看胚胎是什么情况吧。此时，胚胎已经开始成长了。到第6周的时候，胚胎大概有1/4英寸长（5毫米），跟桌上弹指足球队员一样大，只是没有底座而已。此时，这个小生命的神经系统已经开始发育了。第5周以后，心脏、大脑和脊髓也开始慢慢形成。第8周开始，小眼睛、小耳朵、四肢也开始长出来了。

1. 怎么才能知道自己要当爸爸了呢？

你的妻子可能会怀疑自己怀孕了。你也有可能觉察到她身上的一些症状。如果你想多发挥一下自己的侦探幻想的话，可以寻找以下的一些线索：

消失的月经

确实，想要察觉这样的细节可不容易，但如果妻子跟人打电话或是聊天的时候提起此事，那你可要竖起耳朵了。月经消失说明她每个月经期应脱落的子宫内膜没有正常蜕掉。

她体内每月产生的卵子可能已经同你的精子结合，开始发育了。一旦卵子受精，身体就会释放激素，使得子宫内膜增厚，这样子宫内膜就不会再每月蜕膜，并产生经血了。但是请千万注意，别放松警惕。因为据男性助产士专家梅尔文·登斯塔称，有些女性即使是在孕期，也会有少量经血。因此你要做好心理准备，在妻子的孕期，类似的假信号比比皆是。





奇怪的口味

这是正常现象，许多孕妇会突然厌恶平时惯常的口味。她们可能会突然对茶水、咖啡、意大利灰葡萄、香烟等等情有独钟，而这些都是常见的信号——说明她怀上宝宝了。还有些孕期女性说自己口中有“金属”的味道。如果她近期没有补牙也没有喝过杯子里泡着茶匙的水……好吧，伙计，“母宝^①”正在等着赚你的钱呢。

清晨的孕吐

现在各种线索已经越来越容易觉察了。其实说“清晨的孕吐”并不是很恰当，因为她在一天中的任何时候都有可能突然想要呕吐。然而事实上，有一半孕妇完全没有过孕吐的经历。你要做好心理准备，因为你会发现很多类似的关于孕期症状的经验是因人而异的。如果孕妇确有孕吐，也往往发生在怀孕的第一和第二个“孕期”（怀孕每3个月为一个孕期）。

作为一个准爸爸，你要知道，怀孕的压力会让她本已非常敏感的消化系统更加不受控制——所以你要尽可能让她平静，避免孕吐。

至少在接下来的几个月里，你要做好改变自己饮食习惯的准备；如果她不愿做饭，也合情合理，不要感到惊奇。有时候即使是原来特别喜欢的菜，都有可能使她突然“爆发”。

各种强烈愿望

你应该感到幸运，因为你可以发现她怀孕的早期症状，那就是对食物的渴望，说不定是铁板鸡肉呢。90%的孕妇有渴望某类食物的经历，而这种情况主要发生在头一个孕期。一些孕妇渴望吃到易消化的食物，如土豆泥、燕麦粥和面包。这类单调乏味的食物往往富含碳水化合物。她或许还会想吃另外一些甚至不是食物的东西，包括煤块和粘土。有时候，你得大晚上冲到超市为她买某种食物。但其实，你真正应该做的是转移她的注意力，让她忘记她根本就不该沾的东

^① 英国一家生产婴童用品的公司（Mother Care），创立于1961年。——译者注

西。比如，当她突然特别想要抽一支特醇万宝路的时候，你应该带她出去散散步。

嗜睡

白天，孕妇总是感到十分疲惫，晚上上厕所的次数也越来越多。孕妇除了有疲惫感，还会出现情绪波动，她可能会突然哭泣，或是对胎儿的健康感到无端焦虑。上述情况在接下来的9个月里，甚至更长时间内都有可能随时发生。

胸部肿胀

这又是一个新术语，下次玩拼字游戏可以用得上了。此时，她的胸部会显现出越来越多的静脉血管，乳房也会变得越来越大，乳头颜色变深或是更加突出。这些症状我们很容易注意到。我敢打赌，我们男人会比妻子更早发现此类变化。但是别想得太美，肿胀也会使胸部变得更加娇嫩——只能看，不能碰。

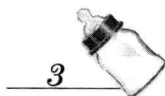
当然，上述各种迹象还不能作为最终结论。这就是为什么成千上万的夫妇还要掏腰包，利用现代科技这种最佳办法来确定是否怀上了。

2. 我们怎么才能确定是否怀上了呢？

其实许多时候怀孕是在家里自检出来的，方法是测试女性的尿液中是否含有人体绒毛膜促性腺激素（HCG）。家庭验孕试纸是一个非处方化学试剂盒，可供女性自己通过非医学手段检测是否怀孕。

验孕试纸的出现彻底改变了肥皂剧的情节，它经常会出现某个女性角色的浴室壁橱里或其他地方，而观众之前一直以为这个角色根本就没有生育能力。验孕试纸在20世纪70年代问世，它的出现从此改变了夫妻确认怀孕与否的方式。如今，它依旧是人们最常用的验孕方式。

对准爸爸们来说，验孕试纸的样子和量油尺有些相似。验孕试纸的使用方法是往上面滴一滴女性的尿液。至此，你就什么都不用做了——这种家庭验孕试纸能在很短时间内检测完毕，没有哪个小伙子会对结果不感兴趣的。因为检验结果很可能会影响你未来50年的人生，所以学学怎么使用这玩意儿还是很值得的。





你知道吗？

尿液验孕

检查女性尿液来确定是否怀孕这一方法可以追溯到几百年前。在一本16世纪的小册上记录的一些案例中，“赤脚医生”通过检查女性尿液的颜色和浓度来确定其是否有身孕。一些“江湖骗子”甚至往女性尿液中掺入葡萄酒，通过观察尿液中蛋白质同酒精之间的化学反应来判断。

尿液验孕的原理是什么呢？

人体绒毛膜促性腺激素（HCG）是由胚胎周围组织产生的，而这些组织最终会发育成胎盘。据梅尔文·登斯塔尔所说，每次女性月经过后，这种激素就有可能通过尿液检出。当尿液浸湿试纸后，会通过一层抗体，这种特殊抗体会同绒毛膜激素发生反应。如果尿液中含有绒毛膜激素的话，反应即呈阳性。

市场上最容易购得的验孕试纸品牌有：亮蓝验孕试纸^①、早孕测^②和尽显^③。男人如果在家里浴室壁橱里发现这些品牌，一定会吓个半死。只要把试纸对着尿线沾湿，只需几分钟，就能在显示器上看到结果了。如果她用的是亮蓝验孕试纸的话，显示器上应该会显示一个蓝色的“+”号或者是“阳性”。如果是“-”号，那说明她没有怀孕。

验孕试纸的准确性如何？

验孕试纸的准确率达到97%以上——至少助产士们是这么说的。一些品牌的验孕试纸非常灵敏，即使是在下次经期之前，都可以检测出人体绒毛膜促性腺激素（HCG）。但是，过早做测试有可能会造成“假阴性”（假阴性，实则就是阳性）。如果验孕测试为阳性，结果往往是正确的——但是“阴性”

① Clearblue Pregnancy Test Kit

② EPT

③ Reveal



结果就可能是错的了。如果事后又发现妻子其实已经怀孕了，那可能会带来不小的震惊，除此之外，还会造成计算分娩和怀孕时间的混乱。最后导致整件事跟肥皂剧一样让人紧张兮兮的。

为了避免这样的问题，验孕试纸往往包含两次测试。这样妻子就能在一天内得到再次验证。问问任何一个你认识的当爸爸的人，看看他们知道自己将为人父时，身处何处。他们肯定要么是在工作单位，正跟妻子通电话；要么就是在家里的沙发上喝着小酒；如果都不是的话，很有可能，他当时正趴在卫生间门外边，而一门之隔的是他有些焦虑的妻子，手里还握着“验孕试纸”。

孕妇发现自己怀孕往往是在清晨，因为医生往往建议在清晨进行验孕，而且是用早上第1次排出的尿液来测试。这是因为人们觉得这时候尿液最浓，所以里面含有的HCG也就最多。然而，检测的时间并不那么重要，因为只要尿液中含有HCG，就能检测出来。

你知道吗？

晕！我怀孕了。

1927年，科学家第1次通过实验检测出尿液中的绒毛膜激素。当时的验孕方式是把女性的尿液注射到幼鼠体内。如果这名女性没有怀孕，那么幼鼠不会有任何反应。但是如果这名女性确有身孕，幼鼠便会很快性成熟，而在自然条件下，一般是不会出现这种情况的。

3. 妻子怀上了有什么“好的”？

听说自己要当爸爸了，不同的男人肯定会有不同的反应。几乎可以肯定的是，“我怀孕了”这句话会让人感到一丝焦虑。在把这个消息告诉你之前，妻子肯定已经一直在心里思量着此事对她今后人生的影响，所以，如果她无法立刻回答你所有的疑问的话，千万不要惊讶。

