

告诉你老婆怀孕时，老公必须知道的一切！
风靡欧洲，数百万家庭都在使用的孕期指南！



PREGNANCY
FOR MEN

写给男人的第一本怀孕书

一本让你笑破肚皮的怀孕圣经！

[英] 马克·伍兹◎著
贾敏婷◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

PREGNANCY
FOR MEN

写给男人的第一本怀孕书

一本让你笑破肚皮的怀孕圣经!

[英] 马克·伍兹◎著
贾毓婷◎译



图书在版编目 (C I P) 数据

写给男人的第一本怀孕书 / (英) 伍兹 (Woods, M.)
著; 贾毓婷译. — 北京: 新世界出版社, 2011. 12 (2012. 3 重印)
ISBN 978-7-5104-2164-8
I. ①写… II. ①伍… ②贾… 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(2011)第189170号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-3715

PREGNANCY FOR MEN © 2010 Mark Woods. Original English Edition Published by
Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK, All Rights
Reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC

写给男人的第一本怀孕书

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者: (英) 马克·伍兹 (Mark Woods)
译 者: 贾毓婷
责任编辑: 刘 媛
校 对: 张海霞
责任印制: 李一鸣 刘社涛
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版权部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 700×1000 1/16
字 数: 220 千字 印张: 18
版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2013 年 4 月第 6 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2164-8
定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目录

Contents

致谢	/007
内容简介	/009
引言	/013
怀孕与避孕	/013
想生男孩还是女孩?	/017
第1个月：怀上了吗?	/1
从一堆细胞开始……	/ 4
验孕结果，且慢声张	/ 9
关于“流产”这件事	/15
异位妊娠	/21
孕程报告：第1个月（1~6周）	/23
本月必做	/26
第2个月：对小家伙说声Hello	/31
晨吐及其他	/33

写给男人的第一本怀孕书

做爱与怀孕	/44
孕程报告：第2个月（7~10周）	/51
本月必做	/52

第3个月：超声检测，公布喜讯 /55

早期检测	/58
公布喜讯	/65
孕程报告：第3个月（11~14周）	/69
本月必做	/70

第4个月：看见你了，宝贝 /73

哪些可以，哪些不可以？	/76
你的痛苦我也感同身受	/84
孕程报告：第4个月（15~18周）	/89
本月必做	/91

第5个月：做扫描，做馅饼，度假去 /93

异常扫描	/96
“孕月”旅行	/101
吃土，放屁，健忘	/104
孕程报告：第5个月（19~22周）	/112
本月必做	/114

第6个月：准爸，走开! /117

大肚子，胎动，假宫缩 /120

养孩子到底要花掉多少钱? /127

怎么做爸爸，你想过吗? /137

勇敢地冲向下坡路 /141

孕程报告：第6个月（23~26周） /144

本月必做 /146

第7个月：振作精神 /149

产前训练班 /152

在家还是去医院——究竟哪种生法更好 /157

你们的关系将完全改变 /159

早产危机 /179

孕程报告：第7个月（27~31周） /183

本月必做 /186

第8个月：站好最后一班岗 /189

爱上列清单 /192

筑巢本能 /202

停下工作，回家待产 /205

孕程报告：第8个月（32~35周） /206

本月必做 /209

写给男人的第一本怀孕书

第9个月：出场时间到！ /213

- 只等大幕拉开 /215
- 孕程报告：第9个月（36~40周） /217
- 本月必做 /219
- 分娩全流程——生孩子究竟是怎么回事 /222
- 出场人员名单 /225
- 大戏开始！ /230
- 有什么方法可以缓解疼痛？ /235
- 并不轻松的过渡期 /239
- 就要出来了！ /241
- 是个活生生的小人儿！ /245
- 完美收尾 /246
- 最后一步：娩出胎盘 /247
- 过来人的故事 /249

第9.5个月：预产期过了还不生 /253

- 万一你们必须引产…… /256
- “不求医的神奇分娩法” /257
- 还是求医吧！ /260

尾声：有了孩子以后…… /263

- 你，你的宝宝，你的女超人 /265
- 出院回家了！ /266

致谢 thanks

我要向所有为本书提供素材的准爸爸们表达最诚挚的谢意：你们的真诚和勇敢必将在男性史册上辉煌永驻。向你们致敬！

我还要多谢克利蒙森出版公司的优秀团队：贝斯·比舍、霍利·艾文斯、萨莉·罗琳斯、露西·史密斯，尤其是戴维·莱斯特。另外多谢西蒙·菲茨莫里斯的配图，还有卡罗·法利的宣传推广。

感谢瑞蓓卡·温菲尔德的好点子，卡罗琳·米勒的宝贵意见，感谢萨拉·华伦从专业助产士的角度为本书的种种细节把关。感谢我的爸爸妈妈当初英明的决定：6个孩子还不够多——于是这世界上有了我。

最后，更加感谢我那英俊可爱的儿子斯丹利，还有我美丽的妻子萨拉——我在小房间里闭关6个月写作本书期间可没少惹她生气。

谨以本书献给我的妻子萨拉、儿子斯丹利和我那快要出世的小宝贝，我爱你们。

写给男人的第一本怀孕书

关于作者

在英国第一通讯社——英国报业协会所发行的作品中，马克·伍兹的文章随处可见。他曾经参与建立了一个拥有数亿英镑资产的电视公司，如今他是英国著名慈善机构“欢喜救济会”的创意总监。

马克·伍兹与妻子和儿子斯丹利现定居伦敦西南。

内容简介

对于你上辈或上上辈的人来说，在产房外看到一只公鸵鸟一点也不比看到一位准爸爸更奇怪。现在，超过90%的准爸爸都会在妻子临产时陪在一边。这是一场深刻的变革。当然我指的不是鸵鸟如今已近乎绝迹，而是指越来越多的男人开始参与到怀孕这件事情中来。

基本上，男人们自己也认同并乐于看到这样的转变。随着婚姻中男女关系越来越平等，越来越多的男人希望参与到怀孕的过程中，与妻子共同面对这件人生大事。

为怀孕做足准备可不是个轻松的差事，毕竟每个人的怀孕与分娩情况都不相同。好在这些年来，许多非常好的书都针对怀孕和分娩的方方面面给出了极其详尽又极具价值的指导。不过，这些书大都旨在贴心地满足准妈妈们需求，很少有人去关心准

写给男人的第一本怀孕书

爸爸们的心理状态。这说明一个事实：人们对于与己无关的事情总是不够关注。我承认这一点非常不好，却是人之常情，不是吗？

当然了，在所有的孕期指导书中，主角永远都是妈妈和宝宝，但是既然爸爸这个角色在怀孕的9个月当中“戏份”越来越多，那无疑他们急需一本出自男人之笔、写给男人看的孕期指导书。

《写给男人的第一本怀孕书》正是这样一本书。它用极其明晰、简洁的语言，为准爸爸们提供最实用的信息。最关键的是，它以幽默的语言回答每一个或白痴或高深的问题——这是帮助记忆的催化剂。

别误会，我真心希望这会是一本全面而实用的书，能让准爸爸们了解到从怀孕伊始到剪断脐带的过程当中所有他们需要知道的信息（这些信息都是由经验丰富的助产士把过关的），但由于水平所限，书中难免会有不够准确之处。

我猜这本书多半是由女人买给男人看的，很可能是妻子买给丈夫。我知道，男人不会去买自助类书籍，我们在任何情况下都用不着别人帮忙，当然从抽屉或碗橱里找东西除外。如果你恰好是一位女性读者，请相信我对你怀有最崇高的敬意，你才是孕育一个新生命的最大功臣。你会在本书中发现许多新鲜信息，

这些很可能是你在床边那厚厚一摞唬人的孕期指导书中不曾读到过的。

女性读者，请接受我最诚挚的欢迎。

出于方便，我将本书内容按月分章，因为在我儿子出生前，我读到的孕期指导书大都是按周分章的，我只好经常提醒自己穿双像样点的袜子——既然我时常都要手指、脚趾并用才能算清楚书里的日期，那么我的袜子总得见得了人才行。

在怀孕期间，每种情况的发生都有可能提前或推后，不过，我还是尽量将它们与出现的月份准确对应。

为避免混淆，我一律用“他”（he）来指代宝宝，因为“他”比“她”（she）少一个字母“s”——一旦你有了孩子就能体会到，省掉一个“s”的时间是多么宝贵。

希望这本书让你读得开心，并有所收获。在此我要向我那可怜的妻子致歉，因为当年她怀孕时，我懂的大概只有现在的5%。我保证下次我会做得更好。

我喜欢做爸爸的感觉。我敢说你会喜欢的。

祝你好运。

在你妻子的肚子变大之前，在你们找到合适的助产士之前，在你妻子开始晨吐、便秘、贪食之前——她总得先怀上宝宝。知道如何才能更好地怀孕，还有什么能比这个更重要呢？

我们21世纪最大的特点，就是把不复杂的事情弄复杂，给简单美好的事情添点堵。

如果你已经完成了生儿育女的大任，那么恭喜恭喜，你可以安心享受美好人生了。如果你还在尽心竭力地准备怀个孩子，那就让我把怀孕前前后后的事给你简单说一说。

怀孕与避孕

这个世界追求的是即时效果，难怪我们一停止使用避孕措施，就恨不得马上怀孕成功。

写给男人的第一本怀孕书

在英国，超过350万女性在服用避孕药。在一些偏远地区，这更是单身女子最常用的避孕方法。BBC的《乡村档案》节目——没错，约翰·克雷文大谈性话题，就是这档节目——曾经报道说：通过我们的污水处理厂向河流排放的雌性激素正在激增，低洼地区的雄性鱼类越来越多地表现出雌性特征，其根本原因正在于此。据说许多雄性鱼类已经丧失了生育能力，甚至有些已经开始排卵。

悲剧！

更令人震惊的是：除非你是一条正在胸部发育的雄鱼，否则口服避孕药会改变你对男性的欣赏品味。有研究发现：经常服用避孕药的女性更留意那些下巴线条粗犷、颧骨突出、阳刚气十足的男性照片，而没有服用过避孕药的女性则更偏爱那些看起来线条柔和、更具有女性气质的男性。

这些发现表明：因为服用避孕药的女性不会怀孕，她们显然更偏爱那些性感阳刚的男人，而不是那些看起来安全可靠、会与她们长相厮守的男人。也就是说，如果你的爱人是在服用避孕药期间因为你的性感外表而爱上了你，那么，一旦她停止服药，很可能会为当初的选择而后悔。

既然女性口服避孕药的危害堪比洪水猛兽，那就难怪所有的专业医疗人员会一致建议你：在准备怀孕之前的一两个月就必须停止服用避孕药。留出这一小段缓冲期是十分必要的，没错，

必须让女性的生育能力恢复到以前的水平，到那时我们才能放心地怀上一个完美宝宝。

当然，我们希望能快点怀孕不只是因为缺少耐心，或者出于男人那脆弱的自尊。从我们决定建立新家庭的那一刻开始，时间就变得非常宝贵，这是绝大多数夫妻都必须承受、无可回避的压力：在英国，女性生育头胎的年龄越来越大。有统计数据显示：在30~34岁年龄段初为人母的女性数量已经超过了25~29岁年龄段。根据英国人类受精与胚胎学管理局的研究结果：女性到了35岁，其生育能力会降至25岁时的一半，到了40岁，其生育能力又会降至35岁时的一半——难怪我们怀孕所需的时间会越来越长。

不过，值得庆幸的是：真正因不孕症而无法怀孕的夫妻并不多。英国国民健康服务中心（NHS）曾对100对准备自然怀孕的夫妻进行跟踪统计后发现：

- 20对夫妻在1个月之内成功怀孕。
- 70对夫妻在6个月之内成功怀孕。
- 85对夫妻在1年之内成功怀孕。
- 90对夫妻在18个月之内成功怀孕。
- 95对夫妻在2年之内成功怀孕。

说句题外话：如果你把左边一排数字加起来，问我为什么

写给男人的第一本怀孕书

是360而不是100的话，也许你该问问自己要孩子是不是个明智之举。

当然，人们选择晚育是一个时代现象。也许是为了缓解经济压力，女性必须比过去工作得更久；也许是女性自己想要经营一份事业；也许是夫妻二人没有做好为人父母的准备，不愿意放弃生活品质比较高的二人世界——总之，越来越多的人都不急于被尿片和小儿皮疹霜占领自己原本悠闲的夜晚。

不过，如果你正急切地想要怀孕成功，我倒有个鲜为人知的信息要提供给你：你和你的伴侣使用过润滑剂吗？我问得有些唐突，请别介意，因为我知道最近有项研究指出：许多著名品牌的润滑剂都会严重影响精子活力，使之不能成功与卵子结合。现在市场上出现了一些声称已经解决了这个问题的特殊润滑剂，建议你在购买之前一定要研究清楚。

过来人的经验：

科林，33岁，1个孩子的父亲：我们度蜜月回来的时候就决定要个孩子，过了漫长的9个月，才终于从验孕试纸上看到好消息。虽然孩子来得不像我们希望得那么快，但我们终究成功了！

大卫，34岁，1个孩子的父亲：怀孕的时候，我们一个33岁，

一个38岁，我觉得刚刚好。虽然从我长大成人以后就一直想有个孩子，但是到了该要孩子的年纪，我也曾经手足无措过。在李维斯出生前的一两年，我们过着纵情享乐的生活：没事就去度假，尽兴喝酒，还干了不少无聊的傻事。

我们用了5、6个月才成功怀孕，其间很是紧张。怀孕的消息让我们非常高兴，儿子的出生也完全改变了我们的生活方式。

克里斯，34岁，1个孩子的父亲：我妻子崇尚科学（她自己是个兽医），所以从一开始她就选择了最有技术含量的方法。以前你判断女人到了排卵期的方法是：她本来4个星期都没什么“性趣”，突然有一晚急切地把你拽上床，而现在你只需要一根塑料小棒就能知道她的排卵期在什么时候。只要小棒的颜色一变，好了，亲热时间到。

我们怀孕只用了一个月。一试即中。

想生男孩还是女孩？

你的宝宝是男是女，这可是生命的最大谜题。就算在如今这个时代，我们已经可以在许多事情上为所欲为，但男女婴儿的出生比例我们还是无法改变。2004年，出生在英国的男婴有368,000名，而同年出生的女婴则为348,000名，数量基本持平。