

# 给男人的育儿书

# 准爸爸新爸爸



马梅英 主编  
凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

一颗优质的小蝌蚪  
一个健康聪明的小宝宝  
源自一位尽职的好爸爸  
做新时代好爸爸，你还犹豫什么？



# 给男人的育儿书

# 准爸爸新爸爸



马梅英 主编  
凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



## 本书编写者名单

主 编 马梅英

副主编 刘志伟

编 者（按姓氏笔画排序）

丁 艳 马梅英 王丽萍

叶建云 刘志伟 严之彦

余 文 郑 轩 陆 琦

祝 丹 骆月娥 施洁琼

董本均



# 前言

自古以来，怀孕育子是绝大多数女性繁重而艰辛的“必修课”，而这个过程相对男性而言就显得轻松多了，有时候甚至更像个“旁观者”。随着科学技术的突飞猛进，人类思想观念的不断更新，生儿育女已经不仅仅局限为一般生物意义上的繁衍，夫妇共同生育的理念逐渐成为优生优育课题的主流思想。

联合国人口基金为2007年的世界人口日确定的宣传主题是“男性参与孕产妇保健”。这一主题突出了男性是孕产妇孕育新生命过程中的平等伙伴，可见让爸爸也成为“怀孕”同盟军已刻不容缓。本书是连接爸爸和宝宝的一座桥梁，让丈夫从太太怀孕准备伊始便参与进来，一同体会“十月怀胎，一朝分娩”的奇妙历程，因而丈夫不再是一个“局外人”。

本书由资深妇产科、儿科、营养科、幼教的专家们协力编撰，他们将自身多年的工作经验和国内外最新最权威的母婴保健理论整合、发展、创新，并运用到日常实践之中，收到了很好的效果。

编写此书前，我们曾向准爸爸、准妈妈及新爸爸们广泛征求意见，了解到他们在生育方面的思与情，忧与乐，迷惘与渴求。在孕育过程之中他们也暴露了在生儿育女方面认知的匮乏以及对妻儿林林总总状况时的手足无措，即便是学历很高、知识渊博的男性，也显现出无奈的困惑。他们迫切希望有这么一本可以教他们如何应对生儿育女“琐碎”问题的指导书。因此，我们也力求使本书成为一本集科学性、前瞻性、实用性和可操作性为一体的男人育儿的“圣经”。

全书结构体系分为“我想做爸爸了”、“家有孕产妇”、“我是合格的爸爸”3篇9个部分，从男性角度来叙述各时段心理状况、生理变化、保健措施、防患未病、行动要领、胎教和早教等。一些比较新颖的观点，诸如男性参与“怀孕”过程、男性胎教特点、男性参与水中分娩、男性育儿优势、男性拥妻抱子的情感等，都能在本书中找到。

第1篇“我想做爸爸了”，从身心健康、事业稳定、财务充裕、家庭和睦、孕前爱妻行动方面展开，为成就一个负责任的五“好”爸爸作出示范。

第2篇“家有孕产妇”，从了解孕产妇各阶段的身心变化，到做好饮食、性爱、行动、购物、保健5个方面的健康保障，直至胎教、陪去医院检查及分娩都需要爸爸的关心、配合、参与。当然爸爸的心情也是详细介绍的重点。



第3篇“我是合格的爸爸”，对宝宝0~3岁的成长过程做了详细科学的指导，涵盖了身体、生活、喂养、保健、早教、情感等各个方面，还设立了专门章节分析和指导新爸爸的烦恼与快乐，帮助爸爸顺利度过育儿的最初3年。

当然本书不仅是准爸爸、新爸爸的专利，书中部分的思想和方法对于准妈妈、新妈妈们同样适用。如果太太现在还在为丈夫的“孕产期文盲”或者“育婴不作为”感到无奈和不满，本书也不失为太太给丈夫“教育”的“课本”。

如果你正计划和你的另一半共同培育你们的未来，去读这本书吧，它会指导你做一个合格的准爸爸、新爸爸。如果你还沉醉在二人世界中，也请读这本书吧，它会让你了解怀孕的乐趣以及做父母的奇妙体验。

最后感谢在本书编撰过程中给予支持和意见的同仁们，还要感谢给予帮助的准爸爸、准妈妈和宝宝们。由于作者水平有限，书中内容难免有所疏漏，希望广大读者不吝赐教。

马梅英

# 目 录

## 第一篇 我想做爸爸了

### PART 1 立志做五“好”爸爸

#### 一、心理健康 / 2

1. 蜕变成父亲，你准备好了吗 / 2
2. 择偶与优生关系知多少 / 3
3. 爸爸对宝宝的影响 / 4
4. 认识男孩像爸、女孩亲爸 / 4
5. 三人世界累并快乐着 / 6
6. 走近父亲节 / 6

#### 二、身体健康 / 7

1. 提前半年制订生育计划 / 7
2. 男性孕前医学检查 / 8
3. 男性疾病先治疗后生育 / 9
4. 遗传问题要重视 / 10
5. 控制先天遗传病和改善后天环境 / 10
6. 男性科学营养造就“健康种子” / 11
7. 男性在受孕前的饮食宜忌 / 12
8. 净化环境，呵护“优质种子” / 13
9. 科学生活，远离烟酒 / 13
10. 高温——不得不防的精子杀手 / 14
11. 优质受孕需适度房事 / 15
12. 男性最佳生育年龄 / 15
13. 最佳受孕季节 / 15

#### 三、事业稳定 / 16

1. 事业稳定压倒一切 / 16
2. 经常出差的准爸爸必读 / 16
3. 升职还是生子 / 17

#### 四、财务充裕 / 18

1. 未雨绸缪早做规划 / 18
2. 生育花钱知多少 / 18
3. 算算育儿一笔账（举例3种） / 19
4. 给宝宝投保有计划 / 20

#### 五、家庭和睦 / 21

1. 体贴太太，天天快乐 / 21
2. 甜蜜的“夹心饼干”——准爸爸成润滑剂 / 22
3. 漂亮居室要安全 / 23
4. 猫、狗宠物大搬家 / 24

### PART 2 孕前爱妻行动

#### 一、陪她做体检 / 25

1. 孕前女性体检的五大项目 / 25
2. 陪太太看牙医 / 26
3. 陪太太做乳腺检查 / 26
4. 影响优孕的常见女性生殖系统疾病 / 27
5. 性传播疾病是优孕大敌 / 27
6. 影响优孕的特殊微生物感染 / 28
7. 影响优孕的常见全身性疾病 / 28

## 二、为她加营养 / 30

1. 太太的孕前营养宝典 / 30
2. 孕前需要补充的微量元素 / 31
3. 叶酸——孕前营养的重中之重 / 32
4. 孕前女性食谱举例 / 33

## 三、好“孕”自然来 / 35

1. 好“孕”会自然来吗 / 35
2. 孕前不忘避孕 / 35
3. 受孕时机的选择 / 36
4. 先种疫苗后怀孕 / 36
5. 男宝宝女宝都是宝 / 37

## 四、心理支持 / 37

1. 孕前产后“甜蜜律”18条 / 37
2. 获取孕期知识的途径 / 38

# 第二篇 家有孕产妇

## PART 3 怀孕

### 一、他们娘俩 / 42

1. 六招确定她怀孕了 / 42
2. 关注太太怀孕后的十大变化 / 43
3. 完美宝宝的成长历程 / 45
4. 健康宝宝四大护身法宝 / 47
5. 孕晚期不适现象大盘点 / 48

### 二、健康保障 / 50

#### (一) 饮食 / 50

1. 如何保证太太孕早期营养 / 50
2. 准爸爸如何战胜太太早孕反应 / 51
3. 如何保证太太孕中期营养 / 51
4. 不要吃出肥妈和巨大儿 / 53
5. 经典菜单帮你列出来 / 54

6. 孕晚期饮食宝典 / 56

#### (二) 性爱 / 56

1. 孕期性爱要待合适时 / 56
2. 孕期性生活五点提示 / 57
3. 孕期禁止性生活的8种情况 / 58

#### (三) 行动 / 58

1. 太太散步我陪伴 / 58
2. 太太旅游我伴随 / 58
3. 我和太太一起做孕妇操 / 59
4. 接送孕妇上下班 / 60
5. 准爸爸为太太做抚摸 / 60
6. 异地分娩准爸爸早安排 / 61

#### (四) 购物 / 62

1. 我为太太买合适的衣物 / 62
2. 我陪太太购鞋忙 / 62
3. 为太太准备孕期特殊用品 / 63
4. 迎接宝宝的物品你准备好了吗 / 64

#### (五) 保健 / 66

1. 算算何时转正当爸爸 / 66
2. 准爸爸知道产科检查次数 / 67
3. 孕妇课堂准爸爸也参加 / 67
4. 孕期家庭自我监护准爸爸有任务 / 68
5. 我为太太美容把关 / 71
6. 分娩方式面面观 / 72
7. 准爸爸为宝宝起名字 / 74
8. 准爸爸面试月嫂 / 74
9. 预产期过了，准爸爸心焦急 / 75
10. 新爸爸开始享受产假 / 76
11. 《出生医学证明》办理手续 / 77

### 三、爸爸做胎教 / 77

1. 准爸爸胎教义不容辞 / 77
2. 准爸爸你是怎样理解胎教的 / 78

3. 准爸爸胎教步骤 / 78
4. 准爸爸的饮食胎教 / 79
5. 出气筒+暖水壶=爸爸的情绪胎教法 / 80
6. 最好的语言胎教——爸爸的男中音 / 81
7. 爸爸宝宝“哆来咪” / 82
8. 准爸爸了解抚摸胎教和光照胎教 / 82

#### 四、防患未然 / 83

1. 习惯性流产者再孕更要谨慎 / 83
2. 妊娠期用药对胎儿有影响 / 83
3. 孕期辅助检查意义大 / 84
4. 准爸爸认识早产 / 84
5. 预防妊娠期高血压疾病 / 85

#### 五、陪去医院 / 86

1. 陪伴太太去医院确孕 / 86
2. 准爸爸去办理孕妇联系卡 / 86
3. 选择分娩医院陪太太建卡、检查 / 86

#### 六、爸爸心情 / 87

1. 面对计划外怀孕 / 87
2. 准爸爸为何也有“怀孕”现象 / 88
3. 打扮靓妈咪和帅爸爸 / 88
4. 对储存脐带血犹豫不决 / 88
5. 这是我家的宝宝——系上手臂带 / 89

### PART 4 分娩

#### 一、他们娘俩 / 91

1. 我的太太可以顺利分娩吗 / 91
2. 宝宝“出逃”攻略 / 92

#### 二、分娩你准备好了吗 / 93

1. 和太太一起练习拉梅兹呼吸技巧 / 93
2. 有助于启动分娩的运动 / 95
3. 我们的住院待产包 / 95
4. 与太太做一次住院前的踩点 / 96

5. 什么时候该住院了 / 97
6. 太太胎膜早破防脐带脱垂 / 98
7. 请为她选择“无痛分娩”吧 / 98
8. 准爸爸进产房陪太太陪到底 / 99
9. 我请“导乐”陪太太 / 100
10. 进产房伴太太用拉梅兹呼吸技巧实战 / 101
11. 准爸爸加入水中分娩的准备与实战 / 103
12. 准爸爸产房门口的担忧 / 104
13. 剖宫产前爸爸要签字吗 / 105
14. 临产时准备食物的技巧 / 106
15. 产时巧克力、牛奶、人参的妙用 / 106
16. 关注宝宝早接触、早吸吮 / 107

### PART 5 产后

#### 一、新妈妈在变化 / 108

1. 产后至子宫复旧和全身恢复 / 108
2. 让太太远离产后肥胖 / 110

#### 二、健康保障 / 110

##### (一) 饮食 / 110

1. 新爸爸误区——产后进补多多益善 / 110
2. 新爸爸演绎月子大餐 / 111
3. 新爸爸必知的月子宜忌食物 / 114
4. 哺乳妈妈一天饮食巧安排 / 114

##### (二) 性爱 / 115

1. 产后何时开始性生活 / 115
2. 哺乳期不采用避孕措施行吗 / 116

##### (三) 行动 / 116

1. 新爸爸在病房陪母子 / 116
2. 我领他们娘俩回家来 / 117

##### (四) 购物 / 118

1. 补充生活必需品 / 118
2. 购买宝宝床铺要选择 / 118

### 3. 爸爸购童车有讲究 / 119

#### (五) 保健 / 120

1. 鼓励产妇解除排尿困难 / 120
2. 分娩后太太腹痛为什么 / 121
3. 太太腹部、会阴伤口缝合及拆线 / 121
4. 关心太太产后的日常护理 / 121
5. 保证乳汁充沛新爸爸有招 / 123
6. 哺乳期乳房保卫战 / 124
7. 我为太太正确挤奶五步骤 / 125
8. 太太回奶我帮忙 / 126

#### 三、防患未然 / 126

1. 预防切口感染 / 126
2. 警惕产后大出血 / 127
3. 预防产后中暑 / 127
4. 选择合适的产后避孕措施 / 128
5. 哺乳期意外妊娠怎么办 / 129

#### 四、陪去医院 / 130

1. 陪母婴产后42天检查 / 130
2. 新爸爸带宝宝去儿保门诊体检 / 131

#### 五、新爸爸的心情 / 132

1. 无序的一天 / 132
2. 我做太太代言人——来访客人我招待 / 132
3. 进入新的社交圈 / 133

## 第三篇 我是合格的爸爸

### PART 6 新生宝宝

#### 一、身体（爸爸的好宝宝） / 136

1. 体格生长特点 / 136
2. 神经心理行为发育 / 137

#### 二、生活（爸爸也是育儿能手） / 137

1. 新爸爸抱宝宝学问真不少 / 137
2. 为宝宝洗澡有讲究 / 138
3. 给宝宝一个漂亮的肚脐 / 140
4. 宝宝娇嫩肌肤爸爸呵护 / 140
5. 如何清洗与护理新生宝宝的五官 / 140
6. 爸爸怎样给宝宝换尿布 / 141
7. 爸爸为宝宝测体温 / 141
8. 宝宝何时用枕头 / 142
9. 究竟要不要给宝宝剃胎毛 / 142

#### 三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝） / 142

1. 奶爸喂养宝宝，首选母乳 / 142
2. 如何让宝宝“粮源”充足——乳母的营养 / 143
3. 母乳够宝宝吃吗 / 144
4. 太太乳头皲裂，奶爸怎么办 / 144
5. 太太患乙肝怎么办 / 144
6. 奶爸无奈地选择人工喂养 / 145
7. 奶爸怎样选择奶瓶、奶嘴 / 145
8. 奶具的清洁和消毒 / 146
9. 冲调奶粉要注意温度和浓度 / 146

#### 四、保健（爸爸是你的保健大夫） / 146

1. Apgar评分与宝宝的健康 / 146
2. 新生宝宝的预防接种 / 147
3. 新生儿听力筛查 / 147
4. 我家宝宝听力怎么样 / 147
5. 新生儿宝宝代谢性疾病筛查 / 148
6. 宝宝出生才几天为什么瘦了 / 148
7. 宝宝的两便要关切 / 148
8. 如何让宝宝睡得更好 / 149
9. 新生儿宝宝假月经与乳房肿大 / 149
10. 白皮肤的宝宝怎么变黄了 / 149

11. 尿布疹的几种应对方法 / 150
12. 减少宝宝吐奶有妙招 / 150
13. 头颅血肿和水肿 / 151
14. 什么叫马牙 / 151
15. 早产宝宝需要特别看护 / 151

## 五、早教（爸爸带你玩耍） / 152

1. 爸爸给宝宝爱的抚触 / 152
2. 宝宝游泳爸爸伴随 / 154
3. 爸爸给宝宝做婴儿被动操 / 154
4. 视觉跟踪训练 / 156

## 六、情感（爸爸的烦恼与快乐） / 157

1. 上帝赐予我小天使 / 157
2. 新爸爸抑郁为哪般 / 157

# PART 7 宝宝2~6个月

## 一、身体（爸爸的好宝宝） / 159

1. 体格生长特点 / 159
2. 神经心理行为发育 / 159

## 二、生活（爸爸也是育儿能手） / 160

1. 宝宝“三浴”要坚持 / 160
2. 安抚奶嘴要不要 / 161
3. 宝宝喂药不强灌 / 162
4. 擦宝宝口水的大学问 / 162
5. 宝宝喜欢哪种睡姿 / 163
6. 把大小便的技巧 / 163
7. 乳牙的护理 / 164
8. 经典10招哄宝宝 / 164

## 三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝） / 166

1. 宝宝要喝水吗 / 166
2. 太太患急性乳腺炎，奶爸怎么办 / 166
3. 太太患感冒，奶爸怎么办 / 167
4. 混合喂养的方法有两种 / 167

5. 宝宝每天需要多少奶 / 167
6. 宝宝的钙营养要保证 / 168
7. 添加辅食的时间和方式 / 168
8. 4~6个月宝宝辅食制作 / 168

## 四、保健（爸爸是你的保健大夫） / 170

1. 宝宝有湿疹爸爸心焦急 / 170
2. 宝宝眼屎多爸爸来护理 / 170
3. 宝宝视力要关心 / 171
4. 爸爸不能忽视宝宝鹅口疮 / 172
5. 脐部鼓出为什么 / 172
6. 宝宝的预防接种 / 172
7. 新爸爸认识几种宝宝皮疹 / 173
8. 宝宝便秘怎么办 / 175
9. 宝宝腹泻怎么办 / 175
10. 宝宝厌奶怎么办 / 177
11. 宝宝咳嗽怎么办 / 177

## 五、早教（爸爸带你玩耍） / 178

1. 爸爸帮宝宝拉扶起坐 / 178
2. 爸爸帮宝宝感知周围事物 / 179
3. 宝宝爬行七部曲 / 180
4. 小宝宝玩的8种平衡游戏 / 182
5. 让宝宝小手变巧的游戏 / 184
6. 早期阅读的启示 / 187

## 六、情感（爸爸的烦恼与快乐） / 188

1. 我与宝宝有个“约会” / 188
2. 宝宝认人，爸爸的乐与忧 / 189
3. 爸爸带宝宝参加亲子活动 / 190

# PART 8 宝宝7~12个月

## 一、身体（爸爸的好宝宝） / 192

1. 体格生长特点 / 192
2. 神经心理行为发育 / 192

## 二、生活（爸爸也是育儿能手）/ 194

1. 培养宝宝良好的睡眠及进食习惯 / 194
2. 爸爸帮宝宝做婴儿被动操 / 194
3. 爸爸给宝宝选鞋 / 195
4. 防止宝宝受到意外伤害的十大戒律 / 196
5. 宝宝过分恋母乳怎么办 / 197
6. 小手小脸勤清洗 / 197
7. 爸爸给宝宝用杯子 / 198
8. 让宝宝在便盆上坐一坐 / 198

## 三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）/ 199

1. 断奶时间及方法 / 199
2. 太太产假结束奶爸接任 / 199
3. 预防宝宝偏食、挑食 / 200
4. 7~12个月宝宝辅食制作 / 200

## 四、保健（爸爸是你的保健大夫）/ 201

1. 如何防治佝偻病 / 201
2. 如何防治贫血 / 201
3. 先天性髋关节脱位早发现 / 202
4. 预防宝宝中暑 / 203
5. 怎样预防宝宝感冒 / 203
6. 烫伤紧急处理 / 204
7. 宝宝生痱子怎么办 / 204
8. 宝宝吃东西卡住现场急救方法 / 204
9. 宝宝长得慢怎么办 / 205
10. 脑瘫早识别 / 206

## 五、早教（爸爸带你玩耍）/ 206

1. 摆弄玩具游戏三项 / 206
2. 皮球是宝宝的好伴侣 / 208
3. 音乐是宝宝的“开心果” / 209
4. 宝宝爱照镜子 / 210
5. 在游戏中练习站立动作 / 210
6. 宝宝开步的六大诀窍 / 211

7. 我家有个动物园 / 212
8. 玩具不见宝宝会找 / 213

## 六、情感（爸爸的烦恼与快乐）/ 213

1. 育儿方法与太太产生分歧时 / 213
2. 爸爸行为影响宝宝的个性发展 / 214
3. 带上宝宝去旅游 / 215
4. 宝宝的智能开发 / 216

## PART 9 宝宝1~3岁

### 一、身体（爸爸的好宝宝）/ 219

1. 幼儿体格生长特点 / 219
2. 幼儿神经心理行为发育 / 219

### 二、生活（爸爸也是育儿能手）/ 222

1. 爸爸带宝宝户外活动 / 222
2. 宝宝不爱睡觉爸爸支招 / 222
3. 宝宝喜欢打人怎么办 / 223
4. 爸爸培养宝宝社交能力 / 224
5. 爸爸培养宝宝讲卫生 / 224
6. 宝宝看电视要适度 / 225
7. 爸爸训练宝宝穿衣鞋 / 225
8. 人生第一站——上幼儿园 / 226
9. 如何做好入托的准备工作 / 226

### 三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）/ 228

1. 幼儿营养饮食特点 / 228
2. 爸爸十道拿手菜 / 228
3. 爸爸对生病宝宝喂养有方 / 230
4. 良好的饮食习惯早养成 / 231

### 四、保健（爸爸是你的保健大夫）/ 231

1. 几种常见意外伤害的预防 / 231
2. 意外伤害发生了怎么办 / 232
3. 宝宝排尿异常 / 233
4. 宝宝发热爸爸不慌 / 233

5. 持续高热防惊厥 / 234
6. 宝宝肥胖要预防 / 235
7. 预防传染病的基本措施 / 235
8. 手足口病个人预防措施 / 236

## 五、早教（爸爸带你玩耍） / 236

1. 套圈游戏，玩法多多 / 236
2. 一举多得的串珠游戏 / 237
3. 磁性冰箱贴也是好玩具 / 238
4. 体育游戏钻山洞 / 238
5. 舀彩珠 / 239
6. 快乐的小厨师 / 239

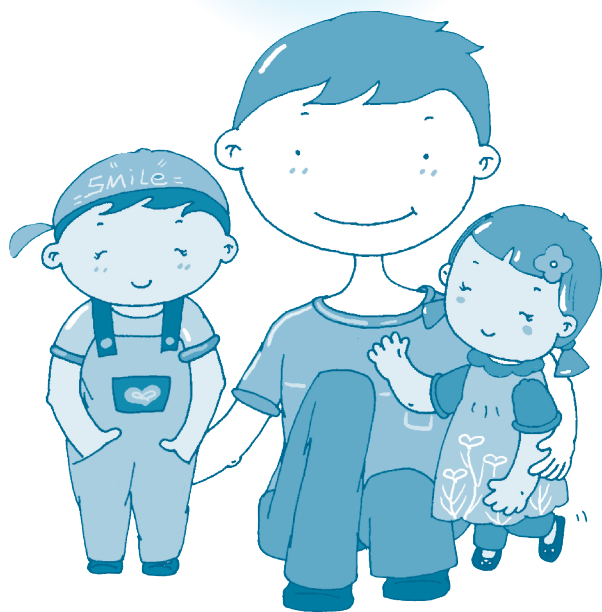
7. 小小工程师 / 239
8. 水果找朋友 / 240
9. 过桥买菜 / 240
10. 宝宝自己会睡觉 / 241
11. 宝宝自己吃饭味道好 / 241
12. 皮球伴宝宝健康成长 / 242

## 六、情感（爸爸的烦恼与快乐） / 242

1. 激发宝宝去探索 / 242
2. 最容易忽略的十大坏榜样 / 244
3. 合格爸爸全家评分 / 245
4. 感恩我的小天使 / 247



# 第一篇 我想做爸爸了



“我想做爸爸啦！”来自心底的那一声真心呐喊，将使你的婚姻生活发生巨大的改变。当爱与责任有了新的诠释和理解，你自身亦将发生巨大变化，一切处世的方式、方法都将更多地从家庭的角度出发。你在不断完善自身的过程中，逐渐成长为家庭的栋梁，构筑起幸福家园的基石，以迎接新生命的降临。

## PART 1

### 立志做五“好”爸爸

也许，做个“好丈夫”你已得心应手，但做个“好爸爸”呢？

当然，对于每个家庭而言，“好爸爸”的标准各有不同，但一个身心健康、事业及收入稳定、善于调和家庭氛围的五“好”爸爸一定会备受欢迎。

策马扬鞭，五匹“骏马”齐动，“好爸爸”就能轻松拉动妈妈和宝宝这架“家庭”马车稳稳地前进在孕育之路上。其中任何一匹“马”的缺失或行动乏力都可能会阻碍家庭前进的旅程，甚至导致“南辕北辙”也说不定呢。



#### 一、心理健康

##### 1. 蜕变成父亲，你准备好了吗

终会有那么一天，你太太突然从卫生间举着验孕棒冲到你面前，或者从包里拿出一张验孕报告，激动抑或平静地对你说：“老公，我有了！”此时此刻，自豪、激动、兴奋、紧张甚至是脑中一片空白，思维暂时停止，都是你可能产生的反应。可能你还需要拧一下大腿来证明自己没有做梦。你即将成为一个父亲，也就是说你现在是一个准爸爸。此时此景对你不会太遥远，也许在1~2年后的某天，你将在某医院的产房门口迎接新生命那嘹亮的哭声。

也许你偶尔还在回忆美好的青涩时代、纯真的少年时光，也许你的心思还只是停留在个人的

事业和前途命运上，但是你心里肯定有一种感觉逐渐地升起，并且随着太太肚子渐渐地隆起越发壮大，那就是责任感，成为一个父亲的责任感。你的身影正在逐渐变得高大，你的双肩正在逐渐变得宽而厚实。不是吗？父亲就是这样的身影，父亲的胸怀是宝宝的榜样，父亲的双肩是宝宝一生的依靠。

在这不长不短的1~2年中，从孕前、孕期到分娩，小生命正在酝酿、发育、长大并出生，你也将完成一个准爸爸到父亲的蜕变。虽然这是一个自然的过程，但也需要你用心地去改变。你准备好了吗？



## 2. 择偶与优生关系知多少

常听恋人们说“结婚是我们俩的事”。但结婚真的仅仅是你和你太太两个人之间的事吗？此言既对，也不对。说对，是因为除了在法律上明文禁止的对象，任何成年人都有婚姻自由。说不对，理由很多，主要的有两项，一是中国传统婚育文化决定了你结婚的对象不仅是你的配偶，你还与配偶的所有社会关系发生了无法分割的联系；二是除非你决定不要宝宝（这样的决定绝大部分会随着年龄的增长而改变），否则你和你的配偶必须面对生育的问题。

当爱情来临，沉醉于甜蜜中的你可能既忽略了对自身及其家庭成员健康状况的了解，也忘了关心一下对方及其家庭成员的健康状况。知道吗？如果一旦你们中间有一方患有影响婚育的疾病，而事先你们对此都没有充分的认识，往往会影响婚后夫妻感情，甚至造成家庭破裂。你们生育的后代是否健康、聪明，在很大程度上也取决于你们的身体状况、亲缘关系和家族疾病史等。因此，婚前择良偶是通往优育的第一道闸门。既然择偶与优育的关系如此密切，那么理性的你该做哪些必要的准备呢？

首先，要了解对方的品行。你不能指望一个没有责任心的配偶能对你和后代的健康负责，而且父母的言传身教对后代的成才具有很大的影响。

其次，你要了解对方是否具有一定的生活技能和学习能力。否则往往难以胜任照料家庭、应对生育和养育宝宝的重任。

再次，就是了解对方的工作生活习惯、健康状况和既往疾病史、婚育史等。设置婚前保健项目的初衷就是要帮助准备结婚的对象相互了解彼此的健康状况，以免一些人因不宜结婚和应暂缓结婚的情况导致家庭纠纷，甚至家庭破裂。目前，我国不少地区已开始提供免费的婚前保健服务，包括医学检查及咨询，但婚前检查率仍很低。不难想象有多少人是不关心自身的健康，更不关心对方和后代的健康。你有没有考虑过这个问题，有没有与你的太太沟通过这个问题呢？

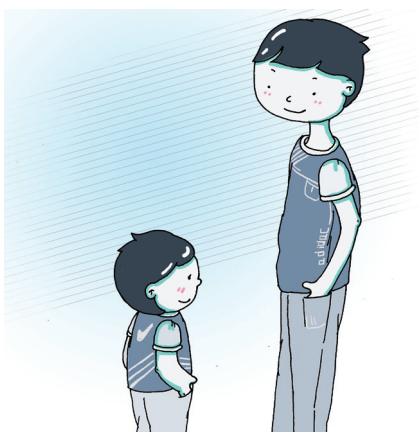
最后，就是了解双方的家族性遗传病史。不少人是在生育了异常的后代时才想到去了解这些

情况的，这样付出的代价实在太大了。

婚姻生活的美满与否，很大程度上取决于婚前双方是否建立良好的坦诚沟通习惯，彼此间是否有足够的了解和信任。为了婚后家庭的幸福，为了后代能健康、聪明，建议你在婚前择偶时就注意上述问题。愿沉醉于爱情的你们戴上一副理性的“眼镜”，正确审视彼此，真正拥有一个美满的家庭！

### 3. 爸爸对宝宝的影响

从传统的角度来说，在宝宝的成长过程中，一般是由家庭中的女性成员来负责主要的抚养和教育。但是，我们应该意识到爸爸教育对于宝宝的重要性。美国耶鲁大学的一项研究成果显示，由爸爸带大的宝宝往往更聪明、智商更高，在学校和社会上也可能取得更大的成功。那么，爸爸能带给宝宝什么样的影响呢？



#### 父爱有助于宝宝良好个性品质的形成

一般来说，爸爸通常具有独立、自信、勇敢、坚强、开朗、大方等个性特征。宝宝在与爸爸的不断交往中，既能潜移默化地感受着父爱，又能模仿、学习爸爸的言谈举止。调查显示，每天抽时间陪伴宝宝的爸爸，他们的宝宝都比较外向，亲和力强，在与同伴的交往中也往往表现出更多的“组织者”形象。

#### 父有利于宝宝积极情感的满足

爸爸是宝宝重要的游戏伙伴，也是宝宝积极情感的满足者。一般来说，母亲在陪伴宝宝的时候多会选择做一些安静而缺少变化的“小游戏”，比如手指游戏、念童谣等。而爸爸则会更多地与宝宝玩运动量大而刺激的“大游戏”，比如追逐跑、骑大马等。从某种意义上说，宝宝更喜欢与爸爸玩。

#### 父爱能促进宝宝性别角色的认识

我们都知道，宝宝对“两性关系”的认识最早来源于家庭。如果男孩与爸爸交往过少，则容易导致“女性化”倾向。而对女孩来说，通过对父母性格特性的认识，会更加强化自己的性别意识，掌握性别角色标准。

#### 父爱更易促进宝宝智力的发展

研究表明，母爱与父爱对宝宝的智力影响是有差异的。母亲会较多地从日常生活的各个方面引导宝宝认识周围环境、学习交流方法、遵从社会准则。而爸爸则会通过与宝宝共同操作、探索等多种形式的活动方式来培养宝宝的动手能力、创新意识，以促进宝宝求知欲、好奇心的发展。

### 4. 认识男孩像爸、女孩亲爸

初为人父的喜悦，会使你的驾驶速度由超过时速10公里改为低于时速5公里；星期天的下午，你可能连哪两支球队在进行比赛都不知道；进了超市，你会快步经过运动商品区，直接去了婴儿