



育儿是件简单的事

黄大熊

——宝贝出生的第一年

PARENTING DIARY



温馨搞笑
又感动的
80后上班族奶爸
育儿笔记



待产孕妇 全球首创“喂养流程图+手绘图说明法”风靡来袭。
送给老公的 超真实、够实用，简单又全面的
枕边书 育儿经验大公开！

全面护航宝宝出生第一年！

序言 宝贝，你好！

看着她，我觉得呼吸都需要控制。她的身体像一颗饱满的小豆芽，冲破了母体的保护膜，每一个毛孔都需要适应这个新鲜的世界。她将会成为一个漂亮的白雪公主，我要用最柔软的衣服包裹住她花瓣一样柔弱的肌肤，美好的食物和充足的锻炼将让她成为一个健康的姑娘，当她渐渐长大，就会懂得善良、宽容、自尊和独立，然后在某天浪漫或是平凡的场景中出现一个男生温柔的牵起她的手……然后，我一定会狠狠地抽那个男生一顿，居然抢走了我心爱的女儿！

看着她，我想起了另一个女人。那个把她从一颗小小的受精卵孕育成一个健康的宝宝的女人，身为男性的我没有办法想象，老婆那瘦弱的身躯，是怎么完成这一项浩大工程的。回想之前老婆顺产的时候，我哆哆嗦嗦紧握着她的手，一边替她擦去阵痛痛出的冷汗，一边语无伦次安慰道：“老婆，不用怕，要勇敢，有我在……！”老婆缓缓呼出一口长气，白了我一眼道：“我都没怕到发抖，你抖什么？”

结婚前我以为老婆是淑女，文弱到吃饭夹根鸡腿都会嫌弃太重的那种，但是婚后我才发现，老婆比我想中的要坚强果敢，为人独立，富有主见，堪称女性中的猛女！性格彪悍到简直是一只披着羊皮的大灰狼，但是我对老婆的爱，却没有减少半分。

说曹操曹操到，我正想着老婆，老婆铿锵有力的声音便在我身后响起，“请你，不要再傻笑!!!”，我摇摇头，顺产的产妇本来就比剖腹产的恢复快，我家老婆又是“超女”型的体质，产后不久便能下床稍微活动，估计是想宝宝了特地来到医院婴儿房这里看看。我战战兢兢地凑上去，犹如伺候西太后一般搀扶着她，谁知被她一把甩开，嫌弃我累赘。

于是，把微笑调整到八颗牙齿，声音调整到最低音频，我开始安抚她：“看你，怎么乱跑呢？不是要好好休息的吗？不要那么大声讲话，宝宝会吓到，你们俩都很累了，再休息一下！来，我扶你回床上，乖……”老婆却没搭理我，低头看了看宝宝，眼里亮亮的，闪过一些我平时很难见到的温柔。

老婆那温柔的眼神，我有多久没有享受过了？哦，不，我好像有些嫉妒女儿了！

赶紧调整心态，我是一个新爸爸，不能嫉妒孩子分走了老婆的爱，我可是从结婚那天就开始做要孩子的心理准备了。突然间觉得，我和老婆怎么好像某部热播动画片中的灰太狼和红太狼，床上睡得香甜的小宝贝，有点像它们的孩子小灰灰。从现在起，新的生活开始了，我要用我全部的爱，去把这个小生命照顾长大。

三口之家，我们来了！

第一章 注意了，小夫妻的合法“第三者”降临！

我和老婆都是 80 后，结婚后两口子甜甜蜜蜜地过起小日子，看看电影逛逛超市，吵吵小架拌拌嘴，蜜里调油仿佛一根针也插不进两个人之间。可惜好日子不长，一个第三者光明正大地进驻了我家，确切地说是住进了老婆的子宫，而且在十个月后，还要霸占我的床！

现在流行“打小三”，可惜这个“小三”我却是舍不得打的，只能想尽办法拉拢她，照顾她，疼爱她，把她养成个美美的姑娘，迷死那些 10 后的小男生们！可是，纵然我定下宏图大计，做好万千筹谋，当宝宝的第一声啼哭响起的时候，依旧搞得手忙脚乱措手不及，我和老婆磕磕碰碰地摸着石头过河，漫长的育儿之路就这么开始了！

1、心理准备做再久，第一次见面还是手忙脚乱？

在老婆怀孕时，医生都会告诉你一个叫预产期的东西，说如果不出意外的话，你家的宝宝大概会在某年某月某日出生，于是你慎重地在日历上画一个圈，打电话通知父母亲友说大概会在啥时候生，记得要过来捧场助威啊！对了，别来太早，免得打扰孕妇的作息，要看准日子哈……

但是，预产期，其实是一个不一定靠谱的东西。有时候，幸运就像是从天而降的鸟屎，会突然砸到你头上。就像我和老婆那不堪回首的悲惨遭遇。

离医生给我们的预产期还有十几天呢，我和老婆虽然都有些忐忑和期待，但是因为大限未到，神经都还没真正紧绷起来呢。两家的老人定的是预产期前一周的机票，到时候再从外地飞过来给我们坐镇指挥！老婆腆着大肚子在家当宅女，我继续在公司拼搏赚奶粉钱，一切看起来风平浪静，或者可以说，是暴风雨之前的宁静……

那天晚上下班回家，少了老婆一扭一扭的开门迎接我还不习惯，诶，老婆去哪儿了？难道这时候还有心思和我玩捉迷藏？我咧开嘴肉肉麻麻地叫了两声“亲爱的，where are you？”，十分配合地在屋子内寻找了一圈。厨房没人，卧室没人，书房没人，卫生间门锁着……哈，有人！

怎么藏到这儿了，还未等我敲门，卫生间的门嘭地一声自己开了，老婆犹如天神一般气势汹汹地站在那儿，穿着午睡时的睡衣，脸色有些苍白，眼神十分凌厉，严肃地说：“大熊，不好了，羊水破了，估计要生了！”

听到要生了，我那还没绷紧的神经一下子断了，两腿一软，差点没吓得跪到地上，脱口而出道：“怎么这么快，预产期还有十多天呢。”

老婆捂了捂肚子，咬牙骂道：“快送老娘去医院，痛死我了，等我生完了一定要抽那个医生，去他的预产期，一点儿也不准！”

看来，我们家的小宝贝，似乎在母亲肚子里呆不住了，想提早出来看看这个世界。这下可糗大了，宝贝，外公外婆爷爷奶奶这些实力派的外援都还没到，你的爸爸妈妈两眼一抹黑一点经验都没有，你就不能在妈妈肚子中乖乖再呆几天么？

当然不能，开生没有回头箭，赶紧去医院，我可不会在家接生！我刚想把老婆扶出家门，被老婆一巴掌拍回来，“带上东西！”

被老婆这么一提醒，我才会想起来要一定带上一些必备物品去医院。可是带什么呢，我在屋子里和没头苍蝇一样团团转了两圈，才突然想起来现在是二十一世纪，放着现代通讯工具不用，我真是急昏了头。一个电话飚给老妈，询问去医院要带上什么东西，老妈在电话那头立刻扯着嗓子一连串地喊：“衣服！尿布！奶粉！……”我听从着老妈的指挥在家中急急忙忙翻出满满一包东西，扶着老婆便出门打车去医院。

到了医院后妇产科后，按照医院的流程走下来，老婆很快要被送进产房，护士姐姐劈头盖脸问我说：“家属带吃的给孕妇了么？”

我一愣，还要带吃的？难道老婆生孩子生一半，还可以在产房里和护士医生们聚顿饭？可我包里只有给宝宝准备的新生儿奶粉，难道要冲给老婆喝？护士看我那傻乎乎的样子，不由好心提醒，让我去买些巧克力等补充能量的东西，好让产妇在生产过程中可以补充体力。

别说是巧克力，就是大力水手的菠菜罐头，这时候我也会给老婆搞来！我以百米冲刺的速度冲到医院外面的超市，几乎把货架上所有的德芙都买了下来，又一溜烟地冲回医院，护士看到我那满满一袋的巧克力，问道：“你老婆哪吃得这么多。”

我随机应变，嘿嘿地笑说：“这不是怕医生和你们护士也辛苦，才买这么多。”老婆和孩子的性命现在都掌握在白衣天使的手里了，不好好拍马屁怎么行啊。

这家医院不允许丈夫陪产，看不到老婆的状况，这简直要了我的命，我心急火燎等在产房外面，坐立难安正来回踱步的时候，手机噼里啪啦一阵响，吓得我差点儿把手里的东西给甩出去。腾出手按下接听键，传来岳母一贯活泼的声音：“大熊，还没出来吧？你在外面等着呢？别着急，产检都正常，应该都好，当年我生小静那会儿啥劲儿都没费，女儿像妈，一定也是给你生个漂亮姑娘，东西都准备好了么？一定要准备好啊！等会儿你可别慌，我和你爸等你信儿！”

……果然真的是女儿像妈，老婆羊水破了才吭声，岳母的听起来也是对老婆信心满满。岳母说准备东西，我回想了要给宝宝准备的尿布，衣服，奶瓶，好像都准备好了，深深地呼吸两口气，心中祈祷道：“哎呦，小祖宗，快点出来吧，你和妈妈一定要平安，这边儿爸爸可是憋住了不敢上厕所要迎接你啊。”

“黄大熊！生了！母女平安！”护士姐姐的声音犹如天籁一样，宣布了好消息。而我也好像也获得一次新生一样，长长地舒了一口气。

再次见到老婆时候，她正躺在床上，看着臂弯里那一团肉呼呼的小东西。护士把小宝贝放在老婆的胸口上，让她感受母亲的心跳。我凑上前去，这个包在襁褓里的，皮肤红红的，眼睛静静闭着的，小嘴噘得紧紧的小生命是我的女儿！看着她，我的心噗通跳着，比和老婆第一次约会时还紧张，努力控制住自己的呼吸，生怕将她吵醒，甚至不敢伸出手去触碰她。

当然，今天最大的功臣非老婆莫属了，再对女儿依依不舍，也要关心老婆大人。“亲爱的，休息一下吧？”我摸摸老婆的头，语气十分宠溺。老婆她看起来好像十分疲惫，眉头微皱着说道：“有点饿。”

“那吃点巧克力？”我笑眯眯道。

老婆一巴掌扇了过来，“又是巧克力，我要吃别的，咸的！对了，大熊，我想换上我自己的睡衣，比医院的病号服舒服。”

我又傻了，现在去哪儿给老婆要咸的东西吃，我好像只带了宝宝的衣服，没把老婆的衣服带上，怎么办？看着老婆头顶的小火苗蹭蹭地开始冒，我立刻像太监李莲英一样摆出一副谄媚的神情：“太后，奴才该死，奴才这就去给您准备！”

现在就算是老婆想把月亮当月饼吃，我也会给她摘下来。这时候，即使我再恋恋不舍想要多呆在女儿身边，也必须以百米速度冲去买回老婆想吃的——茶叶蛋。还要再回家，给老婆带来舒适的换洗衣裤。

迎接宝宝出生，即使此前在脑海中做过多少次模拟演习，现实还是会给你出些难题，比如我家宝宝嫌弃子宫是经济适用房，迫不及待地想冲出母体换个大户型，害的我和老婆措手不及，还比如我一心只记挂着带上宝宝用品，结果却忽略了老婆的需要，真是爱妻好老公的一大污点啊。

[大熊血泪箴言之产前准备篇]

Tip1、即使产检的结果再好，在预产期快到的一个月內，要打包收拾好需要的物品，以备不时之需，切莫洪水来了再建堤坝。不管宝宝来势多么汹汹，做好万全准备工作的你，总

是会从容一些。

Tip2、如果实在不知道准备什么，自己的妈妈和岳母都是有经验的老师，可以随时请教。也可以咨询一下医院，一般宝宝用品医院都会提供，但是如果不放心可以自己购买，比不可少的准备用品有：

- 洗净晒干的襁褓和宝宝衣服各两三件。如今有的医院里卖得有号称消过毒的婴儿衣服，但不管怎样，还是自己的东西用着放心。新生儿的衣服都是没有口子，直接围起来用绳子系一下就好的，这种设计便于穿脱，可避免损害宝宝娇嫩的骨骼。
- 纸尿裤或者尿布，总不能让宝宝一直弄脏床单吧。但是我建议用纸尿裤会更方便，因为新生儿尿尿多，用尿布根本来不及洗，还会影响同房间的孕妇。记住，纸尿裤一定要买 NB（New Baby）号的，就是比小号还小一码的那种。
- 专门给新生儿食用的奶粉，免得刚开始的几天母亲没有奶水宝宝挨饿。有的医院会提供奶粉，而且不让家长自己带，这个在之前要打探清楚。
- 柔软的宝宝清洁用纸和湿巾，用来给宝宝做排泄物的清洁。最好各买两大包，因为最初这段时间使用量相当大。
- 如果是夏天出生的宝宝，容易长湿疹或者痱子。可以带一点宝宝专用的爽身液。每次护士给宝宝洗完澡后，可以抹一点在身上，很有效的。
- 厚一点的垫子。因为分娩之前准妈的腰会疼到受不了的地步，这时候有个垫子，可以让她靠着，会极大减少孕妈的痛苦。
- 大小两个塑料盆，大的可以让大人清洁身体时用。小的可以在宝宝拉完大便后适当清洁一下。
- 专用的碗筷、吸管什么的。所以要带吸管，主要是针对剖宫产的情况。剖宫产后孕妇会打 24 小时的点滴，再“通气”也就是传说中的“放屁”之前，是不能进食和饮水的。待通气后就可以喝水或者吃一点粥什么的，这时候吸管就派上用场了——可以让准妈不必起身，躺在床上补充水分。
- 有的人会建议带大号卫生巾什么的，其实没必要。因为卫生巾对产后恶露而言太小了，医院会有专门的防漏床垫，到时候买一包就可以了。
- 当然，最不能忘记的就是身份证、准生证、户口本、医保凭证等资料。这些资料要实现就咨询好，装在一个袋子里，入院时一并带上。

Tip3、一定要给你辛苦奋战在生子第一线的老婆准备东西，因为老婆用的医院可不会发放哦。产妇刚生产完内衣裤的换洗会比较频繁，要准备足量的内衣裤。洗漱用品不必说，别

忘了一项保暖用的帽子。

Tip4、临产前要给孕妇准备好补充能量的东西，例如巧克力或者补充能量的饮料，好让孕妇有力气撑过漫长的产程。孩子出生后，孕妇因为体力消耗过大，一般会感到特别饥饿，这时候可以给她准备一些红糖水煮鸡蛋，或者猪脚面线等传统的产后饮食。

Tip5、强烈建议带上照相机或者摄像机，记录下这一幸福的时刻，但是要记住在不影响母婴的范围之内。如果怕自己会手忙脚乱，找个亲友来当摄影师也是个选择，安排一切会很繁琐，但是若干年后你和老婆白发苍苍，都有小孙子在脚边打滚时，再把影像拿出来观看，一定会很温馨。

Tip6、最最重要的是，千万不要见异思迁，喜新厌旧。新扎奶爸难免会对小宝贝爱不释手，亲个没够，可是旁边还有一个受尽痛疼，担心自己身材走样，皮肤长斑，身体发生巨大变化的女人。给她一些赞美，一个吻，一句安慰，她会为了这一刻你做了该做的事情而感到温暖，而不会在日后吵架时把你当作一个混蛋来骂。

2、产房护士是现成的育儿老师

哄了宝宝睡觉以后，我就瘫坐在椅子上，身体疲惫，但是精神还在极度兴奋。完了，忘记向我爹娘和岳父岳母大人报备了，估计接接下来几天我大熊还有的折腾呢，各种接驾呢。

我迅速拨通电话：“妈，小静生完了，您放心吧！明儿早上我去就去机场接您二老！哈哈，特别漂亮！啊？是姑娘，了了您的心愿吧？我就知道您喜欢姑娘！跟爸也说一声儿，我给再我爸妈也打个电话。你们四老赶明儿趁机会刚好还能见个面，唠一唠……”

我这一通巴结还没讲完呢，就觉得身边掠过一阵风，然后耳边响起护士小姐虽然刻意压低但依然充满霸气的声音：“你还让不让你老婆睡觉了？在病房嚷嚷什么啊？”

听到老婆二字，我立马心里一惊，立马窜出病房，言简意赅地结束通话，脸上还不忘陪着笑。自打进了医院就觉得妻儿的命运交到医生护士手上了，所以我无时无刻都不忘对医护人员也表达敬爱之情，做好巴结工作，其实，在老婆日积月累的训练下，拍马屁已然成为了我的一项特长，此时终于派上了用场。

工作性质决定了大多产房护士阅人无数，经验丰富。所以，对她们给出的建议务必要认真谨慎地对待，虚怀若谷地接纳。当然，有些时候护士可能由于工作或者一不留神忘记一些应当交待的事情，不要怕麻烦，要主动地询问和沟通。

这会儿逮着护士小姐有空，我觉得需要事先询问下明天把亲友的爱心探望安排在何时比较妥当，谁知上天并没有怜悯我这颗易碎的玻璃心，作为新手奶爸，我又被扣上了不体贴的帽子。

“你以为生孩子是母鸡下蛋吗？生完就没事儿了？你老婆可是在鬼门关走了一遭，开表彰大会还得给英雄喘口气儿呢！让你父母她父母来看一下孩子就行了，有条件的话留你妈或者岳母在这儿，她们经过事儿，能给你搭把手，其他人来都是添乱，男人就会瞎折腾！”护士姐姐噼里啪啦一顿训。

虽然挨着骂，但我还是要点头哈腰照地做不误，顺便还嘴上道着谢，此时此刻孤军奋战的我多么需要护士小姐这严厉但极具实用性的建议啊，简直犹如雪中送炭。

自从有了被护士小姐教训的经历，我就严重地患上了护士依赖症，有事儿没事儿就去找顿骂，因为据我研究，这可是增加经验值的捷径！

第二天，我和小静的双亲都赶来了医院，老人家对母女两个人如炎炎夏日般的关怀让我在一边都觉得有些冒汗，小静要去厕所，都得引起半天的争论，不出奶水再次让老人家们担心了半天，在此过程中，护士小姐被无数次叫来充当仲裁员，不得不说，劳苦功高的护士小姐在一上午平息了许多场潜在的家庭内部矛盾，我对于她们的敬仰之情再次泛滥起来。

虽然是说有经验的家属在身边照顾会更加方便，但是双方父母坚持要留都留，为了避免战争爆发，我动之以情，晓之以理，好不容易把四老都劝回家中先休息。照顾老婆的重担还是由我来扛吧！

在回家之前的这三天，我把握每一次机会向护士偷师。有护士在休息的时候，我会厚着脸皮加入她们的聊天，带上我的小本本，怎么收腰塑身，怎么炖汤补身，宝宝怎么吃奶，妈妈怎么喂奶，甚至更长远点的事情，比如老婆上了班怎么保证宝宝的饮食，如何给宝宝洗衣服，怎么观察宝宝的变化，但凡想到的，我都一一打听清楚。小静非常赞赏我的这种做法，因为她说到养孩子这件事情上，我就是文盲级别，必须争分夺秒地补课！得到老婆的表扬我必须沾沾自喜一下。

[小静替大熊补充发言]

产房护士是良师益友，作为学生的我们也需要掌握学习方法，有的放矢。需要关注问题有：

- 我们新妈妈分娩后，为了美丽可能会借助束腰来恢复身材，但是这种方法可能会使腹压增加，引发妇科疾病，所以不要在产后急于使用，等身体自然恢复，同时通过适量运动和控制饮食的方法来恢复小蛮腰。

- 依据我的经验已经产房其他同仁们的经验，会在产后的第二天开始涨奶，但是医院一般会在孕妇分娩 6~12 个小时安排哺乳。刚开始乳汁分泌较少的妈咪开始也不必太多担心，因为妈咪和孩子的接触后，会增加她的兴奋度，这时催乳素和催产素会大量分泌。所以要尽量增加和宝宝的互动，为哺乳做足准备。
- 喜添贵子是好事一桩，亲朋好友必定要来探望一番，但是护士小姐可能会对你说不。生气？不开心？何不听听原因呢？分娩消耗了我们的大量体力，害的我们形容憔悴，并没有太多的精力来和亲朋好友们见面。另一方面，分娩后体质可能会产生变化，热心亲朋带来的鲜花和某些调皮的细菌可能使宝宝和自己过敏呢！同时，宝宝需要时间来适应这个新的环境，给她点时间，让宝宝也有个过渡期吧。

3、第一次拥抱的姿势

说实话，看到软软的，粉红的，闭着眼的宝宝时，我这一颗坚强的心脏一直跳在喉咙口，这是多么奇妙的缘分，面前这个小小的生命，躯体里流着一半我的血，她从一个小小的胚胎发育成四肢健全的婴儿，降临到这个世界上成为我和老婆的天使，光光这么看着她，我心底便充满着满足感，浑身流窜着令人微醺的酥麻。

“大熊，你的眼睛都闪闪发亮了，能不能收起这么花痴的一副表情？”老婆半躺在床上，搂着臂弯里熟睡的宝宝，无奈地对我说。

我摸了摸脸颊，心忖道难道我现在看起来很像花痴色狼？哎呀，虽说以前没生过孩子，但也见过别人家的，怎么那时候觉得小婴儿也就是一团肉，现在看自己的宝宝却越看越像朵花？抬眼对上老婆微眯的眼睛，我打了个激灵，凑上去谄媚道：“这不是你生的宝宝嘛，长的和你小时候简直一模一样，看，这脸蛋，这皮肤，刚刚的美！简直让我一见倾心嘛！”

老婆一皱眉头：“那你也在吃奶，你怎么知道我婴儿时期长啥样？”

我继续溜须拍马：“这不是有照片嘛，上回回家给丈母娘扛了两罐煤气，她老人家一开恩，赏了我几张老婆大人的婴儿时期的艳照看，当时我觉得这个老婆娶得可值了，从小到大都这么美！”

哄孕妈，哦，不对，哄新辣妈，我还是有一套的，看来我这马屁是拍对了，老婆一扬眉头，脸上浮现十分受用的表情，说：“对了，你还没抱过宝宝吧，要不要抱？”

我在喉咙口的心脏差点滚到了舌尖，长呼了一口气，搓着手不自在地对老婆说：“这个，我不知道怎么抱啊？”

嘴巴上虽然这么说，但是我的一双魔掌已经朝宝宝探过去了，我早就跃跃欲试了，天知道我多么想抱抱我的娃，再狠狠在她的小脸蛋上吧唧香一口！

我脑中像雷达一样搜索着电视剧中演员抱婴儿的示例，自我感觉那动作不太高难度，迫不及待地伸手将宝宝接过来，让她的头靠在我的右臂弯，手臂环着她，将她圈在我的怀中。

这感觉，有点难以言喻。

怀中好像抱着一个玻璃似的人儿，我僵着身子不敢妄动，深怕一个手滑将她跌了，甚至不敢呼吸，生怕我的气息打扰了宝宝甜美的睡梦，我笨拙地搂着她，低下头打量她，宝宝微微动了脑袋，吧唧了下嘴。

宝宝就这么两个无意识的动作，看的我心又要醉了，耳边响起老婆忍俊不禁的声音：“大熊，你小子当年第一次抱我，也是这种又紧张又兴奋的搞笑样子。”

我“呃”了一声，怀里抱着宝宝分不了心，我决定任老婆嘲笑，不强调当年的我其实是多么玉树临风潇洒多姿。

怀里的宝宝动了动，似乎要醒过来了，我屏住呼吸提着心看着她，她微微皱了皱眉头，软软的眼皮露出一条缝，我惊喜地对老婆轻声叫说：“要醒了要醒了！”谁知话音还没落，“哇……”得一声洪亮的哭声便响彻病房。

我脑门上立刻冒出黄豆大的冷汗，手足无措地抱着宝宝，惊慌道：“怎么办？怎么会哭？饿了？还是尿布湿了？”

“刚才喂过奶，不会这么快饿吧。”老婆也坐直了身子凑上来，检查了一下尿不湿：“没有尿啊，怎么会哭？”

我们两个哄着说别哭别哭宝宝乖，宝宝却不听我们两个的话，继续扯着嗓子呀呀地哭，小脸皱在一起，看的我心都揪痛了，我笨拙地尽我所能安抚她，却没有什么效果。

前来查房的护士姐姐闻声推门进来，正焦头烂额手忙脚乱的我两个就和见到了大救星一样，求救的目光齐刷刷地投向白衣天使，护士姐姐走过来，将宝宝从我怀中接过去，熟练地颠摇了两下，手掌轻拍着宝宝的背部，高亢的哭声渐渐转弱为细小的抽噎再到没有，正哭闹的宝宝莫名其妙地安静下来。

我和老婆目瞪口呆地看着护士姐姐施魔法一般安抚下哭闹的宝宝，心中简直惊叹，不知道这护士姐姐还有什么不传的育儿秘籍，改日一定要偷师学来！

护士姐姐瞅了我一眼：“黄大熊，你会不会抱孩子啊，哪有胳膊肘咯着孩子的脖子，另一只手抱着孩子的脚啊？”

我张大了嘴一脸茫然，护士把宝宝递还给我，纠正着我抱孩子的姿势：“横抱的时候，

你让孩子平躺在你怀里，大致的姿势没错，但是要注意，手肘不能咯着孩子的脖子，一定要支撑好孩子的头部，手掌再扶住孩子的小屁股，抱的姿势不对，婴儿会不舒服，就比较容易哭闹。”

原来如此，别说是小婴儿了，就是大人我，脖子被咯也会难受，婴儿不会说话，只能用哭来表达她的不适，我心疼地看向安静下来的女儿，自责不已。

[大熊血泪箴言之抱宝宝篇]

Tip1、刚刚脱出子宫的孩子，在父母的怀抱中会感觉到温暖和安全，但是抱宝宝是一门技术活，一定要注意好姿势，否则宝宝会感觉到不舒服，轻则用哭声来谴责你，重则会影响孩子的身体发育。一般抱宝宝的应该在他苏醒的时候，尽量避免在宝宝熟睡的时候抱他，抱之前可以先做动作或说话逗引，吸引宝宝注意力，再将宝宝慢慢抱起。

Tip2、新生的婴儿头大身子小，由于各方面的身体机能还没发育完整，骨骼还没有硬化完全，肌肉的力量十分单薄，脆弱的颈部骨骼难以支撑较重的头部，抱起来的时候宝宝的头部会摇晃，没有办法自行直起。所以对于初生的婴儿，拥抱的姿势应当十分讲究和小心，最重要的一点，一定要托好婴儿的头部，对于新生的婴儿（1至3个月），主要应该采用横抱和微微的斜抱方式。

- 横抱，顾名思义，就是让宝宝横躺在你的怀中。可以将手轻轻地放进宝宝的颈部下方，另一只手从另一边放进宝宝的臀部下方，微微使劲温柔地将宝宝搂过来，让宝宝平躺在你的怀中，一只手臂注意支撑起宝宝脆弱的头部和颈部，让他的头能靠在你的手肘，另一只胳膊扶着宝宝的臀部和腰部。
- 斜抱，对于新生的婴儿，斜抱便是在横抱的基础上，两只手臂高度有落差，让宝宝头高脚低斜躺在你的怀中，倾斜角度一定不能太大，适当就好，这一招对于喜欢吐奶的宝宝比较有效，会让宝宝减少吐奶，感觉舒适。

Tip2、对于3个月大之后的婴儿，可以适当地采用直立抱，不仅婴儿会感觉到舒适，还能训练到宝宝的身体肌肉，直立抱分为两种姿势，我戏称其中一个为面对面，另一个为背对胸。

- 面对面的直立抱是你一只手托着宝宝的臀部，另一只手扶着宝宝的头颈背部，让宝宝趴在你的胸口，父母的心跳有助于给宝宝安抚，并且能增加亲密感觉。
- 背对胸的直立抱则是让宝宝面朝前方，背部和头部贴着你的胸部，一手环住宝宝的胸支持他，另一只手托在宝宝的臀部，也可让宝宝坐在你的手肘上。婴儿对四周风景其实有着强烈的好奇心，这样的姿势方便宝宝观看。

Tip3、不要单手抱宝宝，尤其是刚出生的婴儿。抱着孩子也许会不方便取物做事，一定要避免图方便单手抱着宝宝的情况，避免不慎给宝宝带来危险，如果实在需要带着宝宝做事，可以采用专门的婴儿背带，将宝宝绑在胸前或者背后，婴儿背带一般适用于2个月以上的宝宝。

Tip4、注意你身上的坚硬尖锐物品。抱孩子的时候，一定要注意身上是否有纽扣，钥匙，拉链等物品，避免不小心划伤敏感的婴儿肌肤，注意不要有物体咯到孩子，穿舒适柔软的衣服。尽量穿棉质的，柔软的衣服，让你的怀抱温暖而舒适。

Tip5、香水或者烟味，都会对宝宝造成刺激，抱孩子的时候，应当避免喷洒过浓的香水，不要抽烟，注意身上不要有刺激性的异味。

Tip6、fashion一把，当你和宝宝都洗白白洗香香之后，可以裸抱宝宝，和父母肌肤相贴会给婴儿带来安全感，更能增加亲密度，但是要注意周遭温度避免着凉，天气太冷的话还是不要了。

4、参加医院的宝贝游泳“大赛”

孩子出生后，新夫妻总是不免会感慨下。两个人围着宝宝，发表一通感想，譬如还是胖还是瘦，是乖还是闹，自然而然还要回忆起痛苦的分娩过程。

我问老婆，“生娃到底有多痛？”

老婆抽了抽嘴角，冷笑道：“想知道？估计就和你们男人被连踹蛋蛋差不多吧，而且还是不知道什么时候才能踹完的那种痛。”

我嘶地一声倒吸一口凉气，老婆意犹未尽，恨恨道：“而且那医生还估计错了预产期，害得我还没做好万全的心理准备，就要急急忙忙上战场，哦不，是上产床！”

我狂汗，老婆比预产期提前了一周生产，当时的手忙脚乱还历历在目，没想到老婆现在还记着医生的仇，我笑着说：“那还不是你的肚子太小，是经济适用房，宝宝嫌弃了，要早点出来换个小户型！”

老婆一把扯了桌子上宝宝的尿布来打我，说道：“我的肚子哪里不好了，我供应她吃，供应她喝，还提供私人羊水泳池，温暖又舒适！”

我扑哧一声笑出声来，我家的老婆果然还是一如既往的彪悍，我勉力恢复正常的表情，看了看手表，差不多到时间了，我站起身来，摆出一副小人的贱样，逗老婆道：“人家宝宝现在不需要你的私人泳池了，换更大的，还有很多小朋友一起游，你好好歇着，我去看宝宝

游泳啦。”

老婆瞪大了眼睛，作势要使出降夫十八掌，我赶紧做出讨饶的表情，脚底抹油溜出病房。

本来我还担心说，刚出生的宝宝怎么会游泳？不会被水淹吧？后来才知道，婴儿在子宫中时，便是呆在我家老婆大人所谓的羊水私人游泳池中在水中自由活动是婴儿从母体中带来的本能。现在各大医院都有婴儿游泳的设备，这是国外引进来的新做法，和我们大人去游泳馆游泳不一样，宝宝游泳只是让宝宝在水中做适量的运动。

我到了医院的婴儿游泳中心，护士姐姐们要分批让宝宝游泳，我家的女儿脚腕上带着标识牌仰躺在垫子上，护士正给她做热身按摩。

我凑过去，对宝宝挤眉弄眼，护士姐姐一边给宝宝轻轻按摩着腿部肌肉，一边对我说：“黄大熊，以后回家自己带宝宝游泳的时候，记得要先给她热身按摩。”

我忙不迭点头记下，心中偷笑，这位护士姐姐已经被我叨扰到一看到我，便自动传授有用的护理经验了。我看着宝宝，她踢踢蹬蹬腿，吧唧了下嘴巴，很开心的样子。

护士姐姐示意我横抱起宝宝，让她小脸朝上，然后拿来一个专用的透明充气游泳圈，这是套在婴儿脖子上的，有一个专门的凹槽，用来搁放婴儿的下巴。护士姐姐小心地将游泳圈套在宝宝的脖子上，然后轻轻地放到专门的游泳盆中，这个游泳盆是塑料制的，大概有 80 立方厘米，里面盛着水。

我伸手试了试水温，不是很热，担忧地对护士姐姐说：“要不要加点热水，会不会着凉啊？”

护士姐姐白了我一眼：“你以为这是在洗桑拿啊，38℃正好！”

38℃？难道这水是在模仿母亲子宫羊水的温度？看起来靠谱，这样能让宝宝有一种回到母亲子宫的感觉，安抚她的情绪，唤起她的本能，我安下一颗心来，专心看护起宝宝。

和我家宝宝一起游泳的还有一些别家的孩子，游泳中心里满满当当挤得都是游泳盆，每个盆里都有一家的心肝宝贝，盆边有个提心吊胆看护着的父母亲或家属，简直就像是一场游泳比赛。隔壁游泳盆是个昏昏欲睡的一个小子，懒洋洋地躺在水中，动都懒得动一下，前方的那个宝宝估计有点怕水，入水之后就开始啼哭，搞得家长和护士手忙脚乱安抚。我低头看下女儿，宝宝微眯着眼睛，小手小脚在水中摆动，十分活泼生动，那表情好像在说：“游泳嘛，小意思，看我的！”，我顿时骄傲不已。

游泳中心里一片哗哗的水声，每一个宝宝身后，都陪护着家长，护士姐姐在一旁指导监护，这些小宝贝们入水之后，就像重回了母亲的子宫，各个都舒服得简直要冒泡儿了。

我伸手轻轻波动着池水，宝宝随着波浪微微起伏，脖子上的游泳颈圈托着她的头浮在水

面上，两脚蹬着，微咧着嘴，看起来十分舒服开心，我玩心大起，伸手扶住游泳颈圈，引着她在池子里慢慢动着。

我正沉浸在一派天伦之乐中，忽听耳边一声喝止：“黄大熊，放手！”我差点吓了一跳，护士姐姐揪起我的手，骂道：“别抓着游泳圈！”

我还想辩解，我指甲不长，不会把游泳圈抓破啊，岂料护士姐姐说，新生婴儿的颈椎很幼嫩，引导宝宝在池中运动的时候，千万不能抓着游泳圈，而是应当拉着宝宝的小手。

原来如此，真是后怕，我再不敢乱动，让宝宝漂在水中，轻轻拨着水花逗她，还没过二十分钟，护士姐姐又回来了，一把将宝宝捞了起来，摘掉游泳颈圈，帮她擦干身体穿上襁褓，说可以回病房了。

这就结束了？我还意犹未尽，腆着脸去求护士姐姐，“让她多游会儿吧，宝宝玩得很开心啊。”

护士姐姐又赏了我个卫生眼，“你以为泡温泉啊，十五分钟足够了，再游下去会累着宝宝的！”说完便招呼着我将宝宝送回病房。

[大熊血泪箴言之宝宝游泳篇]

对于新生到2周岁的婴儿，可以进行适量的水中游泳训练，能够锻炼骨骼和肌肉，活动关节，增加反应力和灵敏度，一般医院都会给新生的婴儿组织游泳“大赛”，这时候可以陪同宝宝参加，让宝宝适应游泳这项运动，医护人员会指导你如何看护，出院回家之后，有条件的话可以自备婴儿游泳设备，在家中给宝宝游泳。

Tip1、游泳之前不宜喂奶，也不宜空腹，可以在喂奶前后一个半小时左右进行，这和我们大人一吃完饭或饿肚子之时都不宜锻炼是一个道理。

Tip2、游泳之前应当对宝宝进行热身按摩，别以为宝宝肉软嘟嘟的，就不会抽筋哟。入水之前，还要给新生儿贴上防水脐带贴，避免宝宝还未长好的肚脐感染。

Tip3、游泳的设备应当购买正规厂家的，包括游泳盆，充气游泳颈圈，注意应当是安全无毒产品，每次使用后要消毒。

Tip4、水温应当保持在 37°C 或者 38°C ，冬天可以适当提高一两度。用清水便可，别图方便或者情调往里加些泡泡香水等，避免对婴儿的娇嫩皮肤造成刺激。

Tip5、让宝宝游泳，后来大熊我总结出了几个步骤：

- 步骤1：一人将宝宝平躺抱在怀中，一人将充气颈圈套在宝宝脖子上，让宝宝的下巴搁在颈圈凹槽上，耳口鼻露在颈圈上，避免进水，扣好纽带。

- 步骤 2: 将宝宝轻轻放入水中, 让宝宝浮在水面自由游动, 注意让宝宝始终在你一臂的距离之内, 随时可以照应的到, 防止突发事故。
- 步骤 3: 用手轻拨动水, 让宝宝感觉到波浪, 牵引宝宝的时候, 不要图方便扶颈圈, 更不能左右转动颈圈或者摁下颈圈, 应当是牵着宝宝的手, 轻轻引导。
- 宝宝入水之后, 有时候会哭闹, 可能是缺乏安全感, 或者水温太高, 也可能是脖圈不够舒适。可以温柔安抚他, 如果哭闹的厉害, 抱起来安抚, 喂点水之后可以尝试再游, 有的宝宝一开始会怕水, 多游几次会克服。
- 说一些安抚性的话语, 称赞你的宝宝, 孩子对父母的称赞, 有一种天然天生的好感, 可以让宝宝游得更加顺畅和积极。

Tip6、游泳时间不宜过长, 一般 10 到 15 分钟为宜, 既能保证宝宝的锻炼量, 也避免宝宝过于疲惫。

5、安全把宝宝从医院拐回家

回家的日子到了! 我黄大熊再次可以在老婆面前展现我自己超一流的家务水准, 我一定不会辜负宝宝对家的期望!

“大熊, 我的外套呢?”, “大熊, 别让妈动手, 你利索点儿行吗?”, “大熊, 你出生证领了没啊?” 老婆一叠声的呼唤让我有些神智涣散, 努力地定住元神后, 我继续抱着小本本一项项地完成任务, 并选择沉默。

岳父岳母在家一大早就呆不住了, 赶到医院来声援我。面对老婆大人的强势高压, 我自然不敢劳动二老帮我干活, 他们此时最大的任务是安抚老婆那颗暴躁的小心灵。

“护士, 健康检查做完了, 黄疸值也没有问题。”我左手捏着证明书和手册, 右手拎着宝贝小猫的毯子, 有些气若游丝的感觉。

护士好心地一边帮我卸下毯子, 一边问我: “疫苗呢?”

疫苗? 我小本本上没有这两个字啊……“宝宝, 爹爹对不起你, 没有保护好你!” 我的心里大声地呐喊着。护士看我一脸呆滞又悔恨的表情噗地笑了出来: “你家小猫的第一针卡介苗早打过打了, 我逗你玩儿呢!”

我囫囵有神地回望护士, 长出一口气, 暗暗想, 黄大熊在医院看来已经是声名远播了, 不过这年头怕老婆爱老婆敬畏老婆是一件多么光荣的事情啊, 正是因为老婆时时给我警钟长鸣, 才造就出我这么一个五好老公加老爸不是吗?!

从看到宝宝的第一张B超照，我就在盼望这个场景：每天黄昏时，小区窗外的长椅上，坐着一对夫妻，他们头靠在一起，注视着母亲怀中婴孩那可爱粉嫩的脸庞，还有恬淡温馨的音乐做背景。多么温馨的家庭剧啊，那时候，演员只有我和老婆两个，现在终于到齐全了，赶紧回家“拍戏”吧！

办完了手续，我窜进了病房，老婆见我进门，满脸期待地说，“大熊，东西带来了吗？”

我点了点头，“我办事，你放心！小猫放进去把！”一边说着，一边从背后变处了个塑料篮子，里头垫着软垫被子，轻轻抱起宝宝放进去。

岳母奇怪地看着我做这事儿：“怎么把小猫放篮子里了？”

我嘿嘿一笑：“妈，这叫婴儿手提篮，国外的做法，宝宝出院的时候不能手抱，要放在篮子里提出去，这样是最安全的做法。”

“把孩子提青菜一样提出院像什么话啊？”岳母十分不解，动手上来便要将小猫抱出篮子：“放篮子里跌了磕了怎么办？”

我赶紧拦下岳母，耐心的解释说：“宝宝这样躺在篮子里面，比抱着舒服，还安全呢，您还记得我车上安的那个儿童安全座椅了吧？和提篮是配套的，上了车之后把篮子安放在安全座椅上，比人抱着宝宝坐车安全太多了！”

岳母哈地一声，一头雾水，没听明白，老人家搞不清楚年轻人的玩意儿，依旧坚持着要抱小孩，我叽里呱啦说了一通，急的忙头大汗，小静那中气十足的声音犹如天籁一般响起，拯救了我：“妈，这回你就听大熊的！”

我泪眼汪汪地看向老婆，老婆，你真美！小静白了我一眼，招呼我带上医院发放的一堆纸，提起宝贝小猫，岳母扶着老婆，岳父提着些住院的杂物，英雄凯旋似得和医院的护士医生道别。

护士姐姐看到我们家的装备，笑说：“黄大熊，不错啊，挺有心，都学上国外的做法，用篮子把宝宝提回家呢。”

我哪里敢抢风头，立刻拍马屁：“功劳不在我，是我家老婆大人与国际接轨！”

一路上我得意地踩着油门儿，眼前的斑马线都变成幸福的小爱心了，本来还想开着窗户吹风唱唱小曲儿，但是由于宝宝在车上，还是谨慎地将车窗关好。

安顿好老老少少，大熊的回家心得上菜啦。

[大熊血泪箴言之出院篇]

Tip1、在出院之前要给宝宝起来名字了，领了出生证去派出所办理好相关登记，你家宝宝就结结实实的扎根啦！除了出生证明，医院一般还会提供如健康手册、诊断证书、乙型肝炎

炎手册、育婴手册、脐带护理包、临时挂号证、预约挂号单等，这些东西都要保存好，日后都会派上用场。

Tip2、建议避免使用公共交通工具带宝宝回家，以防感染细菌，最好使用私家车或者是出租车。在途中给宝宝用的衣物和被子不要忘记带，回家路程超过 7 小时的，父母就要准备奶瓶、奶粉、开水了，不要让宝宝饿肚子哦。有条件的话，出院时找几个亲朋做帮手，人多力量大，一个人忙前忙后可能会有疏漏的事项。

Tip3、出院的路上尽量给宝宝做好保暖措施，吹风容易导致感冒，应当关好车窗，或者采用婴儿兜帽等挡风物品。

Tip4、婴儿提篮！欧美国家医院在婴儿出院的时候，都不建议父母手抱婴儿，应当使用婴儿提篮将宝宝拎出去，这样避免宝宝磕碰，即使你腿软一不小心滑倒了，提篮里的减震棉垫也会尽可能地保证宝宝的安全。

Tip5、有车一族，强烈建议在车上安装一个 *儿童安全座椅*，坐车抱孩子并不安全，当车辆急刹车时，父母手中的宝宝瞬间会增加几十倍的重力，宝宝会高速向前冲，你几乎不可能抱稳宝宝，国外许多国家已经明文规定乘车时儿童必须使用安全座椅，能大量降低车祸时的儿童死亡率和受伤率。

- 安全座椅最好应安放在驾驶座后排，这是最安全的位置，绝对不能放置在副驾驶座上。
- 儿童安全座椅有年龄和体重的分别，应当购买与自家宝宝年龄体重相当的座椅，这样才能让宝宝在椅子上感觉到舒适，也使车子的颠簸和震动对孩子的身体发育影响降低道最少。
- 使用安全座椅的时候，可以按照使用说明，调整靠背斜度，让宝宝平躺或者斜躺，这样的姿势在旅途中会让宝宝感觉轻松一点，扣好安全带。

Tip6、开车的时候，如果孩子哭闹，切莫一边哄宝宝一边驾驶，应当停稳车子之后，再照顾宝宝，总之安全驾驶原则要贯彻！