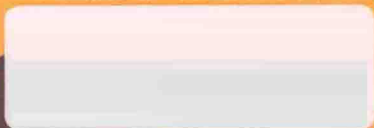




从 模范老公 到 模范老爸

李良 编 著

北京五洲医院妇产科医师刘翠凤 指导编写



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



从 模范老公 到 模范老爸

李 良◎编 著

北京五洲医院妇产科医师刘翠凤◎指导编写

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

从模范老公到模范老爸/李良编著. —北京：电子工业出版社，2014.8

（亲亲我的宝贝）

ISBN 978-7-121-20141-7

I. ①从… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第067985号

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：郝喜娟 于军琴

特约编辑：刘 力

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.5 字数：375千字

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

幸福的味道：模范老公升级模范老爸

当你和心爱的人携手进入婚姻，这个小家庭就开始弥漫着一股幸福的味道。你的生命开始充实起来，肩上的责任也重大起来。当你决定要生育一个小宝宝时，这个家庭就完整了。宝宝会成为这个家庭的纽带，维系着家庭的稳定。而为了一个新生命的诞生，这个可以遮风挡雨的家庭，除了充满温馨与幸福的味道，还需要面临更多的挑战。

想要小宝宝的模范老公，不但要把老公的体贴周到发挥到极致，还要注意吸取孕婴新知识，和老婆共同面对未来的小生命，将怀孕的各方面都了解透彻，为小生命的到来做好准备。因为生育子女不是女人单方面的事，而应该由夫妻双方共同负责。孩子的来临，会加重你的责任负担，要耗费大量的精力和金钱，所以一定要妥善准备。

为了能够在未来十个月里成为妻子的最好帮手、最体贴的丈夫，模范老公有必要了解妊娠中孕妈妈的生理变化和心理变化，同时也有必要为迎接宝宝的到来学习婴儿保健知识。

本书提供妊娠过程及宝宝出生后十个月，你们将要共同面对并克服的各种问题。只有充分的准备才能更好地迎接家庭的生育大事。模范老公一定要和自己的妻子互相恩爱，努力合作，将生育宝宝的过程变成夫妻之间情感的催化剂，和孩子共同成长。

为了让宝宝成为健康快乐的人，你除了要做一个模范老公，同时还要做一个模范老爸。无私的爱和奉献，会让夫妻之间的感情更加从容、醇厚，让孩子在爱的海洋中成长，让男人因爱的光辉而历练出沉稳、坚

毅的魅力。

参与本书编写的人员有：李洁、齐海英、叶文娟、张媛、郭红霞、季慧、李良、杨春明、顾新颖、张文艳、宋飞、赵冰清、孙光雨、薛翠玲、陈方莹等，特此感谢！



第一章 怀孕前，时刻准备着

准备怀孕是一段让人兴奋又忐忑的时光。不管是调理孕前饮食、做孕前检查，还是了解排卵受孕的整个过程，夫妻双方都需要从身体和心理做好充分的孕前准备。怀孕不是一个人的事情，模范老公要带领老婆积极备孕，尽一切可能创造一个健康的小生命。

和老婆一起“计划”生育·····	22
孕前检查不可忽视·····	24
哪些情况下，别着急怀孕·····	25
吃什么“助孕”效果明显·····	26
警惕那些不良的生活环境和习惯·····	29
“择期”造人概率高·····	30
如何保证“计划外”的宝宝也健康·····	32
模范老公倾情总结	
做“宝贝计划”的主力·····	33



第二章

怀孕了，一级戒备

早孕试纸上的“两道杠”证实老婆确实怀孕了，这时的老婆喜悦和不适并存。紧跟着，恼人的早孕反应也来了。模范老公一定要小心翼翼地照顾老婆，指导健康饮食和适当运动才是让胎宝宝发育良好的不二法宝。

怀孕1个月（1~4周）

哪些证据表示“中奖”了·····	36
制订一张孕育账单·····	38
让老婆与宠物保持距离·····	40
本月营养餐·····	41
本月胎教计划·····	42

模范老公倾情总结

高兴之余不乱方寸·····	44
写给宝宝的悄悄话·····	45

怀孕2个月（5~8周）

第一次产前检查·····	46
帮老婆打败孕吐·····	47
必须给老婆补叶酸吗·····	50
老婆情绪有波动，要及时安抚·····	51
本月胎教计划·····	53



模范老公倾情总结

老婆要享受“国宝级”待遇..... 54

写给宝宝的悄悄话..... 55

怀孕3个月（9~12周）

保健品“过犹不及”..... 56

孕期口腔护理很重要..... 57

帮老婆养成好习惯，避免流产..... 58

本月胎教计划..... 60

模范老公倾情总结

理解老婆的“性情大变”..... 61

写给宝宝的悄悄话..... 61

怀孕4个月（13~16周）

陪老婆一起做“孕动”..... 62

帮老婆挑选合适的文胸..... 64

漂亮孕妇装让老婆“孕”味十足..... 65

老婆用药要小心..... 67

本月胎教计划..... 69

模范老公倾情总结

学会听胎心很重要..... 70

写给宝宝的悄悄话..... 71



第三章

我爱我的胖老婆

老婆的身形大变，那骄傲的“大肚子”预示着胎宝宝的健康发育，模范老公在悉心照顾老婆饮食起居的同时，一定要给老婆一颗定心丸：“我爱我的胖老婆”，这样才能让老婆每天带着甜蜜、自信去孕育宝宝。孕期好心情，才是最好的胎教。

怀孕5个月（17~20周）

老婆失眠，不能服用安眠药·····	73
宝宝开始胎动了·····	74
老婆上班时间的保胎准则·····	75
老婆总是疑神疑鬼怎么办·····	77
本月胎教计划·····	78

模范老公倾情总结

主动当老婆的“依靠”·····	80
写给宝宝的悄悄话·····	81

怀孕6个月（21~24周）

给老婆准备不发胖的营养食品·····	81
“大肚”老婆出门安全准则·····	83
助老婆摆脱腿脚抽筋的痛苦梦魇·····	84
和老婆一起做孕妇操·····	87
本月胎教计划·····	88



模范老公倾情总结

陪“大肚婆”进行一次短途旅行·····	89
写给宝宝的悄悄话·····	90

怀孕7个月（25~28周）

做老婆的按摩师·····	91
缓解老婆的“萝卜腿”·····	92
警惕不正常乳汁·····	94
多给老婆吃一些补脑食品·····	94
本月胎教计划·····	96

模范老公倾情总结

尽量留在准妈妈身边·····	97
写给宝宝的悄悄话·····	98

怀孕8个月（29~32周）

胎动和以前不一样了·····	98
孕晚期更要注意老婆的心理保健·····	99
脐带绕颈并不可怕·····	101
预防早产·····	102
本月胎教计划·····	104

模范老公倾情总结

陪老婆一起失眠·····	105
写给宝宝的悄悄话·····	106



怀孕9个月（33~36周）

陪老婆做有助于顺产的小运动…………… 107

老婆该停止工作了…………… 108

确定去哪家医院生产…………… 110

本月胎教计划…………… 111

模范老公倾情总结

别让老婆陷入“产前恐慌”…………… 112

写给宝宝的悄悄话…………… 114

第四章

老婆的待产期，老公的待命期

进入37周后，老婆进入了待产期，这也是老公的待命期，要带领老婆对“一朝分娩”有充分的心理准备，再做到行之有效的“心动加行动”，相信一定会轻松越过“生命之坎”，到那时，也就将孕育生命的全过程划上了圆满的句号。

怀孕10个月（37~40周）

过了37周，胎儿随时可能降临…………… 116

和老婆一起准备“待产包”…………… 117

做足准备，避开难产这道“槛”…………… 119

让老婆掌握一些分娩技巧…………… 121

待产中可能出现的突发情况…………… 122

本月胎教计划…………… 123



模范老公倾情总结

密切关注老婆的临产征兆····· 124

写给宝宝的悄悄话····· 125

分娩在即，老婆，别怕，有我在

老婆，放松一些····· 126

怎样辨别分娩讯号的真伪····· 127

预产期已过，宝宝没动静怎么办····· 128

慎重选择剖宫产····· 130

亲手剪断宝宝的脐带····· 132

模范老公倾情总结

老婆分娩，老公给力····· 133

写给老婆的悄悄话····· 134

第五章

老婆，辛苦了！孩子，欢迎你！

小天使诞生了，也许你兴奋得恨不得告诉全世界“我当爸爸了”！但是，别忽视了刚刚经受人生最痛的老婆，此时，一定要发自肺腑、满含热泪地对老婆说一声：“老婆，辛苦了！”

悉心照顾产后老婆

护理老婆的伤口要细心····· 136

给老婆准备产后第一餐····· 137



老婆产后第一次下床，一定要在身旁·····	139
服侍老婆产后第一次排便·····	140
为老婆按摩乳腺，让宝宝早有“饭”吃·····	141

模范老公倾情总结

老婆真伟大·····	142
写给老婆的悄悄话·····	143

照顾新生儿，模范老爸最在行

宝宝如约而至，老爸需最快速度进入状态·····	144
带宝宝打人生第一针·····	145
实践战胜理论，给宝宝换尿布·····	146
宝宝何时排胎便·····	147
抓住宝宝大小便传递的“讯息”·····	148

模范老爸倾情总结

看到你的第一眼，是最幸福的时刻·····	150
写给宝宝的悄悄话·····	151

老婆和宝宝要回家了

给老婆和宝宝一个适合的居家环境·····	152
布置婴儿房，迎接宝宝回家·····	153
确认老婆是不是可以出院了·····	155
帮助老婆做好会阴护理·····	156
带着宝宝做出院检查·····	157



模范老爸倾情总结

宝宝什么情况下不能出院····· 159

写给宝宝的悄悄话····· 160

陪老婆一起坐月子

老婆要呼吸新鲜空气····· 160

服侍老婆洗澡洗头发····· 161

老婆盗汗怎么办····· 162

想办法解决老婆产后积奶····· 164

学做营养月子餐····· 165

模范老公倾情总结

老婆坐月子是男人表达爱意的最佳时期····· 167

写给老婆的悄悄话····· 168

关注老婆的心理变化

给老婆做做心理辅导····· 168

老婆让往东，绝不往西····· 170

虽然有了宝宝，老婆还是NO. 1····· 171

模范老公倾情总结

不让产后抑郁发生在老婆身上····· 173

写给老婆的悄悄话····· 174

宝宝出生第二周

大手精心护理宝宝脐带····· 175



新生儿黄疸区别对待..... 176

为宝宝挑选舒适的内衣..... 178

警惕新生儿肺炎..... 180

本周宝宝早教计划..... 181

模范老爸倾情总结

育儿不能尽信书本..... 182

写给宝宝的悄悄话..... 183

宝宝出生第三周

宝宝哭闹不停是没吃饱吗..... 184

给宝宝洗澡从何下手..... 185

让宝宝告别红屁屁..... 186

本周宝宝早教计划..... 188

模范老爸倾情总结

要拥有与宝宝独处的时间..... 188

写给宝宝的悄悄话..... 189

宝宝出生第四周

纸尿裤PK尿片..... 190

如何区别宝宝溢奶和吐奶..... 191

给宝宝慎选洗浴用品..... 192

本周宝宝早教计划..... 194



模范老爸倾情总结

按摩操，让宝宝更快乐…………… 195

写给宝宝的悄悄话…………… 196

第六章

累并快乐着

宝宝满月了，回想这段孕育新生命的过程，欣慰之余更多的应该是感慨，你除了要继续完美演绎“模范老公”的角色，又多了一个角色，那就是“超级奶爸”，未来的路任重而道远，你会体会到“累并快乐着”的感觉。

陪老婆进行产后恢复

6~8周健身最适宜…………… 198

老婆健身，我带宝宝…………… 199

帮老婆留住缕缕青丝…………… 200

小小健身法提高“性福”指数…………… 202

模范老公倾情总结

全方位支持老婆的瘦身大业…………… 203

宝宝2个月

宝宝该剃胎发吗…………… 205

想让宝宝聪明，多逗宝宝笑…………… 206

本月宝宝早教计划…………… 208

模范老公倾情总结

老婆眼里只有宝宝，我的地位直线下降…………… 209



写给宝宝的悄悄话..... 210

宝宝3个月

清理宝宝的鼻痂..... 211

宝宝患湿疹如何护理..... 212

培养宝宝良好的睡眠习惯..... 214

本月宝宝早教计划..... 216

模范老爸倾情总结

分辨宝宝哭声传递的信息..... 217

写给宝宝的悄悄话..... 219

宝宝4个月

给宝宝把尿，培养宝宝自主排便..... 219

老婆上班了，宝宝怎样吃奶..... 221

要经常和宝宝交流..... 222

本月宝宝早教计划..... 223

模范老爸倾情总结

我累，我快乐..... 225

写给宝宝的悄悄话..... 226

第七章

老婆上班了，我们一起努力

老婆的产假结束了，重返职场后，老婆心理和身体可能都有些不适