

好男人训练丛书

She's Having a  Baby
—and I'm Having a Breakdown

准爸爸 爱妻手册

[美] 詹姆士·道格拉斯·巴隆 (James Douglas Barron) / 著 陈述东 李 南 / 译

妻子怀孕期间的照料与须知

所有已怀孕和准备怀孕的妻子都应该将本书送给丈夫

美国
《儿童杂志》
“优秀育儿书”

 高等教育出版社

好男人训练丛书

She's Having a Baby
—and I'm Having a Breakdown

准爸爸 爱妻手册

[美] 詹姆斯·道格拉斯·巴隆 (James Douglas Barron) / 著 陈述东 李 南 / 译

妻子怀孕期间的照料与须知



高等教育出版社

本书版权登记号: 图字: 01-2004-4580

She's Having a Baby-And I'm Having a Breakdown by James Douglas Barron

ISBN 0-688-15825-0

Text copyright© 1998 by James Douglas Barron.

This Edition arranged with DIANA FINCH LITERARY AGENCY through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA. All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly published by James Douglas Barron and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

准爸爸爱妻手册 / (美) 巴隆 (Barron, J. D.) 著;

陈述东 李南译. —北京: 高等教育出版社, 2005.6

书名原文: She's Having a Baby-And I'm Having a Breakdown

ISBN 7-04-013122-6

I. 准... II. ①巴...②陈...③李... III. 妊娠期—妇幼保健—手册 IV. R714-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059314 号

策划编辑: 马百岗 责任编辑: 刘 荣 责任印制: 孔 源

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京四季青印刷厂

开 本	880 × 1230 1/24	版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 张	8	印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
字 数	150 000	定 价	25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号: 13122-00

当你得知自己就要当爸爸的那一刻，你是在激动、兴奋、慌乱、期待之余袖手旁观，认为怀孕是妻子一个人的事，自己帮不上忙、插不上手？还是把孕育小生命看作是夫妻共同的责任，积极主动地培养自己的“准爸爸”意识，一起走过从二人世界到三人世界的心路历程？

心理专家的研究表明，“怀孕期间没有得到爱的孕妇，分娩以后对于给人东西之类的事情会变得消极”。在给人东西这类小事情上都态度消极，那么妻子就很难对生下的孩子真正倾注无限的母爱。所以，对于怀孕的妇女来说，丈夫的应对方法如何，将会对分娩与育儿产生很大的影响！

本书是一本专门面向准爸爸的男性读物，它从妻子怀孕到妊娠、分娩等不同时期，向你介绍了如何与妻子共同快乐地孕育爱情的果实：

- 如何应对妻子在身体和情绪上的变化？
- 帮助妻子克服怀孕后患得患失的心理。
- 绝对不能对妻子说的10件事。
- 如何协助妻子进行孕产期的锻炼，以拥有健康的孩子？
- ✓ ● 怀孕期间的性生活指南。
- 如何与妻子共同迎接孩子的出生？

.....

在本书中，读者看到的不是枯燥乏味的理论，而是作者以幽默诙谐的语言讲述的亲身经历。这使得本书在美国出版后，立即获得广泛的好评，被美国《儿童杂志》评为“优秀育儿书”！

序言

PREFACE

我陪怀孕八个月的妻子躺在床上。天很晚了，但是我们仍无法入睡。妻子正在看书。“你为什么不读读这些书呢？”她问我。这是一个成千上万的男人都曾经被问过的问题，和他们一样，我不知道该如何回答。我关心妻子怀孕。我也曾试图参加所有产科专家举办的讲座；我也曾虔诚地参加生育培训班的学习；我也曾尝试着重新装修我们的房间（现在我们称之为婴儿房）。我也的确很想看一些适合准爸爸的有怀孕的读物，可是无论如何我都找不到。

我环顾床的四周，到处都显得很突兀：不仅是妻子挺起的腹部，更多的是成堆的书籍。我浏览了一遍书名，看起来都是女性作者或者妇产医生写的——我注意到，一本写给男性的书也没有。然后我开始仔细地翻阅

每一卷，浏览了好几百页，甚至检查完索引之后，也没有发现写给男人们的只言片语。在专家看来，男人们在怀孕过程中所起的作用，也是惟一的作用：就是播下那些“种子”！

事实上，我愿意，我也应该参与到怀孕的过程中来！当我意识到这一点以后，我真的很想读一本男性作者写给男性读者的书：一本让我感觉到自己不是旁观者或路人的书；一本可以给我的行动提供建议的书，告诉我具体该做什么、怎么做的书；一本可以帮助我了解妻子的心理感受和身体状况，指导我使妻子生活得更舒适以及更好地维系我们之间关系的书；最重要的是帮助我做好准爸爸的书。



但是很快就意识到对于男性而言，没有前人留下的可供参考的文献作品，也没有什么可以遵循的宝典指南。在人们公认的“人生最难应对的事情”汇总中也没有提及，更没有任何建议性细节可供参考，因为绝大多数男人在妻子怀孕的时候都是在一边旁观的。这也就是我为男性写这本书的原因，当然同时希望这本书可以帮助女性更好地了解丈夫们所经历的一切。

准爸爸的角色一直被社会所低估，这是事实。从我的经验看来，很少有准爸爸做得很出色，甚至没有。其实，准爸爸的角色并非没有准妈妈重要，他们应该是一样的。但要实现这一点，我们必须现在就开始努力。丈

夫和妻子的关系不得不做出调整、改善——当宝宝降生到这个世界的时候，就会各就其位了：爸爸、妈妈，还有他们共同为宝宝创造的空间。

对于想做到这一点的男人们来说，怀孕将成为一次重要的旅程。我知道——因为我已经走过了。那就跟随我的步伐吧！当然，你可能偶尔超越我，或者落后，但你必须日复一日，一直向前。直到有一天，你照镜子的时候，从里面看到了一个快乐的父亲。你的眼角可能会多出一两条皱纹——这皱纹就是那段日子最忠实的见证。



目 录

第①章 怀孕前期的三个月.....	1
第②章 怀孕中期的三个月.....	45
第③章 怀孕后期的三个月.....	77
第④章 分娩室.....	117
第⑤章 新生.....	151

致 谢

第1章

怀孕前
三个月





1

她怀孕了！恭喜！

伴随着这个好消息的是兴奋和雀跃，随之而来的是意识到你们将有小宝宝了。那种感觉难道只是伟大？嗯……难道没有别的吗？

2

如果所有的一切都是如此伟大，那么你为什么会有种要崩溃的感觉？

妻子将你搂在胸前温柔地在你耳边说：“你让我成为这世界上最幸福的女人！”是的，她可能没有这么说，但从她的眼神中你肯定可以感受到这种信息。你沉醉于这一切，感觉自己快要膨胀为一个热气球了——但是同时，你也感受到一种特殊的力量，好像沙袋一样拖着你这个“热气球”。

当然，最高兴的时刻应该是怀孕以后听到来自各方问候的时候。你以前能够想到的让她开心的所有事物——在床上深情的拥抱、一条钻石项链、一栋带花园的新居——都



比不了怀孕带给她的喜悦。她是如此的心醉神迷，超乎想像。同时，你开始感到不塌实，为什么呢？因为你已经感觉到责任感像即将来临的暴风雨一样压迫着你。你似乎已经听到了隆隆的雷声，但她听不到；

你似乎已经看到了闪电，她看不到；你已经开始从口袋里掏出金属钥匙来避免被闪电击中，但她还没有感受到危险。因此，你会发现你们之间的反应区别如此之大，令人恐惧。

你弥补这一差别的方法非常简单：多向她学习。不要想得太远也不能

一点也不想。当然，措施是一定要采取的：如果你已经开始为孩子上大学的学费苦恼，那就要开始省钱了！（**现在就开始！**）但是现在不必过分担心这些问题，毕竟你们应该在这段时间全心感受孕育生命的幸福。没有人能把这幸福从你身边抢走。换句话说，要循序渐进。

还有更多的好消息：在整个孕期里，你不会一直有这种即将崩溃的危机感。有时你可能会胡思乱想——但以后你会慢慢适应（**事实上，在孕期的前六周你会有即将崩溃的感觉，以后就不会了**）。



妻子不愿听到的你对怀孕的10种反应：

1. 你确定吗？
2. 你是怎么知道的？
3. 上帝，你肯定搞错了。
4. 哦，我百感交集。
5. 什么时候的事啊？
6. 你想让我说什么呀？
7. 你吓着我了。这责任重大，太大了，太重了。我是说，超极大。太可怕了，哦！
8. 我不知所措了，真的不知所措，责任啊！
9. 如果是个女孩，那不是就意味着我要支付一笔婚礼的费用吗？
10. 我能让这一切不发生吗？

3

如果怀孕的消息使你很兴奋，那就一直保持吧。

多给自己找一个对妻子表示喜悦的机会，但是最好不要通过电话来表达。如果可以，从工作中抽出一些时间或者从单位早走一会儿。约你的妻子到一个浪漫的场所，拥着她，把你的情感释放出来。如果这样做使你感到困难，那就简单点儿。但是一定要让她知道你会一直陪在她和孩子的身边。她想确认你会一直支持她，而且她需要一遍又一遍地确认这一点。



4

陪她一起去看产科医生——一定要提前做准备。

准备什么呢？你可能会觉得去医院是非常不确定、不可靠和不明智的行为。

在那儿，你必须在候诊室等着：周围围绕的都是孕妇（处于各个孕期的孕妇），可能会有极少量的男性或者正准备做妇科检查的还没有怀孕的女性们。你必须适应他们看你的目光。然后就是，等待。你可以翻阅大量相关的杂志……但是堆积如山的杂志中没有任何体育评论和男人们关心的内容。全都是女性杂志、父母杂志、妈咪杂志。在那儿，你显得格格不入。

会有一个拿塑料杯子的女护士叫到你妻子的名字，也许当时你正在打盹儿或者正



在快速地浏览那些杂志其实并没有看进去。随后你也会被叫到一个靠里一些的“密室”里面。

接下来医生会告诉你妻子怀孕的消息。这个你早就意识到了也早就相信了的事实，好像只有在面前这个穿白大褂的人（男人或女人）宣布的一刻才尘埃落定。接下来是推算怀孕的日期——医生数着那些数字然后问你妻子怀孕的时间，你回想起来很可能是源于那个星期三的性生活。医生推算出了生产日期，同时告诉你这个生产日期可能是不准确的，其实还远着呢：你们俩应该多多关注眼前的日子。

你和妻子轻松地走过走廊，路过每一个护士、秘书、接待员的面前时，满是微笑和祝福——当然那都是送给你妻子的。

你们来到街上时，你可能会纳闷：这就是我一直以来的梦想吗？还是我以后的累赘呢？其实很简单，现在轮到你来做准爸爸了，但是你完全能够应付。

5

帮助妻子减少内疚。

她听到怀孕的消息可能的反应是：“哦，上帝，我那天晚上喝了很多的酒！这真是太不应该了！”或者她会后悔那天晚上参加一个聚会一直到早上四点才上床睡觉，或者她会后悔前几天她还蹭了别人的烟抽，而且是没有过滤嘴的“骆驼”！或者犯了其他什么的怀孕禁忌……

你的任务就是安慰她，减轻她的压力并告诉她这些都没关系的。不要使这些事情在未来的九个多月的时间里一直困扰她，令她忧心忡忡（让我们记住，大多数的母亲在孕期都会将这些事情看得过于严重。没关系，这一切都会好起来的）。



为妻子做一顿晚餐。

不要让她在厨房里帮忙，给你递个勺子或帮你搅一下汤什么的。尽管你的厨艺可能很平常，但是你的努力是可以获得她的芳心。要记住：多吃蔬菜、高纤维食物，少摄入脂肪（也不要让她去刷碗——好事就要做到底）。

6

选择合适的告知时间和告知对象。

当你们听到这个消息，在没有确定下一步做什么以前，可能会有一段脱离现实的感觉。许多人都想将自己真实的感受告诉别人（甚至是每一个人）！

在得知怀孕的消息后的某天早上，我和妻子躺在床上，拥抱着亲吻，再亲吻，生活和未来忽然间变得如此美好！

“我得告诉我妈妈！”她高兴地说。

“什么？谁？还不是时候吧！”我说。

“那什么时候说啊？”

“过一个月吧？”我说。她坚定地摇摇头。“过一星期吧？”她又摇头。“嗯，我们将这个秘密保持到明天吧！”她温柔地说。

但是只到了当天的下午，妻子就央求我，如果我能允许她给她母亲打一个电话的话，她会非常高兴，并永远感激我。我本来是想一直坚持的，其实我也很想打电话给我的父母，但是想起要承担一个做父亲的责任，我还是不由得有一些紧张。

是的，我的丈母娘听到这个消息后激动得声音都发抖了（我似乎通过电话听到了她在那边把一个衣箱掉在地上发出的巨大声响）。我的父母也变得心醉神迷。接着，我们又

打电话给了一个十分要好的朋友。然后一个接一个。我们感觉就像吃腰果似的——不能停下来。事实上，好几个星期里，只要我们稍微平静一些，就会接到道贺的电话，使我们的心情又变得激动起来（如果你不想被朋友们打扰，那就只告诉近亲）。

坦率地说，其实没有什么规则，对于什么时候告诉别人没有绝对的对和错。一些夫妇在刚确诊的时候就告诉亲朋；有些夫妇在过了最危险的时候，大约在11周以后才告诉他人；还有些夫妇在别人看出来之前都是保持沉默的。但是，当一个女人想告诉别人她怀孕了的时候——没什么能阻止得了她。



准爸爸对怀孕最关心的10件事：

1. 宝宝出生后可能会有病症。
2. 妻子会死于难产。
3. 性生活由此变得不同。
4. 妻子的体型会有所变化。
5. 婚姻由此变得不同。
6. 从此妻子关心宝宝比关心自己多。
7. 性生活真的会不同。
8. 在产房里，会因为看到血而昏厥或做出其他的傻事。
9. 孩子的出生将使自己不再年轻，并从此步入中年。
10. 性生活永远都不同了。

7

承认对怀孕的畏惧和新生命到来对你们性生活的影响。

好吧——先安静下来。我们都知道这句陈词滥调——如果婚姻还没有扼杀你们的性