

好男人训练丛书

She's Had a
—and I'm Having a Meltdown

Baby

好爸爸 育婴手册

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

从宝宝出生到三岁的全程孕育指南

美国国家育儿协会会长西维亚·惠勒特推荐

全美
优秀畅销书



高等教育出版社

好男人训练丛书

She's Had a Baby
—and I'm Having a Meltdown

好爸爸 育婴手册

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

从宝宝出生到三岁的全程孕育指南

本书版权登记号: 图字: 01-2004-4579

She's Had a Baby—And I'm having a Meltdown by James Douglas Barron

ISBN 0-688-16823-X

Text copyright©1999 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

好爸爸育婴手册 / (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 Had a Baby—And I'm Having a Meltdown

ISBN 7-04-013114-5

I. 好... II. ①巴...②陈...③李... III. 婴幼儿—哺育—手册 IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059313 号

策划编辑: 马百岗 责任编辑: 黄 燕 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.landracom.com
			http://www.landracom.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	8.5	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: 13114-00

序言

PREFACE

我只看了妻子一眼，就匆匆地抱着刚出生5天的孩子走到了屋子的另一边。这一幕已经在我的脑海里反复了几个星期：我把小宝宝抱进摇篮里，她咿咿呀呀地和我打招呼，转瞬便沉醉在梦乡里；妻子^①将宝宝的手臂抚在我的脖子上，我轻轻地触摸宝宝的小脚，向她表达我所有的爱意（她既不会感到不安也不会发怒）；我一直不停地亲吻她（那是一个源于20世纪40年代电影中的夸张的吻），我喃喃着：“欢迎小宝贝回家”，她的眼睛似乎变得格外明亮……

但是，事实并不像我想像的那样。

我妻子生产时留下的伤口一直没有恢复，她只能用勉强的微笑回绝我想浪漫一下的企图，然后又继续忍受

①作者注：我也清楚地了解到现在有很多未婚有子的家庭，出于简便的目的，在整本书中我会将孩子的母亲称为妻子。

疼痛的折磨。尽管她走出医院长廊时还精神百倍，但是现在却只能倾斜着身体依靠着楼梯的栏杆，身体颤抖着上气不接下气。

在我的竭力帮助下妻子走回住所，我们对周围的一切开始困惑——恍若陌生人走进了新的世界。最后，她一头倒在起居室的沙发上，享受这1/1000秒的安宁。

所有的一切都在同时爆发：我们的小宝贝无休止地号啕着，而妻子却没有奶；在我寻找强效的泰诺的同时，亲朋好友祝福的电话不断打来。我听着在电话录音上成堆的善意却又啰嗦的留言，唯一一条短信息是通知我们，我们为孩子请的保姆并没有露面。我试图让孩子平静下来，给妻子的医生打电话，飞快地弄了些午餐，然后挨着妻子坐在沙发上。我开始独自苦笑。



就像处于我目前处境的每一个男人一样，我计划好的未来顷刻间变成了眼前这一切，犹如一辆失控的火车穿墙而至。我的目光停留在桌子上高高堆起的工作任务单和成堆的账单上。猛然间，我不禁脱口而出：“怎样才能做好这一切，难道我一直企盼和关注的竟然就是这样的状况吗？”

“我们会好起来的！”妻子鼓励我。我为她沏了杯咖啡，她开始捧起一本养育一岁婴儿的书籍读了起来。

后来在她空闲的时候，我也偷偷翻阅了一下她的那本书。我非常希望得到一些关于初为人父的指导，但是

我的想法马上就被那本书的教条给扼杀了。这本接近700页的书，把那些令人生厌的事情描写得具体到让人备受打击。在我之前应该有成千上万的男人有此同感了：我不知道哪个男人能够读完这本书！和其他男人一样，我也不喜欢阅读这些为女人写的书。使人感觉自己像个侵略者。我不明白，为什么每一个初为人父的人都需要同样的指导，而人们对于男人在孩子出世后婚姻生活的变化的问题上却投入了太少的关注。我们需要的是——一本专门写给像我这样除了关注体育专栏从来不看其他报纸的男人的常识性指导手册。我需要一本书，它能教会我如何体验做爸爸的快乐，如何使婚姻生活保持旺盛生机；如何帮助妻子调整角色；如何权衡工作与生活的责任；以及如何适时地调整我们的性生活。这就是我决定写此书的真实想法，希望能帮助那些被诸如此类事情搞得晕头转向的男性朋友（还有那些嫁给初为人父的男人的女人们）。

我希望这本书能够让那些初为人父的人很快进入角色。无数的新爸爸都希望能从以往的乏味中解脱出来……但是他们却不清楚如何才能做到。这就是这本书的主旨：做爸爸的生活只是生活的开始，而不是结束。做爸爸最开始几个月的生活可能是滑稽可笑的。希望这本书可以让新爸爸们少去许多孤独，不再有孤立无援、束手无策的感觉。

把握你未来的每一天生活……





初为人父的 10 个最重要时刻：

1. 和妻儿依偎在床上；
2. 走到婴儿室欣赏宝宝的第一次微笑；
3. 清晨醒来，精神百倍，感觉到睡了个好觉；
4. 最终了解到你的父母是怎样度过这一段时光的；
5. 看着小宝贝在地板上爬过来，坐起来，为她鼓掌叫好；
6. 倾听孩子叫你“爸爸！”；
7. 为孩子步履蹒跚地走过房间扑到你的怀里而欢呼；
8. 当宝宝第一次亲你的时候感到晕头转向；
9. 带着刚学会走路的孩子一起去球场，戴着同样的帽子，一起吃热狗；
10. 和妻子享受惊人的性生活（真正感觉到那完全不同于分娩之前）。

——詹姆斯·道格拉斯·巴隆

James Douglas Barron

目 录

第①章 出生期：第一个月.....	1
第②章 摇篮期：二至六个月.....	47
第③章 爬行期：六至十二个月.....	103
第④章 学步期：第二年.....	131
第⑤章 言传期：第三年.....	159

致 谢

第1章

出生期



第一个月





她生了宝宝！这太好了！

太美妙了，简直不可思议……可是为什么你在凌晨4点的时候躺在床上盯着天花板发呆？因为像所有新爸爸一样，对于未来你感到有些担忧和害怕（我想你注意到了刚出世的宝宝可不是言听计从的小乖乖）。

不要怕，不用屏住呼吸，尽量放松——现在，你正向着人生中的新目标进发。



如果做爸爸是如此顺其自然的事情，那么谁能告诉我在早晨6:45之前吃完熏肉三明治后会发生什么事？

在做爸爸以前，生活是按部就班的——有白天也有夜晚，早餐、午餐、晚餐定时定量。可宝宝一旦降生，我的妻子开始要求我务必在早晨7:00之前吃完我的熏肉三明治，因为她说：“这个味道闻起来太恶心了！”

我拿着咬了一半的三明治停住了。我以为自己会表示不满，但实际上我却没有。时

间对我来说，似乎并不能代表什么。宝宝出生后的4天我都起得很早，以后也必须一直持续下去。现在我每天下午3:00小睡一会儿（我把这当作我的“晚觉”，没错，就是你们晚上11:00开始睡的那个觉），把醒来后在晚餐时间吃的意大利面当我的“早餐”，然后把早餐时间吃三明治当“午餐”，还会在中午的时候吃任何闯入我视线的东西作为晚餐。睡眠就像遥控火车一样完全被操纵在火车司机（还是个未成年司机——我的宝宝）手中。我很少有精力注意到我的妻子，现在我发现了，她被我们的孩子紧紧地抓着、吮吸着；她的嘴唇还在因为分娩的痛苦而灼热；她走路的姿势仿佛刚参加完铁人三项比赛；她吃着各类镇痛类药物，却依然疼痛难忍。为了避免吵醒宝宝，我们不得不拖着长长的电话线躲到洗手间里面打电话。最近电话不断，有欣喜若狂的父母亲戚打来的；有听上去收费就不便宜的儿科医生打来的；也有平常没什么联系的朋友打来的……总之，生活和以前大不一样了。

如果抛开这些烦恼不谈的话，我们也常常有种进入天堂的感觉。因为我们深爱着对方，这种爱激发出来的适应力简直让人吃惊，我想这就是所谓的爱的力量吧。我们一见钟情，然后开始约会、恋爱，我从未感到过生活可以如此美好。婚后的日子，我和妻子常常在附近的船屋上消磨时光，水边的景色看上去十分美丽。我们在甲板上烤着牛排，我们的心也在那炭火的劈啪声中扬帆远航……那时我想，没有比那段时间更美好的日子了。

哈哈，事实上是有的。这就是来自于新生命的魅力：你可以想像没有浪漫船屋的日子，但是你却不能想像没有了宝宝的日子，尽管他不停地哭闹、尿床、手舞足蹈，还经常斜着眼睛盯着你……然而，轻轻地朝着小宝宝的脖子吸一口气，你感觉到了什么？没错，是爱的气息。

所以，一瞬间你就会感觉到所有糟糕的感觉都被爱所融化了（6:45，准时吃完最后一口熏肉三明治）。

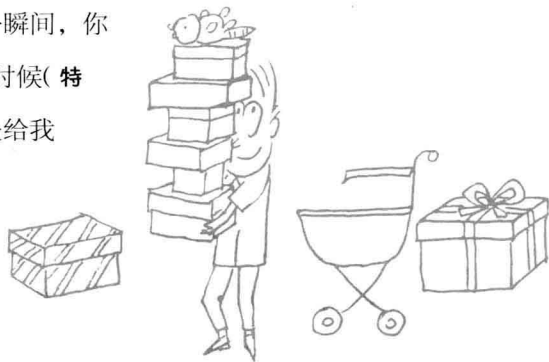
宝宝回家后的第一周里，你会发现**6**件事：

1. 怀孕期间的麻烦和现在相比简直不值一提！
2. 从单身男人到已婚男人的转变和从已婚男人到爸爸的转变相比简直不值一提！
3. 你从来没有过这个念头，但现在你是发自肺腑地祈祷：丈母娘，请你留下来，永远地留下来！
4. 如果没有像服务珠峰登山队那样多的工作人员，你绝对不会把宝宝抱到屋外。
5. 你确实感到筋疲力尽，因为当你叼着眼镜揉着眼睛小便时打了个哈欠，于是你不得不把眼镜从马桶中捞出来——这已经是你这个礼拜第四次这样做了。
6. 你居然可以在给宝宝换尿布的时候，用一只耳朵听你妈妈打来的电话，用另一只耳朵听丈母娘打来的电话，同时还可以向你走来帮忙的妻子眨眼，表示你完全可以把这几件事同步搞定。

3

将有一连串的事情提醒你，孩子是确实存在的。

也许当你看见孩子的名字写在纸上时，这一瞬间，你感觉到他无疑真的存在。当我们开始收到礼物的时候（特别是当这些礼物是寄给新生儿的），我想：这不是给我的，也不是给我妻子的，真的有个孩子在这儿（是的，这听起来很奇怪，但这种感觉就发生在你身上）。



4

关掉电话的铃声和自动应答机的扬声器。

在下午晚些时候再去重放这些信息，然后一次回复所有的电话。要不然，亲朋好友不断打来的电话会让你们心烦不已，尽管这些电话都是善意的、关切的。

在你能为孩子所做的最重要的事情中，保持幸福的婚姻就是其中的一件。是的，成为爸爸的感觉是无比美妙的——但也不要因此忽略了对妻子的关心。你要学会同时扮演不同的角色：爸爸、丈夫、爱人、朋友和知己。

5

相信你的本能。

我的好朋友提姆（Tim）曾说过，“在我以前的生活中，从来没有过孩子，但现在有了。从医院开车回来后的一小时，我抱着孩子给妻子做早饭。”你会这么做的真正原因并没有写在婴儿成长课本里，而是完全出于你的本能。

6

如果你不相信自己的本能，那就很难抱好你的孩子。

你在阳光普照的日子里抱着孩子，怎么像在刮着季风时用脱臼的肩膀接四分卫掷出的沾满泥浆的皮球？原因就在于：你害怕孩子的脑袋滚到地上摔成哈密瓜的形状，因为你已经完全不知所措了。

不要误解我的意思；你一定要非常细心地关注孩子的颈部。正确的方法很简单，就像控制足球一样。你的孩子躺在你的小臂上；你的手抚住孩子的头；手腕支撑着孩子虚弱的颈部。或者让孩子的头部靠在你的左肩上，你的左臂倚着孩子的臀部，右手支撑着孩子的后背。也可以将胳膊当成摇篮，把孩子的头放在你的臂弯处，他的脚底靠着你的手腕。还可以用双臂把孩子搂在胸前，或者做双臂摇摆孩子的动作。



其实并不容易犯错误，原因就是抱孩子其实是件很自然的事。一次，在走进历史博物馆参观一个洞穴模型时，我产生了一种怪异的感觉。那个长满了毛的原始人抱孩子的姿势几乎和我抱自己的小女儿的姿势完全一样。

每一位新爸爸最担心的9件事：

1. 无论我怎样竭尽全力保护孩子，但是却往往适得其反；
2. 我妻子比我更爱孩子；
3. 我想像中的“性”结束了；
4. 我想像中的休闲时光结束了；
5. 我想像中的冒险生涯结束了；
6. 我想像中的青年时代结束了；
7. 我妻子变得经常提无理要求、易怒、无法安慰、发狂、疼痛、疲劳、举止不雅，以及过分依赖于强效泰诺；
8. 我开始陷入致命的危机中，暴饮暴食、抱怨工作、脾气暴躁、陷入经济危机，以及被灌输做爸爸的行为教条；
9. 我将要和妻子离婚，再娶一个金发碧眼的老婆，戴上银色的假发，穿着海军服和灰色的休闲裤，登上带金链的懒汉鞋，在每个周三和周末去看我的孩子，我讨厌努力工作挣钱供在“前妻”身边的孩子上大学。

7

不要因为生了一个女孩而提起自己曾想要一个男孩。

当然，你可能暗地里想着，希望有一个小男孩，这样就可以一起去爬洛基山（Rockies）或是对着篱笆小便，或是玩打仗游戏，或是有人陪着一起去看科幻电影。其实，女孩子同样可以做到这一切。或许你经常听到关于女儿有多好，你的亲友会说没有一种爱会胜过小女孩对爸爸的爱。

就这样接受吧！打破那些单调的性别趋向，感谢老天赐给你一个健康的宝贝，为孩子感到愉快吧。

8

不要去观察妻子外阴切口的缝合线。

在我们的第二个孩子出世几天后，妻子问我能否看一下她的伤口。“伤口很疼，希望不会有什么问题。”在她第一次分娩时，我曾经检查过她剖腹产留下的伤口，没有感到任何不安。但那次是腹部的伤口，这次却是对我意义重大的部位。

这是一个大错误。我感到就像隔着汽车引擎盖看引擎一样。我怎么知道是否正在正常康复呢？

我站起身，抱紧妻子，轻声对她说：“你看起来很好，没问题。”随之又加了一句：“你的医生会为你做进一步的检查，他才是真正的专家”。当然，如果你看到了之后一切也会过去的，但是最好不要和我一样，把它一直存在记忆中。

9

帮助妻子消除分娩的不良影响。

可能你的妻子经过3个小时的分娩，才生下你的宝宝，她可能没有听从医生的建议在医院的走廊里烦躁地走来走去。也可能她听从了。但无论如何，你都将面对如何帮助她克服“分娩后遗症”的问题。可能她会有一个助产士（**和我们的第一个孩子出生时一样**），她曾称你的妻子无用，脱下橡胶手套，摔在手术室的门上，在门外继续等待。当你妻子一直都不希望依靠药物取得进展的时候她会劝你妻子服用更多的止痛药。这使你妻子感到分娩其实并不像她想像中那样顺利（**或是也并不像她母亲声称的那样，生个孩子就如同经历一场死亡**）。

当我问及妻子的时候，她说：“我记不得了，时间停滞了，简直是一片模糊。”如果你的妻子提到同样的情景，不要说“亲爱的，这是麻醉剂的作用”。宁可对她说分娩健忘症是上帝赐予女人的礼物（**这样讲会使她想再要一个孩子**），或是归罪于感觉超载。这是你向她展示你的关注和关心的大好机会——这两种品质在你妻子的恢复阶段将会起到非常特殊的作用。



10

保持对产后抑郁症的警惕。

每个新的家长都会感到巨大的压力——或至少大多数是这样的。但是也有一些新生儿的父母会在孩子出生后陷入临床性的抑郁中。如果你（**或者她**）的情绪一直持续这

