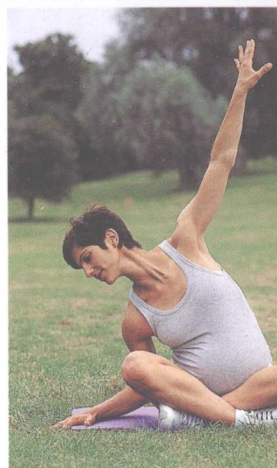


这是一本具有开创性的怀孕、分娩及宝宝护理指南

20世纪看斯波克
21世纪看耶和迪



耶和迪博士

妊娠分娩育儿

全书

[英] 耶和迪·戈登 博士 著



PREGNANCY, BIRTH, YOUR BABY AND FAMILY THE DEFINITIVE GUIDE

中国人口出版社

这是一本具有开创性的怀孕、分娩及宝宝护理指南

耶和迪博士 妊娠分娩育儿

全书

[英] 耶和迪·戈登 博士 著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

耶和迪博士妊娠分娩育儿全书 / (英) 戈登著; 曹玮等译. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-830-2

I. 耶… II. ①戈…②曹… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. R715.3 R714.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201466号

版权局著作权合同登记号: 01-2006-2390

Text © Yehundi Gordon 2002

Photographs © Genna Naccache 2002

耶和迪博士妊娠分娩育儿全书

(英) 耶和迪·戈登 著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 46.5

字 数: 600千字

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-830-2/R·716

定 价: 68.00元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

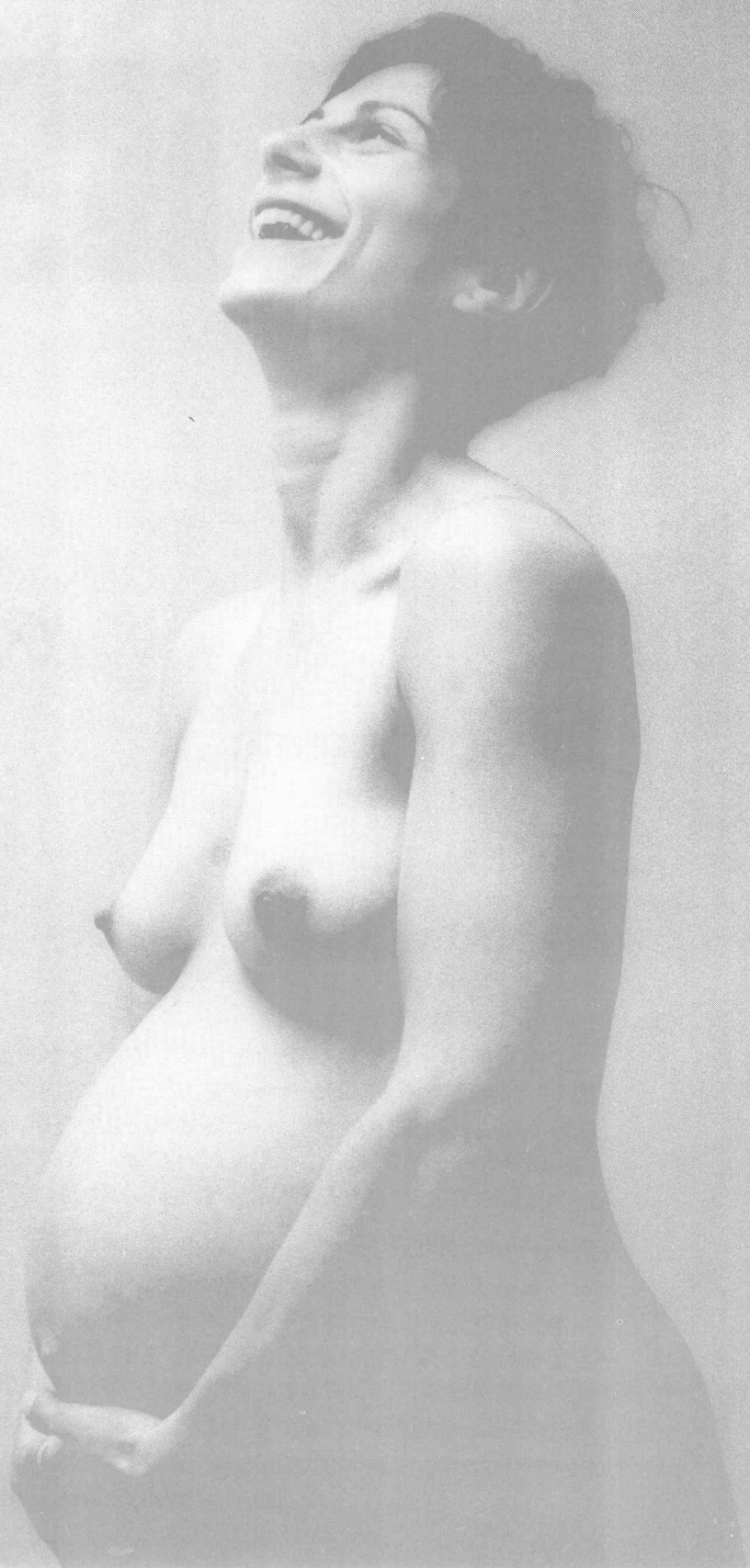
电 话: (010)83519390

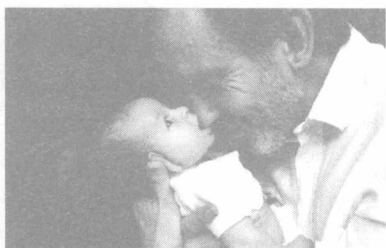
传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮政编码: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





前言 CONTENTS

你搭上了一辆惊险刺激的过山车，它将带你开始一个冒险之旅——你将经历怀孕期间的种种巨变，直至品尝到初为人母的喜悦。这是一个成长和探索的时期，一个尝试和欣喜的时期，一个分享和惊奇的时期——新生命的诞生，组成新的家庭。所以好好把握吧——从怀孕开始到宝宝9个月大，将是你一生中最为异彩纷呈的旅程。

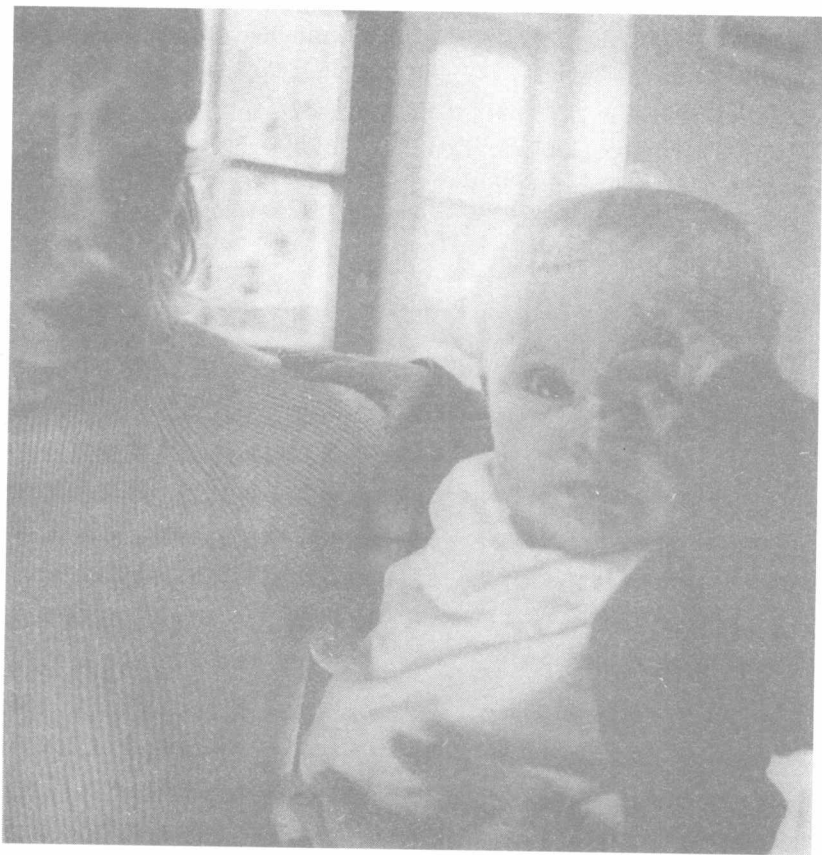
你的怀孕，你的家庭

每个人怀孕、分娩和做母亲的经历都是独一无二的。不论你对生活的期望如何，都可能发现自己的情绪、伴侣和家人的反应，以及宝宝独特的个性与你的期望大相径庭。在你适应自身变化，迎接宝宝，掌握保健知识，倾听自己心声，调整夫妻关系以及应对家庭生活种种现实挑战的过程中，希望这本书能帮助你享受做妈妈的乐趣。

生命的开始

当精子遇到卵子，宝宝就开始了他（她）生命的奇迹之旅。从怀胎9月到宝贝9个月的18个月里，你担负起呵护新生的重任。这期间，宝贝的学习能力比任何时期都发展得快。在子宫里，他（她）听到声音，感受到情绪，做梦、移动和触摸。从他（她）呼吸第一口空气那一刻起，便向你寻求指导、关爱、支持和保护。你是他（她）安全的港湾。他（她）会通过观察你的笑容学会微笑，而当他（她）好奇地观察繁忙的大千世界时，你就是他（她）的老师。到他（她）满9个月的时候，会意识到自己是一个独立的个体，而不是妈妈身体外面的一部分，会做好准备勇敢地独立行动了。

然而宝宝可不是单纯在学习：他（她）有着与你交流的强烈愿望，可以成为你的了不起的老师，而在母婴共舞中，你将惊讶于他（她）奇妙的小小身体，他（她）美丽、灵活的眼睛和逐渐显露的个性。身为父母的你们也经历了重大变化。对于年轻的爸爸妈妈来说，这个时期充满了新鲜经历，学习的机会，还有数不清的新体验：身体上、情绪上、精神上和心理上不断发生着变化。



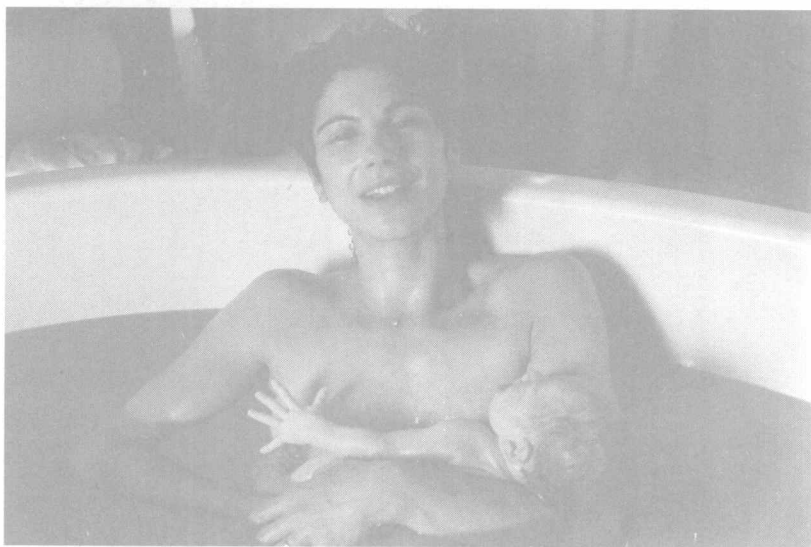
初为人母的道路时而崎岖时而平坦，本书旨在为你提供一些实际的帮助，这样你和宝宝、家人就能为今后的家庭生活打下坚实的基础，从而享受甜蜜的家庭生活。最重要的是，本书倡导现代、先进的产科学、儿科学、多种辅助医疗等综合保健方法，鼓励你积极参与到这个人生巨大的变化过程中。本书还将指导你度过关键的数月，指导你关照自己，经营夫妻感情，为你和你的家人提供一些宝贵的建议。

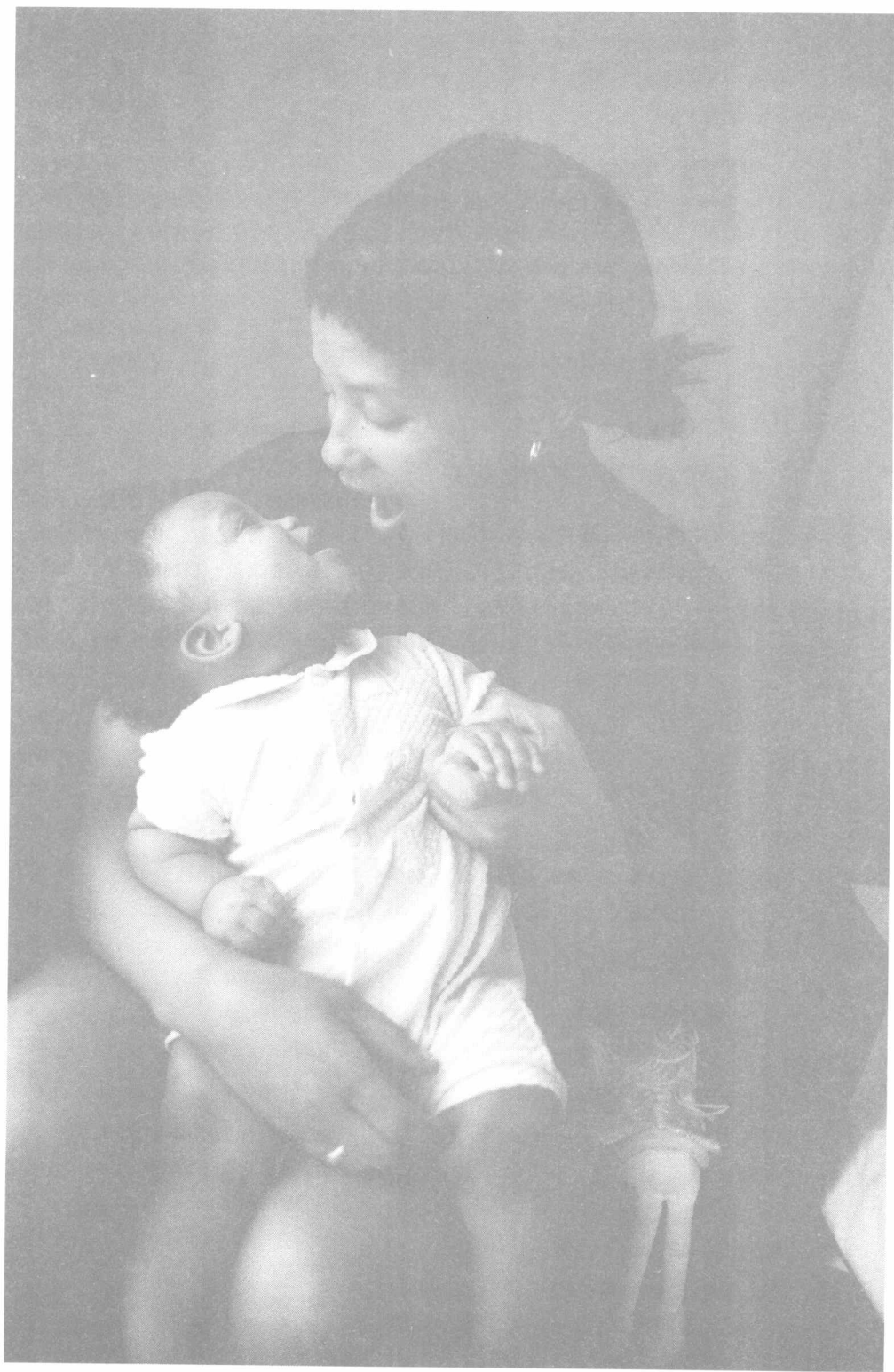
本书的编写

《耶和迪博士妊娠分娩育儿全书》由一个权威的、强有力的小组编写完成，小组的每位成员都全力付出了时间、精力和爱心。最终由Yehudi Gordon构思、主编和润色完成。Yehudi是一位妇产科专家，早在1978年便开始了主动分娩和水中分娩的临床实践，还是倡导家庭综合保健的先锋。本书的主要供稿人有作家兼编辑Harriet Sharkey，儿科专家Andy Raffles，摄影师Genna Naccache及顺势医疗专家Felicity Fine。

对本书的编著做出重大贡献的人还有“出生前后”运动的发起者Mira和Tansen Elliott-Stannard，来自圣约翰和伊丽莎白医院的产房的助产士（特别是Ann Herrboudt），以及营养学专家Marilyn Glenville，锻炼顾问Shirel Stemmons，瑜伽和主动分娩教练Jill Benjoya Miller，妇产科专家兼可视化指导Gowri Motha博士，及许多在生活方式和综合保健方面给出专业意见的人们。

感谢Wendy Gordon，Dee Sharkey夫妇和Jo Aaffles，Barry Fine夫妇对本书给予的无条件支持和厚爱。在此特向为本书提供照片的家庭及作为书中原型的众多家庭致以深深的谢意，正是他（她）们使本书富有意义。





目录 CONTENTS

前言.....	004
你的怀孕，你的家庭.....	004
生命的开始.....	005
本书的编写.....	006

第一章 令人惊奇的怀孕

奇妙的受孕过程.....	026
怀孕的科学.....	026
月经：每个月的生理周期.....	026
排卵的过程.....	026
精子的因素.....	027
精子的形成.....	028
受精.....	028
着床.....	029
宝宝的基因.....	030
生男还是生女.....	030
单胎、双胞胎还是多胞胎.....	030
生命的起点.....	030
不可思议的宝宝.....	031
宝宝奇妙的身体.....	035
力量强大的宝宝.....	035
生长和发育.....	035
宝宝的听觉.....	036
宝宝的视觉.....	038
宝宝的嗅觉.....	040
宝宝的嘴.....	041
变得好动.....	041
头颈部的运动控制.....	042
臂和手.....	043

腿和脚.....	044
宝宝的皮肤.....	045
触摸的力量.....	045
宝宝奇妙的大脑.....	047
准备就绪.....	047
认识世界.....	047
可塑性和适应性：提高效率.....	048
忽略背景和产生厌倦.....	049
宝宝的记忆.....	049
记忆如何发挥作用.....	050
情感和自尊.....	051
宝宝引人注目的沟通能力.....	054
构筑关系.....	054
语言及大脑.....	055
非语言的交流.....	056
宝宝在子宫的生活环境.....	057
胎盘和脐带.....	057
脐带.....	057
胎盘和激素.....	058
羊膜腔和羊水.....	058
出生前后的健康.....	059
奇妙的妈妈.....	060
奇妙的身体.....	060
怀孕和分娩时的激素.....	060
产后的激素.....	061
怀孕和分娩时的体液.....	062
产后的体液.....	062
怀孕和分娩时的血液.....	062

产后的血液.....	063
怀孕和分娩时的子宫和卵巢.....	064
产后的子宫.....	064
怀孕和分娩时的阴道.....	065
产后的阴道.....	065
怀孕和分娩时的腹部.....	065
产后的腹部.....	065
乳房.....	065
呼吸和肺脏.....	066
怀孕和分娩时的脊柱.....	066
产后的脊柱.....	066
怀孕和分娩时的骨盆.....	066
产后的骨盆.....	067
骨密度与骨质疏松.....	067
膀胱、尿道和肾脏的功能.....	068
怀孕期间的消化.....	068
产后的消化.....	068
口、鼻和眼.....	068
孕期及产后的皮肤.....	069
孕期及产后的头发.....	069
体重.....	069
能量.....	070
奇妙的头脑和感情.....	070
你的形象.....	071
奇妙的精神.....	071
奇妙的父亲.....	072
初为人父.....	072
你和伴侣.....	072
你和宝宝.....	072
奇妙的身体.....	073
和你自己.....	074
为人父母.....	075
你和宝宝.....	075
学做父母.....	075
你的心情和腹中的宝宝.....	076
新家庭的诞生.....	077
关爱你自己.....	078
你的生理健康.....	078

你的心理健康.....	078
你的意识.....	079
倾听.....	079
饮食.....	080
锻炼和休息.....	080
你的形象.....	081
装扮外表.....	081
性和性生活.....	082
娱乐时间.....	082
评价你的时间安排.....	082
优质时间.....	083
给自己、宝宝和伴侣的时间.....	083
给工作的时间.....	084
给休息和游戏的时间.....	084
你的交际.....	084
分担你的重担.....	084
把理论应用到实践.....	085
梦想、期望和现实.....	086
人生年轮.....	086
做个理智的人.....	086
问题出在哪.....	086
享有时间.....	086
寻求帮助.....	087
合理膳食及体育锻炼.....	087
顺其自然，放松自己.....	087
简的烦恼和行动计划.....	088
拉塞尔的烦恼和行动计划.....	088

第二章 怀孕及分娩

体内的新生命.....	092
怀孕的症状.....	092
身体症状和心理变化.....	092
确诊怀孕.....	092
计算怀孕日期.....	093
通过月经周期推算预产期.....	093
通过超声波检查推算预产期.....	094
接受怀孕的事实.....	094
共同分享快乐.....	094



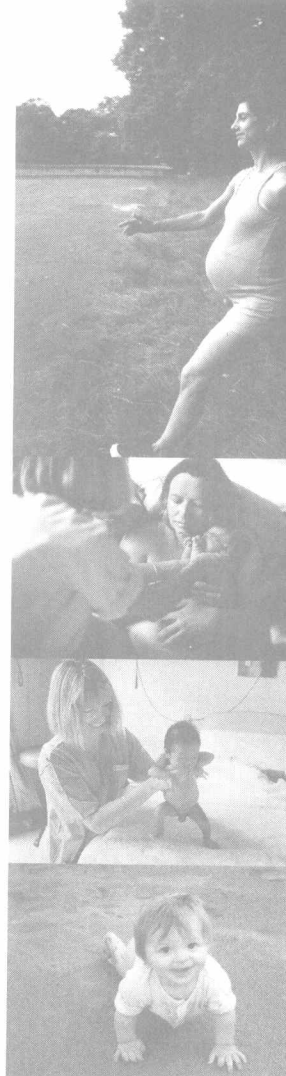


孕早期：孕 1~13周.....	096
宝宝和你.....	096
宝宝：1~4周.....	096
你：1~4周.....	096
宝宝：5~9周.....	096
你：5~9周.....	097
宝宝：10~13周.....	098
你：10~13周.....	098
需要注意的特殊情况.....	098
情绪的变化.....	099
人际关系.....	099
如何享受孕期生活.....	099
你的身体和体形.....	100
饮食和体重.....	100
锻炼和休息.....	101
父亲该做什么.....	101
性和亲密生活.....	102
工作和开支.....	102
医学检查.....	102
整体护理.....	103
备受关注的问题.....	104
孕期护理.....	111
做出选择.....	111
产前护理.....	111
你的全科医生.....	112
导乐.....	112
产科医生.....	113
儿科医生.....	113
医院里的医疗队伍.....	113
支援队伍.....	113
你的伴侣、朋友和家人.....	113
牙科医生和咨询医生.....	114
产前检查.....	114
产前的常规体检.....	114
血压.....	115
尿检.....	116
体重.....	116
体检.....	116
孕期筛查.....	117

超声波扫描.....	117
扫描的次数.....	117
血液学和细菌学检查.....	118
标准化分析.....	119
有关感染和免疫的检测.....	120
唐氏综合征检测.....	121
囊性纤维化检测.....	122
专家护理.....	122
积极怀孕.....	123
孕中期：孕13~28周.....	124
宝宝和你.....	124
宝宝：13~18周.....	124
你：13~18周.....	125
宝宝：19~23周.....	125
你：19~23周.....	125
宝宝：24~27周.....	126
你：24~27周.....	126
需要注意的特殊情况.....	127
情绪的变化.....	127
人际关系.....	127
如何享受孕期生活.....	128
你的身体和体形.....	128
饮食和体重.....	128
锻炼和休息.....	129
父亲该做什么.....	129
性和亲密生活.....	130
工作和开支.....	130
医学检查.....	131
整体护理.....	131
产前培训班.....	131
备受关注的问题.....	132
展望未来.....	137
顺产.....	137
自然分娩.....	137
培训班.....	138
感受宝宝.....	138
最佳的胎位.....	138
产前准备.....	139

改善身体的柔韧度、	
舒适度和力度	139
呼吸的巨大作用	140
阴道和会阴要做哪些准备	140
思想准备	141
知道自己能做什么选择	141
陪产人员应该做的准备	141
评估你的体力	143
你想在哪里生产	143
分娩方式	145
医院	145
要找怎样的医院	147
分娩环境的重要性	147
当你找不到合适的医院时	147
分娩那天会发生什么事情	148
孕末期：29~40周	149
宝宝和你	149
宝宝：29~32周	149
你：29~32周	149
宝宝：33~36周	150
你：33~36周	150
宝宝：37~40周	151
你：37~40周	151
需要注意的特殊情况	152
情绪的变化	152
人际关系	152
如何享受孕期生活	153
你的身体和体形	153
饮食和体重	154
锻炼和休息	154
父亲该做什么	155
性和亲密生活	155
工作和开支	155
医学检查	156
整体护理	156
备受关注的问题	157
分娩开始了	165
分娩方式	165

你的身体变化	165
你的精神变化	166
宝宝的胎位	166
分娩的征兆	167
宫缩	167
见红	168
子宫膜破裂	169
分娩的其他征兆	170
预先分娩的护理	170
产程启动后	171
入院后要注意些什么	172
到达医院时立即开展的	
医学评估	172
监测宝宝	173
胎音监测	
(CTG, 心动计数器)	174
体内监测	174
分娩正式开始了	174
分娩：一个自然的过程	175
分娩的环境	175
第一个阶段：	
子宫颈扩张至最大	175
潜伏期	176
活跃期	178
过渡期	178
第二个阶段：分娩	180
屏气用力	181
着冠	182
宝宝出生了	183
第三阶段	184
胎盘娩出	184
脐带的剪切	186
宝宝的外观	186
分娩结束了	187
分娩时的宝宝	190
自然计时	190
宝宝可能存在的感觉	190
胎儿娩出了	191

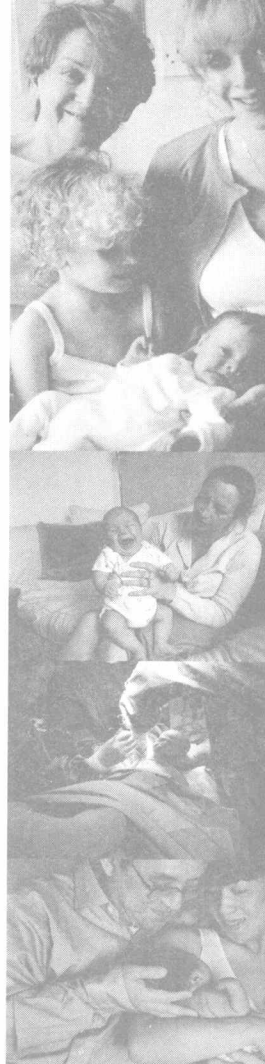


子宫外.....	192
宝宝的哭闹和呼吸.....	192
宝宝的反应.....	193
母乳喂养.....	193
分娩时如何活动、呼吸.....	195
第一产程的活动.....	195
行走、跳舞和站立.....	195
休息.....	195
第一产程如何调整呼吸.....	196
宫缩时如何调整呼吸.....	196
边呼吸边自言自语给自己鼓劲... ..	196
过渡期.....	197
分娩时如何调整呼吸.....	197
着冠.....	198
胎儿娩出.....	198
如何蓄积体能.....	199
最佳的选择.....	199
宫缩间歇地出现.....	199
创造环境.....	199
呼吸和放松.....	199
保持与他人的肌肤接触.....	200
分娩时的勇气.....	200
体会各种感受.....	200
说出你的感受.....	200
想像.....	200
选择一个适合你的方式	
转移注意力.....	200
自由地活动身体,充分地利用重力的	
作用.....	201
饮食.....	201
保暖.....	201
自由地选择疼痛的缓解方式... ..	201
医学上缓解疼痛的方法.....	202
使用缓解疼痛的方法.....	202
TENS(经皮电神经刺激)... ..	203
气体	
(一氧化二氮—氧混合气体)... ..	203
硬膜外麻醉.....	203

脊椎麻醉.....	205
阴部神经阻滞.....	205
局部麻醉.....	205
全身麻醉.....	205
镇痛药.....	206
安定剂和镇静药.....	206
如何获取外援.....	207
当你需要帮助时.....	207
启动产程:“诱导疗法”.....	207
如何应对体能持续下降.....	207
如何处理产程延长.....	207
外阴切开术.....	207
发生大出血时.....	208
当宝宝需要协助时.....	208
产前的协助疗法.....	209
分娩时的协助疗法.....	209
产后的协助疗法.....	210
产后.....	211
产后第一天.....	212
新手妈妈.....	212
新手爸爸.....	213
你的宝宝.....	214
喂养宝宝.....	214
宝宝的肢体反射.....	215
家人和朋友.....	215
第三章 你的宝宝和家人	
你好,宝宝 你好,我的家....	220
你好,宝宝.....	220
哺乳的艺术.....	220
宝宝的作息.....	221
宝宝的哭声.....	221
加入谈话.....	222
你好,我的家.....	223
最初几天.....	223
有什么样的父母,就会有什么样的宝	
宝.....	224
可变的规矩.....	225

优质时间和爱	225
从新生儿到适应后的宝宝	225
成长中的宝宝: 1~12周	227
宝宝的洞察力	227
从宝宝的角度看	227
交流	228
第1~4周	228
第5~8周	228
第9~12周	229
视觉	229
第1~4周	229
第5~8周	230
第9~12周	230
听觉	231
第1~8周	231
第9~12周	231
嗅觉和味觉	232
第1~4周	232
第5~8周	232
第9~12周	233
触觉	233
第1~4周	233
第5~8周	233
第9~12周	234
身体发育	234
第1~4周	234
第5~8周	235
第9~12周	235
母乳喂养	236
喂养关系	236
母乳喂养的好处	236
开始了	237
做好准备和优质时间	237
哺乳姿势	238
成功哺乳小提示	238
妈妈的姿势	239
传统的哺乳姿势	240
乳汁出来太快	241

出现以下情况则说明	241
哺乳姿势不正确	241
打嗝儿	241
吐奶	241
按需哺乳	242
哺乳时间表	242
宝宝的猛生长期	243
夜间喂奶	244
在公共场合哺乳	245
母乳喂养的问题	245
拒绝乳房	245
宝宝对食物的敏感性	245
照顾好你自己	246
呵护乳房	246
用药和哺乳	247
哺乳情绪	248
体形与性	248
混合喂养	248
挤奶	249
挤奶的技巧	249
停止母乳喂养	250
人工喂养	251
配方奶的营养成分	251
牛奶之外的其他选择	251
从出生开始就采取人工喂养	251
安抚和姿势	252
每次让宝宝吃多少	252
夜间进食	253
外出时的喂养	254
分担夜间喂宝宝的工作	254
人工喂养的情感交流	255
宝宝的睡眠: 1~12周	257
宝宝的睡眠规律	257
深睡眠和浅睡眠	257
舒适的睡眠	258
让宝宝睡得温暖而安全	258
一家三口一起睡	259
新生儿的睡眠模式	260



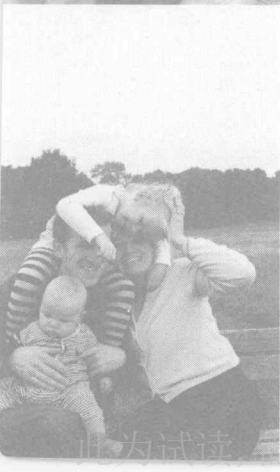
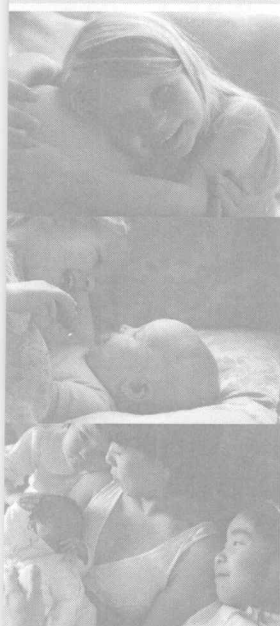
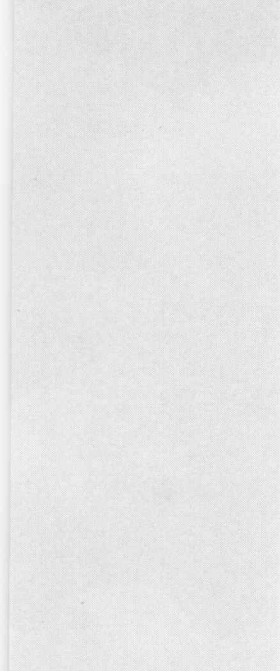
晚上时间、睡眠时间	261
睡眠模式	261
夜间睡眠	262
白天的睡眠时间	263
你的影响	264
当睡眠不足成为问题	264
当宝宝哭时: 1~12周	266
宝宝在告诉你什么	266
安慰宝宝	267
夜间的烦恼	268
任由宝宝哭	269
安慰自己	270
宝宝的日常照料: 1~12周	272
在家里	272
在你的怀里	272
把宝宝举起来	272
躺下和坐着	273
给宝宝穿衣服	273
给宝宝保温	274
别让宝宝太热	275
别让宝宝着凉	275
宝宝的尿布	275
细节问题	276
吃什么排什么: 宝宝的排泄	276
尿液	277
保持宝宝清洁	277
家庭沐浴	278
专门给宝宝用的浴缸	279
清洗脐带残端	279
宝宝的指甲	280
和宝宝一起锻炼	280
游泳	280
宝宝的必需品	282
学习曲线: 1~12周	286
特殊的事情	286
你的身体	286
医疗支持	286
你的感受	287

你们的关系	288
创造共享时光	288
在家照顾宝宝和家人的支持	288
宝宝的社交圈	289
你的形象	289
吃	289
锻炼和休息	289
爸爸的问题	290
性和亲密感	290
工作和家庭的经济状况	291
外出度假	291
备受关注的问题	294
成长中的宝宝: 4~6个月	301
爱笑的宝宝	301
宝宝的社交生活	301
交流	302
视觉	305
听觉	305
嗅觉和味觉	306
身体发育	306
宝宝怎么用胳膊和手	307
宝宝的睡眠: 4~6个月	309
甜蜜的梦乡	309
宝宝起夜	309
改掉宝宝起夜的坏毛病	310
白天的睡眠	311
当宝宝哭时: 4~6个月	313
宝宝在告诉你什么	313
哭和睡眠	313
因为生病而哭	313
哭和宝宝的情绪	314
哭和家庭氛围	314
哭和关怀	315
如果你的宝宝爱哭	315
宝宝的饮食: 4~6个月	317
牛奶	317
有规律地喂奶	317

开始添加辅食.....	318
第一次添加辅食.....	318
什么时候让宝宝开始用勺吃饭...	318
给宝宝吃什么.....	320
罐装婴儿食品.....	321
果汁和水.....	322
在家中储存食物.....	322
使用高脚椅.....	322
让宝宝自己探索食物.....	322
学习曲线: 4~6个月.....	324
特殊的事情.....	324
你的身体.....	324
你的感受.....	324
你们的关系.....	324
创造共享时光.....	325
宝宝的社交圈.....	325
变化着的行为界线.....	325
你的形象.....	326
吃.....	326
锻炼和休息.....	326
爸爸的问题.....	327
性和亲密感.....	328
工作和家庭的经济状况.....	328
外出度假.....	330
备受关注的问题.....	331
成长中的宝宝: 7~9个月	337
从“我们”变成“我”.....	337
支持自己的宝宝.....	337
不断发展中的游戏.....	338
交流.....	338
做手势.....	338
谈论.....	339
视觉和听觉.....	339
身体发育.....	340
用胳膊和双手.....	340
转身.....	341
站立.....	341
爬行.....	342

站立.....	342
游走.....	343
行走.....	343
宝宝的睡眠: 7~9个月.....	345
睡眠的难题.....	345
如何入睡.....	345
夜里醒来怎么办.....	345
如果宝宝和你一起睡.....	346
白天怎么睡觉.....	346
早晨.....	347
幸福的睡眠.....	347
当宝宝哭时: 7~9个月.....	348
宝宝在告诉你什么.....	348
孤独和新奇.....	348
开始受挫.....	348
恐惧.....	349
哭对你意味着什么.....	350
哭对宝宝意味着什么.....	350
宝宝的饮食习惯: 7~9个月 ...	351
宝宝需要的东西.....	351
你能够推荐的食物.....	351
避免吃的食物.....	352
为宝宝做吃的.....	352
均衡膳食.....	353
牛奶.....	354
水、果汁和其他饮料.....	354
小吃.....	355
当宝宝能够自己吃饭时.....	355
学习曲线: 7~9个月.....	357
特殊的事情.....	357
沉思的时间.....	358
变化着的行为界线.....	358
现在妈妈在哪儿.....	359
备受关注的问题.....	360
第四章 家	
家.....	368





家庭教养.....	368	心灵相通.....	392
你的新家.....	368	最初的日子.....	392
可变的规则.....	369	宝宝需要什么.....	393
宝宝的规律.....	370	妻子需要什么.....	393
真诚与关爱.....	371	你需要什么.....	394
父母和你.....	373	接下来的几个月.....	395
宝宝的外婆.....	374	向父亲的角色转变.....	396
当家庭关系比较复杂时.....	374	你的自尊与你的父亲.....	396
(外) 祖父母.....	375	肩负着照顾宝宝的重担.....	397
(外) 祖父母如何看待他们与宝宝的		夫妻关系.....	397
关系.....	376	抑郁和情感冲突.....	398
夫妻关系.....	378	随着宝宝的成长, 你要继续努力做	
关于性生活.....	378	个好父亲.....	398
亲密接触.....	379	感情和感受.....	399
宝宝出生后夫妻间的性生活.....	379	生命中的新元素.....	399
关于夫妻关系.....	380	得与失.....	399
爱.....	380	不再独立.....	400
如何处理你们的分歧.....	380	你的感觉.....	401
交流.....	381	被爱.....	401
心平气和地面对愤怒和冲突.....	382	心连心.....	401
离异.....	383	你的自尊.....	402
夫妻两人天天黏在一起.....	384	妒忌.....	403
交流的魅力.....	384	分娩后的忧郁情绪.....	403
积极倾听.....	384	怀孕期间的忧郁情绪.....	403
如何积极倾听对方讲话.....	384	宝宝出生后的情绪低落.....	404
YES策略.....	385	你会成为最优秀的家长吗.....	405
莎拉的困境.....	385	你期望自己成为什么样的父母.....	406
麦克的心事.....	386	你对宝宝有什么期望.....	407
你的不满.....	387	爱与学.....	408
父亲角色.....	388	独自抚养宝宝.....	409
男人和不断变化发展的社会.....	388	成为单亲一族.....	409
父亲的价值.....	388	怀孕及分娩期间丈夫不在身边.....	409
怀孕和分娩.....	389	和新生儿宝宝呆在一起.....	409
关注胎儿.....	389	社会或社区支持.....	409
为自己做些什么.....	390	时间.....	410
照料好妻子.....	390	不在身边的爱人给予的支持.....	410
妻子分娩时你该做些什么.....	391	宝宝会有怎样的感觉.....	411
进入父亲角色.....	391	经济状况与工作.....	411