

妈妈宝贝系列

合格爸爸ABC

完全

WanQuanBaBa
ShouCe

爸爸手册

(英)戴维·哈斯拉姆博士 著
刘俊晖 译

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

完全爸爸

手册

——对怀孕妻子的照顾指南

(英) 戴维·哈斯拉姆 博士◎著

刘俊晖◎译



辽宁科学技术出版社

沈阳

First published in 1990
under the title THE EXPECTANT FATHER
by Conran an imprint of Octopus Publishing Group Ltd
2 - 4 Heron Quays Docklands London E14 4JP

© 1990 Octopus Publishing Group Ltd

All rights reserved

合同登记号为 06-2001 至年第 54 号

图书在版编目 (CIP) 数据

完全爸爸手册 / (英) 戴维·哈斯拉姆博士著; 刘俊晖译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 10

ISBN 7-5381-3411-5

I. 完… II. ①哈…②刘… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册②产褥期-妇幼保健-手册③婴幼儿-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 046741 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 850mm x 1168mm 1/32

字数: 60 千字

印张: 3.5

印数: 1~6000

出版时间: 2001 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东 李丽梅

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 姚喜荣

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzcb@mail.lnpgc.com.cn

http: //WWW.lnkj.com.cn

NEW 105



目 录

引 言	1
本书的使用	4
第1章 正发生何事?	7
应付呕吐	10
父亲也有同感	11
财务上的启示	12
保持健康	13
孕期旅行	14
分享你们的感受	15
第2章 你知道吗?	17
胎盘的作用	21
流产	23
胎儿是怎么发育的	24
分娩开始的标志	28
第3章 你的参与	31
我们在哪儿生孩子?	33
产前课程	34



2 完全爸爸手册

产前看护	35
记录卡	35
怀孕期间的按摩	36
放松技巧	40
控制呼吸	40
实际步骤	43
怎样减轻痛苦?	44
产护人员的角色	45

第4章 做爱会伤害宝宝吗? 47

情感变化	49
怀孕与性能力	51
安全是什么?	52
哪种姿势最好?	55
性爱的多种方式	56

第5章 为宝宝的到来做好准备 59

计划支出	61
为将来保险	62
布置育婴室	63
必备用品	64
买二手货	68
倒计时	70
我们怎么知道分娩开始呢?	71



去医院·····	72
应付突发事件·····	73
流产·····	73
紧急接生·····	74

第6章 非同寻常的日子····· 77

你能帮上什么忙? ·····	80
分娩中出现的问题·····	84
婴儿特护室·····	88
早产儿 ·····	89

第7章 现在你是爸爸了····· 93

百感交集·····	96
应付来访者·····	97
精疲力竭·····	98
产后的压抑·····	100
正确对待嫉妒心·····	101
产后性生活怎么办? ·····	102
现在你有家了·····	103
免疫·····	105

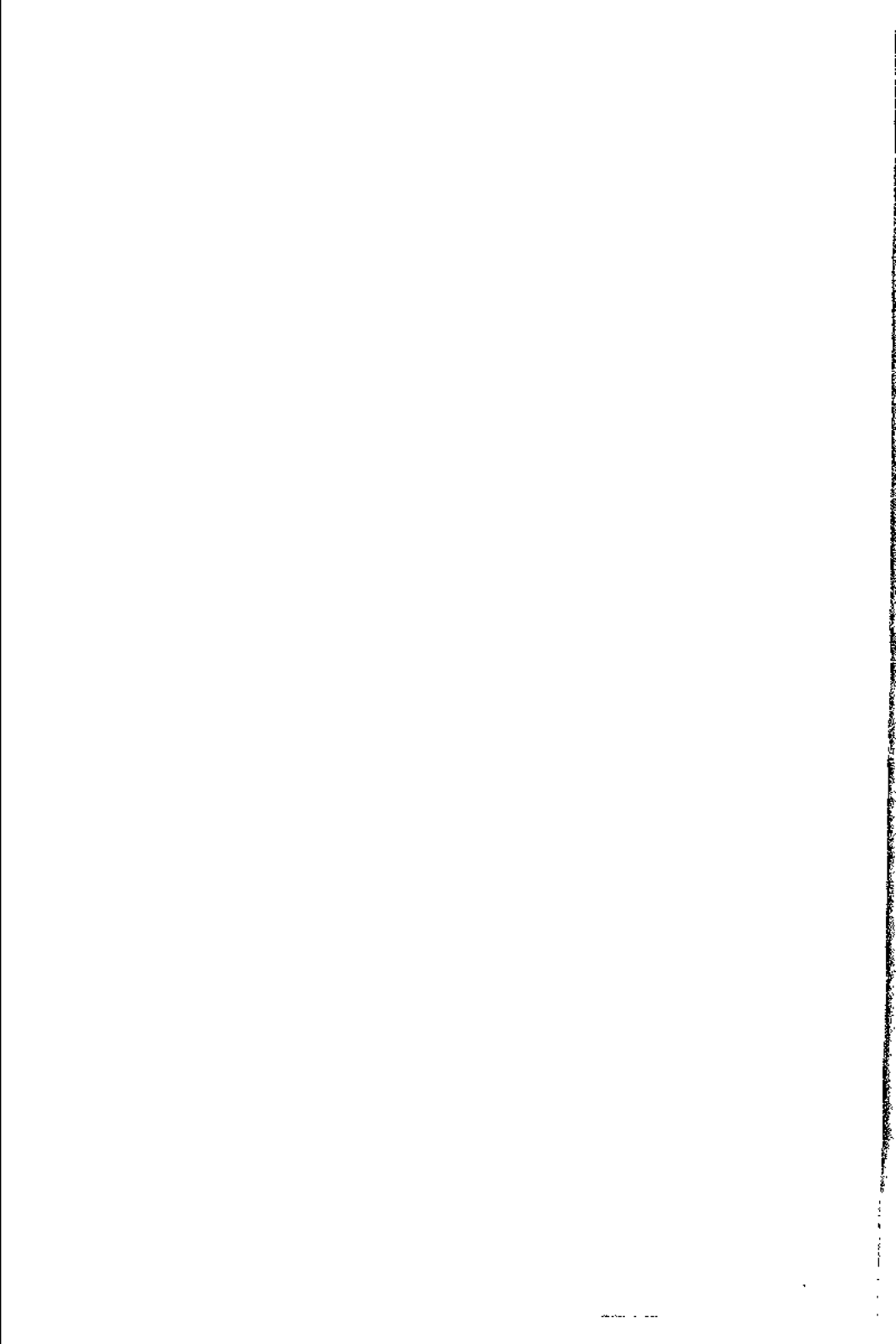
WanquanBabaShouce

WanquanBabaShouce

WanquanBabaShouce

引 言





你即将成为一位父亲了！这真是一种奇妙的感觉，既有自豪、得意、欢乐，又带着些焦急、困惑、茫然甚至恐慌，我很清楚你的感觉。

你当然会有一些变化。不论这是你第几次伺候怀孕的妻子，相信每次的感觉都会有所不同。这个时期使夫妻关系得以加强的一个重要手段就是尽量了解你的太太。毕竟，对父亲这一角色的理解，时刻在变。你不是停留在享受想象乐趣这一进程上，而是要承担很多的责任。

如果父亲们不努力去了解怀孕和分娩，那他们不可避免地要错过很多蕴含其中的乐趣。你会觉得自己是一个旁观者，而不是整个进程中不可或缺的一部分。你的伴侣需要你的支持，如果你积极地投身其中，你将在未来的几个月中得到无限的乐趣。阅读本书能让你迈出正确的第一步。

你一定有许多问题：我们的生活将如何变化？分娩中到底发生了什么？孩子应该在哪儿生出来？我们的经济状况会受到怎样的影响？需要暂停性生活几个月吗？这本书特别从父亲的角度着眼于这类问题。不幸的是，



4 完全爸爸手册

在父亲照顾孩子起很积极作用的今天，许多关于妊娠的书在目录中甚至没提过“父亲”这一词。过去父亲在孩子的诞生过程中可能只是一个局外人，但是现在所有人都意识到父亲更多地参与其中对整个家庭将有很大好处。

你一定会对未来几个月将发生的事感到困惑、不安，你并不是第一个有这种感觉的人。即使我是一名医生，我还是能记得妻子第一次怀孕时我的困惑与狐疑。有的父亲担心他会在孩子出世时晕倒，使大家十分尴尬；没有一个父亲第一次抱孩子的时候不怕把他掉下去的。大家都这样担忧，你也不例外。

但是，这本书能帮你减少烦恼。如果你在产房穿浅亮色衣服，那么你晕倒的几率将大大降低。你听过几次孩子从父母手上掉下来的？我一次也没听过，但我却不能不小心谨慎地抱着自己的女儿。你的大部分担心和恐惧都是不必要的，“爸爸时代”将会充满快乐。

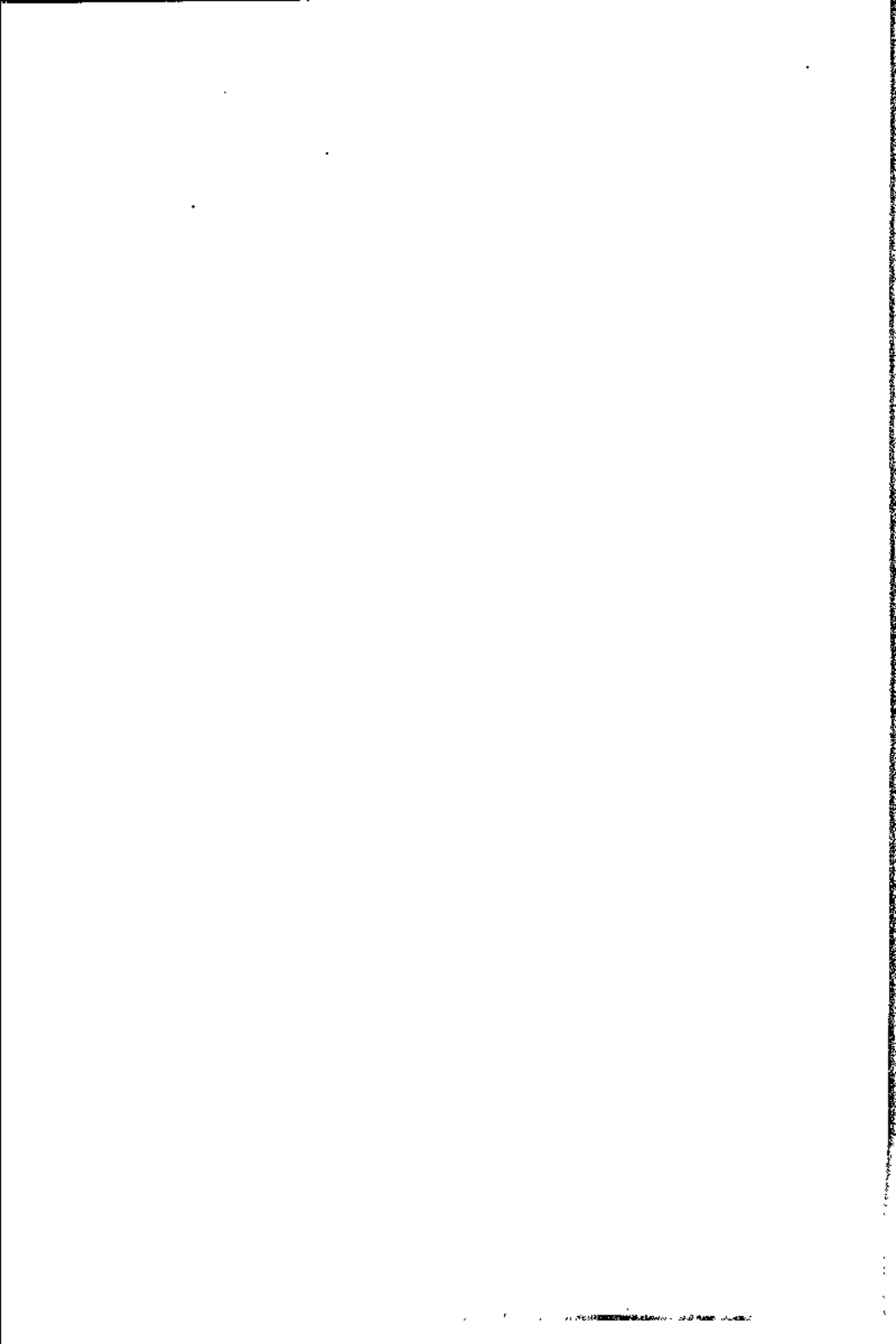
本书的使用

这本书并未试图详细介绍孩子生长的具体过程，或是描述现代助产科学。你的妻子一定有关于怀孕方面的书籍，从那里你可以得到这类知识。尽可能多地阅读这



类书籍，这是生活的一个方面，有点这方面的知识并不是坏事，你知道的越多越好。另外，如果你了解和欣赏你的妻子正在经历的变化，对你们俩都将有巨大的帮助。然而，当接触到这些重要话题时，一个即将有孩子的父亲，应该在接下来的几个月中专心于自己的那份必须承担的责任，即如何帮得上忙，本书就是要为父亲们排忧解难。

我应当指出，在整本书中称“母亲”为你的“伴侣”，是因为有些父母并没有结婚，因此这个词在指妻子的同时也包括了女友。与其他词相比，这个选择更简单。但如果已婚读者的感情被伤害了的话，我深表歉意。类似的，“他”和“她”在提到婴儿时交替使用，我知道很多即将有孩子的夫妻用“它”来指即将降生的孩子，但是书面上就显得不拿胎儿当人了。最后，预祝你享受好你的“妊娠期”，希望本书能够减轻这一神秘的过程给你带来的困惑。等这一时期结束，你将会成为换尿布的专家——那可是你从来未曾想过的吧。



WanquanBabaShouce

WanquanBabaShouce

WanquanBabaShouce

第 10 章

正发生何事？





骄傲与惊慌实在是每个新手父亲都有的“混合”感觉。做爸爸是每个人生命中的一个里程碑。亲戚朋友纷纷前来贺喜，你的生活将会就此改变。

在电影和小说中，当年轻人发现妻子怀孕时，就会立即放下手中的“活计”，安下心来装饰育婴室，帮伴侣选择婴儿用品。这种想法尽管持续的时间不长，但却很有影响力。“成为父亲”既能带来欢乐和喜悦，同时也会带来责任与焦虑。你越了解对方在此期间的经历、感受及其原因，你就越容易应付彼此的改变。

妊娠初期，当你觉得骄傲、惊慌或二者兼而有之的时候，你的伴侣体内也发生了很大变化。从怀孕起，她体内激素的变化就可能从不同渠道刺激她的情绪，影响她的身体健康。最重要的是你要意识到这些变化已经超出了她的控制范围。如果她以前有过月经期紧张并发症，你将会很清楚，激素对你俩的生活都有影响——一些女人就像《化身博士》里那两个截然不同的人一样。

怀孕初期你的伴侣若有大幅度的情绪波动，这很正常。她总是情不自禁地从得意、欢乐过渡到压抑、绝望，也可能变得泼辣、神经兮兮。事实上，她过一会儿就可



能对她说过的话后悔，而她的本意也不是像她话中说的那样。这时，你的理解可以给予她最大的帮助。除了情感脆弱以外，还有一些身体症状，以下身体症状在怀孕的前几周也很普遍：

△ 身体虚弱，关节疼痛，乳房肿胀。

△ 反胃（呕吐）——不仅早上有，全天都会有。

△ 身体疲乏，晚上尤其。

△ 注意力不集中。

△ 无法忍受茶或咖啡的味道。

△ 其他症状如后背痛，流血不止、便秘、胃灼热、痔疮、静脉曲张等。

如果她劳累或真的生病的话，也可能有这些症状。很多女人担心她们缺乏激情是不正常的，跟你的伴侣谈话，倾听她们的忧虑，向她们保证那些症状都是正常的。

一些将为人父者也可能感觉感情平淡。妊娠初期，一切看起来都是不寻常的。可能你要花一些时间去适应发生在你们生活中的事情。如果你觉得麻木而不是兴奋，别着急，你有充足的时间来让自己感到兴奋、骄傲。

应付呕吐

呕吐这种传统的“清晨疾病”在起初两三个月能让



半数以上的孕妇难受不已。如果严重的话，你的伴侣应该去看医生，但是你也能帮些忙。早上起床前先吃一片饼干或一些普通的烤面包会使胃舒服些，值得注意的是在早上要避免让她闻煎、炸食物的味道。如果这意味着你将不能做早饭，那么它就是必付的微不足道的代价了。与传统的三顿饭相比，每次少吃、一天多次对胃也有好处。最近的调查研究表明，喝姜汤也能缓解呕吐。如果你的伴侣正处于那种一想到食物就想吐的感觉中，要注意你们在一起时你本人一定要细嚼慢咽。另外，如果你在饭店或舞厅与生意上的朋友用餐的话，一定别在她面前提起任何好吃的食物，这时她很容易馋的。

父亲也有同感

怀孕期间，失眠、呕吐等症状不只体现在母亲身上。伴侣怀孕期间的男人患“清晨疾病”并非玩笑，而是绝对可能的。你俩情感间的交流越多，越能减轻紧张的情绪。

要做父亲的人情绪有大的波动是普遍现象，至少十分之一的将为人父者经历过一种叫“父亲做假娘”的现象（由法语演化而来）。最典型的症状包括：胃弱、便秘、背痛、没胃口。