

新妈妈宝宝系列

pregnancy
birth

新男人手册

我与太太 快乐生育

[日] 小滝 周曹 编著
孙华强 译

baby
care

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

新妈妈宝宝系列

新男人手册

我与太太快乐生育



[日] 小滝 周豊 编著
孙华强 译

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我与太太快乐生育: 新男人手册 / [日] 小濑 周曹 编著;
孙华强译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2002.10
ISBN 7-5331-3081-2

I. 我... II. ①小... ②孙... III. ①妊娠—基本知识
IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 025857 号

OTOKO NO IKUJI TECHOU

@ NITTO SHOIN CO., LTD. 1997

Originally published in Japan in 1997 by NITTO SHOIN CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by
Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-50

我与太太快乐生育 ——新男人手册

[日] 小濑 周曹 编著
孙华强 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: 0531-2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-publ.sh.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: 0531-2020422

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路155号

邮编: 253000 电话: 0534-2671209

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4.5

插页: 7

字数: 100千

版次: 2002年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3081-2

R · 952

定价: 15.00 元

新妈妈宝宝系列



健康怀孕 40 周



生儿育女 900 问



生育大全



胎儿发育 38 周写真

我与太太快乐生育



〔日〕小滝 周曹 编著
孙华强 译

快乐成长列车系列



0~1岁成长方案



1~2岁成长方案



2~3岁成长方案



3~5岁成长方案



5~8岁成长方案

译者 的话

初为人父是一个男人的自豪。在沉浸于当爸爸的喜悦之中的同时，一个现实的问题也向男人提出：如何做一个称职的爸爸？如何抚育子女？

本书就是一部面向准备做爸爸和刚刚做爸爸的男性读物，该书从妻子怀孕前到妊娠、分娩、育儿等不同时期，运用通俗的语言，配以轻松的漫画插图，向男人介绍了如何与妻子共同孕育爱情的果实；如何照顾怀孕的妻子；如何做好产前准备；如何与妻子共同迎接小宝贝的出生；如何协助太太快乐哺育孩子健康成长的常识和技巧。

本书从爸爸育儿的角度，阐明男人在生儿育女中的重要作用，相信那些准爸爸和初为人父者从中一定会得到很多帮助和启发。

译者

序 言

作为一个男人,你做好初为人父的准备了吗?

本书是一部面向即将做爸爸的男性读物,主要分妊娠前——妊娠——生产——育儿等几个阶段进行详细解说。面对生儿育女这一话题,无论你有何疑问,相信从本书中你都会得到满意的答案。

从妻子怀孕的那日起,
男人的生活开始了变化:
——给我做好吃的。
——不要抽烟啦!
——我怀孕了,你不知道吗?
妻子的嗔嗔怪语会不断向你抛来。
责任在召唤男人,
与妻一起相爱的果实,
就要一起生产,一起孕育,
男人,就是要承担起做父亲的责任。
是男人,从这一刻就会体验到:
初为人父的甜蜜与重任!



目 录



第一部分 准备当爸爸

1、孕前准备	2
男人悄悄话	2
男性不孕症的检查与治疗	3
2、生儿育女变数多	5
生男生女都一样	5
夫妻愉悦关乎后代	6
3、预产期的计算	8
计算技巧	8
出生日的推算	10
4、当妻子感觉有喜时	12
妊娠早期征兆	12
使用妊娠测试药测试是否怀孕	12
是否生育由夫妻共同决定	12
5、正确选择分娩医院	14
选择分娩医院	14
选择分娩方式	15
6、对妻子的妊娠反应要有耐心	18
妻子妊娠后的身体变化	18
孕妇的不便一言难尽	19
妊娠反应期=流产期	21
7、妻子怀孕后的性生活	24
孕期性生活	24



发现不同于以往的“性趣”	25
胎儿的发育与母体的变化	27
8、妻子怀孕后丈夫应具备的生活常识	33
应注意的问题	33
该做的与不该做的	34
应注意的症状	36
上班族孕妇	38
9、关于胎教	39
天才诞生于母亲的腹中吗?	39
什么最有利于婴儿的成长?	40
10、从现在开始学习营养学	43
营养常识	43
丈夫为怀孕的妻子做美味佳肴	45
11、为孩子光临这个世界做好准备	47
分娩前应做的准备	47
分娩后应准备的用品	49
既要花费少，又要准备好	50
12、培养初为人父的意识，尽快进入角色	51
参加母亲培训班	51
学习做家务	52
耐心倾听太太的牢骚	53

第二部分 幸福的期待

13、分娩前后的2个星期	56
了解“先兆”，不要慌张	56



临产前，喜悦与焦虑并存	58
产科用语	60
14、陪同妻子分娩	62
丈夫在场令妻子感到欣慰	62
分娩过程	63
丈夫的经历	67
永久的纪念	69
15、做爸爸并不是一件轻松的事	71
对刚出院的妻子和新生儿的护理	71
对产后妻子的关爱	73
产后妻子的身体	75
16、如何与孩子友好相处	78
不要溺爱孩子	78
养育孩子的花费	79

第三部分 育儿基本知识

17、婴幼儿的生长	82
小宝宝终于出生啦	82
婴儿出生后 0~2 个月	84
婴儿出生后 3~4 个月	86
婴儿出生后 5~7 个月	88
婴儿出生后 8~9 个月	90
婴儿出生后 10~12 个月	92
18、母乳喂养	95
母乳喂养好	95
母乳	96



牛奶的调制方法与喂奶方法	98
19、爸爸为小宝宝换尿布	101
关于尿布	101
爸爸要尽早学会换尿布	102
20、学会抱孩子和背孩子	106
孩子渴望爸爸有力的双臂	106
背娃娃到户外	108
21、给宝宝洗澡	109
爸爸要做好为婴儿沐浴的准备	109
给婴儿洗沐	111
22、爸爸为小宝宝做断奶食物	113
爸爸得意的断奶食谱	115
23、注意观察孩子的哭	117
小宝宝为何哭?	117
防止孩子夜哭的方法	118
24、与爸爸一起玩耍	121
大人与小孩	121
爸爸的身体是移动的娱乐场	123
25、爸爸的作用	125
孩子生病后,爸爸怎么办?	125
及时了解孩子生病的症状	126
26、当爸爸的修养	129
训斥孩子要讲究分寸	129
教育孩子的技巧	131
父亲的重要性	132
27、爸爸自我打分 自我评价	134

第一部分

准备当爸爸





1、孕前准备

男人悄悄话

医生认为，健康的夫妻，只要不采取任何避孕措施，婚后一年内80%、二年内90%的妻子都会怀孕。也就是说，未采取任何避孕措施，婚后二年仍未怀孕，就有可能被诊断为不孕症。但是，以上说法只是一般推论，也有例外。

(1) 正确认识不孕的原因

迟迟未生育的夫妇，最初感受压力较大的是女方。这种压力主要来自周围的人，特别是来自公婆的唠叨。按世俗的观点，夫妇未有生育，责任大多在女方。二战前，在日本，“不孕症”一词是专门用于女性的，这种偏见仍残留在人们的头脑中。而男性一般不会认为自己患有无精症，往往把不孕的责任归咎于女方。事实上，不孕症的原因40%在于男方，40%在于女方，其余20%在男女双方。

临床检查结果表明，男性患不孕症者并非少数。男性的不孕症与阴茎的长短和勃起硬度无关，其原因主要在于，男性阴茎尚未插入女性阴道内便早泄，或者是由于阴茎勃起长度不足50mm而不能射中，无法完成男人的使命。

另外，假性包茎也可能会影响生育。睾丸过小或过轻，可能会影响精子量的多少。

(2) 一周几次性生活最合适？

有的夫妻婚后几年无子，做过多次检查，也进行过必要的治



疗，但仍然未妊娠。按现代医学的说法，这种病例称为“病因不明”。

不孕的原因还在于过度的性生活。夫妻性生活成功与否，关键在于男方精子的质量，而非性交次数。一般说来，男子射精一次，2~3日内精子会减少。

因此，渴望生儿育女的夫妇，应当减少性生活的次数，注意把性生活安排在妻子排卵日的前几日，其他时间，男方也无需刻意禁欲。适度的射精，有利于调整睾丸生精的节奏，以提供新鲜、富有活力的精子。一般，20~30岁的男性，4~6日内进行一次性生活，比较有利于女方受孕。

男性不孕症的检查与治疗

不孕症的检查最好夫妻同时进行，而且越早越好。女性的妊娠能力随着年龄的增长逐渐降低。此外，还需要根据女性的排卵周期进行检查，这种诊断一般需要2~3个月的时间，治疗起来也需要较长的时间。

(1) 选择医院

不孕症的诊断和治疗一般在医院的妇产科。最好选择信誉好、医术高，离家或工作场所较近、交通方便的医院。此外，还要确认健康保险、治疗方法等事宜，以便安心治疗。

(2) 体检

男方的检查一般进行1~2次即可结束。

在医院的问诊中，不但要进行血液和尿样检查，而且还要进行生殖器官的视诊和触诊，有时还要进行精液检查。做这种检查前3日内要禁欲，采集精液后2小时内必须交医院检查，过时检查结果则无效。



(3) 男性不孕症的治疗

男性不孕症最常见的致病因素是心理因素引起的阳痿，一般通过心理引导或服用雄性激素便可治愈。

包茎、尿道、输精管等出现异常，可实施手术。如果患有糖尿病等其他疾病，则要先医治这些疾病。

精子数量偏少（1ml精液中含5000万个精子以下），可采用激素疗法、维生素疗法或中医疗法等。





2、生儿育女变数多

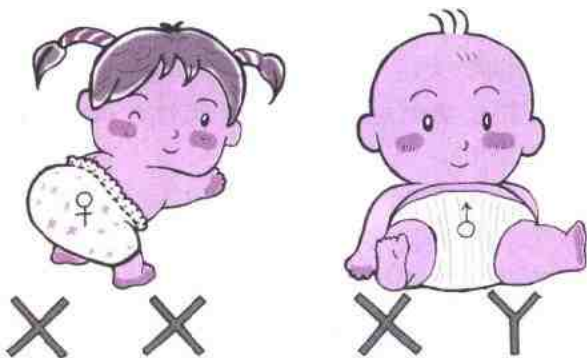
虽然生男生女是物竞天择、自然选择的结果，但不少夫妇还是对影响生男生女的相关因素十分关心。其影响因素不应成为健康教育的禁区，但对生男生女的偶然性，育龄夫妇必须有充分的心理准备，刻意求之并非能够达到预期的结果。

生男生女都一样

无论希望生男还是希望生女的夫妇，随着预产期的临近，大都抱着无论生男还是生女只要平安降生就好的想法。虽然这样想，但如果能够选择生男生女的话，还是会有一定的倾向性，不同的夫妇会有不同的愿望。

(1) XX与XY

谈起生男生女，不能不提及决定人性别的性染色体。简而言之，女性是两个X染色体，男性是X与Y各一个染色体，即卵子中染色体只有X，精子中则有X与Y。准确地说，每对卵子中的XX和精子中的XY，受精前各自分开，受精后结合成为一体，卵子与精子结合成为受精卵。



(2) 强X与弱Y

Y精子，比X精子