

★新手爸爸上路——
全新生活，一手掌握

★新手爸爸要掌握的婴儿护理技巧

★新手爸爸“育程表”



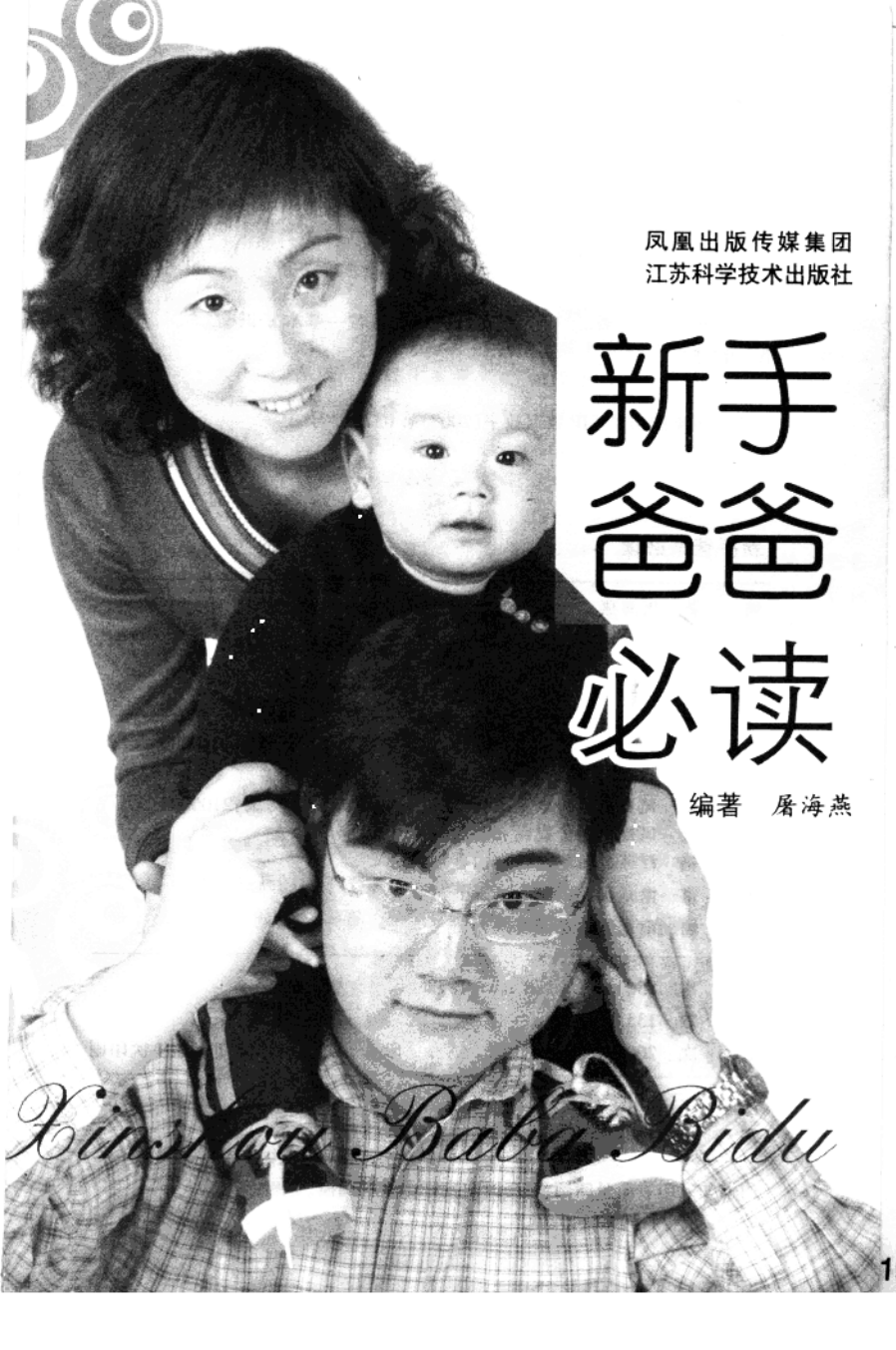
新手 爸爸 必读

编著 屠海燕



Binshou Baba Bubu

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

新手 爸爸 必读

编著 屠海燕

Kindergarten Baba Bidu

图书在版编目(CIP)数据

新手爸爸必读 / 屠海燕编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5345-5427-8

I. 新... II. 屠... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037237 号

新手爸爸必读

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32 印 张 6.25
字 数 135 000
版 次 2007 年 7 月第 1 版 印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5427-8
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



·第一次做爸爸,你准备好了吗·.....

《新手爸爸必读》带你全盘掌握可能的变化,完整规划未来的生活。在本书中你可清楚了解:

- 准妈妈怀孕期间的身体变化
- 如何扶持另一半安度怀孕期
- 未来的生活形态怎样改变
- 夫妻双方如何转换各自的角色
- 生养孩子必备的经济计划
- 如何迎接新生宝宝的到来

.....



孕产必读系列

- 求子助孕必读
- 安胎保胎必读
- 新编孕产妇必读(第3版)
- 新编280天胎教必读(第2版)
- 孕产妈妈饮食滋补必读
- 新手爸爸必读



第1篇 做爸爸——你准备好了吗

本篇导读→既然你已经走上了让人既担心又惊喜的初为人父的奇妙旅程,现在是面对挑战的时候了。当你要为做什么样的父亲做出选择时,你需要考虑一些关键问题,为做一个好父亲做好精神上的准备。

- 你要做爸爸吗 2
- 你可选择的父亲角色类型 4
- 为什么爸爸是特别重要的 6
- 你想做哪类父亲 8
- 第一次做爸爸的10个焦虑问题 10
- 相信自己,我能成为一个好爸爸 12
- 准爸爸必须了解有关优生的基本知识 14
- 准爸爸要提前制定优生计划 20
- 孕前准爸爸身体的必要准备 23
- 准爸爸也要进行孕前检查 24
- 准爸爸和准妈妈要选择最合适的受孕时机 27
- 准爸爸要合理补充营养 30
- 准爸爸助性食物 33
- 准爸爸助性菜肴 36
- 准爸爸性障碍食疗 37
- 准爸爸要做好准妈妈孕前营养总动员 45
- 准爸爸为准妈妈进行孕前贫血的调治 47
- 准爸爸为准妈妈进行习惯性流产的食疗 49
- 准爸爸要宝宝前须排毒 51
- 准爸爸要节制性生活 52
- 个性问答:第一次怎样做爸爸 53
- 个案分析——我会成为一个好父亲吗 55

第2篇 准爸爸:和妻子共同度过孕期

本篇导读→这部分包含了从第一次听到你要做父亲开始,到你的宝贝呱呱落地那一美好时刻的全部体验。近10个月的时间里,自然会有生理和心理上的高潮和低潮。你对妻子怀孕阶段了解和理解得越多,你对她的支持也就越有力量……

- 准爸爸要了解怀孕过程 57
- 准爸爸要关心的孕期检查 59
- 准爸爸要参与的家庭监护 61
- 准爸爸要关注胎儿的发育过程 63
- 准爸爸要帮助准妈妈度过怀孕反应期 71
- 准爸爸应对准妈妈情绪波动的良策 78
- 准爸爸十月“孕程表” 82
- 准爸爸是准妈妈的孕期营养师 84
- 准爸爸是准妈妈的按摩师 94
- 准父母孕期的“性福”生活 95
- 准爸爸要参与胎教 96
- 准爸爸要提前制定好胎教计划 97
- 准爸爸能运用的胎教方法 99
- 准爸爸全程胎教参考 103
- 准爸爸为宝宝的到来做好准备 112
- 给妻子一定的支撑 113
- 陪妻子分娩 114
- 准爸爸要应付的突发情况 116
- 个性问答:怎样帮助紧张的妻子放松 119
- 个案分析——我需要支撑 120

第3篇 新手爸爸:宝宝从出生到行走

本篇导读→一旦你的孩子已经安全出生,接下来的几个星期似乎一定是很混乱的……

- 如何度过最初混乱的日子 122
- 新手爸爸要掌握的婴儿护理技巧 123
- 新手爸爸“育程表” 126
- 进入孩子的生活 131
- 加快和孩子融合在一起的方法 132
- 孩子从你这里需要得到什么 134
- 调整和妻子的关系 135
- 支持你的妻子 136
- 是男孩还是女孩,这重要吗 138
- 当孩子有残疾 140
- 平衡好工作与家庭的关系 141
- 用玩具激发你的孩子 143
- 重新做一个丈夫 144
- 战胜第一次做父亲的沮丧 145
- 听听其他父亲的建议 146
- 帮助妻子恢复产后健康的性心理 148
- 规划产后性生活 149
- 制定产后避孕计划 150
- 个性问答:怎样接纳一个家庭新成员 152
- 个案分析——我不想和孩子在一起 156

第4篇 做好爸爸：孩子一天天长大了

本篇导读→突然间，你的孩子长大了，他与众不同的个人特征真正显现出来。

- 糟糕的2岁 158
- 和妻子探讨孩子的抚养 160
- 0~3岁宝宝智能训练 162
- 3~6岁宝宝智能训练 165
- 帮助孩子发展友情 169
- 当孩子忧虑时 170
- 帮助孩子成为一个乐观的人 172
- 如何发现孩子的特殊能力 173
- 如何培养孩子的特殊能力 176
- 及早发现孩子的早期异常 178
- 如何对孩子的早期异常进行干预 179
- 开始上学 180
- 安排家庭度假 181
- 分居和离异——你仍是一个爸爸 183
- 第一次的继父生活 184
- 培养孩子的情商 186
- 巧做孩子的家庭医生 187
- 做一个好爸爸 190
- 个性问答：怎样帮助孩子开始生活 191
- 个案分析——我就是忍不住发火 194

>>>>>>>

第 1 篇

做爸爸——你准备好了吗

本篇导读 → 既然你已经走上了让人既担心又惊喜的初为人父的奇妙旅程,现在是面对挑战的时候了。当你要为做什么样的父亲做出选择时,你需要考虑一些关键问题,为做一个好父亲做好精神上的准备。

在“你要做爸爸吗”中,对你是否想做爸爸可能有的心理活动进行了探索性的分析(☞2页);其后,在“你选择的父亲角色类型”中给出了你选择的做爸爸的角色类型(☞4页);“为什么爸爸是特别重要的”揭示了为什么爸爸在孩子一生中起着如此特别的重要作用(☞6页);“你想做哪类父亲”阐述了爸爸的行为对孩子产生的影响,鼓励你明晰做父亲的目的(☞8页);许多第一次做爸爸的人很紧张并极其担心,所以“第一次做爸爸的10个焦虑问题”,对第一次做爸爸普遍产生的紧张情绪进行了列举和分析,并给予解决的方法(☞10页);“相信自己,我能成为一个好爸爸”提出了准爸爸如何提高自信以及自我鼓励的方法,为前一部分做了小结(☞12页)。当然,接下来的“准爸爸也要进行孕前检查”(☞24页)、“准爸爸要合理补充营养”(☞30页)等也为准爸爸提供了优生指导;在最后的“个性问答”中或许你能找到自己也想问的问题。

你要做爸爸吗



俊辉 28 岁，他与妻子是两年前结的婚。眼下，他们的孩子才 3 个月大。回忆当初他刚知道妻子有身孕的那一刻，感触颇深。他描述了当时的感受：“我说不清当时的心里感受。那时，我们结婚还不到一年，正在享受着两人世界的快乐时光，而且，我们的朋友都是已婚但还都没要孩子。因此，得知妻子有了身孕后，“是要孩子还是不要”这个问题确实困扰了我们一阵子。

“我告诉妻子，一听说她怀孕，我非常兴奋，就像所有第一次准备做父亲的人一样。可是，我又诚实地告诉她，我对自己快要当爸爸确实没有足够的心理准备——孩子出生后所需要的衣服、奶瓶、婴儿沐浴液、爽身粉等一大堆的用品该怎么准备？我又该怎样带孩子等等我一无所知，我根本不知道该怎样面对有了孩子的生活，我对三口之家的生活安排非常担心。同时，我还担心我们的经济问题。我觉得，我们还没有足够的经济能力去按照我们的理想来抚育孩子；况且，孩子出生后，妻子可能要暂时停止工作在家带孩子，而这将让我们失去一部分经济来源，更会让我们陷入到生活的困顿中。

“可我和妻子还是不愿意因为上述这些困难放弃孩子。就在我的惴惴不安中，孩子诞生了。

“可我没想到的是，孩子出生后的生活状况并不很糟，不久，我就学会了做一个称职的父亲。经济上也并非我想像得那样困难，孩子出生前，我们特意积攒了一些钱，后来都派上了用场。尽管现在我们很少出门，因为整天围着孩子转，但我们很快乐。

“我再一次确信，也想告诉第一次做爸爸的人：孩子出生后情况会变好的，不会像你想得那么糟，所以要有信心！”

多真实的一段心理感受啊！当你发现自己将做爸爸时，尽管在孩子出生之前会有很多思想负担、担心甚至害怕，但只要充满爱和自信，就一定能够战胜和克服这些困难。

- 首先，不要着急。当听到妻子怀孕的消息时，每一位即将做爸爸的人都会百感交集，或喜或忧。但这时，请你放松自己，以平常的心来静静思考一下你将要面临的困难和你有哪些能力去处理这些问题，不要惊慌失措。

- 其次，理一理自己纷乱的思绪。确实，在没有准备好做父亲的时候，突然有了孩子，在感受到孩子给自己和家人带来幸福和欢乐之余，难免会考虑孩子的到来将给家庭增加多少辛苦和负担。是的，做了父亲之后，你必须承担做父亲的责任。对于这个新的生命，你和你的妻子至少在今后 10~15 年的时间内要担负起养育孩子的重任，这是你不可推卸的。同时，你还必须从头学习抚育孩子的所有知识，这也是要花费一定时间和精力。但是，也请你想一想，一个人的一生当中创造出一个生命是多么大的成就啊，通过生育孩子，你实现了人生的角色转换，从中体验到的巨大满足感和自豪感是任何事情都不能代替的。试着想想，当你做了父亲后，每天回家的脚步更有精神了，孩子长大后你可以和孩子交朋友、踢足球了，你孤独时可以和孩子在洒满阳光的公园里漫步、谈心了……这种种幸福，还有什么可以带给你呢？

- 最后，树立信心。对有了孩子之后如何照顾他，你的担心并不是多余的，诸如：孩子该怎么抱，怎么给孩子洗澡，如何给孩子穿衣

以及怎样和孩子一起玩等等,这些问题会让你不知所措,甚至可能会让你开始怀疑自己——怀疑自己能否做个称职的父亲。可是,别担心,这些都不是不做父亲的理由,因为每一个父亲都有第一次,每一个父亲都不会后悔成为父亲。要有信心——其实,这便是能做成一个好父亲的最重要保证!



当然,并不是每个人的想法都一致,也许你正计划着在当爸爸之前干一番事业;也许你想让自己的收入达到某一水平或是拥有自己的住房、年龄达到多少、个人更加成熟之后才考虑要孩子。那么,你真的应当暂缓要孩子,以免影响了你的人生长远计划。

又可能你和妻子之间的关系并没有到你所期望的那样好,而妻子意外怀孕了,这并不是你们所希望得到的结果。这时,无论怎样说服自己,都要在要孩子的问题上持谨慎态度。因为,今后不管未来的生活会有怎样的变化,你都必须为孩子的一生负责,而不安定的人生或多或少都会给孩子带来负面的影响。

你可选择的父亲角色类型

准备做爸爸的人应该花点时间思考一下,问一下自己:作为父亲,我在孩子的一生中应起到什么作用?

随着社会的发展,大约每隔10年左右,对父亲的角色要求都会有所改变。例如几百年前,父亲的角色主要在于提供给孩子成长的经济保障,对孩子抚育的任务则很少承担。当今,父亲充当了多种角色,他与母亲共同承担着养育孩子的重任,父亲对孩子成长的扶助作用也越来越多、越来越大。还是让我们来了解一下父亲的多

种角色类型吧——

- 作为经济保障者的父亲：在这种角色中，父亲要在社会上打拼，挣钱养活家人和孩子，父亲仅仅是一个养家糊口的人，能挣得较多的钱是他最大的愿望。因此，这时的父亲只需要提供给孩子所需要的物质，而家庭的其他责任无需过多承担。

- 作为保护者的父亲：在这种角色中，父亲的作用就像盾牌一样，抵挡着来自外界对孩子构成的危险。例如，当有坏人进入家里时、当孩子生病时、当其他小朋友对自己的孩子造成威胁时……父亲就要挺身而出，保护自己的孩子和家人。这时，父亲实际上起到了确保孩子安全的作用。

- 作为教育者的父亲：在这种角色当中，父亲由于自认为具有多年的生活阅历、经验十分丰富并且经历过很多事，所以对任何事情、任何问题，他都有发言权。这当中，父亲能回答出孩子提出的问题，并以最恰当的方式处理、解决好所出现的问题。

- 作为养育者的父亲：在这种角色中，父亲对孩子的成长倾注了大量的心血。生活上，父亲参与管理孩子的日常生活，对孩子嘘寒问暖；情感上，孩子的一举一动包括孩子的心理发展他都过问，并关注孩子的成长，花一定的时间和孩子在一起分享生活。



好了，了解了父亲的多种角色类型，你得思考一番：哪种父亲的角色类型最适合你？哪一种角色的要求与你能做到的和愿意做到的更接近？你最好能在头脑里将这些要求分分类，然后再做选择。当然，你无需快速地、勉强地作出回答。其实，从你知道自己即将做爸爸开始，随着时间的推移，通过自身的体会，你会渐渐知道该在孩子的生活中担当什么角色，起什么样的作用。但是，你必须在准备做父亲开始就要考虑这个问题——这才是最重要的！

有益建议



- 找别人谈谈话。无论是有了孩子,或孩子暂时还没有出生但即将第一次做爸爸的人,是你需要多交谈的对象。你可以从与他们的谈话中听得经验,这对你是有帮助的。观察其他父亲,看这些爸爸是如何对他们的孩子产生影响的,然后自己试着设想一下:我想对孩子产生哪些影响?我该怎么做?

- 尽快建立自信。大多数父亲都能做得很好,做得很差的人是很少的,当然也没有绝对完美的父亲。所以你完全不必怀疑自己的能力,相信自己会是一个很棒父亲。

- 与妻子合作。父亲不是孤立起作用的,你需要与妻子一起合作,共同面对和对待你们未来的孩子和生活。

为什么爸爸是特别重要的

心理学家曾经研究过父亲和母亲对孩子的养育过程所起的不同作用,他们得出以下结论——

婴儿看到爸爸时,面部时常表现出微笑或以笑表示;而见到妈

妈时,表现得多半是凝视,似乎婴儿与父亲之间的关系最主要在于玩乐的联系。所以,爸爸是孩子最好的朋友。



通常,母亲也会要求父亲承担带孩子的责任,否则她一人带孩子就会付出太多的时间和自由,甚至个性也可能丧失,这常

常会让现代的母亲不安。所以,父亲通过亲自抚育孩子是可以给孩子更深的情感的。

当妈妈与孩子在一起时,通常会选择一些温馨的、不剧烈的活动,或将以上两种活动结合在一起。而爸爸的活动方式通常表现为力量的、粗犷型的,能给孩子更强有力的体验。

父亲对孩子产生的担心比母亲要少,例如约 40% 的母亲对把孩子交给另一个人去看护感到担心,而只有不到 5% 的父亲有同样的担心。这使得父亲能给孩子更大的信任和空间,更有利于孩子的成长。

因此,我们可以得出以下的结论——

- 作为父亲,你是有特别贡献的一个人。一旦婴儿阶段过去之后,孩子就开始以观察母亲不一样的方法观察爸爸了,他很快就能抓住父亲与母亲不同的个性和态度。你可以发现,在某些方面,当他准备向母亲提出一些帮助或要求之前,会转向爸爸求得帮助。在孩子的世界里,爸爸所做的是绝对不同于其他人的,这是他一个极其美妙和重要的感受。因此,这可以给父亲们一个提示:你在孩子心目中是一个有特别意义和特别重要的人,而不是你自己认为的仅仅是孩子母亲的一个帮手。

- 你的行为对孩子起着一个决定性的作用。你要知道,对于成长中的孩子而言,你扮演了一个关键的角色。你对于自己、对于事情的态度和行为,会对孩子产生长期的影响。例如,如果你很固执己见或极其循规蹈矩,会影响你的孩子成年后的行为方式,他也会成为一个倔强或拘泥的人。因此,在孩子早期的生活当中,你给孩子怎样的影响,是你必须要考虑好的,对此,你要承担很大的责任。

有益建议



● 承认你的重要。应时刻想到自己对孩子而言是特别的一个人,你的言行对孩子今后的人生影响很大,你对孩子今后成长发展所做的贡献与孩子母亲是不同的——做一个真真实实的人,为孩子树立良好的形象和榜样,作为父亲要自信,要有良

好的姿态和观念。

- 不做远离孩子的人。在工作一天后,你可能回到家就想吃饭、看电视,然而这些都无助于你与孩子的亲近——打起精神想方设法与孩子融合在一起玩乐,无论你有多劳累,这样才有助于拉近与孩子的距离,多给孩子有益的影响。

- 经常和妻子谈谈与孩子有关的话题。年幼的孩子能很快发现妈妈和爸爸之间的不同,特别是当妈妈、爸爸对孩子有着不同的要求时。因此,你与妻子对孩子所提的要求和行为规范要基本一致,并给出一个固定的方法,让孩子照着去做。

- 不应墨守成规。并非所有的爸爸都要在孩子面前表现自己是那种所谓的坚定的“岩石”,一味地遵守规则。有时你在执行规则时也可以采取灵活多变的方式,这会让孩子觉得你更加可亲、有人情味,而孩子也会在宽容的环境中获得更多的自信和成长欲望。

你想做哪类父亲

你想做哪类父亲与你从小被培养的方式有很大的关系,它也将决定你作为父亲会对你的孩子采取什么样的教育方式。想想你的童年,特别想想你的爸爸,也许你会有许多对爸爸美好的回忆——当你遇到困难时爸爸是如何帮助你的,爸爸是怎样带着你一道玩游戏、参加体育活动的,爸爸在你学习上遇到困难时怎么帮助你一起解决的……也许在你的童年记忆中,对爸爸的回忆并不那么好——爸爸不太关心你,当你做错事时爸爸总是打你,爸爸在家里什么事都要拿主意,或者童年时你就生长在没有父亲的单亲家庭……总之,这些都会影响你第一次当爸爸时会选择的类型。例如,由于你与父亲的关系亲密无间,会让你希望与自己的孩子重现这种亲密,即