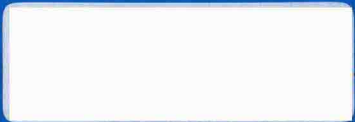


准爸爸
必备读物
——纽约邮报

超级奶爸陪孕记

[美] 哈兰·科恩 / 著 谢礼花 曾方圆 / 译
| 纽约时报畅销书作者 |

DAD'S
EXPECTING TOO!

不论是准爸爸准妈妈，爸爸妈妈，他们经历了太多的

快来分享他们的故事吧……



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



超级奶爸陪孕记

【美】哈兰·科恩 / 著 谢礼花 曾方圆 / 译
| 纽约时报畅销书作者 |

DAD'S
EXPECTING TOO!

图书在版编目 (CIP) 数据

超级奶爸陪孕记 / (美) 哈兰·科恩(HARLAN COHEN) 著; 谢礼花, 曾方圆译. --北京: 华夏出版社, 2017. 1

书名原文: Dad' s Expecting Too

ISBN 978-7-5080-9061-0

I. ①超… II. ①哈… ②谢… ③曾… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 303335 号

Published by agreement with Sourcebooks, Inc. Through the Chinese connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2016-6051 号

超级奶爸陪孕记

作 者 [美] 哈兰·科恩

责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2017 年 1 月北京第 1 版

2017 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16

印 张 21.5

字 数 300 千字

定 价 49.00 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

电话: (010) 64663331 (转)

目录

CONTENTS



感谢你将我的宝贝带到世间…… / 001

受孕

欢迎准爸爸们提出宝贵意见 / 003

欢迎准妈妈提出宝贵意见 / 004

欢迎医学专家提出宝贵意见 / 005

这本书是如何写成的 / 006

我是如何做调查的 / 007

关于这本书的小贴士和小故事 / 008

关于这本书的内容和措辞 / 009

这本书不是一本医学指南 / 009

第二版以及后续版本 / 009

我们是先锋 / 010

第一章 受孕后的几周

- 001. 神奇的尿检：让我们疑惑与惊喜 / 011
- 002. 对怀孕消息的反应：怎么都不像是真的 / 013
- 003. 分享怀孕的消息：告诉谁，什么时候告诉，怎么开口呢 / 016
- 004. 找谁来接生？医生、助产士、渡乐妇还是出租车司机 / 020
- 005. 选择分娩的地点：妇产中心、医院、家里、私家车里、出租车里、路上…… / 023
- 006. 如何支付孕期费用：现在是核查保险的最佳时机 / 026
- 007. 伺候你怀孕的妻子：千万不要对她的饮食指手画脚…… / 031
- 008. 怀孕王牌：要用，却不要滥用 / 036

第二章 与医生见面

- 009. 第一次男士陪同的妇科检查：与医生握手（然后立即洗手） / 039
- 010. 定期检查：守护怀孕的妻子 / 043
- 011. 超声波检测：眼见为实 / 045
- 012. 产前检查：需要抽取她的体液，而不是你的 / 048
- 013. 妊娠并发症：这一章值得一读 / 052
- 014. 流产贴士：除非发生，否则请跳过 / 057

第三章 胎儿的发育过程

- 欢迎准爸爸们来到每周指南 / 061
- 第一孕期（从第 1 ~ 12 周） / 062
- 妊娠中期（第 13 周到 27 周） / 067
- 妊娠晚期（从第 28 周到 40 周及以上） / 071

第四章 各种各样的准爸爸

- 015. 充满敬畏的准爸爸：这种感觉无法用语言表达 / 075
- 016. 无法接受现实的准爸爸：请理解被拒绝的事实 / 077

- 017. 偶尔成为混蛋的准爸爸：会犯错的好男人 / 080
- 018. 恐惧的准爸爸：男人们清楚却很少大声说出来的事 / 082
- 019. 与变化抗衡的准爸爸：生活是会改变的 / 084
- 020. 接受孕产教育的准爸爸：在浴室里享受这本书吧 / 086
- 021. 随时会被呼叫的准爸爸：逃不掉的…… / 089
- 022. 地位下降的准爸爸：站在她肚子的阴影下 / 091
- 023. 变胖的准爸爸：为了证明你的爱 / 093
- 024. 全权负责的准爸爸：务必及时把每件事做完 / 095
- 025. 细心体贴的准爸爸：你要保护她 / 097
- 026. 沉着的准爸爸：不要过于冷静 / 100
- 027. 爱说“我也是”的准爸爸：不要对她说你也累 / 101
- 028. 不善于表达情感的准爸爸：男人，你应该表达出来 / 103
- 029. 不开心的准爸爸：请大声地说出你的困惑 / 105
- 030. 家有多胞胎的准爸爸：累并快乐着 / 107
- 031. 准备做养父的准爸爸：请把自己当成生父 / 110

第五章 孕妇的身体变化

- 032. 孕妇的身体：好像第二次青春期 / 113
- 033. 孕妇丰满的乳房：你可以看，但不能摸 / 117
- 034. 呕吐的孕妇：像警犬一样灵敏的鼻子 / 119
- 035. 变胖的孕妇：这样会比以前更美丽 / 121
- 036. 爱放屁的孕妇：孕妇在放屁的时候有不被指责的特权 / 125
- 037. “滴漏”的孕妇：像个漏水的水龙头 / 127
- 038. 局部痉挛的孕妇：不要怕，这是正常现象 / 129
- 039. 疲惫不堪的孕妇：她们不是在演戏 / 133
- 040. 打鼾的孕妇：像睡在飞机场旁边 / 135

第六章 孕妇的思想

- 041. 快乐的孕妇：享受怀孕得到的优待 / 137

- 042. 被荷尔蒙控制的孕妇：脑筋转得像只猴子 / 139
- 043. 坚强的孕妇：我们的性别并不高她们一等 / 143
- 044. 情绪反常的孕妇：这不是她的错 / 144
- 045. 愤怒的孕妇：不是因为我们，而是因为他们 / 146
- 046. 不可理喻的孕妇：即使她错了，也要说她对 / 148
- 047. 恐惧的孕妇：如果你是她，你也会害怕 / 149
- 048. “筑巢”的孕妇：恨不得用牙刷来打扫房间 / 152
- 049. 情绪低落的孕妇：本书最重要的部分 / 154

第七章 宠爱你怀孕的妻子

- 050. 与孕妇约会：她是你的妻子 / 159
- 051. 产前浪漫的短途旅行：你们能跑多远就跑多远 / 162
- 052. 产前按摩：给她按摩任何她允许的部位 / 165
- 053. 孕妇装：她感觉越好，生活就越顺心 / 166
- 054. 分娩礼物：可以减轻她痛苦的小礼物 / 170
- 055. 为她做一些小事：给她一个惊喜 / 173

第八章 孕期性爱指南

- 056. 孕期性爱指南（一）：18 英寸阴茎的问题以及更多 / 177
- 057. 孕期性爱指南（二）：每个男人都需要知道的要点 / 179
- 058. 不想做爱的男人：如果你拒绝你怀孕的妻子 / 184
- 059. 自慰的男人：孕妇会觉得下流 / 185
- 060. 为宝宝购物：这个小家伙怎么需要如此之多 / 189

第九章 为宝宝购物

- 061. 不理智地购物：当你看到账单时，你会哭的 / 193
- 062. 完美的童车：童车不能达到时速 55 迈？能的，只要不计价格 / 195
- 063. 家具、儿童房：最好请专业人员组装 / 199
- 064. 儿童安全车座：你们可能需要两个 / 202

第十章 消磨时光

- 065. 胎儿的性别：验还是不验 / 207
- 066. 起名字游戏：宝宝叫什么名字好呢 / 211
- 067. 与她的肚子共度时光：
聊天、唱歌、触摸、轻拍、画画、聆听…… / 215
- 068. 和男人们共度时光：出去玩要按时回家 / 217
- 069. 为胎动做超声波影像：子宫里的宝宝家庭电影 / 220
- 070. 正确对待人们主动提供的建议：体会分享的乐趣 / 222
- 071. 为去医院旅行整理行李：带你们需要的东西 / 224
- 072. 父亲假期：有与没有，完全不一样 / 228

第十一章 分娩准备

- 073. 分娩计划：如何一步步执行…… / 231
- 074. 分娩学习班：在这里进行分娩前最后的考试 / 234
- 075. 分娩中的妻子：帮她调整呼吸、放松 / 236
- 076. 产房里的男人：像个大块儿头保镖 / 240
- 077. 储存你们的脐血：保存它等于挽救一条生命 / 242
- 078. 为宝宝选择儿科医生：让宝宝与医生见面 / 245
- 079. 减轻分娩疼痛的方法：分娩的确很疼，但不会有伤害 / 248
- 080. 由你唱主角：你是她的眼睛、耳朵和声音 / 252
- 081. 宝宝快出来吧：使劲走路，或者拼命做爱让宝宝出来 / 255

第十二章 分娩日

- 082. 即将分娩：像个疯子一样开车，希望有个床位 / 259
- 083. 分娩前：吃东西、喝水、看母乳喂养节目 / 261
- 084. 分娩：阶段 1- 产程初期，活动期，过渡期；阶段 2- 分娩；
阶段 3- 产后 / 265
- 085. 剖腹产：大约有 1/3 的新爸爸会以这个方式见到宝宝 / 271

- 086. 圆锥形的头：新生儿的各种怪样子 / 274
- 087. 准爸爸所见：你永远都不会再看到它（除非下次分娩）/ 276
- 088. 灯光、摄像开始：一生一次的完美镜头 / 278
- 089. 接下来会发生什么：新生儿护理、控制围观群众以及睡觉 / 281
- 090. 离开医院：把所有你能装进车里的东西都带走 / 287
- 091. 驾车回家：你第一次被方向盘控制 / 290

第十三章 宝宝出生之后

- 092. 如何做新爸爸：你将得到最诚实的建议 / 293
- 093. 回家后的第一夜：开夜车 / 297
- 094. 你需要的帮助：比以前更爱你的岳母 / 300
- 095. 母乳喂养和人工喂养：不管哪种方式都要支持她 / 303
- 096. 每周轮换一次：当小丑或者帮忙 / 309
- 097. 睡与醒：在睡觉之前想出个睡眠策略 / 311
- 098. 在家工作：在宝宝睡觉的时间开电话会议 / 314
- 099. 居家爸爸：亦称“全能爸爸” / 316
- 100. 在路上工作：不管你在哪里，要与家人联系好 / 320
- 101. 与她再次开始性生活：性饥渴结束了 / 322
- 102. 重新与你的妻子约会：回到起点 / 323
- 103. 你的建议和故事会在这儿 / 326

关于作者

受孕

THE CONCEPTION



震惊、喜悦、失望和你想要做的事

怎么怀上的呢

这有可能发生在你们的蜜月期内、度假时、首次约会时；在电梯里、扶梯上、浴室的地板上、厨柜上、卧室里；毕业舞会之后、朋友的婚礼上、在你自己的婚礼上、在医生的办公室里或者是生育诊所里——在人工受精的帮助下。你可能处心积虑地想要怀上，也可能这只是一场意外，还有可能是安全套意外破裂，女方忘记服下一片避孕药，可能是一个浪漫的夜晚，一次一夜情，一次侥幸。或者是精心策划许久，做好了怀孕的准备，算好了排卵期 and 基础体温，结果大功告成。你也可能为此努力了好几分钟、好几天、好几周、好几个月甚至是好几年。你也许还是单身，也许已经结婚，也许正在闹分居。你可能是坠入了爱河，也可能只是情欲作祟，或者只是好奇而已，又或者什么都算不上。怀孕的消息可能会让你大吃一惊，让你惊慌失措，也可能使你陷入不可抗拒的兴奋、难以言表的喜悦之中，或者你根本没有注意到怀孕带来的变化（假定她正处于怀孕早期）。怎么就怀孕了呢？这是什么时候的事？在哪发生的啊？为什么就怀孕了呢？所有这些问题都已经成了过去，现在最重要的事是你们的确怀孕了。而接下来你将面临

的是整个人生中最兴奋、最紧张，也是最特别的奇妙之旅。

祝贺你！

这本书接下来的章节将给你提供一个全新的视角，带你体验准爸爸的历程。它涉及一个即将升格为爸爸的人所企盼见到、听到、感觉到、触摸到，以及品味到的方方面面。（详见第 36 条）这是一位准爸爸需要懂得去理解他自己的所思所为以及有所不为。

可以说在男人和女人的历史上，从来没有像现在的准爸爸这样能如此亲密地参与整个怀孕过程。从受孕开始一直到分娩结束，我们和医生会面，在妻子分娩时是我们抓着她的双腿，帮她使劲，是我们放置好观察分娩过程的镜子，切断脐带，之后又是由我们来换尿片，既要照顾妻子又要照看宝宝，所有的活我们全揽了。尽管女人总是希望男人比以往做得更多，能帮上更多的忙，但是关于男人究竟该做什么以及如何去做的信息却少得可怜。女人拥有数百年来以口头或者书面形式记载下来的代代相传的经验，而我们这些准爸爸则是史无前例的第一代。朋友们在一遍遍不停地告诫我们，“哥儿们，你根本不会知道生活会变成什么样子”。除此之外，我们毫无头绪。

作为一个历经妻子三次孕产的准爸爸，我知道将会面临什么。我也知道你应该期待什么。你知道的你需要知道的事以及你不知道的你需要知道的事，在这本书里都能找到答案——这就是这本书的意义。有些事情是显而易见的，有些事情是前所未有的，无论如何，这都是你需要知道的事情。

《超级奶爸陪孕记》是一部永远与时俱进的书。根据读者的反馈，第二版里面添加了许多新的建议、故事、经历以及数据。如果你有更好的资源，烦请你发送给我。如果你有新的故事或者建议，请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@dadspregnant.com，你也可以在 www.DadsExpectingToo.com 网站上提交你的故事或建议。当然，你也可以登录“DadsExpectingToo”的在线论坛和 Facebook 网站的博客上发表观点。

再一次感谢你选择这本书。我期待着与你分享这些经历，享受这次冒险之旅吧……这就是一次勇敢的探险。

谢谢！

哈兰·科恩

欢迎准爸爸们提出宝贵意见

有了三次做准爸爸的经历，我完全可以理解男人最不愿意做的事就是阅读一本专门写给准爸爸的书了。我的经历会对诸位有所帮助，这正是我写此书的原因，我保证这本书绝对不会浪费你们的时间。你既可以从头到尾仔细阅读，也可以随便翻翻，或者放在床头睡前读读，随你所好。

如果你们在 40 年前读到类似这样的一本书，那可能只有几页而已，内容也会相当简单。无非是让女方受孕，然后去工作，坐在候产室里等上几个小时，等宝宝出生，抽根雪茄。但是在过去的 40 年里，一切都发生了翻天覆地的变化。现在的情况是，丈夫几乎可以做任何可能做到的事情，从使她怀孕、约见医生、医院产检登记到产前和生产过程中的倾听、学习以及任何能做的事情。我们看到宝宝的成长、听到他（她）的声音，感受到他（她）的存在，触摸他（她），甚至能闻到的他（她）的气息（其实我也不确定是什么气息）。

男人从第一次陪同妻子做产前检查，到分娩时抓住她的腿帮助她用力，从偷瞥一眼她的阴道分娩，到第一次抱着新生的婴儿，我们绝对是先锋。因此，女人期望我们能了解更多，做得更多。而这件事正是我们之前从未接触过的。我们正在摸着石头过河。对于这个角色，我们是史无前例的第一代。你从未做过，也没有几个人可以给你指导，所以我们往往是不知所措。

这本书接下来的内容可以帮助准爸爸提前预知这段宝贵人生路程的方方面面，见招拆招，轻松度过难以招架的纷繁时刻。尽管这本书中所有的内容不一定都适用于每一个人，但是总体来说，大部分绝对管用。你只有对未来可能出现的各种问题了如指掌（即使你无法改变），才能在面对问题时更加从容，应对挑战时才更有策略。

当你翻阅此书时，可以考虑跟你妻子分享里面的内容。可以把这本书作为孕期手册来查阅。比如说，在孕期，当你想和妻子做爱时，可以先翻到提示 57，试探对方对这些诱惑技巧的看法，请她从中选择她认为有效的方式。如果很难查阅到具体的页码，可以使用 iPad、电子阅读器或电子书来查阅。如果你的妻子因为怀孕而紧张、恐惧，提示 47 将告诉她害怕是完全正常的，你给她读一读这些

建议和故事，这有助于缓解她的压力。如果你感觉她的情绪十分低落，可以翻到有关产前抑郁问题的提示 49，根据其中所提供的警戒信号来比对她的情况，加以判断。

值得一提的是这本书附有一些图片（请看第三章）。我们男人都是视觉动物。查阅宝宝每周成长的图解，积极地参与到怀孕历程，不断体验并及时更新孕期出现的各种新变化。当女人怀胎十月辛苦分娩时，我们也要以适当的方式与她们沟通，忙活起来，为她们做些事情。我衷心的希望书中这些图片和信息能对你有所帮助。

我在前面已提到过这本书是第二版，将来还可能推出更新的版本。如果这本书所介绍的内容并没有让你收获更好的指导，甚至南辕北辙的话，请一定让我知道。如果你有更好的资源，烦请你发送给我。如果你有新的故事或建议，请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@DadsExpectingToo.com，也可以在 www.DadsExpectingToo.com 网站上提交你的故事或建议。如果你在 Facebook 网站注册了的话，也可以在该网站上查阅“Dad's Expecting Too”群。

再次感谢！

哈兰·科恩

欢迎准妈妈提出宝贵意见

首先感谢女人没有让我们男人来怀宝宝！到现在我都不明白宝宝是怎么诞生出来的（我只能想像），我也不了解从怀孕到分娩，这整个过程里女人都经历了些什么。女人的身体真是太奇妙了！她们不仅创造了新生命，而且这个新生命还要在她们的肚子里整整呆上 40 个星期（10 个月左右），最后要历经磨难，辛苦地把宝宝生出来。真是匪夷所思！妈妈简直就是英雄。

在女人正历经这一生理和情感都急剧变化的时刻，我们男人理应陪伴左右。我们说话应该恰当，做事最好毫无差池，应该照顾好妻子和自己，还要在整个孕期中时刻保持冷静。我们都想帮上忙，都想表示自己的支持，想让她知道我们是和她站在一起的（至少我们中大部分人是这么想的），但是，要想知道具体该做

些什么或者怎么做可真是不容易，要知道，我们都是第一次应付这种事。

书店里有成堆的女性怀孕指南可供准妈妈参考，却没有一本针对准爸爸的书，既关注男性在妻子怀孕期间应该扮演的角色，又能说明女人希望她们的丈夫做些什么来帮助她顺利地度过孕期这段特殊的历程，而这正是这本书所要解决的问题。本书就是男人的所思所想，也正是妻子的所思所想，这是男人需要了解的事情。

撰写此书时，我采访了很多女性，问过她们认为丈夫的所作所为怎样才是正确的，怎样是错误的，哪些是可以改进的。你不仅可以从这本书中分享到其他女人的答案，而且通过这些信息，你可以站到一个不一样的视角来洞察你的妻子的感受，从而帮助你更好地理解她正经历的一切。

正如我之前提到的那样，本书是第二版，后续可能还会有版本推出。我相信将来一定会不断地有更多的故事和建议被收录进来，去帮助到那些新的读者。也请你慷慨地让大家来分享你的专家级建议。如果你有新的话题、忠告或者建议希望呈现在将来的版本里，请告诉我。如果你希望我在以后的版本里做出调整和修改，也请告诉我。请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com。你也可以在 www.DadsExpectingToo.com 网站上提交你的故事或建议。当然，你也可以登陆 (www.DadsExpectingToo.com) 的在线论坛参与讨论，如果你在 Facebook 网站上注册了，也可以在该网站上查阅“Dad's Expecting Too”群。

谢谢！

哈兰·科恩

欢迎医学专家提出宝贵意见

首先，我要向你每天所从事的工作致敬！天天都有那么多来自天南地北、性格迥异的人进出你的办公室，每个人都极度紧张（暂且不提如今高得吓人的医疗费），而你每天要做的工作就是这样，责任既重大又辛苦。我无法想像，还能有什么工作会比每天将一个个新生命带到这个世界更有意义，责任更重大！

作为一个准爸爸，我陪同我妻子参加过每一次的产前检查，并且出于研究目

的，我和数百位有过相同经历的父母交谈过，询问过他们应该如何看待这段特别的经历，所有的这一切都让我有了更深的体会。我希望这本书能作为一个宝贵的信息资源，能够帮助准爸爸和准妈妈更从容地应对这段颇为艰难的日子。希望这本书能鼓励大家自由地提问，主动和他人分担自己的焦虑，并能鼓励大家与护理医生更好地沟通。

我尽力提供给大家平衡的观点，尽量做到不偏不倚，不鼓吹一种做法而摒弃另一种做法。我提倡对准父母进行教育，这样每个人在面对孕产问题都能够根据自己的价值观来做出决断。我深知，对于每一对怀孕的夫妇以及他们的护理医生来说，这段经历都是一次特别的情感之旅。

如果你发现这本书中有何不妥之处或者有失公允之处，请一定让我知道。比如说，如果你喜欢某项内容，烦请你告诉我。

正如我之前所讲，我很乐意将此书看作是一个有呼吸的鲜活的生命（虽然用多普勒仪器也探测不到脉搏）。如果你有什么反馈意见，我非常乐意与你分享。一想到能在这本书的再版中收录你的故事或建议（通常情况下是匿名的），我就激动万分。请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@DadsExpectingToo.com。你也可以在我们的官方网站 www.DadsExpectingToo.com 上提交你的故事或建议。当然，你也可以登录 www.DadsPregnant.com 在线论坛参与讨论，如果你在 Facebook 网站注册了的话，也可以在该网站上查阅“Dad's Expecting Too”页面。

谢谢！

哈兰·科恩

这本书是如何写成的

在过去的 18 年里，作为一家报刊的辛迪加意见专栏的作者，我有机会在我整个成年阶段分享到许多人的最隐私的秘密。这个意见专栏让我喜欢的一点就是它能让我与他人分享故事，这些故事都存在于现实生活中人们亲身经历的事。正在经历或者刚刚经历这种生活的人们才是最可信赖的专家。

这本书传达了这些专家的心声，是这些正在经历或者刚刚经历过怀孕阶段的人们在分享他们的建议、故事和观点。当你也步入这一阶段时，我希望你能够敞开心扉与我们分享你的故事和看法。我的目标是给准爸爸提供一本最完备的孕产经验大全的书。

我是如何做调查的

- 我曾让一个女人怀孕：事实上，我们是计划好的，所以一切进展顺利，对此她欣然接受。她从来没有怀过孕，我也从来没有让一个女人怀孕过。因此，对我们来说，这真是一次全新的经历。对写这本书而言，虽说我的经验至关重要，但我也只是经历过这一阶段的男人中的一个而已。
- 我曾让这个女人再次怀孕：这一次，我们还是计划好的，一回生，二回熟，简直是轻车熟路。第二次经历时我也同时在创作本书，这种感觉如同梦幻一般。回首第一次的经历，回想当初的点点滴滴，帮助我把正在经历的一切看得更加清晰，让我拥有了自己的观点，也形成了我对这本书的创作思路。
- 我再一次让这个女人怀孕：这一次，还是我的妻子。意想不到的，第三次竟然是最难熬的一次。我告诉自己要冷静面对一切，但还是有些忙乱。编写和研究本书的第二版安抚了我紧张的神经，但也带来了一些新的问题。
- 我采访了准爸爸和新爸爸们：在准备这本书的期间，我曾经和几百位准爸爸聊天。我在网上发帖提问，或者通过打电话与他们沟通，或者当面与他们交谈。我请求他们与我分享这些建议以及建议背后的故事。建议有时候其实不过是一些缺乏实质内容的方法而已，而那些建议背后的真实故事才是真知灼见的所在。
- 我采访了准妈妈和新妈妈们：这可是需要技巧的。我总是随机拦住一个看上去像是怀孕的女人，然后跟人家搭讪。如果我不能确定她们到底是否真的怀孕了，我会在拦住她们后告诉她们说我只是要问路，然后装作突然意识到的样子惊呼“天啊，我都看不出你是不是怀孕了”。采访或者是以面对面的方式，或者是通过网络或电话，或是在机场，或是在商场，或是在咖啡店里。

在凡是我能看见挺着大肚子的女人的地方或者前方有女人在慢悠悠地散步的地方。

我采访了医学专家：在对这本书进行调查时，我最喜欢问医生的一句话就是：“你不能对一个病人直说，而又总是忍不住想说的是什么？”我认为和医生聊一聊非常重要，起到了矫正的作用，这样本书所提供的信息才能做到精确无误，对读者有所帮助。

- 我查阅了读者来信、建议和反馈。我更喜欢第二版，因为它比第一版更详尽，因为在本版书中，我采纳了所有的读者反馈、来信和建议，以及亲身经历过的人们的真实故事。本书的观点更为综合，更加深刻，也更值得借鉴。
- 我查阅了相关资料。如果你走进我的办公室看一看，你肯定会认为我要么是狂热地想再要个宝宝，要么是因为正在撰写一本书而过于激动。凡是能够找到的，我都要拿来读一读。我做过的最酷的事情之一就是订阅了谷歌每日快讯。你也可以在谷歌网站（www.google.com）上注册快讯服务，然后就能获取来自世界各地的包含你所提交关键字的故事。每天早晨，我所阅读的新闻都是有关“准爸爸”和“准妈妈”的。

关于这本书的小贴士和小故事

在你翻阅此书时，你会看到很多建议和故事。你读到的故事大部分都是根据受访者的口述逐字逐句记录下来的。有一些建议和故事是热心人通过网站（www.helpmeharlan.com）提交的，其他的则是通过采访收集来的。如果我采访某人时没有带纸和笔的话，我会稍后在采访下一个人的间歇中将故事记录下来。在这些故事里使用的都是当事人的真名、真实年龄和性别，当事人所怀宝宝的性别也被真实记录。只有一小部分被采访者要求我改变他们的名字，以保护他们的身份不被泄露。如果某个建议或故事是被要求使用化名的，我会给这个故事的主人公安排一个名字。我的目的是创造一种轻松自由的对话氛围，使他们能够随心所欲地与他人分享他们脑海中想到的一切事物。我发现这种分享的方法是成功且有效的，所有的受访者在讲述时都感到了轻松自在。