

渡边大地 著

青柳千佳

星野空

绘

译

30岁 奶爸日记

一份来自老公的暖心产后报告！



育儿大作战
从怀孕那一刻
开始！



浙江出版联合集团
浙江文艺出版社

30岁



奶爸日记

一份来自老公的暖心产后报告!



渡边大地 著

青柳千佳 绘

星野空 译



浙江出版联合集团
浙江文艺出版社

SANGO GA HAJIMATTA! OTTO NI YORU,
SANGO NO REAL TSUMA REPORT
©Daichi Watanabe/Chika Aoyagi 2014
First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION.
Simplified Chinese Character translation rights reserved by
Zhejiang Literature and Art Publishing House.
Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
本书中文简体字版版权, 浙江文艺出版社独家所有。
版权合同登记号: 图字: 11-2014-299号

图书在版编目(CIP)数据

30岁奶爸日记 / [日]渡边大地 /著, [日]青柳千佳 /绘;
星野空 /译. —杭州:浙江文艺出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5339-4461-2

I. ①3… II. ①渡… ②青… ③星… III. ①漫
画—作品集—日本—现代 ②婴幼儿—哺育—通俗读物
IV. ①J238.2 ②TS976.31—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第051985号

责任编辑 颜颖颖 童炜炜
封面设计 吴 珺

30岁奶爸日记

作者: [日]渡边大地 [日]青柳千佳(绘)
译者: 星野空

出版 **浙江文艺出版社**
地址 杭州市体育场路347号
邮编 310006
网址 www.zjwycbs.cn
经销 浙江省新华书店集团有限公司
制版 杭州兴邦电子印务有限公司
印刷 浙江海虹彩色印务有限公司
开本 880毫米×1230毫米 1/32
印张 4.5
插页 2
版次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5339-4461-2
定价 26.00元

版权所有 违者必究

(如有印刷质量问题, 请寄承印单位调换)

为大家介绍将在 这本书里登场的渡边一家！

妈妈：琴美

妻子，渡边家幕后老大……这已经是众所周知的事，所以她是公认的顶梁柱。具有遇事沉着冷静、在理清思路后才发火的特点。



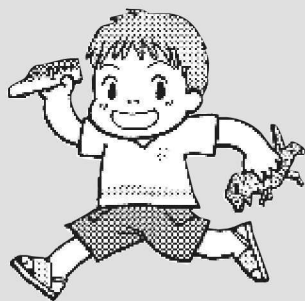
爸爸：大地

借着妻子生二胎的机会，成立了产后家务代办公司。在妇产科等地方担任“爸爸班”讲师，鼓舞了许许多多的爸爸。但他一天中的大半时间都用来思考如何应对妻子的怒气。



长女：小美豆

本名美奈登，渡边家的第四名成员。在胎儿期因妈妈提前破水而入院，出生后又因为细菌感染而住院，可谓体验了波澜万丈的人生。因为“两次渡过危机”而获得了“神之子·美豆”的美誉。



长子：小亮

本名亮人，2岁11个月时因为妹妹的出生升级为哥哥。十分怕生而且相当不识相，总是让父母提心吊胆。但同时，他也是家中唯一一个会GET到爸爸冷笑话笑点的温柔小孩。

目录

开篇?遭受严重打击的奶爸? 第1章 突如其来的产后生活!

1 新考验的开始 7

- 全家一起模拟分娩的过程是对的! 14
- 通过『孕夫健康诊断』来检测爸爸的靠谱程度! 15

2 没有妻子的家一团糟? 17

- 应该事先说清楚打扫的方法! 21
- 明明做了家务妻子却不认可的真正理由 22

3 出院的伤员?! 23

- 产后就更多地依靠他人吧! 28
- 妻子就在你的眼前,你是否能理解她的辛苦? 29
- 大地式分娩专用名词介绍 30

4 丈母娘VS奶爸 31

- 在自己人面前恃宠而骄是造成矛盾的原因 37
- @娘家·与母亲的隔阂会比丈夫更深心 38
- 育儿武士QA 39

第2章 夫妻间的隔阂从这里开始

5 半夜换纸尿裤的噩梦 41

- 想要对方做的事就用语言表达 47

- 男人为什么在换有便便的纸尿裤前要说一句? 48

6 『自由的时间』是什么? 49

- 正因为忙碌,才要尝试浪费时间的挥霍感! 54

- 丈夫能理解妻子『牺牲的感觉』吗? 55

7 产后的性生活 57

- 前篇·难道是无性生活? 57

- 后篇·紧急夫妻会议!我们的答案 62

- 有没有在勉强自己的心? 65

- 分歧来自男女对『性』的定义不同 66

8 『小菜才这些』? 67

- 要准备好『平息焦躁的王牌』 73

- 如何最快地治愈妈妈的疲劳? 74

- 育儿武士Q&A 75

第3章 丈夫能成为妻子的得力助手吗?

9 初次跑腿?乳垫篇? 77

- 拜托丈夫买东西的时候,列一张详细清单吧 83

- 即使设法成为得力助手,但也能让妻子觉得自己

必不可少的方法 84

10 长子的宿命 85

- 我也会忽略长子的时候 92

- 爸爸带长子出去玩会带来反效果?! 93

11 要到什么时候才能不哭？ 95

● 试着抛弃「我更了解宝宝」的想法吧 101

● 止哭、哄睡，对妈妈来说也是重体力劳动 102

12 育儿并不快乐 103

● 能和丈夫一同经历育儿的艰辛 109

● 爸爸的「全部」和妈妈的「全部」不一样！ 110

● 育儿武士Q&A 111

第4章 一边工作一边育儿是很辛苦的！

13 产假对妻子来说是什么概念？ 113

● 即使时间太多也没法好好利用?! 119

● 女性一怀孕就成为妈妈的角色——是真的吗？ 120

15 妻子的复职由谁决定？ 129

● 对复职的不安是需要夫妻共同承担的问题 136

● 怎样的人才有资格自称「伴侣」？ 137

● 育儿武士Q&A 138

14 发烧电话的考验 121

● 希望爸爸也能理解在工作上请假的难处 126

● 爸爸宣布「我要帮忙做家务」的言论很危险！ 127

开篇 ~ 遭受严重打击的奶爸 ~





仅仅因为疼爱孩子就自认是称职奶爸的我

在知道妻子的真实想法后感
到愕然



如果二胎还是这样的话……估计就完蛋了吧……

哎?!

你竟然已经这样想了……

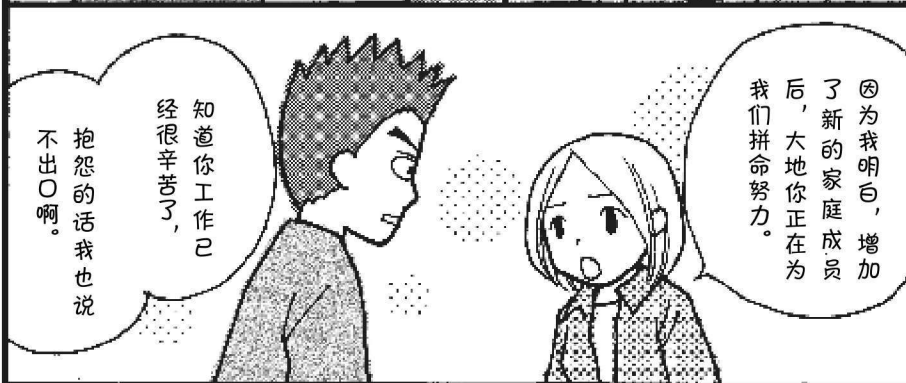
为什么你都不告诉我？你不说我怎么会知道呢？



因为我明白，增加了新的家庭成员后，大地你正在为我们拼命努力。

知道你工作已经很辛苦了，

抱怨的话我也说
不出口啊。



妻子在肉体与精神上都承受着各种压力和苦恼的折磨，

我居然一点都没有察觉到。







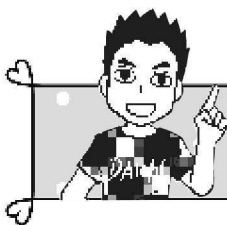
故事就从我家二宝诞生后开始。



所以，

第1章 突如其来的 产后生活！

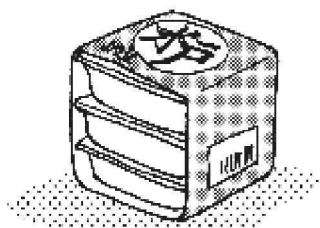
小美豆出生后，
渡边一家的生活中，
意外状况接连发生，
大地将会如何面对？



1 新考验的开始

这一天终于要来了。

七月十日，
纳豆日，



目前为止，能做的都已经做了。



等等哦，
很快就要生咯。

渡边家的第四个家庭
成员即将到来！

好希望这次是在自己更喜欢的地方生——

寻找能满足妻子愿望的医院。



第一个孩子是在
大学医院的普通
病房生的。

尽管出来，
一切都准备好了！

妈妈，小美豆还没
生出来吗？



