

助你好孕

准妈妈爸爸孕育指导

Sifangshu 私房书

编著 ○ 郭 勇 吴世冉



上海科学技术文献出版社



助你好孕

爸爸孕育指导

Sifangshu 私房书

编著 ◎ 郭 勇 吴世冉

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

准爸爸孕育指导私房书/吴世冉,郭勇编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5439-3487-0

I. 准… II. ①吴…②郭… 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(2008)第 021517 号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通文广告

版式设计: 自主书装

准爸爸孕育指导私房书

吴世冉 郭 勇 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 10 字数 216 000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3487-0

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

序



虽然生儿育女是女人的事情，但是作为一个好男人，在这个世界永恒的话题中也应该承担自己的责任，毕竟男人也是家的一部分。所以，粗犷、威猛的男人要做可以依靠的大山，要做可以避风的温暖港湾，正如电影《超级奶爸》中的谢恩·乌尔夫一样，在外是一位出色的特种部队队员，在家则是一个能同时照料5个孩子的超级奶爸。

众所周知，女人十月怀胎，月月艰辛、时时危险，她承担了孕育生命的大部分工作。而作为丈夫，更应该积极主动地转换角色，培养自己的“准爸爸”意识，担负起“超级奶爸”的责任，给太太生活上以照顾、心灵上以关爱、精神上以鼓励。在孕前，和太太一起进行采购物品、产前检查等准备工作，并了解太太的心理变化，及时给予引导和帮助；在太太怀孕期间，应扮演贴身保姆、胎教专家和营养调剂师的多重角色，做太太的坚强后盾；当宝宝出生后，新爸爸不但要照顾好太太坐月子，还要呵护和培养新生宝宝，精心打造快乐幸福的三人世界。

为了让年轻的准爸爸们更好地了解孕育生命、孕产护理和抚育宝宝的知识，做好太太孕期的护花使者，承担丈夫和父亲的责任，我们组织了一批优秀的孕育专家，从男人在家庭中丈夫、父亲等角色出发，精心编写了《准爸爸孕育指导私房书》。本书以独特的视角，着重分析与阐释了准爸爸在太太孕产的各个阶段如何去扮演自己的角色，并有针对性地列出了应对的措施和方法。如果您想由准爸爸成长为一名成功的“超级奶爸”，那么现在就从阅读本书开始吧。

参与本书编写审校的还有魏冬、吴世琛、忻苏亚等，在此向这些朋友表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请广大专家和读者批评指正。

编 者



目 录

Content

超级奶爸，你准备好了吗

一、孕前必知

1. 准爸爸注意事项	2
优生，准爸爸作用至关重要	2
男性不宜过晚生育	3
孕前注意问题	3
2. 孕前检查	4
男性孕检有必要吗	4
男性孕前检查的意义	5
孕前检查，男士先行	6
男性孕前检查项目	7

二、心理准备

1. 转换观念与认识	9
树立男女平等的意识	9
角色转换的准备	10
承担家庭责任	10

2. 准爸爸需积极应对的负面心理	11
恐惧心理	11
焦虑心理	12
粗心大意	13

三、生活准备

1. 为妻子创造良好的生活条件	14
舒适的居住条件	14
安全的周边环境	15
科学的饮食搭配	16
2. 准爸爸的自我要求	17
避免不良生活习惯	17
作息和运动	18
准爸爸的饮食要点	19
预防微量元素缺乏	20
需提前3个月护精	21
用药禁忌	22

贴身保姆——呵护孕期妻子

一、孕期妻子的心理护理

1. 孕期妻子常见的心理问题	24
孕早期常见心理问题	24
孕中期常见心理问题	25
孕晚期常见心理问题	26

2. 了解妻子的心理需要	27
早期妊娠阶段	27
中期妊娠阶段	28
晚期妊娠阶段	28



3. 孕期妻子心理护理方法	29
调节妻子的情绪	29
缓解妻子对外貌变化的忧虑	30
激发妻子的爱子之情	30
帮助妻子保持良好的心态	30

二、孕期妻子的生理护理

1. 孕期妻子健康检查	32
孕期检查的重要性	32
孕期检查的项目	32
定期检查	34
准爸爸陪检好处多	35
2. 孕期妻子的生理变化	36
正常的生理变化	36
危险的生理变化及对策	36
3. 孕期常见疾病及其护理方法	38
妊娠剧吐及其护理	38
小腿抽筋及其护理	39
静脉曲张及其护理	39
水肿及其护理	40
皮肤痒疹及其护理	40
孕期便秘及其护理	41

孕期痔疮及其护理	42
孕期贫血及其护理	42
妊娠高血压综合征及其护理	42

三、孕期妻子的生活护理

1. 孕期妻子的营养补充	43
孕期妻子营养需求特点	43
如何加强孕期妻子的营养	44
补充蛋白质	45
补充维生素	45
补充矿物质	47
热量需求	49
2. 孕期饮食安排	49
正确的饮食方法	49
妊娠早期饮食原则	50
妊娠中期饮食原则	51
妊娠晚期饮食原则	52
妊娠期饮食禁忌	53
3. 呵护孕期妻子的身体	55
保证妻子的休息质量	55
准爸爸爱妻表现	56
性生活的护理及注意事项	57

超级奶爸的胎教之路

一、胎教的价值

1. 胎教的理论依据	60
胎教理论	60
胎儿受教的生理依据	61
胎教原则	61
2. 胎教的意义	62
胎教对胎儿的意义	62
胎教对分娩的意义	63

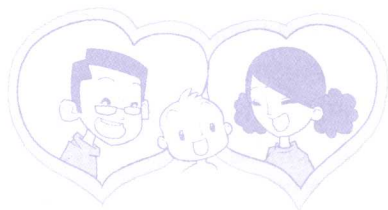




二、准爸爸的胎教

1. 准爸爸的胎教职责	64
准爸爸也要参与胎教	64
呵护妻子	65
丰富生活情趣	65
当好“后勤部长”	66
2. 胎教食谱	66
安胎食谱	67
养胎食谱	70
3. 准爸爸胎教方法	73
环境胎教	73
情绪胎教	74
音乐胎教	75
语言胎教	77
抚摸胎教	77

4. 准爸爸胎教十月全解	78
胎教第1月	78
胎教第2月	79
胎教第3月	79
胎教第4月	80
胎教第5月	81
胎教第6月	81
胎教第7月	82
胎教第8月	82
胎教第9月	83
胎教第10月	84



一声嘹亮——新生命的诞生

一、产前准备

1. 产前须知	86
准爸爸爱心表现	86
准爸爸细心表现	87
准爸爸产前抑郁	89
2. 分娩准备	90
协助妻子做好生理准备	90
心理准备——摆脱临盆困扰	91
分娩前的物质准备	93
住院时间的确定	94

二、分娩时准爸爸的作用

1. 做妻子有力的支持者	94
精神支持	94

调节环境	95
学会放松自己	95
2. 缓解分娩镇痛	98
分散妻子的注意力	98
帮妻子放松身体	98
提示妻子正确呼吸	99
药物镇痛	99
3. 陪产	100
准爸爸陪产流程	100
产程三阶段	101
准爸爸按摩手法	104
准爸爸陪产注意事项	104



三、分娩后新爸爸的工作

1. 安排合理的膳食	105
产后膳食营养特点	105
产后前3天饮食安排	106
分娩后一周饮食推荐	106
剖宫产后饮食	109

忌多吃鸡蛋	110
忌多吃红糖	111
2. 控制亲友的探视频率	111
变被动为主动	111
阻拦不速之客	112
轻轻松松待客之道	112

伺候月子——产褥期护理

一、产褥期身心保健

1. 产褥期生理护理	114
产褥期生理特点	114
产后休养环境	115
产后体温升高	115
产后宫缩痛	116
产后排尿与排便	116
其他生理变化	117
2. 产褥期心理护理	118
育儿责任	118
产后抑郁调节	120
3. 产后疾病防治	123
科学对待产后疾病	123
产后检查	124
产后贫血	125
产后乳腺炎	125

产后发热	126
产后出血	127
产后恶露不净	127
会阴疼痛	127
子宫复旧不全	128

二、产褥期饮食保健

1. 产褥期饮食必知	129
产褥期饮食原则	129
忌不吃蔬菜、水果	131
忌食辛辣、生冷、坚硬的食物	131
忌急于服用人参	131
忌滋补过量	132
防止新妈妈消化不良	132
2. 产褥期营养补充	133
新妈妈营养的重要性	133
补充高热量饮食	134
补充优质蛋白质	134
维生素及无机盐的补充	134
新妈妈要多喝月子汤	135
新妈妈要多吃鲤鱼	135
新妈妈如何食用红糖	135
月子饮食六大误区	136





3. 月子食谱	138
月子餐制作注意	138
月子肉类食谱	139

月子豆类食谱	142
月子蛋类食谱	144
月子汤类食谱	146
月子滋养粥	148

鱼跃龙门——晋升合格奶爸

一、新爸爸烦恼

1. 新爸爸烦恼缘由	152
被陪产吓坏	152
备受冷落	153
无所适从	154
2. 新爸爸角色变换的应对	154
被抛弃的新爸爸	155
顺利晋升新爸爸	155
缓解不适	157

二、新爸爸必修

1. 演好多重角色	159
妻子的好助理	159
宝宝的好保姆	160
称职的外交官	160
2. 新爸爸的任务	160
新爸爸必做准备	161
新爸爸可以参与的照料	163

需要和新妈妈探讨的问题	163
-------------------	-----

三、学会和宝宝相处

1. 赢得宝宝的信任	165
学做新爸爸	165
让宝宝认可自己	166
说出你的爱	167
2. 父爱如山	169
父爱对宝宝成长的特殊影响	169
天才常由父亲一手造就	170
宝宝启蒙教育	171
学会哄孩子	174
父爱的重要作用	176
3. 和宝宝玩游戏	176
出生~3个月	177
3~6个月	177
6~9个月	178
9~12个月	179

超级奶爸的终极成长之路

一、新生儿护理

1. 新生宝宝的生理特点	182
外貌特征	182
心脏及呼吸特点	182
神经系统特点	183
消化特点	183



体温调节特点	183
新生儿健康的标准	184
2. 新生儿的喂养	184
新生儿每天的营养需求量	184
督促新妈妈母乳喂养	185
应走出喂养误区	186
哺乳的基本原则	188
判断新生儿吃饱的方法	188
代乳品的选择	189
3. 照顾新生儿的睡眠	190
新生儿睡眠时间	190
新生儿情绪状态	191
睡眠不安	193
4. 新生儿保健	193
新生儿呕吐	194
呵护好新生儿的脐带	195
新生儿秃头	195
新生儿便秘	196
新生儿湿疹	197
如何给新生儿喂药	197
5. 新生儿日常护理	198
正确包裹新生儿	198
给新生儿洗澡	198
给新生儿换尿布	199
给新生儿穿衣	200
怎样抱新生儿	200
正确对待新生儿哭闹	201
选择一张合适的婴儿床	202
慎重选择床上用品	202

二、婴儿护理

1. 婴儿饮食护理	203
为婴儿选择健康食物	203

辅食中要补充的营养	204
婴儿断奶注意事项	205
婴儿不喝奶的原因和对策	207
减少消化不良的发生	208
大人嚼过再喂婴儿不好	209
2. 婴儿日常护理	210
肌肤护理	210
指甲护理	211
宝宝流口水	212
婴儿出牙晚忌盲目补钙	213
提防逗弄婴儿的危险动作	214
哄婴儿入睡有讲究	215
宝宝发烧怎么办	216
3. 婴儿的能力培养	218
婴儿的能力发展	218
帮助婴儿进行抬头训练	219
帮助婴儿练翻身	220
婴儿的听力	221
婴儿的视觉	221
婴儿的发音训练	222
婴儿的协调能力	223
4. 亲子教育	224
2月龄综合教育	224
3月龄综合教育	225
4月龄综合教育	226
5月龄综合教育	226
6月龄综合教育	227
7月龄综合教育	227
8月龄综合教育	227
9月龄综合教育	228
10月龄综合教育	229
11~12月龄综合教育	229



超级奶爸，你准备好了吗

婚后，老妈就经常在我 and 老婆面前念叨着想要抱孙子。有时我会打趣说：“您要抱孙子，孙女您就不抱了吗？”老妈笑道：“你看你老妈像是那种‘老封建’吗？孙子、孙女我一样抱！”

其实，早在去年春节前，我和老婆就开始为要一个宝宝做准备工作了。老婆打算在节假日期间，专心养身体，为怀孕做准备。当然，这是夫妻双方的事情，我也主动地响应号召。

为了表示我认真负责的态度，我远离乙醇（酒精），摆脱“烟雾阵”。虽然我并不是嗜烟酒成瘾的人，但为了未来的宝宝不受伤害，我和乙醇（酒精）、尼古丁断绝了来往。

作息习惯我也做了调整，改掉了以前晚睡晚起的坏习惯，晚上 10 点准时睡觉，第二天早上 6 点准时起床，然后就去小区旁边的小广场上跑步。早睡早起，多多运动，对大人有益处，对未来的宝宝也会有所帮助。老妈见我如此认真，特意为我们准备了丰富食物。尽管鱼、蔬菜、粗粮、水果等这些食物中有一样或者几样并不见得合我的胃口，但我还是把它们吃掉了。老妈说健康膳食、均衡营养很重要。还有就是我学着对每一个人开口微笑，不让那些烦心的事情占据我的心头。

经过几个月的准备，我和老婆觉得时机已经成熟，我们的“造人行动”正式开始。



一、孕前必知

想要成为合格准爸爸的男性朋友可要注意喽，您不仅需要熟知孕前的一些注意事项，更要了解优生优育的相关知识，把握孕育过程中的每一个细节。



1. 准爸爸注意事项

如果您认为怀孕生孩子只是太太的责任，那就大错特错了。优生优育学的研究告诉我们，优生，准爸爸也起着至关重要的作用。从某种意义上说，健康的准爸爸才能造就健康的宝宝。

优生，准爸爸作用至关重要

人们习惯上将优生的责任完全归因于准妈妈，这种观点是错误的，因为优秀的宝宝必然来自优良精子和优良卵子的结合。因此，想要孕育优良的后代，首先夫妻双方身体和心理都应是健康的，没有遗传性疾病，在受孕前都要避开会损害生殖细胞的一切不良因素。

如果男性生殖器官有炎症、肿瘤、结核等疾病或有梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病，势必会影响精子质量，危害优生，所以作为丈夫首先要做到杜绝婚外性行为，以防止性病的发生。

烟酒危害优生已为多数人所知，男性嗜烟酗酒会降低精子质量，不利于优生。而且丈夫吸烟时还会使妻子成为被动吸烟者，其危害不言而喻。

孕期还应节制性生活，特别是孕早期和后期，这一点丈夫负有更大的责任。

丈夫应成为妊娠期妻子的精神支柱，不但要包揽家务活，还要让妻子吃上可口的饭菜以增加营养，保证妻子心情愉快、精力充沛地度过整个孕期。

协助妻子做好孕期自我监护和胎教，定期测量宫底和腹围、听胎心，业余时间和妻子一起散步，一起欣赏优美的音乐，浏览优秀的文学作品，看电视、电影，陶冶性情，把父爱带给胎儿。

宝宝出生后，新爸爸更要协助妻子做好新生儿的喂养和护理，保证妻子有较多的时间休息，并适当增加营养，促进她身体恢复和乳汁分泌。



男性不宜过晚生育

近年来的科学研究表明，整体上，男性的精子数量、质量和活动率都有所下降，男性不育现象越来越多，因不育造成的离婚率也在不断上升。尤其在一些经济发达的大城市，男性结婚的年龄越来越晚，有为事业打拼的无奈、有趁年轻先玩几年的洒脱，然而过晚生育导致的男性不育现象增多，为婚姻幸福埋下了隐患。

精子质量其实就是男性身体健康状况一个最好的反映。很多人年轻时不太注意自身的健康状态，认为年轻扛得住，经常透支健康。还有一些人认为到时候再戒烟戒酒就可以恢复健康，其实这些不良生活习惯对身体包括对精子的伤害都是积累性的，尤其是随着年龄的增大，这种积累对精子的影响就会更大，再加上一些男科疾病的影响，有一天突然就爆发了，想要尽快恢复可不是那么容易。

随着近年来对基因研究和认识的深入，人们更加明确，相对于女性的X染色体而言，男性的Y染色体所携带的基因更容易发生突变，且随着年龄的增加突变的概率也会随之增加。基因突变的精子一旦与卵子结合形成受精卵，就将意味着一个残缺生命的诞生，也将为社会和家庭带来沉重负担。



孕前注意事项

大量的事实证明，父亲与胎儿的健康有很大的关系。胎儿有1/2的基因来自父亲，这1/2的基因是否健康对胎儿来说非常重要。那么在孕育前准爸爸要注意哪些问题呢？

(1) 从事喷洒农药、除草剂等工作的准爸爸，在停止或更换工作70天内，应避免妻子怀孕。重金属（如铅、汞等）、甲氨嘌呤、棉酚、氯丙烷等工业化学品，会影响精子的质量。因此，在妻子怀孕前，准爸爸应尽可能避免接触这类化学品。

(2) 肥胖准爸爸在减肥过程中，避免让妻子怀孕。因为肥胖人的体内储存有更多的有害化学物质，某些脂溶性的化学物（如六六六、滴滴涕等有机氯农药和致癌化学物多氯联苯）都储存在脂肪中。一般来说，在脂肪组织中沉积的环境污染物，对人的毒害作用较小，但在快速减肥过程中，体内储备的脂肪便会很快重新分解代谢，而蓄积在脂肪

中的毒物，也会随之游离出来进入人的血液之中，进而对精子造成直接或间接的伤害。

(3) 准爸爸不要滥用药，更不要使用含雌激素的护肤品。不少化学药品，如雌激素、利舍平、氯丙嗪等均会影响精子的生存能力，使精子畸形的数目大量增加。

(4) 准爸爸要做到营养全面，均衡膳食。精子的生成需要优质蛋白质、钙、锌等矿物质和微量元素、精氨酸以及多种维生素等。如果饮食中缺少这些营养素，精子的生成会受到影响，或会产生一些低质量精子。

(5) 准爸爸要戒除烟酒。香烟中的有害物质可影响精子的数量、活力和形态，导致男性不育或精子畸形率上升；饮酒过量会毒害睾丸等生殖器官，降低雄激素水平，从而减少受精机会，受损害的精子若与卵子结合有可能形成畸胎。

(6) 准爸爸要保持良好稳定的情绪。若经常抑郁、烦恼或脾气暴躁，会使大脑皮质功能紊乱，造成神经系统、内分泌、睾丸生精功能以及性功能不稳定，影响精子的产生和质量。



温馨提示

孕前注意事项是一个准备做好爸爸的男性必须掌握的知识，准爸爸对此可不能持无所谓的态度或者抱侥幸心理。



2. 孕前检查

孕前检查是指对想要孕育后代的育龄夫妻所做的身体各方面的检查，以确定夫妻双方是否适宜孕育，同时可对常见疾病进行筛查，以达到优生优育的目的。准爸爸可不要以为孕前检查只是女人的事情，其实，男人同样需要进行孕前检查。

男性孕检有必要吗

从生理角度来看，男性从生命的开始就比女性面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于存活；由于遗传的因素，男性胎儿在子宫中要经过比女性胎儿经历更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿；在出生后第1个月中，男婴的死亡率比女婴高30%，男婴残疾、畸形比例也比女婴高33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越，男性的身体素质并不是天生强健的。

男性的耐受力 and 抗病力也比女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳以及耐受精神压力。男性在工作中遇到阻力时，往往会出现心跳加快、血压升高和肾上腺分泌增加等现





象，而女性却少有这类反应，因而男性的心血管疾病的发病率高于女性。有人作过统计，大约有 30 种疾病，诸如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶和疖疮等，都属于男性多发病。

许多人认为女性情绪善变，精神脆弱。其实，男性没有女性情绪稳定，男性对精神压力的耐受力远远低于女性。有资料表明，男性癔病患者多于女性，自杀者男性多于女性，癫痫患者的男女之比为 8 : 1。第二次世界大战中，因为被围和轰炸而患精神病的男人几乎比女人多 70%。

而且相对来说，男性短寿。据前苏联医学界统计，新生儿男女比例基本协调，但到老年时，男女比例则为 50 : 100，男性的平均寿命远不如女性长。在我国，男子的平均寿命也比女性短 5 岁。

随着医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化。男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题也引起人们的广泛关注。令人遗憾的是，有不少男性以“健壮的男子汉”自居，因看似较女性优越的身体条件而盲目乐观，因而不珍惜保养自己的身体。更令人担忧的是，不少并不健康的男性拖着病态的身子，却我行我素，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩乐。一些人对自身健康很不了解，对男性科学知识及养生之道知之甚少，以致患病丧失生育能力，自己不育，却责怪妻子不孕。可见，男性在生育前进行健康检查是大有必要的，即便是平时，男性也应懂得养生保健，不可盲目自信。

男性孕前检查的意义

男性孕前检查关系到能否顺利地孕育一个健康聪明的宝宝，对自己、妻子、未来的宝宝、家庭及社会都有很重要的意义。

有利于后代

孕前检查的项目除一般的体格检查外，还有血常规、尿常规、乙肝表面抗原和一些特殊病原体的检测。有条件的话还应该进行染色体的检测，避免遗传性疾病发生。若男性经常接触放射线、化学物质、农药或从事高温作业等，可能会影响生殖细胞，应进行精液检查；若是曾经患过性病或疑患性病者，应进行性病检测。发现异常，应先及时治疗，同时要清楚还应注意一些什么问题，以保证夫妻双方最佳健康状态下怀



孕，从而有效控制和预防先天性疾病，降低出生缺陷率，以保障宝宝健康。

有利于孕妇

通过孕前医学检查和优生优育指导，可以使夫妻双方了解孕前自身的健康状况，查找相关的高危因素，了解是否能安全怀孕，并对影响优生优育的因素进行孕前干预，减少流产、妊娠期合并征和孕产妇死亡等意外情况的发生，以保障孕产妇健康。

通过孕前检查，准爸爸还可以从医生那里了解到生育和保健等方面的知识，让孕育更加顺利。

有利于家庭

如果是怀孕后再进行检查，一旦发现已经感染疾病就有可能面临沉重的选择：是终止妊娠，还是冒着生出缺陷儿的风险继续妊娠？这使原本欢乐的家庭增添了忧愁和烦恼，影响了身心健康，甚至导致婚姻破裂。

男性孕前检查可以保障优孕，有利于营造和谐幸福的家庭。男性孕前检查带来的是健康，健康就是最大的财富。

有利于社会

通过孕前的健康检查预防并减少宝宝疾病的发生，促进和谐家庭的幸福，我们才能提高人口素质，构建和谐社会，实现人与社会全面和谐地可持续发展。

孕前检查，男士先行

在生儿育女方面女性要承担起更多的责任，但是生育必定离不开“男女配合”。俗话说得好：没有女人，就没有全人类；可是没有老爷儿们，那也白费。

知己知彼，方能百战不殆。优生优育首先就要了解自身的生育能力，孕前检查咨询不仅是检查一下“武器”情况，最重要的还可以通过个案咨询，改变准爸爸在认识上的一些误区，有针对性地就其个人情况做一个“战斗计划”。

不少准爸爸过于自信，总认为自己身体棒得很，不愿意到医院检查，殊不知，这样可能会使一些不健康的问题逃脱掉，而给孕育带来麻烦，比如无精子症等疾病自身并不一定有不适感觉。

另外，随着社会的发展和工业化进程的加快，工作压力、环境污染及性病等因素导致男性生育能力也呈逐年下降的趋势。还有些人认为妻子曾经怀过孕，自己生育能力一

