

育儿宝典



做爸爸

你准备好了吗

严行方 编著



农村读物出版社

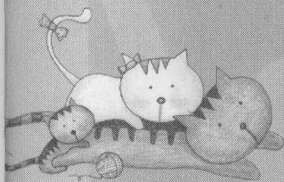
育儿 宝典



做爸爸

你准备好了吗

严行方 编 著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做爸爸——你准备好了吗/严行方编著. —北京: 农村读物出版社, 2008. 1

(育儿宝典)

ISBN 978-7-5048-5062-1

I. 做… II. 严… III. ①妊娠期—妇幼保健②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155760 号

插图: 胡 键

责任编辑 赵 勤

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 880mm×1230mm 1/26

印张 $12\frac{8}{13}$

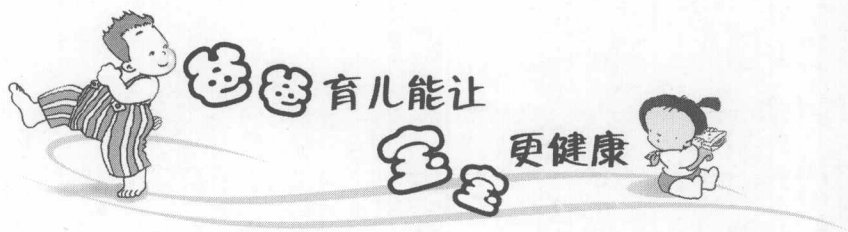
字数 270 千

版次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1~6 000 册

定价 22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



代序

由于大多数男性与女性的行为方式不同，爸爸妈妈在对待宝宝的态度和方式上也会不同。如妈妈抱宝宝时，动作通常都很温柔；而很多爸爸却和宝宝玩得很“疯”，从生理和心理上给宝宝带来更高程度的兴奋。

在国外，有的爸爸和妈妈平分育儿的任务。从这种安排里，可以使宝宝体会不同环境中的父爱与母爱。更重要的是，爸爸妈妈们觉得宝宝会从这种安排中获益良多。由于宝宝吸收了双方的优点，所以更加充满了活力。

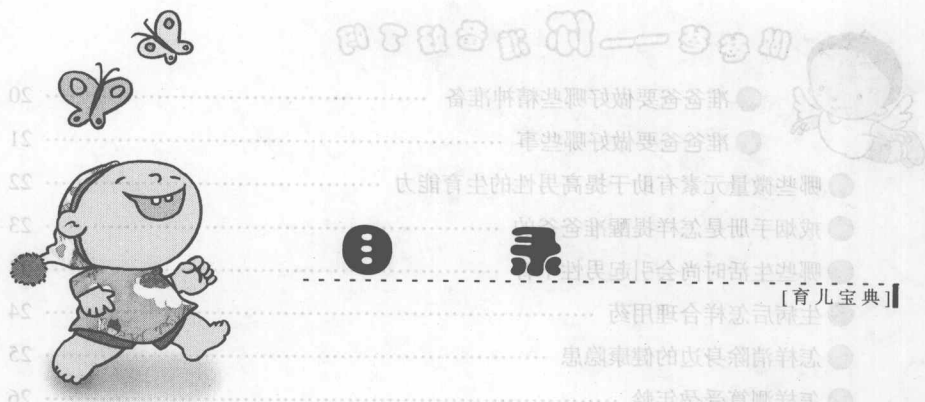
研究表明，婴儿在2个月时，就能分清过来抱他的是男性还是女性。如果是爸爸来了，他可能会全身紧张，心跳和呼吸加快……这种外在的刺激对婴儿的大脑发育很有好处。很多爸爸在宝宝面临挑战和难题时，更倾向于鼓励宝宝坚持；而妈妈有时则认为宝宝还小，而选择放弃，因为妈妈们常常会低估宝宝的能力。正是爸爸妈妈在育儿行为方式上的这种差异和互补性，使宝宝在得到鼓励和帮助的同时，也不缺少细心地呵护。既开发了宝宝的潜力，又不致伤害宝宝的心灵。

近年来，心理学家与儿童发展专家们逐渐发现，爸爸分担育儿的职责，对儿童的健康成长特别是智能的开发有重要作用，有些作用甚至是妈妈们无法替代的。

严行方

2008年1月

E-mail: 5120@163.com



[育儿宝典]

爸爸育儿能让宝宝更健康（代序）

上 篇 准爸爸要做的事

一、准爸爸自己要做的事	3
（一）为孕育做好准备	3
● 未做婚检的夫妻准备怀孕时做什么	3
● 哪些疾病可以早期发现	4
● 孕前检查为什么要男性先行	5
● 男性也有生殖生物钟吗	6
● 为什么“老爸爸”生殖问题多	6
● 父母的遗传特征与宝宝的健康有哪些关系	7
● 哪些遗传病传男不传女	11
● 准爸爸与优生有哪些关系	12
● 怎样保护自己的优秀遗传基因	13
● 准爸爸怎样做会提高精子的质量	14
● 准爸爸必须改正哪些不良习惯	16
● 准爸爸应该注意哪些生活细节	17



做爸爸——你准备好了吗

● 准爸爸要做好哪些精神准备	20
● 准爸爸要做好哪些事	21
● 哪些微量元素有助于提高男性的生育能力	22
● 戒烟手册是怎样提醒准爸爸的	23
● 哪些生活时尚会引起男性不育	23
● 生病后怎样合理用药	24
● 怎样消除身边的健康隐患	25
● 怎样测算受孕年龄	26
● 春夏之交为什么是受孕的最好季节	27
● 受孕时间为什么宜安排在排卵期	27
● 什么时候是受孕的最佳时刻	29
● 受孕怎样避开人体生理节律低潮	29
● 如何避免性交频率不当影响受孕	30
● 受孕要避开哪些不良环境	31
● 受孕为什么要避开妻子的月经期和宫外孕后不久	32
● 为什么要积极治疗精索静脉曲张	32
(二) 了解和帮助怀孕的妻子	33
● 怎样了解准妈妈对自己的期望	33
● 怎样经历与准妈妈一起怀孕	34
● 准妈妈为什么会有妊娠纹	36
● 准妈妈为什么会多梦或失眠	37
● 准妈妈为什么会皮肤变黑、体毛变浓	37
● 准妈妈为什么会呼吸加重	38
● 准妈妈为什么会眼睛近视	38
● 准妈妈为什么会频繁上厕所	38
● 准妈妈为什么会自卑	39
● 准妈妈胎位不正怎么办	39
● 准妈妈为什么要做母血筛查	40



● 怎样避免准妈妈性交后阴道出血	40
(三) 调整心态, 减轻压力	41
● 怎样消除自己内心的恐惧	41
● 怎样消除对母子健康的担忧	43
● 怎样消除对准妈妈分娩难产的恐惧	45
● 怎样面对“男性产后抑郁症”的困扰	46
● 为什么怀孕中期准爸爸要“三陪”	47
● 胎儿最害怕什么	48
● “陪产”准爸爸需要知道什么	52
● 怎样做好当新爸爸的准备	54
二、准爸爸要为准妈妈做的事	56
(一) 做准妈妈的家庭营养师	56
● 如何判断准妈妈是否怀孕了	56
● 准妈妈怀孕期间要注意哪些事项	57
● 怎样做准妈妈的好厨师	58
● 怎样做准妈妈的家庭营养师	58
● 哪些食物能帮助准妈妈祛斑美容	60
● 哪些食物会影响胎儿发育	61
● 哪些食物能使宝宝更聪明	63
● 提醒怀孕准妈妈少吃哪些食物	64
● 怎样预防准妈妈产后肥胖	65
● 哪些食物适合准妈妈临产前吃	66
● 哪些食物能调理怀孕妈妈呕吐	67
● 怎样制定准妈妈怀孕第1~10个月的营养方案	68
(二) 让准妈妈身心愉悦	73
● 准爸爸怎样帮助准妈妈放松心情	73
● 怎样帮助准妈妈在孕期安全享受性爱	75



做爸爸——你准备好了吗

● 怎样为夫妻感情加温	77
● 经常给准妈妈哪些积极暗示	78
11 (三) 准妈妈的安全与健康	79
● 哪些怀孕的准妈妈需要调换工作	79
● 为什么准妈妈在孕期易失眠	80
● 怎样帮助孕妈妈改善睡眠	82
● 孕妈妈感冒了怎么办	84
● 如何帮孕妈妈纠正胎位不正	85
● 如何陪孕妈妈一起散步	86
● 怎样帮助准妈妈调节环境	87
● 怎样帮助准妈妈放松精神和身体	88
● 怎样帮助准妈妈摆脱困惑	89
● 如何让准妈妈在孕期也靓丽	90
● 怎样帮助准妈妈做好怀孕期间的清洁卫生	92
● 怀孕准妈妈坐车要注意哪些问题	93
● 为什么怀孕准妈妈不宜开车	94
● 如何帮助准妈妈监测胎动	95
● 孕妈妈为什么要做 B 超检查	95
● 怎样看准妈妈孕期的 B 超检查单	97
● 陪准妈妈外出旅行需要注意哪些问题	98
● 准妈妈孕期做家务要注意什么	99
● 为什么要提醒怀孕妈妈少用手机	100
● 怎样避免孕妈妈的常见错误	102
12 (四) 做好生育前的准备	105
● 怎样推算准妈妈的预产期	105
● 产前可陪孕妈妈做哪些运动	107
● 为什么要提前请好陪产假	108
● 怀孕期间准爸爸必须要做哪些事	108



● 准妈妈生产前准爸爸必须做什么事	109
● 怎样帮助准妈妈做好乳房护理	110
● 如何选择专业的保健医院	111
● 为什么自然分娩对妈妈和胎儿都有益	111
● 给孕妈妈生产时用麻醉安全吗	113
● 怎样判断孕妈妈即将分娩	114
● 准妈妈担心自己不能“胜任”分娩时怎么办	115
● 如何预防孕妈妈早期破水的发生	117
● 破水提前了怎么办	118
● 怎样帮助准妈妈选择“无痛分娩”方式	120
● 怎样给予孕妈妈精神和身体上的支持	121
● 准爸爸在产房里要做什么	122
● 准爸爸要参与分娩的哪些环节	123
三、准爸爸要为胎儿做的事	125
(一) 育儿知识的准备	125
● 怎样把父爱传递给妈妈腹中的胎儿	125
● 怎样表现准爸爸对胎儿的爱心行动	126
● 为什么说生男生女几率各占一半	131
● 怎样学会与准妈妈的同频交流	132
● 怎样创造和宝宝的相处机会	132
● 为什么要进行胎教	133
● 为什么准爸爸是胎教的主力	134
● 准爸爸的胎教包括哪些内容	135
(二) 做好迎接宝宝的物质准备	137
● 为什么要为宝宝设立成长基金	137
● 怎样满足怀孕中期胎儿的需要	138
● 怎样彻底清洗家里的被褥和衣物	138



爸爸——你准备好了吗

- 怎样布置宝宝回家的房间 139
- 迎接宝宝回家要准备哪些必备用品 139
- 去产房要准备好哪些日用品 141
- 怎样亲手给胎宝宝剪脐带 142
- 为什么要拍下宝宝出生时的情影 142

下 篇 新爸爸要做的事

一、新爸爸自己要做的事 147

- (一) 适应新爸爸的角色 147
 - 现代爸爸有哪些重要标志 147
 - 怎样做个现代好爸爸 149
 - 新爸爸的育儿角色体现在哪里 150
 - 怎样做个有预见性的新爸爸 152
 - 新爸爸怎样参与育儿 153
 - 怎样了解自己是不是受宝宝欢迎 154
 - 宝宝要妈妈不要爸爸怎么办 155
- (二) 在家中的新任务 156
 - 怎样营造温馨的家庭气氛 156
 - 怎样制定理财计划和持家方略 156
 - 怎样降低育儿成本 157
 - 为什么在家里一定要戒烟 160
 - 为什么要少看或不看电视 161
 - 怎样关注宝宝的每一步成长 162
 - 怎样成为全家有力的臂膀 163
 - 怎样做个家庭好厨师 164



● 为什么不能企图克隆自己	164
● 怎样给自己留一些空间	165
● 哪些人适合做个全职爸爸	166
二、新爸爸要为新妈妈做的事	168
(一) 新妈妈的营养与卫生	168
● 如何让“坐月子”的新妈妈正确地吃	168
● 产后如何进补让新妈妈更健康	169
● 怎样让母乳适应宝宝的需要	170
● 产后饮食调养应该避免哪些误区	172
● “坐月子”期间刷牙好不好	175
● 新妈妈产后能不能洗头 and 洗澡	177
● 坐月子期间新妈妈怎样做好清洁卫生	177
(二) 新妈妈产后的身体健康	179
● 新妈妈为什么会发生产后感染	179
● 新妈妈剖腹产后伤口发炎怎么办	180
● 新妈妈产后如何恢复阴道弹性	181
● 如何防治新妈妈产后腰酸背痛	182
● 新妈妈产后忧郁吃什么	184
● 新妈妈产后多久可以有性生活	185
● 新妈妈产后脱发怎么办	186
● 新妈妈产后恶露不断怎么办	187
● 防治新妈妈产后恶露吃什么	188
● 如何护理剖腹产后的新妈妈	189
● 如何帮助产后新妈妈护理乳房	191
● 产后新妈妈手脚为什么会疼痛	192
● 为什么产后要预防乳腺疾病	194
● 新妈妈乳头破碎怎么办	194



做爸爸——你准备好了吗

● 新妈妈得了急性乳腺炎怎么办	197
(三) 新妈妈产后的美容和美体	198
● 产后新妈妈体重增加在哪里	198
● 什么样的生活方式适合新妈妈减脂	199
● 新妈妈怎样把握产后瘦身的黄金时期	200
● 怎样帮助新妈妈制定产后减肥计划	201
● 产后恢复要注意哪些生活细节	202
● 产后运动应坚持哪些原则	203
● 为什么母乳喂养新妈妈会瘦得更快	204
● 喂母乳可使乳房“再发育”吗	205
● 怎样了解和帮助新妈妈克服喂奶时的恐惧	205
● 产后新妈妈保养乳房要遵循哪些原则	206
● 为什么新妈妈不用怕乳痛和乳裂	207
● 怎样减轻新妈妈的妊娠纹	207
● 怎样给新妈妈制作健康减肥食谱	208
● 怎样和新妈妈一起做产后健美操	209
三、新爸爸要给宝宝做的事	212
(一) 照顾好宝宝的生活	212
● 怎样理解多给宝宝一些时间	212
● 新爸爸要与宝宝建立什么样的亲密关系	212
● 怎样从啼哭声判断宝宝的语言天赋	214
● 如何从生理状态判断宝宝的需求	214
● 为什么看睡姿能预测宝宝是否健康	217
● 怎样让宝宝觉得更安全	219
● 怎样学会给宝宝清洁和消毒	220
● 抱宝宝要掌握哪些技术要领	221
● 怎样用奶瓶给宝宝喂奶	222



● 怎样防止宝宝回奶	224
● 怎样防止宝宝打嗝	225
● 怎样防止宝宝总吃手指	226
● 如何纠正宝宝爱哭的毛病	228
● 怎样测量宝宝的身高	230
● 宝宝身高增长也有规律可循吗	230
● 影响宝宝长高的因素有哪些	231
● 为什么说骨骼发育的优劣决定宝宝的身高	232
● 如何让宝宝长得高	233
● 如何通过食补让宝宝长得更高	235
● 为什么要经常出现在宝宝视野中	237
● 新爸爸每天和宝宝要相处多久	238
● 怎样避免新爸爸常犯的育儿错误	239
● 给宝宝起名字要注意哪些问题	240
● 新爸爸如何做到最称职	242
● 怎样帮助妈妈给宝宝洗澡	243
● 怎样给宝宝换尿布	244
● 怎样在户外给宝宝拍照	246
(二) 培养宝宝的好习惯	247
● 为什么要肯定宝宝的性别特征	247
● 怎样与宝宝同浴开启性教育	248
● 怎样帮助宝宝了解男女性别	249
● 新爸爸可使宝宝的性别角色正常发展	249
● 怎样用父爱培养小男子汉	250
● 如何帮助宝宝面对挫折	252
● 怎样培养宝宝健康的心理品质	253
● 怎样帮助宝宝形成积极的个性品质	254
● 怎样培养宝宝良好的性格	254



做爸爸——你准备好了吗

● 怎样制止宝宝的无理哭闹	255
● 为什么体罚宝宝要适度	257
● 怎样阻止宝宝吵架和打架	258
● 宝宝被别人欺负怎么办	259
● 怎样防止宝宝“怕生”	260
● 怎样遵循宝宝与人交往的规律	261
● 怎样辅导宝宝的社交技巧	262
● 爸爸为什么要参与培养宝宝的社交技能	264
● 怎样做好宝宝入园前交往能力的准备	264
● 爸爸培养宝宝交际能力有哪些优势	266
● 如何培养宝宝的自理能力	267
● 如何培养宝宝的思考能力	268
● 如何培养宝宝听的能力	270
● 如何培养宝宝的表达能力	272
● 如何培养宝宝的专注力	273
● 如何培养宝宝的阅读能力	274
● 怎样培养魅力宝宝	275
● 忙爸爸怎样与宝宝更亲密	276
● 怎样与宝宝进行独特交流	277
● 新爸爸与宝宝沟通的技巧有哪些	277
● 怎样带领宝宝进入真实的世界	279
● 怎样与宝宝进行语言交流	279
● 为什么爸爸要多与宝宝“肌肤相亲”	280
● 为什么游戏也能培养宝宝的自我控制力	281
● 怎样在游戏中培养宝宝的自我控制力	282
(三) 让宝宝在游戏与运动中成长	282
● 怎样知道宝宝具有哪些运动智能	282
● 开发宝宝的运动智能要做哪些事	283



目

录

● 为什么新爸爸是宝宝游戏的重要伙伴	285
● 多做身体运动对宝宝有什么好处	286
● 怎样带宝宝做户外活动	286
● 适合小宝宝的游戏有哪些	289
● 为什么要让宝宝先学会爬行	291
● 宝宝在地上爬行要注意哪些问题	292
● 为什么要经常让宝宝赤脚玩耍	293
● 赤脚游戏怎么玩	294
● 怎样让宝宝的手指更灵活	294
● 和宝宝一起做的智力游戏有哪些	295
● 与宝宝做一起游戏时需要注意什么	297
● 宝宝的儿童玩具存在哪些问题	298
● 怎样为宝宝选玩具	299
(四) 开发宝宝的智力潜能	300
● 如何让宝宝对阅读感兴趣	300
● 怎样培养宝宝的阅读能力	301
● 怎样利用玩具帮助宝宝学习语言	303
● 怎样带着宝宝跟着磁带学拼音、学英语	304
● 怎样在游戏中教宝宝学数学	305
● 如何增强宝宝的记忆能力	307
● 怎样为宝宝的儿童读物插图	308
● 音乐对宝宝的成长有哪些重要影响	308
● 怎样开发宝宝的音乐才能	309
● 宝宝学乐器的最佳年龄是什么时候	310
● 为什么选择兴趣班要让宝宝感兴趣	311



上篇

准爸爸要做的事

俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。

怀孕虽然是准妈妈的事，但受精卵的质量、
孕妻的营养、心情和家庭环境等，
都和准爸爸有直接关系。

这些因素决定了宝宝生命质量的高低。

所以，爱宝宝首先要爱准妈妈，付出总会有回报。
宝宝在感激之余，将来开口说话时，
第一声说不定就叫“爸爸”呢！

