



强生育儿系列

Johnson's®

强生® JOHNSON'S® Everyday Babycare 婴幼儿日常护理

Being a Dad

做个好爸爸

[英] 彼得·斯坦福 著 ♥ 卢玉 闫欣 译
(Peter Stanford)

- 提前计划
- 支持您的伴侣
- 宝宝的出生
- 洗浴时间
- 建立信任感
- 玩耍
- 抽空和宝宝在一起
- 成为一个模范爸爸

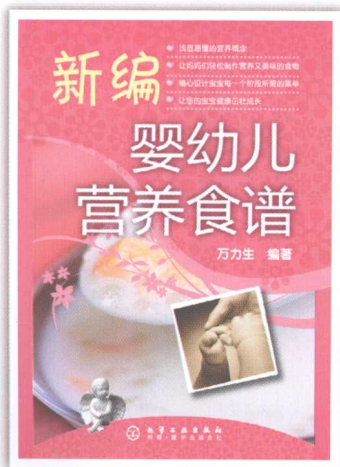


化学工业出版社



书 名: 新编孕产妇营养食谱
书 号: 7122000101
作 者: 范红霞
出版日期: 2007-6
定 价: 28元
开 本: B5

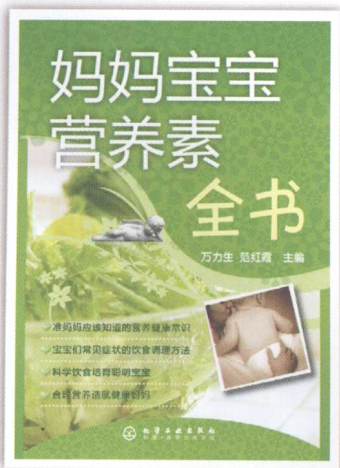
本书是根据我国的实际情况，并参考美国、日本等其他发达国家孕产妇营养理论与实际，归纳整理而编写的。内容包括孕妇、产妇、乳母食谱和中医食疗诸方面，能给孕产妇以科学指导，使孕产妇的饮食结构达到营养全面，平衡、合理的要求，并兼顾南北方的饮食习惯，尽量选择那些常见易得的原料和简便易行的烹调方法，供读者们参考。



书 名: 新编婴幼儿营养食谱
书 号: 7122000576
作 者: 万力生
出版日期: 2007-6
定 价: 36元
开 本: B5

本书依照婴幼儿护养和身心发展的一般概况，全书由婴幼儿所需的各种营养素食谱、各年龄/月龄阶段营养食谱介绍、婴幼儿常见病症食谱以及常见病症饮食宜忌四大部分组成。

卖 点: 本书紧密联系实际，通俗易懂，是家庭育儿配餐不可缺少的推荐读物。



书 名: 妈妈宝宝营养素全书
书 号: 7122001822
作 者: 万力生 范红霞
出版日期: 2007-6
定 价: 38元
开 本: B5

本书介绍了营养学与健康的关系，阐述了人体对食物的消化吸收过程。指出人体饮食营养成分和组合的优劣对于人体健康的重要性，从而分析了人体所需的各种维生素、矿物质及碳水化合物等。并指导人们来正确摄取这些营养成分，保持身体的健康与活力。通过正确的摄取营养成分还可以预防许多由于缺乏某种元素而导致的疾病。本书将带给您有关营养与婴儿及产妇生理、心理、保健方面的知识。

孕育总动员丛书（5本）



书 名：孕产妇生活宜忌专家忠告 出版日期：2006-8
书 号：7502589422 定 价：26元
作 者：李兴春 王丽茹 主编 开 本：B5

孕产妇的日常生活包括饮食、衣着、起居等，均与优生和产后恢复密切相关。看似普通的日常琐事中蕴含着深刻科学道理，本书围绕着女性怀孕、分娩、产后休养这一主题，阐述了孕产妇生活保健的科学原理，给出了专业的解决方案，更有贴心的专家忠告，融指导性和实用性为一体。



书 名：胎教宜忌专家忠告 出版日期：2006-8
书 号：7502590013 定 价：20元
作 者：李兴春 王丽茹 主编 开 本：B5

本书旨在指导准爸爸和准妈妈在孕期做好胎教工作，从胎教的理论知识、广义胎教、狭义胎教、妊娠10个月不同阶段的胎教和胎教禁忌五个方面详细阐述了胎教基础知识、具体实施方法和注意事项，并着重介绍了抚摸胎教、音乐胎教、语言胎教、运动胎教和光照胎教的具体操作方法和应当注意的问题，指导准爸爸和准妈妈科学地进行胎教，孕育一个健康聪明的宝宝。



书 名：怀孕准备宜忌专家忠告 出版日期：2006-8
书 号：7502590021 定 价：18元
作 者：李兴春 王丽茹 主编 开 本：B5

本书介绍了孕前保健应该注意的问题，其中涉及了很多易被忽略的问题，特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来，从盲目怀孕转变为科学的有准备的受孕。本书内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗，适合准爸爸准妈妈阅读。



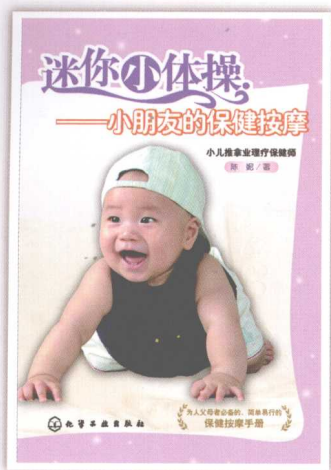
书 名：婴幼儿宜忌专家忠告 出版日期：2007-1
书 号：7502593942 定 价：26元
作 者：李兴春 王丽茹 主编 开 本：B5

本书以婴幼儿的年龄为纲，分为新生儿、婴儿和幼儿三个部分，每部分又从生长发育特点、日常护理、饮食喂养、教育训练等方面介绍了婴幼儿养育过程中应当注意的问题。另外，作者根据多年经验，特别提醒年轻父母从婴幼儿常见的意外事故和家庭急救、预防接种、常见病的预防、护理及用药等方面加强重视，及早发现、处理养护过程中的一些问题。本书内容实用丰富、语言通俗易懂，适合年轻的爸爸妈妈阅读。



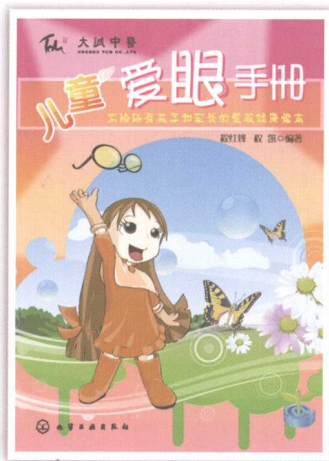
书 名：孕产妇防病用药宜忌专家忠告 出版日期：2006-8
书 号：7502589430 定 价：20元
作 者：李兴春 王丽茹 主编 开 本：B5

本书旨在指导孕产妇在妊娠期、分娩中、产褥期做好防病治病工作。从妊娠10个月中各个不同时期母体特征及分娩中、产后妇女特征入手，比较详细全面地提出了有利于优生保健的忠告，着重介绍了孕产期妇女可能面临的各种不利影响及疾病，并提供了一些实用的解决办法。



书 名：迷你小体操——小朋友的保健按摩
 书 号：7122010599
 作 者：陈妮(台湾)
 出版日期：2007-9
 定 价：18元
 开 本：大32

你知道吗？小朋友按摩可以帮助他长高、变聪明、预防近视、增加免疫力，让孩子更有活力。按摩是老祖宗的智慧，在中国历史悠久，也是中华医药学中一个宝贵学科。通过按摩经络穴位的手法，不仅能使气血通行、脏腑调和，更能促进孩子健康地成长，在生病、不舒服时舒缓不适的症状。父母只要学习简单的穴位和手法，不单可以达到按摩的功效，并可以让孩子直接感受你对他的爱，有助于亲子关系的增进。这本简单易懂的工具书，是为为人父母者都该拥有的保健手册。



书 名：儿童爱眼手册
 书 号：7502595951
 作 者：程红锋
 出版日期：2007-8
 定 价：15元
 开 本：B5

本书以30年临床经验为基础，从现代医学和中华传统医学两个不同视角，为您分析以近视、弱视为主的儿童眼病的发生发展过程、防治原则和保健治疗方法，并创新性地把青少年近视和儿童弱视的预防、治疗与控制，提升到健康管理的层面，提出了医生、家长和患儿三方互动形成的儿童爱眼健康管理方案——儿童爱眼计划。

本书是第一本以中医、西医不同视角进行诠释的爱眼、护眼实用手册，是一本针对4~18岁青少年近视、儿童弱视的全面解决方案。



书 名：儿童耳鼻咽喉常见病防治
 书 号：7122008244
 作 者：王薇
 出版日期：2007-9
 定 价：18元
 开 本：大32

本书介绍儿童耳鼻咽喉常见病的同时，对耳鼻咽喉病的常见症状和外伤、耳鼻咽喉和气管食管异物及对儿童健康成长影响较大的耳聋方面作了专题阐述。这些内容既有助于普通读者了解如何保护儿童耳鼻咽喉诸器官的功能，也可供耳鼻咽喉科医生参考使用。

强生育儿系列

Johnson's®

强生® 婴幼儿日常护理

做个好爸爸

[英] 彼得·斯坦福 著 卢玉 闫欣 译



化学工业出版社

· 北京 ·

强生婴幼儿日常护理系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息及有用技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答广大初为人父者如何做个好爸爸的方法和技巧,涵盖了关于如何做个出色的父亲,与宝宝建立深厚感情的最新信息和医学指导,范围涉及从新生儿到学龄前儿童。可供广大初为人父者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

强生婴幼儿日常护理 做个好爸爸/[英]斯坦福(Stanford,P.)著;卢玉,闫欣译.
—北京:化学工业出版社,2008.1

(强生育儿系列)

书名原文:Johnson's Being a dad

ISBN 978-7-122-01450-4

I.强… II.①斯… ②卢… ③闫… III.①婴幼儿—哺育—基本知识 ②婴幼儿—护理—基本知识 IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第165486号

Johnson's Everyday Babycare series: Being a dad /by Peter Stanford

ISBN 978-1-4053-0435-1

Copyright©Johnson & Johnson Limited, 2004

Cover Design Copyright©Johnson & Johnson Ltd and Dorling Kindersley Ltd 2004

Text Copyright©Dorling Kindersley 2004

Image Copyright©Dorling Kindersley Limited 2004

Johnson's is a registered trademark of Johnson & Johnson

JOHNSON'S®和强生®是美国强生公司注册商标

Authorized translation from the English language edition published by Dorling Kindersley, Ltd.

本书中文简体字版由Dorling Kindersley Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

此版本仅限在中华人民共和国境内出版发行,不得出口。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1024

责任编辑:肖志明 熊 飏

装帧设计:关 飞

责任校对:宋 夏

出版发行:化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京华联印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 4 字数 100千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00元

版权所有 违者必究

强生公司致爸爸妈妈的话

Johnson's®

世界上最珍贵的礼物莫过于一个新的生命的诞生了。对您的小宝宝来说，您就是整个宇宙的中心。您本能的爱抚、拥抱和对宝宝的喃喃细语，将给他一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来。

我们的婴幼儿产品鼓励父母们通过亲密接触来呵护宝宝，从而和宝宝建立起超越一切的深厚情感。

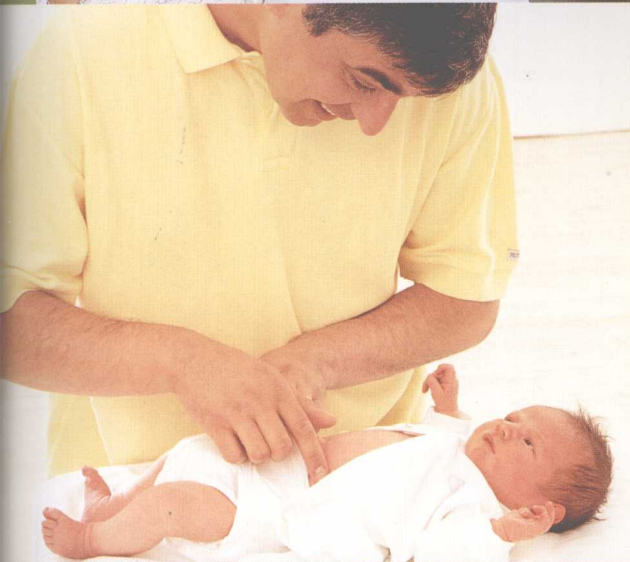
育儿不是一门精确的科学，也没有一个万能的公式。一百多年来，强生公司一直致力于满足父母和医护专业人士在婴幼儿健康护理方面的需要。我们深知，父母们有了可以信赖的信息和建议，将对自己为人父母的角色充满信心。

这就是我们出版这本书的原因。这本由专业人员编写的科学的关于孕期保健、婴幼儿护理，以及儿童发育健康的指南，实现了我们对您的承诺。

在您阅读本书时，最重要的一点是：不要忘记，您比其他任何人都更了解您的宝宝。您自己的所见所闻，和您对自身能力的信心，会帮助您最好地利用书中的信息，让宝宝最健康地成长。







目 录

1	您将要当爸爸了	7
2	宝宝的出生	17
3	父亲的角色 是怎样的?	25
4	宝宝出生后的 最初几周	31
5	宝宝的第一年	43
6	男孩和女孩	51
7	刚刚学步的孩子 及学龄前儿童	57

“几个星期以来我一直沉浸在将要孩子的好消息当中。我会全神贯注地盯着街上童车里的宝宝并且在想，我也即将要有自己的宝宝啦。我简直不敢相信这是真的！”

6个月大的孩子埃尔泽的父亲，
罗格

1



您将要当爸爸了

当您得知自己即将成为父亲的时候，那一刻的感觉是如此地无以伦比！尤其是第一次当父亲的时候。您能感觉到自己的成长，这是您人生中的重要里程碑之一。您已经迈出了人生中的关键一步——从为人子升级到为人父。

未来的父亲身份

如果您和您的妻子过去一直想要一个孩子的话，那么这个过程将是一段值得高兴和庆祝的日子。但是如果怀孕不期而至的话，肯定会出乎你们的意料，您甚至需要考虑您将来的父亲身份。然而通常是生活中最无法预料的挑战最能教会我们认识自己。

如果您已经相信从工作或体育运动当中能够寻找到个人成功之路的话，那么您将要当爸爸这个消息将成为一种全新思考方式的起点。

顺其自然

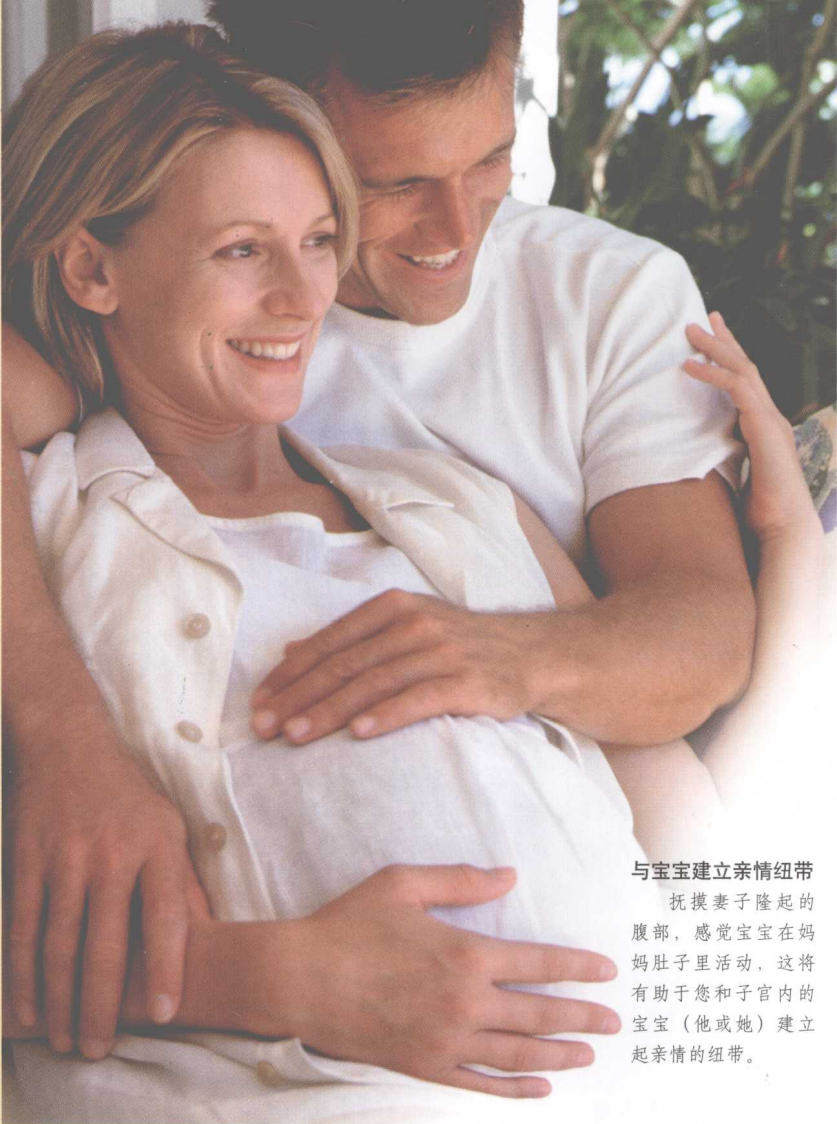
您将会不可避免地出现焦虑情绪，如果您的妻子是第一次怀孕的话尤其如此。您可能会担心自己的生活将发生不可逆转的变

化，一些即将失去的东西将会被深深怀念。一些男人担心他们只剩下9个月的时间能够无忧无虑地生活了，很快会有外人（宝宝）对夫妻关系造成冲击，或者他们不得不肩负起养家的经济重任。这些担心都是可以理解的，但是此刻最重要的事是往积极的方面看。

首先要保持冷静。有很多理由能够说明为何大自然要给我们9个月的时间来迎接宝宝到来。对于父亲角色来说，原因之一就是允许您有足够的时间思考，制定计划以便应对将来的变化。怀孕这件事太过重大，以至于在孕期刚开始时准父母们几乎不可能完全理解其意义，直到孕期结束时（通常在怀孕40周以后）夫妻间才能达成更

与您还未出生的宝宝建立亲情纽带

- 花时间与您的妻子谈谈宝宝——推测一下他的性格。如果他在妈妈的子宫里活动得很厉害，那么他是活泼的孩子，没准儿是未来的体育明星。如果宝宝白天很安静而晚上很活跃的话，你们是否应该想想如何来度过以后那些不眠之夜呢？
- 给宝宝取个昵称或者想想以后他可能会用到的名字，并列出一份清单。
- 抚摸妻子隆起的腹部，在她已经伸展的皮肤上涂抹润肤油，让皮肤保持柔软和光滑。
- 不要害怕与孩子进行身体接触。宝宝在妈妈的子宫里很强壮，让他们知道外面有人在欢迎他们是很有好处的。据说大约从孕期的第15周开始宝宝就能够听见子宫外面的声音了。



与宝宝建立亲情纽带

抚摸妻子隆起的腹部，感觉宝宝在妈妈肚子里活动，这将有助于您和子宫内的宝宝（他或她）建立起亲情的纽带。

“当第一次B超扫描后拿到我们宝宝的照片时，我情不自禁地一直盯着照片看。您必须有丰富的想象力才能绞尽脑汁地想出B超上面模糊的小黑点是一个小宝宝，但是对我而言，她看上去绝对漂亮。”

——2岁孩子安娜的爸爸，格里

专家忠告

在妻子第一次怀孕期间，作为准爸爸，您可能会感觉到嫉妒，这是很正常的事儿。例如您的妻子与她的女性朋友聊怀孕的事儿会比和您聊这些更带劲儿，这时您可能会觉得受到了排斥，亦或是她为了照顾腹中的宝宝而冷落了您。您的感受并非是不自然的，但是在这个阶段最好自己照顾好自己。努力使自己成为通情达理和善于倾听的人吧，尽量体谅并鼓励您的妻子，开诚布公地向她说出您的想法，以避免造成彼此的误会。

多地默契与协调。

建立亲情纽带

您的妻子用身体养育着宝宝，这是一个消耗精力的过程，所以她所关心的事不可避免地会发生改变，对您的关注少了，而将更多的精力放在为即将到来的生育做准备上。在这个时期里，她与宝宝的关系更为亲密，因为您不能经历像她一样等待宝宝出生过程中的身体变化，也不能像她一样能感觉到宝宝在子宫里一天天长大，所以您可能会感觉到受冷落了。

研究证实，在期待宝宝诞生时，男性体内的激素会发生

轻微的变化，但与女性的变化相比微乎其微。在大部分时间里，您只能看着妻子的身体一天天变得臃肿，以容纳宝宝在里边生长，慢慢地度过妊娠的三个阶段（根据胎儿生长发育的不同时期划分的里程碑）。对有些父亲来说，在出生前与宝宝交流具有很大的挑战性，但只要肯动脑并付出精力，有些方法值得借鉴（见第7页）。

准备阶段

传统的做法是准妈妈单独去做产前检查，但现在多数医生和助产士鼓励夫妻双方怀孕期间的几个重要阶段一起去看医生。有很多父亲现在仍然记得当他们在超声扫描中第一次见到自己孩子时的情景，认为那是自己人生中最感动的时刻之一。

准爸爸对于怀孕知识的无知可能会造成夫妻双方的意见分歧。您懂得的相关知识越多，对于未来扮演父亲的角色就会越有自信。

请注意观察妻子在孕期每个阶段的变化，确定您已经明白了在每个阶段妻子所需要做的化验和超声检查，包括要检查什么。什么时间去做。您可以从书籍或者专家那里获得相关知识，然后告诉自己的妻子，保证你们俩都

参加产前检查



陪伴妻子一起去参加产前检查有许多好处：

- 可以在可能陌生的医疗环境中支持她。
- 从一开始就能明白怀孕是需要两个人共同承担的事情。
- 在超声扫描上能看到您自己的宝宝的照片。
- 可以向健康专家请教当您的妻子在孕期进程中您的任何困惑。
- 与专业人士讨论准妈妈的检查结果。

• 增加您的专业知识和您的参与意识。

您必须要克服的困难包括：

- 多数产前检查安排在您的上班时间内。
- 您的老板可能不能体谅您，为了参加妻子的产前检查您只能占用部分年假的时间。

做了充分的准备。

孕妇课堂

像参加产前检查一样，您应该陪同您的妻子参加孕妇课堂。在那里，您不仅能学到关于怀孕和分娩的所有相关知识，而且将

有机会讨论您最难以启齿的困惑。大部分男人在听到诸如胎盘、子宫内膜、着床、宫颈之类的专业名词时都会感到浑身不自在，虽然在学校的生理卫生课上学过关于生育方面的知识，但是要您理解自己妻子的身体确实在孕育



着一个新生命这件事却是另外一回事。

在课堂上，将会有丈夫如何在孕期协助妻子等方面的讲座，您也许会看到一些现场演示，例如当孕妇宫缩时丈夫该如何扶着妻子，帮助她放松和呼吸等。

来孕妇课堂听课的另一个好处就是，在这里，您将有机会与那些有着同样困惑的准爸爸们相互交流，集体的智慧是无穷的，有一些永恒友谊的建立就是缘于在这里的相遇。

做妻子的坚强后盾

在妻子怀孕期间，您可能会有很多的顾虑，面对它们请不要害怕，说出来而不要让它们成为秘密，可能您会发现她也正在担心同样的问题。即使有了别的想法也是正常的，那并不意味着您犯了错误，这些都是您成长为父亲这一角色所要经历的。

50年前，夫妻间通常有明确的分工，男人工作养家，女人在家照顾孩子。而在现代社会，双方可能都有工作，共同挣钱支付

学习时间

通过参加孕妇课堂，您会发现您在妻子怀孕和分娩时自己该如何帮助妻子做的方面更加有底了。

家庭开销，这在妻子怀孕后会发生一些变化。如果您的妻子是职业女性，现实的问题就是她准备什么时候休产假，生完孩子后是否还重返工作岗位，第二个问题通常在孩子出生后才能有明确的答案，所以别催促她太早做出决定。

在妻子怀孕期间我该如何支持她呢？

在妻子怀孕期间，您就是她的主要支柱，照顾她腹中的孩子是你们俩共同的责任。你们仍然是夫妻、伴侣和最好的朋友，但是现在发生了一些新情况，你们很快就将成为妈妈和爸爸了，尽全力地相互支持是非常重要的。

您的妻子所担心的事情

支持妻子的内容之一就是，您要接受她情绪上大起大落波动的准备。由于她体内的激素水平正在发生巨大变化，这通常会导致她的情绪波动，对于一些小事她会表现出不可思议的激烈反应。请您务必耐心一些，试着去理解她，这对您以后当孩子家长的角色是一种很好的练习。

您会发现她正在担心体型走样会使她失去以前的魅力，她会因此变得很脆弱，需要您在语言和行动上安慰她。请让她知道她自己依然充满魅力吧，她仍然是您的爱人，并且是你们可爱宝宝的孕育者。

共享的时光

在等待家庭新成员到来的过程中，请腾出时间来和妻子一起去参加各自公司的夜间派对，午间聚餐吧，如果可能的话最好一起去度假。因为如果这是你们第一个孩子的话，要想在没有保姆抱怨和快递牛奶瓶子的干扰下再次回到二人世界，还要等很长一段时间。





不要试图逃避到工作中去

尽管您已经是家里主要的或唯一的经济支柱了，可以预料不久的将来家里还会出现更大的花销，所有为人父母所需要准备的物品都要花钱来买，提前做好准备并列账单是有益的，但是，在这个时期，您的妻子需要您做的并不是赚钱，而是希望您把宝宝和太太放在心上。

爱的接触

身体的接触很重要，您可以通过很多亲昵的动作向您的妻子表达情感。

问题解答

在怀孕期间做爱安全吗？

在健康的妊娠期内没有任何理由需要您减少性生活，但是如果您的妻子认为做爱会增加流产的危险，或者她既往有过流产史的话，您就应该征求一下助产士的意见了。需要提醒您的是，在确认您妻子怀孕与否的早期几个月里您必须停止做爱。

孕期做爱有特别的位置吗？

这个问题因人而异。怎样是最好的，怎样更舒服、更充满爱意完全取决于您和妻子的摸索，不要害怕尝试，尤其是在妊娠晚

期，不恰当的位置会使做爱不舒服或难以完成。

性活动会伤害到胎儿吗？

性活动本身不会给胎儿带来任何风险，胎儿在阴茎不能刺破和精子不能穿入的羊膜囊的垫子里很安全。有时，男人渴望做爱，但因为害怕伤害到子宫里的孩子而犹豫不决，纠正这个认识误区很重要，因为很多女人在孕期由于血液循环中的高激素水平而处于高性欲状态，尤其是在孕期的中间3个月。

所有的女人在孕期都希望做爱吗？

不是。每个人的情况不同，有

可能在怀孕的9个月里您的妻子一直对做爱说不，她可能更欣赏通过抚摸及亲昵的动作来作为与您保持爱意的身体接触方式。

在妊娠后期做爱会使孩子早产吗？

做爱本身不会使孩子早产，但是，如果孩子将要出生的话，做爱可能会加速这个过程。性高潮可以锻炼子宫肌肉，在妊娠后期引起宫缩，但这种作用通常会在几分钟后逐渐消失。

一开始就把妻子和你们的宝宝放在第一位，做她们的坚强后盾，这是自然赋予男人最古老的角色。既然快要做父亲了，就要亲眼见证宝宝在妻子腹中发育成长，而不要走得远远的。在妻子怀孕期间，尽管没有您能直接为宝宝做的事情，但是显然，这时候在办公室加班或者消磨时间并不是明智之举。

现实一些

首先您的资金规划要切合实际，很显然，现在不是急着弥补您童年遗憾的时候，例如买一辆您儿时一直渴望拥有的双排座椅的敞篷跑车。比起您的钱包来，宝宝更需要您的爱护和关心。育儿的基本设施很便宜就可以买到，孩子不会在意婴儿车是不是最高级的或最新的，但她会想念您给予的温暖与呵护。以后更大的育儿问题并不需要在孕期的这几个月里解决，给自己一点时间慢慢适应以后的这些变化，这样的话，有些看起来不可逾越的障碍到时候自然就会变得容易处理。

怎样成为好爸爸呢？

很多已经为人父母的年轻一代为他们与他们的父亲之间直到

现在还存在的距离感到遗憾，回首从前，他们说，在孩童时代，父亲不在身边的时间太多了，这对他们的生活产生了影响。尽管父亲不在家的原因通常是为了养家而加班工作，这很容易理解，

但是他们仍然对此感到痛心，为什么当时爸爸不能经常在家呢？由此可见，爸爸一开始就与孩子建立亲密联系是多么重要啊。

• 保持清醒的头脑 在孩子出生之前，花些时间想想自己的童



在二人世界变成三人世界之前

好好享受在宝宝降生之前的时光吧，有空就去参加各自单位组织的聚餐和郊游活动哦。