

打造超级奶爸，从老公到老爸的幸福锦囊

*Zhunbaba Yunqi Zhidao Shengjing*



# 准爸爸

## 孕期指导圣经



童笑梅 编著

北京大学第三医院儿科主任、主任医师  
硕士生导师、全国知名儿科专家

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

*Zhunbaba Yunqi Zhidao Shengjing*

# 准爸爸

## 孕期指导圣经

北京大学第三医院儿科主任、主任医师  
硕士生导师、全国知名儿科专家

童笑梅<sup>编著</sup>

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

准爸爸孕期指导圣经/童笑梅编著. —北京: 中国  
中医药出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5132-1265-6

I. ①准… II. ①童… III. ①妊娠期-妇幼保健-基  
本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第284811号

# 准爸爸孕期指导圣经



中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 720×960 1/16 印张 15.5 字数 255 千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1265-6

\*

定价 26.80元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 目录

## Contents



Part



# 01

## 做好优生的最佳男主角

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 想做爸爸了 .....            | 002 |
| 谋定而后动，先“计划”后生育 .....   | 004 |
| 对财务问题提前做好规划 .....      | 008 |
| 孕前检查，你俩一个都不能少 .....    | 010 |
| 排除险情，顺利孕育 .....        | 015 |
| 解读“遗传密码” .....         | 018 |
| 加强“防火墙”建设 .....        | 021 |
| 自己别做“江湖郎中” .....       | 023 |
| 掌握排卵期，打有准备之仗 .....     | 026 |
| 停止避孕应选对时间 .....        | 030 |
| “约会”牙医免除后患 .....       | 031 |
| “精英”养护计划 .....         | 033 |
| 打造和谐宜孕环境 .....         | 035 |
| 小心提防“隐形杀手” .....       | 038 |
| 动起来，打造健康生活 .....       | 039 |
| 打消顾虑，轻装上阵 .....        | 041 |
| “性”福有好“孕” .....        | 044 |
| 吃对食物才能积蓄“精气” .....     | 046 |
| 这些坏习惯你有没有 .....        | 049 |
| 肥沃的“土壤”才能长出好“庄稼” ..... | 050 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 叶酸为何这般重要 ..... | 052 |
| 生男生女的问题 .....  | 054 |

Part



## 02

## 准爸爸的孕期实习

### 孕期知识速成班 .....058

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 恭喜你即将成为父亲 .....      | 058 |
| 宝贝会在何时降生 .....       | 062 |
| 开始服预备役，适应角色的转换 ..... | 063 |
| 了解完美宝贝的成长历程 .....    | 064 |
| 全程监控妻子孕期变化 .....     | 068 |
| 生个“合法”的宝宝 .....      | 073 |

### 做好“心理医生”，让她快乐渡孕期 .....075

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 准爸爸的孕期心理调适 .....    | 075 |
| 准爸爸要保持乐观 .....      | 076 |
| 孕期女性的心理 .....       | 077 |
| 让工作使她“分分心” .....    | 079 |
| 做妻子的“出气筒” .....     | 080 |
| 共同努力调适心理 .....      | 082 |
| 以陪伴调剂妻子情绪 .....     | 083 |
| 让她找回曾经的自信 .....     | 084 |
| 分享她的一切感受 .....      | 086 |
| 分娩前为她提供积极心理暗示 ..... | 087 |

## 做好“家庭医生”，让她平安度孕期 .....089

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 安全渡过致畸高度敏感期 .....    | 089 |
| 我陪太太做孕检 .....        | 090 |
| 孕期感冒莫大意 .....        | 094 |
| 帮助妻子缓解孕吐 .....       | 096 |
| 防患未然，警惕流产 .....      | 099 |
| 别让贫血影响妻儿 .....       | 101 |
| 不要让妻子变成“糖妈妈” .....   | 102 |
| 减轻水肿妙招多多 .....       | 104 |
| 缓解便秘，不让她久坐马桶 .....   | 106 |
| 助妻远离各种孕期疼痛 .....     | 108 |
| 一起打好牙齿保卫战 .....      | 110 |
| 妻子腹痛难耐，不要惊慌失措 .....  | 112 |
| 学会家庭自我监护 .....       | 115 |
| 关注反映宝宝状况的“晴雨表” ..... | 117 |
| 享受性福，注意方式 .....      | 120 |
| 站好安全岗，关注宝宝健康 .....   | 123 |
| 宝宝的姿势很重要 .....       | 125 |
| 缓解妻子的痒症 .....        | 127 |
| 呼吸间宝宝顺利生产 .....      | 128 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 应对宝宝快来时妻子的不适..... | 131 |
| 制定一个分娩计划.....     | 135 |
| 了解需提前入院的情况.....   | 138 |
| 密切关注妻子的临产征兆.....  | 139 |
| 陪妻子做分娩前的检查.....   | 140 |

## **做好“贴身管家”，让她舒适渡孕期.....142**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 做个居家好男人.....     | 142 |
| 为妻儿布置“安乐窝”.....  | 143 |
| 分担家务做个“一把手”..... | 145 |
| 不要过度保护.....      | 146 |
| 监督她的饮食起居.....    | 148 |
| 服务妻子搞清洁.....     | 150 |
| 为她做个放松按摩.....    | 153 |
| 妻子出行你接送.....     | 155 |
| 妻子健身你当陪练.....    | 157 |
| 扮靓妈咪，你来帮忙.....   | 160 |
| 为妻子保持美丽出一份力..... | 162 |
| 协助妻子得安眠.....     | 165 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 和妻子一起去“妈妈教室” ..... | 168 |
| 为你和妻子请产假 .....     | 169 |
| 做好周全的物质准备 .....    | 172 |

## **做好“家庭营养师”，满足孕妻营养需求 ..... 175**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 继续补充叶酸 .....           | 175 |
| 巧饮食缓解妻子孕吐 .....        | 177 |
| 她为何那么爱吃“酸” .....       | 180 |
| 维生素的庞大家族 .....         | 181 |
| 蔬果这样吃更营养 .....         | 184 |
| 做个合格的好“矿工” .....       | 188 |
| 被忽视的营养素——水 .....       | 190 |
| 提供健康零食，防止妻子“闹饥荒” ..... | 191 |
| 以食物来改善遗传不足 .....       | 193 |
| 为妻子补充“脑黄金” .....       | 194 |
| 饮食预防宝宝提前到来 .....       | 196 |
| 莫让宝宝长太大 .....          | 197 |
| 准爸爸的私房菜 .....          | 199 |

## **做好“启蒙老师”，让宝宝赢在起跑线上 ..... 205**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 通过妻子间接胎教 .....     | 205 |
| 和妻子一起徜徉于音乐殿堂 ..... | 206 |
| 带妻儿感受美丽的世界 .....   | 208 |
| 请让爸爸摸摸你 .....      | 209 |
| 鼻子像你，嘴唇像我 .....    | 211 |
| 给宝宝取个好名字 .....     | 213 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| “宝宝，我是你的爸爸” ..... | 214 |
| 我为你歌唱我为你思量 .....  | 217 |
| 训练小小“运动员” .....   | 219 |

Part



03

## 成就完美新爸爸

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让分娩成为一次美丽的回忆..... | 222 |
| 再加一些“油”保持好体力..... | 222 |
| 给妻子多一点安全感 .....   | 224 |
| 细心护理最初的24小时 ..... | 226 |
| 为她娘俩儿供营养 .....    | 228 |
| 让心情“轻舞飞扬” .....   | 230 |
| 妻子的自身清洁不容小觑 ..... | 232 |
| 超级奶爸正式上岗 .....    | 234 |

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  附录：40周特项产检提示表..... | 238 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|



# 做好优生的最佳男主角



“生育是女人的事”，人们习惯上将优生的责任完全归于妻子，这并不正确，因为优良的婴儿必然来自优良的受精卵，而优良的受精卵又必然来自优良的精子和卵子的结合。因此，欲得优良的后代，首先夫妻双方身体和心理都应是健康的，没有患遗传病，而且在受孕前都要避开一切会损害生殖细胞的不良因素。

虽然不是每次孕育都是在有准备的情况下进行的，但是相对于面对“意外”的“惊喜”而手足无措、一筹莫展，我们相信“计划”生育对每一对想要成为父母的小夫妻都是有益的。作为准爸爸的你，为了有一个健康聪明的宝宝，要提前做好计划，要时刻准备着！

## ● 想做爸爸了

当你看着朋友、同事谈起自己宝宝时的眉飞色舞的表情，竟心生一丝羡慕；当你看着身边经过的小宝宝天真无邪的笑容，竟有爱意在心里升腾。就在那一刻，你心底深处那一根最温柔的弦被拨动了。于是，你决定放弃多年以来“丁克”的想法，和妻子一起开始一番精心的计划。

你将成为一个父亲！在不远的将来的某一天，你将在某医院的产房门口迎接宝宝那嘹亮的哭声，宣告你父亲身份的确立。

在这随后而来的一年时间中，小生命在母亲体内酝酿、发育，直到出生。虽然这只是一个生命诞生的自然过程，但也需要你用心地去体会、去改变。

你准备好了吗？

## 💡 乐享三口之家的劳累与甜蜜

当你想做爸爸的时候，你就会开始不断地想象。想做爸爸的责任和烦恼，想三人世界里的累和快乐——终于有一天你会梦想成真。

从你太太腹中开始孕育生命的那一刻起，心中又多了一份牵挂，在生活的主旋律里又增添了一个让人心动的音符。在这个完美的三人世界里，累并快乐着。

你要继续为你的事业打拼，但与此同时，你成为家里最坚强的顶梁柱，也成为多项“兼职”的从业人员——司机、营养师、炊事员、心理医生……这个时候你一定要挺住！一定要发自内心地理解妻子这个阶段的“娇贵”、“无理取闹”，一如既往地陪在她身边耐心地倾听，安抚她的不安和烦躁。除了应付“爱妻”之外，面对尚未出世的宝宝，面对隔着一层肚皮的小生命，你还需要和他交流。也许在不知不觉中，这个小生命就会逐渐熟悉你，等他（她）出生以后会很容易亲近你。慢慢地，你的心就这样变得柔软起来。

在孩子出生后，在他成长的过程中，你还将经历更多的甜蜜与劳累。但丈夫、妻子和孩



子三个点之间的情感互动，会把生活琐事带来的矛盾消灭在萌芽状态。三口之家，常会享受不尽的“天伦之乐”，更会有“同舟共济”的充实感。

当爱与责任有了新的诠释和理解，你的一切都会发生巨大的变化，一切处世的方式、方法都将更多地从家庭的角度出发。于是，你会发现做爸爸的生活慢慢地会变得很快乐，快乐地等待、快乐地想象、快乐地期盼。孩子，就是一切快乐的源泉。



### 小提示

现代好丈夫可简练地归纳为“三心一方法”，即“事业心”：好丈夫应该和妻子一起发展，有上进心，至少是合格的劳动者，在事业上有一定成就；“爱心”：是婚姻的基础，表现为各方面相互平等、体贴、关心、帮助；“责任心”：对家庭负责，包括对家庭生活、对妻子尽己所能作贡献，不能不管家不顾家；“一方法”：即掌握协调夫妻关系、处理好家庭事务的方法。“三心”偏重动机、出发点，“一方法”强调要善于把好的动机变为好的行动。光说“我爱你”、“我负责”，却看不到具体行动，有什么用？所以，夫妻相处要有一定的艺术，用良好的方式方法表现出来，动机效果要统一。



## 认识爸爸对宝宝的影响

人们一般认为在宝宝的成长过程中，主要是由家庭中的女性成员来负责主要的抚养和教育。但是，我们应该意识到爸爸的教育对于宝宝的重要性。美国耶鲁大学的一项研究成果显示，由爸爸带大的宝宝往往更聪明、智商更高，在学校和社会上也可能取得更大的成功。那么，爸爸能带给宝宝什么样的影响呢？

**父爱有助于宝宝良好个性品质的形成。**宝宝在与爸爸的不断交往中，既能潜移默化地感受着父爱，又能模仿、学习爸爸的言谈举止，从而从爸爸那里获得独立、自信、勇敢、坚强、开朗、大方等个性特征和品质。调查显示，每天抽时间陪伴宝宝的爸爸，他们的宝宝都比较外向，亲和力强，在与同伴的交往中也往往表现出更多的组织者形象。

**父爱有利于宝宝积极情感的满足。**宝宝是在游戏中不断成长和发展的，而爸爸是宝宝重要的游戏伙伴，也是宝宝积极情感的满足者。父母因个体特性不同，

陪伴和对待宝宝的方式也不同。一般来说，妈妈在陪伴宝宝的时候多会选择做一些安静而缺少变化的“小游戏”，比如手指游戏、念童谣等。而爸爸则会更多地与宝宝玩运动量大而刺激的“大游戏”，比如追逐跑、骑大马等。从某种意义上说，宝宝更喜欢与爸爸玩。

**父爱更易促进宝宝智力的发展。**研究表明，母爱与父爱对宝宝的智力影响是有差异的。母亲会较多地从日常生活的各个方面引导宝宝认识周围环境、学习交流方法、遵从社会准则。而爸爸则会通过与宝宝共同操作、探索等多种形式的活动方式来培养宝宝的动手能力、创新意识，以促进宝宝求知欲、好奇心的发展。

**父爱能促进宝宝性别角色的认识。**对于不经世事的宝宝来说，对“两性关系”的认识最早来源于家庭。如果男孩与爸爸交往过少，则容易导致“女性化”倾向。而对女孩来说，通过对父母性格特性的认识，会更加强化自己的性别意识，掌握性别角色标准。

## ● 谋定而后动，先“计划”后生育

古语说，凡事预则立不预则废。怀孕生子虽然谈不上不计划就不会成功，但从想要生育一个健康聪明的宝宝的角度来说，谋定而后动，先“计划”后生育绝对是有百利而无一害的。

结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。婚后想要孩子的夫妇尽早制订家庭计划，在适孕期内怀孕生子，迎接新生命加入家庭。怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在心身强健、有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

前卫生部部长兼医学专家钱信忠在《医学百科》中说：“选择最有利于优生的时机受孕叫做‘计划受孕’。”特别要注意避免一些不利因素对受孕及受精卵的影响。

**先确定要不要孩子。**有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生咨询，充分沟通，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，准父母首先要做的就是用一个好的心态去面对怀孕这件

事。如果短期内或者长时间备孕不能成功，更加要调整好心态，一份放松心情调适生活中的紧张焦虑情绪，这样既有助于备孕，也对日后宝宝的成长有莫大的影响。

**制订生育计划。**为了在各方面都以最佳的状态迎接小生命，你可以提前一年制定好怀孕计划。这可以避免在妻子孕期中因为生活节奏的变化、经济上的压力、妊娠常识的匮乏而可能让你手足无措、一筹莫展。不要太紧张，不会太麻烦，你只要把即将面临的事务做个梳理，再做好日程规划就可以了。

将孕前至产后要做的事情列举出来，能够帮夫妻二人周到而从容地渡过整个长长的孕期，并有条不紊地处理宝宝出生后要面临的一切事务，既照顾好自己和宝宝，又不影响正常的生活和工作。

对于男性而言，优生专家建议，应做好以下几项有益于生育的安排。

- ▶ 合理安排进行孕前保健的时间，接受专业的生育指导，不仅是陪太太，你自己也有不少知识需要学习，至少有信息需要了解。
- ▶ 努力让自己保持健康的身体、良好的精神状态，以产生优良的生育“种子”。
- ▶ 远离各种有害环境，避免抽烟喝酒等不良生活习惯，以免对生育产生损害。
- ▶ 通过平衡饮食，保证充足的营养储备，以利于提高生育“种子”的质量。
- ▶ 考虑一下生育对你及家庭的影响，以逐步适应由丈夫到爸爸的角色转换。
- ▶ 掌握科学的生育知识，以帮助太太从怀孕前到分娩后健康保健的具体实施。
- ▶ 考虑一些比如生孩子所需的花费、工作与生活的矛盾以及即将告急的住房等问题。合理安排自己和家庭的开支，以便从容应对生育所需的经济支出。

在宝宝出生之前，你和妻子应该仔细考虑清楚什么对你们的家庭生活是重要的，有了宝宝后会对你们的工作产生哪些有利或不利影响。如果你还不能确定，那就需要对目前的工作和事业做一个评价。



结婚两年了，妻子一直不想要孩子，不是说还年轻就是推脱工作忙，四位老人都很着急。作为丈夫的我一向尊重她的决定，可看着周围的同学、同事都已是三口之家，心里不免有种失落感，于是打算与妻子好好沟通，原来她除了担心影响身段和工作外，更害怕的是孩子的培养问题，怕麻烦，怕影响夫妻感情，怕教育失败，等等。老实讲，这些担心我也是有的，可是总不能因此而一拖再拖啊，书上说，女人没有生过孩子是不完整的，女人生育能推迟更年期，当然我们的经济条件目前还不够宽余，房贷还没有还完，可是我会努力，父母也可以帮一点，现在不都提倡提前消费吗，生孩子也应提前，就像买房子，等我们有了钱，房价却更高了，总也赶不上，人家的孩子都能满地跑了，我们还是要从头做起吗，不能让孩子落后在起跑线上啊。我搜肠刮肚把各种理由都罗列出来，妻子终于动了心，妻子的工作做通了，我的愿望达成了，内心很激动，我也准备要做父亲了。其实我有点儿秘密没有告诉妻子，我也有妻子一样的顾虑，也会担心孩子的健康和长相，会集中我们两个人的优点吗？

如何才能生一个聪明健康美丽的孩子呢？

心情日记  
细细典



## 💡 收入

当你开始想要做些改变并考虑因此而增加的一大截支出时，你就会想赚更多的钱。但是研究结果不止一次证明，赚更多的钱并不一定能够给家庭带来更多的快乐和幸福。当然，保证家庭生活必需是重要的，但金钱不代表一切。如果你分析和评估当前及未来的各项消费，可能会想到自己还要再赚多少钱。但除此之外，你也要考虑没有钱会怎样，它会给你的家庭带来什么样的影响。如果经济条件确实不允许，那计划不妨再缓一缓。

## 工作取得的利益

在有宝宝之前，你可能不会太在意除了薪水之外的其他收入和支出，比如保险和退休金，但现在你应该对此多加关注。许多人拥有各类保险，同样你所在的公司也为你提供了退休金。虽然这些并不一定是必需的，但很多时候这些东西可以为你提供更便捷和更经济的服务。你所服务的公司是否提供较完善的医疗保险、失业保险和伤残保险？退休金有什么安排？如果没有，你要考虑自己购买或换个公司。但另一方面，由于公司在这方面的制度较好，你可能因此而不愿到其他没有同样待遇的公司去工作、特别是你的身体状况已经存在隐患，这样做会使你在自己并不喜欢的岗位上工作。

## 工作时间

你的工作每天需要多长时间？你每周工作60小时、80小时还是100小时？每个月都要统计一下你在办公室工作的时间和在家工作的时间。工作形式的灵活程度也很重要。养儿育女会给你的生活带来难以预测的改变。当他们生病或者发生意外事故时，你无法确保能够完全处理好这些问题。但如果你有一个比较灵活的工作，也许遇到这些事情时情况会好一些。

## 出差的问题

经常出差也会给家庭带来压力。长期出差对一个家庭来说是很难接受的。对于许多职位来说，出差又是必需的，但在宝宝出生之前，你要尽量少出差。

## 升职与生子的矛盾

当“升职还是生子”这个头疼的问题摆在面前时，你需要从你的职业规划和升职机遇的难得性、你们夫妻的年龄因素、升职对你个人精力的影响等各方面因素综合考虑，做出适合你的家庭的决定，平衡好工作与家庭的关系。

## 稳定高于一切

准爸爸面临的最严峻的挑战是生活的负担和家庭的责任，这比以往几乎有



了成倍的增长。“我能够保护和供养我的家庭吗”，这是最基本也是最直接的问题。

一份稳定的工作加一种平和的心态是丈夫们实施“造人计划”的重要保障。如果你拥有一份长期而稳定的工作，可以为你们的怀孕计划提供生理、心理、经济等各方面的有力依托。事业稳定可以决定怀孕计划的实行顺利与否，所以你需要贯彻“稳定压倒一切”的思想，好好经营你现在的事业，保证家庭有个稳定的收入。只有这样，才能给妈妈和宝宝提供优质的生活环境，使宝宝顺利降生，身体健康。

## ● 对财务问题提前做好规划

成为父母，意味着你应该懂得为另一个人的生活和幸福负责。成为父母后最为重要的一件事，是认识到你们将要在未来的十几年内为孩子承担经济上的一切支出。如果你还没有做好这样的打算，那么现在就该仔细想一想了。

### 💡 投资理财方面

#### ◆ 保险

当你还年轻、健康并且还没有经历许多事情的时候，你当然不会意识到有一份保险是多么重要。但作为一名有远见的父亲，你一定要仔细研究保险政策，确保家人能够得到充分的保障。

**疾病保险。**养育子女需要支付很多医药费用。即便怀孕期间没有出现什么问题，其他方面也需要很大的支出，比如定期检查、实验室检测、住院，甚至做大手术。宝宝出生后，你可能要做更多的检测或疫苗接种，并定期接受检查。所以一定要详细了解健康保险的具体内容。

**寿险。**健康保险对于家庭保障是一个重要部分，但这还不够。如果你的家庭依靠你的收入生活，你发生不测怎么办？对于许多人来说，社会保障并不能够完全支付新组建家庭所需的费用。许多公司提供最小额度的寿险，但这也不够。这样你需要给自己购买一份寿险。一般情况下，购买的人寿保险应该在家庭年收入的3倍以上，包括你从工作中得到的保险收入。