



TM

科学孕育更轻松

人文孕期系列

新手爸爸幸福锦囊
准爸爸的十大难题
夫妻孕期保健按摩
准爸爸胎教参考方案

准爸爸必读

让孕育成为享受

Zhunbaba Bidu

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

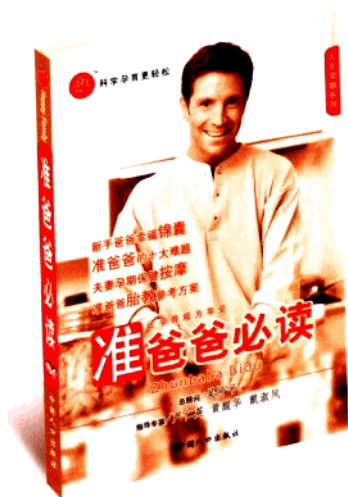
中国人口出版社



准爸爸必读

Zhunbaba Bidu

本册编著/金晨楠



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

准爸爸必读/金晨楠编著. -北京:中国人口出版社,2004.11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-066-2

I. 准… II. 金… III. 妊娠期-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116999 号

准爸爸必读

金晨楠 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.625
字 数 78 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-066-2/R·403
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

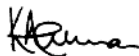
建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

选择一个好妻子，生一个可爱的宝宝是每个年轻丈夫的心愿。性生活在家庭生活中是相当重要的内容，也是家庭生活中不可缺少的部分。面对怀孕的妻子，您该如果应对呢？

妻子怀孕了，升职为准爸爸的您，心里的喜悦是无法言表的，面对角色的转变，您有心理准备吗？

帮助老婆快乐轻松地度过孕期，是您最重要的工作。怀孕的妻子由于激素分泌起变化的关系，情绪敏锐且起伏大，您最好分分秒秒都能为她做些贴心的事，让她感觉您的在意，并且尽可能地陪她去做产前检查、上产前课程，平时则要乐于听她述说种种怀孕的大事小事，带她到空气新鲜的地方走走，散散心，让她知道您对她以及肚子里的宝宝的关心。

欢迎您加入新爸爸的行列，刚把宝宝从医院接回家里，会有几分骄傲、几分激动，也许还有几分疲惫。那么，接下来您的生活会是什么样呢？

有的准爸爸认为，怀孕不过是妻子的肚子越来越大，直到像个企鹅时他就可以去掉那个“准”字了。其实，还有许多准爸爸应该知道的难题。读了这本由健康教育专家和妇产科专家联合编写的小册子，相信准爸爸会有收获的。

“幸福 2+1”丛书编委会



目录 CONTENTS

[第 1 章] 夫妻间的“性福”生活

性生活和家庭生活中是相当重要的内容，也是家庭生活中不可缺少的部分。健康和谐的性生活会使家庭生活幸福美满，而不正常的性生活会给家庭生活带来阴影。

1. 男女两性有哪些生理区别	3
2. 性生活——美满家庭必需因素	3
3. 男女性功能差异	5
4. 男子的性兴奋过程	7
5. 女性的性兴奋过程	9
6. 性和谐的标志	10
7. 性生活卫生	12
8. 性观念与性爱	13
9. 男女两性有哪些生理区别	15
10. 性高潮障碍	16
11. 性心理卫生	13
12. 性交不适和性交疼痛	19
13. 男方精液质量与孕育的关系	21
14. 射精困难	22
15. 保护自己的生育能力	23
16. 性厌恶	24



17. 性欲亢进	26
----------------	----

[第2章] 妻子怀孕,你准备好了吗

选择一个好妻子、生一个可爱的宝宝,是每个男人的心愿,首先祝你如愿以偿。

1. 择妻要有优生观点	29
2. 准爸爸要做好婚前检查	31
3. 准爸爸也要接受孕前检查	31
4. 优生是准爸爸和准妈妈共同的愿望	32
5. 为高质受孕创造佳境	34
6. 准备做父亲的人对优生有何责任	35
7. 准爸爸是优生的重要角色	36
8. 男性有哪些致畸因素	37
9. 准爸爸年龄与先天畸形	39
10. 准爸爸有病,宝贝要选择性别	40
11. 轻松对待受孕计划	41
12. 准爸爸有传染病要暂缓怀孕计划	42
13. 择时受孕话优生	42
14. 孕期为何要查丈夫的血型	45
15. 家庭中危及优生的因素有哪些	47
16. 准爸爸要自觉离开不良环境	48

17. 准爸爸不要吸烟	50
18. 准爸爸不要喝酒	51
19. 准爸爸不要长期穿牛仔裤	53
20. 准爸爸要避噪声	53
21. 准爸爸用药要谨慎	54
22. 准爸爸减肥过程中不能让妻子怀孕	56
23. 避免精神状态长期不佳	57
24. 孕期节制性生活	57
25. 准爸爸准妈妈都要合理补充营养	59
25. 准爸爸准妈妈都要合理补充营养	59
26. 准爸爸饮食营养守则	61

[第3章] 准爸爸的职责

帮助老婆快乐轻松地度过怀孕期，是你最重要的工作，要花费更多的时间、精力来陪伴她，让她感到你对她以及肚子里的宝宝的关心。

1. 准爸爸备忘录	67
2. 准爸爸守则	68
3. 准妈妈对准爸爸的期望	70
4. 准爸爸应为孕妇做些什么	71
5. 准爸爸十大配合	73



6. 准爸爸的十大难题	76
7. 准爸爸常常会有哪些过失	78
8. 为了胎儿健康,丈夫别蓄胡须	79
9. 准爸爸的爱心体现	80
10. 孕中期准爸爸应该帮些什么忙	81
11. 准爸爸应协助的事项	83
12. 临产前新好男人的准备	84
13. 给准爸爸的建议	87
14. 准爸爸常见的烦恼	87
15. 夫妻孕期保健按摩	88
16. 与老婆、宝宝的新三角关系	91
17. 做个新好准爸爸	92
18. 准爸爸全陪教程	94
19. 父亲也有胎教的责任	96
20. 丈夫应怎样配合妻子进行胎教	97
21. 抚摩胎教的奥妙	99
22. 准爸爸胎教大参考	99
23. 准爸爸在胎教中的作用	101
24. 父亲在胎教中受益	103
25. 准爸爸如何参与胎教	104



目录

ONTENTS

[第4章] 准爸爸心理保健

妻子怀孕了,升职为准爸爸的你,心里的喜悦是无法言表的,面对角色的改变,你有心理准备吗?

1. 快乐准爸爸的心态准备 109
2. 激发妻子的爱子之情 110
3. 准爸爸的怀孕心事 111
4. 丈夫怎样给孕妇创造温馨的家庭环境 112
5. 丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定 115
6. 妻子怀孕期,你无所适从吗 116
7. 产室里准爸爸的心理应对术 118
8. 准妈妈对准爸爸的希望 120
9. 准爸爸的爱心回应 121
10. 准爸爸的7个“恐惧” 123
- 11. 准爸爸产前抑郁症 126





[第5章] 从准爸爸到新爸爸

欢迎你加入新爸爸的行列，刚把宝宝从医院接回家里，会有几分骄傲、几分激动，也许还有几分疲惫。那么，接下来你的生活会是什么样呢？

1. 新手爸爸第一月	131
2. 新手爸爸成功锦囊一	132
3. 新手爸爸第二月	133
4. 新手爸爸成功锦囊二	134
5. 新手爸爸第三月	134
6. 新手爸爸成功锦囊三	136
7. 新手爸爸第四月	136
8. 新手爸爸成功锦囊四	138
9. 新手爸爸第五月	138
10. 新手爸爸成功锦囊五	140
11. 新手爸爸第六月	140
12. 新手爸爸成功锦囊六	142
13. 新手爸爸第七月	142
14. 新手爸爸成功锦囊七	144
15. 新手爸爸第八月	144
○ 16. 新手爸爸成功锦囊八	146



目录

ONTENTS

○ 17. 新手爸爸第九月	147
18. 新手爸爸成功锦囊九	148
19. 新手爸爸第十月	149
20. 新手爸爸成功锦囊十	150
21. 新手爸爸十一月	150
22. 新手爸爸成功锦囊十一	152
23. 新手爸爸十二月	152
○ 24. 新手爸爸成功锦囊十二	153



第 / 章

夫妻间的

“性福”生活

男女双方组成家庭,开始了生活中新的一页。性生活在家庭生活中是相当重要的内容,也是家庭生活中不可缺少的部分。健康和谐的性生活会使家庭生活幸福美满,而不正常的性生活会给家庭生活带来阴影。

- ◆ 性生活——美满家庭必需因素
- ◆ 性和谐的标志
- ◆ 准备做父亲的人对优生有何责任
- ◆ 男性有哪些致病因素
- ◆ 准爸爸年龄与先天畸形

1. 男女两性有哪些生理区别



成年男女的区别是显而易见的。从青春期开始，女性变得骨盆宽大，乳房隆起，皮下脂肪增多，声音尖细等；而男性则长出喉结、胡须，骨骼粗壮，肌肉发达，音调变得低沉。然而，这些仅仅是人们直观上的感觉，实际上男女两性的生理区别远不止此。严格地说，男女性别的生理差异大概有以下几点：

(1) 染色体的区别：当一个含有 X 染色体的精子与卵子结合时，胚胎就发育为女性；而当一个含 Y 染色体的精子与卵子结合时，胚胎则发育为男性。

(2) 性腺的区别：女性的性腺为卵巢，发育成熟后能排出卵子；而男性的性腺则为睾丸，能产生精子。

(3) 内部器官的区别：如女性有子宫和阴道，男性有前列腺和精囊等。

(4) 激素的区别：女性具有的激素主要是雌激素和孕激素；而男性则为睾酮。前者维持了女性的特征，而后者则维持了男性的特征。

(5) 外生殖器的区别：如女性的阴蒂、阴道口；男性的阴茎和阴囊等。可见，男女之间是存在着很大生理差异的。

2. 性生活——美满家庭必需因素

男女双方组成家庭，开始了生活中新的一页。性生活在家庭生活中是相当重要的内容，也是家庭生活中不可缺少的部分。健康和谐的性生活会使家庭生