

“最贵的月子”是老公守在家里疼你



# 我陪老婆 坐月子

WOPEILAOPO  
ZUOYUEZI

马东亮  
著

31篇全职奶爸的**月子实战日记**  
全程记录幸福小夫妻的月子生活

**超私密产后枕边书** 比《育儿百科全书》更值得参考

从老公到奶爸，完美爸爸必修的第一课：**从伺候月子的真实生活开始……**  
与明星奶爸**佟大为、陈建斌、葛磊、陆毅**一起感悟育儿心经

朝华出版社



马东亮 著

# 我陪老婆 坐月子

WOPEILAOP  
ZUOYUEZI

朝华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我陪老婆坐月子 / 马东亮著. —北京: 朝华出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5054-2251-3

I. 我… II. 马… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 183363 号

## 我陪老婆坐月子

作 者 马东亮

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 布 客

责任印制 张文东

封面设计 八牛工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市朝阳印刷厂有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 700mm × 960mm 1/16 字 数 220 千字

印 张 17.25

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2251-3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

『最贵的月子』是老公守在家疼你



## 前言 轻轻松松坐月子

经历10个月的兴奋与期待，随着一阵呱呱声传来，一个新的生命诞生了，也宣告了我终于成为一名爸爸的事实。

虽然兴奋无比，想时时把宝宝抱在怀里，但是陪伴妻子度过怀胎十月的我知道，不能把所有的注意力都集中在宝宝身上。妻子经过艰苦的分娩后，消耗了大量的元气，气血两虚，身体异常疲劳，全身各系统都在发生明显的变化，更需要得到不同于往常的关怀，保证充分的休息和充足的营养，以促进身体的康复。这是攸关妻子一生的健康大事！因为坐月子的过程，实际是女性生殖系统恢复的过程，恢复不好，就会影响女性后半生的身体健康，不仅给女性本身，也会给整个家庭带来严重的困扰。

“喜怒哀乐事，全在月子里。”从宝宝降临人间到满月，我学会了如何抱宝宝、如何喂奶水、如何换尿布、如何剪指甲……从妻子分娩到产后调养，我也知道了妻子的生理发生了哪些变化，应如何饮食、如何康复、如何预防疾病、如何用药……在如此“艰苦”的工作下，面临新的生活课题，我有过临阵慌乱，有过失控发过脾气，也有过困倦而自感无力。初尝身为人父的喜悦与“艰苦”，我把妻子的月子生活做了笔录，夹杂了些注意事项，现整理出来，并附录上专业医师的建议，希望能为无数即将成为父母的读者提供一些经验。

将书中的每一章节读完，你就会发现，其实，坐月子也可以轻轻松松的。

喜  
怒  
哀  
乐  
事



全  
在  
月  
子  
里



目 录

## 我陪老婆坐月子

- 2008年2月10日  
001 宝宝，等你等到我心痛
- 2008年2月11日  
011 终于见红了
- 2008年2月12日  
019 见证生命的奇迹
- 2008年2月13日  
033 疼老婆，合格爸爸的第一课
- 2008年2月14日  
045 纸尿裤，新手奶爸第一关
- 2008年2月15日  
057 妻子的乳房变大了；可怕的38.2℃
- 2008年2月16日  
065 老婆、孩子，都是我的心头肉

- 2008年2月17日  
071 疏通乳道，让老公吸，没搞错吧
- 2008年2月18日  
081 名字，父母送给孩子的第一件礼物
- 2008年2月20日  
095 真是“有奶便是娘”啊；第一次给嘟嘟洗澡
- 2008年2月21日  
103 在睡眠中成长；产后抑郁症
- 2008年2月22日  
119 妻子的催乳食谱；嘟嘟也是个“夜啼郎”
- 2008年2月23日  
135 吐奶了；嘟嘟的早期教育
- 2008年2月24日  
145 肚脐出现了血；剩奶不可浪费
- 2008年2月25日  
153 第一次“偷窥”；宝宝要补钙了



- 163 2008年2月26日  
妻子过敏了；便便里有大学问
- 167 2008年2月28日  
谁是老子，谁是儿子
- 171 2008年3月1日  
嘟嘟长了407克
- 177 2008年3月2日  
奶粉钱不易挣
- 183 2008年3月3日  
越简单越出错
- 189 2008年3月4日  
陪嘟嘟玩游戏；女人可以没脸蛋，不可没身材
- 203 2008年3月5日  
洗尿布洗出了经验
- 207 2008年3月6日  
付出是幸福的

- 215 2008年3月7日  
嘟嘟可以发出“哦，哦”的声音了
- 219 2008年3月8日  
给点阳光就灿烂
- 225 2008年3月10日  
嘟嘟出了湿疹
- 233 2008年3月12日  
嘟嘟满月了，第一次体检
- 241 2008年3月15日  
咖啡有“毒”；三浴锻炼
- 249 2008年3月16日  
老年人带孩子好不好
- 253 2008年3月18日  
游泳池中的糗事
- 257 2008年3月22日  
排便训练：“性”福秘笈



## 2008年2月10日 宝宝，等你等到我心痛

明天就是妻子的预产期了，现在已经是晚上8点多，她还没有“见红”。难道宝宝在里面好吃好喝的不想出来？不会是嫌自己长得丑不敢出来见人吧？

妻子中午就与医院联系过，对方安慰妻子，称出现宫缩或见红时再来医院就可以。我知道妻子不在预产日期分娩也是正常的，可能会在此之前，也可能在此之后，真正能在预产期分娩的还是很少的，大概也只有20%的样子。可是医院的态度却让我有些抓狂，为什么他们不着急？这可是我们一家的大事啊！

我的焦虑也是有原因的，瓜熟蒂落是自然规律嘛，妊娠当然也是如此，否则就是坏“瓜”，医学上称为“过期妊娠”。而“过期妊娠”通常是宝宝无脑或肾上腺发育不全，也有可能是母体素质较差或遗传。我问过妻子，已确定没有这方面的遗传，而且妻子的身体也没有问题！

一个没有脑子的宝宝出现在我的脑海



里，难道我的宝宝是无脑儿？太可怕了！我赶快打消了这个恐怖的念头。

可是越想越不放心，我又问妻子有没有宫缩、有没有见红、要不要明天再不见红就去医院检查一下。

妻子横我一眼，说皇上不急，你太监急什么，还说我是一个急性子。妻子一边数落我一边吩咐我明天再去买几本杂志回来给她看，同时，家里的纸巾也不多了，让我再买点儿，还有一些湿纸巾。

担心是担心，但是自从妻子怀孕后，她就成了家里的女皇，对于女皇的命令，我只能遵命服从。

其实，为了迎接宝宝的到来，以及保证妻子有一个轻松而健康的月子生活，我在妻子预产期前一个月就开始准备坐月子所需要的物品了。因为所需要的物品太多太杂，不可能一次性采购完成，再加上妻子临产前还要打扫、布置房间，清洗被褥、衣服等。所以，我是早早去置办了，以免在妻子分娩来临时，因为没有准备完善而影响她的情绪。

不知不觉晚上11点了，明天还要上班，伺候妻子上床后，我来到办公桌前，记下明天需要购买的物品，以防遗漏。

睡觉的时候，我也睡不踏实，有时候突然惊醒，总觉得是旁边的妻子在叫我。这一晚，我竟然又迷迷糊糊地做起梦来，梦见旁边的妻子的推我，说她已经见红了，催我赶紧起来一起去医院……



#### 爸爸爱心小贴士：

#### ★所需物品，你准备好了吗？

妻子预产期前，你应该准备好妻子住院期间及出院后所需要的物品，由于所需物品较多，最好列表核对。那么，需要准备哪些物



品咧？不妨参考一下我的采购计划吧！这可是我从不少“过来人”那里取经得来的。

### 1. 妻子住院期间所需物品

- (1) 床上用品两套，产褥垫、保洁垫各两床。
- (2) 长大衣1件，离开病房时用。
- (3) 服装2~3套。为方便哺乳，上衣最好为开襟式，内衣纯棉布料。
- (4) 内裤3条，免洗裤适量。
- (5) 哺乳胸衣3个，溢乳垫及清洁棉适量。
- (6) 袜子两双，拖鞋两双。
- (7) 卫生纸、湿纸巾若干。
- (8) 毛巾4条，两条洗脸，1条擦脚，1条洗下身。
- (9) 小脸盆两个，1个洗脸，1个洗下身。
- (10) 牙刷、牙膏、水杯、梳子、护肤品等洗漱用品1套。
- (11) 水杯1个，巧克力和饮料适量(临产前吃适量巧克力可增加热量，利于分娩)。
- (12) 餐具1套。
- (13) 保温瓶1个，用以盛汤。
- (14) 笔和小记事本1套。
- (15) 几本杂志或书籍，可缓解产前紧张的情绪。
- (16) 产前检查资料。

### 2. 宝宝喂奶用品

- (1) 奶瓶4个，玻璃的两个，塑料的两个。塑料的外出时携带方便，1个用于喝奶粉，1个用于喝水。
- (2) 奶嘴4个，买的是仿真自动通气的，橡胶的两个，硅胶的两个。橡胶的较软，更适合刚分娩后的宝宝使用。要注意奶嘴孔的大

小，把握不准的话可请教店里的服务员。

(3)奶瓶刷和奶嘴刷各1个。

(4)奶瓶套1个，主要是保温，外出时携带。

(5)吸奶器1个。

(6)消毒器具1个，用来消毒奶瓶的。我用的是在微波炉使用的消毒盒，此外，消毒锅也是一个不错的选择。

(7)奶粉1袋，这个可随时购买，以防妻子奶水不够。

(8)奶瓶夹1个，用来夹消毒后的奶瓶和奶嘴的。我没用上，等几分钟奶瓶就不烫了。

### 3. 宝宝洗浴用品

(1)浴盆1个。我买的是稍微大一些的，除洗澡外以后宝宝还可以玩水。

(2)浴床1个，挂在浴盆上使用。

(3)水温计1个，有吸盘式和漂浮式的，我买的是漂浮式的。

(4)洗浴用品1套，包括洗发液、沐浴液、润肤油、香皂、爽身粉和护臀霜等。店里的服务员推荐给我强生的，她们说选强生的多。

(5)浴巾3条，选择纯棉的、大一些的，宝宝长得很快；1条擦身，1条包裹，还有1条备用。

(6)洗澡布1个，有宝宝专用的洗澡布。

(7)纱布若干，可用来给宝宝擦嘴、做围嘴，也可用来给宝宝洗澡。

(8)棉棒若干，用以清洁宝宝的耳、鼻、擦肚脐。

(9)湿纸巾若干，宝宝大小便后可用，外出更是方便。

(10)洗衣液1件，宝宝衣服专用。

(11)面巾纸若干，注意不要放在宝宝附近，否则他会抓到吃到嘴里。

(12)剪甲钳1个。

#### 4. 宝宝寝室用品

(1)婴儿床1个，在产妇分娩前就要准备好，与产妇的床高低一样，且要有围栏，高度应在60厘米以上，栏杆之间的距离要小于5厘米，以防宝宝的头伸出。

(2)床垫1个，不要太软。

(3)被子3床，纯棉，大、中、小各一床。

(4)垫被两床，以备换洗。

(5)床单、毛巾被两条，纯棉材制。

(6)枕头1个，我们没有用，不过可以作为备用，我们用毛巾垫在了宝宝头下。

(7)防水尿垫两个，因为不透气，我们用得较少，换纸尿裤时可以用一下。

#### 5. 宝宝衣物

(1)内衣4套，质地要软，纯棉材料。裤子最好多准备，松紧带一定要松。

(2)连体衣两件，方便省事。

(3)和尚服4件，穿脱方便，特别适合刚出生的婴儿。

(4)护脐带两个，没有用上。

(5)肚兜两个，备用，夏天可用。

(6)袜子两双。有的婴儿裤有连脚，就不用买了。我当初没有买，后来就买了一双，很方便。

(7)纯棉尿布若干。

(8)纸尿裤两包。

(9)围嘴两个，我们没有用上，可用纱布代替。

(10)帽子4顶，厚、薄各两顶，出院时要用一顶。



- (11) 纱衣3件。
- (12) 毛衣4件，宝宝大一些时用，我没有买。
- (13) 棉衣两件，天冷时穿，我们自己做的，可以根据季节准备。
- (14) 体温计，最好用耳温计。
- (15) 别针若干，固定被子、围巾等，我们没有用上。
- (16) 背带1个，暂时用不上，以后用时可买。
- (17) 推车，坐躺两用最好，朋友之前已送。
- (18) 喂药器1个，我们没用上，可选用奶瓶，较方便。



### Doctor小叮咛:

#### ★临产前，孕妇的身体、情绪和变化

临近分娩，孕子宫底高30~35厘米，胎儿位置有所降低，腹部凸出部分有稍减的感觉，胃和心脏的压迫感减轻，膀胱和直肠的压迫感却大为增强，尿频、便秘更加严重，下肢也有难以行动的感觉。此时，孕妇身体为生产所做的准备已经成熟，子宫颈和阴道趋于软化，容易伸缩，分泌物增加。子宫收缩频繁，开始出现生产征兆。

面对即将到来的分娩，孕妇可能会有莫名的恐惧，要战胜恐惧心理，首先要让孕妇了解相关的分娩知识。现代研究认为，分娩能否顺利完成，取决于产力、产道、胎儿及产妇的精神心理因素等要素。四个要素协调配合，有利于分娩的顺利进行。还要让产妇了解正常分娩的经过及各个产程的特点，并在分娩前开始积极做好心理准备，分娩时就能充满信心，积极与医护人员配合。其次，要认识自然分娩的好处及剖腹产的利弊。