

爸爸也怀孕

DAD'S PREGNANT TOO!

[美] 哈兰·科恩/著 谢礼花/译

国内第**1**本送给
准爸爸的读物

你是准爸爸或准妈妈吗？
还是已经升格为正牌的爸爸妈妈？
太多的惊喜、疑惑、快乐
快快来分享你的故事吧……

华夏出版社

[美] 哈兰·科恩/著 谢礼花/译

爸爸也怀孕

国内第一本送给准爸爸的读物



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸爸也怀孕/(美)哈兰·科恩著;谢礼花译.-北京:华夏出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5080-5271-7

I. 爸… II. ①哈… ②谢… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108523 号

©2008 by Harlan Cohen

Cover and internal design©2008 by Sourcebooks, Inc.

Cover design by Cyanotype Book Architects

Cover image©Veer

Images in Chapter 3©2008 A. D. A. M., Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems - except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews - without permission in writing from its publisher, Sourcebooks, Inc.

中文简体字由 SOURCEBOOK INC 通过 CHINESE CONNECTION AGENCY, THE YAO ENTERPRISE LLC 的分支机构,授权华夏出版社出版。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2008-5463

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

880×1230 1/32 开本 12.75 印张 294 千字 1 插页

2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

定价:28.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

感谢你将我的宝贝 带到世间……

THANK YOU FOR HELPING ME GIVE BIRTH TO MY BABY



在此,我要感谢斯蒂芬妮,她是我的妻子(目前正怀孕)、最好的朋友、生活的伴侣,也是我灵感的源泉,更是我一生的至爱。谢谢你,亲爱的,没有你的配合,我的理论只是空谈,没有你的亲身实践,我的假设永远都不会被验证。你是这个世界上最美的孕妇!说实话,从后面看,你一点儿怀孕的样子都没有。同时,我也要感谢我的女儿伊娃·凯耶(哈勒芬妮是她出生前的名字),感谢你在妈妈的肚子里面(还有外边)表现得如此出色。你是上天赐予我们的最好的礼物,我们无比爱你(如果我们表现不好,你一定要告诉我们,我们会努力改变,让你得到更好的治疗)。

我要感谢我的爸爸尤金和妈妈雪莉,是他们赐予了我生命。事实上,妈妈,我想借此机会向你正式的道歉,你生我的时候比预产期迟了两周,结果不得不接受剖腹产。真不知道我当时是怎么想的,要是能再来一次,我真希望自己当时只有 7.5 磅(约 6.8 斤),顺顺利利地生出

来,免得让你为此伤神,更不会留下那道伤疤。请你一定要接受我的道歉。我爱你!我也要感谢我的老爸,他是世界上最棒的父亲。他当时并没有获准进入产房,失去了剪断脐带的机会(如果他愿意的话,我会找机会让他试一次),但我爱你,如普天下的儿子爱他们的父亲般的爱你。还有,也要感谢我的两个兄弟——维克和迈克尔,和我的大嫂艾琳。感谢你们给我的建议、指导、帮助,以及无私的爱,还有那些你们传给我的家当,尤其是那个挤奶器(特别声明:这个挤奶器可是艾琳送给我们的)。感谢我的两个侄女菲比和雷,还有我的侄子亨利。你们是最可爱、最棒的模范宝贝儿,是你们让我和斯蒂芬妮有了为人父母的信心。我还要感谢我的岳母弗兰和岳父马文,你们生的不是我,但是你们赋予我的妻子的生命,这对我来说更为重要。对于你们持续的关爱、支持和鼓励,我的感激无以言表。由衷地感谢我所有的朋友、家人,以及所有对此书有所贡献的陌生人,感谢你们敞开心扉与我分享你们的故事。这些生动的、真诚的,甚至尴尬的人生故事构成了本书不可或缺的一部分。正是你们的经历才使得本书格外的引人注目。感谢所有的医生、护士和护理医师,是你们帮助我们顺利度过孕期、阵痛和分娩的所有时刻,才使得本书顺利“降生”。我要向这本书的“妇科医生”——皮特·林奇编辑致以最深情的感激。你绝对是一位可以将各种思想、观点和辞藻娴熟糅合的天才,感谢你帮助我顺利地“分娩”此书。感谢托德·史多克(《助产学》的主编)和源泉图书的团队对此书的编辑、发行、宣传和支持。由衷地感谢多米尼克·雷克——《助产学》(源泉图书出版)总编辑,是你的激情、承诺和鼓励赋予了我创作的灵感。感谢我的经纪人(本书的助产士)埃利奥特·伊法莲,感谢你一直在我身边陪伴我走过这段创作历程,并给予我个人的、专业角度的建议。感谢格列·莫特

2. 爸爸也怀孕

和国王影像公司的全体同仁,感谢数年来一直支持我撰写报纸综合建议专栏《帮帮我,哈兰!》的编辑们。感谢《帮帮我,哈兰!》专栏的读者们以及邀请我到多所大学讲座的学生和教授们。感谢印第安纳大学新闻学院及《印第安纳日报》的同学们,还有已故的戴夫·亚当斯医生(始终不肯相信你已辞世——怀念你)。

最后我向这本书的读者们致以谢意。本人能有机会与你们分享这段经历和时光很是荣幸。我期待这仅仅是你我相知的开始,在你经历的人生中最惊人的、最刻骨铭心的、最梦幻的,以及最令人敬畏的历险时,我愿意与你分享此书。

感谢你们!

哈兰·科恩

受孕

THE CONCEPTION



怎么怀上的呢

这有可能发生在你们的蜜月期内、度假时、首次约会时；在电梯里、扶梯上、浴室的地板上、橱柜上、卧室里；毕业舞会之后、朋友的婚礼上、在你自己的婚礼上、在医生的办公室里或者是生育诊所里——在人工受精的帮助下。你可能处心积虑地想要怀上，也可能这只是一场意外，还有可能是安全套意外破裂，女方忘记服下一片避孕药，可能是一个浪漫的夜晚，一次一夜情，一次侥幸。或者是精心策划许久，做好了怀孕的准备，算好了排卵期 and 基础体温，结果大功告成。你也可能为此努力了好几分钟、好几天、好几周、好几个月甚至是好几年。你也许还是单身，也许已经结婚，也许正在闹分居。你可能是坠入了爱河，也可能只是情欲作祟，或者只是好奇而已，又或者什么都算不上。怀孕的消息可能会让你大吃一惊，让你惊慌失措，也可能使你陷入不可抗拒的兴奋、难以言表的喜悦之中，或者你根本没有注意到怀孕带来的

变化(假定她正处于怀孕早期)。怎么就怀孕了呢?这是什么时候的事?在哪发生的啊?为什么就怀孕了呢?所有这些问题都已经成了过去,现在最重要的事是你们的确怀孕了。而接下来你将面临的是整个人生中最兴奋、最紧张,也是最特别的奇妙之旅。

祝贺你!

这本书接下来的章节将给你提供一个全新的视角,带你体验准爸爸的历程。它涉及到一个即将升格为爸爸的人所企盼见到、听到、感觉到、触摸到,以及品味到的方方面面。

可以说在男人和女人的历史上,从来没有像现在的准爸爸这样能如此亲密地参与整个怀孕过程。从受孕开始一直到分娩结束,我们和医生会面,在妻子分娩时是我们抓着她们的腿,帮她们使劲,是我们放置好观察分娩过程的镜子,切断脐带,之后又是由我们来换尿片,既要照顾妻子又要照看宝宝,所有的活我们全揽了。尽管女人总是希望男人比以往做得更多,能帮上更多的忙,但是关于男人究竟该做什么以及如何去做的信息却少得可怜。女人拥有数百年来以口头或者书面形式记载下来的代代相传的经验,而我们这些准爸爸则是史无前例的第一代。朋友们在一遍遍不停地告诫我们,“伙计,你根本不会知道生活会有怎样的变化”。除此之外,我们毫无头绪。但是,从现在开始,一切都将改变……

《爸爸也怀孕》是一部永远鲜活的作品,其内容也会随着时间的推移而不断地更新。如果你有更好的资源,烦请你发送给我。如果你有新的故事或者建议,请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@dadspregnant.com, 你也可以在 www.DadsPregnant.com 网站上提交你的故事或建议。当然,你也可以登录“爸爸也怀孕”的在线论坛

和 Facebook 网站的博客上发表观点。

再一次感谢你选择这本书。我期待着与你分享这些经历,享受这次冒险之旅吧……这就是一次野外探险。

谢谢!

哈兰·科恩

欢迎准爸爸提出宝贵意见

有了两次做准爸爸的经历,我完全可以理解男人最不愿意做的事情就是阅读一本专门写给准爸爸的书了,但我保证这本书绝对不会浪费你们的时间。

如果你们在 35 年前读到类似这样的一本书,那可能只有几页而已,而且内容也相当简单。无非是让女方受孕,然后去工作,坐在候产室里等上几个小时,等宝宝生出来的时候庆祝一下,之后打道回府,然后继续回去工作。但是在过去的 35 年里,一切都发生了翻天覆地的变化。现在的情况是,丈夫几乎可以做任何可能做到的事情,我们可以陪着妻子一起通过 B 超检查看到她肚子里的宝宝,我们可以趴在妻子的肚皮上倾听宝宝的胎动,感受小生命的存在,闻到宝宝的气息,甚至可以时常摸摸妻子的肚皮(请翻至提示 33,当然只有经过妻子的同意才可以摸哦)。

男人从第一次陪同妻子做产前检查,到分娩时抓住她的腿帮助她用力,从偷瞥一眼她的生育式阴道到剖腹产后第一次抱着新生的婴儿,我们绝对是先锋。男人从没有像我们这样近距离地参与到妻子的分娩中。除了要解决妻子和宝宝可能发生的各种情况外,我们还要在不同程度上应对各种各样的新变化和新感受。如果说你时常感觉不知

所措,别害怕,这种情形绝对是正常的。

在我采访过数百位男人和女人后,我越来越清晰地意识到,我所从事的这项研究的意义比我以前想像的更加伟大。就像你后面将会读到的那样,现在的我们就像胎儿在羊水中游弋。我们是数千年来扮演这一角色的第一代人,也难怪我们对于眼前发生的一切总是困惑。作为拓荒者,我们肯定不可能无所不知。到目前为止,我们所设想的准爸爸该是个什么模样,这在很大程度上还是一个谜。

这么说吧:应接不暇的变化+没有现成的对策+几乎没有可供参考的信息=一次紧张不安的冒险。

这本书接下来的内容可以帮助准爸爸提前预知这段宝贵人生路程的方方面面,见招拆招,轻松度过难以招架的纷繁时刻。尽管这本书中所有的内容不一定都适用于每一个人,但是总体来说,大部分绝对管用。你只有对未来可能出现的各种问题了如指掌(即使你无法改变),才能在面对问题时更加自信,应对挑战时才更有策略。

这就是这本书的魅力所在。

当你翻阅此书时,考虑一下如何使用这本书来促进你和怀孕的妻子的沟通。请最大限度地利用这本书。比如说,在孕期,当你想和妻子做爱时,可以先翻到提示 57,试探对方对这些诱惑技巧的看法,请她从中选择她认为有效的方式。如果你的妻子因为怀孕而紧张、恐惧,提示 47 将告诉她害怕是完全正常的,你给她读一读这些建议和故事,这有助于缓解她的压力。如果你感觉她的情绪十分低落,可以翻到有关产前抑郁问题的提示 49,根据其中所提供的警戒信号来比对她的情况,加以判断。

值得一提的是这本书附有一些图片(请看第三章)。至今我还没

有在市面上见过有哪本书专门为男士介绍胎儿每周成长变化的图片,并附以如此详细的信息。男人都是视觉动物,而配有插图的页面更有助于我们弄清怀孕的整个过程。好好阅读这本书吧,积极地参与到怀孕历程,不断体验并及时更新孕期出现的各种新变化。当女人怀胎十月辛苦分娩时,我们也要以适当的方式与她们沟通,忙活起来,为她们做些事情。我衷心的希望书中这些图片和信息能对你有所帮助。

我在前面已提到过这本书是第一版印刷,我计划将来推出不断更新的版本。如果这本书所介绍的内容并没有让你收获更好的指导,甚至南辕北辙的话,请一定让我知道。如果你有更好的资源,烦请你发送给我。如果你有新的故事或建议,请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@dadspregnant.com,也可以在 www.DadsPregnant.com 网站上提交你的故事或建议。当然,你也可以登录“爸爸也怀孕”网站(www.DadsPregnant.com)的在线论坛参与讨论,如果你在 Facebook 网站注册了的话,也可以在该网站上的“爸爸也怀孕”的群里发表观点。

再次感谢!

哈兰·科恩

欢迎准妈妈提出宝贵意见

首先感谢女人没有让我们男人来怀宝宝!到现在我都没弄明白她们的身体怎么会这么神奇,她们怎么能忍受得了生孩子这种事。我不是在拍马屁(好吧,也许有一点),不过我真的是这么想的。女人的身体真是太奇妙了!她们不仅创造了新生命,而且这个新生命还要在她们

的肚子里整整呆上 40 个星期(10 个月左右),最后要历经磨难,辛苦地把宝宝生出来。真是匪夷所思!除非男人亲身经历,否则不可能感同身受。

在女人正历经这一生理和情感都急剧变化的时刻,我们男人理应陪伴左右。我们说话应该恰当,做事最好毫无差池,应该照顾好妻子和自己,还要在整个孕期中时刻保持冷静。我们都想帮上忙,都想表示自己的支持,想让她知道我们是和她站在一起的(至少我们中大部分人是这么想的),但是,要想知道具体该做些什么或者怎么做可真是不容易,要知道,我们都是第一次应付这种事。

书店里有成堆的女性怀孕指南可供准妈妈参考,却没有一本针对准爸爸的书,既关注男性在妻子怀孕期间应该扮演的角色,又能说明女人希望她们的丈夫做些什么来帮助她顺利地度过孕期这段特殊的历程,而这正是这本书所要解决的问题。

撰写此书时,我采访了很多女性,问过她们认为丈夫的所作所为怎样才是正确的,怎样是错误的,哪些是可以改进的。你不仅可以从这本书中分享到其他女人的答案,而且通过这些信息,你可以站到一个不一样的视角来洞察你的妻子的感受,从而帮助你更好地理解她正经历的一切。

正如我之前提到的那样,这本书是头版印刷。我相信将来一定会不断地有更多的故事和建议被收录进来,也请你慷慨地让大家来分享你的专家级建议。如果你有新的故事、忠告或者建议,请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@dadspregnant.com,你也可以在 www.DadsPregnant.com 网站上提交你的故事或建议。当然,你也可以登陆“爸爸也怀孕”网站(www.DadsPregnant.com)的在线论坛参与讨

论,如果你在 Facebook 网站上注册了,也可以在该网站上的“爸爸也怀孕”的群里发表观点。

谢谢!

哈兰·科恩

欢迎医学专家提出宝贵的意见

首先,我要向你每天所从事的工作致敬!天天都有那么多来自天南地北、性格迥异的人进出你的办公室,每个人都极度紧张(暂且不提如今高得吓人的医疗费),而你每天要做的工作就是这样,责任既重大又辛苦。我无法想像,还能有什么工作会比每天将一个个新生命带到这个世界更有意义,责任更重大!

作为一个准爸爸,我陪同我妻子参加过每一次的产前检查,并且出于研究目的,我和数百位有过相同经历的父母交谈过,询问过他们应该如何看待这段特别的经历,所有的这一切都让我有了更深的体会。我希望这本书能作为一个宝贵的信息资源,能够帮助准爸爸和准妈妈更从容地应对这段颇为艰难的日子。希望这本书能鼓励大家自由地提问,主动和他人分担自己的焦虑,并能鼓励大家与护理医生更好地沟通。

我尽力提供给大家平衡的观点,尽量做到不偏不倚,不鼓吹一种做法而摒弃另一种做法。我提倡对准父母进行教育,这样每个人在面对孕产问题都能够根据自己的价值观来做出决断。我深知,对于每一对怀孕的夫妇以及他们的护理医师来说,这段经历都是一次特别的情感之旅。

如果你发现这本书中有何不妥之处或者有失公允之处,请一定让

我知道。比如说,如果你喜欢某项内容,烦请你告诉我。

正如我之前所讲,我很乐意将此书看作是一个有呼吸的鲜活的生命。如果你有什么反馈意见,我非常乐意与你分享。一想到能在这本书的再版中收录你的故事或建议(通常情况下是匿名的),我就激动万分。请发送电子邮件至 Harlan@helpmeharlan.com 或者 Harlan@dadspregnant.com。你也可以在我们的官方网站 www.DadsPregnant.com 上提交你的故事或建议。当然,你也可以登录“爸爸也怀孕”网站(www.DadsPregnant.com)的在线论坛参与讨论,如果你在Facebook网站注册了的话,也可以在该网站上的“爸爸也怀孕”群里发表观点。

谢谢!

哈兰·科恩

这本书是如何写成的

在过去的12年里,作为一家报刊的辛迪加意见专栏的作者,我有机会在我整个成年阶段分享到许多人的最隐私的秘密。这个意见专栏让我喜欢的一点就是它能让我与他人分享故事,这些故事都存在于现实生活中人们亲身经历的事。正是正在经历或者刚刚经历这种生活的人们才是最可信赖的专家。

这本书传达了这些专家的心声,是这些正在经历或者刚刚经历过怀孕阶段的人们在分享他们的建议、故事。当你也步入这一阶段时,我希望你能够敞开心扉与我们分享你的故事和看法。我的目标是给准爸爸提供一本最完备的孕产经验大全的书。

我是如何做调查的

1. 我曾让一个女人怀孕：事实上，我们是计划好的，所以一切进展顺利，对此她欣然接受。她从来没有怀过孕，我也从来没有让一个女人怀孕过。因此，对我们来说，这真是一次全新的经历。对写这本书而言，虽说我的经验至关重要，但我也只是经历过这一阶段的男人中的一个而已。

2. 我曾让这个女人再次怀孕：这一次，我们还是计划好的，一回生，二回熟，简直是轻车熟路。第二次经历时我也同时在创作本书，这种感觉如同梦幻一般。回首第一次的经历，回想当初的点点滴滴，帮助我把正在经历的一切看得更加清晰，让我拥有了自己的观点，也形成了我对这本书的创作思路。

3. 我采访了准爸爸：我曾经和几百位妻子怀孕期间的准爸爸聊天。我在网上发帖提问，或者通过打电话与他们沟通，或者当面与他们交谈。我请求他们与我分享这些建议以及建议背后的故事。建议有时候其实不过是一些缺乏实质内容的方法而已，而那些建议背后的真实故事才是真知灼见的所在。

4. 我采访了准妈妈：这可是需要技巧的。我总是随机拦住一个看上去像是怀孕的女人，然后跟人家搭讪。如果我不能确定她们到底是否真的怀孕了，我会在拦住她们后告诉她们说我只是要问路，然后装作突然意识到的样子惊呼“天啊，我都看不出你是不是怀孕了”。采访或者是以面对面的方式，或者是通过网络或电话，或是在机场，或是在商场，或是在咖啡店里。在凡是我能看见挺着大肚子的女人的地方或者前方有女人在慢悠悠地散步的地方。

5. 我采访了医学专家：在对这本书进行调查时，我最喜欢问医生

的一句话就是：“你不能对一个病人说明，而又总是忍不住想说的是什
么？”我认为和医生聊一聊非常重要，起到了矫正的作用，这样本书所
提供的信息才能做到精确无误，对读者有所帮助。

6. 我查阅了相关资料：如果你走进我的办公室看一看，你肯定会
认为我要么是因为有了第二个宝宝，要么是因为正在撰写一本书而
过于激动。凡是能够找到的，我都要拿来读一读。我做过的最酷的
事情之一就是订阅了谷歌每日快讯。你也可以在谷歌网站(www.google.com)上注册快讯服务，然后就能获取来自世界各地的包含你所提交
关键字的故事。每天早晨，我所阅读的新闻都是有关“准爸爸”和“准
妈妈”的。

是什么让这本书与众不同

我记得当我告诉一些人我正在准备写一本关于怀孕的书时，他们
的反应都是：“已经有那么多孕妇方面的书了……你是不是疯了啊？”
他们都认为关于怀孕方面的事情已经事无巨细被介绍尽了。但是当
我对整个课题展开更深入地探究的时候，有一点变得日渐清晰，那就是，
所有书籍中有关妻子怀孕期间的男性，以及夫妻间该如何互动的领域
出现了一片很大的空白。大部分关于女性怀孕的书籍，不是谈论女性
身体将会发生何种变化，就是谈论胎儿的发育，而强调心灵和生理经
历的书籍，即使仅是从女性的视角出发，也都是屈指可数的。而针对
准爸爸写的书，更是凤毛麟角。作为出现于产室的第一代男人，我们中很
少人会有机会去亲身体验并且消化吸收——更不用说去撰写一部关
于怀孕的专著了。

几乎每一个和我聊过天的男性都对我讲过，他们只会拿出妻子的

怀孕指南方面的书刊,看看上面介绍胎儿发育的图片(这就对了,男人都是视觉动物)。因此,我也会给男人们提供一些图片(你会在63~78页找到图片)。男人们提到的另外一件事情就是他们经常无心地对怀孕的妻子说错话或者做错事。虽然他们也会付出最大的努力,但是美好的本意结果却是让自己在不经意间成了一个“混蛋”。帮助男人们更深入地了解这次经历,降低他们意外成为混蛋的几率,我认为女人能够直接指出男人到底错在哪里这一点非常重要,这样我们才能更好地理解她们的感受和想法(很多怀孕的女性不能很好地表达自己,因为这对她们来说也是初次经历,一切也都是未知数)。最后一点就是,男人们总是不愿意和其他男同胞谈论自己的恐惧感和不安全感。我们都经历过,却很少有人说出来。为了解决这个问题,我请求男人们与我分享那些他们从未告诉过别人的事情,比如说他们的恐惧感、挫败感,以及最亲密、最感动和最受启发的时刻。这些分享的集合将帮助男人们更好地感知即将发生的种种变化和挑战,同时也能让女人们能够更好地理解自己的丈夫的生活究竟遭遇了怎样的变化。这样做的目的就是让怀孕的经历不再充满对未知的恐惧,夫妻二人团结一心,迎接即将面临的各种挑战。

关于这本书的小贴士和小故事

在你翻阅此书时,你会看到很多建议和故事。你读到的故事大部分都是根据受访者的口述逐字逐句记录下来的。有一些建议和故事是热心人通过网站(www.helpmeharlan.com)提交的,其他的则是通过采访收集来的。如果我采访某人时没有带纸和笔的话,我会稍后在采访下一个人的间歇中将故事记录下来。在这些故事里使用的都是当事人