

告诉你孩子0~3岁之间所发生的一切！  
风靡欧洲，数百万家庭都在使用的奶爸教科书！



BABIES AND TODDLERS  
FOR MEN

# 第一次当奶爸

“做爸爸是你在这世上所做的最好、最重要、最值得骄傲的一件事情！”

“全英国最搞笑的奶爸”的最新力作！

[英] 马克·伍兹◎著  
贾毓婷 刘媛◎译

《写给男人的第一本怀孕书》续篇，爆笑来袭！



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



BABIES AND TODDLERS  
FOR MEN

# 第一次当奶爸

“做爸爸是你在这世上所做的最好、最重要、最值得骄傲的一件事情！”

[英] 马克·伍兹◎著 贾毓婷 刘媛◎译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

第一次当奶爸 / (英) 伍兹 (Woods, M.) 著; 贾毓婷, 刘媛译. —北京: 新世界出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-5104-3483-9

I. ①第… II. ①伍… ②贾… ③刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240661 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-7470

**BABIES AND TODDLERS FOR MEN** © 2012 Mark Woods. Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2<sup>ND</sup>, UK. All rights reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC

---

## 第一次当奶爸

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [英] 马克·伍兹 / 著

译 者: 贾毓婷 刘 媛

责任编辑: 庞 强

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968

(010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424

(010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 110 千字 印 张: 19

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3483-9

定 价: 39.80 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## 作者序

当初写《写给男人的第一本怀孕书》时，我压根儿没想到其他国家的人还会看它。

事实上，我本以为这本书只有我爹、我妈、我丈母娘、老丈人，还有我老婆会稍稍有点兴趣！

但不可思议的事情发生了：迄今为止，这本书已经被翻译成四种文字！更加不可思议的是，它在中国还成了众口称赞的畅销书！

当然，这一切都要归功于我那迷人的文采，超人的智慧，还有颠倒众生的幽默感——但除此之外，这本书畅销一定还有其他原因！

我的感觉是：如今这个时代，在我们这颗蓝色的星球上，不同文化、不同时区的男人们正在陆续回归家庭，重新扮演起父亲的角色，重新担负起养育子女的责任——从《写给男人的第一本怀孕书》所收到的反馈来看，在中国尤其如此。

对许多中国人来说，随着整个国家逐渐走向富裕，生活水平

## 第一次当奶爸

不断提高，他们开始越来越多地愿意跟妻子分担抚养孩子的责任；而对另外一些人来说，这更是一种文化心理上的转变，意味着他们开始愿意去体尝“当奶爸”的酸甜苦辣，去真正地当一回父亲。

不管出于什么原因，无论是在英国还是在中国，随着越来越多的父亲回归家庭，一股新的社会潮流正在成型，“奶爸”正在成为一种令人神清气爽的社会现象。

正是由于这一原因，我推出了自己的第二部作品《第一次当奶爸》，并很高兴地把它介绍给中国读者。

本书将带领奶爸们经历从产房到托儿所，并一路伴随尿不湿、乳牙、断奶和蹒跚学步等诸多有趣的人生亮点。相信我，这段时期对任何父亲都是一个巨大的挑战，同时也是人生中最幸福的一段时光。首先我要向即将踏上这段旅程的中国奶爸们致敬，如果这本小书能够真的对你有所帮助，那将是我的无限荣幸！

各位兄弟，祝你们好运！

马克·伍兹

## 致谢

感谢那些为本书的创作做出贡献的奶爸们，你们的聪明才智让我自愧不如。我爱你们！

我还要多谢克利蒙森出版公司优秀的工作人员们，尤其是本书的编辑贝斯·比舍，在本书长达三年的创作期里，她给了我巨大的帮助。我还要多谢瑞蓓卡·温菲尔德的宝贵指导。

我要特别感谢我那伟大的妻子萨拉。她不仅帮我查阅资料、核对书稿，还在我创作本书的过程中帮我打理种种琐事。

## 内容简介

让我们直奔主题吧：做爸爸是你在这世上所做的最好、最重要、最值得骄傲的一件事了。

没错，你在事业上可能颇有成就——你可能是体育场上一位赫赫有名的运动员，或者自认为是一位数独高手。

这些都是了不起的、让人刮目相看的成就。

不过，说到重要性，什么都比不过你在这个绿色的可爱星球上逗留的短短几十年内留下属于自己的印迹——这可是你最重要的一场秀。是你把这个小人儿带到这世界上来的，你影响着她，你对她负有责任。为了与“父亲”这个庄严而重要的角色相匹配，你一定会遇到一系列或兴奋或郁闷、或成功或惨败、或光明或绝望的事情。

看到了吗，“父亲”这本词典里包含着许多词，但绝对没有“渐入佳境”这个词。

作为父亲，你可能一大早就火冒三丈，吃午饭时又极度沮丧，到了下午茶时分，你恨不得收入比现在高出 37 倍——这一切全

## 第一次当奶爸

都是因为孩子。

在这些极端情绪的折磨下，你可能会身心俱疲，濒临崩溃。

是的，在经历了怀孕之前的强烈期盼、孕期当中的神经紧绷、分娩时分的手足无措之后，你本以为一切麻烦都过去了，你和你的妻子从此可以在田园诗般平静美好的家庭生活中，共同抚养大你们的小宝贝儿。

不幸的是，这是不可能的——就算你还没加入“奶爸俱乐部”，也会很快意识到这一点。

我们听说过在塞恩斯伯里超市（Sainsbury's，英国第三大超市连锁公司。——译者注）排长队购物的父亲，看到过拖着沉重脚步挣扎着上班的奶爸——他们活像扎着领带的游魂，我们也眼睁睁看着那些曾经温和而淡定的朋友们，现在为了如何处理一块沾满绿粑粑的尿布而争论得面红耳赤的样子，而我们在一旁居然还能吃得下饭。

我说到的所有的事，还有我没说到的更多的事，都将发生在你身上——我保证。

然而，正是这些你在当爸爸之前想都想不到的事情，才真正让人着迷。你的快乐、你的骄傲、你对你的小儿子或小女儿压抑不住的爱，是别人根本无法体会的，因为这些情感全都发源于你的心底最深处。



## 内容简介

一天清早，我穿着一件穿了十年的、自认为很帅的蓝格子衬衫下楼，正巧碰到了我的大儿子。他抬头看了看我，说：“老爸，你今天很帅。”然后就溜进厨房偷马麦酱（Marmite，一种涂抹在面包上的深褐色咸味酱。——译者注）去了。这话听起来没什么，却让我感动得无以复加，而且他每次这么说都会深深打动我。当然，我知道他的马麦酱可能快吃完了，但不论是他，还是地球上其他的孩子，从出生的那一刻起，他们就具备了一瞬间让父母情感决堤、毫无招架之力的神奇能力。

这正是作为父母，尤其是作为父亲的所有美妙体验中最妙不可言的地方。不管这个角色让你多忙乱、多紧张、多有压力，它都会隔三岔五地让你体验一把幸福感爆棚的感觉。因为孩子，你不但觉得自己真实地活在这个世界上，更能感觉到自己的一部分正活生生地存在于另一个生命里。

当然，做爸爸的感觉并不都如蜜糖般美妙动人。当你刚出生的宝宝生平第一次感冒，整夜流鼻涕、打喷嚏，因为鼻塞而喘不上气的时候，你就会体验到这辈子从未有过的恐惧。

当你蹒跚学步的孩子从忘了关好的大门走出去的时候，你会不由自主发出像小姑娘一样又尖又细的叫声，同时以光速冲出门外。当天夜里，你会在脑海中把这个场景重现一百万次，想象着如果孩子再多走几步，会发生怎样可怕的事情。

## 第一次当奶爸

如果你因为一些工作上的事要处理，而拒绝了和孩子一起搭建第四个密室请求，那么接下来你必将受到负罪感的反复折磨。

如果孩子在公园或商场里离开了你的视野，哪怕只有几秒钟，你都会觉得五脏六腑都挤作一团，仿佛马上要从身体里冲出来一样。

这种感觉就像是着了魔。

这是个好现象。

与此同时，孩子根本不知道，也不在乎你的感受——他们只是孩子，只会本能地玩耍着、生活着、探索着。只有当他们有了自己的孩子以后，才会真正了解你今日的心情，到那时，一切做爸爸的苦辣酸甜又会在他们身上重演。

我要提醒你的是：你也许不会立刻体会到做爸爸的辛酸。你需要一段时间的适应，才能慢慢进入角色，成为一个像样的保护者、提供者和养育者。不过，一旦你“入了戏”，就一辈子都别想“出戏”了，你会全身心地投入角色，尽情享受其中的百般滋味。你从未觉得自己竟然如此重要、如此有价值，你从没有这么精神振奋过。

这本书要做的，就是帮你尽快适应并享受这崭新的奶爸身份。

在接下来的几年里，你会经历无数个喜悦的巅峰和沮丧的谷底。在本书中，我会将权威资料与足有一支军队之多的奶爸们那

## 内容简介

里采访到的个人经验（也就是我们平时所说的“失误”）结合起来，让你对养育孩子的过程中会发生哪些情况、你该怎么应对有一个大致的了解。

本书的第一章是关于你们这个崭新三口之家从孩子出生到出院回家之前的情况介绍，接下来的几章分别对应孩子在不同年龄段的不同情况，包括从出生一直到三岁的成长过程。

既然你对这本书感兴趣，那就意味着你希望扮演好奶爸的角色，把孩子好好抚养大。有了这个想法，你就等于成功了一半。它可以让你更加投入地、耐心地、公平地对待自己的孩子，而在努力做好孩子榜样的同时，你也会从孩子身上学到不少东西。

做爸爸还会将你个性中的弱点甚至阴暗面暴露出来，它们会以你意想不到的方式，从身体和精神上对你造成双重打击。

因此，我会密切注意你在孩子不同年龄段里的不同感受，你是如何改变的以及你的思想是如何转弯的。

本书不可能把孩子成长头三年里的情况都事无巨细地包含在内。不过，请放心，那些最重大、最有料、最具里程碑意义的事情都会在书中出现。不论你是现在读，还是等孩子长大到相应的年龄段时回过头来温习，都会得到极具价值的参考意见。

说到年龄段，小孩子可不会去在乎这一点，只有我们做父母的才会对某个年龄段要出现的一些特征期待不已。一旦发觉某个

## 第一次当奶爸

特征迟迟不出现，我们就会喋喋不休地说个不停：“她还没长牙？她怎么还不长牙？隔壁家的孩子都长牙了，NCT小组（National Childbirth Trust，全国儿童信托基金会，英国最大的育儿公益组织。——译者注）里所有的孩子都长牙了，我记得妈妈说当年我这么大的时候也已经长牙了——牙牙牙牙牙！”

诸如此类。

请不要把本书中提到的时间段当成金科玉律，认为到了某个时间，牙齿就一定会长出来，孩子就一定会爬，因为——很不幸，你的小宝宝现在还不太懂得守时的重要性。

如果某些异常情况的确让你担心不已，那就立刻去向专业的儿科医生寻求建议。

在开始了解新生儿头三个月的内容之前，我还要特别指出一件事：除了你和你的宝贝儿，本书还会出现一位同样重要的人物。

妈妈！没错，就是她。

看着那个你再熟悉不过的女人当上妈妈，是一件令人喜忧参半的事。她与宝宝之间那割不断的血脉亲情、那最原始的母子感应以及她一天比一天强烈的无私忘我精神，简直让你这个旁观者汗颜。

如今，在抚养孩子的问题上，作为爸爸更多的是在配合妈妈的工作，因此在本书中，你会看到许多关于你妻子该如何做的内

## 内容简介

容——几乎和涉及到你的内容一样多。在每一章的结尾处，我会给出一个进程报告，总结你和宝宝在这一阶段的情况以及你的妻子会有哪些感受。

还有一点我要提醒你注意：虽然“超级妈妈”们的确个个了不起，而且大多数关于育儿的书籍也都是从他们的角度出发创作的，对奶爸们的育儿天分和技术难免有所忽略，但实际上，我们和他们一样重要，不可小视。

越来越多的研究发现：在孩子成长的过程中，爸爸参与得越多，孩子到了青春期以及成人以后就会越乐观、越沉稳甚至越成功。就连那些看似不起眼的事也会在未来表现出巨大的影响力，比如爸爸经常帮忙给孩子洗澡，孩子十几岁时的情商就会更高。

虽然你的“戏份”很重，但也不需要压力太大。你可以好好读读这本书，把它作为手边常备的参考书。在不久的将来，当你为了如何更好地抚养孩子而无数次与孩子他妈激烈争论的时候，你还可以引用书中的原话。

那我们就开始吧！

你现在正值好时候，我的伙计！不管你在凌晨 3：37 分第四次被孩子的哭闹声惊醒时是什么心情，你的孩子都在以令人瞠目结舌的速度成长着。在你还没反应过来之前，你就该惆怅地追忆孩子成长过程中的点点滴滴，还有那让人崩溃的旅行婴儿床

## 第一次当奶爸

了——好吧，不提旅行婴儿床的事。不过现在，还是让我们勇敢地开始下一小节内容，看看孩子刚出生时你会碰到哪些问题吧。别担心，你不会表现得太差。

## 最后再唠叨几句

你也知道，婴儿无非分为两种：不是“他”就是“她”，至于“他们”指代的就是所有的婴儿了。在本书中我决定只用“她”来指代，原因很简单：在我的上一部作品《写给男人的第一本怀孕书》中，我用了“他”来指代肚子里的孩子，所以这本书中用“她”完全是公平起见。

另外，虽然我非常认真地将引用的资料数据查了又查，又请专业的儿科医生乔·琼斯帮我为全稿把关，但本书并不能作为专业的医学参考书来使用。

其实这一点不用我说你也知道，对不对？

最后，我要对多胞胎奶爸说几句话：本书为奶爸提供的所有建议同样适用于双胞胎、三胞胎以及多胞胎的爸爸。问题是，如果你要照顾多胞胎，恐怕至少在未来的十年里不会有时间读这本书。

我要向所有同时抚养不止一个孩子的奶爸们脱帽、脱衣、脱袜致敬！我和其他奶爸们实在无法想象你们是怎样熬下来的。如果这本小书能事先为你减轻哪怕是一点点负担，我将会感到无比荣幸！

# 目录

Contents

<b>作者序</b>	/1
<b>致谢</b>	/1
<b>内容简介</b>	/1
<b>第一年</b>	/1
<b>第一章 在医院里发生的事</b>	/3
1. 恢复期间你的任务	/5
2. 宝宝的人生第一次体检	/7
3. 在特护病房受特殊护理	/16
4. 育儿进度报告	/21
<b>第二章 0~3个月 崭新人生的第一天</b>	/27
1. 给宝宝喂奶	/30
2. 宝宝在成长	/40
3. 关于睡觉的问题之一	/44
4. 第一次做父亲	/51
5. 别忘了照顾好妻子	/60
6. 育儿进度报告	/70

## 第一次当奶爸

### 第三章 4~6个月 渐入正轨 /73

1. 关于睡觉的问题之二 /75
2. 回到“婴儿炸弹”的话题上 /83
3. 难能可贵的交流 /90
4. 育儿进度报告 /92

### 第四章 7~9个月 云开雾散 /97

1. 断奶、爬行、长乳牙——忙碌的宝宝 /99
2. 重新认识你的妻子 /108
3. 育儿进度报告 /114

### 第五章 10~12个月 进步神速的宝宝 /119

1. “独立日”开始了 /124
2. 欢迎加入“谁来带孩子”大讨论 /129
3. 宝宝一周岁 /138
4. 育儿进度报告 /142

## 第二年 /145

### 第六章 13~16个月 看孩子如何应对庞大的信息量 /147

1. 小朋友是如何学习的 /150
2. 游戏和玩具，你选对了吗 /155
3. 数字宝贝 /164
4. 育儿进度报告 /175



<b>第七章 17~20个月 暂别苦海</b>	/179
1. 带着娃儿闯天涯	/181
2. 度假地点	/182
3. 父母急救指南	/188
4. 爱与恐惧	/195
5. 育儿进度报告	/201
<b>第八章 21~24个月 两岁魔鬼：到底能有多可怕</b>	/207
1. 管教——如何度过“地狱两周年”	/209
2. 我要妈妈：备选综合症	/223
3. 再见了，婴儿床和安抚奶嘴	/225
4. 体检	/229
5. 育儿进度报告	/232
<b>第三年</b>	/237
<b>第九章 25~30个月 再要一个</b>	/239
1. 座便器训练：保持冷静，擦净屁股	/242
2. 交朋友	/250
3. 男孩，女孩	/256
4. 再要一个	/259
5. 育儿进度报告	/264