



优生优育的智慧

第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

武庆新◎编著



孩子的成长离不开爸爸的参与

第一次当爸爸的你**不能围观、不能逃避**，
否则，你的孩子将因为你的“缺位”而付出代价！



北京工业大学出版社

第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

武庆新◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

第一次做爸爸：从零开始的轻松育儿经 / 武庆新
编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.10

ISBN 978-7-5639-4059-2

I. ①第… II. ①武… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014) 第 212785 号

第一次做爸爸——从零开始的轻松育儿经

编 著：武庆新

责任编辑：李 华

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：15.25

字 数：156 千字

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4059-2

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

孩子是父母爱情的结晶，“父爱”是一个如山的字眼，它体现在生活的细节中，绵延在时光的罅隙里，更植根在孩子无垠的心田间。但是，对于第一次做爸爸的年轻朋友来说，到底该做什么，如何教育和照顾孩子，往往成为十分棘手的事情。

一般来说，在孩子成长的过程中，妈妈扮演着十分重要的角色，承担着教育和照顾孩子的重任。也因为这样，孩子与妈妈的感情往往比较深厚而亲密。可是，爸爸的教育角色也是不可忽视的，甚至可以说，在孩子的孕育以及早期教育中，爸爸比妈妈更重要。“养不教，父之过”，爸爸对孩子的教育角色直接影响着孩子的成长发展状况。

美国一项研究表明，与妈妈亲近、与爸爸疏远的男孩子成年后普遍适应性差、性格内向、缺乏进取精神；而与爸爸疏远的女孩子成年后，在与男性形成亲密关系上容易出现問題。澳大利亚一项调查发现，爸爸经常和孩子在一起对于孩子的价值观教育至

♥ 第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

关重要。

美国专栏作家爱默生·蔡司也指出：人们对于妈妈在家里的作用往往能够充分重视，因为每个家庭确实少不了妈妈的存在。但这并不意味着爸爸在家里的作用就低于妈妈，或是说爸爸对孩子成长的重要性不及妈妈。当然，爸爸在家庭之外还有很多的责任，使他们与孩子的接触有限，但爸爸对孩子成长的影响却不会因为这一点而发生改变。

可见，爸爸在孩子成长的过程中扮演的角色是不容小觑的。而且，从夫妻想要孩子的那一刻开始，爸爸就不能置身事外。孩子的孕育、照顾和教育都离不开爸爸的参与。

一言以蔽之，宝宝的出生既给爸爸带来了很多的快乐，也带来了层出不穷的挑战。在宝宝成长的每个阶段，都会出现各种各样的问题。那么，第一次做爸爸的年轻朋友到底该怎么做呢？《第一次做爸爸——从零开始的轻松育儿经》就是一本为准爸爸和爸爸指点迷津的教养手册。本书以男性朋友的备孕，妻子孕期前后、生产前后男性朋友对妻子和孩子的照顾、爸爸在孩子各个年龄段的引领教育为重点，为第一次做爸爸的年轻朋友提供帮助，为孩子的健康成长保驾护航。

朋友，现在就翻开书页，开启新爸爸的全新之旅吧！



目 录

第一章 做爸爸，你准备好了吗

- 准爸爸，养护好你的身体 / 003
- 准爸爸别忘了营养“充电” / 009
- 改掉不良的生活习惯 / 014
- 及时进行角色转换 / 018
- 准爸爸，你要做好心理准备 / 024

第二章 扮演好宝宝出生前后的“爸爸”角色

- 胎教，准爸爸不能缺席 / 033
- 孕期准爸爸要小心进入误区 / 039



- 生产前准爸爸更要忙起来 / 045
- 准爸爸陪产还是回避 / 050
- 不要忽视对产后妻子的照顾 / 056

第三章 6个月之前的“爸爸”初体验

- 肩负起照顾宝宝的重任 / 065
- 新爸爸要注意照顾的细节 / 071
- 不要错过宝宝的每个“第一次” / 077
- 宝宝为什么和爸爸不“亲” / 084
- 尽量抽出时间多陪孩子 / 089

第四章 3岁之前宝宝的成长和积淀

- 对宝宝不要太严厉 / 099
- 培养宝宝的数学思维 / 104



如何和淘气的宝宝相处 / 109

孩子胆怯害羞怎么办 / 115

不要强迫孩子分享 / 121

孩子人生的第一次反叛 / 126

第五章 3到6岁宝宝的塑造和完善

开展孩子早期的品德教育 / 135

3~6岁，爸爸的赞美更重要 / 141

培养孩子坚毅的性格 / 146

学会独立，从3岁开始 / 152

适时培养孩子的特长 / 159

让孩子学会与人合作 / 165

培养孩子的逆向思维能力 / 171

引导孩子的性别意识 / 177

跟孩子相处要有幽默感 / 183

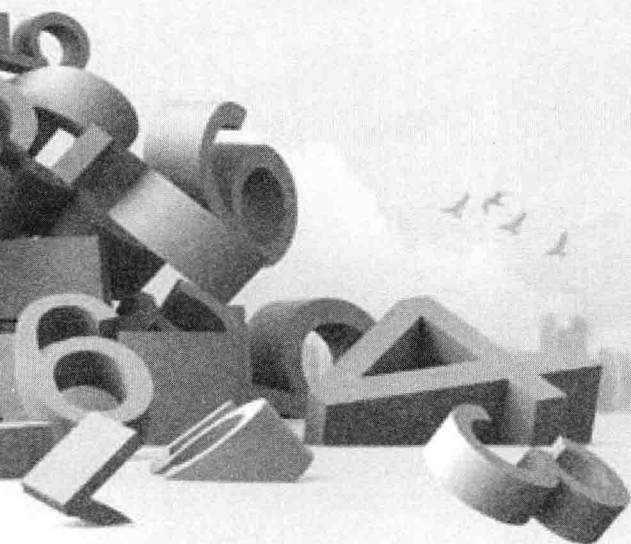


第六章 6岁之后对宝宝的培养和引领

成就孩子的责任感	/	193
培养孩子的创新能力	/	199
和孩子平等地争辩	/	205
培养孩子乐观自信的品格	/	210
引导孩子与异性交往	/	216
培养孩子的学习兴趣	/	222
警惕孩子迷恋网络	/	228

第一章 做爸爸，你准备好了吗

每个家庭都希望能够拥有一个健康漂亮的宝宝，而做好充分的准备是保证孩子有个健康身体的前提，是科学育儿的主要内容之一。对第一次做爸爸的年轻的朋友来说，这是一个不小的挑战和考验，有诸多的细节和问题需要处理和解决。所以，年轻的朋友，你准备好了吗？



准爸爸，养护好你的身体

拥有一个健康聪慧的宝宝，是每个准爸爸准妈妈心中最热切的期盼。但是，这也不是一个简单的事，它需要系统的准备、科学的安排。其中，对于准爸爸来说，想要实现这样的目标首先就要拥有一个强健的体魄。良好的身体状况是保证优生的必备条件。可是，生活中，在备孕期间，似乎准妈妈往往更加积极，而准爸爸们常常优哉游哉，认为妻子养好身体就行了。

事实上，怀孕并不是准妈妈一个人的事，精子和卵子能否在最佳状态相遇并结合、胚胎能否从一个受精卵开始健康成长，准爸爸和准妈妈一样起着决定性的作用。而且，“种瓜得瓜，种豆得豆”，只有品质优良的种子，才能结出健康丰硕的果实。所以，为了保证优生优孕，准爸爸也一定要做好孕前准备，养护好自己的身体。

准爸爸的身体素质直接影响着精子质量，从而影响受孕的成



第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

功率，也影响着优生。据研究表明，准爸爸的身体状况不好往往是引起孩子出现先天缺陷或造成孩子体质不好的重要因素之一。因此，为了提高精子质量，为了拥有一个健康聪慧的宝宝，准爸爸一定要注意锻炼自己的身体，提高自己的身体素质。尤其是，在女性受孕前的3~12个月，准爸爸一定要保持健壮的身体。

而且，强健的体魄和良好的身体素质，还能为孩子降生之后的繁杂任务提供充足的精力和体力。在宝宝成长的过程中，照顾宝宝吃、喝、睡，与宝宝玩耍，带宝宝出游，抱着熟睡或者生病的宝宝……这些都依赖于爸爸拥有强健的体魄和宽厚的肩膀，所以准爸爸在想要孩子之前，就一定要做好准备，珍惜身体，经常锻炼，时刻准备着履行爸爸的职责。

那么，准爸爸在备孕期间，应该如何加强身体锻炼，提高身体素质，做好迎接新生命的准备呢？其实，准爸爸想要拥有一个健康的身体也很简单，只要在日常的生活中，多一点儿注意，每天多花上一点点的时间，那么就能拥有一个健康的体魄，为宝宝的降生做好最佳的准备。具体来说，准爸爸需要在以下几个方面加以注意。

1. 多运动，积极锻炼身体，保持合适的身材

男性朋友在想做爸爸之前，就要多运动，积极地锻炼身体，保持良好的身材和体型。这样不只是为了美观，更重要的是提高精子质量，保证优生优孕。有研究表明，如果男性身体过度肥胖，会导致腹股沟处脂肪堆积，腺体受到挤压，温度升高，从而损害精子的成长。因此，体重控制在标准范围内可以提高精子质

量，保证受孕的成功率和高质量。所以，男性朋友在备孕期间，一定要抽出一个固定的时间来进行身体锻炼。

但是，男性朋友需要注意的是，备孕期间的锻炼也要适度，把握一个恰当的尺度，最好不要剧烈运动，不要进行诸如踢足球，打橄榄球，进行柔道和摔跤比赛，马拉松，长距离的骑车，赛车，蹦极等竞技运动。这些剧烈的运动往往会影响男性生理机能的平衡，使睾丸的温度升高，破坏精子成长所需的凉爽环境，另外，可能对生殖器官造成损伤，影响产生精子或者射精的能力。因此，男性朋友在要孩子之前，最好避免剧烈的运动，可以选择比较柔和一些的运动项目，如游泳、慢跑、打桌球等，这样能很好地达到锻炼的目的，成就强健的体魄。

2. 尽量避免长途旅行

经常出差、长途旅行，是造成男性朋友身体处于亚健康的重要原因之一。尤其是对于一些男性朋友而言，经常性的出差常常会使他们的身体处于疲惫的状态，精力不足。显然，在这样的身体状况下，想要生育一个健康优秀的宝宝是很难的。所以，男性朋友在想要孩子之前，最好提前做出安排，尽量避免经常性的出差和长途旅行。

3. 注意防辐射

辐射对男性朋友的杀伤力是极大的。然而，在生活中，辐射是无孔不入的，尤其是在各种电子设备状况下工作的男性朋友，往往更容易受到辐射的伤害。比如家电辐射、电脑辐射、手机辐射等。其中，手机辐射是比较严重且普遍的。手机已经成为人们



第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

开展日常生活的必备品，经常携带手机和使用手机已经成为人们的一种习惯。有医学专家指出，手机若常挂在人体的腰部或腹部旁，其收发信号时产生的电磁波将辐射到人体内的精子，这可能会影响使用者的生育机能。英国的实验报告指出，老鼠被手机微波辐射 5 分钟，就会产生 DNA 病变；而人类的精子、卵子长时间受到手机微波辐射，也有可能产生 DNA 病变。因此，专家建议手机使用者尽量让手机远离腰、腹部，不要将手机挂在腰上或放在大衣口袋里。同时，把手机放在枕头边，把笔记本电脑放在膝盖上，都会伤害身体。所以，男性朋友在日常生活中，一定要特别留意，手机最好是放在皮包里，并减少与之接触的时间。

4. 保证充足的睡眠，放松心态

保证充足的睡眠，放松心态也是男性朋友在备孕期间需要特别注意的。睡眠不足和精神压力过大对精子的成长往往会有极大的负面影响。现代人，面对各种各样的状况常常压力很大，在这种压力之下，很多人容易产生焦躁、抑郁的情绪，精神状态不佳。尤其是对男性朋友来说，更是如此。而且，研究表明，即使是很小的压力，也会导致男性睾丸激素含量和精子数量下降，相反，减少压力则能提高男人的性能力。而充足的睡眠也是不容忽视的。缺乏充足的高质量的睡眠，人们往往会精神疲惫，应对和处理问题的能力大大降低，从而让人在不知不觉中感受到更大的压力。

所以，承担着养家重任、生活压力的男性朋友，如果你在备孕时睡眠不足，出现情绪不好、精神欠佳的状态，就需要暂缓要

宝宝计划，给自己放一个假休息一下，调整一下，只有在身体好精神也好的状态下孕育的宝宝才能实现优生。

5. 不穿紧身裤

随着人们对时尚和美观的追求，越来越多的男青年喜欢穿紧身裤，以及透气性差、散热不好的化纤类“兜裆裤”、牛仔裤。其实，长期穿这些裤子对男性的身体健康是极为不利的。

经研究发现，经常穿紧内裤或者喜欢穿牛仔裤的男性，其睾丸长期压向腹股沟管而变粗，容易造成生精功能减退，精子数量降低，从而影响受孕和受精卵的质量。而且，这些裤子包裹着阴囊，使得阴囊处于封闭状态，空气不流通，从而极易滋生细菌，引起生殖道的炎症。同时，也会阻碍阴囊皮肤散热降温，限制血液循环，妨碍精索静脉回流，对精子的产生和营养很不利。长此以往，容易造成不育的严重后果。

对于牛仔裤来说，它布料质地厚，紧贴皮肤，透气和散热的功能差，而睾丸制造精子的最适宜温度为 36°C 左右，人的体温只要接近 40°C ，就会影响精子的生成及其活力。经测试，穿牛仔裤后裤裆的温度正好临界这个温度范围，尤其是夏季。所以，长期穿牛仔裤会影响男性的生育能力。即使是要穿牛仔裤的话，也要和其他款式的衣裤交替穿着；穿牛仔裤的同时要穿柔软、通透和吸湿性较好的内裤。但是，从生理卫生的角度看，牛仔裤、紧身裤还是少穿为宜，千万不要为了一时的时尚而毁了一生的幸福。

6. 避免高温环境

高温环境对男性身体的伤害和破坏也是不容小觑的。高温环



第一次做爸爸

——从零开始的轻松育儿经

境会直接伤害男性的精子，还会抑制精子生成。因此，男性朋友想要一个健康的宝宝，就要尽量避免高温环境，少去桑拿房、蒸汽浴室，不长时间洗过热的澡。在温度过高的地方长时间泡澡，会杀伤男性朋友体内活泼健康的精子，所以要特别注意洗澡时水温不要过高、时间不要太长，尤其要避免热水盆浴或桑拿。

一般来说，“低温环境”是精子的最佳孕育空间，高温对精子来说是生存的残酷大考验。因此，男性若喜欢穿着紧身不透风的内裤、牛仔裤，或是有浸泡热水澡习惯，甚至经常在高温环境下工作，长此以往，精子就会奄奄一息。

另外，气温高易使人脾气变得暴躁，情绪低落，精神状态差等，都会影响到精子的活力。这是因为情绪低落、精神状态差等情况会对人体内分泌产生不良影响，男性睾丸的生产精子功能也会因此发生混乱，精子数量可能因此锐减，严重的话，甚至有不孕的隐忧。因此，炎炎夏日，男性朋友一定要避免高温环境。

7. 尽量避免各种污染

打算要宝宝的男性朋友在日常生活中，还要尽量避免各种污染，比如不要长时间在酒吧等密闭场所流连，应多到户外绿地呼吸新鲜空气，以提高精子的质量；远离对孕育有害的各种放射线源。这些无形的污染会使男性朋友的精子活力大大降低。

8. 远离宠物

宠物的身体可能带有使胎儿致畸的病毒（最典型的是弓形虫病毒），打算要宝宝的男性朋友在备孕期间最好不要接触它们。