

高红敏 / 著

第一次 做准爸比

全能孕夫有备而来！



一本爸爸版孕期指导书，

让无数准妈妈准爸比爱不释手的孕期甜蜜读本！

原来一个生命的诞生如此幸运、美妙、神圣！

本书手把手教你学习做优秀全能准爸比！

资深奶爸记录从备孕到宝宝诞生的切身经历！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

高红敏 / 著

第一次 做 准 爸 比



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次做准爸比 / 高红敏著. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-2932-2

I. ①第… II. ①高… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第195100号

- 书 名 第一次做准爸比
著 者 高红敏
出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号 266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 赵慧慧
责任校对 王 韵
封面设计 祝玉华
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2017年10月第1版 2017年10月第1版第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 13.5
字 数 200千
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-2932-2
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

目 录



Part 1 哥不是传说——全能准爸比有备而来（孕前准备）

孕前准备必知常识 18

什么时候要孩子最好？	18
生男生女引发的“家庭大战”	20
和老婆一起做孕前检查	22
有病必须早治疗	25
吃药可是个大问题	27
想有好苗子，就要戒烟酒	28
有益的孕前健身必不可少	29
不可不防的环境隐患	31
我也该吃点什么补一补	33
帮助老婆准确测出排卵期	35

准爸比制作私房菜 37

番茄酱肉丁	37	清蒸鱼	39
猪肉莲藕冬菇汤	38	猪骨莲藕汤	39
甜椒牛肉丝	38	黑木耳熘猪肝	39
排骨炖萝卜	38		



我为老婆找专家 40

准爸比笔记（孕前） 42



Part 2 要当爸了，真有点激动（孕一月）

孕一月必知常识..... 44

产前检查.....	44
月经没有按时到来，及时验孕.....	44
初为人父，有点小紧张.....	46
开始扳着手指计算预产期.....	47
不可忽略的孕期生活细节.....	48
密切关注老婆的用药安全.....	50
孕一月的营养需求.....	51

准爸比制作私房菜..... 54

姜汁黄瓜.....	54	莲子芋肉粥.....	55
鱿鱼炒茼蒿.....	54	豆腐鸡汤.....	56
虾仁豆腐.....	55	鲜奶炖鸡蛋.....	56
什锦豆腐煲.....	55	韭菜炒豆芽.....	56



我为老婆找专家..... 57

准爸比笔记（孕一月）..... 58



Part 3 平淡的孕期，不平凡的生活（孕二月）

孕二月必知常识..... 60

产前检查.....	60
-----------	----

和肚里的宝宝打声招呼·····	60
危险的致畸敏感期·····	61
容易导致流产的那些事儿·····	64
性生活嘛，尽量忍忍吧·····	66
老婆的脾气有点大·····	67
为什么老婆一直不停地呕吐？·····	68
老婆吃不下，准爸比有办法·····	69
老婆肚子疼，吓坏我了·····	71
孕二月的营养需求·····	72

准爸比制作私房菜····· 74

三合面发糕·····	74	西红柿炒鸡蛋·····	76
五香卤鸭·····	75	蚝油菜花·····	76
燕麦芝麻粥·····	75	猪心汤·····	76
猪肝粥·····	75		



我为老婆找专家····· 77

准爸比笔记（孕二月）····· 78



Part 4 关于建档、产检那些事儿（孕三月）

孕三月必知常识····· 80

孕期检查·····	80
老婆看起来像孕妇了·····	80
关于建档和产检那些事儿·····	82
准爸比需要继续关注的事情·····	85



尿频、便秘等问题接踵而来·····	86
孕期失眠——我陪老婆一起数星星·····	88
老婆腰背痛，怎么办？·····	89
孕三月的营养需求·····	90

准爸比制作私房菜····· 92

山药排骨汤·····	92	洋葱西红柿沙拉·····	93
香干芹菜·····	92	木耳炒鱿鱼·····	94
肉末炒豌豆·····	93	酸辣猪血豆腐汤·····	94
拌双耳·····	93	扒银耳·····	94



我为老婆找专家····· 95

准爸比笔记（孕三月）····· 96



Part 5 终于可以喘口气了（孕四月）

孕四月必知常识····· 98

产前检查·····	98
平稳期的到来·····	98
唐筛，做还是不做？·····	99
性生活须谨慎·····	101
怎样帮老婆做好基本的皮肤护理？·····	101
为她选择几项有益的运动·····	103
孕四月的营养需求·····	105

准爸比制作私房菜····· 107



胡萝卜炒肉·····	107	凉拌西红柿·····	109
枣豆糯米粥·····	107	猪肝粥·····	109
红烧带鱼·····	108	虾皮烧冬瓜·····	110
虾仁炒韭菜·····	108	鲜拌茼蒿·····	110
菠菜粥·····	108	芹菜炒瘦肉·····	110
海带烧黄豆·····	109		



我为老婆找专家····· 111

准爸比笔记（孕四月）····· 112



Part 6 与老婆一起感受胎动（孕五月）

孕五月必知常识····· 114

产前检查·····	114
“孕味”十足的稳定期·····	114
真实而清晰的胎动——可以和胎宝宝交流了·····	116
抚摩胎教·····	117
找个机会来次“孕月旅行”·····	117
老婆的手脚出现水肿，怎么办？·····	118
老婆贫血，怎么办？·····	121
孕五月的营养需求·····	122

准爸比制作私房菜····· 124

奶汤鲫鱼·····	124	鲤鱼头冬瓜粥·····	125
蛋黄莲子羹·····	124	丝瓜炒金针菇·····	125
小白菜余丸子·····	125	柠檬鸭肝·····	126

乌鸡糯米葱白粥····· 126	鱼头豆腐汤····· 127
木耳拌芹菜····· 126	莲子百合煨瘦肉····· 128
蒜蓉空心菜····· 127	香菇红枣蒸瘦肉····· 128
桂花糯米糖藕····· 127	西红柿烧牛肉····· 128



我为老婆找专家····· 129

准爸比笔记（孕五月）····· 130



Part 7 细心照顾带球跑的她（孕六月）

孕六月必知常识····· 132

产前检查·····	132
最有趣的时光·····	132
做爸爸，你准备好了吗？·····	133
老婆腿抽筋，怎么办？·····	134
尿失禁的应对办法·····	136
如何积极有效地预防妊娠期高血压疾病？·····	137
孕六月的营养需求·····	139

准爸比制作私房菜····· 140

海米油菜····· 140	白菜烧海参····· 142
海带焖鲫鱼····· 140	西芹炒百合····· 143
花生炖牛肉····· 141	珊瑚白菜····· 143
西红柿猪肝瘦肉汤····· 141	红枣鲤鱼····· 143
鲫鱼丝瓜汤····· 141	煎蛤仁蛋饼····· 144
红萝卜烧牛腩····· 142	家常豆腐····· 144



我为老婆找专家	143
---------	-----

准爸比笔记（孕六月）	146
------------	-----



Part 8 与老婆一起做胎教（孕七月）

孕七月必知常识	148
---------	-----

产前检查	148
不能拍的“篮球”	148
得了坐骨神经痛，怎么办？	149
别招惹妊娠期糖尿病	151
胎教的开始	152
孕七月的营养需求	153

准爸比制作私房菜	153
----------	-----

冬瓜瘦肉粥	155	三丝银鱼羹	157
山药炖猪肚	155	花生米粥	157
肉丝芹菜	156	糖醋藕片	158
红烧带鱼	156	砂仁蒸鲫鱼	158
清汤平菇	156		
肉丝拌豆腐皮	157		



我为老婆找专家	159
---------	-----

准爸比笔记（孕七月）	160
------------	-----



Part 9 提前做好分娩前的准备工作（孕八月）

孕八月必知常识 162

产前检查	162
全心照顾待产的妻子	162
吓人的假宫缩	163
潜在的早产危机	165
关于羊水的问题	166
老婆总感觉烧心，怎么办？	167
孕八月的营养需求	168

准爸比制作私房菜 170

木耳肉丝蛋汤	170	安胎鲤鱼粥	172
美味鸡肉粥	170	抓炒鱼片	173
栗子炖羊肉	171	清炖牛肉	173
荷包鲫鱼	171	芹菜炒肉丝	174
紫菜炒鸡蛋	171	枸杞松子爆鸡丁	174
银鱼豆芽	172		
榨菜丝鸡蛋汤	172		



我为老婆找专家 175

准爸比笔记（孕八月） 176



Part 10

倒计时开始（孕九月）

孕九月必知常识..... 178

产前检查.....	178
又是一个难熬的开始.....	178
准爸比应该知道的分娩常识.....	179
帮助老婆消除产前恐惧.....	181
为产妇和新宝宝做好准备.....	182
孕九月的营养需求.....	185

准爸比制作私房菜..... 186

萝卜鲤鱼汤.....	186	蒜蓉茼蒿.....	188
营养牛骨汤.....	186	柏子仁煮猪心.....	189
香菜牛肉末.....	187	海带排骨汤.....	189
芹菜炒香菇.....	187	肉炒百合.....	189
素烧腐竹.....	187		
木耳烧猪腰.....	188		



我为老婆找专家..... 190

准爸比笔记（孕九月）..... 190



Part 11 结束所有的辛苦等待（孕十月）

孕十月必知常识..... 192

产前检查.....	192
短暂而漫长的等待.....	192
宫缩真的来了.....	194
有规律的宫缩.....	195
破水.....	196
见红.....	196
剖宫产还是顺产，医生做决定.....	196
孕十月的营养需求.....	198

准爸比制作私房菜..... 200

虾仁炒豆腐.....	200	鸭血豆腐汤.....	202
清汤慈笋.....	200	海参烧木耳.....	203
冬菇烧白菜.....	201	虾皮萝卜丝.....	203
珧柱鲜芦笋.....	201	山药瘦肉乳鸽煲.....	203
肉炒三丝.....	201	芋头烧牛肉.....	204
小米鸡蛋粥.....	202	红烧海参.....	204
羊肉冬瓜汤.....	202		



我为老婆找专家..... 203

准爸比笔记（孕十月）..... 206

附录 1 孕妈咪和准爸比禁用药物表.....	207
附录 2 常见食物营养成分一览表.....	210

高红敏 / 著

第一次 做准爸比

全能孕夫有备而来！



一本爸爸版孕期指导书，

让无数准妈妈准爸比爱不释手的孕期甜蜜读本！

原来一个生命的诞生如此幸运、美妙、神圣！

本书手把手教你学习做优秀全能准爸比！

资深奶爸记录从备孕到宝宝诞生的切身经历！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



怀孕只是孕妈咪的事吗？NO！NO！NO！准爸爸当然也不能闲着！

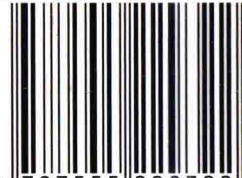
俗话说得好，每个成功男人的背后都有一个聪明的女人，相同的道理，每一个健康快乐的准妈咪背后都离不开一个优秀的全能准爸比。

想要成为优秀的准爸比，你就要经历陪妻子孕检、问医、胎教，还有取名、采买等琐碎的孕期生活。作为准爸爸，应该将所有对妻子和宝宝的爱转化为行动，分享妻子的喜悦与担心，给予她最大的支持，一起来度过孕育小生命的幸福时光！



上架建议：孕产

ISBN 978-7-5552-2932-2



9 787555 229322 >

媒体支持：腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 亚马逊 amazon.cn

ISBN 978-7-5552-2932-2

定价：35.00元

高红敏 / 著

第一次 做 准 爸 比





内容简介



怀孕只是孕妈咪的事吗？NO！NO！
NO！准爸比当然也不能闲着！

俗话说得好，每个成功男人的背后都有一个聪明的女人，相同的道理，每一个健康快乐的准妈咪背后都离不开一个优秀的全能准爸比。想要成为全能准爸比，你就要经历陪妻子孕检、问医、胎教、取名、采买等琐碎的孕期生活。

准爸比要将所有对妻子和宝宝的爱转化为行动，分享妻子的喜悦与担心，给予她最大的支持，陪伴妻子一起度过孕育小生命的幸福时光！

作者简介



高红敏，中医养生类图书资深编辑，曾参与策划并整理众多中医专家的养生专著，8年的专业素养得到业界人士的高度赞扬，其策划编写的图书得到读者的好评。曾出版《不生病的养生细节》（协助中国首席中医养生专家杨力教授的审定工作）、《〈黄帝内经〉中的谚语养生》、《笑口常开 健康常在》、《人体情绪使用手册》、《好身体离不开养生学》等相关养生类图书。《第一次做准爸比》是作者从准爸爸升级为真实爸爸的切身经历。