

DK科学育儿小百科

做个好爸爸

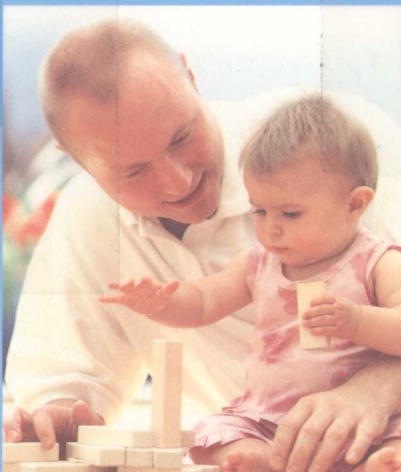
EVERYDAY BABYCAR: BEING A DAD

- 父亲角色
- 产检
- 帮助分娩
- 照料宝宝
- 协助哺乳
- 宝贝按摩
- 陪玩
- 阅读
- 亲男孩或女孩
- 周末父亲

[英]彼得·斯坦福 (Peter Stanford) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



NLIC 2970718619



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



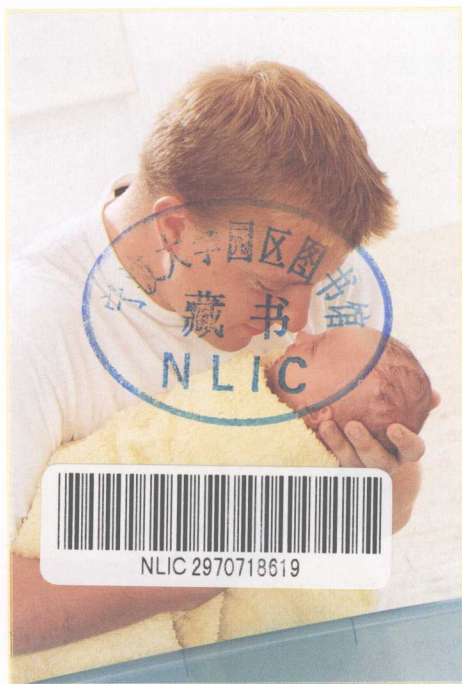
DK科学育儿小百科系列

DK科学育儿小百科

做个好爸爸

[英] 彼得·斯坦福 (Peter Stanford) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答广大初为人父者如何做个好爸爸的方法和技巧，涵盖了关于如何做个出色的父亲，与宝宝建立深厚感情的最新信息和医学指导，范围包括从新生儿到学龄前儿童。可供广大初为人父者参考阅读。

Original Title : Everyday Babycare:being a dad

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-7351

图书在版编目 (CIP) 数据

DK 科学育儿小百科. 做个好爸爸 / (英) 斯坦福 (Stanford, P.) 著 -- 北京 : 电子工业出版社, 2011.3

书名原文 : Everyday Babycare:being a dad

ISBN 978-7-121-12727-4

I . ① D… II . ① 斯… III . ① 婴幼儿 - 哺育 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 264301 号

责任编辑 : 郭 晶 李娇龙

文字编辑 : 李银慧

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

装 订 :

出版发行 : 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 : 100036

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16 字数 : 358.4 千字

印 次 : 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 : 72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话 : (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn , 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线 : (010) 88258888。



目 录



第一章 要当爸爸啦 7

- 思考父亲这个身份 7
- 调整情绪迎接宝宝 7
- 爸爸要与宝宝建立亲情纽带 8
- 爸爸要积极参与孕前检查 9
- 丈夫应陪妻子参加孕妇课堂 9
- 丈夫要做妻子的坚强后盾 10
- 妻子怀孕期间丈夫该如何支持她 11
- 如何抚平妻子的担忧 11
- 珍惜夫妻间的共享时光 11
- 别逃避到工作中去 12
- 要切实地规划资金 13
- 想想要成为怎样的爸爸 13
- 育儿需要两个人的努力 15

第二章 宝宝的出生 17

- 孩子诞生时丈夫的角色 17
- 分娩时要做好丈夫的本分工作 17
- 如何制作分娩计划 17
- 做妻子分娩时的支持者 18
- 丈夫如何在分娩过程中帮忙 19
- 做妻子分娩时的安全阀 20
- 珍惜孩子出生后的宝贵时光 20
- 分娩后要注意恢复精力 20
- 怎样与新生儿建立亲情纽带 22
- 多和宝宝接触和发声 22
- 多花点时间, 尝试着安抚宝宝 22
- 保持当父亲的新鲜感 23

第三章 父亲的角色是怎样的.....25

要根据实际情况构建父亲形象.....	25
丈夫要与妻子一起育儿.....	25
一些典型的父亲形象.....	25
爸爸要做出自己的风格.....	26
爸爸要多待在孩子身边.....	27
爸爸要明白自己想要的是什么.....	28

第四章 宝宝出生后的头几周.....31

宝宝出生后最初的日子.....	31
爸爸要尽快回到现实中.....	31
丈夫要协助妻子哺乳.....	31
怎样给宝宝洗澡.....	34
为宝宝洗澡需要准备的东西.....	34
为宝宝洗澡的方式.....	34
洗澡的基本步骤.....	34
爸爸与宝宝的独处时间.....	36
爸爸晚上当班照顾宝宝.....	36
爸爸要协调好新的生活.....	36
注意产后抑郁.....	38
怎样给宝宝按摩.....	39
怎样为宝宝按摩.....	39
丈夫要了解妻子需要什么.....	40
如何处理好夫妻关系.....	41

第五章 宝宝的第一年.....43

宝宝对爸爸爱的需求的变化.....	43
学会寻求父亲角色中的平衡.....	43
怎样陪孩子玩.....	44
孩子阅读很重要吗.....	46

阅读要越早越好.....	46
注意阅读时的语调.....	46
提升亲子相处的质量.....	47
宝宝的睡眠时间.....	47
如何照顾家里的大孩子.....	48

第六章 爸爸更关注男孩还是女孩.....51

孩子的性别影响父母的关爱度.....	51
宝宝不在乎关注者的性别.....	51
父母共同关爱的宝宝成长更健康.....	51
爸爸和男孩.....	52
爸爸和女孩.....	52
父亲在男女平等中扮演的角色.....	53
怎样成为积极的父亲角色.....	54
好父亲的特征.....	55
孩子会模仿父亲的做法.....	55
多尝试新的兴趣爱好.....	55
努力打造快乐的家庭时光.....	55

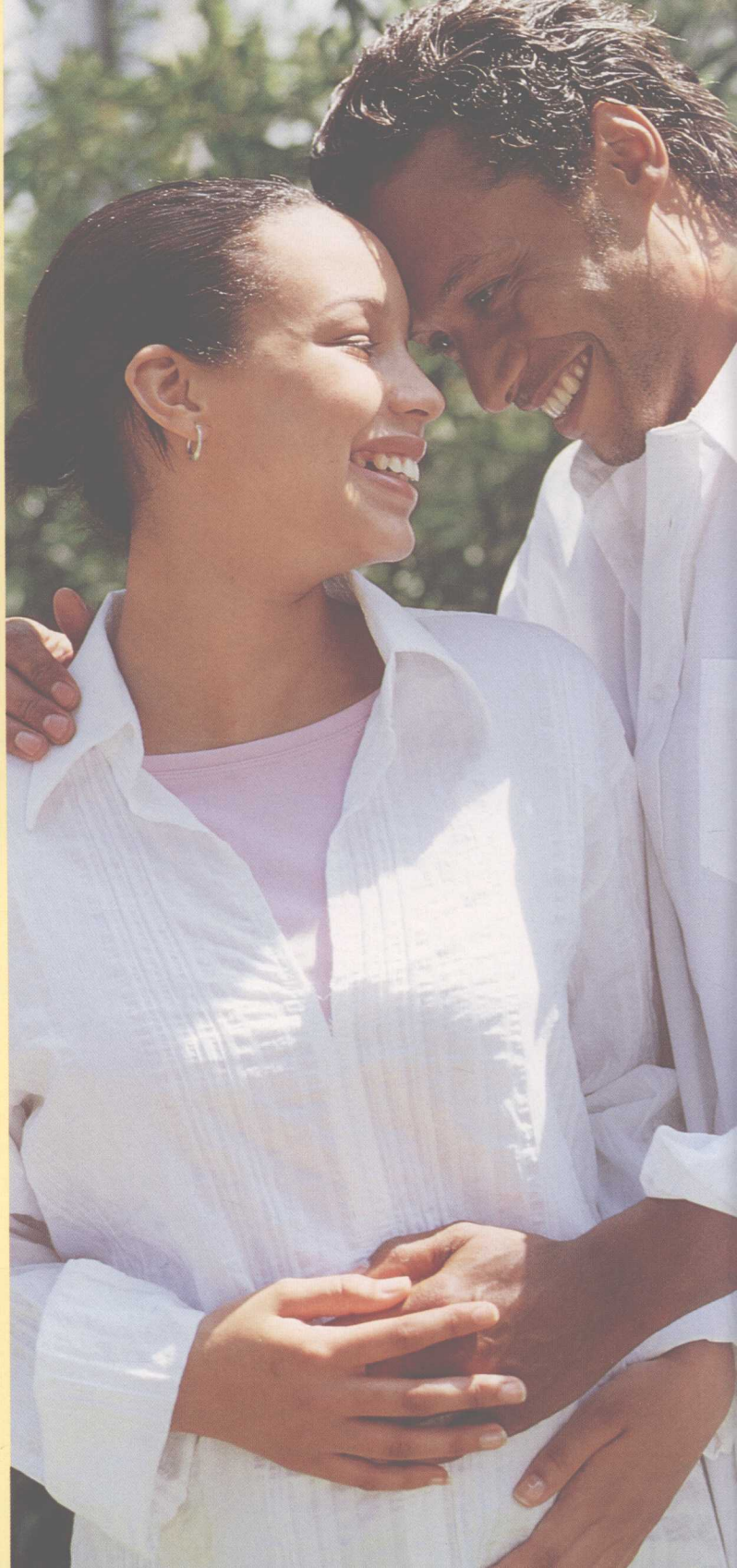
第七章 刚学步及学龄前的孩子.....57

父亲是孩子通向世界的桥梁.....	57
爸爸和孩子一起做饭.....	57
如何为学步的孩子选择训练.....	58
居家爸爸的出现.....	58
怎样避免成为一个周末父亲.....	60
了解父亲的权利.....	61
坚持自己的父亲权利.....	61
避免承担父亲义务后的负罪感.....	61
一些其他的选择.....	61



“几个星期以来我一直沉浸在将要有孩子的好消息当中。我会全神贯注地盯着街上童车里的宝宝，心想：我也即将要有自己的宝宝啦。我简直不敢相信这是真的！”

罗格，6个月大的孩子埃尔泽的父亲。



1

第一章 要当爸爸啦

当您得知自己即将成为父亲的时候，那一刻的感觉是无与伦比的！尤其是第一次当父亲。您能感觉到自己的成长，这是人生中重要的里程碑。您已经迈出了人生中关键的一步——从为人子升级到为人父了。

思考父亲这个身份

如果您和妻子过去一直想要一个孩子，那么这个过程将是一段值得高兴和庆祝的日子。但是如果怀孕不期而至，肯定会出乎你们的意料，您甚至需要考虑这个父亲身份。然而通常是生活中最无法预料的挑战最能教会我们认识自己。

如果您已经相信从工作或体育运动当中能够寻找到个人的成功之路，那么您将要做爸爸这个消息将成为一种全新思考方式的起点。

调整情绪迎接宝宝

您将会不可避免地出现焦虑情绪，如果您的妻子是第一次怀孕，尤其会如此。您可能会担心生活将发生不可逆转的变化，一些即将失去的东西将会被深深怀念。一些男人担心他们只剩下9个月的时间能够无忧无虑地生活了，很快会有外

人(宝宝)对夫妻关系造成冲击，或者他们不得不肩负起养家的经济重任。这些担心都是可以理解的，但是此刻最重要的事是往积极的方面看。

首先要保持冷静。有很多理由能够说明为何大自然要给我们9个月的时间来迎接宝宝到来。对于父亲角色来说，原因之一就是允许您有足够的时间思考，制定计划以便应对将来的变化。怀孕这件事太过重大，以至于在孕期刚开始时准父母们几乎不可能完全理解其意义，直到孕期结束时(通常在怀孕40周以后)夫妻间才能达成更多的默契与协调。

如何与未出生的宝宝建立亲情纽带

- 花时间与妻子谈谈宝宝——推测一下他的性格。如果他在妈妈的子宫里活动得很厉害，那么他是活泼的孩子，没准儿是未来的体育明星。如果宝宝白天很安静而晚上很活跃，你们是否应该想想如何度过以后那些不眠之夜呢？
- 给宝宝取个昵称或者想想以后他可能会用到的名字，并列出一份清单。
- 抚摸妻子隆起的腹部，在她已经伸展的皮肤上涂抹润肤油，让皮肤保持柔软和光滑。
- 不要害怕与孩子身体的接触。宝宝在妈妈的子宫里很强壮，让他们知道外面有人在欢迎他们是很有好处的。据说大约从孕期的第15周开始，宝宝就能够听见子宫外面的声音了。



专家忠告

在妻子第一次怀孕期间，作为准爸爸，您可能会感觉到嫉妒，这是很正常的事儿。例如您的妻子与她的女性朋友聊怀孕的事儿，会比和您聊这些更带劲儿，这时您可能会觉得受到了排斥，亦或是她为了照顾腹中的宝宝而冷落了您。您的感受并非是不自然的，但是在这个阶段最好自己照顾好自己。努力使自己成为通情达理和善于倾听的人，尽量体谅并鼓励您的妻子，开诚布公地向她说出您的想法，以避免造成彼此的误会。

与宝宝建立亲情纽带

抚摸妻子隆起的腹部，感觉宝宝在妈妈肚子里活动，这将有助于您和子宫内的宝宝（他或她）建立起亲情的纽带。

爸爸要与宝宝建立亲情纽带

您的妻子用身体养育着宝宝，这是一个消耗精力的过程，所以她所关心的事不可避免地会发生改变，对您的关注少了，而将更多的精力放在为即将到来的生育做准备。在这个时期里，她与宝宝的关系更为亲密，因为您不能经历像她一样等待宝宝出生过程中的身体变化，也不能像她一样感觉到宝宝在子宫里一天天长大，所以您可能会感觉受冷落了。

研究证实，在期待宝宝诞

“当第一次B超扫描后拿到宝宝的照片，我情不自禁地一直盯着照片看。您必须有丰富的想象力才能绞尽脑汁地想出B超上面模糊的小黑点是一个小宝宝，但对我而言，她看上去绝对漂亮。”

格里，2岁孩子安娜的爸爸。

生时，男性体内的激素会发生轻微的变化，但与女性的变化相比微乎其微。在大部分时间里，您只能看着妻子的身体一天天变得臃肿，以容纳宝宝在里边生长，慢慢地度过妊娠的三个阶段(根据胎儿生长发育的不同时期划分的里程碑)。对有些父亲来说，在出生前与宝宝交流具有很大的挑战性，但只要肯动脑并付出精力，有些方法值得借鉴(见第7页)。

爸爸要积极参与孕前检查

传统的做法是准妈妈单独去做产前检查，但现在多数医生和助产士鼓励夫妻双方在怀孕期间的几个重要阶段一起去看医生。有很多父亲现在仍然记得当他们在超声扫描中第一次见到孩子时的情景，认为那是自己人生中最感动的时刻之一。

准爸爸对怀孕知识的无知可能会造成夫妻双方的意见分歧。您懂的相关知识越多，未来扮演父亲的角色就越自信。

请注意观察妻子在孕期每个阶段的变化，确定您已经明白了在每个阶段妻子所需要做的化验和超声检查，包括要检查什么。什么时间去做。您可以从书籍或者专家那里获得相关知识，然后告诉妻子，保证你俩都做了充分的准备。

陪妻子参加产前检查



陪伴妻子一起去参加产前检查有许多好处：

- 可以在陌生的医疗环境中支持她。
- 从一开始就能明白怀孕是需要两个人共同承担的事情。
- 在超声扫描上能看到宝宝的照片。
- 可以向健康专家请教妻子在孕期进程中您的任何困惑。
- 与专业人士讨论准妈妈的检查

结果。

- 增加您的专业知识和参与意识。

您必须要克服的困难包括：

- 多数产前检查安排在您的上班
- 您的老板可能不体谅您，为了
- 参加妻子的产前检查您只能占
- 用部分年假的时间。

丈夫应陪妻子参加孕妇课堂

像参加产前检查一样，您应该陪同妻子参加孕妇课堂。在那里，您不仅能学到关于怀孕和分娩的所有相关知识，而且将有机会讨论您最难以启齿

的困惑。大部分男人在听到诸如胎盘、子宫内膜、着床、宫颈之类的专业名词时都会感到浑身不自在，虽然在学校的生理卫生课上学过关于生育方面的知识，但要您理解妻子的身体确实是在孕育着一个新生命这



件事却是另外一回事。

课堂上会有丈夫该如何在孕期协助妻子的讲座，您会看到一些现场演示，例如当孕妇宫缩时丈夫该如何扶着妻子，帮助她放松和呼吸等。

来孕妇课堂听课的另一个好处就是，在这里，您将有机会与有同样困惑的准爸爸们相互交流，集体的智慧是无穷的，一些永恒友谊的建立就是缘于这里的相遇。

丈夫要做妻子的坚强后盾

在妻子怀孕期间，您可能会有很多的顾虑，请不要害怕，

说出来而不要让它们成为秘密，可能您会发现她也正在担心同样的问题。即使有了别的想法也是正常的，那并不意味着您犯了错误，这些都是您成为父亲这一角色所要经历的。

50年前，夫妻间通常有明确的分工，男人工作养家，女人在家照顾孩子。现代社会，双方可能都有工作，共同挣钱支付家庭开销，这在妻子怀孕后会有一些变化。如果您的妻子是职业女性，现实的问题就是她准备什么时候休产假，生完孩子

学习时间

通过参加孕妇课堂，您会发现，在妻子怀孕和分娩时，自己对如何帮助妻子更有底了。

后是否重返工作岗位，第二个问题通常在孩子出生后才能有明确的答案，所以别催促她太早做出决定。

妻子怀孕期间丈夫该如何支持她

妻子怀孕期间，丈夫就是她的主要支柱，照顾她腹中的孩子是你俩共同的责任。你们仍然是夫妻、伴侣和最好的朋友，但是发生了一些新情况，你们很快就将成为妈妈和爸爸了，尽全力地相互支持是非常重要的。

如何抚平妻子的担忧

支持妻子的内容之一就是，您要做好接受她情绪上大起大落波动的准备。由于她体内的激素水平正在发生巨大变化，这通常会导致她的情绪波动，对一些小事她会表现出不可思议的激烈反应。请您务必要耐心一些，试着去理解她，这对您以后的家长角色是种很好的练习。

您会发现她正在担心体型走样会使她失去以前的魅力，她会因此变得很脆弱，需要您在语言和行动上安慰她。请让她知道她依然充满魅力，她仍然是您的爱人，是你们可爱宝宝的孕育者。

珍惜夫妻间的共享时光

在等待家庭新成员到来的过程中，请腾出时间和妻子一起去参加各自公司的夜间派对、午间聚餐等，如果可能的话最好一起去度假。如果这是你们的第一个孩子，要想在没有保姆抱怨和快递牛奶瓶子的干扰下再次回到二人世界，还要等很长一段时间。





别逃避到工作中去

尽管您已经是家里主要的或唯一的经济支柱了，可以预料不久的将来家里还会出现更大的花销，所有为人父母要准备的物品都要花钱来买，提前做好准备并列账单是有益的，但在这个时期，您的妻子需要您做的并不是赚钱，而是希望您把宝宝和太太放在心上。

爱的接触

身体的接触很重要，您可以通过很多亲昵的动作向妻子表达情感。

问与答

在怀孕期间做爱安全吗？

在健康的妊娠期内没有任何理由需要减少性生活，但是如果妻子认为做爱会增加流产的危险，或者她有过流产史，您就应该征求一下助产士的意见了。需要提醒您的是，在确认您妻子怀孕与否的早期几个月里您必须停止做爱。

孕期做爱有特别的位置吗？

这个问题因人而异。怎样是最好的，怎样更舒服、更充满爱意完全取决于您和妻子的摸索，不要害怕尝试，尤其是在妊娠晚期，不恰当的位置会使做爱不舒服或难以完成。

性活动会伤害到胎儿吗？

性活动本身不会给胎儿带来任何风险，胎儿在阴茎不能刺破和精子不能穿入的羊膜囊垫子里很安全。有时，男人渴望做爱，但害怕伤害到子宫里的孩子而犹豫不决，纠正这个认识误区很重要，很多女人在孕期由于血液循环中的高激素水平而处于高性欲状态，尤其是在孕期的中间3个月。

所有女人孕期都希望做爱吗？

不是。每个人的情况不同，可能在怀孕的9个月里您的妻子一直对做爱说不，她可能更欣赏通过抚摸及亲昵的动

作，来作为与您保持爱意的身体接触方式。

妊娠后期做爱会使孩子早产吗？

做爱本身不会使孩子早产，但是，如果孩子将要出生，做爱可能会加速这个过程。性高潮可以锻炼子宫肌肉，在妊娠后期引起宫缩，但这种作用通常会在几分钟后逐渐消失。

一开始就把妻子和宝宝放在第一位，做她们的坚强后盾，这是自然赋予男人最古老的角色。既然快要做父亲了，就要亲眼见证宝宝在妻子腹中发育成长，不要走得远远的。在妻子怀孕期间，尽管没有您能直接为宝宝做的事情，但是显然，这时候在办公室加班或者消磨时间并不是明智之举。

要切合实际地规划资金

首先您的资金规划要切合实际，很显然，现在不是急着弥补您童年遗憾的时候，例如买一辆您儿时一直渴望拥有的双排座椅的敞篷跑车。比起您的钱包来，宝宝更需要您的爱护和关心。育儿的基本设施很便宜就可以买到，孩子不会在意婴儿车是不是最高级的或最新的，但她会想念您给予的温暖与呵护。以后更大的育儿问题并不需要在孕期这几个月里解决，给自己一点时间慢慢适应这些变化，有些看起来不可逾越的障碍会自然变得容易处理。

想想要成为怎样的爸爸

很多已经为人父母的年轻一代，为他们与父亲间直到现在还存在的距离感感到遗憾，

回首从前，他们说，在孩童时代，父亲不在身边的时间太多了，这对他们的生活产生了影响。尽管父亲不在家的原因通常是为了养家而加班工作，这很容易理解，但是他们仍然对此感到痛心，为什么当时爸爸不能经常在家呢？由此可见，爸爸一开始就与孩子建立亲密

联系是多么重要啊。

● **保持清醒的头脑** 在孩子出生之前，花些时间想想自己的童年时代，观察一下其他父亲的做法，问问自己想要什么样的好爸爸。当孩子出生后，您身边有太多的人会告诉您该怎么去做，包括家庭中的长辈、媒体中的典



在二人世界变成三人世界之前

好好享受宝宝降生前的时光吧，有空就去参加各自单位组织的聚餐和郊游活动哦。

准备宝宝用具

当您一旦开始购买宝宝用品时，那种对即将到来的幸福生活的兴奋劲儿就真的出现了。

范、育儿专家、同事，甚至是还没有生孩子的朋友等。在您还有时间想这些事情时，尽量弄明白自己的真实想法。没必要效仿自己的父亲或者要努力做得比他更好，养育子女不是纠正过去的缺点，也不是和谁比赛，您需要有信心开始谱写自己人生的新篇章，要有勇气走您自己的路。

- **腾出时间** 雇主们和政府正在慢慢认识到父亲在孩子身边的重要性，提供父亲带薪的假期，这值得提倡，但是育儿对您来说只是刚刚开始，您需要用一生的时间去当爸爸，有耕耘就会有收获。所以，当面对新宝宝的新奇劲儿过去后，面对近乎残忍的艰巨付出时，请保证您能在家中呆在宝宝身边，而不是长久地埋头工作。

问问自己，等将来孩子们长大以后，在他们的记忆中，您的家庭角色会是什么样的呢？如果是一幅由于工作匆忙进出的模糊画面，那您就是一个不称职的父亲。工作是一时的，退休以后职业生涯就结束了，但家庭生活一直都在，您离不开它。请从一开始就多花

些时间了解您的孩子吧，把家当做一个舞台来施展您的才华。

育儿需要两个人的努力

一个孩子的健康成长需要父母双方都在身边，按照传统模式父亲只负担生计，并不能使您成为一个好爸爸，所有证据均显示，孩子在成长过程中得益于来自男性和女性两方面的平衡，得益于父母双方给予的全面的、相互影响的能力。

仅仅陪在宝宝身边还是不够的，您的妻子也需要您的支持和鼓励才能成为一个好妈妈，正如您也需要她鼓励您成为一个好爸爸一样，在育儿的过程中你们是彼此互相支持的主要支柱。

构筑爱巢

不只是女人才会觉得为了迎接宝宝应该收拾一下房子，下面是一些能为您节省精力的实用方法。

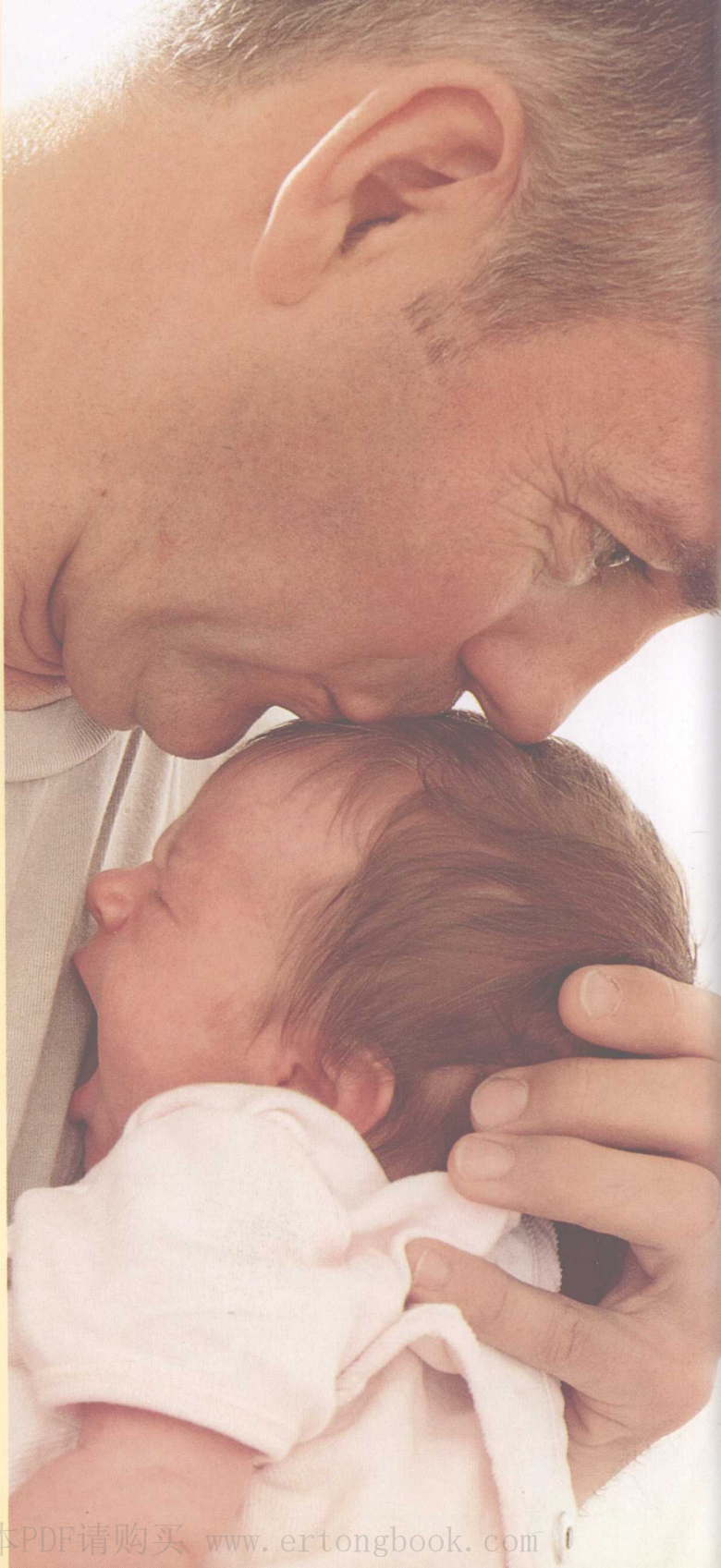
- 拜访有宝宝的朋友，借鉴他们的经验，甚至包括怎样换尿布（第36页），在这些基本的小事上越有信心，宝宝出生后您的参与就会越多，适应起来就会越快。
- 腾出一间房间粉刷一新，准备把它变成您的育儿室，像装修这类的活动对怀孕后期的孕妇来说太重了，这些是您义不容辞的责任。
- 和妻子一起出去购买需要的育儿设施，然后安装好。
- 如果准备到医院接生，应提前去一次，这样就能知道路线和

到达那里需要的准确时间，这是夫妻双方容易忽略的。

- 如果医院允许可先参观一下产房，这样当分娩来临时您心里会更有底。
- 照顾好自己，吃好睡好，并适当做些锻炼，您的妻子和宝宝都需要您保持精力充沛。
- 当预产期临近时，调整好您的工作安排以确保能随叫随到，请带上移动电话或留下能随时找到您的联系电话，并推掉长途出差。最重要的是要保持冷静。

“我真的很想参加孩子的出生过程，并已提前准备好了到时候该如何帮忙，这样就会有一种和孩子一起分享他的伟大诞生的真实感觉。”

加思，3个星期大的孩子简的父亲。



2