



王晓东 著

好奶爸 育儿经 (0~3岁)

一本教男人怎么爱老婆、孩子的教科书

育儿不只是妈妈的事
好奶爸也能育出好孩子



作家出版社



好爸爸好妈妈系列

王晓东 著

好奶爸 育儿经 (0~3岁)

一本教男人怎么爱老婆、孩子的教科书

育儿不只是妈妈的事
好奶爸也能育出好孩子



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好奶爸育儿经/王晓东著. - 北京:作家出版社,2011.1
ISBN 978 - 7 - 5063 - 5710 - 4

I. ①好… II. ①王… 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 (2010) 第 247217 号

好奶爸育儿经

作 者: 王晓东

选题策划: 吕 龙 郑建华

责任编辑: 郑建华

装帧设计: 梦 石

绘 画: 王晓东 赖晓娜

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E - mail: zuojia@zuoja.net.cn

http://www.zuojia.net.cn

印刷: 紫恒印装有限公司

成品尺寸: 170 × 240

字数: 237 千

印张: 17.75

印数: 001 - 12000

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5710 - 4

定价: 29.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

绝不仅仅是一个奶爸而已……

某个繁忙的下午，我正无奈地看着眼前的各种报表发呆，一个同事敲门进来，说希望我可以帮她的这个朋友写序，我的大脑还真有那么半刻空白。

事情就是这么开始的。

拿到这本书，看到标题是《好奶爸育儿经》，心里算是稍微有谱了些，虽然我没有机会成为奶爸（起码这辈子没戏了），但我还算得上是个还可以的“奶妈”，这个序写的也就自然徒增了3分底气。

但在翻开这本书看到目录时，我还是有些意外，因为里面内容涉及之广绝不仅仅是育儿这么简单，里面有提到一些如“老婆怀孕不爱吃饭该怎么办”“如何帮孕妇老婆选择服饰”等问题，看的我心里一暖，倘若现在天下的男人们都开始朝这方面转型，那女人将会多么的幸福。

书里面的大部分故事和内容都是晓东自己的故事，这个从详细的描写中就看得出来。其实我倒觉得，这本书的整个内容如果要用一句话来概括的话，那就是——super老公必备手册。里面教导了作为一名合格的老公要怎样注意自身形象、怎样保持自身的身体健康、怎样照顾孕期的老婆、怎样护理出生的宝宝，甚至如何寻找合适的保姆，可是说是面面俱到。

其中的一个故事谈及08年的三聚氰胺事件，让我印象颇为深刻，可能因为我也经历过相同的心理过程。那时我的香香也才2岁多，还在喝奶粉的年龄里。当时各大媒体铺天盖地报道“三鹿奶粉”事件，我家里的电话也一直不断，亲戚朋友都打电话来问香香到底喝的是什么奶粉。那时似乎全世界的目光都集中在了中国的孩子身上，现在回想起来，那段日子还是历历在目，悬着的心似乎到现在才慢慢放下。

全天下的父母都希望自己的宝宝可以健康成长，他们努力的成就自己，让自己成为一名称职的“奶爸”或“奶妈”，给自己的宝宝以全方位的呵护。看过了这本书，我读懂了晓东的良苦用心，也希望您可以在晓东的这本书中找到您需要的知识和经验。

《时尚好管家》助理出版人/主编文洁

2010年冬

爱的味道

记不清哪一天看北京台的一档访谈节目，嘉宾是拥有“体育名手”和“综艺名嘴”头衔的董路。节目内容不是谈他的成名历史和专业，而是谈他作为一个3岁女儿父亲的感悟。节目很温馨，最令我感动的故事是，他的3岁女儿“吃完”他妈妈早就不存在的奶后，大人开玩笑问是什么味道，孩子的回答震惊了所有人——“这是爱的味道！”

年轻的时候不理解，为何很多粗线条的爷们儿，在有了孩子后就变得那么顾家和柔情似水？为何很多信誓旦旦不要孩子、嫌孩子麻烦的柔弱女子，在有了孩子后就变得那么坚忍不拔，浑身散发着母爱的光辉？作为一个被迫晚婚、具有传统“老婆孩子热炕头”理想的丑男人，我在33岁的时候终于明白了这个原因，因为这时我有了自己的女儿。

从孩子的孕育、出生到抚养三年左右的时间里，我和妻子写了大量的育儿日记，每次翻看，都感慨万千。妻子怀孕的时候胃口不好，孩子生下来才5斤多一点，骨瘦如柴，是个名副其实的小可怜。孩子2个月母乳就没有了，家里的老人和我们绞尽脑汁，历经千辛万苦，终于依靠自己的力量把孩子养成现在人见人爱、健康活泼的“大美妞”。

每次带孩子出去，亲朋都会打趣我：这么“丑”的爸爸怎么会有这么“靓”的女儿。听得我是既惭愧又骄傲。很多喜欢我女儿的年轻朋

友，求教我的养育经验，聊起与女儿以及妻子斗智斗勇的经验，我次次眉飞色舞，口若悬河。这些朋友有的劝我，说你说这么多我们也记不住，你还不如写出来。当时仅仅一笑作罢。

机缘巧合，遇到大龙兄。聊起各自的孩子，大龙兄听后强力鼓励我完成这一“工程”。有三个理由打动了我：首先国内很少有男性作者写育婴方面的书，写这本书，可以让丈夫体会到妻子孕产的艰辛，明白养育孩子父亲的责任同样重大的道理。二是把自身的经历用故事和漫画的手法表现出来，大家更有兴趣阅读。三是我们不求名利，仅仅是作为将来给自己和孩子留存一辈子的礼物，也是值得。

的确，孩子是天使，好好地养育她是上天赋予我这个父亲的使命。既然有了千言万语、丝丝感悟，何不一吐为快，向天下所有的父亲致敬，向天下所有的母亲致谢，更向天下所有家中的老人拜叩，遂成此书！

初稿写完的时候，我的女儿正处在学说简单对话的时候。很多话我们没有教，孩子自己就琢磨出来。一天，有人问她：“美妞你为啥这么漂亮呀！”女儿说道：“爸爸妈妈养的。”孩子他妈当时就笑着哭了，两年来我们遇到的种种磨砺、遭遇和不公，在这一刻被孩子的一句话击得粉碎，这也许就是爱的味道！爱的力量！

有女如此，“夫妇”何求？！

小小说明

写这本书的目的和起因在序言里面说了，这里说几点小的阅读注意事项，一来方便大家阅读，二来感谢帮助我和网友，三来解释一些疑问。

一、关于一一

1. 名字：一一是我的女儿，这是小名，大名叫王宜冉。

2. 时间地点：一一2008年2月5日出生，在医院待了5天，然后去了海淀清河我父母家（北五环外），一直住到她8个月大左右。其间回了两次姥爷姥姥家（丰台北大地）小住；9个月到16个月，在卢沟桥我们自己家住，白天姥姥带着，我父亲过来帮忙；17个月至今，还在卢沟桥我们自己家住，白天姥姥带着。说这些，一是防止大家地点时间混乱，二是说明养育孩子是集体的功劳，我一个人不敢贪功。

3. 主要配角：我；我老婆，也就是小娜；我的父母；老婆的父母；邻居张阿姨（妇幼保健站医生）；邻居刘阿姨（一一的老年粉丝）。

二、关于故事

书中的故事99%都是真实的我自己的故事，之所以有1%不确定：有的是为了阅读方便省略了细节，合并同类项；有的是实在想不起具体的时间地点，相对模糊，但事情是确实发生的；有的是不愿意点出具体人

和事，觉得恶心。

三、关于经验

故事中穿插了一些经验和评论，主要是我和家人的心得。但很多经验也是通过学习有关的教材和网上资料来给一一实施的，所以部分内容可能会觉得有些熟悉，这里先是感谢这些资料的作者（因为养孩子时期翻阅的资料太多，记不清作者），然后这也说明好的经验是经得起检验的，起码我们家孩子就适用。但需要说明的是，孩子都是独立的个体，经验再好，也不一定就完全适合每个孩子。只要父母用心，每个孩子都会成为健康、漂亮的宝宝。

四、关于贴士

贴士有的是为了注释故事里面的专业名词（小贴士），有的是结合资料和自己的实际总结的经验（大贴士），有的是本人独有的经验（老贴士，也就是老王的贴士）。这些是为了增加故事的科学性，给宝宝父母、想要孩子的夫妻，特别是那些自以为很了解女人的丈夫们看的。小贴士和大贴士参考借鉴了很多资料以及网友经验，特别是郑玉巧大夫的书和网友“豆豆妈”的一些经验，这里再次感谢。

五、关于漫画

书中全部的漫画创意均由本人创作（注意是创意），2/3由本人执笔手绘完成，1/3由本人和老婆共同执笔手绘完成，但其中小部分的人物/动物的造型和姿势，因为时间紧、任务重、加上本人能力有限，借鉴了网上的一些漫画资料，这里也同样感谢，希望大家一定以及肯定不要找我老王打版权官司，真的谢谢。

最后再次感谢为本书出版提供过帮助和支持的朋友、同学、同事、邻居，特别感谢亲爱的网友们！

目 录

序 绝不仅仅是一个奶爸而已…… / 001

前言 爱的味道 / 003

小小说明 / 005

第一章 老夫少妻要子难 001

1. 孩子他妈真难找——老男人如何找媳妇 / 001
2. 答应怀孕不容易——如何说服自己的妻子怀孕 / 009
3. 想怀就怀不可能——怀孕前如何准备 / 016
4. 医院验身去心魔——男性在医院如何检验不育 / 021
5. 保定一游巧得子——旅游是否有利受孕? / 027

第二章 当个快乐的准爸爸 032

1. 老婆胃口不好——孕妇不爱吃饭怎么办? / 032
2. 同事孩子掉了——孕妇疑神疑鬼怎么办? / 038
3. 变成职业跟班——孕妇恐慌怎么办? / 042
4. 身材苗条的孕妇——孕妇如何补铁和选衣服? / 048
5. 待产医院难定 / 053

6. 生男生女难定——提前知道婴儿性别有无必要? / 057
7. 起名一波三折——如何提前给宝宝起名字 / 061

第三章 医院风云录 066

1. 提前见红——预产期准不准? / 066
2. 剖是不剖——选择剖腹产的原因 / 070
3. 美女出世——孕妇是如何做手术的? / 074
4. 手忙脚乱——新生儿的准备工作有哪些? / 080
5. 喂奶疑云——新生儿为何总是哭? / 087
6. 爸妈真累——如何创造好的住院环境? / 093
7. 小娜真棒——怎样处理产妇住院期间的困难? / 098
8. 光荣出院——新生儿有哪些出院检查 / 104

第四章 有苗真愁长 108

1. 我要睡觉——如何让宝宝有良好的睡眠 / 108
2. 我要吃奶——产妇奶水少怎么办 / 114
3. 我要洗澡——产妇和宝宝如何洗澡 / 119
4. 我要打针——宝宝如何打预防针 / 125
5. 我要发言——如何听懂宝宝的哭声 / 130
6. 我要摆席——如何摆满月/百天的酒席 / 136
7. 我要阳光——如何让宝宝晒太阳 / 141
8. 我要长大——怎样给宝宝补充营养 / 146
9. 我要健康——如何处理宝宝感冒发烧 / 153
10. 我要运动——如何训练宝宝的运动能力 / 160

第五章 有苗不愁长 167

1. “抓周”谜案——“抓周”的起源和发展 / 167

2. 痛苦的照相——如何给宝宝照艺术照 / 173
3. ——到底像谁——宝宝遗传谁的长相 / 179
4. 让人又爱又恨的学步车——宝宝如何学习走路 / 185
5. ——到底爱谁——老人带宝宝好不好 / 191
6. 尿尿是个大问题——如何让宝宝学会自己尿尿 / 196
7. 喝水不是问题 问题是不喝水——宝宝不喝水怎么办 / 201
8. 和大人一起吃饭——如何训练宝宝吃饭 / 206
9. 逛街是女人的天性——如何处理孩子逛商场的突发事件 / 213
10. ——的朋友们——宝宝怎样和外人接触 / 218
11. 我是美————如何处理孩子的皮肤问题 / 223

第六章 生活充满意外 无奈无处不在 232

1. 发烧事件——大人同样要注意身体 / 232
2. 保姆事件——如何寻找合适的保姆 / 237
3. 奶粉事件——一个非三鹿奶粉家庭的遭遇 / 243
4. 流感事件——手足口和猪流感 / 248
5. 婆媳事件——幸亏都是明事理的人 / 254
6. “破相”事件——宝宝要预防哪些危险 / 261

也算后记——我和父亲 / 267

第一章 老夫少妻要子难

1. 孩子他妈真难找——老男人如何找媳妇

我不是标题党，题目不是骂人，就是孩子的妈的意思。

虽然自小学到大学我的作文就常被老师称赞，但老师也往往语重心长地说：晓东，你的文章忧伤优美的少，讽刺幽默的太多。既然恩师们已经给我定了性，我也就不打算改了。这本书既然是写我自己闺女的故事，还是由着我的性子来写吧。看不惯的地方您多担待。

著名小品艺术家赵本山老师有个小品叫作《钟点工》，小品里面有个老笑话：把大象装进冰箱里需要几步？答案大家都知道，最难想的就是第一步。第一步就是打开冰箱门，然后把大象装进去，最后关上冰箱门。看着是废话，其实道理很深刻，它告诉我们两个道理：第一做任何事情首先要找准目标；第二就是万事开头难。同样，这和我要孩子是一个道理，作为一个男人不可能自己生出孩子来，我得先给孩子找个妈。

我喜欢孩子，这在我生活的军队大院几乎妇孺皆知。上初中开始，寒暑假我就在大院里面的幼儿园给阿姨们义务帮工，给孩子们做玩具，组织孩子们玩老鹰捉小鸡。后来发展到阿姨们有了惯性和惰性，我看孩子，她们就给家里人织毛活、择韭菜。我要是不去，她们家庭任务的进展就会严重滞后。初中毕业我甚至想考幼师，但是因为受不了父母的嘲笑而最终没有付诸行动。为啥我这么喜欢孩子，答案就是——我也不知道。



这么喜欢孩子和被孩子喜欢的我却迟迟没有自己的孩子，为什么？很简单，我还没结婚。不是我不想，也不是我有别的嗜好，而是没人愿意嫁给我。

回想那时，我追女孩子的方法很简单，就是玩命地对她们好。结果也很简单，就是人家玩命地拒绝我。高中我喜欢过一个，但是基本属于单方面早恋，被她的母亲棒打鸳鸯，从此陆游的“东风恶，欢情薄”的词句印在脑子里面；大学喜欢过一个，大三的时候那个姑娘在一个月黑风高的夜晚向我表白，希望我不要影响她过英语四级；工作了喜欢过一个，由于害羞，每次吃饭都约一个朋友陪吃，结果把那个姑娘也顺便赔给了自己的朋友。不过这些姑娘对我还算不错，虽然每个人长相不一样，过程也不尽相同，但每次故事的结尾我听到的都是同一句话：你对人那么好，一定会找到更好的，那个姑娘会很幸福！这句话听多了，我甚至怀疑她们是一个教练带出来的女足队员，同时奇怪为啥我的幸福她们不愿意要呢？

到底我差在哪里，我也在问自己。人品有问题？不会！要不怎么会有那么多朋友用忠厚老实来评价我；家庭负担重？父母虽然不富裕，但是过日子也不差钱；不幽默？每次聚会都是我把别人逗笑呀。同样是一次聚会让我恍然大悟，终于知道了自己找不到老婆的最大原因。那天有个女性感情受了刺激，酒后吐真言：要不是他长得帅，我宁愿嫁给王晓东了。当时我回了一句：你嫁给我，你明年照样得哭，你还得找更丑的。当时就图嘴痛快了，自己仔细一想，我找不到老婆还真有可能是因为我的长相。

说了这么多，我正式描绘一下我的形象。我1974年生人，高173公分（约等于），体重170斤（4舍掉），皮肤黑里透黑，幸亏长个标准的鸭蛋脸，可惜是倒着长。其实我也知道我形象一般，但是我看影视剧中丑汉娶美妻的故事也不少，所以也没太放在心上。直到后来爱好摄影的陈老师东窗事发，才知道男人帅一点还真是招女孩子喜欢。于是，没想到我

的长相还真成了我找孩子他妈的绊脚石。

这事不能想，越想越觉得对。后来当了公司的小头目，每次开会，西装革履的，觉得自己还算气宇轩昂。但只要第二天起床，早上一洗脸，望着自己顶部的那头无精打采的枯草，真是不剪头觉得荒凉，剪了头显得凄凉。心底涌出对自己一个字的评价——你丫真丑。

于是，我努力早恋，但是已经晚了。再于是，一转眼，我就29了，光棍一个。



难道我真的要一个人终老吗？不会的，因为我虽然不好看，但好歹脑子还够用。这么多年下来，虽然没啥成功经验，但教训也能让人成长。何况我还有亲友团。

亲友团一号人物，我姐姐的婆婆。这个老太太是有名的热心肠，看不惯人间出色的小伙子打光棍。经过多方了解调查，找到了我亲友团的二号人物，她的一个老姐妹儿徐阿姨。这个老姐妹儿更是著名的社会活动家，据说介绍对象的成功率高得吓人。两个高参一合计，祭出了杀手锏，把徐阿姨的外甥女介绍给我，一个叫小娜的80后小学教师。徐阿姨使出这一招取得的最大成果就是，我日后见她面省了两个字，不叫徐



阿姨直接叫姨了。

虽然是介绍人的亲外甥女，关系绝对够硬，但要是真想成功还得用些心思。我说过，我的脑子还够用，特别是经过多次失败战火洗礼九死一生后的智慧还是相当好用。第一招：欲扬先抑。我特别嘱咐介绍人把我的长相说得差一些，比如特别黑、特别矮、特别胖等等。据说小老师听到后以为要去见一个叫做猪悟能的妖精。

第一次见面就安排在我姐婆婆的家中，那个小老师竟然一开始没有找出谁是她的相亲对象。这是为啥，因为在她的眼里满屋子都是叔叔阿姨，这其中就包括我。后来我们出去散步聊天，小娜开心地发现，原来我一点也不像妖精——没那么黑，也没那么胖，也没那么矮。这个长得很秀气的女孩没什么心计，蹦蹦跳跳有啥说啥。成功回到人类的我装出一幅老实的表情，多听少说。心中暗暗下定决心，拿下是必须的。

这个姑娘比我小6岁，属猴。长得跟我正相反，我胖硕，她苗条；我小眼睛单眼皮，她大眼睛双眼皮；我倒鸭蛋脸，她正瓜子脸——如果按现在的说法，就是标准的锥子脸。经过聊天，知道小娜正好属于80后，纯得连酒吧都没去过。我决心虽然下了，但有没有把握心里确实没底。于是使出第二招，欲擒故纵——短信中断法。

第二天上午我故意找了一个老笑话给她发过去，其他什么也没说。为什么发个老笑话，首先我为自己打造的形象是老实忠厚，笑话太新就穿帮了。另外你的笑话太新，人家最多给你回四个字：哈，真可乐。你说接下来你聊啥？如果短信再发些其他的，就显得自己太主动了，历史的经验告诉我：和战争不一样，谈恋爱主动方反而要挨打。结果到了下午人家也没给回，难道我这招使过了？

晚上7点，我都不抱啥信心的时候，短信响起。“对不起，一直给学生上课、补课，刚看见你的短信。不过你也太老古董了，笑话也太老了。”

人家是老师，白天是不让使用手机的，我把这个给忘了，信心立刻

又悄然复生。她的回复和我预想的一样，立刻回了过去：“啊？这个笑话我前几天才听说，你骗人吧，有本事你明天给我发个好玩的，我看看。”小娜回复：“好呀，我让你知道知道什么叫笑话。”我说：“行，明天这个点我等你的笑话，好好休息吧，88！”——决不能多说，这得抻着。

果不其然，第二天还是那个时间她给我发了一个笑话，说实在的，比我那个新不了多少。我也没客气，直接说这个也不怎么样。然后第三天又给我发一个，我勉强干笑了一下。把一个最新的笑话编成我同事的实事发给她，她乐得不行。第四天没发笑话，小娜跟我短信讲了一下她那天上上班遇到的烦心事。就这样，笑话、乐事、烦心事穿插，就像老朋友一样，我们短信聊了十来天。

美好吧，趁热打铁？不，我……不聊了！

我连续两天没给她发短信，也没回短信。第三天，风平浪静。第四天，她憋不住了，发短信质问我到底去哪里了，为啥没消息了？我压制住内心的激动，过了半个小时，说单位突然封闭集训给客户写提案，忘了拿手机了。然后告诉她我终于可以在周末休息了，问她周末有没有时间，要是有时间，见面吃饭聊吧。她很痛快地就答应了。我马上回短信说：“不聊了，写方案写得现在一打字就想吐。周末见！”

一般的年轻人初次带准女朋友吃饭，一定选好的馆子。我还不，她来找我，我带着她上菜市场挑菜。要知道，现在的女孩子哪有会做饭的！菜市场这种地方，家长更不带她们去。菜市场虽然很乱很脏，但是对这些蜜罐里长大的小姑娘而言，有意思的地方却显得更多。就像我小时候父母和老师在庄稼地里教我认识农作物一样，我煞有介事地给她讲解介绍，像个老手一样和小贩们讨价还价，她快乐得像只小鸟。

我小学二年级学做饭，即使算不上精通厨艺，在同龄男性中也不算佼佼者，因为那时候还流行女孩子学做饭。那么我们约会的这顿饭是我做吗？我告诉大家，还不是。是我们一起做的，她做一个，我做一个，再一起合作一个。结果就是她只吃我做的，逼着我吃她做的，原因就是她