

# THE PLAYSKOOL GUIDE *for* EXPECTANT FATHERS

## 准爸爸的 神奇力量

如何迎接你的小宝宝

【美】布莱恩·利普斯/著  
赵洪涛 译

这本书感动了无数的准爸爸，更感动了无数的准妈妈！  
全球玩具排行第二的孩之宝（PLAYSKOOL）品牌热力推荐  
风靡全美的完美准爸爸必读指南



中国人口出版社

THE  
PLAYSKOOL  
GUIDE *for*  
EXPECTANT  
FATHERS

准爸爸的  
神奇力量



中國人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

准爸爸的神奇力量：如何迎接你的小宝宝 / (美) 利普斯著；赵洪涛译. —北京：中国人口出版社，2009.7  
ISBN 978-7-5101-0248-6

I. 准… II. ①利… ②赵… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第130192号

版权局著作权合同登记号：01-2009-4288  
text© [2009]Hasbro. All rights reserved. PLAYSKOOL and the distinctive logo thereof are trademarks of Hasbro, used with permission.  
<http://www.hasbro.com>

## 准爸爸的神奇力量：如何迎接你的小宝宝

(美) 布莱恩·利普斯 著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京振兴华印刷有限公司  
开 本 787 × 1092 1/16  
印 张 12  
字 数 200千字  
版 次 2009年9月第1版  
印 次 2009年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0248-6  
定 价 28.00元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcsb.net](http://www.rkcsb.net)  
电子信箱 [rkcsb@126.com](mailto:rkcsb@126.com)  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 作者简介

布莱恩·利普斯居住在弗吉尼亚州诺福克市，是三个孩子的父亲，掌握着关于准爸爸在妻子怀孕期间所要面对问题的第一手资料，特别是关于宝宝喂奶、睡眠还有健康方面的问题。他的医疗培训对你在处理健康问题、安全问题和常见疾病，以及认知能力、运动、情感、语言和人格等方面，都有着非常实用的价值。




# 前言


恭喜你要当爸爸了！如果初为人父，你将度过生命中最激动人心的时刻，但同时也将面临一生中最大的挑战。与大多数的准爸爸一样，面对妻子你也许会不知所措，你无法确定在接下来的9个月里将扮演何种角色，也全然不知该如何做好准备以迎接人生中最重要的角色转变。当妻子怀上我们的第一个孩子时，我就是这样。

当妻子怀上我们的第一个儿子时，我和她都异常兴奋。我自然非常得意，也有一些紧张，但大多数时间里，我都不不知所措。孕育宝宝是一件非常复杂的事情，妻子自然成为家中关心的重点。除了“全心全意支持她”，我不知自己还能做些什么。

虽然我一直关注着妻子的健康和宝宝给我们生活带来的改变，但事情的发展总是不在我的掌握之中。所以我只打算做一件事：一切都听她的，按她的要求去做。我并不是对妻子和宝宝漠不关心，只是我不知道该如何去做。我坚持认为这是“妈妈时刻”，而真正的“爸爸时刻”是在宝宝出生之后。结果是，连我本该做好的事情我都没有做好。

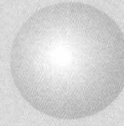
当妻子孕育我们的第二个孩子时，我第一次的知识和经验发挥了作用。我不再慌乱，并且很自然地关注妻子孕期的每一阶段，如我所料，





与上次相比，我做得更好了。当妻子怀上我们的第三个儿子时，我已经完全知道哪些是自己该考虑的和自己该去做的。我因此变得更加自信，更善于掌握事情的发展，虽然忙碌却乐在其中。我甚至开始考虑妻子孕期中每个月的行动计划，而这让我更加积极地去做好每一件事情。


其实我写这本书并不是要给人以精神上的启迪和教育，而是想为准爸爸们提供信息和建议，让他们能够更好地帮助和照顾孕期的妻子。我只是想让每一个准爸爸在接下来的一年里，认识并学会处理他们所要面对的“要事”，避免重犯我的错误。准爸爸们可能并不期待了解关于孕期的每一件事情，或不急于马上知晓。因此，我尝试着用大家乐于接受的形式来写这本书，避免流于枯燥死板。



讲清楚一个道理有时只需要几句话，有时也可能需要大篇幅，但目的都在于希望读者阅读本书后学会如何处理和解决所面临的问题。而读者所将面临的问题未必会在同一时间或以同一种方式出现，所以在本书中，你将感受到一种全然不同的风格。为了使你免于尴尬，孕妇一词在书中一律改称“准妈妈”。

书中第一部分简要介绍了怀孕、分娩以及照顾新生宝宝的一系列注





意事项。这一部分可以让准爸爸对妻子孕期常见问题有初步认识，从而更好地学习后两个章节的内容。在读完此书后，准爸爸们可能还会翻开这些章节巩固学到的知识。

第二部分是对准爸爸们都极为重要的信息。此部分最好快速浏览，只要对内容大概了解即可，因为想短时间内掌握这一部分的内容也并非难事。在读者真正遇到问题时，此部分的内容具有很强的参考价值和指导性。

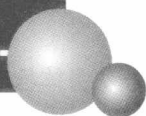
第三部分是第一部分和第二部分内容的综合，逐月介绍胎儿、准妈妈的变化以及产前检查。通过实例，让准爸爸了解并体会其他准爸爸的经历，同时也会由此得到鼓舞，并在妻子孕期更好地担当起“准爸爸”这一角色。书中最后会给准爸爸们一些建议，虽然未必全面，但会是一些不错的妙计。

最后，衷心祝愿每一位准爸爸都能顺利度过生命中最激动人心的那一时刻。



布莱恩·利普斯医学博士

# 目录



## 第一部分 了解孕期

第一章 孕期 .....	17
了解遗传学 .....	17
DNA的延续 .....	18
创造新生命 .....	18
孕早期（孕1~3个月） .....	19
孕中期（孕4~6个月） .....	20
孕晚期（孕7~9个月） .....	20
准备分娩 .....	21
第二章 分娩及恢复 .....	22
准妈妈要分娩了 .....	22
为准妈妈办理入院检查 .....	23
缓解疼痛 .....	24
准备分娩 .....	24
宝宝诞生 .....	25
分娩完毕 .....	25
产后恢复 .....	26
孕后恢复 .....	27



### 第三章 新生宝宝的护理 ..... 29

- 刚刚到来的宝宝 ..... 29
- 宝宝的第一次身体检查 ..... 30
- 新生宝宝的身体监测 ..... 31
- 给宝宝喂奶 ..... 32
- 给宝宝换尿布 ..... 33
- 哄宝宝睡觉 ..... 33
- 宝宝为什么啼哭 ..... 34
- 保持肚脐清洁 ..... 35
- 善于求助 ..... 35

## 第二部分 准妈妈孕期养护

### 第四章 饮食、健康和安​​全 ..... 39

- 饮食与营养 ..... 39
- 健身运动 ..... 43
- 烟草、酒精和娱乐性药物 ..... 44
- 药品及补品 ..... 46
- 其他安全问题 ..... 47

### 第五章 产前护理 ..... 51

- 选择保健医生 ..... 51
- 病史 ..... 53
- 产前检查 ..... 57
- 胎儿状况测试 ..... 63

<b>第六章 分娩计划</b> .....	<b>65</b>
选择分娩地点 .....	65
和准妈妈一起参加产前辅导课 .....	66
组建接生团队 .....	68
产前你应该知道的 .....	68
药物镇痛 .....	70
协助分娩 .....	71
剖宫产 .....	73
<b>第七章 准备迎接宝宝</b> .....	<b>75</b>
搬入新家 .....	75
购买新车 .....	77
和准妈妈一起布置宝宝房间 .....	77
购买儿童安全座椅 .....	79
其他重要用品 .....	81
<b>第八章 资金和家庭花销</b> .....	<b>84</b>
抚养子女昂贵的费用 .....	84
养育孩子的税收优惠 .....	87
额外资金 .....	92
分析你的个人信用 .....	94
<b>第九章 工作、事业和养育宝宝</b> .....	<b>95</b>
评价你当前的工作和事业 .....	95
换工作的影响 .....	97
能获得更多的休息时间和具备更大 灵活性的工作 .....	98
产假 .....	100

养育孩子 .....	100
<b>第十章 规划未来 .....</b>	<b>104</b>
保险 .....	104

## **第三部分 十月怀胎**

<b>第十一章 第1个月 .....</b>	<b>111</b>
胎儿的变化 .....	111
准妈妈的变化 .....	111
你将面对的情况 .....	112
产前护理的情况 .....	113
你们应该考虑的问题 .....	113
准爸爸：你该想什么 .....	115
你该做些什么 .....	116
<b>第十二章 第2个月 .....</b>	<b>117</b>
胎儿的变化 .....	117
准妈妈的变化 .....	117
你将面对的情况 .....	119
产前检查 .....	120
你们应该考虑的问题 .....	121
准爸爸：你该想什么 .....	122
你该做什么 .....	122
<b>第十三章 第3个月 .....</b>	<b>124</b>
胎儿的变化 .....	124

	准妈妈的变化 .....	124
	你将面对的情况 .....	126
	产前检查 .....	127
	你们应该考虑的问题 .....	128
	准爸爸：你该想什么 .....	130
	你该做什么 .....	130
<b>第十四章</b>	<b>第4个月 .....</b>	<b>132</b>
	胎儿的变化 .....	132
	准妈妈的变化 .....	132
	你将面对的情况 .....	133
	产前检查 .....	134
	你们应该考虑的问题 .....	136
	准爸爸：你该想什么 .....	137
	你该做什么 .....	138
<b>第十五章</b>	<b>第5个月 .....</b>	<b>140</b>
	胎儿的变化 .....	140
	准妈妈的变化 .....	140
	你将面对的情况 .....	142
	产前检查 .....	143
	你们应该考虑的问题 .....	144
	准爸爸：你该想什么 .....	144
	你该做什么 .....	146
<b>第十六章</b>	<b>第6个月 .....</b>	<b>147</b>
	胎儿的变化 .....	147
	准妈妈的变化 .....	147

	你将面对的情况.....	149
	产前检查.....	150
	你们应该考虑的问题.....	150
	准爸爸：你该想什么.....	152
	你该做什么.....	153
<b>第十七章</b>	<b>第7个月 .....</b>	<b>154</b>
	胎儿的变化.....	154
	准妈妈的变化.....	154
	你将面对的情况.....	156
	产前检查.....	157
	你们应该考虑的问题.....	158
	准爸爸：你该想什么.....	159
	你该做什么.....	160
<b>第十八章</b>	<b>第8个月 .....</b>	<b>162</b>
	胎儿的变化.....	162
	准妈妈的变化.....	162
	你将面对的情况.....	163
	产前检查.....	164
	你们应该考虑的问题.....	165
	准爸爸：你该想什么.....	167
	你该做什么.....	168
<b>第十九章</b>	<b>第9个月 .....</b>	<b>169</b>
	胎儿的变化.....	169
	准妈妈的变化.....	169
	你将面对的情况.....	170

产前检查.....	171
你们应该考虑的问题.....	173
准爸爸：你该想什么.....	174
你该做什么.....	175
<b>附录A 可能出现的并发症 .....</b>	<b>176</b>
<b>附录B 术语表 .....</b>	<b>184</b>
<b>附录C 世界育儿网站 .....</b>	<b>191</b>





The background features several overlapping dashed lines that form a grid-like pattern. Scattered throughout are several spheres of varying sizes, some solid and some appearing as shadows or highlights, creating a sense of depth and movement.

# 第一部分 了解孕期

Understanding the Big Picture

