

ZHUNBABA WANQUANSHOUCE

韩林 / 著



完全手册

准爸爸怎样从心理和生理上关心妻子
怎样帮助妻子度过这段特殊的时期



中国人口出版社

ZHUNBABA
WANQUANSHOUCE

准爸爸



完全手册

图书在版编目(CIP)数据

准爸爸完全手册 / 韩林著. — 北京: 中国人口出版社, 2004.8

ISBN 7-80079-998-0

I. 准... II. 韩... 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(2004)第 068335 号

准爸爸完全手册

韩 林 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市顺义向阳胶印厂印刷
开 本	880 × 1230
印 张	10
字 数	17 千字
版 次	2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80079-998-0/R · 279
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
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

序言

也许你正当新婚燕尔之际,妻子却意外怀孕;也许你一直沉浸在甜蜜的二人世界中无暇他顾,宝宝却从天而降;也许你结婚多年,在殷殷的期盼之中宝宝终于姗姗而来……

无论如何,从此刻开始,你已步入了人生一个新阶段,开创了生命中一个新的里程碑,你的生活也因此发生翻天覆地的变化……

面对此情此景,你茫然无助、手足失措吗?别怕,《准爸爸完全手册》会帮助你平安并且成功地度过这一时期。

也许有的男人会说:“我并不需要‘怀孕指南’。”但事实正好相反,你也许不会经历害喜、疲倦、体重增加、荷尔蒙改变,以及强烈的情绪起伏,但你依然需要帮助,因为怀孕的那个人是你最亲密的另一半。

你的另一半经历了太多的辛苦,承担了太重的责任,难道作为准爸爸,不应该全心全意地付出,在最大限度内帮助准妈妈顺利走过怀孕期吗?

但是,大部分有关怀孕的书籍,读起来就像医学教科书,而且都只谈到女性的需求和疑问,却甚少涉及男

性的不解与困惑。《准爸爸完全手册》则纯是从男性的观点入手，着重突出了男性在妻子怀孕过程中的作用与做法，让你详细地了解怀孕会对你、你的妻子以及你们的关系产生何种影响。

每个怀孕的妻子都有一个未说出口的愿望，希望细心的丈夫——未来的爸爸能够对她的怀孕表现出更大的兴趣，而《准爸爸完全手册》不仅能教你表现出关怀，让妻子感到快乐与欣慰，而且也能使你清楚地了解到妻子的身体变化，为她提供最大程度的帮助。

在本书中，你可以从很多男人的经验中得知，在未来的几个月中，遭遇到什么样的情形。而对于真正技巧性的细节，本书也会为你提供专家性的建议，使你有的放矢。此外，你还能聆听到来自准妈妈们的声音，切实了解到她们的需要。总之，你可以从本书中学到很多有用的东西，帮助你 and 妻子拥有正面的怀孕经验。

不过，再高深精奥的理论都需要亲身的体验和实践的验证。当你与妻小一起成长时，那种滋味真的是妙不可言！那么，就祝愿你在这本书的帮助之下，成功并圆满地从准爸爸“晋升”为爸爸吧！

目 录

念好“准备经”.....(1)

男人做爸爸的天性(2)

正视爸爸这一角色(4)

做爸爸的必备素质(6)

生育宝宝的现实问题(8)

对于准爸爸的理性提问.....(11)

克服准爸爸恐惧心理.....(13)

预约优生.....(18)

计划怀孕.....(19)

准孕期倒计时.....(21)

保持身心健康.....(23)

合宜的饮食调理.....(32)

合适的受孕时机.....(38)

宝宝迟迟不来报到时.....(43)

与准妈妈一同走过孕期 (45)

你要当爸爸了	(46)
她要当妈妈了	(49)
准妈妈对准爸爸的期望	(51)
准爸爸的参与意识	(53)
熟悉怀孕术语	(56)
计算预产期	(58)
关注胎儿的发育过程	(60)
准妈妈孕期身体变化	(63)
准妈妈的生理反应	(69)
准妈妈的情绪波动	(74)
准爸爸孕期“月程表”	(79)
十项全能准爸爸	(82)
远离烟酒	(85)
记录妊娠日记	(87)
摄下孕期岁月	(88)
与准妈妈一起看书	(89)
陪准妈妈去产前检查	(91)
与准妈妈一起上课	(94)
为准妈妈做按摩	(95)
帮助准妈妈做运动	(97)

打扮美丽的准妈妈·····	(101)
提防准妈妈的“狡诈”问题·····	(104)
尽力满足准妈妈的需要·····	(106)
准爸爸的点滴爱心·····	(108)
关心还要适度·····	(110)
准爸爸的“怀孕”症状·····	(112)
打败无时不在的恐惧·····	(113)
分享你们的感受·····	(115)
设计家居环境·····	(117)
义不容辞的家务劳动·····	(120)
妥善处理男人们的聚会·····	(122)
度过辗转难眠的夜晚·····	(124)
孕期旅行注意事项·····	(125)
为宝宝起个好名字·····	(127)
布置婴儿房·····	(129)
购置婴儿用品·····	(131)
孕期中的意外情况·····	(137)

大丈夫洗手做羹汤·····(144)

让爱妻远离厨房·····	(145)
准妈妈的营养摄入·····	(146)
孕期膳食原则·····	(153)

孕早期的饮食标准.....	(156)
孕中期的饮食标准.....	(158)
孕晚期的饮食标准.....	(162)
可促进胎儿智力发育的食物.....	(164)
孕期饮食禁忌.....	(166)
妊娠反应时的饮食调节.....	(173)
准妈妈生病时的饮食.....	(176)
孕期食谱.....	(178)

与胎儿的智慧约会..... (182)

准爸爸在胎教中的作用.....	(183)
准爸爸对准妈妈的心理帮助.....	(185)
胎教第一步：与宝宝交流	(189)
准爸爸参与胎教的方法.....	(193)
胎教时间的安排.....	(197)

孕期“性”福生活..... (200)

孕期“性”奋度.....	(201)
感受妻子的新变化.....	(203)
怀孕各期的性生活.....	(204)
挖掘不同以往的性趣.....	(207)

最后的冲刺：分娩

•(210)

选择分娩地点.....(211)

选择分娩方式.....(212)

练习分娩辅助动作.....(215)

考虑缓解分娩痛苦的方法.....(220)

生产后的问题分娩前谈.....(222)

分娩前的准备.....(225)

打点住院背包.....(230)

随时待命的准爸爸.....(232)

了解分娩先兆.....(234)

住院时间的选择.....(236)

分娩过程全记录.....(239)

分娩时准爸爸的角色.....(244)

帮助准妈妈对付宫缩.....(248)

战胜昏倒.....(252)

给予准妈妈最大的支持.....(254)

应付突发状况.....(257)

正确认识过期妊娠.....(264)

分娩常用词汇.....(267)

为生产后的妻子献上礼物.....(271)

新角色,新生活..... (273)

百感交集的心情..... (274)

对产后妻子的关爱..... (276)

对新生儿的护理..... (285)

重享鱼水之欢..... (296)

共度三人好时光..... (303)



念好“准备经”

当你准备要孩子的时候，你同时也就准备了要让自己成为一位爸爸。这也许是你一生中要迈出的最重要的一步，因为把一个孩子带到世上，决不仅仅只是在你目前的生活中简单加上点东西的小事情。成为爸爸，就意味着你在创造着一个全新的个人，而且承担着一个伴你终生的责任；你也在创造着一个新的单元——从两个个人到成为一个家庭——这一方面加强了你与爱人之间的关系，另一方面也是一个挑战。因此，你值得看一看一个男人作为爸爸的所有含义，问问自己一些有关如何看待准爸爸这一角色及宝宝会对你的日常需求和情感有何影响等探索性的问题。

男人做爸爸的天性



千百年来，有些人认为生儿育女似乎是女人的“专利”，男人活动的天地是社会这一大舞台，家庭这一小天地才是女人世袭的领地。但事实上，男人们已逐步地走入了这一片育儿天地。

从 20 世纪 70 年代开始，人们已逐步认识到，男人应该更多地参与养育孩子的过程，男人在养育孩子的事情上做出与女人相同的付出，并不仅仅是女人要摆脱老式习俗束缚的结果，而是男人们自己下决心要行使他们的权利，参与进去的结果。

于是，在过去 30 多年里，男人在养育孩子方面已渐入佳境。随着越来越多的妇女或是出于自愿，或是因必须分担家计而投入就业市场，男人们自然而然地分担了养育孩子的工作——这是份许多男人打从心里愿意做的工作。

现在国外已有爸爸请假育婴的趋向。在美国，至少有 40% 的大公司，允许爸爸请假育婴。不仅如此，美国参、众两院还分别举行过听证会，讨论要求雇主对所属人员给予初为父母者 4 个月带薪产假的法案，这项新法案的重点是强调应当同样给予爸爸“产假”。

在法国也有“新一代爸爸”之称的潮流出现，上至国家官员，下至平民百姓，他们都在努力改变“不负责任的爸爸”形象。法国《快报》曾做过一次调查，有大约 30% 的年轻爸爸，承担了过去是妈妈的工作。他们虽然很辛苦，半夜起床安抚啼哭的婴儿，为婴儿换尿布，但他们同时也很快活，他们从中领略到了人生的无限乐趣。而在公共场所出现的抱婴儿的男子汉，更可

以说是司空见惯。

不过，男子育婴的真正模范，恐怕要数瑞典。瑞典是全世界公认的孕妇保护制度最完善的国家。在这个国家里，爸爸起到了十分重要的作用。瑞典政府规定，男人至少可享有半年的育婴假，而且可以领取九成薪金。在瑞典，生儿育女已成初为人父的男子的必修课。

事实上，男人就像女人擅长做妈妈一样擅长做爸爸，在这两者之间没有好坏的区别。男人做爸爸的天性是很强的，仅仅一点点的鼓励就会使之展露出来。宝宝喜欢妈妈的养育，也喜欢爸爸的养育。因此，爸爸应当与妈妈平等地共同承担养育孩子的责任。

照顾宝宝，意味着爱你的宝宝、鼓励你的宝宝、教导你的宝宝、观察你的宝宝的成长和发育，并同你的宝宝建立起纽带关系，这种关系在所有可能的情况下都将是同任何人建立的关系中最亲密的。大多数的爸爸在养育孩子的过程中所得到的快乐和成就感，已远远超过了孩子为自己所带来的麻烦和自己为此所做出的让步。即使他们会面对以下情况：业余时间减少，永远不能把自己放在第一位，不能睡觉休息，同宝宝出门时一定要背着一大堆宝宝的日用必需品，花钱学习如何教育婴儿或请专家来替你训练孩子，但他们仍是乐在其中。如果你认真考虑到了宝宝会给你的生活带来什么样的变化，你会意识到是你的遗传基因在不懈地推动你以宝宝的形式重新创造自己。试问，有谁从本心上愿意错失这样的机会？

慈父育婴已为愈来愈多的人所接受，特别是随着现代科学技术的发展，更使人们认识到，新生儿从出生的那一刻开始，就会有感觉，甚至会理解人，尤其是B型超声波诊断仪的广泛运用，更可以使你在宝宝尚未出生时，就感觉到自己做了爸爸，从而早就产生了父爱。男人应该尽力不允许自己被剥夺这种独一无二

的关系，全身心地参与到养育宝宝的过程之中。

正视爸爸这一角色

从最基本意义上来说，“爸爸”和“妈妈”这两个称呼描述了一系列的生物事实：妈妈孕育了卵子，爸爸受精给卵子，为宝宝提供了一半的基因。

没有人不知道妈妈要做什么。妈妈照料宝宝、喂宝宝、哄宝宝、给宝宝穿衣洗澡、鼓励宝宝、教育宝宝、抱宝宝、给宝宝脱衣服、抱宝宝上床，也许还要哼着歌哄宝宝入睡。但爸爸要做什么，人们回答起来就有些困难了。人们不断地劝诫爸爸们要全身心的参与对孩子的养育，但是很少有爸爸能够说明其角色实际上意味着什么，他们需要去做哪些事情。

事实上，婴儿和小孩不能区分男性和女性的养育，他们可以从两个成年人那里得到同样的安抚、温暖和安全，虽然他们很快就能学会区分这两个人，但他们不能很理性的判断妈妈和爸爸的角色应该是什么样。除了母乳喂养以外，为孩子没有什么是女人能做而男人不能做的。

宝宝不需要单纯地由妈妈养育或由爸爸养育，他们需要的是父母的共同养育，需要的是他们生命中最重要的人的同等付出。因此，照顾孩子的责任是不能划分的，如果爸爸妈妈划分照顾宝宝的责任，宝宝会将他的需求也进行划分。

无论如何，当你做好了要孩子的准备的时候，你就必须认真看清以下事实，从而正视爸爸这一角色的真正意义：

☞ 目前，大多数在家里带孩子的仍然是妈妈，但也有很多

妈妈在孩子出生数月后就回去工作了，而相当数量的爸爸正成为孩子的主要照顾者。

☐孩子长大以后，像照顾、教育孩子，接送孩子上下学这样的事情在过去完全被看作是妈妈的任务。但现在大多数的爸爸都认识到，参与到孩子的生活和教育中是很重要的。因此，很多爸爸除工作外，也做一些诸如接送孩子上下学、帮助老师组织课堂活动或带孩子看医生之类的事情。

☐过去人们认为应该由妈妈哄孩子上床睡觉，但现在大多数的爸爸都知道给孩子洗澡、讲故事是件令人高兴的事，特别是当他们一整天都没有和孩子在一起的时候更是如此。

☐不久以前那种普遍认为男人推婴儿车有失身份的看法如今变得很可笑。男人不仅喜欢被人看见推婴儿车，而且更高兴独自一人带着孩子去超市购物。

你也许没做过什么比养育孩子更重要的事情了。无论你的职业多么令人满意，你的工作有多么重要，你在体育运动、业余活动或是义务工作上取得过什么辉煌成绩，这些都无法与你养育大一个幸福的孩子所取得的成就相比，而且任何其他人都不能夺走你的功劳。作为孩子的第一个也是终生的照顾者、老师、教练、支持者、顾问、训练者、鼓励者和狂热者，你扮演着众多角色，承担着巨大的责任。如果你真正地做了一回爸爸，你就会发现这是一个给予你最大回报的角色，而且这种回报和其他任何回报方式都不同。

要孩子毕竟和其他事情不同，它是一种承诺。通常是夫妻两个人自愿地承担作为父母的一切权利和义务，表现出养育、教育孩子，最重要的是爱孩子的强烈的情感需求。你所给予婴儿、孩子的时间、爱和理解以及为他们所树立的典范形象，都将在你看着他们一月月、一年年生长发育的时候不断得到回报。每个孩子

都是他父母基因的组合，但他本身又有其独特的个性。明白你是允许这种个性形成和成熟的主要影响者和教育者是一个主要成就，也会使你内心情感更加丰富。

做爸爸的必备素质



如果问你：做爸爸，你准备好了吗？你可能会说：有什么好准备的，奶奶做了衣服，外公买了小床，家里请了小保姆等等，一切准备就绪。当然，这方面的准备是必要的，但更重要的是，做爸爸还必须具备以下素质：

责任心

这一点是最重要的，你应该为你的孩子负责，尤其是对一个男人而言，你说“我负责挣钱，我会帮助带孩子”，但这不是一个完整的爸爸。尤其是说“我会帮助带孩子”，这样的爸爸是一个不合格的爸爸。

首先，带孩子和教育孩子是你的责任，既是妈妈的责任也是爸爸的责任，做爸爸的责任应该更大一些。其次，如果你不把孩子视为你生命中最重要的一部分，你也不可能教育好孩子。

有这样一位爸爸，他的孩子高中快毕业了，有一次说到孩子，他说：我不喜欢带孩子，孩子从小都是他妈妈管，我有时候给他买点东西，隔几个星期，带孩子到公园去玩玩。这就是一个责任心比较差的爸爸。

在成为一位爸爸甚至准爸爸之前，你必须建立起做爸爸的责任心。你要想到，对于孩子，你要始终不渝地履行你的责任，