

超级奶爸速成班课程，帮准爸爸——化解孩子从出生前、出生后到长大后的各种棘手问题，
朝着好爸爸的道路前进！

奶爸当家



NAIBA



DANGJIA

耿沫 / 编著



速成班

这样做，你就是家里的英雄！
男人大改造，摇身变成专业“奶爸”
我爱你，我是你的爸爸！



清华大学出版社

奶爸当家

The title '奶爸当家' is written in large, bold, black Chinese characters. The character '奶' (milk) has a baby bottle icon integrated into its left side. The character '爸' (father) has a baby bottle icon integrated into its right side. The character '当' (acting) has a baby bottle icon integrated into its right side. The character '家' (home) has a baby bottle icon integrated into its right side. To the right of the title is a cartoon illustration of a man with glasses, wearing a suit and tie, standing with his hands in his pockets. To the left of the title is a small cartoon illustration of a baby bottle.

NAIBA
DANGJIA



耿沫 / 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书不同于常规的育儿书,作者从新手爸爸的视角出发,阐述了“80后奶爸”在亲子、夫妻、工作和家庭,以及与岳父岳母的关系等多重关系中遇到的各式各样的问题,着重阐述中国第一代“独生子女父亲”在育儿上遇到的种种困难以及各种有效实用的解决技巧。

本书是一本为年轻父亲们用心准备的精品指南书,适合所有的新一代奶爸阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

奶爸当家/耿沫著. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-33585-6

I. ①奶… II. ①耿… 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(2013)第203903号

责任编辑:苗建强

封面设计:周晓亮

版式设计:傅瑞学

责任校对:王志娟

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:6.5 字 数:173千字

版 次:2013年9月第1版 印 次:2013年9月第1次印刷

定 价:19.80元

产品编号:051469-01



前言：我爱你，我是你爸爸

有人说不公平，女人天生肩负着十月怀胎之累、分娩生子之痛、照顾孩子之责，而男人多半只在一旁观望，当一下这其中的“跑龙套”角色。

但随着时代的发展，越来越多的人推崇“奶爸主义”，其表现为男人需要承担照顾妻子和孩子的责任，在新生命到来的前后时期都扮演主角。

曾有人质疑男人是否能够胜任这个角色，但无数个成功的例子告诉我们，奶爸丝毫不逊色于奶妈，在某些方面甚至能做得更好更全面。

著名演员、有好爸爸形象的黄磊曾经给女儿黄多多写了这样一封信——

“望着女儿的小脸蛋大眼睛，我忍不住会说‘我爱你’，你会回答‘我也爱你’，我马上就像喝醉了一样，晕乎乎的。

我爱你我才存在，你爱我我才真实，这是一种注定。所以总想给你这世界上最珍贵的礼物，该送给你什么呢？如果说你的生命是你母亲和我给予的，我不完全认同，我更相信你的生命是自然的馈赠。我希望你能得到我们最深切的爱，并且渐渐开始懂得对爱的珍惜和付出。你能在未来的岁月中平等地爱别人，爱生活，爱世界，爱自己！

人会去爱是一件多么奇妙的事，因为有爱我们才有意义，因为懂



爱我们才会有希望。爱是漫长人生中最温暖最明亮的那盏灯，会在最黑暗的时刻保佑我们……”

父爱如山，它不如母爱般细腻动人，却也有着自已别致的温柔。这样一封在字里行间都充满浓浓父爱的信，柔软如海岸上洁白的沙，坚毅如山间屹立的树，叫人心折。

一个男人从男孩蜕变为成熟的男人是需要过程的，而成为准爸爸无疑就是当中最好的课程之一。它的内容有责任义务、耐心包容、细心周全等。

当妻子开始怀有新生命，总免不了产前恐惧症，其实这样的症状男人也无法幸免。这便是奶爸的第一步，如何和自己的心灵对话，安抚情绪，让心中镇定泰然，扫除那些年幼的慌张，明白怎样淡定地迎接新生命的到来，神圣地接过任务。

一个好爸爸，首先必须是个好丈夫。怀孕的辛苦是无法言说的，男人需要增加百分之两百的耐心，做好先照顾老婆这个“小孩”的“奶爸”预习功课。

为妻子按摩消累，煮饭煲汤，保证孩子的母体营养，重的累的家务活儿要从妻子手中接过来。此时，妻子的情绪会如失去刹车灵的汽车，指不定什么时刻就情绪爆发。为了面对这样的问题，必须要先学会控制自己的情绪，做好一个好丈夫应有的温柔体贴，要知道为什么妻子情绪会“山路十八弯”，那是因为肚里多了一个叫人欢喜的新生命呀！

与孩子隔着肚皮常常对话，这些孩子都能够听到，想一想这温暖的画面，轻抚在妻子肚上，感受孩子一日日成长，侧耳倾听，孩子的心跳，并传递孩子爱的讯息，细腻的情感叫人暖心暖肺。

孩子来了，这是不是一个适合他到来的家，准爸爸要将一切会造成孩子受伤的可能性扼杀，布置出一个温暖而柔软的安全殿堂。

迎接孩子来到这世界是最重要的事情，在这焦急而甜蜜的时刻，常

常陪伴在妻子左右,不要轻易缺席,孩子他能感觉到你的存在,从而揣测这世界的善意。

一个头疼的事情立即会出现,把屎把尿这类事情开始司空见惯,并非可爱舒心的事情,可是只有懂得去清洁,孩子才能对你常常微笑,这当中会有甘为孺子牛的意味。

每天下班后,记得抱一抱孩子,身体适当的亲密接触,正是培养孩子自身善良和爱的能力的时刻。

新生儿宝宝让人焦虑的不仅仅是一些禁忌事宜,更多的是生病了如何照料。这时候老一辈家长就会有站出来的愿望,但无论任何时候,男人要有自己的判断力,懂得协调这样的关系,谨记只有自己才是一家之长,和妻子一同妥善管理好父母们的情绪问题,营造一个和善有益的氛围。

两岁时,孩子还没有自我判断意识,会做出各种让人崩溃的事情,特别能挑战爸爸的耐性,但无论如何请记住,他是你亲爱的小孩,不要大声斥责喧哗,懂得耐心教育孩子。陪伴是最好的付出,孩子此刻最需要的是爸爸的陪伴,孩子永远是最重要的。

母爱多半会是溺爱,她是没有原则无条件的日常生活的呵护和健康身体的照料,而父爱是塑造孩子独立性格的“钙片”。

爱哭、黏人、厌学、胆子小……这些问题都是爸爸比较棘手的,而爸爸也是最好的教育者。

当他长成一定心智,学习便是紧锣密鼓的事情。此刻别用教条式的压制来对待孩子,他不是机器人,无法运用一贯的填鸭方式学习,爸爸要讲求技巧,这样才能很好地被孩子采纳。

一个男人开始为人夫为人父,承担的责任越来越重,而这些也是甜蜜的负担。奶爸,其实是对男人的一种赞美,能够做好这样一个角色,这个男人是值得被尊敬的。

而任何的高度,都不是一蹴而就的。人的一生一直都在不断学习和



成长,和孩子的接触也是如此,不要以千年不变的方式对待孩子,感受一下他们成长的速度,了解他们成长的苦恼,掌握教育他们的秘诀,心与心的沟通就会缩短对话的距离。

三十而立的男人,亲爱的奶爸这个角色,你准备好了吗?

请在开始前,温柔地对自己呐喊:我爱你,我是你的爸爸。

开篇 孩子要来了,你可被吓到?	1
第一节 产前恐惧症,准爸爸也会有	2
第二节 镇定些,当爸爸其实很神圣	6
第三节 三口之家,从产前教育开始	9
第一章 要做好爸爸,先做好丈夫	15
第一节 睡前必修课,给妻子按按摩	16
第二节 往后,你就是家庭“煮夫”	19
第三节 一碗靓汤,胜过千万句甜言蜜语	23
第四节 再苦再累,也要回家做家务	28
第五节 孕妇很娇气,你不要有脾气	31
第六节 你的绘声绘色,肚里的孩子能听到	35
第二章 孩子来了——做牛做马做爸爸	41
第一节 给孩子一个五星级的家	42
第二节 陪她进产房,孩子的降临离不开你	45
第三节 不会换尿布的爸爸不是好爸爸	48
第四节 下班抱一抱,宝宝多欢笑	51
第五节 新生儿宝宝,禁忌适宜知多少	54
第三章 时刻记得,你才是一家之长	57
第一节 孩子病了,丈母娘要去拜神	58
第二节 丈母娘抱走了老婆的孩子	60
第三节 宝宝自己睡,老人意见大	63



第四节	“再随便,还不是把你拉扯大了”	65
第五节	在妻子和老人中间,做一块“双面胶”	68
第四章	孩子一两岁,爸爸最受罪	73
第一节	父“背”如山,让孩子站在你的肩膀上	74
第二节	今天,你陪孩子了吗	77
第三节	孩子的多动症是爸爸的懒惰症	80
第四节	孩子要开窍,玩具少不了	83
第五节	天大地大,孩子最大	86
第五章	好爸爸,首先是个好老师	91
第一节	“唱”古诗,儿童早教不可少	92
第二节	记功不记过,给孩子做一本“记功簿”	95
第三节	做孩子的老师,不如做他的同学	98
第四节	没有笨孩子,只有不懂方法的傻爸爸	100
第五节	学会沟通,态度比内容更重要	103
第六节	偶尔的放纵:翘班,逃课,去玩耍	106
第六章	龙生龙,凤生凤,别让孩子打地洞	111
第一节	孩子的梦,需要爸爸呵护	112
第二节	童言无忌,好爸爸要懂得倾听	115
第三节	沟通要平等——尝试蹲下来对话	120
第四节	爸爸别爆粗,孩子会模仿	124
第五节	现在你对孩子说谎,将来孩子就会对你说谎	127
第六节	家务活儿分他一点——爱劳动的孩子更幸福	130
第七章	他的地盘,他做主	135
第一节	小鬼当家,让他当“家长”	136
第二节	他的压岁钱,不要帮他“保管”	140
第三节	做孩子的“跟班”,让孩子发“命令”	144

第四节	不玩游戏的孩子不是好孩子	148
第五节	听话的孩子让人忧,独立的孩子最省心	152
第六节	和孩子讲道理,不要做“暴君”	156
第八章	当事业遇上家	161
第一节	“早”回家看看,把时间留给孩子	162
第二节	要想游刃有余,方法比态度更重要	166
第三节	做个工作狂,更要做“顾家狂”	170
第四节	适当发发牢骚——你不是铁人	175
第九章	三十而立,你做好准备了吗	181
第一节	在你一生中,这可能是你最艰难的日子	182
第二节	这个想法很愚蠢:她是否不爱你了	186
第三节	觉得压力大,不妨找个树洞	190
第四节	外面的世界很精彩,家里的世界很温馨	194



开 篇

孩子要来了，
你可被吓到？



第一节 产前恐惧症，准爸爸也会有

情境：一对年轻的 80 后小夫妻的对话。

女人对男人说：“我要告诉你一件重要的事。”

男人问：“什么事？”

女人说：“一件大喜事，你猜猜。”

男人狐疑地说：“这我可猜不来，你不会是有了吧？”

女人兴奋地说：“你真聪明，一猜就中。”

男人听了后，嘴巴张成了大大的“O”型，说不出话来……

女人不满地说：“要做爸爸了，你怎么好像一点儿都不高兴似的。”

男人马上回答：“哪里哪里，我这是一时适应不过来。”

女人不依不饶道：“你明明不高兴了，真不明白你们男人怎么想的。”

男人强打着精神，怯怯地说：“我这不是觉得有些仓促了吗！”

很多人都知道当今孕妇大多是初产妇，一想到将会有有一个完整生命从自己身体里生出来，她们大多会感到深深的焦虑和恐惧，这也就是人们常说的产前恐惧（焦虑）症。但少有人关注的是，80 后的准爸爸们——就像上述例子中的那位准爸爸一样——也同样大多患有产前恐惧症。而且，产前恐惧症在 80 后准爸爸群体中具有相当程度的普遍性，究其原因，更是纷纷种种，各有不同。

那么，80 后准爸爸为何会有这种恐惧呢？

有心理学家表示，男人在心底多少都藏有一些“俄狄浦斯”情结。所谓的“俄狄浦斯”情结，通俗地说，就是指男人的恋母情结。无论一个男人的年纪有多大，这种心理倾向都会在一定程度上存在。换句话说，男人在心理上从未断奶。除了自己的亲人外，一个男人的一生中最重要女人总会有两个，其一为某成熟的女人，譬如，很多男孩子都有过迷恋自己老师的经历，并在长大后将这种情绪深埋心底；另一个就是男人的结发妻子。相信很多人看过电影《西西里的美丽传说》，都会记得影片里面讲述的一个男孩迷恋上一名美丽少妇的故事，甚至当片中的男孩头发花白之时，他依旧将美丽少妇记得很深，将其视为一生唯一不会忘去的女子。

正是因为这种情节，男人总会在潜意识里把妻子当成是自己母亲的一种延续，这就是为何很多男人无论在外面多坚强，但回到家里却是个“妻管严”的原因。在妻子面前，这些男人会变得犹如羔羊一般温顺，或者说，他们干脆就像个未长大的孩子。因此，当一个男人听说自己要成为爸爸时，他首先会感到的是恐慌，他在潜意识中认为会有新的人闯了进来，和自己“争宠”。

事实上，男人总需要女人的宠，比如当男人邈里邈遏，摆出一副好像泰山崩于前也不想动的样子时，如果妻子戳戳他的后脑勺，娇嗔着责怪他一下，然后“命令”他马上去梳理下自己，他就会将妻子这种无意间流露出来的母性视为幸福，屁颠儿屁颠儿地爬起来。确然，即便一个事业颇有成就的男人，也总会希望有一个贤妻帮自己打打领带，或是帮他做好早餐要吃的粥——男人总是需要这种母性。

这种孩子脾性，让男人对妻子有一种“占有欲”，希望妻子只对自己好，对于即将降生的新生命，他怎能不感到措手不及？

此外，80后基本都是独生子女，没有兄弟或是姐妹，这导致他们对于生育保健等方面的知识相当缺乏。当一个80后男人成了准爸爸时，书本上的知识和父辈的经验总会显得苍白，他会恐慌甚至神经过敏，如果说准妈妈的产前恐惧症主要是因为怕疼和对未知的恐惧所引发，那引



发准爸爸的产前焦虑症的原因就复杂得多了。

尽管社会发展日新月异,80后男女之间交往甚至结婚时也多了些体现男女公平和自由的新元素,比如AA制等,但传统思想依旧起着极大影响,比如大部分80后男青年都还会认为作为男人养家糊口是天经地义的事,对于女性来说,同样如此。可以说,在婚姻过程中,从某些方面而言,男性的责任要比女性的大,这是男性和女性天生不同的地方。

因此,当一个80后男青年听到妻子说怀孕了的时候,他会不由自主地想到自己即将要背负起的责任,很多男人甚至因为过度恐惧,而会试探着说:“要不,我们以后再要孩子?”

作为一个家庭的顶梁柱,在传统思想里,身为男人应具有多重责任感,这种社会舆论压力还会让男人产生诸多基于现状的忧虑,比如他们会担心自己能否养活自己的家,妻子能否顺利生下孩子,以及其他对未知生活的恐惧等。

第一,我能养活这个家吗

这是80后男青年得知自己即将成为一名父亲时的第一反应。买房买车已经成了压在80后心中的巨石,姑且不去说现在要想在北上广深等一线城市买一套合适的房子需要几十年的积累,即便是孩子降临后,每月需要花费的奶粉钱都不知要多少,还要对孩子的身体提心吊胆,一旦有了点小感冒,就担心花光积蓄都无法给孩子治好病——都知道现在医院爱坑爹,当然坑的是孩子他爹,何况孩子的病总是三天两头都有的。

生活,本来就是摆在80后面前的一道难题,二十多岁的准爸爸原本就没什么积蓄。当准妈妈在家待产时,准爸爸就得靠自己的工资撑起一个家,还要给妻子买补品,当养活夫妻俩都成问题的时候,又何谈多养活一个娇滴滴的小宝贝呢?

第二,孩子要怎么养

未知的生命要如何去面对?比如打预防针,比如给他做摇篮,比如要给他吃什么,要不要请保姆,甚至孩子大点了要去哪家幼儿园……这

些对于一名80后准爸爸来说最是头疼。可以说是他一想到这些事就会头疼不已，自己的宝宝又不能等闲视之，他总想给他最好的条件，用最好的方法去抚养他。

想到马上就要降临的自己那白白嫩嫩的大胖儿子或女儿，再冷酷的准爸爸也会不由自主地一阵心软，但想到自己毫无抚养经验，又怎能不头疼？

第三，对未知生活的恐惧

大部分人都喜欢安稳的生活，他们可能不排斥惊喜，但是却会排斥令生活从此变了样的新事物。

当一个孩子降临时，哪怕自己的收入足够让一家人衣食无忧，但80后准爸爸还是难免会担心新成员对家庭的影响，以至于自己产生了一种不适应的情绪。尽管这个新成员是自己的骨肉，但是他们此前却从未有过这种经历。

第四，缺乏“生产”知识

80后准爸爸不懂生产知识，因此当他们听说要当爸爸了的时候，首先就想到要如何给自己的妻子还有她肚子里的孩子做保健。他们对孕妇的衣食住行等各种讲究同样丝毫不懂，这些都会让80后准爸爸感到不知所措，这种不知所措也表现在妻子分娩时，80后准爸爸在产房外的坐立不安。

80后准妈妈的产前恐惧症已引起广泛关注，但80后准爸爸的产前恐惧症显然可以说是被忽略了，较之女性，男性虽然性格趋于阳刚，但他们有时会比女性更敏感。在妻子怀孕时，一名80后准爸爸除了有着比80后准妈妈更深层面的担忧之外，他还需要在80后准妈妈怀孕期间照顾她，承担着做80后准妈妈的“受气包”的责任，这导致不少80后准爸爸出现精神崩溃的迹象，甚至为此离家出走的现象也屡见不鲜。这种时候，即便是再成熟的一名男性，也会变得有些“孩子气”。

作为一名80后准爸爸，如果想要消减乃至消除这种产前恐惧症，重



要的一点是要懂得释放自己的情绪,当然,最好是在俩人交往之初就做好当爸爸的心理准备,时刻在心里提醒自己,将会有有一个“情敌”降临,和你争夺你的妻子。这样,当妻子告诉你说“我有了”的时候,你才不会方寸大乱,而是一脸惊喜地对她说:“是吗?我一直在等你说这话呢!”

第二节 镇定些,当爸爸其实很神圣

自从知道自己怀孕的时候开始,妻子小洁发现老公好像变了一个人。除了经常买一些育儿方面的书籍回来以外,言谈举止似乎也 and 以往大不相同了。在小洁眼里,老公以前就像个大孩子似的,而再看看现在的他简直判若两人。一天,小洁忍不住问老公为什么变成这样了,老公一脸正经地说道:“我现在已经是一位准爸爸了,从今以后我的言行举止就要以一个父亲的标准来要求自己了!”从老公那一脸神圣的表情中,小洁看到了在不久的将来老公成为一个好爸爸的模样……

为人父实在是件令人觉得幸福无比的事情,但是,要想成为一个好爸爸却真不是像说说这么容易的。不可否认许多即将晋升为爸爸的80后群体中有产前恐惧症者不在少数。到底为什么会这样,原因多种多样,但是希望各位准爸爸们坚信一点,那就是:没什么好担心的,当爸爸其实是很神圣的!

从相知到相爱再到决定结婚相守组合一个家庭开始,相信你们的身心已经不再为彼此设防,而拥有并迎接属于自己的宝宝也就成了一件自然的事情。在你幸福甜蜜的二人世界中不知道什么时候会降临一个会令你们又惊又喜的礼物——宝宝,而你们要做的就是做好准备迎

接他的到来。

对于即将初为人父人母的准爸爸准妈妈来说,从孕育生命到宝宝的降临需要经历一段未知的、陌生的孕期旅程,甚至会因此有一种喜忧参半的心情。现在对于准爸爸们来说,心爱的妻子和还未出世的宝宝是他生命中最重要的两个人。所以他更加希望能以一种坚强积极的状态来面对他们。

面对即将如期而至的宝宝,准爸爸们一定要在心里明确这样一个问题:孩子,在你来到这个世界之前作为爸爸我能为你做些什么呢?答案是:首先调整好心态,拥有一个好心态要从你知道自己即将成为爸爸的那一刻开始。因为,良好的心态是成功的开始。

当然,这些做起来并没有说起来那么轻松。当人在面临选择时,我们的潜意识总是会反抗或逃避,因为会涉及牺牲个人利益问题,因此即便是面对自己的至亲也在所难免。但不管怎样,为了能以最好的状态迎接未来的宝宝,并且在宝宝降临之后能够为他创造一个相对良好的成长环境,我们的准爸爸们还是要勇敢积极地面对这个问题。

作为一个爸爸到底应当如何分配自己的时间和精力呢?这是个孩子出世之前你就要考虑的问题,这样你才能够有足够的时间来安排自己未来的时间和精力,而且在宝宝出生后你也不会因为措手不及而弄得自己手忙脚乱。作为奶爸,合理地分配、平衡自己的工作、生活、社交以及自己的兴趣爱好,也是很有学问的哦。

在迎接宝宝降临的同时,准爸爸需要以一种崭新的、积极的心态来重新面对自己的家庭、工作、社交以及自己内心的变化。因为,只有调整好这四个方面的平衡关系,才可以让自己的心态与孕育中的宝宝保持步调一致。但是,做到这一点还是远远不够的,因为这只是在心理层面上的准备工作,还没有涉及生活和工作上的实质性问题。

俗话说,身体是革命的本钱。各位准奶爸,你的身体做好准备了吗?作为一家之主的爸爸必须要有健康的体魄,只有健康的身体才能让你更