XINSHOU MAMA

新手妈妈系列

给男人的育儿书

准爸爸新爸爸



马梅英 主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

一颗优质的小蝌蚪

一个健康聪明的小宝宝

源自一位尽职的好爸爸

做新时代好爸爸，你还犹豫什么？



新手妈妈系列

中国福利会国际和平妇幼保健院权威专家联手打造

Xinshou Mama

《给男人的育儿书——准爸爸新爸爸》	马梅英 主编
《孕产妇的甜蜜纪律——十月怀胎一朝分娩》	马梅英 主编
《快乐味蕾之舞——孕产全程营养与美食》	严之彦 编著
《妈咪的厨房小秘密——婴幼儿营养与喂养》	施婴婴 主编
《辣妈是这样炼成的——孕产前后美体与健身》	王曼华 编著
《完美妈妈执业通行证——妊娠·分娩·育儿一本通》	程蔚蔚 主编

给男人的育儿书 准爸爸新爸爸

专家介绍

马梅英



中国福利会国际和平妇幼保健院副主任医师、母婴健康中心主任。从事妇产科临床、保健和管理工作三十余年，致力于围生期保健新模式和系列围生期及婴幼儿健康教育课程的研发。研究孕期运动对分娩结局和孕产期心理的影响，支持并指导男性参与孕产期保健和养育宝宝，参与0～3岁婴幼儿早期教育课题。著有《十月怀胎一朝分娩》一书，在专业核心期刊上发表了数十篇学术论文，是母婴健康方面的资深专家。

ISBN 978-7-5345-6353-9

9 787534 563539 >

定价：30.00 元

XINSHOU MAMA

新手妈妈系列

给男人的育儿书

准爸爸新爸爸



马梅英 主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

给男人的育儿书－准爸爸新爸爸/马梅英主编．—南京：江苏科学技术出版社，2009.1
（新手妈妈系列）
ISBN 978－7－5345－6353－9

Ⅰ．给… Ⅱ．马… 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(2008)第178623号

新手妈妈系列

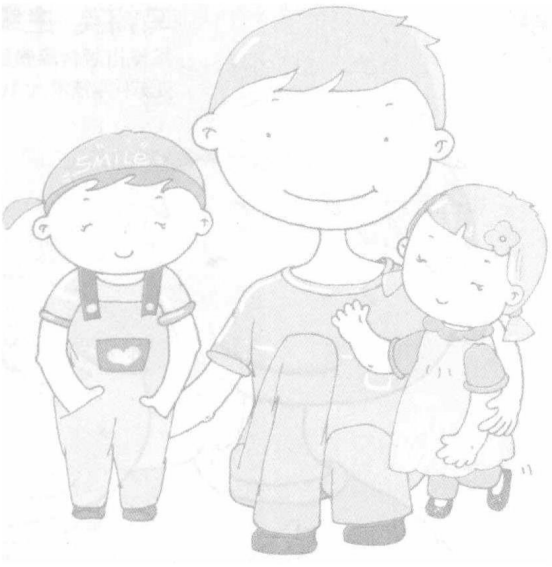
给男人的育儿书——准爸爸新爸爸

主　　编	马梅英
责任编辑	董玲　刘蓉蓉
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云
出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号，邮编：210009)
网　　址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号，邮编：210009)
集团网址	凤凰出版传媒网http://www.ppm.cn
经　　销	江苏省新华发行集团有限公司
照　　排	南京紫藤制版印务中心
印　　刷	扬中市印刷有限公司
开　　本	718 mm × 1 000 mm　1/16
印　　张	16.25
字　　数	320 000
版　　次	2009年1月第1版
印　　次	2009年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5345-6353-9
定　　价	30.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

本书编写者名单

主　编　马梅英
副主编　刘志伟
编　者（按姓氏笔画排序）
丁　艳　马梅英　王丽萍
叶建云　刘志伟　严之彦
余　文　郑　轩　陆　琦
祝　丹　骆月娥　施洁琼
董本均



前 言

自古以来，怀孕育子是绝大多数女性繁重而艰辛的“必修课”，而这个过程相对男性而言就显得轻松多了，有时候甚至更像个“旁观者”。随着科学技术的突飞猛进，人类思想观念的不断更新，生儿育女已经不仅仅局限为一般生物意义上的繁衍，夫妇共同生育的理念逐渐成为优生优育课题的主流思想。

联合国人口基金为2007年的世界人口日确定的宣传主题是“男性参与孕产妇保健”。这一主题突出了男性是孕产妇孕育新生命过程中的平等伙伴，可见让爸爸也成为“怀孕”同盟军已刻不容缓。本书是连接爸爸和宝宝的一座桥梁，让丈夫从太太怀孕准备伊始便参与进来，一同体会“十月怀胎，一朝分娩”的奇妙历程，因而丈夫不再是一个 “局外人”。

本书由资深妇产科、儿科、营养科、幼教的专家们协力编撰，他们将自身多年的工作经验和国内外最新最权威的母婴保健理论整合、发展、创新，并运用到日常实践之中，收到了很好的效果。

编写此书前，我们曾向准爸爸、准妈妈及新爸爸们广泛征求意见，了解到他们在生育方面的思与情，忧与乐，迷惘与渴求。在孕育过程之中他们也暴露了在生儿育女方面认知的匮乏以及面对妻儿林林总总状况时的手足无措，即便是学历很高、知识渊博的男性，也显现出无奈的困惑。他们迫切希望有这么一本可以教他们如何应对生儿育女“琐碎”问题的指导书。因此，我们也力求使本书成为一本集科学性、前瞻性、实用性和可操作性为一体的男人育儿的“圣经”。

全书结构体系分为“我想做爸爸了”、“家有孕产妇”、“我是合格的爸爸”3篇9个部分，从男性角度来叙述各时段心理状况、生理变化、保健措施、防患未病、行动要领、胎教和早教等。一些比较新颖的观点，诸如男性参与“怀孕”过程、男性胎教特点、男性参与水中分娩、男性育儿优势、男性拥妻抱子的情感等，都能在本书中找到。

第1篇“我想做爸爸了”，从身心健康、事业稳定、财务充裕、家庭和睦、孕前爱妻行动方面展开，为成就一个负责任的五“好”爸爸作出示范。

第2篇“家有孕产妇”，从了解孕产妇各阶段的身心变化，到做好饮食、性爱、行动、购物、保健5个方面的健康保障，直至胎教、陪去医院检查及分娩都需要爸爸的关心、配合、参与。当然爸爸的心情也是详细介绍的重点。

第3篇“我是合格的爸爸”，对宝宝0~3岁的成长过程做了详细科学的指导，涵盖了身体、生活、喂养、保健、早教、情感等各个方面，还设立了专门章节分析和指导新爸爸的烦恼与快乐，帮助爸爸顺利度过育儿的最初3年。

当然本书不仅是准爸爸、新爸爸的专利，书中部分的思想和方法对于准妈妈、新妈妈们同样适用。如果太太现在还在为丈夫的“孕产期文盲”或者“育婴不作为”感到无奈和不满，本书也不失为太太给丈夫“教育”的“课本”。

如果你正计划和你的另一半共同培育你们的未来，去读这本书吧，它会指导你做一个合格的准爸爸、新爸爸。如果你还沉醉在二人世界中,也请读这本书吧，它会让你了解怀孕的乐趣以及做父母的奇妙体验。

最后感谢在本书编撰过程中给予支持和意见的同仁们，还要感谢给予帮助的准爸爸、准妈妈和宝宝们。由于作者水平有限，书中内容难免有所疏漏，希望广大读者不吝赐教。

马梅英

目 录

第一篇 我想做爸爸了

PART 1 立志做五“好”爸爸

一、心理健康 / 2

1. 蜕变成父亲，你准备好了吗 / 2
2. 择偶与优育关系知多少 / 3
3. 爸爸对宝宝的影响 / 4
4. 认识男孩像爸、女孩亲爸 / 4
5. 三人世界累并快乐着 / 6
6. 走近父亲节 / 6

二、身体健康 / 7

1. 提前半年制订生育计划 / 7
2. 男性孕前医学检查 / 8
3. 男性疾病先治疗后生育 / 9
4. 遗传问题要重视 / 10
5. 控制先天遗传病和改善后天环境 / 10
6. 男性科学营养造就“健康种子” / 11
7. 男性在授孕前的饮食宜忌 / 12
8. 净化环境，呵护“优质种子” / 13
9. 科学生活，远离烟酒 / 13
10. 高温——不得不防的精子杀手 / 14
11. 优质受孕需适度房事 / 15
12. 男性最佳生育年龄 / 15
13. 最佳受孕季节 / 15

三、事业稳定 / 16

1. 事业稳定压倒一切 / 16
2. 经常出差的准爸爸必读 / 16
3. 升职还是生子 / 17

四、财务充裕 / 18

1. 未雨绸缪早做规划 / 18
2. 生育花钱知多少 / 18
3. 算算育儿一笔账（举例3种） / 19
4. 给宝宝投保有计划 / 20

五、家庭和睦 / 21

1. 体贴太太，天天快乐 / 21
2. 甜蜜的“夹心饼干”——准爸爸成润滑剂 / 22
3. 漂亮居室要安全 / 23
4. 猫、狗宠物大搬家 / 24

PART 2 孕前爱妻行动

一、陪她做体检 / 25

1. 孕前女性体检的五大项目 / 25
2. 陪太太看牙医 / 26
3. 陪太太做乳腺检查 / 26
4. 影响优孕的常见女性生殖系统疾病 / 27
5. 性传播疾病是优孕大敌 / 27
6. 影响优孕的特殊微生物感染 / 28
7. 影响优孕的常见全身性疾病 / 28

二、为她加营养 / 30
1. 太太的孕前营养宝典 / 30
2. 孕前需要补充的微量元素 / 31
3. 叶酸——孕前营养的重中之重 / 32
4. 孕前女性食谱举例 / 33
三、好“孕”自然来 / 35
1. 好“孕”会自然来吗 / 35
2. 孕前不忘避孕 / 35
3. 受孕时机的选择 / 36
4. 先种疫苗后怀孕 / 36
5. 男宝女宝都是宝 / 37
四、心理支持 / 37
1. 孕前孕后“甜蜜纪律”18条 / 37
2. 获取孕期知识的途径 / 38

第二篇　家有孕产妇

PART　3　怀孕

一、他们娘俩 / 42
1. 六招确定她怀孕了 / 42
2. 关注太太怀孕后的十大变化 / 43
3. 完美宝宝的成长历程 / 45
4. 健康宝宝四大护身法宝 / 47
5. 孕晚期不适现象大盘点 / 48
二、健康保障 / 50
（一）饮食 / 50
1. 如何保证太太孕早期营养 / 50
2. 准爸爸如何战胜太太早孕反应 / 51
3. 如何保证太太孕中期营养 / 51
4. 不要吃出肥妈和巨大儿 / 53
5. 经典菜单帮你列出来 / 54
6. 孕晚期饮食宝典 / 56
（二）性爱 / 56
1. 孕期性爱要待合适时 / 56
2. 孕期性生活五点提示 / 57
3. 孕期禁止性生活的8种情况 / 58
（三）行动 / 58
1. 太太散步我陪伴 / 58
2. 太太旅游我伴随 / 58
3. 我和太太一起做孕妇操 / 59
4. 接送孕妇上下班 / 60
5. 准爸爸为太太做抚摸 / 60
6. 异地分娩准爸爸早安排 / 61
（四）购物 / 62
1. 我为太太买合适的衣物 / 62
2. 我陪太太购鞋忙 / 62
3. 为太太准备孕期特殊用品 / 63
4. 迎接宝宝的物品你准备好了吗 / 64
（五）保健 / 66
1. 算算何时转正当爸爸 / 66
2. 准爸爸知道产科检查次数 / 67
3. 孕妇课堂准爸爸也参加 / 67
4. 孕期家庭自我监护准爸爸有任务 / 68
5. 我为太太美容把关 / 71
6. 分娩方式面面观 / 72
7. 准爸爸为宝宝起名字 / 74
8. 准爸爸面试月嫂 / 74
9. 预产期过了，准爸爸心焦急 / 75
10. 新爸爸开始享受产假 / 76
11.《出生医学证明》办理手续 / 77
三、爸爸做胎教 / 77
1. 准爸爸胎教义不容辞 / 77
2. 准爸爸你是怎样理解胎教的 / 78

3. 准爸爸胎教步骤 / 78
4. 准爸爸的饮食胎教 / 79
5. 出气筒＋暖水壶＝爸爸的情绪胎教法 / 80
6. 最好的语言胎教——爸爸的男中音 / 81
7. 爸爸宝宝“哆来咪” / 82
8. 准爸爸了解抚摸胎教和光照胎教 / 82
四、防患未然 / 83
1. 习惯性流产者再孕更要谨慎 / 83
2. 妊娠期用药对胎儿有影响 / 83
3. 孕期辅助检查意义大 / 84
4. 准爸爸认识早产 / 84
5. 预防妊娠期高血压疾病 / 85
五、陪去医院 / 86
1. 陪伴太太去医院确孕 / 86
2. 准爸爸去办理孕妇联系卡 / 86
3. 选择分娩医院陪太太建卡、检查 / 86
六、爸爸心情 / 87
1. 面对计划外怀孕 / 87
2. 准爸爸为何也有“怀孕”现象 / 88
3. 打扮靓妈咪和帅爸爸 / 88
4. 对储存脐带血犹豫不决 / 88
5. 这是我家的宝宝——系上手臂带 / 89

PART 4 分娩

一、他们娘俩 / 91
1. 我的太太可以顺利分娩吗 / 91
2. 宝宝“出逃”攻略 / 92
二、分娩你准备好了吗 / 93
1. 和太太一起练习拉梅兹呼吸技巧 / 93
2. 有助于启动分娩的运动 / 95
3. 我们的住院待产包 / 95
4. 与太太做一次住院前的踩点 / 96
5. 什么时候该住院了 / 97
6. 太太胎膜早破防脐带脱垂 / 98
7. 请为她选择“无痛分娩”吧 / 98
8. 准爸爸进产房陪太太陪到底 / 99
9. 我请“导乐”陪太太 / 100
10. 进产房伴太太用拉梅兹呼吸技巧实战 / 101
11. 准爸爸加入水中分娩的准备与实战 / 103
12. 准爸爸产房门口的担忧 / 104
13. 剖宫产前爸爸要签字吗 / 105
14. 临产时准备食物的技巧 / 106
15. 产时巧克力、牛奶、人参的妙用 / 106
16. 关注宝宝早接触、早吸吮 / 107

PART 5 产后

一、新妈妈在变化 / 108
1. 产后子宫复旧和全身恢复 / 108
2. 让太太远离产后肥胖 / 110
二、健康保障 / 110
（ ）饮食 / 110
1. 新爸爸误区——产后进补多多益善 / 110
2. 新爸爸演绎月子大餐 / 111
3. 新爸爸必知的月子宜忌食物 / 114
4. 哺乳妈妈一天饮食巧安排 / 114
（二）性爱 / 115
1. 产后何时开始性生活 / 115
2. 哺乳期不采用避孕措施行吗 / 116
（三）行动 / 116
1. 新爸爸在病房陪母子 / 116
2. 我领他们娘俩回家来 / 117
（四）购物 / 118
1. 补充生活必需品 / 118
2. 购买宝宝床铺要选择 / 118

3. 爸爸购童车有讲究 / 119
[illegible] / 120
1. 鼓励产妇解除排尿困难 / 120
2. 分娩后太太腹痛为什么 / 121
3. 太太腹部、会阴伤口缝合及拆线 / 121
4. 关心太太产后的日常护理 / 121
5. 保证乳汁充沛新爸爸有招 / 123
6. 哺乳期乳房保卫战 / 124
7. 我为太太正确挤奶五步骤 / 125
8. 太太回奶我帮忙 / 126
三、防患未然 / 126
1. 预防切口感染 / 126
2. 警惕产后大出血 / 127
3. 预防产后中暑 / 127
4. 选择合适的产后避孕措施 / 128
5. 哺乳期意外妊娠怎么办 / 129
四、陪去医院 / 130
1. 陪母婴产后42天检查 / 130
2. 新爸爸带宝宝去儿保门诊体检 / 131
五、新爸爸的心情 / 132
1. 无序的一天 / 132
2. 我做太太代言人——来访客人我招待 / 132
3. 进入新的社交圈 / 133

第三篇　我是合格的爸爸

PART　6　新生宝宝

一、身体（爸爸的好宝宝） / 136
1. 体格生长特点 / 136
2. 神经心理行为发育 / 137
二、生活（爸爸也是育儿能手） / 137
1. 新爸爸抱宝宝学问真不少 / 137
2. 为宝宝洗澡有讲究 / 138
3. 给宝宝一个漂亮的肚脐 / 140
4. 宝宝娇嫩肌肤爸爸呵护 / 140
5. 如何清洗与护理新生宝宝的五官 / 140
6. 爸爸怎样给宝宝换尿布 / 141
7. 爸爸为宝宝测体温 / 141
8. 宝宝何时用枕头 / 142
9. 究竟要不要给宝宝剃胎毛 / 142
三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝） / 142
1. 奶爸喂养宝宝，首选母乳 / 142
2. 如何让宝宝“粮源”充足——乳母的营养 / 143
3. 母乳够宝宝吃吗 / 144
4. 太太乳头皲裂，奶爸怎么办 / 144
5. 太太患乙肝怎么办 / 144
6. 奶爸无奈地选择人工喂养 / 145
7. 奶爸怎样选择奶瓶、奶嘴 / 145
8. 奶具的清洁和消毒 / 146
9. 冲调奶粉要注意温度和浓度 / 146
四、保健（爸爸是你的保健大夫） / 146
1. Apgar评分与宝宝的健康 / 146
2. 新生宝宝的预防接种 / 147
3. 新生宝宝听力筛查 / 147
4. 我家宝宝听力怎么样 / 147
5. 新生宝宝代谢性疾病筛查 / 148
6. 宝宝出生才几天为什么瘦了 / 148
7. 宝宝的两便要关切 / 148
8. 如何让宝宝睡得更好 / 149
9. 新生宝宝假月经与乳房肿大 / 149
10. 白皮肤的宝宝怎么变黄了 / 149

11. 尿布疹的几种应对方法 / 150
12. 减少宝宝吐奶有妙招 / 150
13. 头颅血肿和水肿 / 151
14. 什么叫马牙 / 151
15. 早产宝宝需要特别看护 / 151
五、早教（爸爸带你玩耍）/ 152
1. 爸爸给宝宝爱的抚触 / 152
2. 宝宝游泳爸爸伴随 / 154
3. 爸爸给宝宝做婴儿被动操 / 154
4. 视觉跟踪训练 / 156
六、情感（爸爸的烦恼与快乐）/ 157
1. 上帝赐予我小天使 / 157
2. 新爸爸抑郁为哪般 / 157

PART 7 宝宝2～6个月

一、身体（爸爸的好宝宝）/ 159
1. 体格生长特点 / 159
2. 神经心理行为发育 / 159
二、生活（爸爸也是育儿能手）/ 160
1. 宝宝“三浴”要坚持 / 160
2. 安抚奶嘴要不要 / 161
3. 宝宝喂药不强灌 / 162
4. 擦宝宝口水的大学问 / 162
5. 宝宝喜欢哪种睡姿 / 163
6. 把大小便的技巧 / 163
7. 乳牙的护理 / 164
8. 经典10招哄宝宝 / 164
三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）/ 166
1. 宝宝要喝水吗 / 166
2. 太太患急性乳腺炎，奶爸怎么办 / 166
3. 太太患感冒，奶爸怎么办 / 167
4. 混合喂养的方法有两种 / 167
5. 宝宝每天需要多少奶 / 167
6. 宝宝的钙营养要保证 / 168
7. 添加辅食的时间和方法 / 168
8. 4～6个月宝宝辅食制作 / 168
四、保健（爸爸是你的保健大夫）/ 170
1. 宝宝有湿疹爸爸心焦急 / 170
2. 宝宝眼屎多爸爸来护理 / 170
3. 宝宝视力要关心 / 171
4. 爸爸不能忽视宝宝鹅口疮 / 172
5. 脐部鼓出为什么 / 172
6. 宝宝的预防接种 / 172
7. 新爸爸认识几种宝宝皮疹 / 173
8. 宝宝便秘怎么办 / 175
9. 宝宝腹泻怎么办 / 175
10. 宝宝厌奶怎么办 / 177
11. 宝宝咳嗽怎么办 / 177
五、早教（爸爸带你玩耍）/ 178
1. 爸爸帮宝宝拉扶起坐 / 178
2. 爸爸帮宝宝感知周围事物 / 179
3. 宝宝爬行七部曲 / 180
4. 小宝宝玩的8种平衡游戏 / 182
5. 让宝宝小手变巧的游戏 / 184
6. 早期阅读的启示 / 187
六、情感（爸爸的烦恼与快乐）/ 188
1. 我与宝宝有个“约会” / 188
2. 宝宝认人，爸爸的乐与忧 / 189
3. 爸爸带宝宝参加亲子活动 / 190

PART 8 宝宝7～12个月

一、身体（爸爸的好宝宝）/ 192
1. 体格生长特点 / 192
2. 神经心理行为发育 / 192

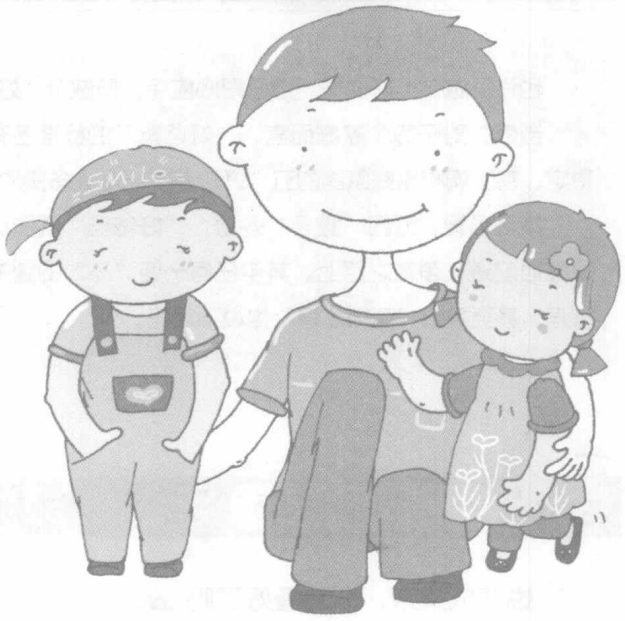
二、生活（爸爸也是育儿能手）/ 194
1. 培养宝宝良好的睡眠及进食习惯 / 194
2. 爸爸帮宝宝做婴儿主被动操 / 194
3. 爸爸给宝宝选鞋 / 195
4. 防止宝宝受到意外伤害的十大戒律 / 196
5. 宝宝过分恋母乳怎么办 / 197
6. 小手小脸勤清洗 / 197
7. 爸爸给宝宝用杯子 / 198
8. 让宝宝在便盆上坐一坐 / 198
三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）/ 199
1. 断奶时间及方法 / 199
2. 太太产假结束奶爸接任 / 199
3. 预防宝宝偏食、挑食 / 200
4. 7～12个月宝宝辅食制作 / 200
四、保健（爸爸是你的保健大夫）/ 201
1. 如何防治佝偻病 / 201
2. 如何防治贫血 / 201
3. 先天性髋关节脱位早发现 / 202
4. 预防宝宝中暑 / 203
5. 怎样预防宝宝感冒 / 203
6. 烫伤紧急处理 / 204
7. 宝宝生痱子怎么办 / 204
8. 宝宝吃东西卡住现场急救方法 / 204
9. 宝宝长得慢怎么办 / 205
10. 脑瘫早识别 / 206
五、早教（爸爸带你玩耍）/ 206
1. 摆弄玩具游戏三项 / 206
2. 皮球是宝宝的好伴侣 / 208
3. 音乐是宝宝的“开心果” / 209
4. 宝宝爱照镜子 / 210
5. 在游戏中练习站立动作 / 210
6. 宝宝开步的六大诀窍 / 211
7. 我家有个动物园 / 212
8. 玩具不见宝宝会找 / 213
六、情感（爸爸的烦恼与快乐）/ 213
1. 育儿方法与太太产生分歧时 / 213
2. 爸爸行为影响宝宝的个性发展 / 214
3. 带上宝宝去旅游 / 215
4. 宝宝的智能开发 / 216

PART 9 宝宝1～3岁

一、身体（爸爸的好宝宝）/ 219
1. 幼儿体格生长特点 / 219
2. 幼儿神经心理行为发育 / 219
二、生活（爸爸也是育儿能手）/ 222
1. 爸爸带宝宝户外活动 / 222
2. 宝宝不爱睡觉爸爸支招 / 222
3. 宝宝喜欢打人怎么办 / 223
4. 爸爸培养宝宝社交能力 / 224
5. 爸爸培养宝宝讲卫生 / 224
6. 宝宝看电视要适度 / 225
7. 爸爸训练宝宝穿衣鞋 / 225
8. 人生第一站——上幼儿园 / 226
9. 如何做好入托的准备工作 / 226
三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）/ 228
1. 幼儿营养饮食特点 / 228
2. 爸爸十道拿手菜 / 228
3. 爸爸对生病宝宝喂养有方 / 230
4. 良好的饮食习惯早养成 / 231
四、保健（爸爸是你的保健大夫）/ 231
1. 几种常见意外伤害的预防 / 231
2. 意外伤害发生了怎么办 / 232
3. 宝宝排尿异常 / 233
4. 宝宝发热爸爸不慌 / 233

5. 持续高热防惊厥 / 234
6. 宝宝肥胖要预防 / 235
7. 预防传染病的基本措施 / 235
8. 手足口病个人预防措施 / 236
五、早教（爸爸带你玩耍）/ 236
1. 套圈游戏，玩法多多 / 236
2. 一举多得的串珠游戏 / 237
3. 磁性冰箱贴也是好玩具 / 238
4. 体育游戏钻山洞 / 238
5. 舀彩珠 / 239
6. 快乐的小厨师 / 239
7. 小小工程师 / 239
8. 水果找朋友 / 240
9. 过桥买菜 / 240
10. 宝宝自己会睡觉 / 241
11. 宝宝自己吃饭味道好 / 241
12. 皮球伴宝宝健康成长 / 242
六、情感（爸爸的烦恼与快乐）/ 242
1. 激发宝宝去探索 / 242
2. 最容易忽略的十大坏榜样 / 244
3. 合格爸爸全家评分 / 245
4. 感恩我的小天使 / 247

第一篇 我想做爸爸了



“我想做爸爸啦！”来自心底的那一声真心呐喊，将使你的婚姻生活发生巨大的改变。当爱与责任有了新的诠释和理解，你自身亦将发生巨大变化，一切处世的方式、方法都将更多地从家庭的角度出发。你在不断完善自身的过程中，逐渐成长为家庭的栋梁，构筑起幸福家园的基石，以迎接新生命的降临。

PART 1 立志做五“好”爸爸

也许，做个“好丈夫”你已得心应手，但做个“好爸爸”呢？

当然，对于每个家庭而言，“好爸爸”的标准各有不同，但一个身心健康、事业及收入稳定、善于调和家庭氛围的五“好”爸爸一定会备受欢迎。

策马扬鞭，五匹“骏马”齐动，“好爸爸”就能轻松拉动妈妈和宝宝这架“家庭”马车稳稳地前进在孕育之路上。其中任何一匹“马”的缺失或行动乏力都可能会阻碍家庭前进的旅程，甚至导致“南辕北辙”也说不定呢。



一、心理健康

1. 蜕变成父亲，你准备好了吗

终会有那么一天，你太太突然从卫生间举着验孕棒冲到你面前，或者从包里拿出一张验孕报告，激动抑或平静地对你说：“老公，我有了！”此时此刻，自豪、激动、兴奋、紧张甚至是脑中一片空白，思维暂时停止，都是你可能产生的反应。可能你还需要拧一下大腿来证明自己没有做梦。你即将成为一个父亲，也就是说你现在是一个准爸爸。此时此景对你不会太遥远，也许在1～2年后的某天，你将在某医院的产房门口迎接新生命那嘹亮的哭声。

也许你偶尔还在回忆美好的青涩时代、纯真的少年时光，也许你的心思还只是停留在个人的

事业和前途命运上，但是你心底里肯定有一种感觉逐渐地升起，并且随着太太肚子渐渐地隆起越发壮大，那就是责任感，成为一个父亲的责任感。你的身影正在逐渐变得高大，你的双肩正在逐渐变得宽而厚实。不是吗？父亲就是这样的身影，父亲的胸怀是宝宝的榜样，父亲的双肩是宝宝一生的依靠。



在这不长不短的1～2年中，从孕前、孕期到分娩，小生命正在酝酿、发育、长大并出生，你也将完成一个准爸爸到父亲的蜕变。虽然这是一个自然的过程，但也需要你用心地去改变。你准备好了吗？

2. 择偶与优育关系知多少

常听恋人们说“结婚是我们俩的事”。但结婚真的仅仅是你和你太太两个人之间的事吗？此言既对，也不对。说对，是因为除了在法律上明文禁止的对象，任何成年人都有婚姻自由。说不对，理由很多，主要的有两项，一是中国传统婚育文化决定了你结婚的对象不仅是你的配偶，你还与配偶的所有社会关系发生了无法分割的联系；二是除非你决定不要宝宝（这样的决定绝大部分会随着年龄的增长而改变），否则你和你的配偶必须面对生育的问题。

当爱情来临，沉醉于甜蜜中的你可能既忽略了对自身及其家庭成员健康状况的了解，也忘了关心一下对方及其家庭成员的健康状况。知道吗？如果一旦你们中间有一方患有影响婚育的疾病，而事先你们对此都没有充分的认识，往往会影响婚后夫妻感情，甚至造成家庭破裂。你们生育的后代是否健康、聪明，在很大程度上也取决于你们的身体状况、亲缘关系和家族疾病史等。因此，婚前择良偶是通往优育的第一道闸门。既然择偶与优育的关系如此密切，那么理性的你该做哪些必要的准备呢？

首先，要了解对方的品行。你不能指望一个没有责任心的配偶能对你和后代的健康负责，而且父母的言传身教对后代的成才具有很大的影响。

其次，你要了解对方是否具有一定的生活技能和学习能力。否则往往难以胜任照料家庭、应对生育和养育宝宝的重任。

再次，就是了解对方的工作生活习惯、健康状况和既往疾病史、婚育史等。设置婚前保健项目的初衷就是要帮助准备结婚的对象相互了解彼此的健康状况，以免一些人因不宜结婚和应暂缓结婚的情况导致家庭纠纷，甚至家庭破裂。目前，我国不少地区已开始提供免费的婚前保健服务，包括医学检查及咨询，但婚前检查率仍很低。不难想象有多少人不关心自身的健康，更不关心对方和后代的健康。你有没有考虑过这个问题，有没有与你的太太沟通过这个问题呢？

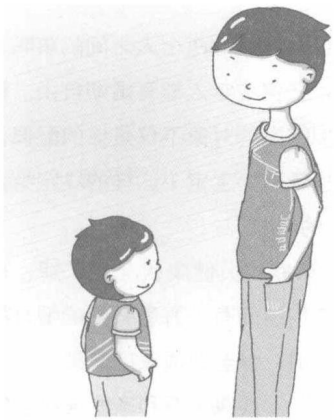
最后，就是了解双方的家族性遗传病史。不少人是在生育了异常的后代时才想到去了解这些

情况的，这样付出的代价实在太大了。

婚姻生活的美满与否，很大程度上取决于婚前双方是否建立良好的坦诚沟通习惯，彼此间是否有足够的了解和信任。为了婚后家庭的幸福，为了后代能健康、聪明，建议你在婚前择偶时就注意上述问题。愿沉醉于爱情的你们戴上一副理性的“眼镜”，正确审视彼此，真正拥有一个美满的家庭！

3. 爸爸对宝宝的影响

从传统的角度来说，在宝宝的成长过程中，一般是由家庭中的女性成员来负责主要的抚养和教育。但是，我们应该意识到爸爸教育对于宝宝的重要性。美国耶鲁大学的一项研究成果显示，由爸爸带大的宝宝往往更聪明、智商更高，在学校和社会上也可能取得更大的成功。那么，爸爸能带给宝宝什么样的影响呢？



父爱有助于宝宝良好个性品质的形成

一般来说，爸爸通常具有独立、自信、勇敢、坚强、开朗、大方等个性特征。宝宝在与爸爸的不断交往中，既能潜移默化地感受着父爱，又能模仿、学习爸爸的言谈举止。调查显示，每天抽时间陪伴宝宝的爸爸，他们的宝宝都比较外向，亲和力强，在与同伴的交往中也往往表现出更多的“组织者”形象。

父爱有利于宝宝积极情感的满足

爸爸是宝宝重要的游戏伙伴，也是宝宝积极情感的满足者。一般来说，母亲在陪伴宝宝的时候多会选择做一些安静而缺少变化的“小游戏”，比如手指游戏、念童谣等。而爸爸则会更多地与宝宝玩运动量大而刺激的“大游戏”，比如追逐跑、骑大马等。从某种意义上说，宝宝更喜欢与爸爸玩。

父爱能促进宝宝性别角色的认识

我们都知道，宝宝对“两性关系”的认识最早来源于家庭。如果男孩与爸爸交往过少，则容易导致“女性化”倾向。而对女孩来说，通过对父母性格特性的认识，会更加强化自己的性别意识，掌握性别角色标准。

父爱更易促进宝宝智力的发展

研究表明，母爱与父爱对宝宝的智力影响是有差异的。母亲会较多地从日常生活的各个方面引导宝宝认识周围环境、学习交流方法、遵从社会准则。而爸爸则会通过与宝宝共同操作、探索等多种形式的活动方式来培养宝宝的动手能力、创新意识，以促进宝宝求知欲、好奇心的发展。

4. 认识男孩像爸、女孩亲爸

初为人父的喜悦，会使你的驾驶速度由超过时速10公里改为低于时速5公里；星期天的下午，你可能连哪两支球队在进行比赛都不知道；进了超市，你会快步经过运动商品区，直接去了婴儿

柜台……无论宝宝是男孩还是女孩，相信作为父亲的你都会因为喜悦而忽略了自己。

可能你希望你的宝宝是个男孩，因为大家都说男孩能继承你的风格，连性格、脾气都会和你如出一辙；也可能你希望你的宝宝是个女孩，因为女孩总是爸爸的贴心小棉袄，尤其在她亲你的时候，你对她的字典里就没有那个“不”字。

这里有两个小故事，十分贴切“男孩像爸、女孩亲爸”的主题，相信类似的故事你在生活中肯定也见过不少。

故事1　生个女儿多贴心

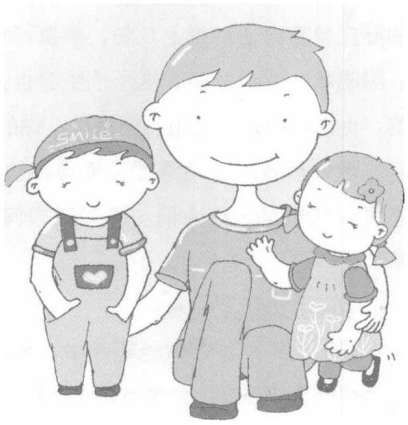
起初邻居家的小孟喜得贵子时，逢人就说他生了个儿子，可神气呢！渐渐地，儿子长大了，总是和妈妈有说有笑，而见到小孟总像钉头碰到铁头一样针锋相对。小孟是个心直口快又比较固执的人，在教育儿子过程中也很顽固，可偏偏儿子的个性像极了小孟，所以两人更是水火不容。小孟一个人散步的时候，多想身边有孩子的陪伴，如果当初生个女儿也许今天就有人陪他散步了吧。邻居们开玩笑地问小孟：“还重男轻女吗？”小孟无奈地说道：“当初哪里知道儿子会和我一模一样啊？现在啊，只跟他妈妈亲呢！早知道这样，当初生个女儿多贴心啊！”

小孟想生个女儿，因为他觉得女儿会听爸爸的话，会贴心和爸爸散散步、说说话，也许女儿发嗲的时候会亲自己一下，这还不知道怎么个甜蜜呢！可“无仇不成父子”，儿子更多地向着妈妈。相反，下面一个故事里，拥有一个漂亮女儿的小雨倒是吃起女儿的醋来了……

故事2　还不如生个儿子呢

都说女儿是爸爸的“小情人”，小雨真是深有体会。老公对女儿的百般疼爱，经常让小雨泛起醋意。

囡囡晚上喜欢让人抱着睡，否则就睡不踏实，通常至少要抱一两个小时才能放到床上去。老公最爱干这活儿，抢着抱囡囡，看着囡囡睡熟的小脸蛋，脸上洋溢着幸福的笑，简直几分钟都不用眨眼，还不时轻轻地亲一下囡囡的小脸蛋。那情景——小雨总是看不下去了，过去碰碰他，他才很舍不得地转过头，笑着说一句：“太想整晚抱着她睡了！”小雨无语……



老公出差，每次打电话回家，第一句话总是：“囡囡好吗？她有没有想我？”回家第一件事就是去抱囡囡，然后就猛亲她的小脸蛋，小雨觉得囡囡已经完全取代了她可怜的老妈的地位。

除了声音的变化，老公在看到囡囡的那一刻，整张脸都会变得“柔情似水”，那种“深情”的眼神，小雨在婚前都从未享受过。她说：“早知道，还不如生个儿子呢！”

看完这两则故事，你已经认识怎样叫“男孩像

爸、女孩亲爸”，对吗？

你是不是更期待宝宝是个女孩，期盼那种小棉袄似的温情呢？其实不然。即便宝宝是个男孩，是个和你一样臭脾气的小子，只要你做到理解他，不把你的思想强加于他，经常和他谈心，可能儿子会发现他拥有父亲的同时，更多了个知心的朋友。毕竟男人间的话题会更接近，女儿是少有陪你看足球的哦，但儿子却会和你一起呐喊助威。相反，如果宝宝是个女孩，异性相吸的缘故，你会成为女儿生命中第一个男人，你会肩负起呵护她、引导她的重任，你需要变得温柔些，这样女儿才会和你更加亲。

5. 三人世界累并快乐着

当你想做爸爸的时候，你就会开始不断地想象。想做爸爸的责任和烦恼，想三人世界里的累和快乐——终于有一天你会梦想成真。

从你太太腹中开始孕育生命的那一刻起，心中又多了一份牵挂，在生活的主旋律里又增添了一个让人心动的音符。在这个完美的三人世界里，累并快乐着。



准爸爸的生活比较累。除了那需要你去拼搏的工作之外，还要照料好太太的生活起居。陪着做产检，陪着一起上孕妇课，还得兼顾太太的情感和心情。随着太太肚子的逐渐隆起，她也会越发“娇贵”起来。在这个非常时期，她会很热衷于对你招之即来挥之即去，还时不时地对已经很累的你烦躁一把……这个时候你一定要挺住！一定要发自内心地理解她，一如既往地陪在她身边耐心地倾听，安抚她的不安和烦躁。要知道这只是她孕期过程中的一个正常表现。除了应付“爱妻”之外，面对尚未出世的宝宝，面对隔着一层肚皮的小生命，你还需要和他交流。在交流的方式上你往往会有两种选择：一是被太太“逼迫”，被动地每天对着她的肚皮自言自语地说上几句，搞搞形式主义；二是主动地、真诚地、发自内心地去和宝宝说说话、唱唱歌、讲讲故事，这个小生命也会逐渐熟悉你的声音，等他（她）出生以后会很容易亲近你的。也许在不知不觉中，慢慢地，你的心就这样变得柔软起来。

你想做爸爸的生活慢慢会变得很快乐，快乐地等待、快乐地想象、快乐地期盼。快乐是一种态度，快乐是一种心情。不知道为何期盼如此多的付出，只知道腹中的生命就是一切快乐的源泉。

6. 走近父亲节

你知道吗？从你想做爸爸开始，来年的父亲节正向你走来。每年六月的第三个星期日是父亲节，相对母亲节而言，父亲节是个比较陌生的节日，但近年来父亲节越来越被人们重视。

当你太太含辛茹苦地照顾宝宝的同时，你也将努力地扮演好上帝赋予你的刚强角色。可能你的爱深沉而凝重，可能你的爱总是无法在第一时间让宝宝感知，可能宝宝会觉得你过分严厉、刻板，但当他（她）一点点长大、成熟，当他（她）自己也为人父母的时候，他（她）会万分感激你、加倍孝顺你。



如果把高调的红色比喻成母亲节的话，那么厚重的蓝色一定是父亲节最好的象征；如果康乃馨是母亲的节花，那么红色玫瑰将是你的节花。相信在不久的将来你会听见第一声："爸爸，我爱你！"你会收到第一张宝宝亲手制作的贺卡；你会拥有第一条宝宝为你精心挑选的领带。总之，你会受到宝宝源源不断的祝福和爱戴。



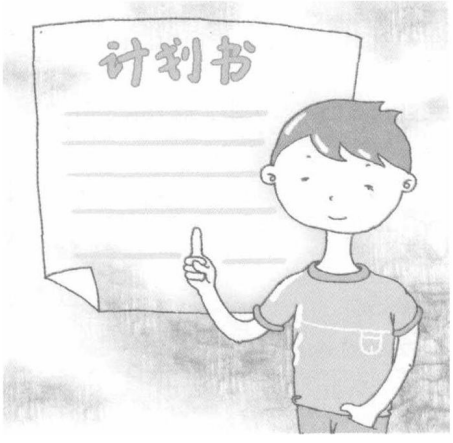
二、身体健康

1. 提前半年制订生育计划

孕育一个健康的宝宝，是所有家庭的愿望。对于男性而言，优生专家建议，应至少提前半年跨入生育计划为宜，这样有利于做好以下几项有益于生育的安排。

● 合理安排进行孕前保健的时间，接受专业的生育指导，不仅是陪太太，你自己也有不少知识需要学习，至少有信息需要了解。

● 努力让自己保持健康的身体、良好的精神状态，以产生优良的生育"种子"。



● 远离各种有害环境，避免抽烟喝酒等不良生活习惯，以免对生育产生损害。

● 通过平衡饮食，调整体重到适宜的范围，保证充足的营养储备，以利于提高生育"种子"的质量。

● 考虑一下生育对你及家庭的影响，以逐步适应由丈夫到爸爸的角色转换。

● 掌握科学的生育知识，以帮助太太从怀孕前到分娩后健康保健的具体实施。

● 合理安排自己和家庭的开支，以便从容应对生育所需的经济支出。

小贴士

为什么必须提前半年来做准备呢？这主要与精子的产生、运送的整个过程密切相关。

男性的精子从睾丸产生后，在其发育、运送的过程中要经历一系列复杂的变化才能演变成一个成熟的精子，整个过程一般需要耗时约72天。在射精时，精子经附睾管、输精管、射精管和尿道排出体外；未射精时，精子就储藏在上述管道中，有部分精子在储藏过程中被分解吸收。输精管绝育术后至少还要经过3个月或排精12次以上才能达到避孕效果，就是因为储藏在阻断远端管道内尚有存活的精子，其完全被分解吸收或排净需要一段时间。因此，为了提高计划受孕时射出的精子质量，准备生育的健康男性至少要提前3个月以上采取相应的孕前保健措施。由于精子非常娇嫩，很容易受环境影响，所以，对于一些可能接触到损害精子因素的男性来说，更要预留出一段时间来调整身心，建议提前半年左右做准备较为稳妥。

2. 男性孕前医学检查

也许你会认为怀孕、分娩都是太太的事，但实际上，宝宝健康需要优质的“种子”，你提供的精子质量是否良好对宝宝也是至关重要的。也许你对自己的身体很有自信，但有些男性生殖系统的疾病，如少精症、无精症等，并不一定会让你感觉不适。因此，进行孕前医学检查，你和太太，一个都不能少！

建议你和太太在准备生育前的6个月左右，选择可信赖的专业医院，对自己的身体做一次全面的健康检查。通常男性医学检查应当包括以下几类项目：

（1）**内外科的全身体检及常规辅助检查**：后者包括血、尿常规，空腹血糖，肝功能，肾功能，肝炎病毒检测，结核杆菌、心电图、肝胆胰脾肾B超等。

（2）**男性专科体格检查和精液常规检查**。

（3）**性传播疾病专项检查**：梅毒筛查，艾滋病病毒（HIV）抗体检测，支原体、衣原体检查等。

此外，你还应根据个人的特殊疾病史，请专业医生有针对性地协助选择相应的医学检查

小贴士

精液化验正常值标准：

总量：2～6 ml　色泽：灰白　液化时间：<1 h　pH：7.2～7.8

精子存活率：≥50%

精子活力：A级：前向运动活跃　B级：有中等的前向运动

C级：精子原地摆动　D级：不活动(A≥25% 或 A+B ≥50%)

精子计数：≥20×10^6/ml　异常精子：<70%　WBC <5个/Hp

项目。

男性孕前检查的重点是精液检查，它是鉴别男性生育能力的一个非常直观的指标。

为使精液检查结果正确，采集精液标本时应注意以下几点：

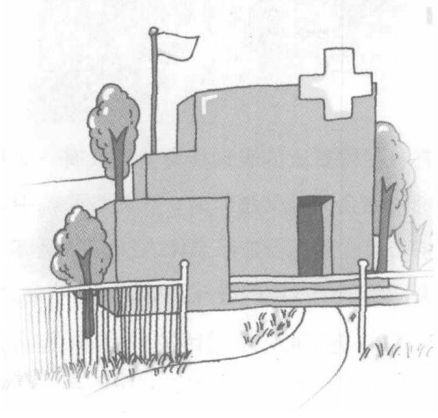
- 禁欲3～5天。
- 2周内无发热、桑拿及盆浴史。
- 用手淫或体外排精的方式采集，禁用避孕套。
- 在家中采集精液，应在1小时内送至化验室，途中注意保暖。
- 精液标本应全部收集在干净的塑料或玻璃杯内。

3. 男性疾病先治疗后生育

近年来，男性特有的一些疾病的发病率逐年上升，不仅危害男性自身健康，也直接影响到家庭生育状况。要想生育一个健康、聪明的宝宝，爸爸的遗传很重要，因为可爱小生命的最初就是源于一个健康精子和卵子的结合嘛！那怎样才能优化你的生命源呢？拥有一个健康的生殖系统是必不可少的条件。所以，有些男性疾病必须先治疗后生育。以下介绍几类常见影响生育的男性疾病，希望能引起重点关注。

（1）泌尿生殖系统发育异常：其中隐睾症最需要重视。医学上将睾丸位置异常（没有下降至阴囊）称为隐睾症。据统计，约有10%的新生宝宝睾丸位置异常，2%的幼儿患有隐睾症。以往认为只有双侧隐睾才会影响生育，单侧患隐睾，对侧睾丸完全可以代偿其作用，但近年研究发现，单侧隐睾者的实际不育率约占67%以上。患侧睾丸可能会产生某种抗精子抗体，而使对侧正常的睾丸也失去制造精子的功能，这种现象在医学上被称为“血睾障碍不育症”。该症患者罹患睾丸肿瘤的机会要高于正常男性。隐睾症在幼年时往往不被重视，等到成年结婚后，发现患了不育症，再开始接受诊断和治疗，往往为时已晚。

（2）精索静脉曲张：是青壮年男性常见的疾病，发病率为10%～15%，在男性不育的原因中占15%～20%。此症发生于左侧居多，但双侧发病者并不少见，可高达20%左右。这是由于精索静脉本身可能存在先天性瓣膜功能不全，后天又遭遇到运动不当、用力过度等不良因素，造成静脉压力增高，而形成血管盘状扩张、迂曲和变长。精索静脉局部血液回流受阻，会导致睾丸的营养供给不足、内分泌功能紊乱，抑制精子生成，引发不育，严重者可造成睾丸萎缩。该病轻症患者可无自觉症状；较重者可有阴囊坠胀痛，久站出现腰痛，患者取站立位时可见其阴囊内蚯蚓状的曲张静脉团。一般轻症患者可定期随访，如出现临床症状或引起男性不育则需治疗。



（3）感染性疾病：常见的有沙眼衣原体、支原体、腮腺炎病毒、淋球菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌等引起的男性生殖系统感染，其中大多也是性传播疾病。

沙眼衣原体可引起男性尿道炎、输精管炎和附睾炎以及性功能障碍。输精管出现炎症会使精子的活动能力减弱，进而引起不育。

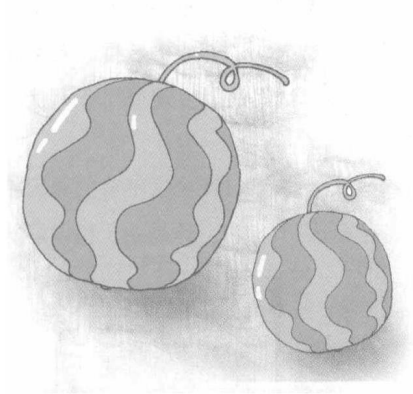
支原体是一种可寄生在人体各处的微生物，多见于女性阴道及子宫颈处，并可通过性接触转移寄生到男性泌尿生殖系统内而导致感染。一般情况下，男性可仅仅携带支原体不发病，或只是引起尿频、尿急、少量流脓等症状。虽然支原体感染的症状并不严重，但可能会导致不育。

腮腺炎病毒除了会在腮腺中“为非作歹”之外，还会在人体的生殖器官、神经系统等处“惹是生非”。它对男性睾丸的影响，轻者可引起发炎，表现为睾丸肿胀和疼痛，重者则可能导致睾丸组织萎缩。尤其是该病毒极易破坏专门制造精子的“工厂”——曲细精管，如果双侧睾丸都不幸被破坏的话，便会造成难治性的终生不育。据统计，男性不育中由于睾丸功能障碍所致的占14%左右，其中大部分都是腮腺炎惹的祸。

此外，阴囊炎、慢性前列腺炎等也会引发男性不育症。

4. 遗传问题要重视

俗话说的“种瓜得瓜，种豆得豆”就是一种基本的遗传现象。所谓遗传，就是上一代通过生育把遗传物质（基因）传递给子代，使之表现出同上代相似的性状。它不仅仅是指外貌上的相像，还包括内在智力、性格及患病几率等方面的相似。



人体的基本结构是由细胞组成的，每个细胞的细胞核里都有一种数目、大小和形态恒定、染色很深的物质，称之为“染色体”。遗传物质（基因）就存在于染色体上，人类约有5万个不同的基因平均分布于23对染色体上，其中22对是男女两性所共有的，叫做“常染色体”；第23对称为“性染色体”，决定了人的性别，男性为XY，女性是XX。

染色体上的基因是成对的，可分为显性或隐性。显性基因都可以或多或少地表现出相应性状，而隐性基因常被显性基因的表现所掩盖，只有一对基因都为隐性基因时，才会表现出相应的性状。当精子和卵子结合形成受精卵时，在其细胞核中就又有了23对染色体，其中的23条来自父亲，另外23条来自母亲。受精卵在母亲体内280天的孕育过程中，经过无数次的细胞分裂和功能上的分化，最后发育成为一个成熟的婴儿。基因就这样通过生殖细胞传递着，使宝宝兼具着父母双方的特征。

5. 控制先天遗传病和改善后天环境

人类在繁衍后代的过程中，当生育期间遇到外界环境干扰时，基因可能发生突然的改变（简

称突变），突变的基因会使子代表现出与上一代不同的特点，即变异。比如健康的父母生育了一个先天性耳聋的宝宝，很可能就是变异惹的祸。

在生育的过程中，由于基因的遗传和变异，使子代患病，称之为遗传性疾病。由于目前医学水平的局限，人类还无法控制遗传、预测变异，所以遗传病的发生是无法完全避免的。遗传学家认为，至今已发现一万多种与遗传有关的疾病，我们每个人都至少携带着4～6个可能导致遗传性疾病的基因。目前除了极个别的遗传病试行了基因治疗以外，大部分遗传病还缺乏满意的诊治方法。对于后果比较严重的遗传病，最好争取在生育过程中切断它的遗传链，这就是我们在生育前需要进行遗传咨询的原因。

当然，也有一些遗传病无需特殊的治疗，如多数近视可通过配戴眼镜进行矫正，肥胖可以通过饮食控制、适当运动等手段予以控制，红绿色盲除了环境适应和职业限制以外对患者健康没有什么不良影响等。多数遗传病可通过临床治疗改善症状，如唇裂、腭裂、多指（趾）、先天性心脏病等可通过外科手术进行矫治；有些遗传病可以通过筛查并采取预防措施以避免发病，如苯丙酮尿症可通过低苯丙氨酸饮食控制其病程发展。

因此，要提高未来宝宝的素质，减少出生缺陷的发生，必须从控制先天遗传和改善后天环境两方面共同努力。

小贴士

遗传和变异不仅使人类每一个体之间都存在差别，也造就了人类不断进化的过程。目前医学认为，遗传效应的表达与环境因素密切相关，比如双胞胎分开在不同地区抚养长大，常常有不同的遗传表现。

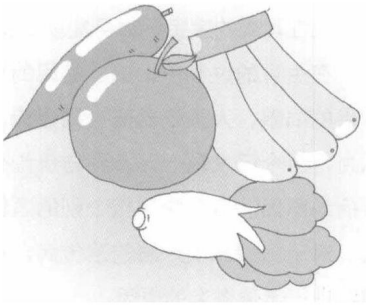
6. 男性科学营养造就“健康种子”

营养状况的好坏不仅决定着女性的生育功能，也决定着男性制造、运送精子的能力。大量医学研究表明，男性内分泌功能的完整取决于足够的营养供给，有一些营养物质是男性生殖生理活动所必需的，如果体内缺少了这些物质，就会阻碍性腺的正常发育和精子的生成，严重者可以导致不育。如长期限制热量供给、蛋白质缺乏，会改变男性内分泌腺体的功能，导致其垂体激素和睾丸激素之间的平衡被破坏。同时，不少研究也发现，营养过剩也会导致男性生育力低下，其主要表现是内分泌功能中的睾酮水平下降、雌激素水平上升。

因此，在准备授孕期间，丈夫应科学营养，平衡膳食，保证适量的蛋白质、矿物质、维生素和微量元素的供给，以利于制造出优质的精子。以下几种营养素尤其需要关注：

（1）维生素类：为精子和精液的生成提供原料、促进精子的生长，增强性腺的抗感染能

力。维生素A缺乏可使精子生成和活动能力减弱，甚至产生畸形精子。一般正常成年男性每日膳食维生素A需要量为800微克。维生素E缺乏会使睾丸受损，一般正常男性每日需要摄入63毫克维生素E。维生素C可使成年男性的精子免受有害物质引起的基因损伤，每日推荐剂量不少于100毫克。

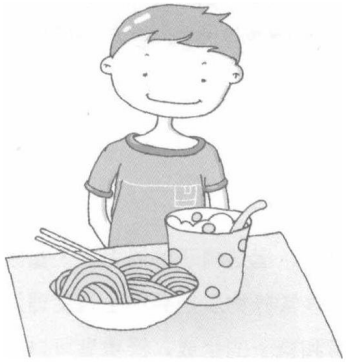


（2）矿物质类：缺锌可导致男性性腺功能低下，睾丸体积变小、质地变软，精子生成减少或停止。正常男性血浆中的锌含量为0.6～1.33毫克/毫升，而精液中锌含量是血浆中的百倍。锌的每日推荐摄入量不少于11.23毫克。缺锰可导致精子成熟障碍，精子数量减少，其每日推荐摄入量不少于3.5毫克。缺硒会减少精子活动所需的能量来源，使精子的活动力下降，每日推荐摄入量不少于50微克。

（3）优质蛋白质类：优质蛋白质含人体活动所需的多种氨基酸，参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞构成。其中，精氨酸是精子生成的主要成分，适量摄入有助于补肾益精。

7. 男性在授孕前的饮食宜忌

我国传统的中医营养学认为，男性选用某些具有特殊功效的膳食可达到强精、补肾、壮阳的作用，对其性欲、性反应、性行为可能产生有利影响。结合中、西医专家的观点和理论，总结了以下男性在授孕前适宜与不宜吃的食物：



应适当多进食的食物

（1）动物内脏：如动物的肝、心、肾等，因其富含胆固醇，有利于提高体内雄激素水平，促进精原细胞分裂和成熟，增加精液分泌量，提高性功能。但对已有血脂过高或脂肪肝的人，则少食动物内脏为宜。

（2）富含锌的食物：牡蛎肉中的含量最高，其他如红肉（瘦牛肉）、牛奶、鸡肉、蛋黄、贝类、鱼虾、花生等。

（3）富含维生素A、维生素C、维生素E的食物：如胡萝卜、番茄、南瓜、扁豆、大枣等新鲜蔬菜、水果类。



（4）富含精氨酸的食物：此类食物有黏滑的特点，如鳝鱼、泥鳅、海参、墨鱼、章鱼、冻豆腐、紫菜、山药等。

应少吃或不吃的食物

特别提醒，有些食物可能会降低男性的生育能力，在这段非常时期，应该尽量少吃或不吃，以免降低太太的受孕几率

哦。譬如：

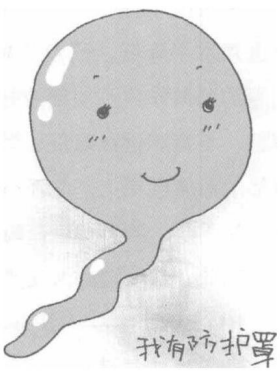
- 经常进食芹菜可能会减少精子数量。
- 啤酒中含有的某些化学成分会让精子的活动力和穿透力减弱。
- 可乐、咖啡等饮料含咖啡因，过量饮用可能会降低精子数量和质量。
- 腊肉和烟熏制品中含有强致癌的亚硝酸盐，经常食用会使生殖细胞受损。

8. 净化环境，呵护“优质种子”

一个优美舒适的环境，不仅让你的心情倍感愉悦，更对你的身体健康大有裨益。但你是否注意到，在日常生活和工作环境中存在着一些“隐形杀手”？这些有害的物理、生化因素可能危害人体的生殖机能，进而影响你的精子质量。世界卫生组织（WHO）通过研究公布，伴随环境污染的日益加剧，目前的男性精液质量较20世纪70年代下降了约20%，男性不育患者发病率在不断攀升。

常见的环境污染包括家居装饰品释放的化学物质、食物中的农药污染、大气“三废”污染等。需要提醒你的是，生活在现代信息社会，下述两项有害环境因素不得不防。

（1）**电离辐射**：它主要来自天然宇宙射线、土壤和水中微量放射性物质、职业照射、放射医疗诊断和治疗的设施或药物等。当人体受到电离辐射后，会发生一系列极为复杂的生化反应。对机体代谢方面的影响主要表现为：蛋白质分解代谢增强、合成代谢减弱，消耗损失增加；脂肪分解、合成代谢都增加，常出现高脂血症（主要为甘油三酯）；碳水化合物在小肠的吸收减少，葡萄糖分解代谢效率降低，糖异生作用增强，出现高血糖症；破坏维生素，造成维生素缺乏。



此外，已有大量实验证明，电离辐射可诱使育龄夫妇的生殖细胞染色体发生突变，严重损害胎儿发育生长，导致不孕或胎儿畸形、死胎发生率增高。对男性而言，放射线能对睾丸造成损害。照射剂量大、接触次数多、直接照射睾丸及男性年龄轻者损害较大。在接受放射医疗诊断和治疗的男性中研究发现，当放疗剂量达到1～4戈瑞时，其精子生成功能终止，当剂量超过6戈瑞，则生育功能丧失。

（2）**噪声**：在日常生活、工作中，你难免会受到噪声的影响。人体不需要的声音被称为噪声，它所带来的危害绝不仅仅是让你的心情变得烦躁、焦虑不安。有实验证明，当噪声达60分贝时，能抑制人体胃部的正常活动；达80分贝时，人体胃肠收缩力减弱、消化液分泌量减少；经常处于100分贝以上噪声下的育龄夫妇，如怀孕生育，可能导致其所生子女出现智商受损及听力部分损失。

温馨提示

准备怀孕需要有一个安静的环境。

9. 科学生活，远离烟酒

烟酒之害，无人不知，但也许你还有种种理由在结婚后依旧沉醉其中。无论如何，从现在



起，为了即将到来的小生命，请你戒烟、戒酒，远离这两大健康杀手。

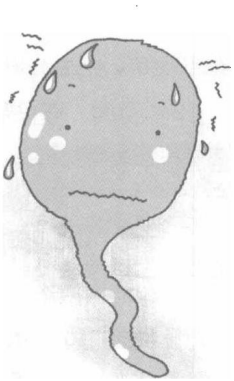
据研究，烟草中含二十多种有害成分，不仅对人体致癌，还可以经血液直接危害男性生殖系统健康，干扰精子的整个生成过程，引起精子数量减少、畸形率明显增高，并使精子内染色体（遗传物质）受损，这样的精子一旦授精，就会使形成的胚胎质量不佳，甚至导致先天畸形的发生。有资料表明，每天吸烟20支的男性，精子存活率仅为不吸烟男性的50％；每天吸烟30支以上者，畸形精子的比例超过20%；畸形精子的比例与吸烟持续时间的长短成正比关系。此外，医学发现，大量吸烟还会造成男性性功能障碍，导致受孕困难。对你太太而言，烟中的尼古丁、氰化物、一氧化碳等有害物质会干扰和破坏女性正常的卵巢功能，引起月经失调、卵巢早衰（表现为过早绝经），影响卵子质量，从而导致不孕。即使怀孕了，亦可能因为卵子质量不高，容易出现流产、早产和死胎。

现代医学提示，酒精可影响男性下丘脑-垂体-性腺轴功能。慢性酒精中毒，可使男性体内雄激素水平降低，诱发勃起和生精功能障碍；导致体内维生素A、锌缺乏而影响精子生长；对前列腺的刺激作用可使精液黏度增加而降低精子活动力。据统计，男性酗酒者中70%～80%并发睾丸萎缩、不育和性欲降低、勃起功能障碍。对女性而言，她们对酒精的耐受性低于男性，酒精对其身体的危害会更大。它不仅会妨碍女性卵子的发育和成熟，而且影响受精卵的顺利着床与胚胎发育，使不孕、流产和生育畸形儿的几率成倍增加。

因此，最保险的做法是彻底戒烟、远离酒精，至少间隔3个月以上再计划受孕才更为安全。

10. 高温——不得不防的精子杀手

精子生成并储存于男性的睾丸内，其最佳的生存环境温度应在34～35℃。高温可抑制睾丸的生精功能，也会影响精子的发育和成熟。这里所说的高温可不是沸水的温度。实验表明，即使你的精液中原本精子密度属于正常范围，如果你每天在43～44℃的温水中浸泡20分钟，连续3天，精子密度就可以下降到1 000万/毫升以下，且其数量将持续3周不能回升到正常水平。



那么，哪些情况可能导致睾丸处于高温的状态呢?

当你准备加入准爸爸的行列，应避免再穿着紧身裤，比较常见的是紧身三角裤和厚质牛仔裤，这些衣物会使阴囊和睾丸紧贴身体，使睾丸的局部温度高于其最佳生精所需的温度，有碍健康精子

的产生。另外，频繁的局部摩擦对睾丸的生精功能也会有所干扰。除了紧身裤外，还应避免频繁热水泡浴、蒸桑拿，或在寒冷的季节里使用电热毯御寒。如果经常需要长时间骑自行车或驾车，你也必须要注意特殊部位的散热问题了。

从准备怀孕前3个月到半年，你就应该重视这一生活小细节了，比如选择穿着款式宽松、面料透气的裤子，将你的洗浴习惯调整为以短时间的温水淋浴为宜。如果你的职业需要长时间处于高温环境中，在准备怀孕之前，应该有所考虑工作岗位问题。

11. 优质受孕需适度房事

一般说来，育龄妇女在每个月经周期中只排一个卵子，每月最易受孕的时间仅仅为排卵前1～3天及排卵后1～2天，“正点”性交是受孕的关键。从医学观点来看，性生活频率过高或过低都不利于受孕。如果性生活频率过低，精子因为储藏时间过久大都老化，以致活动力不强；而频率过高，男性的睾丸不能造出足够的精液和高质量的精子，会出现精液稀释、精子数目少、活力低等情况，也不利于受孕。

专家建议，在排卵期前适当减少性交次数，最好提前3～5天暂时禁欲，而到排卵期及时出击，必要时可间隔1～2天再进行1次，对受孕及优生都有益。

12. 男性最佳生育年龄

一般公认的男性最佳生育年龄为25～35岁。其确定依据主要源于以下两方面的考虑：

一是这个年龄段的男性，其生殖器官发育已经完善但尚未开始老化，提供健康且优质的精子的能力较强，易于授孕，从而把自身最好的遗传基因传递给子代。25岁以前性腺尚未完全发育成熟，35岁后性腺功能开始衰退，所产生的精子质量相对而言均有不足。

二是该年龄段男性身心发育较成熟，一般身体健康、精力充沛，并具有一定的工作、生活经验和经济基础，比较能胜任照顾配偶顺利度过孕前、妊娠、分娩和哺乳等特定生理期以及养育后代的整个过程的重任。

爱心提示

女性最佳生育年龄为24～30岁。

13. 最佳受孕季节

由于各地区地理位置迥异，不同季节的气候变化差异较大，因此，最佳受孕季节的确定要因地制宜、因人而异，综合考虑。

一般情况下，妇女从怀孕前3个月就应该开始均衡饮食，为怀孕早期储备营养。因此，可以根据居住地的气候特点，选择蔬果供应比较丰富的季节开始孕前营养准备，对胚胎的早期发育更有利。

在怀孕2～4个月时，胎宝宝正处于器官分化期，是心、脑、肝、肾等重要器官发育成形的关键时刻，这时应避免使你太太处于病毒性传染病的高发期（一般在冬春交接时）或过敏性疾病高敏期（如春季花粉过敏、复发性哮喘等），以降低致畸风险。

产妇分娩后身体的恢复、新生宝宝发育和护理都需要比较温暖舒适的环境，充足的阳光、新

鲜的空气尤为重要，因此，应避免分娩时正处于酷暑或严寒的季节。

基于上述原因，一般说来，在我国南方地区的最佳受孕季节是每年的6～9月。当然，伴随科学技术的发展和社会经济水平的提高，如空调的普及、蔬果生产储存条件的改善等，最佳受孕季节的选择余地正逐步扩大。



三、事业稳定

1. 事业稳定压倒一切

一份稳定的工作加一种平和的心态是准爸爸们实施“造人计划”的重要保障。准爸爸拥有一份长期安定的工作是夫妻怀孕计划的基石，可以在生理、心理、经济等方面给予有力的依托。试想一下，如果频繁跳槽，每换一次工作无可避免地要耗费极大体力、精力、财力去适应新的工作环境、新的老板同事、新的工作任务，其自身的压力已经是难以招架，更别说好好照顾太太了。同时收入“真空期”又迫使太太在事业上必须更加努力，即使是挺着大肚子也不下“火线”。此时怀孕有时反而是一种负担了。

准爸爸的事业不稳定说到底又牵涉到一个心态问题：浮躁、不平衡、不满、不安、求新、求奇。十月怀胎讲究的就是安安稳稳、耐心、踏实、戒急戒躁。如果准爸爸把这些坏情绪带入怀孕育子中，严重的会诱发夫妻间的争吵，破坏夫妻间和谐，给宝宝的成长蒙上一层阴影。

事业稳定可以决定怀孕计划的实行顺利与否。贯彻“稳定压倒一切”的思想，自然能够顺利实施怀孕计划。

2. 经常出差的准爸爸必读

“小别胜新婚”，可是丈夫三天两头要出差，尤其是太太怀有身孕的时候，出差简直就是“拆散家庭”。那些经常“四海为家”的准爸爸们在准备授孕前要三思而后行，以免怀孕了才发现问题接踵而至。



（1）引起太太心理问题：太太怀孕时，丈夫在身边会给太太一种心理暗示，太太会有依赖感，遇到事情比较沉着。而丈夫长久不在，太太会产生孤独、抑郁、焦虑等不良情绪，这些对胎宝宝是极其不利的。

（2）难以应付突发状况：丈夫经常外出，当太太遇到紧急事件，可能会不知所措，并且碰到一些诸如需要扶、背、抱之类的状况时，有丈夫这个劳动力在会比较容易处理。

（3）对胎宝宝的生理变化知之甚少：一般准爸爸眼中的胎宝宝成长是如电影般连续渐进的，而经常出差的准爸爸眼中的胎宝宝成长很可能是像照片一样一格一格的或者是跳跃式的。他们不能完全了解胎宝宝的身体状况，也许准爸爸出差的时候胎宝宝是一个样，出差回来了胎宝宝又是到了另一个阶段了，更有甚者是连宝宝出世也没赶上的。即便是准爸爸偶尔待在家里的时段，也帮不上忙，因为他对胎宝宝的成长变化不清楚，脑子里胎宝宝的概念还只是停留在上次出差之前。

（4）家中事务无人分担：丈夫不在，家务、生活杂事等自然都是太太的事情了。太太怀孕时期的体力是有限的，所以可能导致家里的环境也不够理想。请保姆、长辈固然是一种解决方法，但是他们不可能面面俱到。太太若是为家中事务所累，负面影响不言而喻。

在此，呼吁各位准爸爸们，在太太怀孕期间，出差要有计划，合理安排好工作，以陪伴太太，等待宝宝的到来。

3. 升职还是生子

升职还是生子？这是个问题。首先需要明确的是：生子是个巨大的工程，需要前期准备、中期实施、后期调理及学前教育等。怀孕生子不只是妈妈的事，更不是老一辈的负担，父亲这个角色非常重要。他会对太太的怀孕、分娩、心理，对宝宝的胎教、早教产生非常深远的影响。故怀孕生子需爸爸的积极参与。



当“升职还是生子”这个头疼问题摆在面前时，建议从以下几个因素考虑：

（1）准爸爸的职业规划及其升职机遇的难得性：相信每个准爸爸在大学毕业时都有着自己的职业规划，例如工作几年后达到一个既定的目标等。生子计划无疑会对自己的规划造成一定影响。而升职机遇的难得性又值得准爸爸去考虑一下，当期生子是否是最合适的时机。不要因为生子就轻易放弃

小贴士

生育“功勋章”上有爸爸一半的功劳，在宝宝早教上爸爸可成为第一任导师。所以在处理工作和家庭关系的方面要注意“四少”和“四多”：

工作中的“四少”：

少加班、少熬夜，少烟酒、少碳酸饮料，少烦躁、少生气，少应酬、少聚会。

家庭中的“四多”：

多交流、多沟通，多陪伴、多欢聚，多问候、多理解，多分担、多解难。

以上这些很简单，留个心眼就可以了。

事业，也不要因为事业而迟迟不生育。至于其中得失每个准爸爸要谨慎权衡。

（2）考虑太太的年龄因素：很多夫妻结婚时已经将近30岁了，如果再延后几年怀孕生子，太太势必成为“高龄产妇”，这个对太太和宝宝都会带来一定的风险，所花费的时间、精力和成本，也会比适龄产妇多得多。

（3）升职对于个人精力的影响：一般来说，职位越高，责任也就越大，需要投入的时间更多，耗费精力也就更多。因此，准爸爸要注意自己的精神状态和身体状况，切不可疲劳育子，这样有害无益。

（4）职位其实也就是一种形式：准爸爸职位越高，工作也就会越忙，但对宝宝未来发展可能帮助会多一些。而职位相对不高的准爸爸工作相对轻松一些，就可以抽出更多时间来陪伴宝宝。至于如何取舍，准爸爸可要想好了。

有句话说：工作是橡皮球，家庭是玻璃球。橡皮球偶尔放下，会自动弹起；玻璃球放下……因此，希望准爸爸们要善待家人，平衡好工作与家庭的关系，处理好升职还是生子的问题。



四、财务充裕

1. 未雨绸缪早做规划

准备做爸爸了，这是一件非常开心的事。同时，你定会意识到宝宝将给家庭增加很大的一笔开支，作为一家之主的你只有未雨绸缪、早做规划，才能“手中有粮，心中不慌”。



你会感觉到有了宝宝的开销，“花钱如流水”，虽然每个家庭的经济实力各不相同，但不管处于怎样的经济条件，有一点是共同的：养育宝宝需要你们在经济上早做准备，提前考虑宝宝的开销、家庭的支出以及意外支出的情况。大家可以根据自己的实际经济状况，对家庭的开支重新做一个长远的规划。做到心有计划、手有钱花，这样会给你的生活带来幸福和保障。

准爸爸可趁这个时候养成记账的好习惯，如设立奶粉基金、教育基金等项目，避免“顺手”消费和“心血来潮”的浪费。

2. 生育花钱知多少

周围的朋友都在感叹现在养个宝宝花钱真多，花费的项目也越来越繁多，让我们来算算生个

宝宝到底要多少钱，钱要花在哪些地方呢？

开销项目		费用(元)	备注
孕前检查		男性200～350 女性300～650	夫妻双方
孕期产检的费用	普通门诊检查，包含化验、超声等辅助检查	1 500～3 000	选择特需门诊或贵宾门诊，每次挂号费就要增加好几百元
分娩的费用	顺产	1 500～3 500	不同的医院及地区开销也不同，而且医院也是多元化，针对不同人群提供不同的服务，例如导乐(300～500元)、家庭化产房（1 200元左右）、特需病房（600～1 200元/日）、贵宾病房（约5 000元/日），以上费用不包括在内
	剖宫产	3 000～6 000	
宝宝的开销	床上用品、衣物	2 000～3 000	此外有些准父母打算为宝宝留脐带血（估计2万元左右）；有些还有请月嫂照顾宝宝（3 000～6 000元）；甚至有些人还打算住月子会所（估计2万元）
	小车、玩具	800～2 000	
	洗浴用品	200～1 000	
	喂哺用品	200～1 000	
孕期的其他开销	营养费	600～1 000	有些妈妈还要拍写真集，要把这一特殊时期记录下来
	孕妇学校上课	20～500	
	添置衣服	200～500	
	交通费	500～1 000	
合　计		11 020～23 500	

3. 算算育儿一笔账（举例3种）

现在，多数家庭都只生一个宝宝，有了宝宝的家庭开销增加不少。让我们来算算养育宝宝到底要花多少钱？这里给大家列举3个家庭的收支情况明细表，只是给准爸爸们做个参考，为自己的家庭财务好好地规划一番。

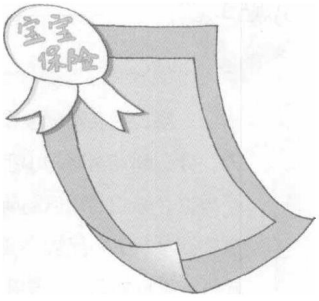
月收入		4 000（元）	10 000（元）	15 000（元）	备　注
家庭日常开销	衣	200	200	400	
	食	1 200	1 800	2 000	
	住	0	1 500	3 000	不是每个家庭都需要还房贷
	行	300	600	800	这与居住地和单位的距离及采取的交通工具有关系
	手机、交际及其他日用品	600	700	1 000	
哺乳妈妈的小甜点	200元				
	哺乳妈妈需要更全面的营养，另外以前的衣服可能不合身了，需要添置新的衣服。细心的准爸爸别忘了哦				
宝宝开销（0～3岁）	在家哺育费（食品）	250	650	800	如果是母乳喂养的则可省掉这笔钱（至少半年哦）
	纸尿裤	250	400	400	省钱的方法是多用布尿布
	书籍	50	100	100	
	衣服、玩具	100	200	400	如果有朋友亲戚送，就可节省哦
	保健品及医疗费用	100	200	400	这部分很难省哦，如果生病就会增加
	保姆费用	0	1 600	2 300	如果家里有老年人帮忙，这笔钱可以省
	教育费	100	500	600	早期教育不能忽视
	家庭总开销	3 350	8 650	12 400	
	家庭月结余	650	1 350	2 600	

父母们都希望能给宝宝提供一个好的成长环境和教育机会，那么准爸爸们不要忘了规划你的家庭开支，其实储蓄和花钱同样重要，要为未来多做计划。

4. 给宝宝投保有计划

越来越多的家庭已经意识到保险的重要性，对于计划做爸爸的男士们在做家庭财务管理的时候，也应该考虑到为未来的宝宝投一份保险，做到未雨绸缪。但是如何正确地为宝宝挑选保险成

了众多父母们头疼的问题：市面上的儿童保险那么多，究竟买什么才能既不花冤枉钱，又能给宝宝最好的保障呢？据保险专家介绍，对于少儿险来说，不同的险种是为了解决不同的问题。为宝宝购买保险，关键要看家长最关心的是什么。现在市面上儿童保险品种繁多，但基本上可以分为三类：儿童意外伤害险，儿童的健康医疗险，儿童的教育储蓄险。



那么如何给宝宝买保险呢？给宝宝买保险最好兼顾安全、健康和教育等所有保障。一份全面完整的少儿保险应该包括以上三种类型的保障，同时父母在给宝宝投保时应注意以下三方面问题：① 正确对待儿童保险在家庭整体保险中的地位；② 年龄不同，投保重点不同；③ 给宝宝买终身的寿险是否有必要。



五、家庭和睦

1. 体贴太太，天天快乐

也许作为一个丈夫，你已相当地得心应手，但要做一个优秀的准爸爸呢？恐怕就没那么简单了。“有了宝宝一切都会改变”，这话一点不错，而且这些变化从你们准备怀孕就开始了，点点滴滴渗透到你们生活中。现代医学证明，宝宝健康与否，不仅与父母亲的生活方式、医疗纪录和家族遗传疾病有密切关系，而且父母亲在受孕前的情志心态，也是一个非常重要的决定因素。所以，体贴太太，做一对快乐的准父母，也是宝宝的一大愿望哦！

当然，生育对于男性是个挑战，但对于女性，生育更是压力重重！

爱美是女人的天性，几乎所有的女性对自己怀孕后的身材和容貌都会有“惨不忍睹”的想象，并为此烦恼不已。多给太太一些鼓励吧！也许生育让她不再窈窕轻盈，但母爱会让她变得容颜润泽，温柔可人。建议你可以和太太多讨论一些同事、朋友中生育后容貌、体形恢复良好的例子，并告诉太太，分娩后你会一如既往地全力支持、帮助她。许一份爱的承诺，对尚在犹豫的太太很重要哦！

对于没有生育经验的太太，往往更愿意从自己的母亲、女性长辈和朋友那里获取怀孕、分娩的经验，了解诸如早孕反应、妊娠水肿等孕期的烦恼经历，并为此而担忧。要知道某个人的经历并不代表所有人都会如此，理性的你可不能同样无所适从！建议你及时与太太沟通，多和她一起阅读一些医学专业书籍，共同参与孕前保健咨询与讲座，了解正确的生育知识，帮助太太顺利走出烦恼与退缩。

“生”还是“升”？这个问题常常使现代职业女性困惑不已。在事业与家庭之间决定取舍，往往是鱼与熊掌不能兼得。无论太太的想法如何，你千万记得要告诉她你自己内心的真实想法，并倾听和尊重她的意见，最终两个人讨论做出选择。当你们决定接受一个新生命的到来时，你应

小贴士

也许你的太太是个人见人爱的舞会精灵，或是嗓音甜美的超级“麦霸”，或是时尚的“血拼”一族，要准备怀孕了，她与这些爱好就不得不暂别一阶段了！新生命的来临需要双亲倾注心力，你们都准备好为小宝宝牺牲掉外出泡吧、看戏、旅行或其他感兴趣的计划了吗？当然，这并不是说，你们必须告别所有的社交娱乐，你可以陪太太一起欣赏一出经典芭蕾舞剧，聆听一场舒缓的钢琴演奏，品尝一顿精致的美食，逛逛可爱的婴儿用品柜台等，都是不错的选择。只是原本随性、张扬的活动，需要变得柔和而内敛。

当建议太太先行安排好新的工作日程，调整工作节奏，并帮助太太排遣工作带来的种种压力。

“性”是夫妻生活非常重要的组成部分。在这个特殊时段，太太可能会忙于推测准确的排卵日，并对你提出种种“苛刻”的要求，请你千万要配合哦！建议你们尽量在心情愉悦、忘却忧郁和烦恼的状态下进行负有受孕使命的性生活。中医学强调，“清心寡欲之人和，则得子定然贤智无病而寿”，说明了受孕时的心理状态与优生有着密切的关系。

2. 甜蜜的“夹心饼干”——准爸爸成润滑剂

俗话说众口难调，全家上下围绕着未出生的宝宝忙前忙后，尤其是太太和母亲，辛苦了难免脾气大。如何调节婆媳关系？如何调节与大家庭其他人员的关系？准爸爸难免要做“夹心饼干”。怎么做到甜蜜呢？下面让我们来看几条有用的“宝典”：

一切以宝宝为重

也许在平时，婆媳关系是大部分家庭都会遇到并且需要小心处理的关系之一。当然，在孕期这样的关系仍然存在，如果处理不当就容易引发更大的冲突。而对于准爸爸来说，有个很好的办法，就是以宝宝为重。奶奶对未出生的宝宝一定是充满着爱和期待的，当矛盾出现时，准爸爸想当好“夹心饼干”，最好的办法就是变被动为主动，令太太和母亲两位“大将”从对矛盾的关注上转移到对要出生的宝宝身上。相信两个围坐沙发边研究育儿方法的女人，是不会有很大冲突的，难题也就迎刃而解了。

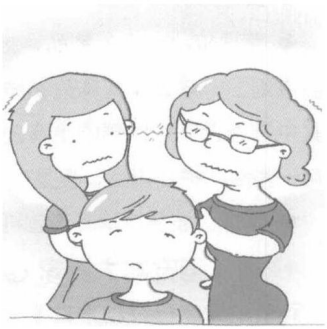
充当沟通桥梁

如果让两个已经有矛盾的人面对面直接沟通，而其中一个又有着几个月的身孕，对大人和宝宝恐怕都不好。所以，考验准爸爸的时候又到了，沟通桥梁的任务再自然不过地落到了准爸爸身上，婉转地转达太太和母亲之间的意见，同样的意思可以转变语气语调，作为儿子和丈夫，准爸爸是最了解这两个家庭成员个性的人，可以“投其所好”地把矛盾进行柔和、化解。

家人一样重要

有人说，母亲之所以会和媳妇产生矛盾，都是因为她们同时爱着一个男人。爱，常常带来理解

和宽容，但是爱也常常造成矛盾和冲突。作为一个准爸爸，生命里又即将有一个新角色等待着自己去迎接，对一个男人来说，这是一个极好的成长机会。准爸爸应该让家人感觉到，她们两个都是如此重要。对于母亲，并不会因为宝宝的出生而受到冷落，相反，宝宝的到来意味着一个更其乐融融的完整家庭。而对于太太也是如此，怀孕的艰辛会让你更爱她，也更爱即将出生的宝宝。当太太和母亲都感受到你公平而坚定的爱时，矛盾早就没有立足之地了。



看了以上这些，各位准爸爸是不是更有信心能够做好甜蜜的“夹心饼干”呢？其实，这些方法在平时的生活中也是十分有用的，让我们一起努力给小宝宝的未来创造一个美满幸福的大家庭环境吧！

3. 漂亮居室要安全

一个美丽、温馨的家是孕育后代必不可少的条件之一。什么样的居室才能满足生育的需要呢？仅仅漂亮就够了吗？下面列出的几个问题，希望能引起你和太太的重视：

（1）避免居室的环境污染：目前，建材市场上各种环保装修材料琳琅满目，但是否都可靠呢？你可以请环境监测的专业人士来做进一步检测，但在一般情况下，还是建议你们在新居装修完3个月到半年后再入住。如果想在新居迎接宝宝，要特别注意房中有无化学毒物的污染、石材的放射线是否超标，并尽量避免在母婴活动区内存在大功率家电的电磁辐射。

（2）选择室内阳光比较充足的房间作为孕妈咪及宝宝的起居室：有医学研究显示，如果长期住在没有阳光的屋子里，对孕产妇及宝宝的心理健康会产生不良影响，罹患抑郁症的可能性增加；而且缺少光照会影响孕产妇及宝宝的骨骼健康，增加产妇罹患关节炎等产后疾病的可能。对宝宝而言，还可能增加患感冒等疾病的机会。

（3）如果是居住在冬季寒冷的地区，须解决房屋保暖问题：建议对房屋进行维修以减少漏风情况，并考虑增添取暖设施，同时要注意烫伤、煤气中毒等意外事故的发生。

（4）保持室内空气新鲜：如果居室通风条件不好，要设法安装换气扇或做其他的改善。尤其在冬、夏季节，频繁使用空调时，千万别忘了要间隙换气，保持居室空气流通。

除了上述对居室大环境的调整和改造以外，你还要提醒和帮助太太，在她怀孕前对居室小环境进行一些特别整理，以方便其怀孕后的行动：

- 把可能绊脚的物品重新归置，留出尽可能大的活动空间。
- 在卫生间等湿滑地面加放防滑垫，在马桶、浴缸、淋浴房附近安装扶手，以防滑倒。
- 清理家居用品，经常使用的物品要放在太太站立时方便取放的地方，避免需踮脚、高抬臂、深蹲才能触及的摆放位置。

● 要注意养成用后物归其位的习惯。

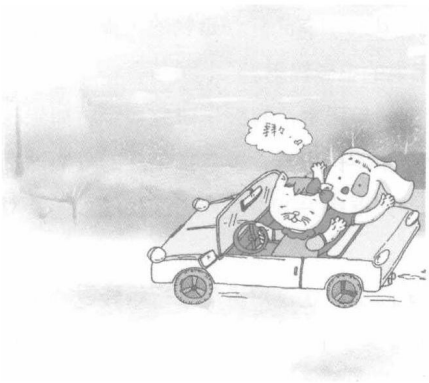
● 整理梳妆台上的物品，把彩妆用品暂时放在一边，留下护肤品，包括滋润保湿和防晒的用品。原则上，建议孕妈咪只护肤不美容。在选择护肤品时，你要提醒太太注意阅读产品说明，了解其中是否含有可能影响生育的有害成分。一般说来，成分简单、原料天然的产品会比较安全。使用一些婴儿护肤用品，也是一个不错的选择。

● 同样，准备怀孕时不宜再使用美发用品，主要是染发剂、冷烫精等，暂时也搁置起来吧。

4. 猫、狗宠物大搬家

可爱的宠物已经越来越多地成为现代小家庭中的一员。也许当你们还没有真正晋级成为父母之前，已经成为了某只小家伙的爸妈了吧。可是当你们正式决定为这个家庭接纳一位小天使时，就不得不和心爱宠物暂时别离。因为也许和它们在日常生活的接触中，你们会不知不觉地感染上弓形体病。

这是一种由于感染了弓形体而引起的人畜共患的寄生虫病。大多数成年女性感染弓形体后无明显症状，少数人可有发热、疲劳、咽喉痛、淋巴结肿大等表现，常被误认为感冒，一般不需要特别治疗就会自愈。但对于即将怀孕的太太来说，这可不是个小问题！弓形体可在孕期通过胎盘感染胎宝宝，胎宝宝感染率在40％左右。胎宝宝感染率和发病的严重程度与孕妈咪感染孕周有关，感染孕周越早病情越严重，可引起死胎、流产。部分严重的胎宝宝即使足月分娩，出生时也会出现肝脾肿大、黄疸、肺炎、眼异常等病症。



与猫、狗等宠物接触频繁，是罹患弓形体病的常见传播途径。以猫为例，有研究表明，一只猫一天可以排出数以万计的弓形体卵囊，若被人食入，则会经肠壁进入血液及组织中，导致感染。并且，通过接触猫的唾液等排泄物、饮用受污染的水及食用受污染的食物都有被感染的可能。因此，在准备怀孕前3个月，建议暂时和心爱的宠物宝贝说“拜拜”，来个大搬家。

小贴士

通过血液检测可以确定太太是否受到弓形体感染，并判断她是近期感染还是既往感染。怀孕前检测结果阴性的，要做好预防感染的措施，如搞好环境卫生，防止水源和食物受污染；不接触猫、狗等宠物；不吃未煮熟的肉类（特别是羊肉和猪肉）、蛋、奶制品；孕妈咪在接触花草、泥土，清洗蔬菜水果、生肉后应洗手。

PART 2

孕前爱妻行动

健康的生育是夫妇双方共同的希望。由于女性在生育中往往承担了更多的责任和风险，所以，作为丈夫的你应当考虑以更切实的行动来陪伴、支持太太，和她一起去医院做体检，为她科学补充营养，选择适宜的怀孕时机，给予她最大的心理支持，携手走过甜蜜的“二人世界”，步入幸福的“三人世界”。



一、陪她做体检

1. 孕前女性体检的五大项目

高速发展的现代社会，女性不得不承受着生活、工作的双重压力。也许你的太太仅仅感到有些疲惫而已，可是你知道疲惫也是身体发出的健康警报吗？或者你的太太没有任何特别的不舒服感觉，但这并不是你们可以疏忽健康检查的理由。建议你在准备生育的前6个月左右，选择可信赖的专业医院，陪太太做一次全面的健康检查。让我们一起来了解一下优生专家建议的孕前女性医学检查项目吧。

（1）**全身体检**：包括身高、体重，一般情况检查（如心率、血压、甲状腺等）。

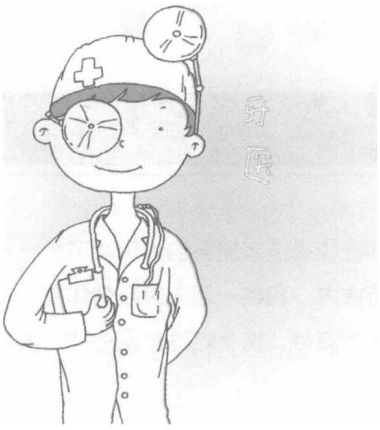
（2）**常规辅助检查**：包括血、尿常规，空腹血糖，肝功能、肾功能、血脂，肝炎病毒检测，结核杆菌、梅毒筛查，艾滋病病毒（HIV）检测，心电图，肝、胆、胰、脾、肾等主要脏器的超声检查等。

（3）**妇科专项检查**：妇科体检，阴道分泌物检查，阴道支原体、衣原体检查，宫颈病理检查，妇科超声检查等。

（4）**优生相关检查**：如检测弓形体抗体、巨细胞病毒抗体、风疹病毒抗体、疱疹病毒抗体、染色体核型分析等。

（5）**其他检查**：如乳腺专科检查和口腔科检查等。

此外，还应根据你太太的特殊疾病史，请专业医生为你们度身选择相应的医学检查项目。在医学检查结束后，让专家为你们做一次全面的孕前医学指导和咨询。



2. 陪太太看牙医

怀孕会引起女性生理上的一系列变化。受妊娠期体内大量雌激素的影响，口腔齿龈会变得肥厚充血，再加上饮食习惯发生改变，多数孕妈咪在孕早期爱吃酸甜食物，又时常会恶心呕吐，使口腔内酸性物质积聚，侵蚀牙釉质，因此，孕妈咪特别容易患牙病，主要有妊娠期牙龈炎、妊娠期牙龈瘤、妊娠期冠周炎等。

孕期出现牙病，不管从治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌，这不仅会影响孕妈咪的健康，严重的会导致胎宝宝发育畸形、新生宝宝体重过低，还会发生胎宝宝流产、早产，其发生几率与病变的程度成正比，口腔病变越重，流产、早产的几率也随之增大（通常比正常孕妈咪的大7倍）。因此，最好在怀孕前就防患于未然，陪太太拜访一下牙科医生吧。

● 如果太太的牙齿没有病症，那就做个时尚的洗牙运动吧，这会大大减少孕期牙病来袭的可能。

● 如果不幸有龋齿，那就需要抓紧时间提前修补好。

● 如果太太已有牙齿严重损坏，即使不痛也应该拔除，以“斩草除根”，避免“后患”在孕期作祟。

● 对于大部分人无法全部萌出的智齿，在其发育不全的牙齿周围容易积存食物残渣，导致周围软组织炎症，即智齿冠周炎，这也是一个易被忽视的健康隐患，建议在怀孕前予以拔除。

● 检查牙齿的同时，你们不妨向专科医生请教一下牙齿的日常护理，尤其是怀孕期间的口腔护理应当比平时更加仔细。

为了家庭幸福，与其临时抱佛脚，不如在孕前就做足功课。

3. 陪太太做乳腺检查

如果你们准备生育，则陪你太太接受一次乳腺检查就显得尤为重要。乳腺自查是一种简便易行的措施，你可以协助你太太一起完成。乳腺自查时重点注意两侧乳房是否对称，乳房皮肤是否正常，乳头有无回缩、破溃，是否有分泌物，触摸乳房是否有压痛、肿块等。更加理想的办法是在自查的基础上到专科医生那里进行检查和咨询，如自查时有异常发现，专科检查就更为必要了。

女性怀孕后随着孕周的增加，体内雌激素、孕激素等生殖激素水平明显上升，刺激乳腺腺泡、腺管发育，使乳腺增大，为产后做好泌乳准备。在这过程中，一些在怀孕前就罹患的乳腺疾病，就有可能在孕期病情加重。对于增生性乳腺疾病，原则上在怀孕前后以加强随访为主；如在怀孕前就发现患有乳腺肿块，则必须查明其性质后，再在专科医生指导下受孕。

小贴士

在各类乳腺疾病中对生育影响最大的是乳腺癌。乳腺癌是严重威胁广大妇女身心健康的常见病、多发病，目前居我国女性癌症发病率的第二位。临床医学研究发现，孕妇、哺乳期妇女一旦罹患乳腺癌，与未孕、未哺乳妇女相比，呈现出病变扩散早、病情进展快、治疗效果差等特点。因此，乳腺癌患者必须在治愈后才能考虑生育，具体安排应在专科医生指导下进行。

4. 影响优孕的常见女性生殖系统疾病

（1）生殖道感染：有阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔炎等，是女性常见病、多发病，可分为急性和慢性炎症，与生育直接相关。患有生殖道感染时，可降低受孕的几率，即使怀孕了，也可能影响胚胎的生长发育，如因宫内感染导致流产、早产。所以，准备怀孕前应治愈急性生殖道感染、控制慢性感染。特别要提醒的是，这些病往往夫妻双方同时罹患，有相互传染、容易复发的特点。诊治时应同时确诊男方有无感染，男方也有感染时要夫妻同治以确保治疗效果，避免复发。患病期间过性生活时，正确使用安全套既可避孕又能降低相互传染的风险。记得千万别自己乱买药治，这样往往会药不对症、耽误病情。还是到正规医院由医生指导治疗最为安全。

（2）子宫肌瘤：它对妊娠的影响主要取决于肌瘤的大小和部位。直径5 cm 以上的肌瘤，位于黏膜下、子宫峡部、宫颈内口旁等部位的肌瘤常影响受孕和胚胎发育，准备怀孕前要进行治疗。患有子宫肌瘤并接受治疗后，应在专业医生指导下怀孕，以预留一定的恢复期使子宫能适应怀孕的需求。

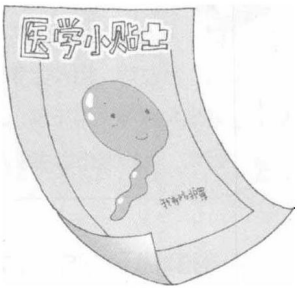
（3）子宫内膜异位症：有资料表明，子宫内膜异位症患者中40%不孕，主要是因为其可引起盆腔内粘连，影响输卵管功能。其治疗原则应根据患者年龄、症状、病变部位、病灶范围和对生育的要求而定。对要求生育者，尽量采用药物治疗，必要时辅以微创腹腔镜治疗。妊娠对子宫内膜异位症倒有治疗作用，患有该病的女性宜尽早生育。

（4）卵巢肿瘤：它是女性生殖器官最常见的肿瘤之一，可发生于任何年龄，以生育年龄更为多见。卵巢肿瘤可能干扰女性排卵功能、激素分泌而影响生育功能。生育也可能导致原有卵巢肿瘤增大，病情恶化。患有卵巢肿瘤时应极其慎重地考虑生育问题，其处理原则为首先排除恶性肿瘤，再根据肿瘤大小、性质，决定是否手术或用药。

5. 性传播疾病是优孕大敌

传染性疾病中能够通过性活动进行传播的被称为性传播疾病（简称性病），但事实上罹患该病的途径比我们通常理解的“性病”要多得多。几乎每个人的一生中都可能得过性传播疾病，比如肝炎、霉菌性阴道炎等。

性病主要引起男女性泌尿生殖系统的特定感染。对女性而言，性病引起阴道炎时，阴道内聚集大量脓细胞可吞食精子、降低精子活力、缩短精子寿命，从而使精子数量减少、质量降低；性病引起子宫颈炎时，宫颈分泌的脓液可杀死精子或让精子难以通过宫颈进入宫腔；性病还可引起子宫内膜炎，从而改变子宫内的正常环境，即使侥幸存活的精子与卵子结合成为受精卵，也可能难以在子宫内着床发育；性病还可引起输卵管炎，阻塞管腔使精卵不能相遇，这是女性不孕症的主要原因。如果性病侵犯到卵巢，可影响卵子的生长、发育、排出。



严重影响优孕的常见性病有艾滋病、淋病、梅毒、尖锐湿疣、肝炎等。如罹患这些病必须在专业医生的指导下治疗、妊娠。

6. 影响优孕的特殊微生物感染

现代医学发现有些病毒感染对女性本人的健康影响并不大，但一旦正好在孕期感染，则可能会直接危害到胎宝宝的正常发育，导致畸胎、死胎、流产、早产等不良妊娠后果。

（1）风疹：风疹病毒最大受害者是胎宝宝，病毒可直接侵犯胎宝宝，产生不良后果。怀孕早期孕妈咪如感染风疹，胎宝宝常自然流产或出现畸形，并使婴儿死亡率明显升高，有些病症可能在出生十余年后才表现出来。因此，女性孕前应当做风疹IgG抗体的检测，对阴性者给予风疹疫苗预防接种，一般建议接种3个月后待IgG抗体转阳性后再怀孕。

（2）弓形体病：详见相关章节（宠物大搬家）。

（3）巨细胞病毒：女性怀孕早期感染可能导致胎宝宝畸形。被感染的存活患儿会出现听力、视力减退，意识、运动障碍，智力低下等。巨细胞病毒感染尚无满意的治疗手段，关键在于预防，主要措施有注意环境、饮食卫生，锻炼身体，提高机体免疫力，远离传染源。建议孕前进行血清抗原、抗体检测，排除感染后再受孕。妊娠早期有初次感染的，应尽快终止妊娠。妊娠中、晚期感染者应检查胎宝宝有无畸形而采取相应措施。

7. 影响优孕的常见全身性疾病

生殖系统是人类机体的一部分，它的正常运作与否难免会受到其他系统疾病的影响。妇女怀孕不仅可能使原来罹患的疾病病情加重，也可能使原有的亚健康状态转变为疾病。因此，在怀孕前必须重视以下一些全身或其他系统疾病的筛查和治疗。

（1）癫痫：俗称“羊角风”，主要表现为全身抽搐，暂时性失去意识。原发性癫痫常找不到明确的发病原因，有明显的遗传性，女性患者不宜生育。继发性癫痫由颅内疾病所致。抗癫痫药物有明显的致畸作用，尤其在妊娠最初3个月内服药者更为显著。癫痫的反复发作可使孕妈咪严重缺氧，对孕妈咪及胎宝宝产生比用药更严重的危害。没有明显家族史的癫痫患者应向专科医生咨询后再决定是否生育。

（2）精神病：目前认为精神病大都和遗传有关，但不排除环境因素的作用。在生育问题上，总的原则是应该控制，妊娠可能使原有的疾病恶化。治疗精神病的药物大都有明显的致畸作用。

（3）甲亢：一般认为它是一种遗传和免疫因素共同参与的疾病。怀孕会加重患者的生理负担，使病情恶化。孕妈咪罹患甲亢，常导致胎宝宝发育迟缓，并引起胎宝宝或新生宝宝甲亢。治疗甲亢的药物也可以造成胎宝宝、新生宝宝的暂时性甲状腺功能低下。甲亢患者是否可以怀孕，并获得良好的怀孕结果，与病情轻重有关，孕前必须了解清楚，以便做出正确的选择。

（4）心脏病：目前认为，先天性心脏病的遗传因素最大，风湿性心脏病和遗传因素关系最小，冠状动脉病介于这两者之间。妊娠女性心脏负担明显加重，患有心脏病的妇女能否生育，要从所患心脏病的种类、病变的程度及心功能的情况等因素具体考虑。心脏病变较重的患者不宜妊娠，病变轻微的患者可以考虑生育，但应当在产科和内科医生共同指导下妊娠，同时要注意保暖，以防感冒。

（5）哮喘：患有哮喘的孕妈咪中约有23%在妊娠时症状加重或复发。怀孕会加重哮喘发作时的低氧血症。哮喘患者准备怀孕时宜采取以下预防措施：① 寻找确定诱发因素；② 预防呼吸道感染；③ 养成勤洗被褥和枕头外套的习惯；④ 保持室内湿度处于适当范围；⑤ 在空气中过敏原浓度增高的季节里减少外出机会和时间；⑥ 根据哮喘发作时的轻重程度选择适当的药物。

（6）糖尿病：妊娠期间女性激素分泌增加，会对抗胰岛素功能，使糖尿病症状更加恶化，或导致有潜在倾向的妇女罹患妊娠期糖尿病。糖尿病患者自然流产率高，出现巨大儿、畸形儿及继发感染的几率也会增加。糖尿病患者准备怀孕前，应把血糖稳定控制在正常水平。有家族性糖尿病史的妇女，最好在打算怀孕前先进行筛查。

（7）肾脏疾病：肾脏病患者一旦妊娠，肾脏负担加重，容易出现肾功能紊乱，而且病情往往随着妊娠持续加重，严重的可能转变为尿毒症。肾脏病患者妊娠期间合并妊娠高血压的几率增加，常引起流产、早产，甚至出现死胎、死产。罹患肾脏病并不表示不能生育，而必须先请教医生，进行比较全面的内科检查，根据肾脏病的种类、症状和严重程度决定是否可以妊娠。

（8）贫血：该病患者怀孕后容易并发妊娠高血压疾病，严重贫血者可能导致心力衰竭，危及孕妈咪的生命，而且还有可能因为子宫缺氧缺血导致胎宝宝生长受限、早产、死胎和低体重儿等情况。贫血须按病因进行治疗，并尽量在纠正贫血后再怀孕。女性最常见的是缺铁性贫血。

（9）高血压病：高血压患者随妊娠孕周的增加而病情加重。如果你太太有头痛、失眠、眩晕和浮肿等症状，经检查确诊为高血压的，应在用药控制后，征得医生同意再怀孕。如果血压在服药后仍大于180/120 mmHg或伴有明显肾功能损害者，那么在妊娠期间可能并发脑血管意外、胎盘早剥等，危及生命安全。这样的高血压患者不宜怀孕。

（10）肝脏疾病：病因复杂，约85％由病毒、化学物质、酒精（或营养不良）等环境因素

所致，其余约15%与遗传因素有关。肝脏疾病主要表现为消化道功能障碍，严重的可有黄疸、腹水、肝区痛、肝肿大等征象。妊娠后肝脏负担增加，如已有肝脏疾病，常会使病情恶化，严重时需要人工终止妊娠。所以准备怀孕前一定要检查肝脏，如患有肝病应在医生的指导下妊娠。



二、为她加营养

1. 太太的孕前营养宝典

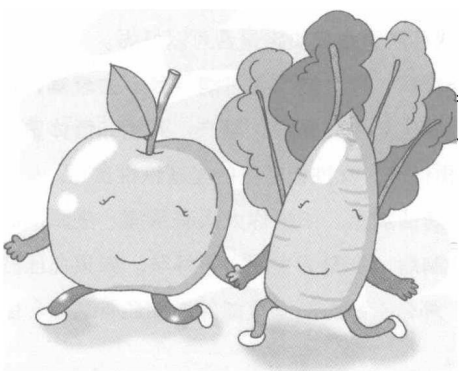
给宝宝一个健康的身体，是天下父母的共同心愿，那如何让可爱的小宝贝从降临人世的第一刻就领跑健康呢？我们都知道孕妈咪营养与胎宝宝生长发育息息相关，那么你是否知道在怀孕前正确摄入营养素、养成良好饮食习惯的重要性呢？

众多营养学家发现，许多母亲的不良饮食行为在怀孕期会对胎宝宝的生长发育产生有害的影响，而这些不良饮食习惯往往在孕前就早已养成，等到了女性知道自己怀孕后（多数女性确认怀孕时已是怀孕第5周了）再纠正，可能错过了最佳时机，有些有害因素还可能危害胎宝宝，导致畸形的发生。因此，你的太太需要在怀孕前就对一些饮食中的潜在危险加以注意，及时纠正。建议你和太太在准备怀孕前3～6个月接受专业医生的营养和膳食指导，培养健康的饮食习惯，共同做好孕前的营养准备。依据最新颁布的《中国居民膳食指南》，如下是我们为准备生育的太太们精心打造的饮食宝典：

注意几类重要营养素的摄取

● 补充足够的蛋白质。蛋白质是生命源——精子、卵子的重要基本原料。建议补充蛋白质的优质来源主要有禽、蛋、鱼、肉等动物类食物及大豆类食品。

● 保证适量的脂肪摄入量。对于女性，适量的脂肪不仅能使体形优美柔和，它也与女性激素正常分泌密切相关。因此，建议从孕前开始就要合理安排膳食结构，避免节食、挑食及过度饮食。由于脂肪在体内储备有20～40天的时间，故对于孕前体形消瘦的女性，应从准备怀孕前2个月开始增加脂肪摄入量。对于体形偏胖的女性则应将减肥计划提前实施，在准备怀孕前2个月恢复正常饮食。



● 注重补充叶酸。

● 适量补充与生育相关的微量元素铁、锌、碘。

● 避免大剂量维生素A的摄入。维生素A摄入过量可导致胎宝宝畸形，日常补充不要超过3 000微克/天。

培养良好的饮食生活习惯

- 食物种类要多、杂、粗。
- 烹调方式要尽量保持食物的原汁原味，加工过度的食物尽量少吃。
- 进食习惯要多变化，不要过于固执于同一种饮食。
- 避免暴饮暴食，少吃刺激性食物，少吃腌、腊制品及罐头食品。
- 日常多饮用白开水，避免过量饮用咖啡、饮料、果汁等饮品。

注意食品安全

- 避免食用被有害微生物（细菌、病毒、寄生虫等）和化学、物理污染物污染的食品，减少食源性疾病的发生。如避免饮用未经高温消毒的牛奶，生的或煮得不完全熟的蛋、肉、家禽、鱼类和贝类等。
- 家庭炊具尽量使用铁、不锈钢、沙锅等制品，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品。

2. 孕前需要补充的微量元素

人体内存在着数十种无机元素，又称为矿物质。它们既是组成人体结构的重要成分，也是维持机体正常生理功能所必需的化学物质。人体不断更新这些物质，但不能由自身合成，必须从食物中获取。矿物质根据机体含量和每天膳食需要量分为常量和微量两种，前者如钙、磷、钾、钠、氯、镁和硫；后者的每日需要量低，也称痕量矿物质。目前国际人体营养专家委员会审定的微量元素有21种，其中人体必需的有8种，包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴、铁。有一些微量元素与生育有关，如铁、锌、碘等，建议在怀孕前你太太就须注意适量摄入。

补铁首选食补

（1）铁的作用：铁是人体重要的必需微量元素之一。育龄女性因每月月经会导致失血，如果膳食中铁摄入不足或膳食结构不合理，易发生体内铁缺乏，进而导致缺铁性贫血。妊娠期母体铁需要量增加，此时缺铁或贫血可能导致早产、孕期母体体重增长不足及新生宝宝低出生体重。此外，胎宝宝还需储备铁以备出生后1～4月龄的婴儿期利用。所以，孕前良好的铁储备和孕期适当补铁是健康妊娠的必要条件，对母子双方的健康具有重要影响。

（2）首选食补铁：孕前应适当增加富含血红素铁的动物性食物和富含铁元素的植物性食物的摄入，并多食用促进铁元素吸收的食物。动物性食物，如肝脏、红肉（如猪、牛、羊肉）、鸡蛋、动物全血、禽类和鱼类等均是铁的良好来源，人体对其的铁元素吸收率较高。而植物性食物，如菠菜、黑木耳、红枣等，其铁含量虽高，但吸收率易受膳食因素的影响，往往补充效果不够理想。多摄入富含维生素C的食物，或补充适量的维生素C，有助于促进人体对铁的吸收和利用。

（3）药补铁剂因人而异：没有缺铁或贫血情况的，通过饮食调节就可满足铁的需要。如果你太太不幸是缺铁或贫血患者中的一员，建议你们在专业医生指导下，适量摄入铁强化食品或补充小剂量的铁剂（10～20毫克/天）。原则上应当待太太的缺铁症状得到纠正后，再计划怀

孕。由于铁需要120天左右的储备时间，故建议你太太最好在准备怀孕前4个月就开始纠正缺铁性贫血。

督促太太摄入含碘、锌的食物

（1）碘：在体内主要参与甲状腺素的合成，以调节机体的新陈代谢。有资料显示，育龄女性如在怀孕前和孕期出现碘缺乏（摄入量低于25微克/天），可能会增加新生宝宝将来发生克汀病的危险性，其特征为智力低下、聋哑、性发育滞后及生长发育障碍等。

营养专家建议，在怀孕前和孕期碘摄入量应为150微克/天，以满足该阶段女性对碘需要量的增加。因此，从孕前开始，除了督促你太太食用加碘盐外，可适当增加海产品的摄入，尽量保证每周进食1～2次海产品（如海带、紫菜、鱼等）。

（2）锌：主要功能在于促进人体生长发育和组织的修复再生，并对维持机体内分泌腺和物质代谢的正常生理运作意义重大。对于育龄女性，缺锌可能导致不育、胎宝宝发育异常和流产等不良后果。锌的食物来源广泛，其中易被人体吸收的良好来源有贝壳类海产品（如牡蛎、扇贝）、红肉（如猪、牛、羊肉）及其内脏等。糙米、黄豆、花生、核桃、大白菜、白萝卜等含锌也多，但人体吸收率低。

3. 叶酸——孕前营养的重中之重



叶酸是一种水溶性的B族维生素，因为在绿叶中含量丰富，所以叫叶酸。它是形成人体新细胞和遗传物质的重要原料之一，不能由人体自身合成，必须从食物中摄取。目前医学认为，女性在日常均衡饮食的基础上，应从怀孕前就特别注重补充叶酸，并持续至怀孕早期；而在怀孕中期以后，则建议可以根据你的特别需要，选择服用含叶酸的孕妇专用多种维生素。

在怀孕早期，叶酸可以帮助胎宝宝神经系统迅速发育，尤其在胚胎发育的第3～4周神经管闭合期，若此时缺乏叶酸，会引起胚胎神经管未能闭合，从而导致以脊柱裂和无脑儿为主的神经管畸形。多项医学研究已证实，缺乏叶酸是引起胎宝宝神经管畸形的主要原因。另外，在整个漫长的孕期，叶酸的需要量较平时也明显增加，如果摄入不足，会使孕妈咪体内的红细胞核发育停滞，出现巨幼红细胞性贫血，进而影响胎宝宝的正常生长发育。目前还有研究表明，补充含叶酸的复合维生素可以有效地降低先天性心脏缺陷的发生。

女性一般在规律服用叶酸4周以后，体内叶酸缺乏状态才能得到明显改善，而现实情况中多数女性在怀孕第5周前（受精后第3周）并不会意识到自己已经怀孕。因此，准备怀孕的女性至少应在计划受孕的前1个月开始补充叶酸，若等到发现怀孕再补，就太晚了。如果想要取得最佳叶酸补

充效果，营养学家建议提前3个月左右较为适宜。

那么叶酸真的都在叶子里吗？实际上，叶酸广泛存在于动、植物中，良好的食物来源有动物肝肾、深绿色蔬菜、豆类、鸡蛋、水果及坚果等。一般情况下，只要太太不偏食、挑食，靠日常饮食补充就可以了。要特别提醒的是，叶酸很怕热，高温煎炒非常容易被破坏，因此选择适当的食物料理方式也很重要。对于饮食欠均衡或不规律的女性，在怀孕前和孕期服用适量的叶酸片是一个不错的选择，目前专家建议最佳的叶酸补充方案是每天服用剂量控制在400～800微克。更大剂量的叶酸片只在已经生育过神经管畸形孩子的女性准备再生育前使用，而且须在专业医生的指导和监护下进行，长期服用大剂量叶酸存在一定的风险。

4. 孕前女性食谱举例

每个人的饮食喜好各不相同，口味亦可能大相径庭。在准备怀孕时，专业营养师会建议你太太补充各种各样的营养素，那么多食物该怎么吃呢？吃得不够是不是会引起某一种营养素缺乏呢？其实，你和你太太无须担心，营养素广泛分布于各种食物中，大多数食物里都会同时包含多种营养成分，比如猪肝，既含丰富的铁，同时维生素B_6和叶酸的含量也很丰富；橙的里面既有大量的维生素C，又含有钾。所以，要想营养“一个都不少”，就要求你太太每天进食的食物品种、颜色越多越好。根据如前所述的孕前营养宝典，推荐几个简便易做的营养菜。

食谱一　缤纷鸡丁

原料：去皮鸡胸肉100克，胡萝卜、青椒、玉米粒各25克。

制作：鸡胸肉切丁，加少许料酒、干淀粉，搅拌上浆，开水汆熟沥干。胡萝卜、青椒均洗净切丁，沥干水分，和玉米粒一起加少量食用油煸炒熟，再加入鸡丁翻炒调味，即可装盘。

营养点评：

（1）鸡肉蛋白质含量高，易被人体消化吸收，有增进体力、强壮身体的作用。鸡肉所含的磷脂类营养素，对人体生长发育有重要作用。在中医食疗中，鸡肉被广泛用于营养不良、乏力疲劳、月经失调、贫血等症的调理。相对于其他部位的鸡肉，去皮后的鸡胸脯肉蛋白质含量更高，而脂肪和总能量较低，是非常值得推荐的营养食材。

（2）胡萝卜为人体提供丰富的胡萝卜素，它可在体内转化为维生素A，能促进机体正常的生长与繁殖；增加人体抵抗力，防止呼吸道感染；保持视力正常，治疗夜盲症和眼干燥症。胡萝卜中含的挥发油能增食欲、促消化，还有杀菌的作用呢。



（3）玉米是粗粮中的保健佳品。它纤维素含量很高，具刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎等症。玉米胚尖中的营养素能增强人体新陈代

谢、调整神经系统功能，并有美容功效。

（4）青椒属甜椒，肉质肥厚，基本无辣味，用于配菜，不仅色彩鲜艳明亮，而且其本身具很高的营养价值。其食疗效用在于能增强体力，缓解疲劳，增进食欲，帮助消化，防止便秘。它富含维生素C，可用于防治坏血病，对牙龈出血、贫血有辅助治疗的功效。

提示：胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟或和肉类一起烹调后食用，以利吸收。

食谱二　碧玉虾仁

原料：河虾仁80克，豌豆仁50克。

制作：河虾仁加蛋清、干淀粉及少许料酒、盐拌匀上浆，置于冰箱内1小时再取出，用纱布吸净虾仁表面的浆汁，和豌豆仁一起分别用开水汆熟。然后沥干装盘，调味拌匀，即可享用。

营养点评：

（1）虾肉中含有人体所需的多种营养素，如钙、钾、碘、镁、磷及维生素A、维生素D等，营养极为丰富，且易被人体消化吸收，对身体虚弱者尤为有益。

（2）豌豆富含优质植物蛋白，包括人体必需的多种氨基酸，有利于促进人体的生长发育和新陈代谢。豌豆中还含有一些其他蔬菜没有的营养素，如赤霉素等，具抗菌消炎的食疗作用。

提示：豌豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，在本食谱中和同样为高蛋白的虾配菜，可以明显提高彼此的营养价值，吃得更健康。

食谱三　芦笋水果沙拉

原料：芦笋50克，芒果100克，草莓10颗。

制作：芦笋洗净切小段，加入高汤，用微波炉小功率热熟后，沥干待凉。芒果肉切丁，草莓洗净切块，加入熟芦笋段，依据个人口味淋上低脂的沙拉酱或酸奶调味后，搅拌即食。

营养点评：

（1）芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量均优于普通蔬菜，常食对心血管疾病、水肿、疲劳症等有一定疗效。尤须提出的是，芦笋中含丰富的叶酸，本食谱虽只用50克食材，但其叶酸量已达64微克，相当于人体一天所需量的1/7，故芦笋是你太太在怀孕前及整个孕期可以经常选食的蔬菜。

（2）芒果集热带水果的精华于一身，有“热带水果之王”的美誉。它的胡萝卜素和维生素C含量高于一般水果，有益于视力和女性肌肤美容。芒果有益胃、止咳、抗癌的食疗效果，尤其对各种原因导致的眩晕、恶心、呕吐症状的改善有利。

（3）草莓被誉为“果中皇后”，其营养成分易于消化吸收，女性常吃对皮肤、头发均有养护之效。草莓具清热凉血、明目清肝、健脾益胃的功效，对胃肠道有一定的滋补调理作用。

提示：芦笋中的叶酸很容易被破坏，烹煮时应避免高温，最佳的食用方法是用微波炉小功率加热。



三、好“孕”自然来

1. 好“孕”会自然来吗

好“孕”能自然来吗？你是否想说在以前没有这么发达的医学、科学技术的时代，人类不是也在历史的长河中不断繁衍壮大吗？的确，从这个意义上来说，好“孕”是可以自然来的。但请别忘记两个事实：一是由于缺乏对抗大自然的能力，人类在以往漫长的繁衍历史中一直遵循着优胜劣汰的自然法则，在不断壮大自身的同时，也付出了沉重的代价。现在，伴随着信息社会科技的进步、医学水平的提高，人类抵御自然的能力与日俱增，在生殖领域已经开始全面挑战残酷的自然选择。二是在新时代，社会的发展、科技的进步带来了很多需要解决的医学新问题。“工业化”“信息社会”等词的出现，既不断提高人类的生存和发展水平，也不断威胁着人类的健康。从这个意义上来说，虽然我们的医学水平在不断进步，但好“孕”还需要依靠我们思想上重视、行动上自觉，两者相结合，才有可能实现。哪些行为有助于好“孕” 自然来呢？请你听听优生专家为你总结的专业建议吧。

2. 孕前不忘避孕

对不同夫妇而言，准备怀孕的时间有长有短，长的可至一两年，短的只有3～6个月（短于3个月也就算不上有准备了吧）。在这个特殊的时段里，落实好合适的避孕措施是非常重要的，如果不注意这个问题，很可能因为意外怀孕而让你的所有计划变得一团糟，你和太太往往会在继续妊娠还是施行人工流产之间困扰不已。

避孕方法的选择依据准备的时间有所不同。准备时间较短的，以屏障避孕方法（如安全套等）最为适宜，停用后即可恢复生育，对母儿均无不良影响。准备时间较长的，女方服用短效口服避孕药是个很不错的选择，但建议先要做一次全身体检，并在医生指导下开始服用。最好在准备怀孕前3个月停药，改用屏障避孕方法后再受孕。未生育过的女性，一般不推荐使用宫内节育器，但如果准备怀孕的期限非常长，如超过3年，宫内节育器也是可选择的方法之一。同样，建议在准备怀孕前3个月取出，改用屏障避孕方法后再受孕，让机体有一个自我修复的时间。不管是使用避孕药还是宫内节育器，停用后至少要有一次正常的月经周期再准备受孕较为适宜。



3. 受孕时机的选择

首先，要注意最佳生育年龄。别忘了提醒你太太，女性的最佳生育年龄一般认为是24～30岁，这时女性生殖器官发育比较完善但尚未开始老化，身心发育也较成熟，精力充沛，并积累了较多生活经验，家庭也具有了一定的经济基础。

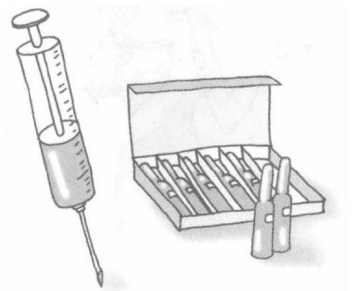
其次，要根据居住地的气候变化规律，选择适宜的受孕季节。比较重要的是选择蔬果供应较为丰富的季节开始孕前营养准备，以利于胚胎早期发育。避免在怀孕2～4个月时处于病毒性传染病的高发期（一般在冬春交接时）或过敏性疾病高敏期（如春季花粉过敏、复发性哮喘等），以降低致畸风险。因为这个时期是胎宝宝心、脑、肝、肾等重要器官发育成形的关键时刻。还有就是，产妇分娩后身体的恢复，新生宝宝发育和护理都需要比较温暖、舒适的环境，充足的阳光、新鲜的空气，尽量避免分娩时正处酷暑严寒的季节。

最后，也是最重要的，就是要选择适宜的生育时辰。女性排卵之前过早性交，精子在女性生殖道里停留时间过长，至排卵时精子质量已经下降；而排卵后过迟性交，卵子等待时间过久，受精时卵子质量也会下降。所以选择恰当的性交时机也是优生的重要一环，它可以使新鲜的卵子和充满活力的精子结合而受孕，产生优质受精卵。一般来说，排卵当天性交，其受孕率最高，受精卵质量最好。选择性交时机的关键就是确定排卵期。排卵期的确定方法有多种，常用的有日期推算法、宫颈黏液观测法、基础体温测量法、超声排卵监测法等，个人可按需选择。

4. 先种疫苗后怀孕

一般人都知道婴幼儿需要定期打预防针，但你是否知道有些女性在怀孕前也需要打预防针呢？当然，其注射目的是为了保证胎宝宝正常发育，减少先天性异常的发生。

如果你太太在孕前医学检查时，检测风疹病毒抗体IgM和IgG均为阴性，那她就需要注射风疹疫苗了。风疹病毒的感染是致发先天性心脏病的主要因素之一，还可导致先天性眼疾、血小板减少性紫癜、肝脾肿大、耳聋、痴呆等。接种风疹疫苗可有效地保护胎宝宝不受病毒侵害。风疹疫苗是由活的风疹病毒制成的，孕妈咪不宜接种，故在接种前必须排除已怀孕可能。专家建议，风疹疫苗应在怀孕前3个月接种，这样才能保证怀孕时体内风疹疫苗病毒完全消失，并产生足够的抗病毒抗体。最好在接种3个月后能再次检测风疹病毒抗体，确认体内已有抗体产生后再怀孕。

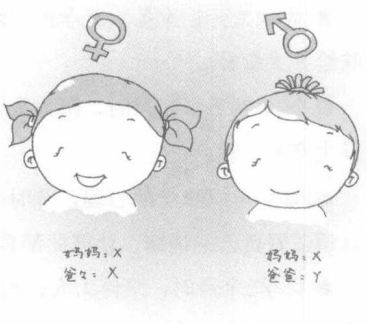


如果你太太的抵抗力比较差，经常容易感冒，或者生活、工作环境会频繁接触到各种高危人群，那么在准备怀孕前，她还需接种流感、乙肝等疫苗。流感和乙肝病毒都可能导致胎宝宝畸形，而且乙肝病毒可通过胎盘屏障直接感染胎宝宝，使胎宝宝一出生就成为一名乙肝病毒携带者。乙肝疫苗是按照“0、1、6”的程序注射的。从注射第1针之日起计算，满1个月时注射第2针，满6个月时注射第3针。建议最好

在孕前9～10个月进行注射，以保证怀孕时体内已有足够的保护性抗体。如果3针注射完之后仍未产生抗体，或者抗体的数量较少，则需要进行加强注射。流感疫苗的接种与风疹疫苗的接种时间相同，也需提前3个月做准备。

5. 男宝女宝都是宝

生男好还是生女好？把这个话题放在如今这个社会，好像已经有点落伍了。现代的观念告诉我们——生男生女都是一样的，如果对小男孩和小女孩都冠以男宝和女宝的称谓，那么两个都是宝，都是你的心头肉。



如果你还在为生男好还是生女好这个问题而煞费苦心、绞尽脑汁、举棋不定、犹豫不决的话，还不如先来学习一下究竟是什么决定了胎宝宝的性别。人体的细胞内有23对共46条染色体。同时，人类同某些动物如黑猩猩一样，都有一对十分特别的染色体，男性和女性的这对染色体不同。女性的这对特殊染色体是由两条X染色体配对而成，而男性的这对特殊染色体是由一条X染色体和一条Y染色体配对而成。

男宝宝的性染色体是XY，X（卵子）是来自母亲，Y（精子）是来自父亲。
女宝宝的性染色体是XX，X（卵子）是来自母亲，X（精子）是来自父亲。

从科学上讲，生男生女是由男性决定的，而且不以男性的意志而改变，更不取决于女性的染色体。也就是说，如果你想从意识上决定你宝宝的性别或者寄希望于你的太太，那是不可能的，也是不科学的。

我们都喜欢追求时尚，都在与时俱进，在生男生女这个问题上你是否也做到了呢？



四、心理支持

1. 孕前孕后“甜蜜纪律”18条

怀孕可是一家人的大事，会打破和改变你们很多的生活习惯和规律。孕妈咪很辛苦，准爸爸也没闲着，你要认真学习孕前后的18条“甜蜜纪律”。为了宝宝的健康发育，为了给太太坚定的支持，这点“牺牲”算什么呢？

● 孕前后要给家庭创造一个安全、安静、舒适的生活环境，关注居家周围有无巨大的噪音干扰，家庭内外的空气质量是否清新。你在此特殊阶段要控制和避免抽烟、喝酒。

● 你们俩的身体健康一样重要。你和太太都要提前进行孕前检查，还要注意营养的合理摄

入，补充适量含叶酸的制剂等。

● 与太太一起选择一些孕期保健的书籍，了解孕前后期及宝宝养育的基本常识。

● 学会倾听，要有足够的宽容与爱心，接纳太太在怀孕前后的所有抱怨。

● 送给太太一样特别的礼物，制造一些浪漫，多一些体贴，让家庭的氛围更温馨，让太太和宝宝感受到你的爱。当然太太也应对丈夫有所表示，互相尊重。

● 为太太分担家务，在孕前后烧煮一些营养全面、口味清淡的菜肴，千万不要太油腻，不要一味给太太食补。

● 怀孕到三个多月时，陪太太到产科医院进行正规产前检查的登记，事先打听并落实好做产检及生产的医院。

● 掌握孕妈咪孕期心理，及时有效地与太太沟通，避免孕期忧郁。不把工作中的矛盾带回家里，调适好自己的情绪，让彼此都有愉快的心情。

● 怀孕5个月时，陪伴太太去医院参加孕期保健知识讲座，了解孕期检查的重要性，学会孕期家庭中监护宝宝的方法——听胎心、数胎动。

● 怀孕5个月开始进行胎教，提醒太太每天播放柔和的音乐、跟胎宝宝说话。有时间丈夫也可一起参与胎教，经常与太太交流感受，让太太心情愉快，精力充沛地度过孕期。

● 提醒太太养成良好的生活及饮食习惯，合理安排休息及睡眠，调整好身体生物钟节奏，不睡懒觉，不挑食。

● 在孕妈咪感觉舒适的孕中期阶段，可以规划1~2个轻松、安全的短期旅游项目。

● 尽量抽时间或者找机会陪太太去做定期的产科检查。定期陪太太参加孕妇课堂，多多了解和掌握孕期可能发生的各种并发症及注意事项，伴孕妈咪一起学习拉梅兹分娩呼吸技巧。期间还可以与其他准父母交换孕期感受和体会。

● 孕晚期除了重视听胎心、数胎动外，还要给宝宝起个喜欢的名字。

● 了解所选择医院的产科住院状况并实地踩点，做好入院准备工作，准备好待产用品、宝宝用品、宝宝房间。

● 学习做个称职的好爸爸，去参加专为家属准备的课程。例如，准爸爸课堂，掌握新生宝宝护理技巧——婴儿抚触、沐浴、换尿布、抱宝宝等。

● 孕晚期孕妈咪工作压力大，感觉疲劳，提醒孕妈咪提早休产假。同时你的几天产假要用在刀刃上。

● 了解家庭化陪伴分娩、导乐陪伴和麻醉镇痛等人性化的分娩方式，与医生沟通哪些是最适合你们夫妇的。陪太太一起进产房生产去，快乐迎接宝宝的到来！

2. 获取孕期知识的途径

俗话说：知识就是力量。要在太太怀孕期间成为一名合格的“勤务兵”，各位准爸爸就要

“不择手段”——利用各种渠道增加自己的知识储备，用丰富的知识来武装自己。

（1）网络：作为人类最伟大的发明之一，网络链接起整个世界，影响到我们生活的方方面面。网上有着非常丰富的孕期及育儿的信息，取之不尽，用之不竭。尽管不是那么专业，众说纷纭，但回复时间快。网络除了能给你释疑解惑之外，还给予你一个很好的与他人交流平台，在网上你可以认识各位“同道中人”，共同探讨成为一名合格“勤务兵”的真谛，甚至可以三五一群地约出来开个小party，丰富你和你太太的孕期生活。

（2）书刊：这是一个传统的播撒知识的工具，在我们周围也有着不少的关于孕期和育儿的书籍和杂志。虽然质量有优有劣，资料也有新有陈，甚至有时有点众说纷纭，但不失为一个良好的参考依据。建议大家选择有口碑、负责任的出版单位出版的由权威专家编著的相关读物。

（3）孕期课堂：为更好地为各位准父母们服务，更好地做好孕期保健工作，在各个妇幼保健医院里都设置了孕期保健课程。通过老师、妇产科医生、专家与准父母的相互交流方式传授知识，从而完成我们对孕期知识从无到有、从简单到丰富的过程。这种孕期课堂就像我们熟悉的教科书一样，错误的东西不会在这里出现，是各位准爸爸最佳的选择之一。而且，在孕妈咪报名参加之后，准爸爸可以以被携带者的身份免费参与。

（4）过来人：虽然上一代的育儿经验不能代表“先进生产力”，但也可以取其精华去其糟粕，毕竟父母能把你养这么大，总归是有一定道理的，而且向父母取经，他们也特别有成就感，家庭气氛也融洽。在和同事或者朋友的聊天中，我们也可以适当地穿插一些内容如“勤务兵是怎样炼成的”等，别以为一个男人谈论这些婆婆妈妈的事情有损形象，在一个作为父亲的人眼中，这反而让你显得更有责任心、更有爱心。所以，向周围的人虚心求教吧。

其实，如何能获得孕期知识这并不是一个问题，问题在于你是否对太太和宝宝有这样一份心。

第二篇 家有孕产妇



“我要做妈妈啦！”“我要做爸爸啦！”自从家有孕妇的那一刻起，无论是孕妈咪自身，还是准爸爸，或是周围的同事及周边所有宝宝的长辈们都无微不至地关爱着怀有宝宝的妈妈，惦念着她腹中的宝宝，心疼着分娩后的新妈妈。于是，她成了家庭中的重要保护对象、准爸爸精心呵护的“honey”，她的喜怒哀乐、饮食习惯及生活方式直接影响到下一代的健康成长。

PART 3 怀　孕

当太太的妊娠反应悄悄降临或如狂风暴雨般袭来时，准爸爸是否有几分欣喜，又有几分紧张呢？准爸爸要努力帮助太太应对妊娠带来的种种不适，定期陪太太到医院做产前检查，与太太一起参加孕期健康教育，参与母子的疾病防治；学习怎样做胎教，积极投入孕期家庭自我监护中……准爸爸虽然忙得团团转，但为实现自己的心愿——母婴安康，一定会乐此不疲。

到了怀孕晚期，分娩即在眼前，这时的准爸爸更应密切关注太太腹中宝宝的胎动，它是判断宝宝安危的一个非常重要的标志！另外，太太的心理变化也不容忽视，她也许正为能否顺利分娩而万般焦虑呢！



一、他们娘俩

1 六招确定她怀孕了

没有采取避孕措施一段时间了，也不知道什么时候才能怀上亲爱的小宝贝。某天，你下班回家后，她神秘地对你说：“我的‘老朋友’有一个多星期没来了！”这个时候你一定要按捺住兴奋之情，亲自验证一下吧。

早孕反应　一般在停经6周左右（月经过期14日左右），有些女性甚至在停经后即可开始有头

晕、恶心、呕吐、乏力、嗜睡、食欲不振、偏食、喜欢吃酸性食物、厌油腻等早孕反应症状。



基础体温测定　原双相型体温的育龄女性，一般排卵后体温上升18天不见下降，基本可判断已经怀孕。基础体温测定方法，每天睡足6小时醒来，不做任何活动，也不讲话及进食，此时测得的体温称之基础体温。

早孕试纸测试　这种试纸通俗的叫法是“验孕棒”，一般药店都有售，价格也不贵。怀孕以后，孕妈咪血液中一种叫人绒毛膜促性腺激素（HCG）的物质逐渐增多，随后尿液中也有这种激素排泄。早孕试纸测试的就是这种激素。一般在受精后20～25天（通常在月经过期5～7天）就可以验出。测试前，仔细阅读说明书，可别弄反了测试区和手柄。如果试纸条上出现了两条红杠就是阳性。恭喜你，太太怀孕了。如果是阴性也别着急，过几天再测。

以上三项指标尽管都提示你的太太已怀孕，但是否正常还不能肯定，建议12周内选择时间去医院做一次早孕检查。

妇科检查　可见阴道黏膜和宫颈充血呈紫蓝色，子宫增大，呈球形，质地较软。

血尿液化验　血、尿液检查人绒毛膜促性腺激素（HCG）的含量，当HCG浓度超过一定范围就表示怀孕了。

B超检查　以上的检查可证明太太怀孕了，但是要想了解胚胎是否在宫腔内，胚胎发育是否正常，则还要借助B超检查。一般超声在停经6周左右，即月经过期14日左右，看到孕囊及显示胎宝宝心脏搏动，已能判断是单胎还是多胎，并可以通过测量孕囊来估计孕周。此外，早孕B超还可以排除宫外孕、葡萄胎或异常胚胎等情况。

2. 关注太太怀孕后的十大变化

体重增加

孕期体重增加是孕妈咪最显著的变化之一，整个孕期合理的体重增加量是12～17千克（公斤）。原先较瘦的孕妈咪体重可以增加多一些，原先较胖的孕妈咪体重就应该增加少一些了。到孕28周体重增长6.25千克，占整个孕期体重增长的50%。

除此之外，孕期不同阶段体重增长速度并不相同，细化到怀孕期每一阶段，体重增加的情况见下表。

	孕早期（0～12周）	孕中期（13～27周）	孕晚期（28～40周）
体重增长	共增长1.0～1.5千克	每周增长250～350克	每周增长500克

孕前胖瘦不同的孕妈咪在孕期体重增加略有区别，详见本书53页。

腰酸背痛、水肿

大多数的孕妈咪会感到腰酸背痛、关节疼痛。有些孕妈咪，在孕晚期出现坐骨神经痛，严重时下肢肌肉痉挛，活动受限，甚至走路呈跛行。有些孕妈咪时常在夜间睡眠中因小腿抽筋而被痛醒，这些都是暂时性的。等宝宝出生后，酸痛也会自然消失。

另外，孕妈咪常常会发生四肢、面部水肿，下肢、会阴部静脉曲张。随着怀孕周数的增加，这种现象会日益明显。一天当中下午会明显些。有些孕妈咪由于手指肿胀及下肢静脉曲张，手的活动变得笨拙起来，脚穿不进原来的鞋子，常常造成行动不便。

皮肤变花了

你太太的皮肤会出现一些小斑点，这是激素惹的祸。在脸颊、鼻子或前额处会出现黑色斑点的妊娠斑；可在脸、颈、上胸部、手臂等处，出现小小的像蜘蛛般的血管痣。在生产后这些斑点会慢慢变浅甚至消失。大部分孕妈咪到孕中期，肚子、乳房、臀部和大腿等脂肪多的地方容易产生妊娠纹，其特点是局部皮肤上开始出现粉红色或紫红色弯弯曲曲的条纹，纹理处皮肤变薄，渐渐变为褐色，分娩后变成白色而不太显眼，但一旦出现就不能完全消失。

食欲改变及便秘

怀孕早期，孕妈咪会出现恶心、呕吐、嗜酸、食欲不振、偏食等症状。一般在怀孕3个月以后，逐渐减轻至消失。孕中期，大部分孕妈咪胃口明显好转，随之食欲增加。到孕晚期直至分娩，胎宝宝压迫胃肠，食欲又减退。同时由于孕期内分泌的变化及子宫压迫使得胃肠蠕动减慢，会出现胃肠胀气及便秘的情况。

心跳加快、胸闷

你的太太怀孕后的血液循环加快，心脏负担加重，同时子宫不断增大，子宫底的位置持续上升，心率可比孕前增加10～15次／分。所以，孕妈咪心跳出现每分钟90～100次是常有的情况。

在怀孕后期，随着妊娠子宫的增大，膈肌活动幅度减少；为保证母婴供氧需求，孕妈咪通过加强呼吸增加肺的通气量，从而产生气喘、气急的现象。尤其在妊娠末期，这种感觉更为明显。

腹部（子宫）变大

孕妈咪的腹部随着子宫和胎宝宝的增大而变大，子宫的重量在孕期约可增加20倍，宫腔容量增加500～1 000倍。准爸爸可以通过测量宫高来初步判断胎宝宝的孕周和大小（耻骨联合上方、脐部及剑突为定点，用手指或皮尺来测定）。胎宝宝3个月时，子宫底部露出盆腔，此时可在耻骨联合上方触及。

乳房增大

怀孕初期，孕妈咪会感到乳房胀、硬、有触痛和刺痛；此后，乳房逐渐增大，乳头及乳晕变大，颜色变深。孕24周左右乳房可挤出少量黄色初乳。整个孕期乳房较孕前增重1 000克左右。分

娩后产妇哺乳时乳房又有不同程度的增大。

尿频、尿急

孕早期子宫逐渐增大压迫膀胱，临近分娩时胎宝宝先露部分压迫膀胱，孕妈咪在这个时期往往会感到小便次数比平时增加，尿频、尿急是常见的现象。

心理变化

一般女性怀孕后的心理是既高兴又担心，尤其是第一次怀孕的，担心的事会更多一些。当她开始恶心、呕吐、食欲不振、疲惫不堪时，她开始感到烦恼，恐惧，同时担心自己身体不能胜任，担心胎宝宝发育不好等。大多数孕妈咪对自己与胎宝宝关注多，对别人要求多，所以情绪易激动，有受委屈感，碰到一点小事都会抹泪，甚至哭泣。

随着妊娠的继续进展，当孕妈咪感觉到宝宝在她腹中活动、可听到胎心时，其情绪趋于稳定，母性的幸福和自豪感会更多些。随着预产期的迫近，又开始为分娩和胎宝宝是否健康而担心害怕，怕分娩痛，怕出血，怕宝宝意外等，因而情绪不稳定，会变得焦躁不安，食欲不佳，难以入睡。

分娩后1～3天会经历轻度的适应问题，称产后心境不良。主要表现为产后常感到莫名其妙的委屈，并暗自啜泣。此后，绝大部分产妇心理健康，情绪稳定，踏上三口之家的幸福历程。

血细胞的改变

这里所称的血细胞改变主要指外围血血常规检查。

（1）白细胞升高：从怀孕7～8周白细胞计数开始轻度增加，孕30周达高峰，为每升（5～12）$\times 10^9$或更高。产褥初期白细胞可升高达每升15×10^9。必须指出的是，在妊娠期或产后不能单凭一次白细胞计数的多少而诊断有无感染及感染程度。

（2）血小板减少：血小板相对轻度减少，可小于每升100×10^9，在妊娠晚期明显。产后初期血小板会增多，以后迅速恢复到正常。

（3）血色素下降：妊娠期生理性的血容量增多30%～45%，但由于妊娠期红细胞容量的增多不及血浆容量的增多显著，所以细胞被稀释，使血红蛋白浓度降低，常见血色素下降，称妊娠期生理性贫血。这种贫血越到妊娠晚期越明显。

3. 完美宝宝的成长历程

孕周	宝宝成长情况	宝宝大小	双顶径及股骨长
第4周	● 受精后7～9天受精卵开始着床 ● 还不能辨别原始的器官雏形	宝宝身长只有2～4毫米，好似一颗菜籽	

孕周	宝宝成长情况	宝宝大小	双顶径及股骨长
第8周	● 宝宝已经可以分出胎头、胎体 ● B超下可见宝宝形态及胎动，宝宝开始像跳动的豆子一样运动 ● 皮下的血管清晰可见	宝宝大约1.5～2.0厘米，形状像葡萄	此时可测量宝宝的头臀径（冠臀距），大约1.6厘米
第12周	● 宝宝已经初具人形了 ● 宝宝手指和脚趾完全分开 ● 今后发育成牙齿的20个牙胚已形成 ● 脐带已经完全发育好，里面包括了三种不同的血管	宝宝体重是14～20克，身长7～9厘米	此时可测量宝宝的双顶径，为8.0～9.0毫米
第16周	● 宝宝能吞咽羊水 ● 宝宝已出现呼吸运动 ● 手的指甲形成 ● 通过B超已能分辨你的宝宝是男孩还是女孩	身长16厘米，体重约120克	双顶径（BPD）：3.3厘米，股骨长（FL）：1.8厘米
第20周	● 宝宝全身皮肤的小绒毛及头部的毛发也开始长了 ● 肾脏已经能够制造尿液 ● 宝宝感觉器官迅速发育，例如听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉 ● 宝宝表面形成胎脂	身长25厘米，体重约340克	双顶径（BPD）：4.7厘米，股骨长（FL）：3.1厘米
第24周	● 宝宝已经有听力了，他（她）还可以区分出不同频率的声音 ● 宝宝此时有味蕾了 ● 宝宝的眉毛和眼睑清晰可见 ● 手指和脚趾也开始长出指（趾）甲	身长大约30厘米，体重650多克	双顶径（BPD）：6.0厘米，股骨长（FL）：4.2厘米
第28周	● 宝宝身上覆盖了一层白色的、滑腻的胎脂 ● 此时宝宝的眼睛对光线也有了反应 ● 但因肺泡发育未成熟，所以如出生，生存能力极差	身长35厘米，体重1 100～1 300克	双顶径（BPD）：7.2厘米，股骨长（FL）：5.1厘米

孕周	宝宝成长情况	宝宝大小	双顶径及股骨长
第32周	● 皮下脂肪更加丰富了，皱纹少了，看起来已像一个婴儿了 ● 肺已经具备了呼吸的能力 ● 消化系统已经能够分泌消化液了 ● 宝宝的眼睛可以自由地睁开、闭上 ● 医生检查的时候，用手摸腹部就可以判断出胎位了	身长大约41厘米，体重1 800～2 000克	双顶径（BPD）：8.1厘米，股骨长（FL）：5.9厘米
第36周	● 两个肾脏发育完成，肝脏也能代谢身体里的废物了 ● 由于皮下脂肪和肌肉的增多，你的宝宝看起来胖胖的，非常可爱 ● 面部胎毛基本脱落，头发也已经长出，稀疏程度不尽相同 ● 宝宝提前来到人世间，他的存活可能性非常高	体重2 800克左右，身长47厘米左右	双顶径（BPD）：8.8厘米，股骨长（FL）：6.7厘米
第40周	● 满了37周，你们的宝宝就可以称作是足月儿了 ● 羊水由原来的清澈透明变得有些混浊 ● 宝宝身上的小绒毛以及部分的胎脂现在已脱落并消失，宝宝的皮肤由此也变得非常光滑细腻 ● 很多宝宝都会在这一周分娩，但也有部分宝宝会提前或推后1～2周出来，这都是正常的	体重3 500克左右，身长50厘米左右	双顶径（BPD）：9.4厘米，股骨长（FL）：7.2厘米

4. 健康宝宝四大护身法宝

护身法宝一　胎盘

胎盘是母体与胎宝宝之间进行物质交换的器官，还具有内分泌、防御的功能。胎盘大约在怀孕12周以后完全形成，此时的大小占宫腔的1/3。到宝宝足月，胎盘的重量500～600克，相当于胎宝宝体重的1/5~1/6，直径16～20厘米。胎盘分两个面：子面光滑，母面毛糙呈分叶状。

护身法宝二　胎膜

胎膜是无血管膜，具有转运物质和水以维持羊水的平衡，产生血管活性肽、生长因子和细胞

因子等功能。胎膜破裂发生在临产前就叫胎膜早破。胎膜早破后，容易引起妈妈和宝宝的感染，未足月时胎膜早破会引起早产等。



护身法宝三　脐带

脐带是连接胎宝宝和胎盘的条索状组织，是母体与胎宝宝之间进行气体交换，营养物质供应，代谢产物排泄的重要通道。足月妊娠的脐带长30～100厘米，平均约55厘米。

护身法宝四　羊水

羊水的功能是保护宝宝和妈妈，使宝宝在羊水恒定的压力和温度中成长，同时可以自如地活动，还可以防止宝宝受外界的机械性损伤。临产后，羊水直接接受宫缩压力，使压力均匀，避免宝宝受压而导致宝宝窘迫。羊水量随着怀孕的周数增加而增多，怀孕20周平均羊水量500毫升，28周700毫升，以后逐月增加到足月使羊水量达1 000～1 500毫升。

5. 孕晚期不适现象大盘点

进入孕晚期后以及接近分娩阶段，孕妈咪变化最大的就是肚子了，一天一个样。但宝宝的生长和肚子的增大，也会给孕妈咪们带来一些不适。

腹部收缩及下坠

很多孕妈咪到了孕晚期会感觉到腹部收缩和下坠感，晚上休息时明显，虽然不是疼痛，但也很不舒服。这是由于孕晚期出现了生理性子宫收缩所致。到分娩前1～2周，子宫收缩的频率和强度都会增加，每次宫缩持续时间一般不会超过30秒；每次宫缩间隔时间较长，而且往往没有特别的规律，有时一天仅出现几次或仅在短时间内有规律。

支招：准爸爸此时要做的就是让太太保持平和的心态。可以做深呼吸，使全身放松；宫缩时可用手轻轻抚摸腹部发硬的地方；还可以让太太休息或改变姿势，不要快速起身。注意坐卧姿势正确也是缓解不适的关键，准爸爸要为太太准备好舒适的靠垫。你的体贴就会在细节处得以体现。

尿频与便秘再次来袭

医学上将宝宝双顶径进入骨盆入口平面称为入盆（衔接）。初产妇可在预产期前2~4周内胎头入盆，经产妇多在分娩开始后入盆。入盆后孕妈咪会感到子宫的最高部有所下降，会感觉上腹部轻松了许多，呼吸也轻快了，胃口也好了，但同时由于下降的子宫压迫膀胱和直肠，而出现了小便次数的增多，还经常会便秘。

支招：排尿时身体前倾，可促进尿液从膀胱排除；睡前减少饮水量，以免夜尿次数太多影响睡眠；针对便秘，饮食中要增加粗纤维食物，养成良好习惯，便秘严重则可在医生指导下采取药物治疗。

耻骨联合区和下肢疼痛

进入孕晚期，由于卵巢分泌松弛素和胎头下降压迫的因素，有些孕妈咪会感到耻骨联合区和下肢疼痛，有的孕妈咪甚至在床上翻身或起身就出现局部疼痛，痛苦异常，以前做起来非常轻松的动作都会变得很难去完成。这即为耻骨联合疼痛，严重时可发生耻骨联合分离；坐骨神经压迫引起的下肢疼痛，会让孕妈咪坐卧不安，活动异常，行走困难。

支招：耻骨联合区或坐骨神经压迫引起的下肢疼痛，轻度是可以忍受的。如果做某些动作让孕妈咪感觉疼痛，尽量避免这些动作，要减少活动量。但如果耻骨联合分离严重或坐骨神经压迫引起下肢疼痛剧烈，可导致韧带拉伤、水肿，孕妈咪就必须卧床休息了。大部分人分娩后疼痛明显缓解，产后2～3周疼痛可消失。

孕晚期难以入眠

孕晚期令孕妈咪苦恼的一件事就是睡眠问题。你的太太睡不好觉，也会干扰了你，相信很多准爸爸为此寝食难安。太太难以入眠的原因有很多，包括心理原因、尿频、抽筋以及宝宝的胎动影响等。

支招：这时准爸爸要更加体贴与关怀太太，稳定太太的情绪。对于小腿抽筋的情况准爸爸一要注意她是否有缺钙，二要注意腿不要受凉。很多宝宝晚上胎动很多，也影响到妈妈的休息，解决的方法就是调整宝宝的生物钟，让宝宝也睡安稳。孕妈咪要养成良好的睡眠习惯，早睡早起，睡觉前不要看情节紧张的书或电视，不熬夜，不睡懒觉。

手和手腕疼痛

你的太太也许会向你抱怨手腕或手指疼痛，你不要简单地以为其娇气，其实可能是她得了孕期腕管综合征。主要表现为拇指、食指、中指指端感觉异常或手指疼痛，疼痛又以夜间为甚，有时还会向肘、肩部放射，可单侧，也可双侧。这是由于怀孕期间分泌的激素，尤其是松弛素引起的筋膜、肌腱、韧带及结缔组织变软、松弛或水肿，压迫神经所造成的。一般分娩后大多可自愈。

支招：孕妈咪要减少使用电脑的时间，无法避免时，准爸爸可为其买一个腕托安在电脑键盘上，这样可以减轻对腕神经的压迫。当感觉手指上有针扎般的疼痛时，轻轻按摩手指5分钟。因为手腕疼多在夜间发病，所以孕妈咪睡觉时最好在手和手腕下垫一个枕头或戴上护腕保暖。平时孕妈咪经常把手臂抬高，增加静脉及淋巴液的回流，可以有效地减轻腕管部水肿。

白带明显增多

怀孕期间，阴道黏膜通透性增高，子宫颈管腺体分泌增多，所以白带会有所增加，它的作用是保护子宫免受细菌的侵袭。颜色清亮呈半透明状的白带属于正常，如果发现白带变棕色、黄色，还伴有异味和小便不畅，就有可能有阴道感染。

支招：孕期雌激素水平高，阴道容易受到感染，所以预防非常重要，孕妈咪应选择宽松的纯

棉内裤，要勤洗、勤换内裤，还要避免接触不洁器具。

呼吸不畅

进入孕晚期，细心的准爸爸也许会发现太太走路越来越不方便，走路不多就出现上气不接下气现象，尤其上楼梯，太太感觉非常吃力。这是为什么？主要是由于不断膨胀的子宫令胸腔空间变得狭小而引起。

支招：平时孕妈咪应佩戴宽松的胸罩，在家可以解开，这样可以保持呼吸顺畅。居室保持空气流通、氧气充足。但如果症状逐渐加重，不能平卧，则应该带太太去医院检查。

全身皮肤瘙痒

你的太太可能会感觉四肢及腹部皮肤莫名其妙地发痒，而且皮肤感觉非常干燥，这些一是孕期体内激素在作祟，二是妊娠纹的原因，这些现象是正常的。但是如果瘙痒出现在手心，脚心，晚上明显，小便或皮肤发黄、食欲减退、大便溏稀，则应就诊，警惕出现妊娠期肝内胆汁淤积症。

支招：怀孕后，新陈代谢旺盛，皮肤分泌物也增多，所以孕妈咪要勤洗澡，洗澡水不要太热；要勤换衣服，选择纯棉的贴身衣物；可选用有止痒功效的沐浴液来缓解症状，或者洗完澡后全身涂抹润肤露或橄榄油，也会缓解，最好能轻轻按摩一下，效果会更好。



二、健康保障

（一）饮食

1. 如何保证太太孕早期营养

孕早期孕妈咪的活动和体力消耗并不大，所以除注意摄入叶酸外，其他营养素的需求和没有怀孕时是相同的。准爸爸可不要强迫太太吃太多的和不喜欢的食物，只需要在食物营养选择上下些功夫就行了。

在孕早期，一半以上的孕妈咪会有食欲不振、恶心呕吐的现象，这是正常的妊娠反应，这与孕早期大脑皮层内的神经功能紊乱和体内一种叫人绒毛膜促性腺激素（HCG）的上升有关。轻度的恶心，食欲不振，或者早上起床后空腹发生呕吐对孕妈咪影响不大，所以你不用太紧张。

考虑到孕妈咪们在孕早期特别的生理反应和宝宝的发育特征，准爸爸可以按照下面这些原则为孕妈咪制作可口的饭菜，让她和宝宝得到充足的营养。

★ 主食要选择一些面条、软米饭。孕早期胎盘会将一部分能量储存起来，再提供给胎宝宝使用，所以适当增加些碳水化合物的摄入是有必要的。如果你的太太孕前为了减肥而抛弃米面等主食，那就大错特错了。为了母婴健康，准爸爸马上要把太太不正确的饮食习惯纠正过来——保证米面等主食的摄入量。

★ 蛋白质要选择优质蛋白，如鱼、虾、蛋、奶、畜禽肉。

★ 每天的蔬菜量不低于500克，其中一半以上是绿色蔬菜。

★ 每天全麦、杂粮、豆类都能在其中占一定比例，使孕早期流失较多的维生素B族得到补充。

★ 每天酸奶加牛奶的结构，不仅可以让孕妈咪补充钙质，还能使肠道益生菌得到补充。

★ 孕妈咪们对气味会非常的敏感，你可以用糖醋、凉拌为主的烹调方法。

准爸爸一定要开动脑筋，用丰富多彩、色香味俱全的菜肴来调动太太的食欲。

2. 准爸爸如何战胜太太早孕反应

看到孕妈咪很辛苦地呕吐，总也吃不下东西，准爸爸常常不知所措。那么，究竟怎么办？首先，稳定她的情绪、使她放松心情；其次，情况允许可带她去短途旅游，拥抱大自然（本书专门章节叙述）；此外，中医食疗有一些行之有效的方法，你不妨试一试。

（1）红糖姜茶：生姜、陈皮各10克，加1小勺红糖，加水煎成糖水饮用。

（2）醋浸姜片：鲜嫩生姜1个，切片后用醋浸泡至变深色，含食。

（3）姜汁柿饼：生姜20克，柿饼2个，加少量开水将柿饼捣烂后蒸煮，每次服食1小勺。

（4）甘蔗姜汁：甘蔗1节，加10克生姜，榨汁饮用。

（5）扁豆米汤：干扁豆10克，磨成粉，和米汤一起调和服用。

（6）橄榄糯米粥：鲜橄榄50克，捣烂，连同汁水和糯米50克一起熬粥服用。

3. 如何保证太太孕中期营养

孕中期孕妈咪会感到胃口一下子好了，似乎总也吃不饱，你觉得很奇怪，为什么？这主要是由生理和心理两方面的原因引起的。一方面，宝宝的体重开始明显地增长，从母体吸收营养的速度加快；另一方面，进入孕中期后，恶心、呕吐等妊娠反应会逐步减弱、消失，孕妈咪们会条件反射般地大开食欲，再加上传统上总认为“怀孕了总该多吃点”的想法作祟，你的太太感到总吃不饱也不足为奇了。

孕中期是整个孕期的实质性时期，很多营养素的需求与孕早期相比，稍有所增加，不过虽然孕妈咪们的胃口也会变得很好，但是随着宝宝的长大，子宫进入腹腔会挤压胃，每餐后她都会有胃部胀胀的感觉。所以，你一定要做好调控师，让孕妈咪每餐的进食量不要很大，只要做到少量多餐、品种丰富就可以了。晚餐后到第二天早上的时间较长，很多孕妈咪会有饥饿感，这时准爸爸们大可不必在深夜起床为她做个“爱心夜宵”，只需让她晚餐吃八分饱，在睡前两小时再加一顿少量的饼干、面包和牛奶组成的点心就足够了，这样可以减轻深夜的饥饿感。

在孕早期孕妈咪们的营养需求和孕前是差不多的，你的手艺还未得到充分的发挥，那么，孕中期总该可以让你大显身手，给太太多补充补充营养了吧！在孕中期，下面的这些营养素你需要特别注意。

蛋白质——85克/天

蛋白质在孕中期非常重要，胎宝宝组织和胎盘的发育，母体子宫、乳房、血液等组织的迅速增加都离不开蛋白质。孕中期，宝宝处于第一个脑细胞发育的高峰期，如果缺乏蛋白质，会导致脑细胞的永久性减少。所以，每天的食物中，蛋白质至少要85克，例如牛奶、鸡蛋、肉类、鱼虾及豆制品都是富含蛋白质的食物。

铁——28毫克/天

每个人体内都要储存铁，宝宝也不例外。在孕中期，他（她）已开始为了将来的需要而储存铁了，再加上孕中期是母体血容量增加速度最快的时期，血红蛋白会降低，所以铁质非常重要。补铁应该选择动物来源的铁，如动物肝脏、动物血、红色的肉。

锌——20毫克/天

锌在整个孕期中，最重要的作用是促进生长发育，它和蛋白质直接作用于生长发育不同，锌是调节DNA复制、转译和转录，与蛋白质的合成，细胞生长、分裂、分化的过程都有关。这个过程就是宝宝从最初的受精卵变成一个鲜活的小生命的过程。可以想象，在这个漫长的过程中，如果缺少了锌，使其中任何一个环节停顿下来，会是一个怎样可怕的后果。锌在贝壳类和红色肉类里比较多。

钙——1 000毫克/天

钙是宝宝牙齿和骨骼发育不可或缺的，孕妈咪摄入的钙总是先供应给宝宝的，如果在饮食中得不到保证，孕妈咪就会有腿抽筋的现象，严重的还会影响到宝宝的发育，所以早晚可千万要给孕妈咪准备好一杯牛奶哦。除了牛奶外，虾皮、海带、豆制品、核桃仁等含钙量也非常高。

维生素C——80毫克/天

你一定知道维生素C对增加抵抗力有很大的帮助，但可能你不知道它还能促进铁质的吸收，维护宝宝造血系统的健全。吃水果是每天摄入维生素C的最好途径。

碘——175微克

碘是合成甲状腺素所必需的营养素，而甲状腺素可以促进蛋白质的合成并促进胎宝宝生长发育，对于胎宝宝的生长发育非常重要。孕中期开始基础代谢率会增高，甲状腺素分泌增加，这样一来孕妈咪就需要更多的碘。如果你家从来不吃海带、紫菜，那么为了宝宝的健康，每周做2次就够了。

维生素A——1 000微克/天

前面说了几种比较重要、容易缺乏的营养素，而现在要说的维生素A虽然重要，你却是要提醒孕妈咪不要食用过量。

正常摄入量的维生素A能维持宝宝视觉细胞正常功能，在一般食物中几乎都能够补充到，但如果孕妈咪同时还在服食一些保健品、多种维生素片，就不容易掌握每天服食的剂量，容易在肝脏

中产生蓄积毒性，反而影响宝宝的骨骼发育，严重的会出现畸形。

4. 不要吃出肥妈和巨大儿

怀孕后体重的增加是判断孕妈咪营养是否合理、宝宝发育是否健康的关键，过分控制体重会对宝宝的生长发育有影响，但如果准爸爸们听任孕妈咪大吃特吃而使体重超标，也是要让营养师批评的问题。一般来说，怀孕后至宝宝出生，孕妈咪的体重会平均增加12.5千克，如果孕前较瘦体重增加会超过12.5千克，而孕前较胖体重增加就不能超过8千克。你可督促孕妈咪在怀孕后每周测一下体重，孕12周以前体重应和孕前保持一致，孕12周以后，原本较瘦的孕妈咪每周体重可以增加0.4～0.5千克，原本维持较理想体重的孕妈咪每周体重可以增加0.35千克，孕前较胖的孕妈咪则要小心翼翼地把每周体重增加控制在不超过0.3千克。每次测体重时都要在同一时间，穿相同厚薄的衣服，最好是在清晨排便后尚空腹时，这样比较出来的结果才够准确。

孕前体重指数（BMI）	每周体重增长值（孕中、晚期）	整个孕期体重增长值
<20	0.5千克	14～15千克
20～24.9	0.35～0.4千克	10～12.5千克
25～29.9	0.3～0.35千克	8～10千克
>30	<0.3千克	7～8千克
双胎	0.65千克	18千克

注：体重指数（BMI）= $\frac{\text{体重（千克）}}{\text{身高（米）}\times\text{身高（米）}}$

如果你的“孩子他妈”体重控制不理想，已经超标了，怎样才能既保证肚里宝宝的营养，又不会给孕妈咪的体重造成过多的负担呢？你应该学几招：

（1）食不厌“粗”：选择粗粮、杂粮或混有粗粮杂粮的米面制品作为主食，可以让食物在胃中消化时间延长，增加饱腹感，不会总是感到饿。超重的孕妈咪体内胆固醇的代谢也会有些障碍，粗纤维可以促进胆固醇的代谢。早餐吃些煮麦片，或是啃个玉米棒；米饭中掺些小米、玉米糁都是不错的选择。



（2）挑精去肥：瘦肉、去皮的家禽、鱼虾中，会引起肥胖、动脉硬化的饱和脂肪含量都较少，可以适当食用。每餐半块大排、4只基围虾、1～2块豆腐干是必需的。

（3）多吃蔬菜：蔬菜体积大，可以在胃里多占一些位置，让孕妈咪提早感觉吃饱了，不会无节制地一路狂吃，越吃越超重。

（4）巧用烹调油：挑选必需脂肪酸丰富的，如橄榄油、野茶油，既补充了必要的脂肪，又可以软化血管，帮助体内多余脂肪排出体外。

（5）挑对奶制品：脱脂或低脂的牛奶和奶酪，无糖低脂的酸奶，都是超重孕妈咪的最佳选择，既补充了钙，又避免了多余脂肪和糖。

（6）水果也要选：挑选含糖少的番茄、黄瓜代替水果，一样可以补充维生素和矿物质。

附：

每100克常见水果的含糖量（克）

名称	糖含量	名称	糖含量	名称	糖含量
草莓	6.0	荔枝	16.1	柿子	17.1
橙	10.5	柠檬	4.9	水蜜桃	9.0
芦柑	9.7	枇杷	8.5	香蕉	20.8
金橘	12.3	苹果	12.3	柚子	9.1
梨	7.3	葡萄	9.9	猕猴桃	11.9
西瓜	7.9	木瓜	6.2	南瓜	4.5
黄瓜	2.4	番茄	3.5	甜瓜	5.8
杨桃	6.2	樱桃	9.9	菠萝	9.5

5. 经典菜单帮你列出来

如果准爸爸还在为明天买什么菜，做什么美食而发愁，看看下面营养师帮你列出来的菜单吧。这些菜谱花样繁多，搭配合理，营养全面，一定会让孕妈咪吃得开心，让准爸爸美美地表现一把。

孕早期

例：周一

早餐：	菱角粥	菱角4个，大米50克
	白煮蛋	鸡蛋1个
点心：	脱脂牛奶	250毫升
	草莓	4颗
午餐：	青菜肉丝面	切面75克，小青菜150克，猪里脊肉50克
	糖醋黄瓜	黄瓜200克
点心：	橙	1个
晚餐：	米饭	大米75克

	荠菜虾茸豆腐	荠菜100克，河虾仁50克，嫩豆腐200克
	葱油萝卜丝	白萝卜200克
点心：	脱脂牛奶	250毫升
	全麦消化饼	2块

孕中期

例：周三

早餐：	低脂奶酪	1片
	蔬菜包子	面粉50克，青菜100克
点心：	桃子	1个
午餐：	米饭	大米75克
	洋葱牛柳	洋葱半个，牛柳75克
	蒜茸刀豆	刀豆150克
	蛤蜊蛋汤	蛤蜊10个，鸡蛋1只
点心：	酸奶	150毫升
	生梨	1个
晚餐：	米饭	大米75克
	盐水草虾	6只约100克
	南乳空心菜	空心菜250克
	鸡茸玉米羹	去皮鸡胸肉25克，玉米粒50克
点心：	脱脂牛奶	250毫升
	小羊角面包	1个

孕晚期

例：周五

早餐：	脱脂牛奶	250毫升
	杂粮饼	玉米面、高粱面、荞麦面各25克，鸡蛋1个
点心：	橙	1个
午餐：	肉末菜饭	大米75克，瘦肉糜50克，小青菜200克
	菌菇仔鸡汤	各类菌菇100克，童子鸡1/4个（去皮）
点心：	酸奶	150克
	香瓜子	1把约50粒

	杨桃	1个
晚餐：	米饭	大米75克
	冬瓜虾皮	冬瓜300克，虾皮20克
	鲫鱼木耳豆腐汤	鲫鱼1条，约300克，干黑木耳10克，嫩豆腐50克
点心：	脱脂牛奶	250毫升
	曲奇饼	2小片

6. 孕晚期饮食宝典

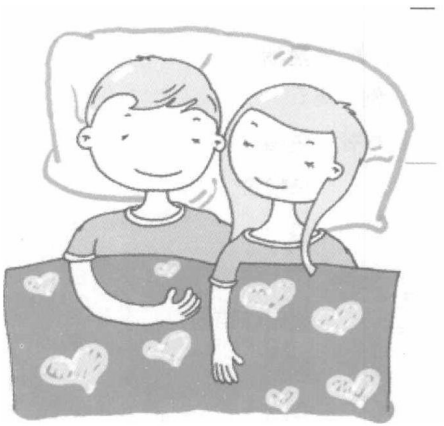
到了孕晚期，除了前面介绍过的营养要求外，还有什么是需要准爸爸特别关注的呢？由于宝宝的体重增加是前两个时期总和的2倍，所以这个时期也是宝宝体内蛋白质储存最多的一个时期。如果说孕妈咪们在孕晚期和孕中期的热能增加一样都是300千卡（1 260千焦）的话，那么在孕晚期对蛋白质的要求就更严格些。在这300千卡的热能中，有1/3是一定要由蛋白质来提供的，也就是说，在孕妈咪每天吃的食物总量不变的情况下，含优质蛋白的动物性食物就要多些了。这对准爸爸可是一个挑战哦！

你可能会在深夜被孕妈咪脚抽筋的呻吟吵醒，这是一个很明显的缺钙信号，提醒你平时的食物里为孕妈咪准备的钙不够用了。在前两个时期，孕妈咪对钙的需要是每天1 000毫克，到了孕晚期就要增加到1 200～1 500毫克了。如果这个时期她每天摄入的钙质不够，除了本人会有骨质疏松的危险，宝宝在出生后得软骨病、佝偻病的机会也比别的宝宝大。

不仅如此，孕晚期还是宝宝脑细胞发育最旺盛的时期，这时，大脑处于增殖高峰，大脑皮层繁殖和髓鞘化迅速，丰富的亚油酸、亚麻酸可以满足宝宝大脑发育的需要。深海鱼类和坚果里这些必需脂肪酸最丰富，你必须为孕妈咪准备每周吃2～3次深海鱼类，或者每天下午吃一小把坚果，都可以帮助宝宝的大脑发育，让宝宝变得更聪明。

（二）性爱

1. 孕期性爱要待合适时



七情六欲人之常情。现代医学告诉我们：正常的妊娠并非疾病，孕期性生活一般是安全的。医学研究显示，孕期有性欲，说明孕妈咪健康状况良好，适宜的性生活既可带来夫妻双方的性满足和感情上的和谐，也有利于胎宝宝的成长。但孕期如无科学常识，盲目贪图性生活，则有害无益。

孕期性生活，一定坚持这样一个原则：孕早、晚期明显减少，孕中期节制。因为：① 早期胚胎刚刚种

植在母体子宫内，正处发育阶段，与母体结合不很结实，胎盘还未形成，如性生活不当，精神过度兴奋，使子宫受到震动，很容易引起流产；② 性生活会使孕妈咪盆腔充血，子宫收缩，因而造成流产、早产；③ 精液中含有前列腺素，可能导致子宫收缩而发生流产、早产；④ 孕晚期不当性生活会引起胎膜早破、感染、早产等；⑤ 孕中期是孕妈咪整个妊娠期身体状况最好的时期，也是孕期最适合性生活的阶段，准爸爸可以相对安心地进行性生活了。但在控制频率、强度和体位方面显得尤为重要。准爸爸要清楚，不是所有的孕妈咪在任何的时间都可以进行性生活的。当你和太太符合以上情况，且妊娠反应不明显，身体各方面情况都不错，可以进行性生活。

2. 孕期性生活五点提示

● 性生活次数要少，插入要浅。

● 孕期性生活可采取较传统的常规体位：① 交叉体位，在上面的丈夫伸开双臂，撑住自己的身体，不要压到太太的身体，特别是腹部，太太两腿伸直，两腿之间的角度尽量小于45°，这样可以避免丈夫的生殖器插入太深。当太太感觉不适时，也可以及时抽出，不至于造成很大的伤害；② 前侧体位、侧卧体位、侧身位、背位和女仰卧男跪前坐体位、后背体位等；③ 其他夫妻双方习惯和舒适的姿势。

● 不要频繁变换体位，不能让孕妈咪有不舒服的感觉。

● 动作要缓和，避免剧烈刺激。

● 准爸爸的清洁卫生工作很重要，千万不能马虎。平时要注意保持局部的清洁，在性生活

私密小故事

准爸爸：B　被咨询人：Z

B：我想说点悄悄话，但有点不好意思。

Z：说吧，没关系。

B：我太太怀孕两个半月，怀孕一个多月时确诊的。确诊至今已有1个月左右了，很想和她做爱，但既已知道怀孕了，就一直忍着。不行啊，时间太长，难受，白天黑夜都无法过日子。怎么办啊？

Z：强行抑制你旺盛的性欲，对身体是有害的，而且无形中会忽略对太太的呵护。

B：是啊，我知道。

Z：那为何要忍着呢？

B：我太太阴道有炎症，医生特别关照了，不能有性生活的。

Z：噢，这样啊，不着急，给你出个好主意。你可用手轻轻刺激太太的外阴，抚摸她的胸部，乳头不要刺激太强，接吻等，可在她两大腿之间摩擦，不插入阴道，这样你俩都会得到很大满足，彼此的感觉也会很好哦。

B：太谢谢了。

时尤其注意。性生活前后夫妇都要清洗下身，还别忘记清洗双手同样需要，以免因卫生不良引发感染。另外，性生活之后解尿也有冲洗尿道口作用，可减少尿路感染机会。

3. 孕期禁止性生活的8种情况

虽然孕期性生活有益于夫妻双方，但如果有下面这些情况，就需要禁止了：① 有习惯性流产史的；② 有子宫颈口松弛的；③ 有产前出血或前置胎盘史的；④ 有早产史或早期胎膜早破史的；⑤ 有阴道炎或严重内科疾病的；⑥ 丈夫有性器官炎症性疾病的，应暂停性生活；⑦ 妊娠期有阴道流血、腹痛等先兆流产征兆的；⑧ 有妊娠期高血压疾病等合并症的。

（三）行动

1. 太太散步我陪伴

散步是孕妈咪最适宜的活动，即使孕前太太不喜欢运动，怀孕后也要经常散步，而且由准爸爸陪伴着，这样既安全，又舒心，还可以最大限度地减轻太太的不适。

胎宝宝在腹中一天天地长大，孕妈咪腹部逐渐膨隆，脊柱向前凸出，会产生腰背部、腹壁和腿部肌肉的酸痛症状。这时准爸爸要帮助太太选择缓和的运动来消除或减轻此状况。除了做轻微的家务外，散步就是最佳运动之一。

● 散步可以提高心肺功能，预防或减轻由于怀孕所带来的气喘、心慌等现象，并为孕后期及分娩做准备。

● 散步有助于消化和排泄，促进新陈代谢，改善便秘，增进食欲。

● 散步可以消耗体内过多脂肪，控制孕期体重，减少生育性肥胖及巨大儿的发生，还可以帮助睡眠。

● 准爸爸陪伴孕妈咪，在空气清新的幽静环境里手挽手地散步，足以让孕妈咪心花怒放，心情愉悦。

● 为把孕期散步做得准确、有效，应注意把握好时间、运动量和环境。

（1）散步时间：每天1小时，分2次完成，即每次30分钟。时间由少增多，可选择早晨9～11点和晚饭前后，夏季避烈日，春秋冬季晒晒太阳，有助钙的吸收。

（2）运动量：根据自己体质情况而定，不能感觉太累，不能大汗淋漓，速度不可太慢，但比自己孕前步行的速度要慢。

（3）散步环境：公园、街心花园、小区内、幽静的林荫道，布满花草绿树的地方均可。无噪音、无废气、无污染，良好的环境，使孕妈咪感觉与丈夫一起散步是那么的宁静恬淡和美好。

2. 太太旅游我伴随

50%夫妇孕期会想去旅游，如同新婚旅行一样，所不同的是，多了份担心，因为太太腹中有了宝宝。

韩国有一名医生作家告诉我们：妊娠3个月大部分夫妻因担心流产，因此普遍都不会选择外出旅行。但他认为完全不必有这种顾虑。胎宝宝在子宫内着床的情况下不会轻易流产，就算孕妈咪蹦蹦跳跳也没有关系。他还提出：旅行也是胎教的一种方法，并建议孕期至少要进行3次以上短途旅行，最佳时期是孕10周、20周左右以及30周左右。当然每次旅行都要在外住宿一夜，而且最好是短途自助式的。



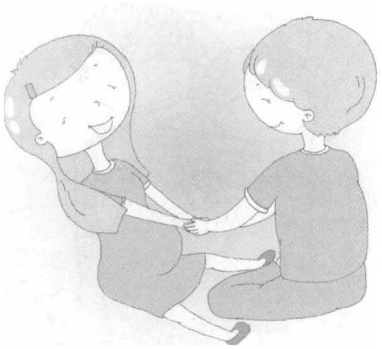
孕期旅游准爸爸要陪伴左右。当太太早期出现早孕反应时，容易引起体质及情绪的不适，此时旅行，可以放松精神，呼吸新鲜空气并减轻妊娠反应。旅途中的乡土食物或异地美食不经意间使你太太胃口大开，从此解决了你不知如何应对太太妊娠反应的难题。孕中期旅游更为合适，而孕晚后期，孕妈咪腹部明显膨隆，体形和体重明显变化，身体笨重，腰背酸痛明显，子宫敏感性增加，外来刺激易引起子宫收缩，容易引发早产。故孕32周以后，不要外出旅游了。

旅行中你还要做到这些：① 节奏要慢，每天都应留出一些时间休息；② 如果太太累了，随时找个舒服的位子，把她的脚抬高，甚至替她按摩；③ 让她听听音乐，看看画报，与她讲讲话，减除疲劳；④ 注意能量和水分的摄取，补充旅途中消耗的体力；⑤ 不要因为旅行中寻找厕所不方便而禁止孕妈咪摄取必要的水分；⑥ 进出任何地方，准爸爸切记——夫妻俩形影不离。

3. 我和太太一起做孕妇操

我国传统观念认为，怀孕后举手、投足都要非常注意，如不小心就会导致流产。 所以，怀孕以后少动、多休息已成惯例。其实根据国内外的科学研究表明，流产多半与孕妈咪的活动无关。一般而言，大多数正常怀胎的孕妈咪，不是那么容易就流产的。在这里要求准爸爸陪伴，督促太太坚持做孕妇操，可选择孕妇瑜伽或夫妻双人操。

众所周知，孕妇操是为孕妈咪量身定做的。随着腹中宝宝的生长，孕妈咪身体的负担也越来越重，可能出现腿部浮肿、腰背酸痛、便秘等症状，而通过做操，可以预防、减轻或消除这些由于怀孕而引起的不适症状。更为提倡的是夫妻双人操，这是专业人员为准爸爸和孕妈咪两人设计的，在家和太太一起做，效果倍增。 因为两人在近距离时，会产生一种生物电流，它能使人感到情绪愉悦，锻炼效果也随之提高。双人合作做操锻炼，会让孕妈咪全身心地放松下来，并锻炼全身肌肉的协调性和柔韧性。夫妻二人可以相互鼓励，当一方动摇了，或想偷懒了，另一方可以在身旁鼓劲打气；有爱人在边上监督着，不能偷懒，错误动作也无处藏身，避免了许多“无用功”；最关键的一点是，夫妻共同健身，运动中亲密的“情感投资”，充满乐趣，绝对是旁人无法取代的。但孕期操一定要在专业人员的指导下做，因它的要求很高，必须掌握每节动作应做到的深浅度、松弛度、紧绷度等。全身的肌肉、韧带、关节，通过力量、有氧、伸展的练习，可以



提高心肺功能，缓解背部与全身的酸痛，增加盆底部肌肉的韧性，提高生理及心理的健康，也为分娩做好了准备。

孕妇操注意事项：

（1）需专业医生鉴定是正常健康的孕妈咪，并征得医生同意才能做操。

（2）一定要在专业老师的指导下进行孕期运动。

（3）孕中期开始进行孕期运动。

（4）孕妇操只有坚持才会有效果，所以日常生活中要每天锻炼。晚上睡觉前、做家务的间隙等都可以进行。每天1次，每次20分钟。

（5）做操时动作要轻，要柔和，运动量因人而异，以不感疲劳为度。

（6）锻炼前后要及时补充水分，一旦中途出现任何身体不适，立即停止运动或去看医生。

（7）运动环境要保持安静、清洁、舒适，可播放舒缓乐曲，调节气氛。

4. 接送孕妇上下班

目前我国不少孕妈咪还需上班工作。孕中期以后，宝宝逐渐长大，导致孕妈咪大腹便便，负担加重，这些对她的心理和行动方面都会产生不利影响。如有不测，在单位里有同事在身边帮助处理，但在上下班的路上呢？你想过吗？所以请你做到以下几点：

（1）尽量做到接送太太上下班，尤其是孕早期及孕晚期以后。

（2）在路上，准爸爸应与太太走得靠近些（稍靠前或稍靠后），确保太太不被迎面走来的人群碰撞，或不被同方向的人流拥挤。

（3）守护在你太太身旁的同时注意选择人少、车少、路面平坦的道路行走。

（4）当太太感到累了，气喘吁吁、精神懒洋洋时，准爸爸要言行同出，以温柔甜蜜的口吻说服她，用你有力的臂膀随时随地搀扶她一把，或者就让她休息一会儿。让她因有你在而感到安全、欣慰，更有信心。

（5）不要拿别的孕妈咪与自己太太比较，按自己和太太的情况行事。

（6）不能用自己的标准要求太太，毕竟每人对运动的接受程度不同，更何况身怀六甲的孕妈咪呢？准爸爸要学会换位思考。

5. 准爸爸为太太做抚摸

下肢、骶尾、腰背的酸痛，确实让人痛苦，更何况孕妈咪。但没关系，准爸爸要给太太信心，并尽好职责。一般只要适当休息，加上局部热敷和轻轻抚揉，孕妈咪上述部位的酸痛不适就可以缓解。这里所说的“揉”，即抚摸，决不是通常讲的按摩。它的原理就是使血液畅通，使僵硬的肌肉放松下来。按压、按摩、揉滚等是中医推拿的手法，专业人员使用，孕妈咪是禁止接受

非专业人员按摩的。准爸爸轻轻地顺着疼痛部位的方向上下轻轻抚揉，能促进太太的血液循环，减少不适感觉，达到缓解疼痛效果。

特别提醒

- 睡前操作效果最佳，有助于孕妈咪松弛神经，改善睡眠。
- 准爸爸帮助孕妈咪轻揉肩、腰背、小腿和脚，时间长短可根据需要，一般15分钟左右。当然也可做局部热敷，用热毛巾、纱布等，如每天热敷半小时，也可减轻疼痛感觉。
- 抚摸四肢、脚时孕妈咪可取坐位，抚摸肩和腰背时最好取坐趴势位，只要感觉舒服就可以。
- 如果准爸爸的双手皮肤比较粗糙，操作时可以用些润肤油，避免弄痛孕妈咪的肌肤。
- 操作过程力度不能时重时轻，须稳定而轻柔。
- 播放一些抒情的音乐以帮助放松心情，营造气氛。

6. 异地分娩准爸爸早安排

各种因素造成不能在当地生产，要去异地分娩的，准爸爸千万要早做安排，在太太怀孕28～32周务必到达分娩目的地。这里所谓异地分娩指将孕妈咪产科检查的城市作为本地，将换一个城市分娩为异地。对于大部分孕妈咪来说产科检查与分娩不但是同一城市，还是同一所医院。但是随着社会进步，带动人员的频繁流动，不少年轻人来到新的城市工作生活，等到她们怀孕分娩时，还是选择回到生养她们的地方，回到她们母亲的身边。如果你们是这样，请早做安排。

★ 在没有去异地前，要让太太遵照本地的孕产妇管理流程做产科检查，也可以明确知道她是属高危孕妇还是正常孕妇。

★ 要了解异地医疗情况，然后确定合适你太太检查与分娩的异地医院。

★ 你太太在本地的产前检查资料尽量收集周全，将病例带在身边。

★ 到了异地，立即到你所选择的医院重新去产科登记并检查，同时将本地的资料悉数奉上，给医生作参考，这样有延续性，不但免除不必要的重复检查，还可了解你太太的孕期情况。

★ 如有生育保险，请事先办妥异地分娩手续。

正常妊娠的孕妈咪，可在孕32周前去异地，但是准爸爸要安排周全的旅途，选择便捷的交通工具，路途顺畅，减少颠簸，同时有人陪同护送，当然你是最合适的人选。如路途较远，首选乘坐飞机，飞机省时，也可免去颠簸。但要注意，一般的航空公司不让孕32周以上的孕妈咪登机。路程较近的，可选择汽车，也可坐火车（软卧为佳）。（具体注意事项参照孕期旅游交通工具章节。）

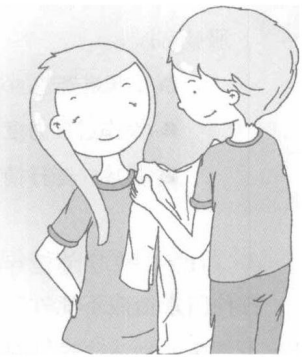
高危妊娠的孕妈咪，应该尽量在本地分娩，因为她经不起波折，随时需要检查和治疗，更需

要有一个对病情全面了解的医生一路跟来。如果执意去异地分娩，建议在刚过28周就动身，选择异地有相当级别与质量的综合性医院或专科医院检查与分娩。

总之，产科检查与分娩地点的选择可以因人而异，但切记确保母婴安全是第一要素。

（四）购物

1. 我为太太买合适的衣物



孕妈咪的衣服既要美观，还要穿脱方便，同时具有良好的通透性和吸湿性。总的来说，上衣要宽大，裤子不要约束腰围（连身的裤裙就不错）；色调明快、柔和，款式简洁、大方；材质以棉为最佳。

★ 在夏季，最好穿无袖无领的衣裙。把脖子露出来，头发剪短一点，可显得干净利落。穿色调一致的衣服或穿直身宽摆的连衣裙，还能显身体修长。

★ 冬季可挑选面料厚软的运动服套装。

★ 选择天然面料是购买孕妇装不变的原则。天然面料包括棉、麻、真丝等，以全棉为常见。怀孕期间皮肤变得敏感，如果经常接触化学纤维的面料，容易引起过敏。

★ 尺寸上应眼光放远，选择有伸缩腰带的，可调节大小，孕中、晚期都可以穿，甚至一直穿到宝宝出生以后，直至你太太体形恢复。这样选购的孕妇服，既时髦漂亮、舒适实用，也有利于腹内胎宝宝生长发育。

太太怀孕以后，体内荷尔蒙分泌发生变化，乳腺数量及发达程度逐渐增加，使胸部日益胀大。一般情况下：① 怀孕5个月，文胸尺码要比孕前增加一个档次左右；② 怀孕7个月，约增加两个档次左右；③ 临近生产时，胸部增大速度反而减慢；④ 产后2～3日，乳汁开始分泌，乳腺为分泌乳汁而进一步扩张，使乳房更加胀大。所以，从孕中期开始，就要根据乳房的增大随时更换不同尺寸的文胸。



2. 我陪太太购鞋忙

孕妈咪的鞋子有特殊的要求，既要能减轻疲劳又要确保健康、安全。准爸爸要帮助太太选择合适的鞋子，具体要求有：① 松软透气的时尚休闲鞋；② 圆头，且较宽，长度合适；③ 鞋底带有防滑纹；④ 平跟或坡跟，鞋后跟高度2厘米左右，不高于3厘米，后跟宜宽大，能牢固支撑身体；⑤ 不购买高跟鞋及时髦拖鞋，因它会引起腰背后仰产生腰痛，同时易滑跤不

特别提醒

让你的太太走硬路不走软路；在水泥、沥青、石板等硬地上行走比在草地、河滩、湿地等软地面行走更安全、更方便、更有助于减轻脚部的疲劳。

安全；⑥不穿系鞋带的鞋和靴子，避免穿脱不方便。

3. 为太太准备孕期特殊用品

太太怀孕了，准爸爸想为家里添置些所需物品的话，这里给你一些提示，以供参考。

整洁温馨的家居环境

良好的生活环境，有利于母胎的健康。居住的环境是人们休息、学习的地方，人生有相当的一部分时间在此度过，孕妈咪更是如此。准爸爸要布置整齐清洁、安静舒适的居室，可去买几张可爱的宝宝图片挂在墙上，摆几件充满童趣的玩具，或养一些金鱼，使家里增加几分温馨的气氛。环境布置的色彩以淡雅为宜，可选粉蓝和淡绿色，清新柔和，可使孕妈咪心情愉悦，精神镇定，有利于缓解孕期的反应或不适。还可买些花草放在客厅，如菊花、茉莉花、吊兰、兰花等，既可杀菌又可吸尘，是一种去除居室有害物质的好方法。但室内花草又不宜过多，以免消耗室内氧气。

合适的床上用品

健康生活，良好睡眠。孕期的睡眠质量很重要，准爸爸要购置些合适的床上用品，以提供给孕妈咪舒适的睡眠条件。

床　硬床为宜，并铺上较厚的床垫，避免因床板过硬，缺乏对身体的缓冲力，从而影响入睡。

枕头　请注意高度，以平肩为宜，过高迫使颈部前屈会压迫颈动脉。颈动脉是大脑供血的通路，受阻时会使大脑血流量降低而引起脑缺氧。

被套与床单　要选择全棉的，不宜含有化纤织物，以免刺激皮肤，引起过敏或瘙痒。

卧室面积　最为科学的应是15～20平方米，过大的话，对人体能量释放的量和安全感可能会不利，还会使睡眠质量下降。

不可缺的孕妇垫腹枕

孕妇垫腹枕，不是坐位时用的。在怀孕中、后期，睡觉较辛苦，膨大的腹部，不免难受，孕妈咪垫腹枕放在腹部下面，可以托住侧卧时的腹部，适合孕妈咪的生理曲线，能缓解疲劳。

孕期、育儿知识的学习材料

除了在医院或孕妇学校进行孕期理论知识学习外，准爸爸还应与孕妈咪一起去书店，购买一些孕期保健的书籍或碟片，为科学育儿做好准备。

添置其他特殊用品

胎心仪、防辐射服、孕妇护腰枕、孕妇装（每个季节2套）、孕妇文胸（随着孕周及乳房的增大，及时更换尺寸，可挑选产后哺乳也适用的式样）、孕妇全棉内裤、前开襟睡衣（产后也适用，方便哺乳）、纯棉袜子（可选富有弹性的，能预防静脉曲张的产生）、鞋子（低跟、柔软、

轻便的）。

孕晚期准备好入院包　本书分娩章节专门叙述。

4. 迎接宝宝的物品你准备好了吗

你们正在给宝宝准备用品吧？可能很多东西孕妈咪已经购买，准爸爸来检查一下吧！如果还有物品不齐全，准爸爸快去购买。

宝宝寝具

小床（1张）：木质，无漆，可固定及移动

全棉床围：2套

小棉被：厚薄各1条

小床褥：2条

全棉被套：2～3条

全棉床单：2～3条

睡袋：1～2套

包被：2条

小蚊帐：1套

枕头：1个，高约3厘米，填充物柔软透气，但要等到宝宝3个月后才能使用

宝宝衣物

全棉连体内衣：3～4件

全棉小上衣：4～5件（根据季节：夹袄、棉袄、毛衣、外套等）

全棉连体外衣：2件（外出用，最好连着帽子）

全棉小帽子：1～2个

全棉小手套：1～2双

全棉小袜子：2～3双（袜口要松）

喂哺用品

奶瓶：2个（一大一小，分别为240毫升和150毫升）

奶嘴：5个

奶瓶刷子：1个

喂奶巾：2～3条（柔软的棉织物不易伤着小宝宝的嘴脸）

小围嘴：2～5条（吃奶喝水时不弄脏或弄湿衣服）

消毒锅：1个（用于消毒宝宝的一些用品）

奶瓶保温袋：1个（外出时用于保温）

奶瓶清洁液：1瓶

婴儿碗、勺：1套

吸奶器：1个（吸出妈妈多余的乳汁）

奶粉：1包（以备母乳不足时之需）

奶粉盒：1个（定量存储奶粉，外出时方便携带）

宝宝卫生用品

可换洗的尿布：20～30块（浅色、纯棉，最好是纱布的）

纸尿裤：1～2包（月子里用初生婴儿码，出了月子用小码）

尿裤：1件

大的隔尿垫：2～4张（可放在婴儿床或手推车中，防止污染被褥或小车）

一次性隔尿垫：1包（也叫尿布伴侣，主要作用是迅速将尿渗透，不浸着宝宝屁股）

湿纸巾：1包

宝宝洗护用品

大澡盆：1个

小盆：2个（一个用来洗脸，另一个用来洗小屁屁）

浴巾：1～2条

小方巾：3～4条（可分别用来洗脸、洗屁屁、洗脚、洗小手等）

婴儿皂或沐浴露：1瓶

洗发水：1瓶

痱子粉或爽身粉：1盒

护肤霜：1瓶

按摩油：1瓶

水温计：1支

便盆：1个

指甲剪：1把

必备药品

75％酒精：1小瓶

0.25%的氯霉素眼药水或金霉素眼膏：1支（处理眼部炎症）

护臀膏：1支（处理及预防臀红）

消毒纱布：5～10块

消毒棉棒：2包

体温表：1～2支（以肛表为主）

鱼肝油：1盒（宝宝半个月就可以添加鱼肝油）

退热贴：1个

其他

宝宝物品放置专用柜：1个(只放宝宝的衣裤、替换的干毛巾等)

储物箱：1个

婴儿车：1辆

背带：1个（方便携带宝宝外出）

妈咪包：1个（易于收纳宝宝出门物品）

音乐床铃：1个（旋转的同时还有轻柔音乐，可鼓励宝宝观察周围的事物）

小玩具：若干（鲜艳、会发声、可悬挂）

牙胶：1个（大一点用）

附：妈妈用品

居家服：2～3套（最好是前开襟的，方便喂哺）

棉质内衣：3～4套

棉质内裤：若干

哺乳文胸：2～4个

卫生巾：3～4包

可洗式乳垫：4～6个

一次性乳垫：2～3盒

收腹带：1条

准爸爸检查完家里已准备的物品，分门别类放置好。如果还缺什么，你可要赶紧去买哦！

（五）保健

1. 算算何时转正当爸爸

一个正常的妊娠周期是280天，也就是40周，因此，我们根据孕妈咪的末次月经就能推算出预产期。这里有一个简单的公式：从末次月经来潮的第1天算起，月份减3或者加9（得到一个正常的月份为准），日期加上7。



例如：一位孕妈咪的末次月经首日为2008年6月1日，那预产期的月份为6－3＝3月，日期为1＋7＝8日，因此这位孕妈咪的预产期为2009年3月8日。

又如：一位孕妈咪的末次月经首日为2008年2月28日，那预产期的月份为2+9＝11月，日期为28＋7＝35日，可是

你要知道大于30日的天数应顺延到下个月，因此这位孕妈咪的预产期为2008年12月5日。

但是对于一些月经不规律的孕妈咪来说，用这个公式来推算预产期就有些勉为其难了。这时，医生就会通过一些其他的方法来推算预产期：

- 根据早孕期的B超检查结果，如胎宝宝头臀径和胚囊大小来推算，这是比较准确的方法。
- 根据早孕反应出现的时间推算，预产期在早孕反应出现日之后的34周。

算算预产期，你就可以知道转正当爸爸的大概日子。不过，根据调查，在预产期出生的宝宝只占所有宝宝的5%！所以你正常的转正当爸爸的日子，可以是孕37～42周的任何一天，即预产期前3周到预产期后2周的任何一天。

2. 准爸爸知道产科检查次数

孕期的检查次数是根据我国的具体国情，胎宝宝发育的早、中、晚不同阶段的生理特点和孕妈咪的生理变化而制定的。孕期检查有助于及时发现母亲和胎宝宝的异常情况，及早干预。

（1）首次早孕检查：以停经2个月左右为宜，以便了解胚胎发育情况和确定孕周。但是停经后出现了腹痛、阴道出血等症状，就需要及时就医。

（2）初次产前检查：孕12周左右在孕妈咪户口所在的街道社区医院检查，建立孕产妇保健手册。

（3）产科登记：孕16周左右在分娩医院登记检查，建立产科档案。

（4）产前检查复诊：尽量在已建立产科档案的医院进行，检查频率随着孕周的增加而增加。

- 孕12～32周每4周检查1次。
- 孕32～36周每2周检查1次。
- 孕36～40周每1周检查1次。
- 孕40～41周3～4天检查1次。

一般来说，一位正常的孕妈咪整个孕期约检查10次左右，每次检查后医生都会将下次检查的时间告知你的太太。你的太太孕期若自觉不适，你可主动带她去医院就诊。

如果你的太太是高龄孕妈咪，或者有并发症或合并症的，检查项目和次数会更多。

3. 孕妇课堂准爸爸也参加

怀孕是整个家庭的一件大事，人类社会文明的一个重要特征就是生儿育女不再是女性一方的事情，而是由夫妻双方共同负担。而准爸爸们怎样从丈夫、儿子的角色成功地转换成父亲的角色呢？一个重要而又方便的办法就是和太太一起参加孕妇课堂，接受专业人士的指导。

许多医院会通过上课或讲座的形式提供全面的、实用的、系列的孕期保健知识。一般社区医院的孕妇课堂，承担孕前准备及早孕知识，孕期的营养、饮食、环境与妊娠等优生优育知识的讲座。

从孕中期开始，你们所选择的分娩医院会安排相应的孕期知识学习，如胎宝宝自我监护、运动的方法及意义、胎教、并发症防治、入院先兆、如何顺利度过分娩期及产褥期等，还会带你到病房参观。有些医院对孕期健康教育非常重视，专门设妈妈课堂、胎儿大学、母婴天地、母婴



健康中心、好妈妈俱乐部等部门，有一班经验丰富的医护人员任专职教员，有宽畅明亮的教室及温馨舒适的活动场地，每天的课程醒目地悬挂墙上，使人一目了然，跃跃欲试。这些机构除了提供常见的孕期健康教育外，还有名目繁多的特需课程及技能培训，如妈咪厨房、胎教与营养、孕妇瑜伽、孕妇体操、夫妻双人操、拉梅兹分娩法、分娩方式选择、辅助检查的意义、镇痛分娩与麻醉、沐浴抚触培训、产后康复训练等，不少医院还设准爸爸课程。课堂上锅、碗、盆、健身球、体操垫等现代化教学工具、模型一应俱全。课堂上老师生动活泼的讲学，个性化的解答，面对面的交流，手把手的指导，能使准爸爸和孕妈咪获取所需要的任何母婴知识及技能。

你一定要去参加，以便更好地照顾自己的太太和新生宝宝，成为一个称职的准爸爸、新爸爸、好丈夫。

4. 孕期家庭自我监护准爸爸有任务

孕期家庭自我监护是在医生的指导下准爸爸、孕妈咪对母婴的安危进行家庭监测，协助医生及时发现问题，争取赢得宝贵的治疗和抢救时机。家庭自我监护有以下几个项目：监测血压、体重、胎动、胎心、宫底高度，必要时测量腹围和下肢浮肿情况。准爸爸的任务是参与、帮助、督促，并发现问题，及时带太太就医。

帮助太太测血压

这里介绍一种简便易行的测量方法——袖带式血压计测血压。让太太安静休息5分钟，取仰卧位或坐位均可，然后裸露一侧上臂，肘部与心脏位于同一水平。准爸爸将气袖均匀缠于太太上臂，紧贴皮肤，下缘在肘窝上2～3厘米处，将听诊器置于肱动脉搏动处。接着，向袖带内充气，待肱动脉搏动声消失，再升高20～30 mmHg后缓慢放气，听取结果。首先听到的响亮的拍击声代表收缩压，最终声音消失时的血压值即为舒张压。血压至少应连续测量2次，以减少误差。将2次测得的数据平均一下，我们就得到了血压值。很多家里都备有电子血压计，它简便、易学，只要照着说明就可操作。

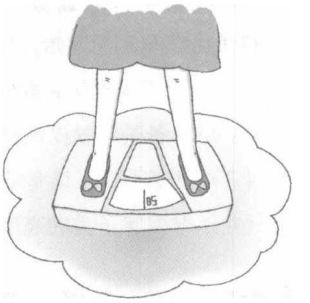
孕期理想血压为：① 收缩压：90～120 mmHg；② 舒张压：60～80 mmHg；③ 血压变化：与基础血压相比，收缩压增加不超过30 mmHg，舒张压增加不超过15 mmHg，否则要引起重视。

准爸爸要帮太太做好测量、记录，并与太太一起分析，必要时求助于医生，这些数据也有助于医生做出准确的诊断。

提醒太太称体重

准爸爸们应当提醒自己的太太每周自测体重，每次测体重最好安排在同一时间，穿着相同厚

薄的衣服，这样的结果才比较准确。如果体重增长大于或小于增长标准，就需要及时进行干预。整个孕期孕妈咪合理的体重增加量为12～17千克，具体见本书53页。



当然，每个人都有自己特殊的情况，很少有孕妈咪的体重完全按照这样的标准增加，有一些波动也是很正常。应该根据孕妈咪的身高、体重、饮食习惯安排合理的饮食与运动，尽量避免体重起伏过大。

督促太太数胎动

胎动是胎宝宝生命、健康的象征，准爸爸要督促并协助太太一起数好胎动。

胎动有一定的规律，正常情况下，每小时胎动3～5次，但每个宝宝的胎动不尽相同，有文静的，有活跃的，所以每小时胎动上限是多少未见确切的数字。从胎宝宝开始活动到停止活动算1次胎动，无论幅度大小，或者是连续性的胎动，都算1次胎动。有条件的话，准爸爸们要督促自己的太太每天早、中、晚各数1次胎动，每次1个小时。如没有时间，务必在晚餐后6～10点间数1个小时的胎动。数胎动时，孕妈咪可以取坐位或者左侧卧位，静下心来专心体会胎宝宝的活动。准爸爸可以帮忙计数、记录，把每天的数据制成表格，作为参考。如果胎动小于3次/小时，或小于前一天的50%，你要引起警惕。此时，你抚摸孕妈咪的腹部，轻轻推动胎宝宝，让孕妈咪在房内走动走动。这样，间隔半小时后再重复数1次胎动。如仍不正常，请带孕妈咪立即就医。一般来说，胎动出现异常变化后，胎宝宝在24～72小时内可能发生危险。

准爸爸亲历听胎心

胎心是胎宝宝心脏跳动的声音，音色清脆，节律整齐，如同钟表的滴答声。从怀孕的第18周开始，就可以在孕妈咪的腹部听到胎宝宝的心跳。

听胎心的方法有以下几种：用耳朵直接听，用木听筒听，用听诊器听，用胎心仪听。前三种方法对经验技术要求比较高，而且在医院里已几乎淘汰。目前随着科技的进步，价廉物美的家用胎心仪已得到广泛运用，其操作简单。孕24周后用家用胎心仪听胎心效果会很好。

听胎心的步骤如下：

（1）孕妈咪排空膀胱，仰卧在床上，两腿伸直。

（2）对大多数孕妈咪来说，听胎心最为清楚的地方在脐周3～4厘米，随着孕周的增加而范围扩大。

（3）认真计数通过扩音器传出的声音，一般正常胎宝宝的心率在每分钟120～160次，而且是规律的。

（4）胎宝宝活动时，胎心有所增快，是胎宝宝反应良好的表现，并非是宫内缺氧的表现，持续性的胎心增快则需要警惕。

测量子宫底高度

自太太怀孕20周开始，应每周测1次子宫底高度。方法与结果如下：

（1）孕妈咪解尿后取仰卧位，两腿放平，腹壁放松。

（2）准爸爸用软皮尺测量，或用你的横指测量。

（3）测量距离：耻骨联合上缘中点沿腹中线到子宫底之间的距离。

（4）孕妈咪子宫底高度变化情况见下表：

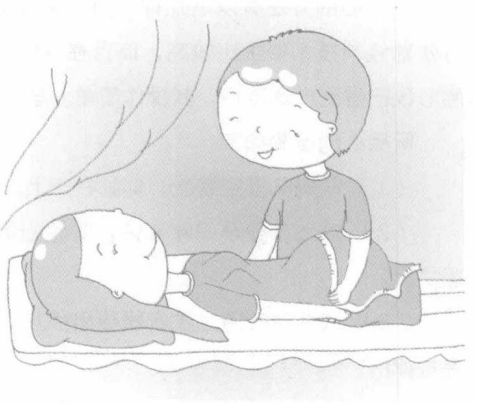
孕周	子宫底高度（横指）	子宫底高度（厘米）	估计胎儿体重（克）
12周	耻骨联合上2～3横指	4	14～20
16周	脐耻之间	14	120
20周	脐下1横指	18	340
24周	脐上1横指	24	650
28周	脐上3横指	26	1 100～1 300
32周	脐与剑突之间	29	1 800～2 000
36周	剑突下2横指	32	2 500～3 000
40周	脐与剑突之间或略高	33	2 800～3·800

注：怀孕36～40周子宫底高度增加明显减慢，胎头下降后子宫底高度还会下降。

子宫底高度如果连续数周不增加，说明胎宝宝生长迟缓，如宫底升高太快，提示胎宝宝生长太快或羊水过多。

测量腹围大小

孕妈咪仰卧平躺在床上，准爸爸用软皮尺围绕脐部水平一圈进行测量，松紧适度，正常情况下怀孕16～40周平均腹围增长共21厘米。怀孕20～24周时，腹围增长最快，平均为1.6厘米/周；24～34周平均为0.84厘米/周；怀孕34周后，腹围增长明显减慢。若腹围增长过快时则应警惕羊水过多、双胎等。如增长速度明显少于以上数字，应怀疑胎宝宝生长迟缓。当然，腹围的大小，要受孕妈咪怀孕前腹围的大小、体形和胎位的影响，应综合分析。



下肢浮肿情况

孕妈咪稍有下肢浮肿属正常，如浮肿严重同时伴体重增长明显，要及时就诊。

附：

孕期家庭自我监护记录表

项目 \ 孕周		20	21	……	29	30							31						
						1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
胎动（次/小时）	早																		
	中																		
	晚																		
胎心（次/分）																			
宫高（厘米）																			
血压（mmHg）																			
体重（千克）																			

项目 \ 孕周		……	39							40						
			1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
胎动（次/小时）	早	……														
	中	……														
	晚	……														
胎心（次/分）		……														
宫高（厘米）		……														
血压（mmHg）		……														
体重（千克）		……														

5. 我为太太美容把关

怀孕后，女性体内激素会发生很大变化。因此，孕妈咪的皮肤一般会更细嫩，但也有的可能皮肤变粗糙，或面部两颊出现黄褐色色素沉着，即人们常所说的“蝴蝶斑”（蝴蝶斑不用治疗，产后一般会自然消退）。此时，通过化妆打扮，了解生活常识，定能加以弥补和预防。准爸爸平时要注意避免让太太长时间受阳光直射；饮食宜根据营养师要求，尽量清淡，多食含维生素B_2、维生素B_6食物，以促进皮肤的新陈代谢。外出可以抹一些带防晒功能的粉底霜，能阻挡紫外线，预防和遮盖脸部的黄褐斑。但所用的化妆品应避免含激素、铅、铜、汞等，护肤品选用自己以前常

用的、不过敏的、高质量的滋润保湿产品。总之，以无香料、低酒精、无刺激性霜剂或奶液为最佳。为了确保安全，请为太太美容把关，以下几种情况要禁忌。

（1）染发：染发剂有致癌作用，可导致皮肤癌和乳腺癌等，对胎宝宝也有致畸作用。

（2）烫发：孕中期以后，因激素变化的原因，孕妈咪的头发往往比较脆弱，且极易脱落，此时如烫发，会加剧头发的脱落。此外，有可能影响胎宝宝的生长发育。

（3）口红：口红是由多种油脂、蜡质、颜料和香料等组成的，并含有较多的羊毛脂，羊毛脂能吸附空气中对人体有害的重金属元素和各种致病微生物，还有一定渗透作用。口红经常不知不觉地被“吃”进口中，因此涂口红对孕妈咪和胎宝宝都不利。

（4）指甲油：指甲油中含有一定量的铅等有害物质，生活中难免会有用手拿东西吃的机会，这时有害物质会随食物一起进入体内，对母婴健康都有影响。

（5）电吹风：电吹风可导致头痛、头晕和精神不振。电吹风吹出的热风中含有石棉纤维微粒，可通过孕妈咪的呼吸道和皮肤进入血液，再经胎盘进入胎宝宝体内，从而诱发胎宝宝畸形。

（6）香薰及精油：渗透力太强，如不小心，易导致流产。

（7）非医学按摩及足疗：按摩能令孕妈咪感觉全身舒服，减轻疲劳和不适，足疗也有同样效果。但非医学专业人员操作的足部反射疗法和压点按摩是不利于孕妈咪的。

（8）桑拿：不管面部或全身的桑拿，只要温度超过53℃，容易导致流产或早产。

6. 分娩方式面面观

亚当是上帝捏了个泥人一口气吹出来的；孙悟空是从石头里蹦出来的；宝宝又是怎么出世的呢？简而言之，是妈妈肚子里生出来的，但是细细区分又有着各种方式。了解每种方式的好处、风险、适应条件后，准爸爸也应好好琢磨琢磨了。以下常见的三种方法，可称得上是连准爸爸也要懂得的“常识”：

阴道自然分娩

这是最常见的分娩方式。此分娩方法不需要苛刻的条件，只要通过产前周密的检查，自身并无自然分娩的禁忌证，大部分孕妈咪完全可以采用阴道自然分娩。除了传统的躺式分娩，也可以采用坐式分娩、水中分娩、无痛分娩等。医学专家也大力提倡自然分娩，因为：

● 在分娩过程中，宝宝的心肺功能在母体子宫有规律的收缩下不断得到锻炼，肺功能也会日趋完善成熟。研究也表明：母体宫缩可以减少新生宝宝的并发症，尤其是降低吸入性肺炎的发生率。

● 宝宝从妈妈阴道中“探”出头的时候，头部会受到一定压力，这个动作无形中增强了脑部机能，并且为呼吸系统的发育打下良好基础。

● 孕妈咪在分娩时，体内形成了一种特殊的免疫物质，它能保护宝宝出生后免受外界环境侵袭，增强体质。

● 妈妈体内分泌出的“催产素”，使得乳汁的蕴藏更加丰富，潜移默化中也可以拉近母子间的距离。

值得注意的是：自然分娩常常产程较长，腹痛剧烈，不确定因素较多，对产妇的心理和体力也是一种考验。不少产妇由于难以忍受自然分娩的煎熬或由于胎宝宝分娩出现意外，最终还是转为其他分娩方法。并且，有15％～30%产妇是不适合用自然分娩的，勉强采用此法甚至会危及生命。

剖宫产

剖宫产是经腹切开子宫壁取出能存活的胎宝宝及其附属物胎盘、胎膜、脐带等的手术。由于麻醉技术、输血技术、剖宫产技术的提高，剖宫产已广泛使用。

分娩本属生理现象，绝大多数女性都能顺利经阴道分娩，但对于特殊情况，例如胎位不正、骨盆狭窄、胎儿窘迫等情况剖宫产成为挽救宝宝和产妇必要的手段。从目前的医学角度来看，剖宫产手术的实施对降低孕产妇及围产儿的死亡率起到了帮助作用，对抢救危急情况下的孕妈咪及胎宝宝提供了有效的措施。剖宫产手术的安全性较高，手术生产的时间也大大短于阴道分娩。手术中使用麻醉，产妇较少感到疼痛。

但剖宫产是一把“双刃剑”，对母婴还存在许多不利因素：

● 剖宫产是开放性的手术，存在手术所可能出现的并发症，如麻醉意外、出血、肠管损伤等，这些并发症有时甚至会危及母婴的安全。

● 剖宫产给子宫留下瘢痕，如果2年内再次怀孕，发生切口妊娠、胎盘植入、胎盘粘连、子宫破裂的机会大大增加。

● 剖宫产后产妇恢复慢，乳汁分泌晚，不利于母乳喂养。

● 剖宫产对新生宝宝也有一定的影响，如易并发剖宫产儿综合征，出现发绀、呼吸困难、呕吐等严重症状。

剖宫产有弊也有利，在医学上有严格的适应证，我们称之为剖宫产的指征，产妇在以下几种情况可选择剖宫产：

（1）产道方面：如骨盆狭窄、骨盆畸形、软产道阻塞（盆腔阴道肿瘤、阴道横隔，阴道狭窄）、宫颈瘢痕等。

（2）产力异常：如宫缩乏力、产程延长经催产无效，对母婴存在危害者。

（3）胎位不正：横位、初产臀位等。

（4）胎盘因素：如前置胎盘或胎盘早剥。

（5）严重妊娠期并发症或合并症：重度妊娠期高血压疾病、妊娠合并心脏病等。

（6）前次剖宫产史或子宫手术瘢痕史，手术时间不满2年。

（7）高龄初产妇（35周岁以上）。

（8）胎宝宝原因：胎宝宝存在缺氧情况、脐带脱垂等。

对剖宫产我们要理性看待，既要看到它的好处，也要清醒地看到它的弊端，对于没有剖宫产指征的孕妈咪不要盲目选择剖宫产，以免造成不必要的损伤。

产钳助产

产钳助产术是使用特制的钳子——产钳，分别将其左右两叶置于胎头两侧，扣合后夹持胎头牵引娩出胎儿的助产手术。

自从18世纪产钳术公之于世，几经改进，现代使用的产钳很精巧，按产道和胎头生理状态设计，是广泛使用的助产工具。近年来，剖宫产安全性提高，困难的产钳术已被剖宫产取代。低位和中低位的产钳仍被使用，是产妇在第二产程中需要及时结束分娩时采取的一种快速有效措施。

需要行产钳术时，医生一定是综合妈妈和宝宝的情况，认为有手术指征，需尽快结束分娩。如果此时顾虑重重，反而延误手术时机，造成胎宝宝窒息、甚至死产的严重后果。低位及中低位产钳术是相对安全的，对母婴损伤较小。所以孕妈咪对低位产钳术不必顾虑重重。

7. 准爸爸为宝宝起名字

名字对于宝宝来说非常重要，是他（她）进入社会的第一个符号，所以给宝宝起个好名字就摆在准父母面前了，更多时候这一艰巨任务义不容辞地由准爸爸扛在肩上了。如何给宝宝起个好名字呢？这里想提几点建议给准爸爸们作一参考：

首先，名字应该意美。宝宝的名字是寄托了父母的美好愿望，是积极向上的，或者有特殊意义的。

其次，要宝宝的名字音美。取名字一般不宜同声调，名字要响亮动听，念起来朗朗上口。

最后，宝宝名字应该注意形美。名字不但常读，而且常写、常用，所以字形结构应有变化，名字选用的字结构不要太单一，应关注名字的整体形象美。

名字除了要意美、音美、形美三者兼顾外，准爸爸还要注意：

（1）名字中不应有生僻字，减少以后计算机无法录入的麻烦。

（2）起名字不宜选用多音字，多音字让人读起来无所适从。

（3）起个双字名不易重名，尽量回避常见的名字，可降低重名概率。

（4）避免谐音意不美，起名时如果谐音运用得巧妙，会使人感到含蓄，不落俗套。但不要忽略了与名字谐音的词组的意义是褒义还是贬义。

（5）所取名字要男女有别，以免在使用时遇到麻烦。

（6）最后宝宝的名字除了准父母认可外，还应征求双方老人的意见。

8. 准爸爸面试月嫂

如何选择月嫂对于整个家庭都是一件非常重要的事，刚进入孕晚期准父母就应该着手寻找月嫂。因为在整个“月子”中月嫂主要是和太太相处，所以选人的“大权”还是应该交给太太，但

作为准爸爸则要做好参谋并起到把关的作用。从哪几点来面试考核月嫂呢？我们给准爸爸几点建议吧！

首先，选择信誉、口碑好的公司，也可以通过同事和朋友介绍，这样对服务人员的情况了解比较清楚，在整个月子服务当中家人也会感觉比较踏实、安全。

其次，身份安全最重要。一定要选择有四证（身份证、上岗证、健康证、居住证）的人员。正规家政公司有一套严格审查的程序，每一位月嫂都有自己的档案。

再次，月嫂必须经过正规专业的岗前培训。一定要选择有母婴护理师证书的员工，培训内容包括产褥期的生理、心理护理，饮食卫生的安排，新生宝宝的喂养、洗澡、抚触，新生宝宝脐部、臀部、皮肤护理及观察等。

最后，不同年龄段的月嫂，各有优势。30～40岁年龄阶段的月嫂，一般较有活力，成熟，工作经验较多，一般生育过宝宝，充满爱心等。40岁以上年龄段的月嫂，大都具有相当多的工作经验及人生经历，稳重、富有耐心。

除此之外，准爸爸面试月嫂时还可以提一些关于育儿方面的问题，看其育儿经验和知识怎样。例如：新生宝宝脐带如何护理，宝宝吐奶怎么办，产妇如何护理等。通过面试月嫂，还可以大致了解月嫂的性格脾气，如内向还是外向，温和还是暴躁等，评估一下，将受聘的月嫂能否与你的太太和家庭和睦相处。

9. 预产期过了，准爸爸心焦急

你们的宝宝“留级了”吗？现在很多准父母们喜欢把过了预产期还没出生的宝宝叫做“留级生”。其实预产期不是分娩日，不到10％左右的宝宝会在准40周这天出生。而在妊娠满37～42周出生的宝宝都属于足月的。大于42周仍未分娩者，称为过期妊娠。一般情况下，在预产期过了7～10天，医生会让你的太太住院听从处理，即采取措施把宝宝尽早生下来。过期妊娠的胎盘容易出现功能减退，供氧能力下降，导致羊水量减少，胎宝宝在宫内的生长环境也会发生改变，增加胎宝宝的危险性。

为什么宝宝过了预产期还不出生？这个答案目前并不明确。什么时候发动分娩，目前认为是与胎宝宝分泌的一些化学物质有关，也就是说是胎宝宝“告诉”妈妈何时“我要出来了”，而不是由孕妈咪主导的。但是为什么正常健康的孕妈咪中，有一些在三十七八周就分娩，而另一些则要到四十一二周才发动呢？这可能与遗传、内分泌和孕妈咪体质有关。当孕妈咪出现延期妊娠，医生首先会重新推算该孕妈咪的预产期。如果月经周期规则，受孕时间准确，结合怀孕早期B超检查结果，预产期一般非常明确。如果预产期计算准确，在孕42周之内出生的宝宝都是正常足月产的。

许多孕妈咪因为在产前检查时通过询问医生或者“准妈妈课程”对宝宝为什么过了预产期还不出生有一定的心理准备。相反，一些准爸爸则表现得比他们的太太更焦虑。其实延期或者过期妊娠只要不存在胎盘功能老化，胎宝宝宫内缺氧，并只要在孕42周之内有些甚至超过了孕42周出

生的宝宝都属于正常的。

准爸爸应该顾及孕妈咪的心情，要比她更镇静、更有信心才行，要知道你的焦急、紧张会让她也紧张起来。怎么做才好呢？

特别提醒

这时的产妇无论走到哪里最好有人陪伴左右。一旦有阴道流水或者腹痛10分钟内2～3次或者阴道多量出血，一定要到医院去检查了，这说明宝宝要准备出来了。

（1）心理上的支持：这是孕期里的太太最需要的。因为孕期是女子一生中的特殊时期，在这一时期里由于体内激素水平的“大起大落”，会直接影响她的心境，容易出现情绪波动，可表现为烦躁、焦虑、易怒、脆弱、害怕孤独，对所爱的人的依赖感增强。这种“依赖”，在很大程度上是一种心理依赖，她们希望自己最亲爱的人能够多陪陪自己。准爸爸应多和太太聊天，和太太说说将要出世的宝宝；说说生的时候会怎么样，以减轻太太对怀孕及分娩的种种担心和疑虑。

（2）睡前按摩：怀孕后的太太，会经常觉得腰酸背痛，到了妊娠的中、晚期，太太的腿或脚还可能出现水肿。所以，睡前让丈夫揉揉后背、揉揉肩，按摩一下腿和脚，对太太来说，既是身体的需要，也是心理的需要。

（3）多和宝宝说话：你的抚摸和你的声音都是宝宝所喜欢的，这是一种很好的胎教。而更重要的是这会让太太心里很舒服，太太心情好，对胎宝宝的健康发育又是一个良性刺激。所以说，你这样做，是在推动着一个母婴健康的良性循环。

（4）陪太太散步：陪太太看展览，听音乐，逛公园，但是过了预产期可不能去远的地方度假了。散步和爬楼梯可以帮助孕晚期的宝宝胎头尽快入盆，有利于分娩，但一定要适度。

10. 新爸爸开始享受产假

太太生孩子，就此开始休产假，但作为新爸爸的丈夫也会有几天的“产假”。这个“产假”非常重要，它给了爸爸们一个照顾产后太太和刚刚出世宝宝的机会。爸爸和宝宝早接触、多接触，对宝宝的感知觉发育和日后形成坚强的性格都有好处；对于太太，如果丈夫休“产假”陪伴在身边，对太太来说是一种安慰，一种精神支柱，对丈夫来说是一种爱心、责任心的体现。也可以说“产假”是一个让新晋父亲逐渐熟悉的过渡期，这个过渡期必不可少。新爸爸要利用这段时间调整心态，变换角色，熟悉宝宝的作息规律，以便上班以后能够在忙碌的工作和繁琐的家事中找到一个最佳的契合点。

我国的相关法规明确规定了产妇丈夫的陪护假，但陪护假的长短，在各个地区却不尽相同：

北京：丈夫可以享受1个月的“产假”，休假期间不得降低其基本工资或者解除劳动合同。

上海：太太如果24周岁以上生育，丈夫是第一次结婚或者此前从未生育过宝宝的再婚者，可以休3天“产假”。

辽宁：职工晚婚、晚育并领取《独生子女父母光荣证》的，男方护理假为15日。休假期间工资照发，福利待遇不变。

黑龙江：规定丈夫护理产妇的假期为5～10天。

河南：规定丈夫“陪月子”可享受1个月护理假。

云南省、山东省给予男方的护理假为7天，陕西省10天，等等。

11.《出生医学证明》办理手续

《出生医学证明》是根据《中华人民共和国母婴保健法》制定，由医疗卫生部门出具的具有医学法律效力的证明，是新生宝宝的第一份人生档案。那么《出生医学证明》的作用是什么呢？

（1）证明在中华人民共和国境内出生人口出生时的健康及自然状况。

（2）证明出生人口的血缘关系。

（3）新生宝宝依法获得保健服务的凭证。

（4）新生宝宝获得国籍的医学依据。

（5）为户籍管理机关进行出生人口登记提供医学依据。

（6）为其他必须以《出生医学证明》为有效证明的事项提供依据。

为确保你宝宝出生证明的完整有效，新爸爸应做好以下准备：

首先，《出生医学证明》必须要有宝宝的名字，所以爸爸最好能在分娩前考虑好宝宝的名字。

其次，需填写《出生医学证明》申领登记表，填写内容包括：新生宝宝姓名、夫妻双方身份证号码、新生宝宝申报户口地址。因《出生医学证明》一旦打印，医院将无权更改，故要求填写字迹端正清楚，并仔细核对，确保填写内容正确无误。

最后，请在宝宝出生后1月内，由宝宝父亲或母亲携带双方身份证原件、复印件，户口申报方的户口簿、准生证，到宝宝出生医院办理宝宝的出生证明。



三、爸爸做胎教

1. 准爸爸胎教义不容辞

准爸爸明白，怀孕是夫妻双方对生活的一种实实在在的体验，是俩人共同的事情。宝宝是夫妻爱情的结晶，当你为即将做爸爸而欣喜的时候，切莫忘了自己的责任。宝宝使原本无血缘关系的夫妻，成为血肉相连、相互牵挂的亲人，双方关系发生了质的变化，这种关系是世界上任何东西都不能取代的。孕妈咪在整个孕期很需要丈夫的爱、理解、帮助和支持。许多孕妈咪希望丈夫能经常和自己一起欣赏音乐，通过腹壁和宝宝交流情感，从内心希望丈夫能与自己同步感受宝宝

的成长历程，关注宝宝的成长。可见，生儿育女成了初为人父的男子的必修课，夫妻共度孕期，夫妻共同胎教已是世界潮流。准爸爸若希望成为出色而成功的丈夫与父亲，请与太太共同经历孕期的酸甜苦辣，一起体会怀孕的快乐和忧虑，一起对未出世的宝宝进行胎教。

胎教已被国内外学者所肯定，父亲在胎教中的地位也是不可忽视的。胎教，一方面是对孕妈咪的身体、情绪的调整，另一方面是人为地对宝宝的感官进行刺激。准爸爸胎教最大的任务就是让她们母子俩在怀孕和胎儿期尽可能地保持最佳的生理和心理状态，这已成为全世界准爸爸义不容辞的任务，当然包括你在内。

2. 准爸爸你是怎样理解胎教的

天下的父母，无不希望自己能生一个强壮、聪慧、俊美的宝宝。而宝宝聪敏及健康与否是离不开父母科学教养的，而胎教也是其中一项。你是如何理解胎教的？是如何选择胎教的？是不是也认为胎教就是教育胎宝宝，或者说是让胎宝宝接受教育呢？如果你是这样理解的，那就是对胎教的误解。

所谓胎教，实际上是给腹中那个有感觉的小生命提供更加良好的生长发育环境，给予正确的、合适的、科学的良性刺激，使之各系统发育得更加完善，为宝宝出生后的教育打下坚实的基础。胎教也是准爸爸送给宝宝的第一份珍贵礼物。

优生科学表明，孕妈咪的身体、饮食、情绪、环境等直接影响胎宝宝的健康。胎宝宝在母体孕育过程中，个人性格、气质特点也开始萌芽，包括对喜、怒、哀、乐等不同的情感。我国古代医学认为，孕妈咪在怀孕期间须“目不视丑恶，耳不闻污言，口不出秽语，心如止水”，这样，“得子非唯少疾，且聪慧贤明”，就是说用夫妻的爱培育出的宝宝将集中双亲的身体、相貌、智慧等方面的优点。现代科学研究指出，保持心态平和，精神愉快，使身体各器官处于健康良好的状态，有利于胎宝宝的正常生长发育。从古到今，准爸爸的任务就是使太太的精神、生活、身体处于健康状态，使胎宝宝的内外环境良好。这不仅仅是胎儿期，宝宝出生以后也要如此。

所以准爸爸对胎教的理解应该是：照顾太太，关心胎宝宝，保证妻儿孕期的营养，积极参与各类胎教活动，创造适宜的环境等，使孕妈咪心态正常，身体健康，心宽气顺。

3. 准爸爸胎教步骤

准爸爸一次愉快而有效的胎教，应有以下步骤：

前奏

第一，准爸爸、孕妈咪和胎宝宝三人心情愉快，情景合适，同时都有进行胎教的愿望。

第二，准爸爸准备好胎教道具，如音响、音乐碟片、儿童读物等，孕妈咪准备好做胎教的体位（坐或躺），宝宝具备愿意接受刺激的大脑（孕16周左右开始）和状态（宝宝醒着）。

第三，准父母和胎宝宝三人组成团队，要齐心协力，才能取得更大效果。

步骤一

准爸爸　先打招呼：“宝宝乖，今天我们开始上课喽。”或者：“宝宝乖，现在开始做胎教

啦。”一边语言招呼，一边手抚摸太太腹部。

孕妈咪　露出愉快的笑脸，专心感觉宝宝的胎动。

胎宝宝　出现两种情况：① 出现胎动，表示在回答你：“我知道了。”（宝宝在腹中不会讲话，不会哭，所有一切用行动即胎动表达）；② 没反应，准爸爸可重复一次打招呼。有时因为你初次做，胎宝宝还不知怎回事，这属于正常现象，等他（她）适应了，反应特快。

步骤二

准爸爸　选取语言或音乐胎教的内容，做15分钟左右的胎教。

孕妈咪　在专心听语言或音乐内容，同时体会宝宝的动静。

胎宝宝　没有不停地出现胎动，因为他正专心地在听课呢。

步骤三

准爸爸　同样用开场白的语调，抚摸着太太腹部说话：“宝宝乖，真聪明，今天我们就上到这里，明天见”。

孕妈咪　脸上露出满意的微笑，腹中感觉到胎宝宝在活动。

胎宝宝　正在进行活动。

结　束

复原，三人出现灿烂的笑脸（胎宝宝在宫内以胎动表示快乐）。

准爸爸、孕妈咪和胎宝宝三人刚刚进行了一次愉快而成功的胎教。 这次胎教集语言或音乐、抚摸、情感于一体。你们每天做这样的胎教1～2次，一直持续到宝宝出生，然后再投入到婴幼儿亲子活动。这样可加深你们三人的感情，不久，爸爸就会把太太和宝宝生活的内外环境调试得更好。

4. 准爸爸的饮食胎教

女性在怀孕前及怀孕中的营养状况，会深深影响到自身的健康及胎宝宝的健康。从太太怀孕的第一天起，你们就已经自觉或不自觉地开始了饮食胎教，孕妈咪的饮食胎教就是摄取均衡营养、培养良好饮食习惯。

孕妈咪比一般女性需要摄取更多的营养，除了满足胎宝宝成长之需要外，更是为胎宝宝维持一个理想的生长环境，及配合母体准备哺乳的生理变化所需。怀孕期间须摄取均衡营养，缺乏某些营养素，将可能对胎宝宝发展造成不良影响。若这种不良情况贯穿整个孕期，使胎宝宝长期不安，影响其正常身心健康和发育，宝宝出生后往往喂养困难、身体瘦弱、喜欢哭闹等。

由此可见，孕妈咪营养很重要，饮食胎教不可或缺。尽责的准爸爸此时围裙一围，应像模像样地当起“家庭主父”，为太太准备一些适口、清淡、易于消化的食物。即使你的厨艺还有待提高，但太太吃到嘴里，甜在心里，效果体现在整个孕期里。除此以外，饮食胎教还要注意以下六点：

不能强行进食

如果某种食物孕妈咪必须补充而她又不想或不爱吃怎么办？准爸爸要循循善诱，或在烹饪的方法上改良等，千万不要强迫她进食。若孕妈咪有了抵触情绪，她的体内产生的某种物质去抵消或不吸收这些食物，甚至影响到其他食物的消化吸收，反而有害无益。

不能“随波逐流”

有人介绍吃某某鱼能补脑，又有人说吃那个保健品使宝宝聪明，接着又有人说要吃大量某某水果……殊不知，你不顾个人体质“随波逐流”，不但没有好处，而且会影响母婴健康。比如，孕期应该摄入多个品种水果，但总量要控制，如过量会影响其他食物的摄入，造成营养不均衡、肥胖等。

正确理解“俗话”

从古到今有很多关于怀孕的“俗话”，但有不少是没有科学依据的。比如：吃甜的生女孩，吃咸的生男孩，吃中药宝宝皮肤会变黑，还有吃桂圆生出的宝宝会大眼睛等。所以准爸爸不要轻信那些似是而非的“俗话”，要正确理解“俗话”，去其糟粕，取其精华。

要符合太太的口味

有效的饮食胎教强调分布在不同食物中的各种营养要全面摄入。准爸爸既要考虑太太营养素的摄入，也要考虑太太口味的嗜好，让她吃自己喜欢并且可口的东西。尤其是在太太有早孕反应时，你最好选择一些容易消化并且符合太太口味的饮食。当你看着太太因严重的妊娠反应拒食时，你内心不免万分焦虑，如果你太太很想吃一点点辛辣刺激性的食物，你拒绝吗？其实不需太教条，此时你让太太偶尔小吃一点也不为过，如能改善她的心情，从此食欲大开，何乐而不为呢？要掌握这样的原则，两害相权取其轻。

根据孕期及时调整

饮食胎教讲究怀孕不同阶段给予合适的营养饮食，孕妈咪和胎宝宝才会有健康的身体。（详细内容见孕妇饮食。）

饮食氛围有讲究

有效的饮食胎教强调饮食氛围的温馨、和谐、快乐。有些人进食匆匆而过，就像完成任务；有些人在饭桌上滔滔不绝，唾沫四溅，不够卫生；有人讲究饭菜的色、香、味、营养成分；还有些人注重饮食氛围与心情。假设与太太吃饭有两种情景，一是在心情愉快的氛围中吃饭，二是与太太斗嘴后气鼓鼓地吃饭，你选择哪一种呢？回答是第一种。你们在一种友好而快乐的环境里吃饭也是饮食胎教的内容之一。

其实胎宝宝也在享受你们从美食中得到的快乐，你们吃进去的食物也会促使胎宝宝的味觉神经均匀地发育。所以准父母们千万不要忘记，你们的一举一动对宝宝都会有影响的哦。

5. 出气筒 + 暖水壶 = 爸爸的情绪胎教法

孕妈咪的情绪可以通过内分泌的改变影响胎宝宝的发育。因此，孕期保持健康而愉快的心情

是很关键的。

由于怀孕后体内激素改变的影响，使孕妈咪的心理很容易产生变化，出现不稳定情绪，诸如愤怒、惊吓、恐惧、忧伤、焦虑、紧张等。准爸爸需要扮演“出气筒”的角色，让太太的情绪有一个舒缓和发泄的渠道。准爸爸应该做到理解、体贴、包容、开导太太，随时送上一些温馨话语，如“你辛苦了，亲爱的，我爱你”“我们的宝宝一定像你，很可爱”等。平时要多陪伴太太，可一起去医院体检，一起参加孕妇学习班及孕期有关的训练，一起散步，还要多做家务，尤其是较重的活。准爸爸要力争让自己成为消除太太不良情绪的一剂良方，使她在精神上、心理上、生理上、体力上都得以安稳，更有利于胎宝宝的身心健康发育。

此外，准爸爸还要做好太太的“暖水壶”，使她感觉丈夫的体贴，家庭的温暖，为人之母的快乐，以愉快的心情、充沛的精力度过孕期。当太太感觉累时，就是展示你所学的抚摩技艺的时候了。让太太全身放松，抚摩其背部及四肢肌肉，或可以唱首抒情曲子，让太太舒适坐姿，静静凝望着你，随着你的歌声，仿佛回到恋爱时的梦境，心里充满甜蜜的爱意，再传递给腹中宝宝，使宝宝在一片爱心中健康成长。

孕期陪伴太太的日子里，准爸爸付出了许多，自然也会有感到很累的时候，但多想想太太的不易和艰辛，想想通过你的努力太太能安心孕育一个健康快乐的宝宝，一切辛苦便值得了。

6. 最好的语言胎教——爸爸的男中音

胎宝宝喜欢听中低频调的声音，准爸爸低沉、宽厚的男中音正好符合，很适宜。由准爸爸来做语言胎教，能更好地帮助宝宝智力发育，并能增加宝宝的愉悦感和安全感。让宝宝在胎儿期就感受到父爱，有利于宝宝日后与父亲建立亲密关系。

胎宝宝虽然听不懂你说话的内容，却能通过识别音调和语气，来判断你的情绪和心情并跟随你。胎宝宝不断接受语言波的信息，在其空白的大脑上增加“音符”，刺激其大脑发育。孕晚期胎宝宝已具备了听力和感觉能力，对父母的言行会作出一定的反应，而且出生后在脑子里形成了记忆。千万不要以为宝宝和你隔着腹壁，对着讲话是一件不可思议的事，只要你用“爱”来和宝宝交流，能有效地作用于胎宝宝。



准爸爸可以每天在固定时间，摸着孕妈咪的腹壁，用轻柔的声音和宝宝打招呼，讲简单故事，教简单儿歌，或者叙述当天发生的趣事。

平时，准爸爸也可以选择一些格调高雅、趣味盎然的书籍及一些适合宝宝阅读的故事书等，边看边将内容讲解给腹中的宝宝听。而且，看一本好书也能使准爸爸自己身心愉悦。

在语言胎教时，准爸爸要使孕妈咪的精神和全身放松，听着你的语言，精力集中，排除杂念，俩人心中只想着腹中的宝宝，把胎宝宝当成一个站在面前的活生生的宝宝，娓娓道来，这样才能更有效果。

语言胎教可以在早晨或晚上的6～10点之间进行，每天1～2次，每次15分钟左右。

7. 爸爸宝宝“哆来咪”

音乐胎教与语言胎教对宝宝的感官刺激相类似，主要刺激宝宝的听觉中枢。温柔、动听、悦耳的音乐，能使母子得到美的享受；音乐是孕妈咪与胎宝宝建立感情联系的纽带，强化胎宝宝与准爸爸、孕妈咪之间的亲密感觉。

研究表明，孕期适宜听中低频率的音乐，以E调和C调为主，如巴赫、莫扎特、舒伯特、贝多芬等的乐曲。在这些乐曲中蕴藏着一种犹如河水潺潺流动样的声音，与宝宝的某种脑电波和心跳波动图形很相似，容易被宝宝接受、喜欢。故要选择优雅抒情、明快柔和的音乐，避免选择节奏强烈的刺激性音乐，或带有悲伤、忧愁情绪的音乐。

特别提醒

胎教传声仪即一种直接放在孕妈咪腹壁上让宝宝直接听音乐的设施，现已不再提倡。此仪器使用不当，有导致新生宝宝先天性耳聋的危害。

欣赏音乐时，准爸爸要让孕妈咪用心领略音乐并产生联想，想象大自然充满生机的美，想象美好的明天，想象一切美好的事物。当听到一曲优美的摇篮曲，可以联想到摇篮轻摆，你满怀对宝宝的爱意和祝福。这种联想是欣赏音乐的最佳状态，孕妈咪通过神经系统将愉悦的信息传递给宝宝，宝宝就能一起感受到音乐的魅力和美感。

音乐胎教时，准爸爸要让孕妈咪全身放松，采取半卧位姿势或坐位，静静地欣赏，不要思考其他问题。为防止辐射，孕妈咪距离音箱2米以外，音量一般不超过70分贝。

音乐胎教包括听音乐、父母自唱和自弹三种方式。准爸爸无论多忙，都要抽出时间与太太一起为胎儿做音乐胎教。

音乐胎教可以在早晨或晚上的6~10点之间进行，每天1~2次，每次15分钟左右。

8. 准爸爸了解抚摸胎教和光照胎教

抚摸胎教

胎宝宝生长过程中，不仅需要父母的语言、优美的乐曲，而且还需要父母的肢体安抚，即抚摸胎教。抚摸胎教是指准爸妈用手在孕妈咪的腹壁上轻轻地抚摸，通过抚摸，刺激胎宝宝皮肤的触觉，促进胎宝宝感觉神经及大脑细胞的发育，抚摸胎教还能激发起胎宝宝活动的积极性，从而促进运动神经的发育。经常受到抚摸训练的胎宝宝，对外界环境的反应也比较机敏，出生后翻

身、抓握、爬行、坐立、行走等大运动发育都能明显优异。父母抚摸的动作，还可使胎宝宝有一种安全感，使胎宝宝感到舒服和愉快。抚摸胎教同样宜在胎动比较频繁时进行。准爸爸要让孕妈咪排空小便，平卧在床上或坐在椅子上，全身放松，保持稳定、愉快、平和的心态。每天做1～2次，晚上临睡前进行尤佳，每次5～10分钟。一边抚摸时，一边还可同时进行语言或音乐胎教。

温馨提示

抚摸胎教时，动作宜轻，不宜重；宜慢，不宜快；宜面广，不宜某一点。如果胎宝宝以蹬腿或翻动来示抗议的话，应该立即停止抚摸；如果胎宝宝只是轻轻地蠕动，则可以继续进行。

光照胎教

目前对光照胎教争议较多。有学者认为光通过孕妈咪腹壁照射到宝宝，如果宝宝没有准备，突然看到明亮的光线肯定会恐慌。另外，犹如我们闭上眼睛虽然能感受到外界的光线，但无法辨别色彩和形状一样，宝宝在妈妈腹内，感觉到的是血管、血液的红色，而光线照射在妈妈腹壁产生的色彩反应也是红色，两者没有实质性的区别，有时反而会激惹宝宝，使宝宝出生后神经过度敏感等。



四、防患未然

1. 习惯性流产者再孕更要谨慎

小林的太太怀孕了，这次怀孕全家人都非常紧张，因为前2次都自然流产了。医学上把发生3次及3次以上的自然流产称之为习惯性流产。最常见的原因是胚胎染色体的异常，其次是一些内分泌的疾病，以及子宫器质性的病变，如子宫肌瘤、宫颈松弛。孕妇在发生2次以上的自然流产后，就应及时就医，做仔细全面的检查，发现问题，及时处理。所以在怀孕之前小林夫妇做了全面检查：

（1）染色体检查：一起到医院检查夫妻双方的染色体，并且化验丈夫的精液，因为男方因素是造成习惯性流产的一个重要原因。

（2）夫妻双方的血型，特别是RH血型。

（3）太太做了完整的妇科检查，内分泌检查和免疫检查，还有B超（可以排除子宫肌瘤、内膜息肉、宫腔粘连、宫颈松弛等器质性疾病）。

经过以上检查，绝大多数习惯性流产的女性都可以查出流产的原因，并给予针对性的治疗。譬如对宫颈内口松弛的女性，建议在妊娠14～18周之间行宫颈内口缝扎术，术后保胎成功率是相当高的，对黄体功能不全的妇女在妊娠早期给予科学的保胎治疗也能安全度过危险期。

2. 妊娠期用药对胎儿有影响

太太怀孕了，还能不能服药，药物对胎宝宝危险吗？是不是什么药都不能用？如果服了药物

对胎宝宝是不是有影响？这些问题都是准爸爸们非常担心的。

有几个原则要先告诉准爸爸：

（1）没有任何一种药物对胎宝宝的发育是绝对安全的。

（2）只有药物对孕妈咪的益处多于对胎宝宝的危险时才考虑在孕期用药。

（3）若有可能，在孕期的前3个月内应避免使用任何药物。

因此，在太太怀孕后，如果需要使用药物，应与医生沟通以确定药物是否可以在孕期使用。当然，有许多药物对胎宝宝是非常安全的，甚至在孕10周前使用也是安全的。对于一些患慢性病需长期服药的女性，妊娠时机的选择以及妊娠后药物的使用一定要听从遗传科医生和产科医生的意见。

3. 孕期辅助检查意义大

孕中期开始的时候，就是产科定期检查开始的时候，医生会开出很多化验单作为辅助检查，准爸爸一定会惊讶于要抽这么多的血，做这么多的检查。其实，这些都是必要的化验，为宝宝和孕妈咪保驾护航所需。

血常规：检查孕妈咪是否贫血，有无血小板减少，白细胞减少。

凝血功能：看看孕妈咪的凝血时间是否正常，避免产时产后出血。

血型：排除母儿血型不合疾病。

肝肾功能和空腹血糖：排除肝肾功能的异常及糖尿病。

肝炎标志物：检查有无各型肝炎。

艾滋病及梅毒：排除艾滋病或梅毒，减少母婴间传播的概率。

优生全套：检查是否感染了会导致胎宝宝畸形的病毒。

唐氏筛查：检查胎宝宝是否是唐氏综合征的高危人群。

维生素和微量元素：帮助孕妈咪科学补充，避免过量或缺乏。

尿常规：一点点小便就能帮医生发现很多问题，如妊娠期高血压疾病、尿路感染等。

白带检查：了解孕妈咪产道内有无导致胎宝宝或新生宝宝感染的病原体。

B超检查：排除胎宝宝畸形，监测胎宝宝发育情况，了解胎宝宝有无宫内缺氧等。

了解了这些，准爸爸也有了基本的知识，如果在实际中还遇到什么问题，你可以与医生沟通，防患于未病。

4. 准爸爸认识早产

每个家庭都希望能生一个健康、聪明的宝宝，但是有时往往事与愿违。因妊娠疾病、羊水过多、多胎妊娠、胎盘异常、子宫畸形等因素，宝宝未足月就“提前报到”了。怀孕28周到不足37周出生的，体重不足2 500克，身长小于46厘米的宝宝称为早产儿。早产宝宝因为各器官还未发育成熟，无法适应外界的生活，极易发生各种危险状况。常见的有：易出现呼吸困难和呼吸暂停，免疫功能低下，各种因素引起的感染，出现小肠坏死等。早产宝宝死亡率高，抚养成本高。

如果你的太太妊娠不足37周，出现腹痛要适当休息，如有规律的腹痛，或有淡粉红或红色的阴道分泌物，或者阴道流液，就要及时就医和治疗。此时宝宝在妈妈的子宫里多呆一天，出生后存活的机会就多一点。

不是所有的早产都可以避免，但有些方法可以减少早产发生的风险：

（1）督促太太进行正规的产前检查。

（2）积极治疗孕期各种并发症和合并症。

（3）做好牙齿护理。

（4）生殖道和泌尿道的感染要及时治疗。

（5）避免过度或长期的精神紧张。

（6）到了怀孕晚期要避免从事繁重的劳动，注意劳逸结合。

（7）限制剧烈运动（包括剧烈的性生活）、连续几个小时的站立和行走。

（8）如有早产的迹象须要立即去医院治疗保胎。

（9）孕32周后尽量不要让太太出长差和远游。

（10）避免吸烟，包括二手烟。

5. 预防妊娠期高血压疾病

准爸爸要特别警惕太太患妊娠期高血压疾病。它是妊娠期特有的疾病，大多发生在太太怀孕20周后，以高血压、蛋白尿、水肿为特点，伴有全身多脏器损害；严重的可出现抽搐、昏迷、脑出血、心力衰竭、胎盘早剥，甚至母儿死亡。妊娠期高血压疾病发展到一定程度就可能出现子痫前期或子痫。

妊娠期高血压疾病有五种类型：① 妊娠期高血压；② 子痫前期；③ 子痫；④ 慢性高血压合并子痫前期；⑤ 慢性高血压。一旦发生严重的妊娠期高血压疾病，最根本的治疗方法是终止妊娠，药物治疗只能减缓疾病的恶化。

妊娠期高血压疾病的病因不明确，但与一些高危因素密切相关，如孕妈咪年龄大于35岁、多胎妊娠、原有高血压病史、糖尿病、肥胖、营养不良等。

你的太太在怀孕后出现高血压、头痛等症状，或者短期内体重增长过快，并出现浮肿，应考虑是否患了妊娠期高血压疾病，应及时监测血压，及时就医。

到目前为止，许多方法已经被试着用来预防妊娠期高血压疾病，包括饮食治疗和药物治疗。补充钙、鱼肝油、小剂量阿司匹林都曾被认为是有效的预防措施，但最近的研究表明这些方法都不能降低妊娠期高血压疾病的发病率。目前研究认为维生素C和维生素E有一定的预防作用，但还需要更大范围的试验。

一般认为，从孕中期就要开始预防妊娠期高血压疾病，平时生活中应注意：

● 保持足够的休息和愉快的心情。睡眠时间8～10小时，一般取左侧卧位。

● 对于精神紧张、焦虑或睡眠欠佳者，可在医生的指导下服用镇静药物。

● 准爸爸要密切监护孕妈咪和胎宝宝的状态，注意孕妈咪有无头痛、恶心、眼花、视力模糊等症状；定期测量体重和血压，检查尿蛋白等。

● 加强营养。进食富含蛋白质、维生素、铁、钙、镁、硒、锌等微量元素的食物，减少动物脂肪和过量盐的摄入，但不完全限制盐和液体。



五、陪去医院

1. 陪伴太太去医院确孕

平素月经周期正常的已婚女性，在月经过期7天后就应考虑到妊娠的可能。可以在药房里买到家用的“早早孕”快速检测试纸，简单易用，敏感度高，在月经过期后3～5天即可检出是否妊娠。判断是否怀孕有多种方法，参见本书42页。但是要证实是否是正常宫内妊娠，就须要到医院检查。以下是就诊的简单流程：

预检台预检→挂号→护士台登记→等待电脑叫号→到指定诊室开始就诊→根据医生的医嘱进行检查→收费处缴费→留取化验标本（如尿液，血液）→送至化验室化验→取报告单或直接至医生处看报告→就诊结束。假如医生开出处方，付费取药即可。假如进行超声检查，就需要饮水、憋尿进行检查。

有些夫妇对超声检查有一定的顾虑，其实早孕的超声检查是非常必要的，尤其是对月经周期不规则的妇女，可以通过孕囊的大小、胚芽的长度来确定胎龄。

2. 准爸爸去办理孕妇联系卡

妊娠3个月后，就可以办理孕产妇保健手册了。首先与户口所在地的居委会联系，带好结婚证、双方身份证、户口本（外来人员带好临时居住证），居委会开具一张生育联系单，凭此单到户口所在的社区卫生服务中心进行检查。在一些基本的检查如血尿常规、血RPR化验（梅毒血清学试验）、心肺听诊之后，医生会给孕妈咪一本孕产妇健康手册，也就是“孕妇联系卡”。上海本地户口的孕妈咪为粉红色手册，外地户口的孕妈咪为蓝色手册。在孕4个月左右，就可以拿着“孕妇联系卡”到有产科分娩的正规医院进行产科检查了。

假如是集体户口，则先到单位的有关部门开证明，然后带好单位的户籍证明和夫妻双方的身份证、结婚证到女方集体户口所在地的社区卫生服务中心办理孕产妇保健手册。

在产后，社区卫生服务中心的医务人员在30天内会对产妇和宝宝进行家庭访视。

3. 选择分娩医院陪太太建卡、检查

孕妈咪在孕16周左右就应该选择一家医院进行正规的产科检查。首先，要选择有产科分娩的

正规医院。其次，最好要离家比较近的医院，这样在遇到紧急情况时可以及时就诊。最后，孕妈咪行动时有不便，准爸爸要尽可能陪她去医院检查。



首次检查时，夫妻双方要带好本人的身份证、户口本、孕妇联系卡以及一定的现金或银行卡。第一次和第二次检查均有比较多的化验和检查，可能要占用半天甚至一天的时间，准爸爸要准备一些小点心及饮料在身边，以免造成孕妈咪低血糖。在开始正规的产检后，孕妈咪会拿到一本比较大的病例卡，这就是平时所说的“大卡”，在这张卡上，会详细记录孕妈咪的一些情况，包括夫妻双方姓名、年龄、籍贯、孕产史、各项体检及辅助化验报告等。大卡一般都保存在医院里，在检查时取出。同时，医院会有讲授孕产知识的课程，建议准爸爸一定要与太太一起参加，共同学习为人父、为人母的知识。



六、爸爸心情

1. 面对计划外怀孕

有些夫妇由于工作、家庭或身体的原因暂时不想生育，但仍然不慎怀孕。为此，没有计划怀孕的爸爸甚感不安与恐慌，心情沉重，怎么办呢？

首先，分析怀孕前的情况，采取不同的措施，如：

● 在服用短效口服避孕药期间妊娠，建议人工流产终止妊娠。

● 在服用紧急避孕药后妊娠，如毓婷或是含珠停，前者是孕激素类药物，后者是米非司酮，目前均没有明确的证据表明对胎宝宝有无致畸作用，对新生宝宝的远期随访也没有发现毒副作用，因此，这种情况的妊娠可以继续。

● 带环妊娠，应及早流产，因为带环妊娠容易造成流产、早产、胎宝宝畸形或肢体缺陷等。

● 如果并没有采取药物或是节育环避孕，而是采用其他一些方法避孕失败而妊娠的夫妇，多数情况是可以继续妊娠的。不要轻易地做人工流产，虽然这是一个小手术，但仍有一定的危险，如出血、感染、子宫穿孔等，并可能造成继发不孕症。

● 太太有严重的内外科疾病，暂时不能妊娠却怀孕了，考虑到太太的安危，应及早流产。

● 如果是家庭、工作或经济因素，建议不要轻易做流产。

其次，对于虽然是计划外怀孕但权衡利弊后仍继续妊娠的夫妇，要有既来之则安之的心态。

积极主动到医院进行各项产科检查，严密监测胎宝宝发育情况及各器官有无畸形，无论是化验、超声检查，还是要做羊水穿刺或是脐带穿刺，做胎宝宝染色体分析等，听从医生的安排，随时应对各种情况。

最后，由于你的孕育知识储备不够，是造成你们计划外怀孕的另一个因素。因此，你不但要补回原来欠缺的孕育知识，还要加强现有的孕期保健知识。要积极参加医院的孕期健康教育课程，注意太太的身心健康，关心太太的营养、胎教、环境、运动等。

2. 准爸爸为何也有“怀孕”现象

俗话说：近朱者赤，近墨者黑。与孕妈咪长时间在一起的准爸爸也会出现“怀孕”的现象，亦被称为“同情怀孕”。这种现象一般出现在太太妊娠3个月后，常见症状多为食欲不振、消化不良、体重增加、失眠、忧郁等。可能与雄激素的下降以及催乳素、可的松的上升有关，故而准爸爸们会大大增强对母婴的保护意识，对太太也会更温柔一些，同时对其他女性的兴趣也会减少，这是人类进步的自然现象。

3. 打扮靓妈咪和帅爸爸

你要有打扮靓妈咪和帅爸爸的好心情。“美”是人类的天性，美容化妆及衣着打扮，已成现代生活的一种时尚，是健康心理的需要，准爸爸、孕妈咪也不能例外。



准爸爸要鼓励孕妈咪修饰打扮。为太太打扮时，掌握科学要领。孕妇装的设计新颖别致，穿着舒适，细节优雅，搭配得当，定会产生好的效果。护肤产品要选择抗过敏、中草药制剂等。请尽情挑选，让太太尽情展现“孕味”美吧。

为了太太和宝宝的健康和美丽，准爸爸也要时常注意自身的仪表，以整洁、大方、得体为原则。帅爸爸打扮出靓妈咪，营造快乐健康的孕期氛围，共同顺利度过孕期，“收获”健康宝宝。

4. 对储存脐带血犹豫不决

你或许还在为储存脐带血犹豫不决，或许对储存脐带血的目的和意义还不了解，或许对脐带血如何处置还不清楚，请你补上这一课吧！

脐带血是指新生宝宝脐带被结扎后储留在脐带和胎盘的血液，总量约100毫升左右，在科学家没有研发脐带血的价值前，通常被人们当作废物丢弃。随着科技的进步，脐带血的开发利用受到重视，科学家研究发现脐带血中含有丰富的未成熟造血干细胞，而这些干细胞是造血细胞的源头，可发育成血液细胞，如红细胞、白细胞、血小板，还可发育成免疫系统的细胞，如T淋巴细胞，除此之外还是人体组织器官细胞的起始物质，故有“万能细胞”之称。干细胞可替代骨髓进

行造血干细胞移植，用于治疗血液系统疾病，如白血病、再生障碍性贫血，还可用于治疗先天性免疫疾病、遗传性疾病、代谢性疾病等。

儿童及成年人的骨髓及外周血液也存有造血干细胞，中华骨髓库储存的干细胞大多来于此。虽然造血干细胞的作用是相同的，但脐带血较普通的骨髓和外周血液有着无可比拟的优点：

（1）纯净度高，原始且未经污染。

（2）干细胞浓度高，分离干细胞较容易。

（3）不会有癌细胞及免疫淋巴细胞污染。

（4）免疫排斥性低。

（5）因相容性强，所以配对成功比例较高。

（6）移植成本低且及时性高。

（7）来源容易，获取技术简易安全。

目前，对脐带血的处置有三种情况：

- 大多数家庭还是沿用约定俗成的办法，不做要求，由医院丢弃。
- 部分孕妈咪办理脐带血捐赠手续，让那些需要而又合适的患者及时获得。
- 少数家庭选择储存脐带血，以防宝宝不测时自体移植。

准爸爸和孕妈咪可以根据自身的情况选择以上处置方法。若选择捐赠或储存脐带血，一般在妊娠30～35周时与脐带血库进行联系，并签署《脐带血干细胞捐赠知情同意书》或《脐带血干细胞储存协议书》，如种种原因未能提前签约，在分娩前尽早联系脐带血库，也能采集。孕妈咪临产后或剖宫产前将脐带血采集袋交给医务人员，由医务人员采集，采集时产妇没有疼痛，对母婴也没有不良影响。

采集后24小时内脐带血库会派人取走，做以下五项检测：① HBsAg（乙肝病毒表面抗原）；② HCV-Ab（丙肝抗体）；③ TP-Ab（梅毒螺旋体抗体）；④ HIV1/2-Ab（人类免疫缺陷病毒抗体）；⑤ CMV-IgM（巨细胞病毒IgM抗体）。

脐带血经检测不符合储存条件，即储存不成功的现象也时有发生，虽然很遗憾，但要有思想准备。

5. 这是我家的宝宝——系上手腕带

太太分娩的过程对于准爸爸们来说也许是有生以来最难熬的时光。在不知过了多久后，终于迎来了新生命。有的爸爸可能亲眼见证了宝宝的出生，还有些爸爸则是在产房或手术室门口第一次见到自己的宝宝。这就是盼望已久的宝贝，是这么的漂亮，是这么的娇嫩！也许有的爸爸会想：他（她）是我的宝贝吗？医生护士会不会弄错呀？大家不用担心，这里就给爸爸们介绍一下宝宝刚出生后的护理。

宝宝出生后，助产士会用无菌巾将宝宝擦干，然后处理脐带，接着对宝宝进行一个最初的检

查，看看宝宝有无大的畸形，是男宝宝还是女宝宝等，然后告诉产妇你的宝宝的性别，同时让刚娩出宝宝的妈妈看宝宝的生殖器确定性别，产妇应该仔细辨认哦。接下来助产士将宝宝交与巡回护士手中，护士会给宝宝称体重（足月的新生宝宝体重应达到2 500克，如低于2 500克则为足月小样儿，超过4 000克为巨大儿）。最后一步是在宝宝的左手臂和左脚腕上各系上一个手臂带，上面清楚地写着妈妈的名字和宝宝的性别，如果碰巧两个妈妈同名同姓，医院还会有更进一步的方法区别。宝宝穿好衣裤后抱至你的太太身边时还会再一次与产妇核对宝宝的性别，这样就不会弄错了，爸爸们请放心吧。在核对时为了防止误听，双方都应用“弟弟”和“妹妹”的称谓，不用“儿子”和“女儿”。经过以上严密的核对以后，可以确保你的宝宝没被搞错了。分娩后，观察产妇的同时，护士还会观察宝宝的脐带是否出血，反应是否良好，2小时以后宝宝就可以和妈妈一起回病房了。

相信爸爸们了解了这个过程就不会担心宝宝会弄错了，你见到的就是你日思夜想的亲骨肉——你的宝宝！

PART 4 分　娩

在分娩临近，准爸爸不但要准备好“待产包”，还要挤出时间亲自去做入院前的“踩点”，详细了解医院所能提供的各项服务标准和院内具体的环境设施情况等。如果你的太太决定自然分娩，你应该陪同她一起去学习拉梅兹减痛分娩法，帮助她树立起足够的信心。

分娩时，准爸爸进产房陪太太陪到底，你坚信“知识就是力量”，把已经学到的知识运用到实践中去，勇敢地去面对太太分娩时刻遇到的一切。伴随着宝宝降临人世的第一声响亮啼哭，你一定会顺利迈出新爸爸的第一步。



一、他们娘俩

1. 我的太太可以顺利分娩吗

接近分娩，孕妈咪最担心的是自己能否顺利分娩，虽然你一再鼓励太太一定能顺利分娩，但有时准爸爸也会自问“我的太太能不能自己生呀”？要解答这个问题就要先来了解影响分娩的因素有哪些。

影响分娩的因素主要有四个：产力、产道、胎儿和精神因素。

（1）产力：子宫收缩力是最主要的产力，在整个产程中起主导作用，腹肌、膈肌收缩力和骨盆底提肛肌的收缩力起辅助作用。孕妈咪平时练习的孕妇体操、产前助产操都有利于增强这些肌肉的收缩力。

（2）产道：产道是胎宝宝娩出的通道，又分骨产道和软产道两部分。骨产道即我们所说的骨盆，胎宝宝需要做各种动作，才能顺利通过。主要的软产道是宫口，通常是紧闭的，临产后在强有力的宫缩的作用下，以及胎头下降的挤压，软产道慢慢地扩张，当宫口扩张达到直径10厘米时，宝宝就可以顺利通过。

（3）胎儿：胎宝宝的大小、位置和有无畸形是影响分娩过程的重要因素。所以如果宝宝的头很大，通过产道时会比较困难。除了宝宝的大小，宝宝在子宫里的姿势也是很重要的。如果宝宝仰面朝天，屁股或腿朝下，或头部不紧贴自己的胸部等，就不能在产道里及时转动来适应产道的形态，可能会被卡住而影响娩出。

（4）精神因素：精神心理因素对分娩的影响正逐渐受到重视。一般来说，产妇对分娩都具有恐惧感，尤其是初产妇。产时紧张焦虑的心理将会引起一系列内分泌的改变，从而引起子宫收缩乏力、胎宝宝缺氧等，影响产程的进展，使手术产的机会增加。如果分娩中你的太太能保持放松的心情，那你们已经赢得成功的一半。

准爸爸可以从以上这几个方面来了解你太太能否顺利分娩，同时只有上述四个因素相互协调配合，即产妇充满信心、有良好的子宫收缩力、骨盆的大小合适及胎位正常才能顺利完成分娩过程。

整个分娩要多少时间呀？到底要等多少时间才能和亲爱的宝宝见面呀？等待宝宝出来，是爸爸们最焦急、最紧张的时刻，也是爸爸们感觉最漫长的时刻。这一刻的到来需要经历一个“漫长”的过程，就是我们所说的三个产程的时间：

第一产程（宫口扩张期）：从有规律的子宫收缩开始至宫口开全（10厘米），初产妇需要11～12小时，经产妇6～8小时。

第二产程（胎儿娩出期）：自宫口开全到胎宝宝完全娩出，正常情况下，初产妇在2小时以内，经产妇在1小时以内。

第三产程（胎盘娩出）：胎宝宝娩出至胎盘娩出在30分钟以内。

在一般情况下，整个产程需要12～16个小时，但并非人人都一样，几乎没有一个产妇的产程是与其他人或教科书一模一样的。在普通的分娩过程中还存在各自的特殊性，所以不能一概而论。

2. 宝宝“出逃”攻略

接近分娩，宝宝的生活空间越来越小，生活物资越来越少，不安全因素越来越多，生活质量越来越差，再加上“地震”（即子宫收缩）频频发生，这些都让宝宝下定决心，要从这个生活了9个月的家里出来，可是如何从妈妈这个封闭森严的房子里逃出来呢？出来的路只有10厘米却机关重重，只有身体强壮、聪明勇敢、有智慧的宝宝才能顺利出逃，但宝宝们坚信“道路是曲折的，前途是光明的”。这里介绍宝宝出逃攻略(指自然分娩)，让准爸爸们看看，你们的宝宝有多么勇敢和多么智慧。

准爸爸你知道吗？宝宝为了能见到你要动用许多战术哦，这些战术就是：衔接、下降、俯屈、内旋转、仰伸、复位及外旋转。

（1）衔接：胎头双顶径进入骨盆入口平面，胎头颅骨最低点接近或达到坐骨棘水平，称为衔接。宝宝为了适应妈妈骨盆入口的大小，必须调整身体姿势，以半俯屈的姿势通过骨盆入口。

（2）下降：胎头沿骨盆轴前进的动作，称下降。下降贯穿在整个分娩过程中，胎头在下降的时候会遇到各种阻碍，那是因为妈妈的骨盆并不像瓷碗一样光滑平整，有的地方宽敞些，有的地方很窄。宝宝的下降需要靠妈妈长时间的子宫收缩的推动才能完成。在下降过程中，受骨盆底

的阻力宝宝做出俯屈、内旋转、仰伸、复位及外旋转等动作。

（3）俯屈：当宝宝下降至妈妈的骨盆底，即骨盆轴弯曲处时，处于半俯屈状态的胎头枕部遇到肛提肌的阻力，借杠杆作用宝宝不由自主把下颌更紧紧地贴于胸部，这就是俯屈，这样变胎头衔接时的枕额径（11.3厘米）为枕下前囟径(9.5厘米)，使头的径线适应产道，有利于胎头进一步下降。

（4）内旋转：胎头为适应骨盆纵轴而旋转，使其矢状缝与中骨盆及骨盆出口前后径相一致，称内旋转。这时宝宝出逃遇到了又一大困难——通过中骨盆平面，它是骨盆腔最狭窄的平面，宝宝要旋转45° 使胎头适应中骨盆及骨盆出口，这个高难度动作要在妈妈的帮助下（有效的子宫收缩）才能完成。

（5）仰伸：宝宝完成内旋转后，到达阴道外口时，在子宫收缩力、腹肌及膈肌收缩力的协同作用下继续迫使胎头下降，而骨盆肛提肌收缩力又将胎头向前推进，两者共同作用（合力）使胎头沿骨盆轴下降，以后胎头逐渐仰伸，胎儿头顶、额、鼻、口、颏相继娩出。

（6）复位及外旋转：宝宝头部娩出以后，还要复位及外旋转，为使胎头与胎肩成正常关系，即保持胎头与胎肩的垂直关系。

胎头完成外旋转后，前肩后肩相继娩出，胎体及下肢随之顺利娩出，宝宝出逃成功。

这一套宝宝出逃攻略也就是医生们所说的自然分娩机制，指胎宝宝通过产道娩出时，为了适应产道各个部分的大小及形状以及骨盆轴的走向，必须进行的一系列转动动作。



二、分娩你准备好了吗

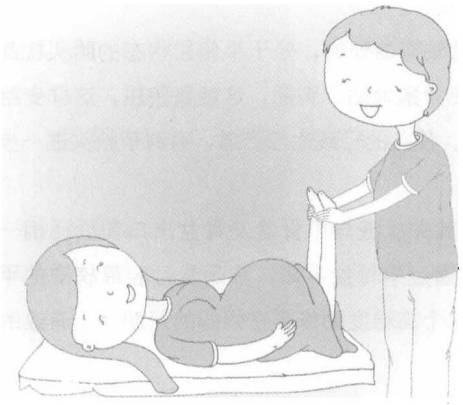
1. 和太太一起练习拉梅兹呼吸技巧

准爸爸你听说过拉梅兹分娩法吗？拉梅兹分娩法源于1952年，是由法国产科医生拉梅兹（Lamaze）创立的。它是一种最安全、最有效且不依赖于任何药物的减痛分娩法。如果要在分娩时有效应用，平时必须经过反复训练，帮助孕妈咪熟练掌握拉梅兹呼吸分娩法的技巧。如训练时有人能在身边陪伴，自然是大有好处的，而这角色也非准爸爸莫属了，正所谓“夫妻同心，其利断金”。想要当好这一角色，准爸爸就要学会做“五员大将”：一是陪练员，二是督导员，三是口令员，四是拉拉队员，五是服务员，来个立体化的全方位的表现。

准爸爸充当陪练员

一个好的陪练员不单单是陪练，关键是自己也要融入其中，这样效果才能更好。例如：

（1）每天坚持陪太太进行训练，无论在家或在训练房都要陪练，不要有不好意思的情绪，即使是太太的单人动作，你也要在旁边陪伴、参与。



（2）对于每一个双人动作要反复练习，角度、力度、默契性都到位，不能随便、马虎应付。

（3）对于训练中的细节要一起讨论、揣摩。

准爸爸充当督导员

这要求准爸爸在太太训练时，不但督促其姿势是否正确，而且要协力完成一些必要的固定、托扶、借力等工作。具体在训练中可以表现为：

（1）双腿抬高运动中，检查太太双腿抬高后角度怎样，持续时间长短如何。准爸爸可协助太太固定抬高的双腿，维持成90° 3～5分钟。

（2）检查太太训练时眼光是否定点在一个固定的物品上。

（3）廊清式呼吸，她吸气的深度应达到腹部鼓起，准爸爸一手摸在太太腹部能体会得到；胸式呼吸中她吸气的深度浅一点，只达到胸部，等等；还有吸进的气量和呼出的气量应平衡。这些准爸爸都要把关。

（4）闭气用力时，注意太太手是否拖在臀骨处，准爸爸需一手置于太太手上方的膝盖弯曲处，一手托住太太背部，协助她用力。

准爸爸充当口令员

训练中的口令由准爸爸一手包办的，当然，不是简单地照本宣科就行了，而是要时刻关心太太的执行情况，并且想方设法让其进入状态。

（1）在练习神经肌肉控制运动的时候，准爸爸在叫“左臂缩紧，其他部位放松”的口令，同时需轻举太太左臂看是否卸力，再观察其右臂是否可以自由落体，如不达到标准，说明太太还有些紧张，就可以采用轻捏其右臂的方法来使其放松、进入状态。

（2）同样地，在其他的口令中也要求准爸爸身体力行，手口并用。

准爸爸充当拉拉队员

很多孕妈咪会在做某个动作时因遇到困难或者是持续某个动作而感到力竭，这个时候准爸爸就要拿出拉拉队员的样子，不断温柔地鼓励太太，转移她的注意力。爱的支持可以从精神上帮太太渡过难关。

（1）当模拟第二产程产妇用力时，准爸爸喊口令（吸气，憋气，向下用力，用力……再用力……）的同时要肢体摇动，手势向后划动，语气急切，就像参加拔河比赛时，你是拉拉队员那样的动作和叫喊：“加油！加油！”

（2）当模拟胎头娩出一半为避免冲击力，你告诉太太“不要用力”时，准爸爸也张着嘴与太太一起哈气，并叫喊：“哈气，哈、哈，不要用力，不要用力……”

准爸爸充当服务员

训练时太太因活动和用力而出汗、口渴是免不了的，准爸爸要适时递纸巾，擦汗，端茶，还要帮助拿衣服以及嘘寒问暖。

训练前准爸爸要创造良好氛围，主要注意：① 创造舒适的环境；② 把灯光调得柔和些；③ 放放轻柔的音乐；④ 夫妇俩心情愉快；⑤ 有主动训练的情绪；⑥ 准备好孕妈咪喜爱的图案或玩具。

准爸爸现在是否发现自己原来大有可为的，既然这样，就不要浪费自身资源了，也来为宝宝出一份力吧。

最后提醒：拉梅兹呼吸法训练要在医生或助产士的指导下学习。

2. 有助于启动分娩的运动

一般来说，胎宝宝成熟，子宫颈条件成熟，分娩就是一种“瓜熟蒂落”的自然现象，不必去干预。但如果你的太太怀孕到了第40周还未见有分娩的征兆，难免让准爸爸心焦急。如你的太太情况正常，可以选择一些适当的运动，这样有于助启动分娩。

（1）散步：在有人陪伴下，每天散步，这是一个既有效又安全的方法。散步可以帮助胎宝宝下降入盆，并松弛骨盆韧带，还可放松心情，减少分娩前的焦虑，为分娩做好准备。（注意事项请见有关章节。）

（2）体操：很多孕妈咪在孕中期就开始学习孕妇体操，到晚期还学习了拉梅兹减痛分娩法，现在就将这些运动坚持到底吧！可增加训练次数，适当增加训练力量，相信锻炼的成果会在分娩中给你一个惊喜哦。

（3）走楼梯：这也是一种促使宫缩发动的好办法，同时还能锻炼大腿和臀部的肌肉，有利于顺产分娩。运动时应注意不宜过量。从安全角度考虑，建议孕妈咪在走楼梯时要有家属陪伴。

（4）乳头活动：你可以用手轻轻地摩擦、牵拉、晃动太太的乳头，刺激乳头能引发宫缩。

3. 我们的住院待产包



37周到了，太太随时可能分娩，太太住院的物品爸爸们可要做好准备，让我们一起检查，应该带的东西都准备好了吗？

为太太准备的待产包

重要资料：夫妇身份证、太太的社保卡、孕产妇保健手册、医院门诊磁卡、孕期课程笔记、笔、宝宝的姓名。

洗漱用品：牙刷、牙膏、毛巾（2条）、脸盆、脚盆、香皂、肥皂盒、洗面乳、护肤油、梳子、小镜子、

浴帽。

衣物：开襟棉质睡衣裤（1～2件，大部分医院会提供贴身睡衣裤）、暖和的拖鞋、内裤（2～3条）、保暖的棉袜（2双）、哺乳文胸（2只）。

餐具用品：碗（2只）、筷子（2双）、小勺子（1把）、吸管或吸管式水杯、水果刀、微波炉饭盒、食品袋（若干）。

卫生用品：产后专用卫生巾（1～2包）、卫生纸（2～3卷）、柔湿巾（1大包）、可抽式纸巾、一次性防溢乳垫（若干）。

食品类：牛奶、果汁、巧克力、人参片、干点心、水果若干。

住院期间宝宝物品准备

你和太太在家里已经为宝宝准备了很多物品，本书有专门章节叙述。但在医院里迎接出生的宝宝我们要准备些什么呢？下面所列清单会对你有所帮助。

出院衣物：贴身连衣裤（靠近皮肤部分如有商标要剪去，新衣服先洗一下再穿）、当季的婴儿衣服、包被，在出院前一天带相应的宝宝的衣裤、袜子和帽子，于出院前更换。

日常用品：口水巾（2～3条）、纸尿裤（1包）、婴儿柔湿巾（2包）、小毛巾（2条）。

有些爸爸准备奶粉、奶瓶和专用奶瓶消毒器带到医院，其实不必要。一般所有的爱婴医院都提倡母乳喂养，因此住院时可不带奶瓶和奶粉，如有特殊需要可与护士联系，你不必担心。

准爸爸的待产包

准备好他们娘俩的东西后，准爸爸们也别忘了在医院陪产的日子里，也要为自己准备一个专属的用品包。

洗漱用品：牙刷、毛巾、剃须刀。

换洗衣物：内衣裤、袜子、拖鞋。

拍摄用品：照相机或摄像机（注意一定要准备充足的电池）。

通讯用具：手机、重要人员的通讯录、充电器、纸和笔。

充裕资金：信用卡、少量现金、部分零钱。

娱乐用品：mp3、轻松幽默的书（为打发难捱的时间）。

这些准爸爸都要准备妥当，等到太太一有情况，你们就可以拎起背包出发吧。

4. 与太太做一次住院前的踩点

准爸爸们为迎接宝宝的出生一定做了很多准备，但是你有没有想过对住院的流程及病房的情况是否了解？是否去实地“勘察”了？

很多准爸爸在孕期都会陪太太来产科检查，几次之后对于门诊环境及流程已经很熟悉了。尽管如此，很多准爸爸还是记得首次陪太太就诊时的手忙脚乱，迷宫似的医院门诊，复杂的就诊手续，这些让准爸爸们一定还心有余悸吧。那么带太太住院时也许会再次面临这样的问题，如何避免呢？

与太太做一次住院前的踩点吧！这些问题就会迎刃而解了。



很多医院为方便病人和家属，会有一些人性化服务，例如带准父母们参观病房，熟悉与住院相关的情况。一般医院孕妇学校负责此事，她们的医务人员带领孕妈咪和家属进入病房实地参观，沿路介绍，从急诊室到病房，从产房到手术室，从婴儿室到办理出生证明处，并讲解如何办理住院或出院手续。准父母可以看到病区的生活情况，初步了解病房的管理和探视制度，方便准爸爸们对住院提前规划。产房对于太太来说是既神秘又令人恐惧的地方，她很想进去看个究竟，但产房有它的特殊性，所以不宜参观，但是课堂上会有图片给大家介绍的，这样对产房也会有所了解，也让太太心理上有所准备。有了这样一次踩点，无论白天还是黑夜，有紧急情况就可以径自就诊。

5. 什么时候该住院了

太太越接近预产期，准爸爸越紧张，什么情况下应该带着太太住院呀？准爸爸们不要急，宝宝出来前会给你们一些信号的。

住院信号一——阵痛

临近分娩时，原先不规则的子宫收缩会逐渐变得越来越强，越来越有规律。当阵发性的宫缩达到每次持续30秒或以上，间歇5～6分钟，同时开始觉得宫缩时伴有腹部的疼痛，临产就真正开始了。通常我们把这样伴有规则腹痛的阵发性子宫收缩，描述为“阵痛”，它是临产开始的重要标志之一。

无痛性不规则宫缩的出现是临产先兆，这时你并不必急着去医院。当规律宫缩进展到10分钟以内1次，持续30秒以上时，你就可以带着太太去医院待产了。当“阵痛”5～6分钟1次，持续40秒或以上时，你则要赶紧陪太太去医院！

住院信号二——见红

在分娩发动前24～48小时，多数孕妈咪的阴道内会流出少量血性黏液或暗红血液，这是由于临近分娩时，子宫下端扩张，宫颈管逐渐缩短，使附着于子宫颈附近的胎膜边缘与宫壁慢慢分离，该处的毛细血管破裂而导致出血。阴道见红是一个较为可靠的临产先兆。如果除了有少量的阴道见红外，没有其他不舒服，可以暂时留在家里休息，而不必急着去医院，等到同时出现阵痛了，再去医院吧。如果发现阴道流血量较多，超过平时月经量，或伴有大量血块流出，则提示有异常情况，须要及时到医院就诊。导致妊娠晚期异常出血的常见原因有前置胎盘、胎盘早剥等，这些都是严重的产科并发症，一旦发生，对太太和宝宝都是很危险的。因此，要特别提醒，在阴道有见红时，应加强自我监护，应嘱咐太太注意胎动的变化。

住院信号三——破水

所谓“破水”就是指胎膜破裂，羊水流出。多数产妇是在正式临产的过程中才出现“破水”的，也有一部分产妇在没有规则宫缩的情况下就“破水”了，这可能与感染、羊水过多、宫颈内口松弛等因素有关。羊水的颜色与清水接近，略带些腥味。

如果孕妈咪在家中突然发生“破水”，家里人千万不要惊慌失措，应让她立即平卧，并抬高臀部，建议可以在臀部下面垫上一个枕头或靠垫，以防止脐带受压或脐带脱垂。接下来要拨打120急救电话，让专业救护人员送往指定的医院。要特别提醒你的是，去医院的途中必须始终保持太太高臀平卧位，并注意稳定太太的情绪，保持冷静，听好胎心，数好胎动，以了解宝宝是否安全。

6. 太太胎膜早破防脐带脱垂

在临产前胎膜破裂称之为胎膜早破，这可能与感染、羊水过多、宫颈内口松弛等因素有关。若破水时脐带脱出于胎先露部的下方，经宫颈进入阴道内，甚至显露于外阴部，称之为脐带脱垂。

由于脐带是妈妈和宝宝之间最重要的联系通道，担负着母体与胎宝宝间气体交换、营养物质供应和代谢产物排出的重要责任，是宝宝的“生命纽带”。当脐带脱出，挤压在胎宝宝先露和骨盆之间时，脐血流被阻断，这会导致胎宝宝宫内缺氧。如果脐带受压时间超过7～8分钟，胎宝宝就会胎死宫内。

如果你的太太在家中突然发生“破水”（羊水的颜色与清水接近，略带些腥味。羊水流出时不受意识控制，这与排解尿液时的感觉完全不同，你可以让你的太太尝试能否控制下身液体的流出来确定是否“破水”了），准爸爸千万不要惊慌失措，尽量安抚好太太的情绪，帮助她平卧，并抬高臀部，建议可以在臀部下面垫上一个枕头或靠垫，以防止脐带受压或脐带脱垂。如果家里有胎心仪，可以听一下胎心，了解胎宝宝的安危；没有胎心仪的家庭，可以通过羊水是否清晰、胎宝宝是否有动来观察。由于羊水会不停地流出，你可以让太太用卫生巾来避免污染衣裤。同时你必须立即拨打120急救电话，让专业人员将你太太送往指定的医院。注意在途中你要保持冷静，也稳定好太太的情绪，让她始终保持平卧臀高位，多数胎动以了解宝宝是否安全。

7. 请为她选择“无痛分娩”吧

太太怕痛不愿生宝宝怎么办？有什么方法可以帮助宝宝妈妈减轻疼痛，顺利分娩？许多准爸爸都询问过这类问题。“无痛分娩”正是解决这些问题的一个好方法。什么是“无痛分娩”？指在孕妇临产后使用安全剂量的麻醉药物来减轻由于阵痛引起的产妇痛苦。目前使用的有两种方法：椎管内麻醉和氧化亚氮（俗称“笑气”）吸入镇痛。

椎管内麻醉是使用非常广泛的一种手术麻醉，应用于各种腹部、胸部和下肢手术，是一种历史悠久且安全简便的镇痛方法。最近10年这种麻醉方法经过不断改良被引入阴道分娩中，它可以阻断宫缩痛，但基本上又不影响宫缩的力度。由于使用的麻醉药品剂量明显小于常规手术用量，

对孕妈咪和胎宝宝绝对安全。一般来说，只要健康的对麻醉药物无过敏反应的产妇都可以使用“无痛分娩”，但是有时也会影响宫缩力量，所以产程进展缓慢的产妇不适于使用此方法。

另一种常见的方法是氧化亚氮（俗称“笑气”）吸入镇痛。一般由产妇自持麻醉面罩置于口鼻部，在宫缩前20～25秒吸入“笑气”和氧气的混合气体。这种方法简单易行，只要在临产前对产妇进行短时间指导就可以使用。不过如果过度吸入氧化亚氮或持续时间过长，会导致产妇意识丧失。这种方法不影响宫缩强度，且安全简便。但是由于吸入气体时机比较难掌握，加之产妇紧张，其镇痛效果多因人而异。

一般在产程进入活跃期，宫颈口开了2～3厘米以上，产妇就可以要求使用“无痛分娩”了。由于“笑气”吸入镇痛不如椎管内麻醉效果好，在一般的医院中，只有椎管内麻醉镇痛。当然每个“无痛分娩”的产妇都需配备一名医务人员专职观察。

需要注意的是，“无痛分娩”并不是真的一点都不痛，由于麻醉药品对胎宝宝有一定的影响，目前使用的麻醉药物剂量非常小，不能完全阻断宫缩时的疼痛，因此“无痛分娩”也称为“镇痛分娩”。但是这种方法使得临产时的阵痛变得可以承受，且对缓解产妇的紧张情绪也有显著疗效。“无痛分娩”可以说是产科史上一大进步，现在也被越来越多的医生推荐。让你的太太不再承受分娩时的痛苦，让她能更轻松地面对分娩，你为她选择“无痛分娩”吧！

8. 准爸爸进产房陪太太陪到底

阵痛越来越强烈，待产中的太太终于等到进产房的时候了。可是看着她痛苦的样子，准爸爸一定紧张得手足无措。“医生，她这么痛，这么紧张，我该怎么办呀？实在不行我们还是剖宫产吧！”这样的提问在太太临产后经常出自准爸爸口中。我们给出的答案：进产房陪太太分娩吧！

在国外准爸爸选择进产房亲自陪太太分娩已较常见。但在国内由于条件有限，即使是最好的医院也不能提供每个准爸爸陪伴分娩。但是如果准爸爸孕期接受足够的健康教育，且心理承受能力不错，分娩医院有此项服务，你的经济又允许的情况下，在产妇没有特殊异常的时候，准爸爸们还是进产房陪太太陪到底为好。

虽然说“无痛分娩”可以缓解宫缩阵痛，但是需要宫颈口开大到2～3厘米以上才能使用。加上产房的陌生环境，孕妈咪们往往会紧张不安，信心不足。如果这时候身边有最亲爱的人陪伴，这对稳定产妇的情绪、坚定自然分娩信心起到非常大的作用。

准爸爸进产房的条件

是不是每一个准爸爸都能合适进到产房？答案是否定的。首先身体要健康。产房是一个清洁、相对无菌的环境，如果准爸爸们正罹患某些传染病，如急性呼吸道感染、急性传染性肝炎等，或者有严重的心脑血管疾病都不适宜进入产房。“晕血”的准爸爸可别硬撑，为了不让产妇分心，不给医务人员添麻烦，还是回避一下比较好。其次心理承受力要强。分娩是一个漫长又富有变化的过程，大多数初产妇都需要经历十余小时方能顺利分娩。在分娩过程中，经常会出现胎

儿胎心变化，产妇宫颈口进展缓慢等情况。虽然有医生在一旁，准爸爸们难免还是会紧张、焦虑。这种不安情绪对产妇是非常不利的。试想产妇本来就紧张痛苦，另外还要顾及你的情绪，她怎么能平静放松?

准爸爸进产房的六点注意事项

（1）要带好必需用品：毛巾、水杯、照相机、巧克力等都可以拿进产房。

（2）多讲话：对产妇要有耐心、爱心。不断地和产妇说话是非常重要的，尽可能挑选一些产妇会感兴趣的轻松话题，比如想象一下宝宝的样子、性格，选择一些宝宝的名字等。但是需要注意，宝宝的性别可是比较敏感的话题，如果恰巧宝宝不是你们向往的那个性别，对产妇是一种非常大的压力，甚至可能导致产后出血、产后抑郁等严重并发症。

（3）多称赞：不停地夸奖产妇也是个非常聪明的方法。大多数的女性总是非常在意自己的形象，即使是在分娩的时候，许多产妇不愿意丈夫陪伴就是不想把自己最不淑女的样子给最亲近的人看到。丈夫如果能在这个时候称赞一下太太，对两个人的感情有很好的推动作用。

（4）多鼓励：许多产妇临产后都会觉得忍受不了疼痛，要求丈夫请医生改行剖宫产。这时候一定要对自然分娩有信心，丈夫应该不断地鼓励产妇，双手轻轻按摩其腰部，紧紧握住产妇的手，提醒产妇做拉梅兹呼吸法，给予行动上的鼓励，并可以选择“无痛分娩”来帮助产妇舒缓疼痛。当然准爸爸搞一点点小幽默对缓解产妇紧张情绪有意想不到的作用。

（5）不要对医生的工作“指手画脚”：有时产程的进展不尽如人意，医生会使用各种催产方法来帮助产妇，但有些准爸爸总是担心这个或者那个，不同意医生的意见，甚至直接要求医生剖宫产。这些都有可能造成一些不必要的难产发生。

（6）分娩后不能只关注宝宝：宝宝出生了，爸爸不能把整个注意力都给了宝宝，刚刚经过生产的产妇非常敏感，可不能“顾了宝宝失了妈妈”。

9. 我请“导乐”陪太太

“家庭化陪伴分娩”虽然好，但是由于目前大多数的医院不能提供所有的准爸爸们“家庭化陪伴分娩”，而即使是有陪伴分娩的，毫无经验的准爸爸们也不知道如何去安慰阵痛中的太太。尽管在孕期做了大量功课，准爸爸们一看到太太如此痛苦，也只能在一旁干着急。

那么请个“导乐”陪产妇吧!这是目前国际上流行的一种陪伴分娩方式。什么是导乐陪伴分娩?就是请有经验的助产士或者妇女在分娩过程中对产妇进行一对一的陪伴。其作用是安慰鼓励产妇，减少产妇的宫缩阵痛和由此产生的紧张不安情绪，在各个临产阶段提供指导，使得分娩能顺利完成。据统计，“导乐分娩”能明显降低难产率，缩短产程。在大多数医院，“导乐”是由有丰富接产经验的助产士担当，她们比一般的“导乐”更专业。在陪同分娩过程中，她们会密切观察产妇和胎宝宝的情况，及时发现异常，告知医生，从而保证产妇和胎宝宝的安全。

如果决定请“导乐”陪伴，准爸爸们可以在产妇进产房后，告诉产房医护人员需要请“导

乐”。等到产妇的宫口开大到2厘米以上时就可以安排“导乐”陪伴。一般初产妇需要数十小时的宫缩宫口才能开全，请“导乐”陪伴你会放心些，而经产妇产程一般很快，在1～2小时之内就会结束，所以可以不安排“导乐”陪伴。如果顺产，那么可由“导乐”进行接生，并陪伴到产后2小时。如果是剖宫产，“导乐”则陪伴到手术结束。

在等待接生的几个小时里，“导乐”会告诉产妇，什么时候该放松，什么时候该用力，接生过程是怎么回事，接生时候的动作要领等；在宫缩疼痛的时候，“导乐”会使用双手帮助产妇按摩腰背部，不断地鼓励产妇，帮助其减轻疼痛和紧张。宝宝出生后，“导乐”会帮助妈妈与宝宝早些接触，促使其尽早开奶，教其相关的喂哺知识，以及产妇生产后需要注意的事项等。这些对产妇分娩后都非常实用，所以初为人父人母的爸爸妈妈们，“导乐”陪伴将是个不错的选择。

10. 进产房伴太太用拉梅兹呼吸技巧实战

如果你决定进产房陪伴太太分娩并且一同亲临宝宝的诞生，那么首先对你有这份心表示赞赏，但是仅仅有这想法是完全不够的。平时的训练变为今天的实战，你可不能慌了手脚哦。准爸爸们，考验的时候到了，勇敢地表现吧！你的太太已经正式临产了——你是这样与太太应用拉梅兹呼吸技巧：

第一产程潜伏期

产程特点：此阶段子宫收缩程度较轻，每次间隔5～6分钟，宫缩持续30秒左右，此时子宫口扩张2～3厘米。

产妇这样做：全身放松，眼睛凝视一点；用鼻子吸气，嘴巴吐气，腹部保持放松；每次呼吸速度保持平稳，吸入和呼出的量要均衡。

采用方法：胸式呼吸。当宫缩开始，产妇做廓清式呼吸，接着用胸式呼吸的方法呼吸，至宫缩结束前再做一次廓清式呼吸，宫缩结束。随着反复出现宫缩，上述方法反复进行直到进入下一个阶段。

爸爸口令：（宫缩开始）廓清式呼吸→胸式呼吸，吸，2，3，4；吐，2，3，4；吸，2，3，4；吐，2，3，4；吸……→廓清式呼吸……（宫缩结束）。

爸爸爱心行动：

- 横向按摩。当宫缩到来时，你将双手的四个手指并拢，大拇指分开，放于太太腹部两侧，太太吸气时双手向太太的腹部中央聚拢，太太呼气时你的双手还原，配合太太的呼吸反复按摩，直至宫缩结束。
- 你还可以使太太半卧位，双腿弯曲，全身放松。
- 宫缩时帮太太擦汗，间隙时给太太端茶喂饭、送点心等。

第一产程加速期

产程特点：产程进展到这阶段，产妇会感觉腹部的坠胀非常明显，一阵接着一阵，腹痛的程

小贴士

廓清式呼吸

廓清式呼吸可以使产妇全身放松，并能使体内的氧与二氧化碳保持平衡。

具体的方法是用鼻子慢慢地深深吸口气，再缓缓用口呼出。吸气时腹部鼓起，呼气时嘴唇像吹蜡烛一样。每次宫缩开始后和结束前均做一次廓清式呼吸。

度加重，收缩较强，每2～4分钟宫缩1次，持续40～50秒，此时子宫口扩张至4～8厘米。

产妇这样做：全身放松，眼睛凝视一点；用鼻子吸气，嘴巴吐气；随着腹痛的加剧呼吸相应加速，随着腹痛的减轻而减慢呼吸。

采用方法：浅而慢加速呼吸。当宫缩开始，产妇做廓清式呼吸，接着用浅而慢加速呼吸的方法，最后再做廓清式呼吸，宫缩结束。随着反复出现宫缩，上述方法反复进行直到进入下一个阶段。

爸爸口令：（宫缩开始）廓清式呼吸→浅而慢加速呼吸，吸，2，3，4；吐，2，3，4；吸，2，3；吐，2，3；吸，2；吐，2；吸，吐；吸，吐……吸，2；吐，2；吸，2，3；吐，2，3；吸，2，3，4；吐，2，3，4→廓清式呼吸……（宫缩结束）。

爸爸爱心行动：纵向按摩。此时你的按摩方法可改为纵向按摩。当你的太太宫缩到来时，你的双手仍然放置于太太腹部两侧，太太吸气时你的双手按摩至太太的耻骨联合处，太太呼气时你的双手还原，配合太太呼吸反复按摩，直至宫缩结束。

第一产程减速期

产程特点：这时宫缩强且频率高，子宫口开至8～10厘米。每1～2分钟宫缩1次，持续60～90秒，这一阶段产妇会感觉有较强的排便感，这是胎头下降压迫直肠时的正常感觉。

产妇这样做：全身放松，眼睛凝视一点；嘴巴微微张开，吸气和吐气保持高位呼吸，喉咙处发出“嘻嘻嘻”的声音；呼吸速度随宫缩强度调整，连续4～6个快速吸气和吐气后再大力吐气，重复至宫缩结束。

采用方法：浅的呼吸。当宫缩开始，产妇做廓清式呼吸，接着用浅的呼吸方法“吸吸吸吸吐……”最后再做廓清式呼吸，宫缩结束。随着反复出现宫缩，上述方法反复进行直到进入下一个阶段。

爸爸口令：（宫缩开始）廓清式呼吸→吸，吸，吸，吸，吐……吸，吸，吸，吸，吐……吸，吸，吸，吸，吐……→廓清式呼吸……（宫缩结束）。

爸爸爱心行动：纵向按摩。此时配合呼吸反复快速纵向按摩；让太太改变体位，尽量侧卧，来缓解此时的不适。

经过了较为漫长的第一产程，宫口扩张至10厘米时就进入了第二产程。

第二产程

产程特点：子宫口开全（10厘米）至胎宝宝娩出，此阶段时间的长短决定于产妇是否会用力，因此要把握子宫收缩时用力这个要点。

产妇这样做：双手握着产床把手，头稍抬起，下巴抵着胸口，眼睛看着自己的腹部，大大吸气后憋气，向下用力，用力……吐气……每次宫缩做3组这样的动作。子宫停止收缩时休息并完全放松，以便获得力量再奋斗。

采用方法：憋气用力运动。当宫缩开始，产妇做廓清式呼吸，接着采用憋气用力运动方法，最后再做廓清式呼吸，宫缩结束。随着反复出现宫缩，上述方法反复进行直到进入下一个阶段。

爸爸口令：（宫缩开始）廓清式呼吸→吸气，憋气，向下用力，用力……吐气；吸气，憋气，向下用力，用力……吐气……→廓清式呼吸……（宫缩结束）。

爸爸爱心行动：指导太太姿势正确和用力，让太太的双手握着产床把手，你握着太太的双手一起用力。叫口令憋气用力时你的肢体、语气要急切，就像参加拔河比赛时你是拉拉队员那样叫“加油！加油！”

第二产程结束前

产程特点：当胎头娩出一半时为避免冲击力太大而造成会阴部撕裂，医护人员会告诉产妇“不要用力”，此时产妇可使用哈气运动。

产妇这样做：嘴巴张开，像喘气式急促呼吸或以吹蜡烛方式快速呼吸。

采用方法：哈气运动。

爸爸口令：不要用力……哈气，哈气，哈气……（宝宝娩出）。

爸爸爱心行动：最好的做法是你也张着嘴与太太一起哈气，有你的示范，太太会做得更加正确。

随着宝宝“哇”的一声啼哭，你与你的太太合力应用拉梅兹呼吸技巧也告结束。

11. 准爸爸加入水中分娩的准备与实战

“宝宝长在妈妈肚子里，生宝宝当然是她的事”，这句话代表了相当一部分准爸爸的心声。准爸爸往往不会想到的是：只要经过一定的深入培训，他们一样可以成为“育儿达人”。而现今流行的“水中分娩”，准爸爸就可以参与准备和实战。

提供水中分娩服务的医院，他们的孕妇学校或母婴中心对有需求的准爸爸提供全套培训，使其能够参与整个分娩过程。建议准爸爸和孕妈咪首先参加培训班以了解水中分娩的好处及其流程，并且共同练习拉梅兹减痛呼吸法，为真正的实战打好基础。

接着便是整个水中分娩的过程了。当产妇临产宫口开到7厘米左右，准爸爸要做好下水准备，做好个人清洁卫生，穿好平角短裤，在“导乐”的指导下和产妇一起下水。让产妇靠在你身上，这样给予她心理上的支持和生理上的依靠。在水里可以帮助产妇改变体位，帮她进行背部和腰部

的按摩，宫缩来的时候帮她一起用力，宫缩间隙帮她端茶送水，让产妇感到安慰，增加力量，忘却分娩时的痛苦。

听到宝宝响亮的哭声，准爸爸们就迎来了最后的步骤——亲手给宝宝剪脐带了。这是让准爸爸终身难忘的幸福一刻。

以上只是水中分娩的粗略流程，实际运用中还要了解以下几点注意事项：

（1）产妇、准爸爸同时入水池。出水池的顺序是：首先，爸爸在宝宝娩出前夕出水；其次，宝宝娩出后即出水；最后，妈妈在宝宝娩出后数分钟出水。

（2）产妇临产开始后，宫口开7厘米左右开始入水池，一般入池后1～2小时宝宝就会娩出，妈妈不需做会阴切开。

（3）分娩所用的浴池大小和夫妻体型成正比，不宜太宽大或太窄小。

（4）着装方面以准爸爸光身加平角裤，产妇只身穿小褂。准爸爸尤其注意不能穿一次性的平角裤。

（5）准爸爸患有皮肤病、疖痈、溃疡等不宜下水。

（6）准爸爸在水中能起垫背、依靠作用，所以姿势不限，尽量让产妇舒服为宜。

（7）准爸爸需要不断鼓励产妇，无论是语言还是行动一样也不能少。

（8）在分娩过程中，准爸爸不断指导产妇用拉梅兹呼吸法，转移疼痛，保持镇定，以加快产程并让宝宝顺利出生。

（9）分娩完成后，产妇不宜停留水中过久。

（10）别担心水被血染红，产妇出水后，会在产床上接受注射催产素及胎盘剥离。

（11）脐带有韧性，情急中不易一下子剪断，故需要提前用医用剪刀在橡皮管上进行实战练习。

（12）水中分娩需要专业指导，切勿独自尝试。

12. 准爸爸产房门口的担忧

当孕妈咪被医生推进产房的时候，准爸爸最最漫长和煎熬的时候到来了。



多数准爸爸在这个节骨眼上都是极其敏感、担忧、心神不宁，往往产房内外的一点风吹草动，就会引得准爸爸大惊失色。其实只要打好产前“预防针”，产时自然有的放矢、镇定自若。

常见的准爸爸心理小疑惑有以下几种：

宝宝会异常吗？

据统计，活产的婴儿中有2%～3%可能存在程度不同的缺陷。而父母们产前可以通过化验血、B超检查、羊水染色体检测等筛查出大多数胎宝宝的神经管、体表、脏器大的

畸形。当然，即使通过孕期检查也仍然会有一些异常胎宝宝没被发现，但是这些异常通常只是小的，不会对宝宝成长造成很大影响的。故当孕妈咪分娩时胎宝宝是否会异常已经是有了定数的。所以孕期检查已经尽力了，产房门口的担心就显得多余了。就算碰巧产生了特例，也是很偶然的，这也并不能归咎于谁的过失或责任，希望准爸爸们放宽心。

分娩顺利程度与时间相对成正比吗？

产程的长短因人而异，正常的产程为4～16小时，过于快速和持久战都是不利的。准爸爸不要因为其他晚进产房的产妇反而先生下宝宝而阵脚大乱，进而产生极度焦虑情绪，以至影响医院正常工作。

从顺产改为剖宫产一定意味着形势严峻吗？

自然分娩好于剖宫产是毋庸置疑的，但从最终达到安全分娩这个目的来说也不见得中途要改剖宫产就一定是大难临头。尽管剖宫产会给妈妈们带来些许危险，但是医院会很谨慎，通常这个方法可以使宝宝更快速地出世，避免了宝宝久置腹中而造成的缺陷或危及妈妈的健康。准爸爸们要理性对待这个问题，如果巧合遇到了，也不要惊慌失措，这是分娩中常常会发生的现象。每年由于各种因素半道借助剖宫产出生的宝宝约占10％。

宝宝是否会缺氧？

谁都想要个聪明宝宝，宝宝会不会缺氧也是准爸爸们最关心的问题。十月怀胎，今朝分娩，妈妈的子宫收缩在用力把宝宝推出体内，稍有闪失或者宝宝缺氧了怎么办？这些问题是无法控制的，不过你可以放心，如果宝宝发生异常情况，胎心、羊水都能反映，电子胎心监护仪会很敏感地提示，有问题医生会积极处理的。你在产前帮助孕妈咪进行拉梅兹呼吸法练习，到分娩时应用此方法，缺氧几率会自然减少，你在分娩时的担忧也会减少。

医务人员会将个人情绪带到太太分娩过程中吗？

“这个医生看上去很凶的”“那个护士之前对家属态度很冷淡”，很多准爸爸担心医护人员会将不良情绪带到太太的分娩过程中去。医疗行业规范很严格，每一位医护人员的工作要接受上级的检查、督查，几乎每家医院都设有病人住院期间满意度调查、院外督察员征求意见、院长信箱等。医生护士在工作中不敢也不会过多掺杂私人情绪，对孕妇也绝对认真负责。

就像世界上没有两个长得一模一样的人一样，每个孕妈咪的分娩过程也是独一无二的。准爸爸们千万要记住：不论其他产妇的情况如何，其他准爸爸们的情绪怎样，这都是与你的太太完全无关的。产前打好“预防针”，做好准备工作，产时抱着“任它天翻地覆，我自岿然不动”的心态，你宝宝的啼哭声一定会很快传来的。

13. 剖宫产前爸爸要签字吗

当孕妈咪分娩前有某些合并症及并发症，或是胎位不正，或是分娩过程中发生难产，则需要剖宫产终止妊娠。

面对剖宫产，准爸爸将会和手术医生有一次近距离的接触，这就是术前谈话。在手术前，医生要与产妇本人及家属（首选丈夫，其次为直系亲属）进行术前谈话，行使告知义务，签署手术知情同意书、自费用药同意书及输血治疗同意书。



医生会根据产妇的情况告知术中、术后可能出现的相关并发症（如多次腹部手术史可引起盆腔粘连，手术损伤；破膜时间过长可增加切口感染的风险、双胎或巨大儿可引起产后子宫收缩发力导致产后出血等）及其处理方案，解答产妇及家属的疑问。产妇及家属若有特殊的要求（如同时行输卵管结扎术）应于术前及时向医生提出征得其同意。有的家属因当时紧张未提出，等术后再想起为时已晚了。

当然术前谈话所涉及的风险并不一定都会发生，有的发生率是极低的，产妇及家属不必太过紧张，抱着一颗平常心。随着麻醉技术及手术技术的进一步提高和完善，剖宫产相对来说还是比较安全的。顺便要提醒准爸爸术前谈话并不是医生推卸责任，不是签字后医生就不负责任了，而是医生和你以及家属的一次交流。从以人为本的角度出发，患方有知情的权利，医生有告知的义务。准爸爸千万不要因手术前拖延或拒绝签字而耽误手术与抢救。

14. 临产时准备食物的技巧

准爸爸们经过了漫长的等待，终于到了丰收的时刻，你们的宝宝就要来到这个世界上，孕妈咪们就要开始冲刺了。分娩时孕妈咪们虽要消耗很大体力，但因子宫收缩会影响到胃，所以不能一顿吃饱，而是要吃些易消化的、柔软的食物，或是喝些能提供能量的糖水。有许多长辈喜欢在这时准备桂圆汤给产妇吃，这是不适合的。因为宝宝要靠子宫收缩把他（她）从妈妈腹中“赶出来”，而桂圆有安胎的作用，会抑制子宫收缩，影响分娩。下面的一些食物你应该准备好为临产的妈妈加把油。

- 人参炖肉汤
- 藕粉
- 高营养饮料

15. 产时巧克力、牛奶、人参的妙用

你很关心在太太分娩时除了常规的饭菜外，还需要额外加点什么食品帮助太太“发力”。不

少过来人都会告诉你：巧克力、牛奶、人参。此时，有些准爸爸会盲目跟随，也有些准爸爸会有疑虑，巧克力、牛奶、人参在太太分娩时到底有什么作用？请听营养师解释。

巧克力：体积小、能量足，是分娩时的能量供应站。

牛奶：消化快，迅速提供能量，使产妇快速补充到能量。

人参粉：迅速长力，能有效为产妇在冲刺阶段加把劲。

16. 关注宝宝早接触、早吸吮

新爸爸见到思念已久的宝宝，一定非常兴奋和激动，但同时面对嗷嗷待哺的小嘴，很多新妈妈和新爸爸们又会感到手足无措，毕竟没有喂养这些天使的经验呀。爸爸不要认为哺乳只是妈妈的事，那么作为爸爸要怎么做呢？初次哺乳时要协助妈妈做到“三早”——早接触、早吸吮、早开奶。

早接触指母婴皮肤接触应在分娩后30分钟以内开始，接触时间不得少于30分钟。如果你是陪着太太一起进产房的，那么分娩过后就一定要让宝宝多和妈妈在一起，保持母子肌肤相亲。一方面让经过长时间的待产、分娩的太太在心理上得到安慰，另一方面初生的宝宝在皮肤接触时会表现安静，这不仅促进母婴情感上的紧密联系，也使新生宝宝的吸吮能力尽早形成。

早吸吮指让宝宝生后30分钟以内就开始吸吮母亲乳房。在分娩后的头一个小时内，大多数宝宝对哺乳或爱抚都很感兴趣，利用这段时间启动母乳喂养是再合适不过的了。尽早地吸吮，会给宝宝留下一个很强的记忆，以后就可以很好地进行吸吮。也许会有爸爸奇怪，这时妈妈并没有奶为何要让宝宝吸吮，这是因为乳汁的分泌是受神经支配和多种内分泌激素调节的，宝宝吸吮乳头，对乳头是一种刺激，可通过神经传导和内分泌激素的作用，促进乳汁分泌，使母亲早下奶，多下奶，并减少奶胀。此外吸吮可使母亲产生更多的催产素，可增强子宫收缩，减少产后出血。太太这时一般都比较虚弱，爸爸就应该多协助她给宝宝多吸吮。

早开奶指第一次开奶时间是在分娩后30分钟以内。宝宝早开奶可得到初乳，得到第一次免疫。乳腺初次生成的乳汁称为初乳，初乳富含蛋白质和抗体，可以保护新生的小宝宝避免感染，还能帮助宝宝排出体内的胎粪，清洁肠道。爸爸们应在护士指导下协助太太建立成功有效的母乳喂养。

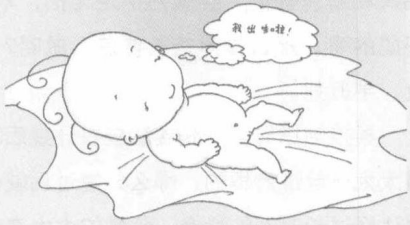
PART 5

产　后

宝宝终于出生了，新爸爸又开始面临着无数的新问题，如:产后母婴该怎样护理？如何保证太太乳汁充沛？怎样做太太代言人——招待来访客？生育后该如何选择合适的避孕方法？产后如何购置及补充生活必需品……这些问题都需要新爸爸挺身而出，全盘处理。

走过最初的忙碌，很快到了产后42天，新爸爸还要带着母婴去医院做检查。

半年过去了，训练有素的你早已理顺了新生活的节奏，按部就班过着平静和幸福的生活。合格丈夫暨新爸爸陶醉在甜蜜的“三人世界”里，渐入佳境……





一、新妈妈在变化

产后子宫复旧和全身恢复

再美丽的女人都难免经受怀孕这个“甜蜜的负担”：身材走样，腹部变形，皮肤色素沉着……新妈妈们也不免感叹:“难不成以前的自己就一去不复返了吗？”其实只要掌握产后生理变化，身材是可以复原的，甚至可以做个更有魅力的女人。

从胎盘娩出至产妇全身各器官（除乳腺外）恢复或接近正常未孕状态所需的时间，一般为

小贴士

子宫是产褥期变化最大的器官。产后子宫逐渐恢复到未孕状态的过程称子宫复旧，主要的变化为子宫肌纤维缩复和子宫内膜的再生。产后子宫在胎盘娩出后留下了胎盘剥离后的创面，创面愈合过程中的出血与坏死脱落的蜕膜一起经阴道排出称为恶露。换言之，子宫复旧与恶露变化是同时进行的。

6～8周。准爸爸要了解产后子宫复旧和全身恢复的几个方面，还必须知道与之相关的注意事项。

子宫复旧

变化：产后子宫逐渐缩小，到产后10天腹部检查扪不及宫底，直至产后6周，子宫恢复至正常非孕大小。与之相对应，3～7天恶露量较多，为血性，呈鲜红色且带有小血块；以后恶露颜色呈淡红色至黄褐色，似浆液；2周以后颜色越来越浅，量越来越少，一般持续4～6周。正常恶露有血腥味，但无臭味。

注意：恶露量多、红色恶露持续时间过长提示子宫复旧欠佳；若合并感染，恶露有臭味且有子宫压痛。出现这些现象应及时就诊，积极治疗。

循环及体液

变化：产后72小时内血容量增加15%～25%，以后血容量逐渐减少，下肢静脉充盈和曲张逐渐减轻，下肢水肿消失，于产后2～3周血容量恢复至未孕状态。产后红细胞计数及血红蛋白逐渐增多；白细胞总数较高，可达每升（15～20）$\times 10^9$，中性粒细胞增多，淋巴细胞稍减少；血小板数增多。产后一段时间这些都会恢复。

注意：让太太产后及早下床，并进行适当的活动，如做产后操、瑜伽操，散步等，防止下肢静脉炎及下肢深静脉栓塞。

消化系统

变化：胃肠张力及蠕动力减弱，胃酸减少的情况，产后约需2周恢复；产褥期卧床时间长，腹肌及盆底肌松弛，加之肠蠕动减弱，这些都容易引起便秘。

注意：太太产后2周之内不要大力进补，尤其是产后最初几天。多喝水，多吃富含粗纤维的新鲜蔬菜、水果等食品，忌食辛辣等刺激性食物，尤其不可饮酒。麻油和蜂蜜有润肠通便的作用，产后宜适当食用。

提示：太太产后不宜卧床时间过久，应适当走动，增加活动量。养成定时排便的习惯。

泌尿系统

变化：产后最初1周尿量增多；产后排尿困难会导致膀胱残余的尿量增加及尿潴留出现。妊娠期发生的肾盂及输尿管扩张需2～8周恢复。

注意：详见本书本部分相关内容。

小贴士

产后什么时候排卵、来月经？有研究表明：可能在产后33～34天卵巢就排卵，大多数的产妇来月经的前2周排卵。另外，没有哺乳的妈妈，产后6～8周左右来月经；哺乳的妈妈，产后12～18周左右来月经。

提示：产后如膀胱充盈，会妨碍有效的子宫收缩，导致太太产后大出血。

内分泌系统

变化：原本与维持妊娠有关的激素，产后快速减少，雌、孕激素水平急剧下降，于产后1周降至未孕时水平。而与维持泌乳及排乳有关的激素迅速增加。

注意：值得提醒的是，不管何时排卵或来月经，你们夫妇产后只要有性生活，必须采用避孕方法，以免太太产后在哺乳期又怀孕。

腹壁恢复

变化：妊娠期出现的妊娠纹和下腹正中线色素沉着逐渐消退；初产妇妊娠纹变成银白色；腹壁紧张度需在产后6～8周恢复。

注意：腹壁恢复需通过循序渐进的锻炼，如深呼吸运动及腹肌运动。① 深呼吸运动：仰卧，深吸气，收腹，然后呼气。② 腹肌运动：仰卧屈膝，配合呼吸双手触膝8～10次，有利于加强腹壁的紧张度。要让新妈妈腹壁恢复到理想状态，新爸爸必须支持、鼓励太太做产后康复锻炼，并且要持之以恒。

2. 让太太远离产后肥胖

在你不停地给坐月子的太太增加营养的同时，可别忘了使用在怀孕前就准备好的体重秤，当心你的太太体重失控。一些产妇急着减肥，全然不顾身体健康；还有一些人则整天躺在床上不动，真正“坐”起了月子，那么她们就可能陷入产后肥胖的困扰，以后可能会发生一切和肥胖有关的疾病。所以，你要让太太远离产后肥胖，在注重合理补充营养的同时要注意：

- 鼓励和帮助你的太太尽早下床走动，月子里做好第一套产后操。
- 用肉类炖汤要去掉表面的脂肪再喝汤，家禽类则去皮。
- 帮助太太控制不吃甜食，水果挑不甜的吃。
- 少量多餐，不要一下子吃得太饱。
- 如果你太太不哺乳，产后3个月体重恢复到孕前的体重；如果哺乳，哺乳期结束后体重恢复到孕前的体重。
- 提倡你太太产后运动，满月后可在专业人员的指导下做有针对性的产后运动。



二、健康保障

（一）饮食

1. 新爸爸误区——产后进补多多益善

当你成为一个新爸爸，还等不及要从初为人父的喜悦中抽身，就要为新妈妈的进补问题考虑

了，不过进补并非多多益善。你一定要仔细看完下面一段文字，否则有可能好心办了坏事哦！

◆ 顺产的新妈妈产后马上就能吃饭了，但食物还是要以清淡、松软、易消化为主。分娩后的3天里，太太体内的激素水平比较紊乱，乳房还处在充血期，乳腺管并不十分通畅，为了避免乳汁堵在乳腺管内，不要急着给太太喝大量汤水。但是分娩时体内大量的水分流失会使太太感到口渴，可以多喝些白开水来补充水分。产后会有出汗较多的现象，这是体虚的一种表现，这时丈夫不要急着给太太准备补品，因为人在极度虚弱的状态下是不适合进补大功效的补品，否则也会引起身体的“不消化”。此时丈夫对太太的营养补充要记住“汤补不如食补，虚不受补”的俗话。

◆ 剖宫产的新妈妈在手术后，由于麻醉和手术的原因，要少量多次进食一些清淡液体——清流质，让胃和肠道慢慢感受到食物的存在，减少由于一下子进食带来的刺激，有利于消化吸收。这些清流质必须是不会引起胃肠胀气的，甜的、冷的、牛奶、豆浆都会引起胀气，肠道排气后再进食面条、稀饭等半流质，然后再进食普通食物。所以在剖宫产手术后是不适合吃一些你认为补充营养的浓肉汤或牛奶的。

即使过了一段时期进入哺乳期后，进补也要根据个人不同的身体状况而进行，如果盲目进补就会在产后造成肥胖，对中年以后的健康造成很大的危害。

2. 新爸爸演绎月子大餐

犒劳顺产新妈妈

顺产后太太想吃就吃，烹饪方法尽量满足太太的口味，丈夫早做准备哦！

鸡肝粥

原料：鸡肝50克，大米50克。

制作步骤：

（1）鸡肝在水中煮熟，捞出沥干，冷却后压成粉状。

（2）大米熬粥，调入鸡肝粉，加少量盐调味。

肉末碎菜粥

原料：瘦肉糜50克，青菜50克，大米50克。

制作步骤：

（1）大米熬粥。

（2）锅子烧热，无需放油，加入瘦肉糜翻炒熟，青菜洗净切碎。

（3）将肉糜、碎菜末一起调入熬好的粥中，加少量盐调味。

营养功效：鸡肝和瘦肉末都含丰富的动物铁，和大米粥一起给刚分娩的妈妈食用，既容易消化，又补充了铁质。

犒劳剖宫产新妈妈

剖宫产手术当天：术后6小时开始喝些温水。

术后第1天：进食流质。可选用米汤、藕粉、蛋花汤、萝卜籽汤、蒸蛋羹等。

术后第2天：半流质。

早　餐	稀饭、包子
点　心	淡藕粉1杯
午　餐	烂糊面
点　心	蒸蛋羹
晚　餐	稀　饭
点　心	小刀切馒头或面包

通乳美食信手拈来

下面这些美食都有疏通经络、利于排水的作用，适合乳房肿胀、乳汁不通畅的妈妈食用。

丝瓜鲫鱼汤

原料：丝瓜1根，鲫鱼1条。

制作步骤：

（1）鲫鱼刮去鱼鳞，挖去内脏，洗净。

（2）水烧开后，直接将鲫鱼下入，加少量黄酒、葱段、姜片，大火烧煮。

（3）丝瓜刨去皮，切成滚刀块，直接下入，煮至丝瓜变柔软，有透明感，加少量食盐调味。

通草小米粥

原料：通草9克，小米75克。

制作步骤：通草和小米均淘洗干净，加水熬粥。

冬瓜荷叶牛腱汤

原料：冬瓜150克，干荷叶10克，牛腱150克。

制作步骤：

（1）牛腱洗净，切小块，在开水中汆至没有血水溢出，洗净血沫。

（2）荷叶装入纱布袋，在水里浸泡片刻，捞出和牛腱一起放入锅中加水炖。

（3）冬瓜洗净，挖去籽，连皮切小块，待牛肉炖至八分酥时加入继续炖。

（4）牛肉完全炖酥，冬瓜变透明后，捞出装有荷叶的纱布袋，加少量食盐调味。

赤豆莲子汤

原料：赤豆75克，莲子50克。

制作步骤：赤豆和莲子均洗净，加水大火烧开，转小火炖至赤豆开花，莲子酥烂，可淡吃，

也可稍加些冰糖。

催乳美食“喂”宝宝服务

解决了乳汁不畅的难题，可以让宝宝大饱口福了，营养师还为你安排了促进泌乳的美食，好好学一下吧！

莴笋小排汤

原料：莴笋1根，猪小排50克。

制作步骤：

（1）猪小排洗净，在开水中汆至没有血水溢出，洗净血沫。

（2）小排中加入水、适量黄酒、葱段、姜片，大火烧开，转小火炖。

（3）莴笋剥去茎叶，刨去老皮，切成滚刀块，待小排炖至八分酥时放入锅中继续炖至完全酥烂。

（4）撇去表面的油，加少量食盐调味。

花生乌鸡汤

原料：花生60克，乌骨鸡半只。

制作步骤：

（1）将乌骨鸡清洗干净，撕去皮，斩成小块。

（2）在开水中汆至没有血水溢出，洗净血沫。

（3）锅中加水，放入乌骨鸡和花生，大火烧开，转小火炖酥，加少量食盐调味。

木瓜炖黑鱼

原料：木瓜半只，黑鱼1条。

制作步骤：

（1）黑鱼刮去鱼鳞，挖去内脏，洗净，去头尾，切成小段。

（2）木瓜洗净，挖去籽，切成小块。

（3）黑鱼无需煎炸，和木瓜一起放入锅中，加2碗水和适量姜片，炖1小时，加少量食盐调味。

花生瘦肉汤

原料：花生60克，瘦猪肉100克。

制作步骤：

（1）将瘦猪肉洗净，斩成小块。

（2）在开水中汆至没有血水溢出，洗净血沫。

（3）将猪肉和花生一起放入锅中，加水、少量黄酒、葱段、姜片炖至酥烂，加少量食盐调味。

体虚新妈更要吃好

太子河虾

原料：太子参10克，河虾50克。

制作步骤：

（1）太子参在水中浸泡柔软，连同浸泡过的水一起煮开。

（2）将河虾洗净，在太子参水中汆熟。

营养功效：太子参比较温和，有止虚汗的作用，河虾含优质蛋白，又极易消化，适合顺产的妈妈。

麦冬萝卜汤

原料：麦冬10克，萝卜籽10克或新鲜白萝卜100克。

制作步骤：将麦冬和萝卜籽或白萝卜一起煮水喝。

营养功效：麦冬可治阴虚，作用也较平和，萝卜籽和萝卜有通气的作用，可促进肠道排气，适合剖宫产的妈妈。

3. 新爸爸必知的月子宜忌食物

● 麦片、麦芽、大麦茶会回奶，哺乳期应禁食；老母鸡含大量雌激素，会使体内泌乳素下降，乳汁分泌减少，产后3~5天内需禁食，待2周后体内激素趋于平稳，乳汁也较多后可以食用。

● 中医认为桂圆有安胎的作用，会抑制子宫收缩，不利于产后子宫复原，而且桂圆和红枣都有活血的作用，吃了反而会增加出血量，造成恶露淋漓不尽。

● 不知从何时起，火腿被认为是促进伤口愈合的“良药”，顺理成章，它就经常出现在产妇的食谱中了。其实，只要是含蛋白质丰富的食物都能促进伤口愈合。火腿是腌制品，大量的食盐反而不利于伤口愈合，它还含大量亚硝酸盐，吃多了会对产妇的健康产生影响。

● 新爸爸可要注意了，长一辈的人会在月子里定下许多“规矩”，不能吃生冷食物就是其中一条，否则以后经常会有牙痛，所以，又生又冷的水果就被拒之口外了。其实，由于蔬菜大多是烧熟了吃，水果就是补充维生素和矿物质的重要途径，特别是像维生素C这种水溶性维生素，烧熟了基本就没有了，只能生吃才可以补充。分娩后的几天身体比较虚弱，胃肠道功能未恢复，可以不要吃寒性的水果，如西瓜、梨，但过了这几天以后，水果还是一定要吃的。牙齿的健康是靠良好的口腔卫生习惯来维持的，可不要让水果来做“冤大头”。

● 哺乳期间新妈妈的乳汁是宝宝钙的来源，所以新妈妈每天保证至少2杯低脂牛奶，并经常晒太阳，避免因哺乳造成新妈妈体内钙质不足。

4. 哺乳妈妈一天饮食巧安排

营养师把哺乳妈妈一天需要的营养素变成食物，新爸爸可以照此演绎。如果你偷懒，宝宝的营养会不够的哦！

主　食	400克
牛奶	500～750毫升
豆类和豆制品	50～100克
蔬菜	750克，其中一半是绿色蔬菜
水果	中等大小2个或400克（别忘了要挑不甜的）
鸡鸭鱼肉虾	300克
鸡蛋	1～2个

你可以这样吃——

早餐：	午餐：	晚餐：
脱脂牛奶250毫升 主食100克 蔬菜150克 鸡蛋1个	主食100克 催乳汤水 蔬菜300克 豆制品50克	主食100克 催乳汤水 蔬菜300克 豆制品50克或鸡蛋1个
点心：	点心：	点心：
水果1个（中等大小）	脱脂牛奶250毫升或其他奶制品 主食50克 水果1个（中等大小）	脱脂牛奶250毫升 主食50克

（二）性爱

1. 产后何时开始性生活

家庭中添了新成员，你和太太又将享受到如新婚后的甜蜜生活。可是在分娩前后的一段日子里，你们的亲密行为只限于语言、眼神的交流，相互亲吻和肌肤接触，因为你们知道，只有这样才对妈妈、爸爸、宝宝最有利。

新爸爸、新妈妈对产后性生活的认识和要求时常有偏差，如何协调？原则是互相体贴、换位思考，有利健康。那么产后何时可以开始性生活呢？一般是在产后6～8周恶露干净后，但这个时间与个人状态有关，请不要着急，慢慢耐心地等待，到太太接受产后42天健康检查，当医生告知你太太复原情况良好，那么你和太太就可以踏踏实实地重新恢复美好的生活了。

值得提醒：产后的最初6～8周内，你们的亲密行为应继续局限在不发生直接性接触的范围。因为，此时会阴及腹部伤口、子宫、阴道、身体各器官都处于恢复期。

产后有了性生活，随即避孕问题又接踵而来。这是摆在你和太太面前的新问题，你一定要保护好太太，不受到意外怀孕的困扰。

2. 哺乳期不采用避孕措施行吗

走过怀孕后期和分娩期的“性”味索然，大约在产后一个多月至2个月时，当太太恶露干净后，你们是不是又重新开始变得“性”致勃勃？在你眼中，分娩后的太太是不是别有万种少妇风情？但，且慢——先来看一组数据，在产后1年内发生的无计划妊娠中，有2/3的女性是在哺乳期内怀孕的，其中又有10％的女性在产后尚未恢复月经来潮时就怀孕了。虽然女性在产后初次月经复潮时有70％尚未有排卵，但就剩下的30％而言也不是个很低的概率，如果不巧落在你太太身上，那更是百分百的不幸了。因此，即使在产后最初阶段你们只有1～2次性生活，也别忘了加上保险措施，这可是你向太太好好表现一番的天赐良机哦，必要的时候还可以先去专科医院找医生咨询一下。

就理论上而言，哺乳期婴儿对乳头不时地吸吮刺激，会通过一系列神经反射，抑制母亲体内脑垂体促性腺激素的分泌，进而抑制排卵。但现实情况中，这种反馈作用并不稳定，完全依靠哺乳来避孕总有一定的失败率。如果女性哺乳量不足，其排卵功能则会恢复得更早，受孕的概率也就更高了。如果女性在哺乳期受孕，往往会被当作哺乳期正常闭经而不加注意，故极易失去早期发现的机会。同时，由于哺乳期女性体内的雌激素水平降低，伴随其哺乳时间的延长，子宫萎缩明显、子宫壁会变得较薄，如要施行终止妊娠的手术难度较平时大大增加，容易导致穿孔、出血等，对女性身心健康均会造成不利影响。

因此，一旦你们准备在产后恢复性生活，务必首先落实好避孕措施，不管你太太哺乳与否。

（三）行动

1. 新爸爸在病房陪母子

分娩后，准爸爸瞬时升级至新爸爸了，欣喜万分之余，得继续你的责任。对于刚分娩后的太太，头等大事就是回病房休养生息，而看护好太太就是丈夫职责的重中之重了。

第一，要配合医生关注太太产后神、色、行，主要有以下七点：① 精神、脸色、脉搏、呼吸；② 恶露的颜色、数量及气味；③ 重视产后第一次排尿，避免膀胱过度充盈影响子宫收缩而致产后大出血；④ 顺产太太的会阴切口或剖宫产太太腹部切口有无疼痛、渗血、血肿；⑤ 太太乳头有无皲裂，乳汁分泌多少；⑥ 宝宝状况：是否安静、脐带是否出血、面色、大小便、能否吃饱等；⑦ 如观察到母婴有不良的情况应及时报告医生。

第二，新爸爸在病房陪伴娘俩时，要帮助太太翻身和下床活动等。太太首次下床前在床沿上坐一坐，若不觉得头晕、眼花，可由你搀扶下地，再在卧室、走廊中慢慢行走。还可以鼓励太太循序渐进地做产后保健操。

第三，鉴于太太分娩后以躺卧姿势为主，丈夫还要在以下细节上多加留心。

（1）为方便太太进食，丈夫喂饭尽量用汤匙。

（2）太太喝水借助吸管可以减少劳顿。

（3）帮助太太搞好个人卫生工作，包括洗脸、洗脚、刷牙、擦汗、擦身等。

（4）琐事丈夫一手代劳，比如跑腿、递物、削水果、洗碗筷等。

（5）注意调节太太的情绪，你既可采用风趣、诙谐的语言，也可用广播、音乐来帮助太太调节情绪，避免太太产后抑郁。

（6）协助太太喂奶，一些诸如哄宝宝、抱宝宝的费力活要主动承担。

第四，新爸爸也要有自我保健意识。不少新爸爸见到新宝宝非常兴奋、新奇。在最初的几天，几乎不愿合眼，甚至晚上也不想睡觉，以致积劳成“疾”（亚健康状况）。为了你的家庭，请新爸爸也要劳逸结合，养精蓄锐。

2. 我领他们娘俩回家来

妈妈生产辛苦了这么多天，爸爸陪伴也操劳了这么久，终于挨到出院的时候了。出院前，爸爸还有一系列住院期间的善后工作要去完成。

（1）母婴出院着装准备。病房里，母婴穿的是医院提供的衣裤，而出院就要穿自家的衣裤了。通常母婴出院所穿的衣物，要在出院前一天送到。

（2）卧室需要提前通风、整理、布置，营造温馨氛围，欢迎妈妈宝宝回家。

（3）如果医院离家较远，路途所费时间较长，建议妈妈给宝宝喂奶后再出发，同时妈妈和宝宝应解完大小便，以免途中不便。

（4）接送母婴的车需提前预订。

（5）出院结账同时递交医院要求填写的满意度反馈表。

（6）在护士台领取病假单、出院小结、生育保险证明和其他票单。

（7）办理好宝宝出生医学证明（多数医院有专门地方和人员负责办理）。

（8）检查是否有遗漏在病房的物品。

（9）和同病房的产妇和家属道别，感谢大家的照应。

以上事情比较繁琐，新爸爸可以考虑再找个帮手，你办出院手续、提物、叫车等，而他人就可以专心搀扶新妈妈和抱宝宝。



（四）购物

1. 补充生活必需品

我们的传统观念，月子里产妇是不出门的。虽然不出门可是日子还是要过，吃穿住行，东西还是要买的。新爸爸应该已经知道，家里的购物需要你担大梁了，要买些什么呢？

吃：一日三餐的材料要备齐，照顾月子里的太太，爸爸要格外花心思哦。如果是人工喂养宝宝，宝宝的食粮（奶粉）别忘及时补充哦！

穿：一家老小的衣服是否需要添置，细心的爸爸要留心观察，妈妈的换洗衣服够用吗？宝宝的衣服小了吗？纸尿裤还有吗？还有爸爸自己的衣服也要考虑进去。

住：家里的日常用品需要及时补充，这部分比较多、比较杂，需要爸爸随时记录下来，以防忘记，购物时可一并采购。

行：有的家庭在有了宝宝后开始计划购车，方便以后带宝宝出行。另外小宝宝出门的行头也要准备哦，例如小车、背带等。

除了以上东西外，爸爸也别忘了，偶尔给辛苦的太太一个意外的礼物（重在心意，并非一定要贵重），给心爱的宝宝买一个小玩具，给辛勤的老人买些补品，他们一定会非常开心。带给家庭快乐也是爸爸你的责任哦。

2. 购买宝宝床铺要选择

宝宝的第一张床，一定要舒适又安全。市场上铁床、木床、布艺床、摇篮床品种众多，功能各有所长，样式各有千秋，到底应该为宝宝选择一张什么样的床呢，年轻的爸爸妈妈们犹豫不决。其实，为宝宝选择床最重要的是考虑安全因素。以下一些建议供爸爸们为宝宝挑选床铺时参考：

（1）**围栏间距**：围栏间距太大，宝宝的身体容易滑出，间距太小影响宝宝观察床外的世界。标准的围栏间距应该是8厘米左右。

（2）**围栏高度**：围栏的高度应该不低于60厘米。围栏的两面最好有方便上下拉动的“拉门”，这样便于看护宝宝。但要注意查看一下“拉门”的牢固度，以防宝宝坠床。

（3）**铺位高度**：为宝宝选床时，还要根据自己的睡床高度来决定。宝宝床的高度，在铺上床垫后应该与大人的床在同一个平面上，或比大人床稍低一点，这样便于妈妈睡在床上就可以看到宝宝，监督他（她）的活动情况。

（4）**连接处夹缝宽度**：床板和床体、护栏和床头之间，如果存在大于5毫米、小于12毫米的夹缝，也就是6~11毫米大小的距离属于危险夹缝。决定买一张安全的小床时，别忘了查查这个数字。

（5）**做工是否精细**：一般情况下，做工较粗糙的床，铁管焊接处会非常毛糙。用这样的床

宝宝的小手会遭殃。此外，还要仔细观察铁管的管口有无封闭。如果管口没有封闭，看到小洞洞，会引起宝宝的好奇。伸手探索时，难免被铁管里的焊渣、毛刺刺伤，严重者还会把宝宝的手指嵌在里面。制作小床时，少不了螺钉等物体，买床时别忘了观察一下床体内部有无螺钉突出等，以免误伤宝宝。

（6）甲醛浓度：床板基本上都是由三合板、胶木板等木板组成，这些木板中会存有甲醛的成分。所以购床时，如果闻到有刺鼻的气味，说明甲醛含量超标，买这张床可要谨慎了。

把小床买回家，为了美观实用，你可以根据下面的步骤简单装饰一番。



床围：主要起到保护宝宝的作用。床围可以让铁床不再生硬，让木床更加漂亮。有的宝宝喜欢抱着什么东西就啃，即便连他安身的地方也不放过。围上围幔，可以避免宝宝啃掉木栏上的油漆(尤其是含铅的油漆)和木屑。一条带有卡通图案的床围，或许还能成为宝宝的朋友呢。妈妈完全可以买来布自己制作床围，但需买纯棉的布料。包布要勤洗常换保持清洁。

床垫：选购床垫时，可以稍厚且有一定的软绵度，但不宜软似沙发，否则不利于宝宝的成长。

床上玩具：可以在宝宝的床头悬挂一个有声音、会旋转、色彩鲜艳的玩具，不仅利于宝宝的视力发展，还可以与宝宝为伴。

蚊帐：为避免蚊虫叮咬，可在小床上用固定的架子挂上蚊帐，切不可直接将蚊帐搭在小床上，以免蚊帐布坠落后搭在宝宝面部，发生窒息意外。

特别提醒

多数童床的床头都是圆弧形的，但有一部分床头的两边会突出两个柱子。如果宝宝睡这样的床，不能给宝宝脖子上佩带项链或类似饰物，否则宝宝活动时，可能会不小心将之套在上面，造成窒息。

3. 爸爸购童车有讲究

童车是耐用的消费品，一般爸爸为宝宝购买时考虑美观、舒适、经济、功能齐全。选择怎样的童车呢？专家建议：1岁以内的宝宝活动量较小，应选择既能睡又能坐的两用推车；1～3岁的宝宝活动量增加，活动范围也扩大了，这一年龄阶段应选择以坐为主的推车，外出游公园和散步时，既可以让宝宝坐，又能让宝宝推着小车学行走；在家中，推车又是宝宝学吃饭的桌椅。最合适的童车是以上要求都能兼顾。

爸爸为宝宝选择童车时的注意事项：

（1）坐垫：可拆下清洗，网状透气的，不要选择过于鲜艳的花色。

（2）椅背：婴幼儿手推车的靠背设计应符合人体结构要求，应选择纵向缝合的椅背设计，可以保护宝宝还未发育成熟的颈部和背部。

（3）把手：双向把手因为可以换向推行，故可以面对宝宝，通常比较适用于新生宝宝；把手可以调整高低，方便不同身高的家长使用。

（4）骨架：手推车骨架若为铁管，通常重量较重，铝管则较轻。但铁管车架不易变形，比较稳固，而铝管车架易变形而不牢固。你一定要注意推车是否有商品检验局的合格标签，以免一味追求重量轻便，发生危险就得不偿失。

（5）安全带：任何一款推车，都有安全带设计，功能是保护宝宝不致因乱动而跌落车外。

（6）前护栏或前置餐盘：这项功能是为了防止宝宝摔落，不过选择时，最好选择可拆卸设计，这样不但更换尿布时方便，等宝宝较大时，可拆掉护栏或餐盘，以免座位空间太小。

（7）置物篮：通常设计于推车下方，外出时便于摆放宝宝的奶瓶、尿布等。

（8）防震装置：一般婴儿车均设有防震功能，在挑选时可将车放置于地面，轻压车架测试其弹性程度。

（9）刹车装置：刹车装置是婴儿车必备的安全设备之一，而一般使用于婴儿车的刹车装置具有减速的功能。另外手推车的刹车部分必须有颜色鲜明的标记，以避免误踩。

（10）餐盘：可装置于座位前方，可置放餐具或直接置放玩具等。

（11）上置物盘：可提供操作者置放饮料或小物件。

（12）脚罩：提供较冷地区于户外使用时给宝宝保暖用。

（13）雨罩：雨天时可全罩式覆盖婴儿车。

（14）顶篷：车上面要有顶篷，可避免灰尘和阳光直射宝宝的眼睛。

（五）保健

1. 鼓励产妇解除排尿困难

由于太太分娩后生理变化需要，在产后尿量会增多，但也常常会发生排尿困难，主要原因有：

- 如果太太在分娩中产程较长，膀胱、尿道受到长时间挤压，会使膀胱、尿道黏膜水肿及充血，肌肉暂时麻痹，丧失收缩力而发生排尿困难。
- 产后膀胱肌张力减低以及对排尿反射性降低导致太太无尿意。
- 分娩时胎宝宝娩出的压力会使尿道口红肿及会阴伤口疼痛，使产后第一次小便有刺痛感，因而有些产妇就不愿用力排尿。

产后排尿困难就会导致膀胱残余的尿量增加及尿潴留出现。尿潴留使膀胱充盈，会妨碍子宫有效收缩，造成宫缩乏力，导致产后大出血。因此新爸爸要鼓励太太在产后尽早自行排尿，这样可减少产后大出血的发生。

新爸爸要嘱咐太太产后多饮水，顺产后4～6小时、剖宫产取出导尿管后2小时自行解尿。如若出现排尿困难，新爸爸可：① 按摩太太下腹部；② 用温热毛巾敷太太膀胱区域；③ 让太太听流水声，诱导她排尿反射。用了这些方法后太太仍无法排尿，你要及时和医生护士联系。

2. 分娩后太太腹痛为什么

分娩后腹痛主要是由于子宫肌肉收缩引起的。由于怀孕，子宫容量由怀孕前的10毫升或更少增加到怀孕足月时的5 000毫升或更多，子宫肌纤维像橡皮筋一样被拉长。顺产或者剖宫产产后当胎宝宝、胎盘排出后，在脑垂体分泌的缩宫素作用下子宫肌纤维逐渐收缩，这会导致下腹部阵阵疼痛，同时伴有恶露排出，子宫逐渐恢复到正常大小。产后子宫及时收缩有止血和排出宫腔内积血的作用。

哺乳时新生宝宝吸允妈妈乳头，反射性刺激母亲脑垂体分泌缩宫素，会使腹部疼痛加重甚至难以忍受。如果是生育第2个宝宝，这种疼痛往往比第1个更强。这种现象可在产后1～2日出现，持续2～3日自行消失，不需处理。如果疼痛剧烈难忍时，新爸爸可按摩太太小腹，使其子宫肌肉暂时放松，缓解疼痛；或用热水袋热敷太太小腹部，每次敷半小时（产后24小时内禁热敷）；必要时可服用止痛片（必须先咨询医生）。

3. 太太腹部、会阴伤口缝合及拆线

新爸爸要了解，阴道分娩时如果造成会阴部撕裂或行会阴切开，需即刻行会阴缝合术。缝合术分皮内缝合和皮外缝合，皮外缝合需定时拆线。医生会根据你太太的情况按时处理的。

（1）皮内缝合适合于会阴撕裂较整齐、面积较小的伤口，一般采用可吸收的复合线缝合，不需拆线。

（2）皮外缝合常用于不规则裂伤或产钳术时会阴切口等较大的会阴伤口，一般采用不可吸收的丝线缝合，需要拆线。

（3）会阴组织一般3～5天能愈合，所以：① 会阴正中切开外缝伤口于术后3天拆线；② 会阴侧切外缝伤口于术后4天拆线；③ 产钳术的会阴侧切伤口于术后5天拆线。

剖宫产术是经腹壁切开子宫下端取出存活胎儿的手术。行剖宫取胎术前，有时医生会根据孕妈咪意向、胎宝宝大小及母婴安全等因素，综合考虑选择腹部横切口或纵切口，选择皮内缝合或皮外缝合。如用丝线皮外缝合则在术后第7日拆线，如选用可吸收的羊肠线进行皮内缝合则不需拆线。

4. 关心太太产后的日常护理

你的太太刚刚经历了最刻骨铭心的分娩，在克服了阵痛对她身心的磨难后，事情并没有就

此结束，因为接踵而来的身体变化以及宝宝的哺育将继续困扰她。新爸爸要及时地完成角色的转变，承担起丈夫和爸爸的双重责任，照顾好你的妻儿。在照顾太太方面，你要关心她产后的日常护理，具体有：

让太太好好休息

太太分娩时用尽体力，产后疲惫万分，新爸爸要让太太好好休息。分娩后最初24小时内，太太以卧床休息为主；以后，除卧床休息外，适当起床在室内走动，还可以在床上做产后操。月子里的太太要保证睡眠和休息，不能从事体力活。

督促太太身体卫生

- 太太产后洗漱应该像平时一样，如刷牙、洗脸、梳头、喂奶前洗手等。
- 产后太太褥汗多，尤其在产后1周内，你的太太要及时擦干身体、勤洗澡、勤换衣服，注意预防感冒。顺产后24小时、剖宫产后72小时，根据你太太的身体情况可以考虑采取淋浴洗澡。首次洗澡用时要短，约10～15分钟。如果你的太太洗澡的速度较慢，建议她把洗头和洗身体分开。
- 注意保持外阴部清洁，每天用38～42℃温开水清洗外阴部2次，产后恶露持续时间较长，你的太太要勤换卫生垫，内衣内裤和床单也应勤换洗。
- 顺产的会阴切口一般在左侧，请你的太太产后最初的1周内，卧姿以右侧为宜，以后也尽量少仰卧，多侧卧。

为太太提供良好的休息环境

- 保持适宜的室内温度和湿度，冬天18～22℃，夏天25～28℃，相对湿度55%～60%。
- 空气新鲜，注意每天通风2次，每次15～20分钟，即使在冬季也要开窗通风。注意不能让太太处于对流风口，还要避免让太太直接吹大风。
- 居室内要清洁舒适，光线不能灰暗。
- 可让太太听轻松、愉快的音乐；如果太太有兴趣，你主动陪她唱一首。
- 可以适当看电视、看书、用电脑，但要保持一定的距离，约大于3米；时间在1小时以内适宜。
- 产后衣着宽松清洁，明快舒适，冷暖适宜，身体不提倡“焐”热。
- 你在房间内不要吸烟，避免太太吸二手烟。
- 亲朋好友探视人次、频率不要过多、过于集中，避免太太劳累或交叉感染。

为太太饮食营养把关

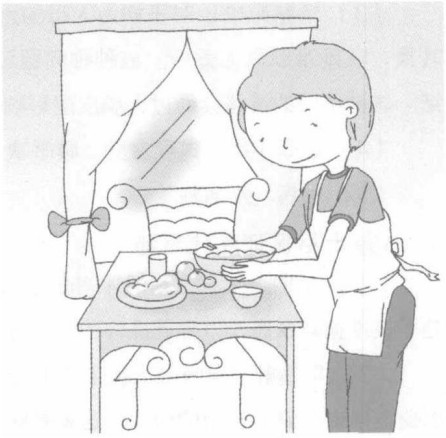
详见产妇饮食章节。

防止产后排尿困难和便秘

排尿：详见本书120页。

便秘：产后由于腹肌松弛及长期卧床休息，还因产妇肠胃功能较弱，致肠蠕动减弱，加上会

阴切口疼痛，产妇常常不愿意解大便，容易形成便秘。新爸爸可鼓励太太活动，注意饮食中增加纤维素和多饮水等帮助排便，必要时可用开塞露塞入肛门帮助排大便。



督促太太产后活动和锻炼

产妇产后易引发“生育性肥胖症”，你在注意合理饮食的同时要督促太太活动和体育锻炼。第一，产后尽早下床在室内活动，以后可到花园、阳台等室外散步，多晒太阳，呼吸新鲜空气；第二，卧姿最好为侧卧并多翻身；第三，顺产24小时后就可以躺在床上锻炼，例如做简单的产后操，如俯卧、仰卧屈腿，仰卧抬腿，肛门及会阴部、臀部肌肉的收缩运动等，应循序渐进，根据自己的能力决定时间、次数；第四，注意不让你的太太过度劳累；第五，你应该陪伴她活动和锻炼。

陪伴产后检查

太太在产后6周应到医院进行一次全面的产后检查（见产后42天母婴检查）。如有特殊情况，则应随时到医院就诊检查。

关心太太的情绪变化

你的太太在经历妊娠及分娩的激动与紧张后，又要面对分娩后体内激素急剧变化引起的适应问题，另外对哺育宝宝的担心以及角色转换等，产褥期的太太情绪会不稳定，尤其在产后3～5天，70%的太太会有轻度情绪问题，轻则焦虑，重则出现忧郁倾向。这时新爸爸应更体贴，帮助太太减轻身体不适，并给予精神关怀、鼓励、安慰，防止太太患上产后抑郁症。

5. 保证乳汁充沛新爸爸有招

一般来说，健康的产妇在分娩的第2天就开始有乳汁分泌，但量并不多，这时奶少是正常现象。如果产后2~3天乳房根本就没有胀痛的感觉，乳汁一点都没有，这才叫缺乳。要使妈妈的乳汁充沛，只有了解缺乳的原因才能去避免，保证乳汁的大量分泌。

缺乳的原因

（1）喂养不当：目前医院都主张在分娩半小时内就试着给宝宝喂奶，以刺激乳腺，加快乳汁分泌。缺少这种必要刺激，在一定程度上会影响乳汁的正常分泌。宝宝的吸吮时间不够也是造成乳汁分泌不足的原因。实际上乳汁分泌有一个显著的特点，宝宝吸吮得越多，乳汁就分泌得越多。

（2）营养不均：健康而均衡的饮食调理是保证乳汁充沛的关键。有些爱美的妈妈为了尽快恢复身材，不注意饮食调理，导致体内蛋白质、脂肪等营养物质极度缺乏，乳汁自然不会充足了。

（3）情绪影响：对于初为人母的太太来讲，产后那纷乱而忙碌的快节奏生活，以及角色的转换，让她难以马上适应。当种种问题日积月累而无法化解时，太太往往会产生焦虑、烦躁的情绪。这种不良的情绪会通过大脑皮层影响垂体的功能，抑制催乳素的分泌，导致缺乳的发生。

（4）睡眠不足：过度疲劳、睡眠缺乏也会影响乳汁的分泌。

（5）疾病、疼痛刺激。

十招保证乳汁充沛

（1）帮助太太树立母乳喂养的信心：让太太有良好的精神状态，保持愉悦的心情，使大脑处于良性循环状态，以保证乳汁的充分分泌。

（2）早接触、早吸吮：在宝宝出生后30分钟内要让宝宝和母亲进行接触，让宝宝吸允母乳，以便及早促进泌乳反射的建立。这就是医学上称之为“早接触、早吸吮”。

（3）掌握喂哺时间、频率和姿势，太太喂哺宝宝时丈夫协助母子采取舒适的体位。

（4）产后坚持母婴24小时同室，按需哺乳，并坚持夜间哺乳，夜间泌乳素分泌比白天多。

（5）合理营养：多饮汤水（如鸡汤、鱼汤等），补充因产褥期褥汗而导致的体液流失，以增加乳汁量。

（6）保证太太的睡眠和休息，避免因疲劳过度而影响泌乳。

（7）尽量使太太掌握正确的喂哺技巧：喂哺时让宝宝含入乳头和大部分乳晕，每次喂哺后要帮助太太挤空双侧乳房。

（8）帮助太太照顾好她的乳房：若是她的乳房过度肿胀或因此而感觉疼痛，你要鼓励她坚持喂母乳，并增加喂母乳的频率。在哺乳期间用温水淋浴，轻轻按摩乳房，刺激排乳反射，这样可以减缓乳房肿胀和疼痛。

（9）让太太用合适的文胸：合适的文胸有利于乳房的血液循环，还能支托乳房不下垂，保持乳房的良好形态。

（10）非必要尽量不要用奶瓶，不过早添加辅食。

6. 哺乳期乳房保卫战

为了哺乳更加顺利，哺乳期乳房的保健就更加重要，爸爸要注意提醒太太在哺乳期保护乳房，哺乳前、哺乳时、哺乳后都需要关注：

（1）哺乳前柔和地按摩乳房，刺激排乳反射：哺乳前揉一揉乳房或用热毛巾敷一下乳房，有利刺激排乳，可以避免宝宝过长时间的吸吮。

（2）清洁乳头和乳晕：在每次哺乳前和哺乳后都要用温开水轻轻洗净乳头和乳晕，保持局部清洁和干燥。不能用肥皂、酒精等刺激性强的东西擦乳头，以免乳头被损伤。

（3）姿势正确：哺乳时一定要将乳头及乳晕的大部分放入宝宝口中，这样吸吮对母亲乳房的牵扯较小，宝宝也容易很快吃饱。

（4）**每次哺乳时，两侧乳房交替进行，挤空剩余乳汁**：两侧乳房轮流哺乳，防止造成双侧乳房的不对称；吸不完的乳汁要吸净，以防乳汁潴留引起乳房结块，预防乳腺炎的发生，而且乳房排空还有利于促进乳汁分泌。

（5）**哺乳结束时，不强行用力拉出乳头**：哺乳结束前，要用食指轻轻地压宝宝的下颌，让宝宝自然地吐出乳头。千万不要硬拽乳头，反复硬拽可引起乳头或乳房的损伤。哺乳后可用少许乳汁涂抹在乳头上，可对乳头起到保护作用。

（6）**使用合适的棉制文胸**：哺乳期间，妈妈应戴上合适的棉质文胸，以支托乳房和改善乳房血液循环。

（7）**乳房的锻炼**：哺乳期间，最好每天用温水洗浴乳房1～2次；每天坚持做胸前肌肉的运动，如俯卧撑、扩胸等，可以加强前胸部肌肉的力量，从而增强对乳房的支撑。

准爸爸们不要忘了督促太太们做好乳房的保健，必要的时候也要担当助手哦！

7. 我为太太正确挤奶五步骤

当太太分娩后最初几天奶量不够时，当低体重宝宝不能自行吸吮或宝宝生病吸吮力不够时，当妈妈和宝宝因某些原因需母婴分离时，当妈妈乳腺管堵塞或乳汁淤积造成乳涨时，都需要通过挤奶来促进泌乳，进行母乳喂养。

挤奶可以用吸奶器或用手挤。电动吸奶器不能频繁使用，它的压力太大，会造成太太乳头水肿、疼痛，反而使乳汁减少。新爸爸也可以帮助太太挤奶，但是太太亲手挤奶更有效，而且不容易损伤乳房。为此，新爸爸鼓励太太挤奶，将会达到事半功倍的效果。

在挤奶前，新爸爸先准备好一个大口径的消毒容器盛奶，并需要彻底清洗双手并用清水擦乳房，用湿毛巾热敷太太双侧乳房3～5分钟，并轻轻按摩，同时让太太设想处于一个很愉悦的环境，想象宝宝俏皮可爱的样子，以促进排乳反射。

正确挤奶的五步骤：

- 挤奶时太太取坐位或站立均可，以太太感到舒适为准，将容器靠近乳房。
- 让太太的身体略向前倾，用手将乳房托起，将大拇指和食指相应的放在乳晕上下方。
- 用大拇指和食指向胸壁方向轻轻下压，不可压得太深，必须挤压在乳晕下方的乳窦（哺乳期的乳窦像豆荚或花生颗粒状）上。
- 反复一压一放，依各个方向轮转挤压乳晕，做到每个乳窦的乳汁都被挤出。不要挤压乳头，因为挤压乳头不会出奶。
- 一侧乳房至少挤压3～5分钟，待乳汁少了，再挤压另一侧乳房，如此反复数次，为能达到挤奶充分，持续时间应以20～30分钟为宜。

为了保持乳汁分泌，新爸爸应鼓励或帮助太太尽可能多地挤奶。若宝宝为低体重儿，每天要挤8次或8次以上。新爸爸帮助挤奶，用力要得当，动作要温柔，要有耐心和爱心等。

8. 太太回奶我帮忙

母乳是宝宝最好的食物，但是太太于哺乳期患疾病不适于哺乳，或因为工作等各种原因不能再给宝宝喂奶时就需要回奶。

回奶的方法主要有自然回奶及人工回奶两种。一般来讲，因哺乳时间已达10个月至1年而正常断奶者，常可使用自然回奶方法；而因各种疾病或特殊原因在哺乳时间尚不足10个月时断奶者，则多采用人工回奶方法。另外，正常断奶时，如果奶水过多，自然回奶效果不好时，亦可使用人工回奶方法。

自然回奶

可逐渐减少喂奶的次数，譬如，原来每天要喂宝宝8次母乳的话，可逐渐减为6次、4次，其余的以婴儿配方奶代替。如此一来，乳汁分泌量自然就会日益减少。大约要数天至1个星期左右，才能将奶完全退尽。在回乳期，必须忍受乳房胀痛，切忌断续让宝宝吮吸，或因胀痛而挤奶，这样做必然将延长回奶时间。同时应注意少进汤汁及下奶的食物，使乳汁分泌逐渐减少以至全无。

人工回奶

即用各种回奶药物使乳汁分泌减少的方法。

（1）口服或外用中药类回奶药可有较好效果：如生麦芽120克，加水煎汤，分3次温服；或食豆浆1碗，加少许白砂糖；或先将乳汁吸出，用皮硝50～60克，置于纱布袋中，外敷于乳房，潮解后需及时更换，每日3～4次。

（2）另外亦可服用维生素B_6，每次200毫克，每日3次，连服3日。

（3）可口服或肌内注射雌激素类药物：如口服乙烯雌酚，每次5毫克，每日3次，连服3～5日；或肌内注射苯甲酸雌二醇，每次2毫克，每日2次，连续注射3～5日。

目前各大医院已不建议妈妈吃回奶药或打回奶针来回奶，而主张以“自然回奶”方式为主。

最后，希望新爸爸要鼓励太太母乳喂养，不要急于回奶。让宝宝吃够4～6个月的母奶最好，尤其对于有过敏体质或肠道有问题的宝宝来说，母奶更是天赐的“良药”。



三、防患未然

1. 预防切口感染

分娩结束后，太太的腹部手术切口或会阴切口均有可能发生术后感染，临床表现为切口部位红、肿、痛、热，流液、流脓，甚至开裂。有一些人切口感染具有高危性，例如有糖尿病、营养不良、严重贫血、低蛋白血症、高龄初产、腹壁脂肪层厚、破膜时间长、产程延长、羊膜腔感染、全身感染、激素治疗及免疫抑制剂治疗、瘢痕子宫等。如何避免切口感染呢？

因贫血、营养不良引起切口感染的发生率为20%～25%。故孕期应加强营养，注意营养均衡，及时纠正贫血，治疗糖尿病等内科疾患，改善全身状态，加强机体免疫力。

对有阴道炎的孕妇及时治疗，晚期避免性生活。

为避免切口感染，在医院里医务人员也会非常注意，例如对进入产程的孕妇密切观察，减少不必要阴道检查、导尿和肛查；对有阴道分娩困难的孕妇应及时行剖宫产术，避免延长产程；对不能进食者应注意补充能量、液体，避免水电解质紊乱等。

新爸爸要提醒太太保持腹部伤口干燥、清洁，不要污染伤口；会阴切口回家后每日用温水清洗2次，从前往后擦洗，睡觉朝会阴切口对侧躺（即一般为右侧卧），以避免恶露污染伤口，同保持伤口干燥。

若出现了切口感染，则应及时就医。通过换药，清创后拉合，一般都能愈合；严重时则需要清创后重缝。

2. 警惕产后大出血

产后“小出血宜身，大出血要命”。准爸爸们千万不要以为宝宝出世了就万事大吉了，也许危机就在眼前：骤然而至的产后大出血非常紧急，甚至会危及产妇的生命。正常分娩后产妇在特有的凝血机制作用下，加上有效的子宫收缩，因此产后出血量一般不超过300毫升。如果存在子宫收缩乏力、胎盘异常因素、软产道损伤和凝血功能障碍等因素可以引起产后大出血。

产后大出血分为早期产后出血和晚期产后出血。

（1）早期产后出血：胎儿娩出后24小时内产妇阴道流血量超过500毫升称为早期产后大出血。主要是由于子宫收缩乏力引起，常发生于多次分娩的经产妇及多胎妊娠、羊水过多、巨大儿、产程过长等情况下。其次，胎盘因素也是较常见原因，如胎盘残留、前置胎盘。另外软产道（包括宫颈、阴道、外阴）的损伤以及产妇本身贫血、凝血功能异常都会导致产后出血。

（2）晚期产后出血：在产后24小时后出现的阴道大量出血称为晚期产后出血，多见于产后1～2周的产褥期，特点是出血量一般不太多，但持续时间较长。主要原因大多是由于子宫收缩不佳、胎盘附着面不能及时修复或胎盘胎膜残留。其次，子宫腔内感染、剖宫产切口部位血管内血栓脱落出血或伤口感染、裂开也会导致晚期产后出血。另外，妊娠滋养细胞肿瘤，如绒毛膜癌，也可出现阴道流血，如果转移瘤发生破裂，会出现十分凶险的大出血，甚至休克。

综上所述，准爸爸切勿掉以轻心，要关心太太的产后身体状况，以便及时发现异常情况，站好分娩最后的一班岗。

3. 预防产后中暑

如果你的宝宝出生在炎热的夏季，新爸爸一定要注意预防太太产后中暑。产后中暑指产褥期间产妇在高温、高湿、通风不良的环境中体内余热不能及时散发，引起以中枢性体温调节功能障碍为特征的急性热病。产褥期产妇一般体质较为虚弱，往往容易导致产后中暑。而我国传统的护

理产妇方法，存在着许多对预防产后中暑不利的观念及做法：门窗紧闭、不通风；穿厚衣裤，吃热食等。

产妇中暑后，体温升高，脉搏和呼吸加快，面红不出汗，皮肤干热，全身起痱子，或出汗而体温不降。一旦发现产妇有中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息，并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低（表现为虚脱）时应立即平卧，及时到医院静脉滴注盐水。 对于重症中暑者除了上述处理外，还应该迅速将其送至医院，同时采取综合措施进行救治。

产后中暑是可以预防的，新爸爸要做好以下预防措施：

（1）产妇的居室应经常开窗、开门通风，以保持空气流通，降低室内温度。

（2）穿单薄、宽松的衣裤，不需绑衣裤口。

（3）若天气炎热可适当吹吹风扇和空调，但不宜处在风口。

（4）不要等口渴了才喝水，因为口渴表示身体已经缺水了。

（5）出汗较多时可适当补充一些盐水，补充人体因出汗而失去的盐分。

4. 选择合适的产后避孕措施

适合哺乳期的避孕方法必须遵循两大原则：一是可以尽早采用，最好在产后初次性生活即能使用；二是不能影响乳汁分泌的质量和宝宝生长发育。

产后合适的几种避孕措施

（1）**宫内节育器**：在产时胎盘娩出后即刻、阴道分娩后3个月内、剖宫产术后6个月均可放置。手术前需验尿确认未怀孕。在停止哺乳后3个月内应做随访，必要时需要根据子宫大小更换不同型号的宫内节育器。该方法施行简便，长期有效，但如太太患有子宫肌瘤、月经过多和子宫内膜增生症则不宜选用。

（2）**男用避孕套**：该法简便易行无损伤，约有70％～80％夫妇选择使用此法避孕，但对于男性要求较高。使用过程中应注意掌握以下技巧：① 每次性交都要使用，而且在性交开始就要戴上，不要等有射精感时才用；② 必须使用保质期内的避孕套，一旦开封，即使未用，也要丢弃；③ 使用中避免指甲或戒指无意中的刮、划损坏等；④ 注意型号选择，过大过小会有破裂或滑脱之虑。

（3）**单纯孕激素类避孕针注射或皮下埋植**：哺乳者可从产后6周开始使用；不哺乳者在产后5天便可应用，但通常在产后3周使用为宜。有长期随访的医学资料表明，单纯孕激素的应用对女性乳汁分泌及宝宝婴儿期和青春期生长发育无明显不良影响。

（4）**某些易溶解的女性外用杀精剂**：如胶冻剂或凝胶剂等。该法必须在每次性交前使用，选用此法你们就要接受这一限制条件，而且有效率不及男用避孕套。但对阴道比较干涩的女性而言，此法有润滑的效果，值得一试。

产后不合适的几种避孕措施

（1）自然避孕法：哺乳期女性的月经常常不规则，体温也易受多种因素影响，如乳房胀痛、产褥感染等会引起体温升高，而且产后生活不规律，太太的体温测量也会有误差，所以不宜依靠估算安全期和测基础体温的“自然避孕法”来避孕。

（2）复方口服避孕药或针剂：含雌激素的避孕药会减少乳汁的分泌，而且进入乳汁的雌激素可能干扰宝宝的生长发育，故也不适用于哺乳期妇女避孕。

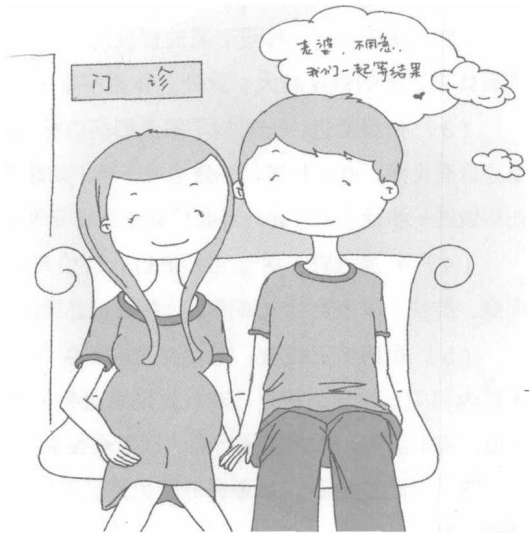
（3）避孕药膜或药片：阴道避孕药膜多为水溶性，发挥避孕作用有赖于阴道内有充分的液体使药膜完全溶解。哺乳期妇女阴道分泌物少，阴道内较干燥，避孕药膜往往不能很好地发挥避孕效用。

5. 哺乳期意外妊娠怎么办

在产后哺乳宝宝的这段时间，新妈妈的月经还没有恢复，新爸爸主观上以为没有了月经就不会怀孕，于是恢复了性生活却忽视了避孕措施。由于没有了月经周期的提醒，怀孕后往往不容易发现，有时等到发现时已经怀孕几个月了。

如果产后发现意外妊娠，根据家庭情况可以选择继续妊娠，或终止妊娠。

继续妊娠对于刚刚经历分娩的产妇来说，产后没能很好地休息，面临着又要带新生宝宝又要妊娠的局面，对母婴健康都不利。对于剖宫产后的产妇，在子宫没有得到很好的愈合就再次怀孕，可能会导致切口妊娠，妊娠晚期及分娩期都有子宫破裂的危险，严重危及生命。产后子宫内膜没有得到很好的修复，前置胎盘发生的概率也会增加。



大多数情况你们会采取终止妊娠的方案。此时则应马上去正规的医院进行检查。医生根据你太太妊娠情况，可选择药物或手术终止妊娠。如果需要手术终止妊娠，由于产后子宫尚未完全恢复，加上哺乳的影响，子宫肌层较薄，较平时容易发生宫腔感染和子宫穿孔。所以一般顺产后半年内、剖宫产后1年内再次怀孕，无论孕月大小都应住院流产。

产后性生活一定要注意避孕，别存侥幸心理，以避免意外妊娠，造成太太身心的伤害。



四、陪去医院

1. 陪母婴产后42天检查

很多爸爸对于太太的产前检查非常重视，但往往忽视了产后检查。其实产后检查也非常重要，它不仅可以对产妇孕期的合并症、并发症（如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等）进行跟踪、随访，也可以了解产妇身体器官的恢复情况，还可以获得哺乳期必要的避孕知识和产后康复的相关知识。产后检查包括：产后访视、产后健康检查。

产后访视

多由社区医疗保健人员进行家庭访视，多在出院后2～4周进行，以了解产妇及新生宝宝的健康情况。包括：产妇饮食、睡眠情况、乳房情况、母乳喂养情况、子宫复旧情况、伤口情况；还有宝宝情况的体重、黄疸、身体和吸奶等。

产后健康检查

一般安排在产后42～56天内进行。检查的内容包括：

（1）血压：尤其对患妊娠期高血压疾病的产妇，产后测量血压非常重要。一般由妊娠引起的高血压在产后应逐渐恢复正常。若产后12周血压仍不能恢复正常，应考虑原发性高血压可能，应进一步诊断治疗。

（2）体重：产后体重下降的程度与孕期体重增加的程度非常密切。孕期体重增加得越多，产后体重下降的幅度越大。此外，体重下降的多少与产后开始工作的早晚有关。

（3）妇科检查：一可以了解产妇伤口愈合情况；二要检查产妇的生殖系统恢复情况，例如阴道是否有炎症，有无粘连，恶露是否干净（如恶露未净则应推后妇科检查，若2月后仍未干净则应去妇科做进一步检查），此外还要检查子宫复旧等情况。



（4）乳房检查：医生还会进行乳房检查，了解有无疼痛、肿块，以及乳汁分泌情况，并进行必要的指导。

（5）患病情况检查：对合并有内科疾病的产妇，建议到内科门诊做详细检查；对妊娠期患有相关疾病者，如贫血、高血压等，产后要进行血、尿常规检查。

除了产妇的检查，儿童保健医生还会对你的宝宝进行详细的检查，包括：

（1）体格发育情况：身高、体重、头围、胸围的测量及评估，以了解宝宝的营养状况。

（2）神经心理发育状况：对宝宝抬头、四肢神经肌肉、关节情况作一全面检查。

（3）心、肺、腹、脐带、外生殖器官检查。

通过对宝宝生长发育情况做全面的检查，进行全面评估，医生将对宝宝的饮食、保健及日常生活各方面提出指导性的建议。

新爸爸们别忘了督促或带着他们母子俩去医院做产后的检查哦！

2. 新爸爸带宝宝去儿保门诊体检

宝宝满月了，看着自己的小宝宝，父母总有点不放心，心存疑虑：我的宝宝长得健康吗？生长发育得如何？和别的孩子比起来如何？带着宝宝去医院做好宝宝每次的体检，是解决心中疑虑的最佳方法。新爸爸可能还不知道体检做些什么，这里就给新爸爸们简单地介绍一下。

（1）体格检查：包括测量宝宝的体重、身高、头围、胸围和一些实验室检查，通过定期体格检查可以系统了解宝宝各个年（月）龄段的体格生长情况，可以知道宝宝目前的生长水平是否达到参考标准，观察他（她）的生长速度是否和参考标准相近，能及时发现生长异常，早期治疗。

（2）神经系统检查：除了体格检查外，还会对宝宝的智能发育作出评估，例如通过运动发育、语言发育、认知发育等方面来了解宝宝的智能发育是否在正常水平。此外还有听力测试和视力测试。

（3）综合评价和喂养指导：在定期体检时，还能从保健医生处得到科学育儿的专业指导，了解许多有关宝宝喂养、护理、卫生保健和早期教育等方面的新理念，促使宝宝长得更健康。

温馨提示

- 最好由两位家长带宝宝去体检，这样会比较从容，例如交费、照顾宝宝或者咨询医生，不会忙中生乱。
- 宝宝的东西带齐全：更换的尿布、一件宝宝外套、水或奶、宝宝喜欢的小玩具。
- 准备好要带的材料：病历本、接种卡、检查报告。
- 记录本：可记下要向医生咨询的问题，以及需要记录的答案。

在正常情况下，0～1岁最好每月健康体检一次，分别为1个月内（社区上门）、42天、3～12个月。周岁后每2～3个月健康体检一次，2足岁后每3～6个月健康体检一次。

对宝宝定期进行健康检查，由儿童保健医生监测宝宝的生长发育水平和营养状况，及时对父母进行指导，对宝宝今后的健康养育，起到一个至关重要的作用。新爸爸们一定不要忽视哦。此外别忘了预防接种，在接产医院里拿到预防接种卡后就要按照要求定时去社区医院接种疫苗。



五、新爸爸的心情

1. 无序的一天

让我们一起来看看，一位新爸爸在太太生产这一天的真实感受：

接近分娩了，我和太太做好一切准备，提前准备好住院的东西，提前交流了分娩可能会出现状况。于是我们一家“三口”胸有成竹地开始等待分娩的日子。

一直认为自己是一个有条理性、有准备的人，但真正到了分娩那一天，虽然是有准备的住院，但毕竟是第一次，仍有许多意料不到、措手不及的事情和心情，仍然感到陌生和无措。迎接分娩的这一天是我这28年最混乱的一天。

首先宝宝给我们的信号是那么令人担心，最先出现的不是阵痛而是有羊水流出。之前学习的孕期知识这回派上用场了，破水会使脐带脱垂，会导致胎儿缺氧。我赶紧让太太平躺，而后打120，接下来以最快的速度找出家用胎心仪听胎心。“为何没有听到胎心？”我的心悬到嗓子眼了，但不敢告诉太太，怕她担心。“难道真的发生意外了？”全身的汗也出来了，当时我的表情一定很吓人。太太看着我很是紧张，没想到女人在这个时候往往比男人清醒。“你怎么没有打开开关！”太太对我说。“哦……”手忙脚乱打开开关，好不容易找到我熟悉的胎心声。悬着的心终于掉下来了。接着120也来了，我们平安地住院了。

在医院待产我一直陪着太太，看着她痛苦的表情，我的心也被绞在一起，心里闪现最多的是以后要好好对待太太，甚至有点后悔选择要孩子。终于太太被推进产房，和我暂时分开。我已做好了持久战的准备，等待太太分娩是我感觉最难熬的时光，既担心太太，又担心宝宝，心里不停祈祷保佑她们母子平安。父母和岳父母都来了，她们倒比我镇静得多。

不知时间过了多久，总之感觉过了几个世纪，终于有护士叫我太太的名字，我的反应似乎迟钝了，父母叫我才反应过来，冲到产房门口，和梦寐以求的宝贝见面了。“母子平安！”护士告诉我们。那一刻，悬着的心彻底放下来了。看着女儿我有些不知所措，有些慌乱紧张，但转眼一种幸福感占据了我的整个心。这一刻是值得一辈子铭记的时刻，我无法抑制内心的激动，恨不得敞开心扉，大声告诉全世界我当爸爸了。

太太和女儿一起回到了病房，接下来因为她，时间过得飞快，一切都被打乱了，所有的计划都因她而改变。围着太太、宝宝打转转，似乎总有做不完的事，一刻都不能停息，但心里却感觉甜丝丝的……

2. 我做太太代言人——来访客人我招待

小生命的降临是件喜事，令人兴奋和激动。新父母在感受宝宝带来的喜悦同时，也会收到很

多祝贺，还有很多亲朋好友前来探望新妈妈和宝宝。此乃人之常情。对于善意的探访，自然应该招呼周到。但太太分娩后不久，抵抗力弱，身体需要好好恢复；宝宝更是十分娇嫩，对外界的反应能力与身体的抵抗力更差，很容易得病。探望的人次太多，探望时间太长，则不利于产妇和宝宝的休息，尤其是剖宫产后更会有不胜负荷的感觉。怎样才能做到两全其美呢？希望爸爸能注意以下几点，既保母子安康又体面地招待了来访的客人。

首先，要控制探望人数。一是要控制探望次数，二是要控制来的人数。月子里来访的客人不要太多，如果探望人数太多，声音嘈杂，房间通风不好，对产妇和孩子健康不利；如果探望人次数太多，可能一家人都要忙于招待客人，这样就会忽视对产妇和宝宝的照顾，对于产妇和宝宝的休息是不利的。



其次，要控制探望的时间。客人来访的时间最好不要超过1个小时，否则会影响产妇和宝宝的休息。可以请客人们坐在客厅聊天，不打扰妈妈和宝宝的休息。客人来访的时间爸爸可以提前做安排，避开产妇休息、宝宝吃奶或者产妇进餐这些时间点。

第三，如果探望者有感冒或有其他传染病的，爸爸则应婉转拒绝探望或者不让其接触产妇和宝宝，防止将病毒或细菌传染给产妇和宝宝。

第四，为了他们母子的健康，来探望者要注意清洁卫生，爸爸要做好提醒工作，进入病房或家里，要先用消毒水清洁双手后再接触产妇或宝宝。

招待客人的同时，爸爸也别忽视了产妇和宝宝，要注意室内温度和安全，及时添加衣物等。必要的时候，对于客人提出要看小宝宝或拍照并使用闪光灯，你也可用宝宝在睡觉等委婉的方式拒绝他。不要担心自己的拒绝会伤害别人，其实大家都能体谅你作为新爸爸的心情。

新爸爸们，对太太和宝贝的爱就在点滴之间，做好宝宝和妈妈的代言人，做好家里的外交官吧。

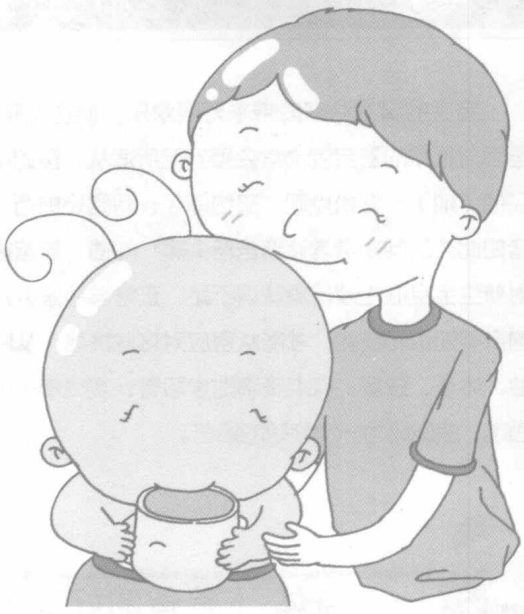
3. 进入新的社交圈

“我做爸爸了。”大多数新爸爸们都会这样兴奋地对亲戚朋友以及同事说，甚至希望所有的人都能分享到你的快乐与做骄傲。成为宝贝的爸爸，你的生活、你的心情、你的神态、你的语气、你的行为，你的很多方面都发生了改变，在不知不觉间你的社交圈子也发生了很大的改变。你会猛然间发现最近经常接触的都是准爸爸级和爸爸级的朋友，你有时向他们寻求帮助——如何处理育儿中的各种问题；有时和他们聊天——向他们传授自己的心得体会；有时炫耀自家的宝贝——如何漂亮或奇妙；有时在他们面前哼起小调——宝宝要睡觉等，而那些准爸爸级和爸爸级的新朋友们也会与你互动，你们乐此不疲。

你常常会有添加新朋友的冲动，你走在路上看到他人的小宝贝，忍不住会多去看几眼，甚至会停下来主动与宝宝及宝宝的家长搭讪。一般在城市里，在没有宝宝之前，邻居间并不多联系，甚至根本就不认识。有了宝宝后，突然发现小区里认识的人多了，一有时间就会聚在小区的花园里，抱着宝宝聊着天。休息的时间也变得充实而快乐！

周末，你可能不再热心踢足球、打篮球或喝茶聊天了，你会疏远了原来的玩伴，如有机会你还会劝导你原来的玩伴兄弟们加快速度进入爸爸行列。双休日，你收拾一堆宝宝的东西一家三口去公园或踏青。公园里有很多小朋友，还有更多的家长们。遇到和自家宝贝差不多的宝宝，家长们就有了共同话题，一来二去也就成了朋友，再见时会互相约定下次见面的时间和地点；可能还不知道家长的名字，但已知道宝宝的小名；互相的称呼是×××的爸爸或×××的妈妈。你的社交圈就这样不知不觉地转换了，而且改变得那样地快，那样地自然，那样地开心。

第三篇 我是合格的爸爸



宝宝的出生并不是意味着爸爸工作结束，而是新的任务的开始。如何把握0~3岁这个育儿黄金阶段，从而为宝宝的未来奠定良好基础，爸爸的投入有其深远的影响。

PART 6 新生宝宝

宝宝的诞生给家庭带来无限欢乐，但也意味着新爸爸的艰辛旅程正式拉开了帷幕。新爸爸面对稚嫩的新宝宝常常会感到无所适从，譬如每次抱宝宝都要踌躇一番，抱紧点吧，怕捏痛了他（她）；抱松点吧，又怕摔了；特别是怕万一抱得不好，会不会闪了宝宝软软的头颈……诸如此类的问题常常让新爸爸头痛！的确，新爸爸对宝宝吃、睡、哭、尿都是那么陌生，尤其对新生宝宝的生理现象认识不足，正常与否难以把握，当然会手足无措！新爸爸只有具备扎实的育婴知识和技能，才能从容应对这些挑战，从喂奶、抱宝宝、换尿片、脐部护理到为宝宝抚触、沐浴、做操，点点滴滴地学习着、实践着……宝宝的出生，改变了你的生活，改变了你的心态，使你成为一个称职的奶爸。



一、身体（爸爸的好宝宝）

1. 体格生长特点

体重是反映宝宝营养状况最常用的指标。正常足月儿出生体重平均为3.2千克(2.5~4.0千克)。在出生的头几天，通过喂养进入体内的水分不足，加上宝宝尚未适应宫外环境，水分的丢失增加而引起宝宝体重生理性下降。一般来说，满月体重增重600克以上为正常。足月新生宝宝出生平均身长为50厘米，满月身长增加3~5厘米。头围是指自眉弓上方最突出处，经枕后结节绕头的周长。它反映脑及颅骨的发育状态。出生时头围平均约34厘米（男略大于女），

0～6月平均每月增长1.25～2厘米。

在营养充足及无疾病干扰的情况下，足月新生宝宝通常在出生后3～6月内进入预定的生长曲线通道，沿着其遗传因素预先决定的生长曲线（或称为生长轨迹）生长。而低出生体重儿及高出生体重儿则往往需要接近1年或以上才能步入预定的生长轨迹。

2. 神经心理行为发育

年轻的爸爸们，你们知道宝宝每天除了吃、睡、哭以外还有什么本事吗？科学家研究发现，新生儿具有视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉、模仿以及运动能力等，这些称为新生儿行为能力。这些与生俱来的能力，是新生儿探索世界、接受早期教育的基础。

视觉 宝宝出生后就有看的能力，但由于眼肌调节能力差，物体太远或太近时都看不清楚，所以，最佳视物距离大约19厘米。我们给宝宝看悬挂的玩具，不要离宝宝太近或太远。宝宝喜欢看颜色鲜艳的红球和黑白对比大的物品，他（她）还易被运动的物体和物体的轮廓吸引，在上方经常用红色的玩具吸引他（她）的注意力，使其目光和头追随它们，经常这样做，你的宝宝会很机敏。

听觉 婴儿未出生前，听力发育就很好了，出生后就能区别不同的声音。爸爸可以准备一些带响声的玩具，经常在距宝宝耳边15厘米的地方摇动，让宝宝听声寻物。放一些舒缓的音乐，和宝宝说话，都是锻炼宝宝听力的好方法。

触觉 宝宝的触觉需靠父母的刻意培养，1～3月是培养宝宝触觉的最佳时期。抚触要按照头、胸、腹、四肢、背部的顺序进行，每日1～2次，时间从每次5分钟开始，渐增至15分钟。宝宝骨骼发育未完全，爸爸注意手法要轻柔。

味觉 宝宝出生时味觉已经发育得很好了，他（她）接触的第一种食物是略带甜味的母乳，因此宝宝对于甜的东西是非常敏感的。

嗅觉 我们要适当给宝宝嗅些有味道的东西，以利于宝宝嗅觉的发展。

模仿能力 心理学家研究发现，宝宝呱呱坠地时就能模仿成人的行为。只要你反复做同一个动作，如张嘴、伸舌、生气、微笑、撅嘴等，你的宝宝就会蠕动小嘴，模仿你的动作。模仿能力是促进爸爸妈妈和宝宝早期交往、发展良好关系的前提和条件。

运动能力 俯卧时头可稍微抬起1～2秒并转向一侧。大部分时间手呈握拳状，有时将手放进嘴里，不能准确控制双手。



二、生活（爸爸也是育儿能手）

1. 新爸爸抱宝宝学问真不少

宝宝出生后新爸爸碰到的第一个难题就是如何抱住这个软软的小家伙。让我们认真学习一

下吧。

爸爸抱起宝宝前 要先和宝宝打招呼，爸爸熟悉的声音会使他（她）感到安全。宝宝听到爸爸亲切的话语，对你移动他（她）的身体就不会产生反感。

爸爸放下宝宝时 一只手托在宝宝的头颈部，一只手托在臀部，双手同时慢慢地把宝宝放到床上。然后，你先抽出臀部下的手，把宝宝的头部稍稍抬高，再轻轻抽出那只托住头颈下的手，双手把宝宝的头部放在床上。

宝宝出生8个星期前 宝宝不能控制自己的头部和肌肉，因此，爸爸在搬动宝宝的时候一定要扶住他（她）的身体及颈部，不要让他（她）的头和四肢失去依靠而耷拉下来。

爸爸横抱宝宝 ① 宝宝仰卧时，爸爸可以用一只手伸到他（她）的下背部和臀部的地方，用另一只手托住他（她）头颈的下方，慢慢地抱起，然后将他（她）头小心地转放到手臂弯中，宝宝会觉得很安全；② 宝宝面向下时，你的双手托住宝宝的躯体，让他（她）趴在你的双臂上。

爸爸竖抱宝宝 ① 可以将宝宝靠在你的肩膀上，一只手放在他（她）的臀下，支持体重，另一只手扶住他（她）的头，把他（她）抱直，宝宝很喜欢；② 当宝宝稍大一些，爸爸可以让宝宝背靠着你的胸部，用一手托住宝宝的臀部，另一手围住宝宝的胸部，这样，使宝宝脸向前，视野可更宽广，让宝宝早早看世界。



让宝宝骑在爸爸的跨上 爸爸和宝宝面对面，宝宝双腿分开骑在爸爸的跨上，爸爸一手托住宝宝的臀部，另一手围住宝宝的背部。

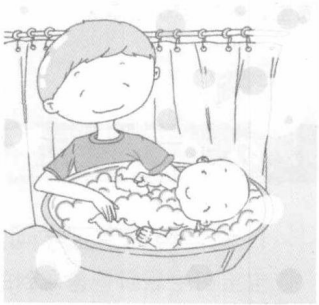
特别提醒

新生宝宝，由于肌肉力量弱，自己无法支撑头（头部又相对较大）和身体，你必须托住宝宝的头颈部和腰背部，避免采用单一姿势抱宝宝，以免影响宝宝骨骼正常发育。

抱稍大的宝宝，你可以变化抱宝宝的姿势，让你和宝宝都感到舒服，同时对开发宝宝的身体和智力都有利。抱宝宝时动作要轻柔，切不可用力过猛，以免伤害宝宝。

2. 为宝宝洗澡有讲究

宝宝的出生带给整个家庭无尽的欢乐，新爸爸会发现很多充满乐趣的工作，给宝宝洗澡是其中最惬意的事了。

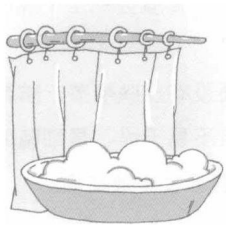


洗澡好处 ① 可使宝宝皮肤清洁、舒适；② 加速宝宝血液循环和促进生长发育；③ 增强宝宝抵抗力、预防疾病；④ 促进宝宝的触觉及大脑发育；⑤ 便于观察宝宝全身情况，早期发现病变。

具体要求 ① 洗澡时的室温最好在26~28℃，不应低于24℃，

室温太低容易着凉引起宝宝感冒甚至肺炎；② 洗澡水的温度要在38～42℃之间，也可以大人手臂内侧放入水中不觉得烫来简单判断；③ 可根据天气和家庭条件决定洗澡的次数，一般夏天每天洗1次，冬天每周洗1～2次。

具体方法



（1）准备好洗澡水、沐浴用品。



（2）洗澡的顺序应先洗面部、头部和颈，然后是上身、下身。



（3）洗头时用左臂挟住宝宝的身体先让其面部向上，左手托住宝宝的头，用左手拇指和中指将宝宝双耳郭折向前，以堵住双耳孔，防止水流进耳内。



（4）洗身体时，要用左臂从宝宝背后托住其头及腋下，右手托住其臀部，轻轻地将宝宝抱进澡盆(脐带未脱落前不要浸入水中)，头颈部露出水面，使宝宝半坐在盆中洗前身及上肢。清洗时可按由上而下、由前到后的顺序进行。



（5）洗澡完后，将宝宝从盆中抱起，放到准备好的干浴巾中包好，轻轻把水吸干，注意擦干颈部、腋下和大腿根的皱褶处，然后在宝宝颈部、腋下和腹股沟涂少许爽身粉，用酒精棉签擦干肚脐，迅速为宝宝穿好衣服，垫上尿布。



（6）脐带没有脱落也可以洗澡，但要上、下身分开洗，避免脐部浸在水中，洗澡后还要及时消毒脐部。

（7）不用有刺激性的香皂和成人洗浴用品，有湿疹的宝宝不要用肥皂，只用清水洗，否则会加重湿疹。

（8）在为宝宝洗澡的时候动作要轻柔，不要用粗糙的毛巾擦，以免皮肤损伤而使细菌侵入。

3. 给宝宝一个漂亮的肚脐

脐带愈合的过程爸爸一定要掌握，以便及时发现和解决问题。

宝宝出生后脐带被剪断，留下白色的残端。残端很快就变成棕色，以后逐渐干枯变细成为黑色残存物直至脱落。一般在生后7天左右脱落，但有的新生儿脐带脱落可以晚至生后2周。脐带初脱落时创面略红，稍湿润，中间有一直径2毫米左右的白色小圆圈，几天后创面就会完全干燥而愈合。随着脐带血管的退化和收缩，皮肤被牵拉而形成凹陷（就是“肚脐眼”）。

在未脱落愈合前以及脐带脱落后的数天内，脐的残端是个创面，上面没有皮肤覆盖，脐带内血管没有完全闭合，有时还会有渗血，加之脐部凹陷容易积水、积污，且不易干燥，是细菌繁殖的好地方，容易发生脐炎，脐炎又可通过脐部的血管使炎症进一步扩大，甚至发生败血症。

爸爸正确护理脐部要做到以下五点：

（1）尿布不宜遮盖脐部，防止尿粪污染。

（2）每天注意检查脐部有无渗血、有无脓性分泌物、脐轮是否红肿。

（3）洗澡后要用蘸有75％酒精的棉签或棉球从脐内向脐外周涂抹消毒。

（4）脐带脱落时会有少量分泌物，稍显湿润就应用75％酒精棉签擦后用消毒干棉签擦吸干。

（5）如脐炎，表现脐部流水或脓性分泌物，脐周围皮肤红肿，严重时宝宝会出现发热、精神差、吃奶差等全身症状。出现以上现象应立即到医院诊治。

4. 宝宝娇嫩肌肤爸爸呵护

新生宝宝的皮肤、口腔黏膜特别娇嫩，容易擦伤而致感染，细心的爸爸在护理宝宝的皮肤时应注意以下几点：

（1）爸爸要经常给新生宝宝洗澡，在脐带脱落之前，洗澡时不要将全身浸入水中，以防脐带被污染。

（2）宝宝用的毛巾宜软，以防擦破皮肤。

（3）宝宝便后要及时清洗臀部，肛门周围涂凡士林油膏或5%鞣酸软膏。

（4）宝宝（尤其是肥胖的新生宝宝）的颈部、腋下、大腿根皮肤皱褶处，容易潮湿、擦伤和糜烂，应特别注意保持干燥。

（5）宝宝衣服和尿布要用质地柔软、吸水性强、透气性好的产品。

（6）要勤给宝宝换衣服和尿布，尤其吐奶后衣服领子变硬，容易擦伤宝宝皮肤。

5. 如何清洗与护理新生宝宝的五官

宝宝眼睛那么迷人，耳朵那么可爱，鼻子翘翘的，小嘴嘟嘟的，怎么看也看不够。可是新爸爸们只顾着看可不行，我们还要掌握护理它们的方法哦！

眼　为了避免交叉感染，新生宝宝应有专用的洗脸盆、毛巾或纱布等。每天用清洁的毛巾或纱布用温开水浸湿后拧干，从眼睛内侧向外侧擦拭，拭去眼睛的分泌物。如果发现眼分泌物增

多，眼结膜充血红肿，可0.5%的泰利必妥眼药水，一般每日4次。在滴眼药水时，应注意确保药水滴入眼内，并及时清除外流的药水，防止流入耳内。

耳 宝宝哭闹或吃奶时不要平躺，防止泪水和乳汁流入耳内。给新生宝宝洗头时，应注意防止水进入耳朵内，以免发生中耳炎。如少量水进入耳内，可用棉签轻轻卷干。不要用发卡、火柴棒给宝宝挖耳朵，以免不慎造成耳膜损伤，听力下降或丧失。耵聍（耳屎）是外耳道皮肤的天然分泌物，它具有一定保护作用。但如果耳屎太多可能会影响听力，应到医院耳鼻喉(五官)科请医生帮助取出来。

口 由于新生宝宝口腔黏膜薄嫩，血管丰富，唾液分泌少，易受损伤进而造成感染，故不可用布擦洗口腔，尤其不能挑马牙。一般可在每次喂奶后喂少许温开水清洁口腔。

鼻 新生宝宝鼻腔较狭窄，鼻黏膜血管丰富，稍有刺激容易引起黏膜充血肿胀而引起鼻塞，而新生宝宝不会用嘴呼吸，鼻腔受堵就会影响呼吸和吃奶。应每日用消毒棉签清理鼻腔，但不宜过深。若鼻腔分泌物结成硬块，应该设法吸出。可用消毒棉签蘸水软化硬块后，再用棉签卷出，或用细软物刺激鼻腔让宝宝打喷嚏自己排出。注意不要用硬物挖宝宝鼻腔，以免损伤鼻黏膜，造成出血。

6. 爸爸怎样给宝宝换尿布

宝宝的膀胱很小，会经常尿湿尿布，一旦发现尿布湿了，应当随时更换。否则时间一久，宝宝容易得尿布疹。

选择尿布 爸爸为宝宝选择尿布时一定要注意选质地柔软、吸水性好的尿布。尿布有两种，一是布质尿布，这种尿布的透气性较好；二是一次性纸尿裤，它适于晚间和外出时使用。

尿片尺码 布质尿布有不同的尺码，还可按宝宝的需求爸爸自己折叠或合适的大小；纸尿裤分新生儿期、婴幼儿期；型号有大、中、小号；还有按宝宝体重、月龄分的。

换尿布方法

第一步：爸爸抬起宝宝的双脚，将尿片向上折起，遮住内面污染处，用湿的卫生小毛巾或湿纸巾擦去臀部粪便，然后撤去脏的尿布。

第二步：准备好温水，爸爸将宝宝的臀部用水冲洗干净，然后用软毛巾把水分吸干，擦上爽身粉或护肤油或护肤水。

第三步：爸爸把干净的尿布齐腰塞到宝宝的臀部下面，用一手按住尿布的一端，另一手将胶纸打开，向前拉，粘住前面，与尿布上缘相平行；用同样的方法将另一侧粘好，确保尿布紧贴宝宝的两腿，不要扭向一侧。

第四步：不要让尿布把宝宝的脐孔遮住。爸爸可以把盖住脐孔的尿布向下折叠，以保持脐部的干燥和清洁。

7. 爸爸为宝宝测体温

爸爸为宝宝准备的小药箱里要有体温计。新生宝宝的体温调节机能还没有完善，他（她）们

温馨提示

如果使用布质尿布，可以在尿布上加一层尿布垫，尿布垫可以防止尿布疹和红臀，还可以减少粪便对尿布的污染。

的体温很容易受环境温度的影响。因此，仔细观察宝宝的体温变化是新爸爸日常护理的重要环节。

在家里你最好准备一个婴儿专用的体温表，它能安全、快速、正确地测量宝宝的体温。这种体温表有预测和实测两种功能，预测只要44秒的时间，就能知道宝宝体温是否正常。尽量不要用成人的体温计代替，它常常引起宝宝啼哭。也可以用肛温表，具体操作是：让宝宝仰卧，一只手拿稳宝宝踝部，另一只手将蘸石蜡油或涂有凡士林油膏的肛表轻柔地插入宝宝肛门内，插入深度不超过3厘米，留在体内约3分钟。测腋温时须用干毛巾将腋下擦干净，让体温表头能直接接触皮肤，使测温准确。

腋温正常值为36.5℃左右，肛温正常值为37.5℃左右。肛温超过38℃为发热，新爸爸发现宝宝体温异常要及时到医院就医哦。

8. 宝宝何时用枕头

由于新生宝宝脊柱S形的生理弯曲尚未形成而且头部相对较大，所以新生宝宝不用枕头。因为枕头过高，不利于宝宝脊柱、颈部弯曲的形成，甚至影响呼吸道通畅。

至少3个月以后，宝宝才需要一个小枕头。枕头的长度应与宝宝肩宽相等或稍宽些，宽度比头略长一点，枕头心的软硬度要合适，厚薄要适宜，一般3厘米左右为宜（随着宝宝长大，枕头适当提高）。枕头套和枕巾要用全棉的，同时还应经常洗晒。

9. 究竟要不要给宝宝剃胎毛

我国民间许多地方有这样的习俗，宝宝满月时要剃个“满月头”，把胎毛甚至眉毛全部剃光。认为这样做，将来宝宝的头发、眉毛会长得又黑、又密、又漂亮。其实，这种做法是缺乏科学依据的。头发长得快与慢、细与粗、多与少与剃不剃胎毛并无必然关系，而是与宝宝的生长发育、营养状况及遗传等有关。而且婴儿皮肤薄、嫩、抵抗力弱，剃刮不当容易损伤皮肤，引起皮肤感染。如果宝宝的头发已经长得较长了，或正好是炎热的夏季，为防止痱子等皮肤问题，建议可将宝宝的头发剃短，但不应剃光头。给宝宝剃发前应注意对理发工具进行必要的清洁消毒。



三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）

1. 奶爸喂养宝宝，首选母乳

母乳是婴儿最理想的食物，奶爸喂养宝宝，首选母乳，它的主要好处有三点：

对宝宝好 母乳是大自然给予新生宝宝的最佳礼物，为其生命提供了最良好的开端。母乳

所含的营养素最符合宝宝的营养需要，又最易于消化吸收。一个足月产宝宝，在生后4～6个月以内，只要有充足的阳光照射，可单靠母乳获得所需要的全部营养素，即能保证最佳的生长发育。除营养素之外，母乳中还含有多种抗感染因子，包括抗体、酶、细胞成分和其他因子，可以保护宝宝抵抗感染，母乳喂养的宝宝肠道和其他部位感染的发生率低于人工喂养的宝宝。

对母亲好 哺乳促进子宫收缩，减少产后出血，预防贫血，母亲产后健康恢复快；而且哺乳母亲患卵巢癌、乳腺癌的危险减少。

对家庭好 母乳喂养对家庭有经济、简便和安全等优点。母乳喂养还可增强母子感情，密切母子关系，有利于观察宝宝的变化，及时发现问题。奶爸可以体会到，由于太太的乳汁足够喂养宝宝，使自己的各种压力明显减少。

2. 如何让宝宝“粮源”充足——乳母的营养

爸爸应知道，用母乳喂养宝宝时，如果妈妈营养不合理，宝宝的生长发育会受影响，何况这时宝宝的营养需求比在妈妈肚子里要多得多。为了保证乳母的营养，奶爸要做到以下几点：

热能是泌乳量的保证

妈妈每天要保证800毫升的泌乳量，才够宝宝吃。因为每100毫升的乳汁分泌要消耗掉太太72千卡（302.4千焦）的热能，所以太太的食物要富含碳水化合物、脂肪、蛋白质，这样才能保证有充足的热能。

提高母乳质量离不开优质蛋白

母乳的质量要依靠食物中的优质蛋白来提供。因此爸爸要为太太准备好鸡、鸭、鱼、肉、鸡蛋、牛奶等食物。让妈妈直接吃这些含蛋白质的食物，然后宝宝的口粮——乳汁中的蛋白质、氨基酸种类就会有保证。

必需脂肪酸满足宝宝大脑发育

爸爸要让太太摄入一定量的脂肪，其中以必需脂肪酸为主。这样，一方面，可以提高乳汁中必需脂肪酸的含量，促进宝宝脑细胞发育，另一方面，还可以帮助太太怀孕时积聚在自己身体里的脂肪排出体外。

钙、铁充足惠母子

太太每天食物中的钙会通过乳汁被宝宝吸收，如果太太钙摄入不足，会动用骨骼中储存的钙来供应给宝宝。有些妈妈产后数年感到脚跟痛、腰酸背痛都归咎于月子里下床太早，其实另一个原因是哺乳期食物中缺钙引起的。所以，你要帮助太太维持如孕中、晚期的钙的摄入量，别忘记让太太喝牛奶。

铁不能通过乳腺，所以乳汁里的铁质含量非常少，幸好宝宝在你的太太腹中已经储存了6个月的需要量，但并不是宝宝不向你的太太索取你们就不需要铁质了。太太分娩时的出血和产后恶露排泄，正在逐渐消耗掉她体内的铁质，因此快把铁质补回来，否则她就要贫血了。你太太铁的需

要量也和孕中、晚期一样，爸爸仍旧要保证太太每周吃两次动物肝脏。

新鲜蔬果必不可少

为产后的太太选择食物时，新鲜的蔬菜水果要在食谱中占一定的比例。蔬菜、水果可以提供给乳母维生素、粗纤维和矿物质。

回奶食物吃不得

前面都在说怎样通过饮食来保证泌乳，提高母乳质量，可是也有一些食物如麦片、麦芽糖、生麦芽、麦乳精吃了会影响泌乳量。爸爸要做好监督。

3. 母乳够宝宝吃吗

奶爸在每次喂哺宝宝后要仔细观察宝宝情况，判断母乳够宝宝吃吗？以便及时采取其他的补给措施。奶爸可以通过以下方面来观察宝宝是否已吃饱：

（1）宝宝吃奶时有连续不断的吞咽动作。

（2）宝宝吃完奶后即能安睡2小时以上，夜间也不哭闹，宝宝醒着时表情安静、愉快。

（3）母亲乳房时常有发胀感觉，则说明母乳充足。

（4）观察宝宝体重增长情况：生后2周至3个月的婴儿，每天增重30克以上；3～6个月婴儿，每天增重20克以上。

（5）纯母乳喂养宝宝一昼夜应排尿6～8次，奶量不够的宝宝在没喂其他食物的情况下每日排尿少于6次(甚至少于4次)，而且尿浓缩，表现为尿色深黄或橙色，尿味重。

4. 太太乳头皲裂，奶爸怎么办

哺乳母亲乳头经宝宝潮湿口腔的频繁吸吮，乳头皮肤很容易破裂。此时宝宝吸吮，母亲乳头就会感到疼痛，甚至出血。奶爸碰到这种情况，可用手或用吸奶器将母乳吸出后再喂养宝宝；让太太的乳头暂时休息，同时帮助太太用温开水擦洗乳头，以保持清洁，防止感染。太太乳头破裂处亦可涂以凡士林或清洁油脂保护。经过这样处理，太太的乳头裂伤不久即可痊愈，就能恢复哺乳了。另外，太太乳头皲裂，在宝宝吸吮时套上乳头保护罩，也可以直接母乳喂养。

5. 太太患乙肝怎么办

太太乙肝抗原阳性能否给宝宝喂母乳？

（1）如果你的太太仅乙肝表面抗原（HBsAg）阳性，表示太太是乙肝病毒携带者，在给予乙肝免疫球蛋白（HBIG）和疫苗联合免疫情况下，可考虑哺乳。喂养前，最好到医院再次做个肝功能检查。

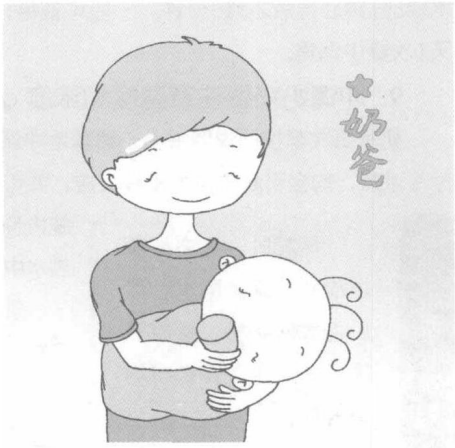
（2）若你的太太是“小三阳”，即乙肝表面抗原（HBsAg）、e抗体（HBeAb）和核心抗体（HBcAb）这三项阳性，则有弱的传染性。宝宝出生前后，妈妈和宝宝及时接种乙肝疫苗，同时注射高效价的乙肝免疫球蛋白，以切断母婴传播途径，可进行母乳喂养。产后妈妈还要注意休息，合理地安排哺乳期的营养，避免食用对肝脏有害的食物，如酒、烟、高蛋白质食物等。

（3）如果你的太太是“大三阳”，即乙肝表面抗原（HBsAg）、乙肝e抗原（HBeAg）以及乙肝核心抗体（HBcAb）这三项阳性，说明乙肝病毒在体内复制活跃，传染性较强，大多数人的肝功

能会有损害，建议人工喂养。

6. 奶爸无奈地选择人工喂养

虽然母乳喂养有诸多的好处，但有些时候奶爸不得不放弃母乳喂养宝宝，而无奈地选择人工喂养。



（1）太太的健康状况不允许哺乳，或者太太服用了可能影响乳汁的药物。比如：太太患有严重的心脏病、肾病、结核、癫痫、精神病、糖尿病、甲状腺功能亢进症、急性感染性疾病、恶性肿瘤等疾病，或太太服用了抗结核、抗肿瘤药物，或服用了红霉素、磺胺类药物、安眠药等。

（2）宝宝患有不能接受乳汁的疾病。患有某些先天代谢性疾病（如半乳糖血症、苯丙酮尿症、糖尿病等）的宝宝，不能以母乳喂养，也不能使用普通的配方奶粉喂养，应在医生的指导下采用适合的食品。

（3）太太外出远行等原因使宝宝和妈妈短期或长期分离，奶爸无奈只好选择人工喂养。

7. 奶爸怎样选择奶瓶、奶嘴

无论是人工喂养还是混合喂养宝宝，奶爸一定有机会用到奶瓶与奶嘴等器具，完全人工喂养更是如此。最重要的是奶瓶，一般要准备6～8个，奶嘴8～10个，奶粉匙1把，镊子1把，一个能容纳6～8个奶瓶的锅。

奶爸怎样选择奶瓶

- 结构要简单，口内圆形，易清洗，能煮沸消毒不变形。
- 奶瓶一般由玻璃或PC（无毒塑料）制成。玻璃奶瓶内壁光滑透明，容易清洗干净，高温消毒不易变形，使用方便，价格便宜，唯一缺点是易打碎。塑料奶瓶的优点是不易碎、重量轻、可以让较大的婴儿自己拿，缺点是价格昂贵。
- 奶爸如准备玻璃的奶瓶要多几个，如准备塑料奶瓶可相对少些。

奶爸怎样选择奶嘴

- 奶嘴大多用硅胶制成，较接近乳头，容易被宝宝接受。
- 注意奶嘴开口的大小。开口太小，吮吸不畅，会使宝宝吸入大量空气，开口太大，流速太快，可能造成宝宝呛咳、窒息。最理想的速度是：当首次翻转奶瓶时，奶汁以每秒一滴的速度流出奶嘴，并在数秒后停止。
- 奶嘴容易损坏，所以要多备几个。
- 早产儿、腭裂婴儿可能需要使用特殊设计的奶嘴，这种情况可咨询儿科医生。

8. 奶具的清洁和消毒

每次喂哺宝宝后，其奶具的清洗消毒工作奶爸要负责，你或亲力亲为或督促他人，一定要把好关啊！因为新生宝宝抵抗力弱，容易被细菌感染。俗话说：病从口入，在宝宝身上表现最为明显。所以，奶瓶、奶嘴、奶杯、碗匙等食具需每次喂哺后先彻底洗净，然后煮沸消毒10分钟。奶嘴可待水沸5分钟后再放入煮5分钟。一般可备每日所需奶瓶、奶嘴数个，每天及时清洗，然后置于锅内每天1次集中消毒。

9. 冲调奶粉要注意温度和浓度

奶爸每次都按照说明书小心翼翼地冲调奶粉，但还是难以正确把握温度和浓度。喂哺宝宝的乳汁过冷过热，均会引起宝宝的不良反应，并可能造成喂奶困难。一般常用的最简单的办法是：在自己手腕内侧滴几滴奶汁，恰当的温度应该感觉温和。如太冷，则放到热水中加热；如太热，则放到冷水中降温。

乳汁的稀稠，对宝宝的生长发育更为重要：如果太稀，宝宝就不能获得生长发育所需的营养；如果太稠，高浓度的乳汁会引起宝宝腹泻、脱水，其所含热量也超出了宝宝所需。配方乳应严格按照产品说明调配。

特别提醒

调配时，先在奶瓶内放入一定量的水，然后再放入奶粉，接着轻轻摇动奶瓶，使奶粉均匀溶解。



四、保健（爸爸是你的保健大夫）

1. Apgar评分与宝宝的健康

新生儿评分即Apgar评分，满分为10分，是目前全世界在临床上应用最为广泛的一种评分标准，让临床医生准确而迅速地对刚出生的宝宝进行整体评估，以便作出相应及时的处理。Apgar评分方法是要求医生观察5项指标，即心跳、呼吸、反射、肌张力和皮肤颜色，每项各为2分，总分为10分。一般认为，1分钟Apgar评分结果：总分8～10分为无窒息；4～7分为轻度窒息；0～3分属重度窒息。一般Apgar评分结果8分或8分以上都表示很正常。

特别注意 如果宝宝出生后低评分持续时间较长，或伴有神经系统症状，就要考虑神经系统受累的可能。足月宝宝常见的有缺氧缺血性脑病，表现为烦躁不安或嗜睡、吐奶、尖叫、抽搐等症状；早产宝宝常见的有脑颅内出血，部分宝宝可能发生神经系统的后遗症，少数可发展成脑瘫。

特别观察 如果宝宝有以上高危因素，在成长过程中家长就要特别注意观察。如发现宝宝3个月时眼光不能追随人和物，4个月时俯卧或竖抱时头仍不能抬起，6～7个月时将宝宝托成立位时不会跳着玩，而是呈双足尖着地、两腿挺直或双足交叉等脑瘫迹象时，爸爸应及时找有经验的医生进行检查。

医院随访 对于高危宝宝，建议家长一定要定期带孩子到医院随访，如能及早发现异常，开

展早期教育和功能锻炼，可能及时弥补发育的不足，减少伤残的发生。

2. 新生宝宝的预防接种

新爸爸们在迎接亲爱宝宝的同时，也请关注新生宝宝的预防接种问题。健康足月的宝宝，在出生24小时内，一般都会接种卡介苗和乙肝疫苗。

疫苗名称	接种目的	接种部位	何时复种	注意事项
卡介苗	预防结核病	左上臂三角肌处	无需复种	接种后3个月内局部有白色或红色似黄豆大小的隆起，这属正常反应，勿挤压。若无反应则在出生满3个月去社区卫生服务中心随访
乙肝疫苗	预防乙肝	右上臂三角肌处	满1个月 满6个月	乙肝疫苗要按顺序接种3次才算全程完毕

目前儿童预防接种卡由接产医院办理，在接产医院接种卡介苗和乙肝疫苗的同时就建立好，凭此卡到社区卫生服务中心进行接下来的预防接种。

3. 新生宝宝听力筛查

听力筛查在宝宝出生3～5天内，由接产医院的医务人员在宝宝自然睡眠或安静状态下采用耳声发射法进行。这种方法属无创性，对宝宝无副作用，能客观、快速而有效地检测宝宝的听力，一般仅用5～10分钟就可以完成测试。

听力的早期检测和干预对语言和认识能力的发育至关重要。宝宝早期的听力损失，即使是轻度的也可导致其在生理和行为交往上明显及永久的功能障碍。如果在早期发现听力异常，在听觉系统尚在发育阶段就使用助听器，充分利用其残存的听力，让听觉系统获得声音刺激，可使患儿聋而不哑。反之，如果在宝宝1～2岁以后才由于不能正常言语而被发现异常，此时已错过了宝宝听觉系统及中枢发育的最佳时期，再进行干预措施，效果已大打折扣，语言训练难度也很大。因此，对所有新生宝宝进行听力筛查是具有非常大的意义的。

初次未通过筛查率约20%～25%。第一次筛查没通过并不意味着永久的听力损失，有很多因素导致筛查不通过，常见原因有：① 羊水仍然残留在宝宝的耳道内，阻碍了刺激声传入耳内；② 中耳功能异常（中耳感染）；③ 环境噪音过大或宝宝哭闹等。未通过初筛的宝宝应在42天左右接受听力复查；42天复查仍未通过者，在出生3个月左右进行听力诊断性检查。若确诊为听力损伤，应及时带宝宝到医院的专科进行相应的治疗。

4. 我家宝宝听力怎么样

除了听力筛查外，新爸爸也要学会自己观察宝宝的听力有没有问题。

新生宝宝已具有感觉外界声波的能力，但由于耳朵的鼓室内没有空气，听力会比较低下。出生3～7天后，宝宝的听觉就会变得相当敏锐，如果此时有人在其耳边呼喊或发出其他响动，会引起宝宝睁眼、闭眼、惊吓、呼吸加快或减慢等一系列应激反应。哺育过宝宝的人也会有这样的

经验：突然听到声音时，宝宝的上肢会外展并伸直，手指张开，然后上肢屈曲呈拥抱状。这些现象，都可作为新生宝宝听力检测的参考指标。

4个月之后宝宝就有了主动寻找声源的能力，听到强的声音刺激后会用眼神或转动头去寻找。

5. 新生宝宝代谢性疾病筛查

新生儿疾病筛查是指在宝宝出生3天后，对一些危害严重、发病率高的代谢性、内分泌疾病进行筛查，以便早期发现可疑患儿，使其在临床症状出现前得到及时治疗，从而减少和防止宝宝重要器官的损伤。目前新生儿疾病筛查主要有两种，一是苯丙酮尿症，二是先天性甲状腺功能减退症。此两种疾病的筛查已在我国各医院新生儿科普遍开展。

苯丙酮尿症是一种常染色体隐性遗传病。由于患儿体内带有分别来自父母双方的致病基因，影响体内苯丙氨酸羟化酶活性，使苯丙氨酸及其代谢产物蓄积，引起脑萎缩和智力低下。

先天性甲状腺功能减退症是一种由于先天性甲状腺发育障碍，不能产生足够的甲状腺素，引起生长迟缓、智力发育落后的疾病，又称“呆小病”“克汀病”。

怎样筛查 宝宝出生72小时到7天内，在给宝宝充分哺乳后，由医务人员取宝宝足跟部3滴血，送到指定的新生儿疾病筛查中心进行实验室检测。若发现可疑病例，筛查中心会迅速通知家长，家长应带宝宝去医院复查。此外，如果宝宝出现不明原因的发育迟缓、智力低下应警惕代谢性疾病的发生，尽快带宝宝进行该类疾病的筛查。

6. 宝宝出生才几天为什么瘦了

宝宝出生才两三天，却变瘦了，新爸爸很着急。其实这是正常的生理现象。

宝宝降临人世的头几天吃奶少，要排出胎便，小便很多，呼吸较快，再经肺及皮肤蒸发的水分，所以生后2～3天会出现体重下降（低于出生体重）。一般下降6%～9%，3～4天达到最低点，以后逐渐回升，在出生后第7～10天体重应恢复到出生时的重量，以后以每日25克左右的速度不断增长，到满月时体重至少比出生时增长500克，高的可达600～800克。

如果发现新生宝宝体重下降的范围超出正常标准，或者体重恢复正常的时间延迟，新爸爸需要仔细找找原因，如喂养是否合理，哺乳量够不够，是否按需哺乳等。如果是宝宝吃奶不好或患有疾病，应及时到医院诊治。

7. 宝宝的两便要关切

● 新生儿刚出生或出生后的数小时即排第一次小便，开始尿少，以后逐渐增多。一般出生后的前4天，每天只排尿3～4次，第7天加倍，第10天可达12次之多。早晨排出尿液的颜色比较深，天热出汗多时颜色也深。

● 新生儿出生后的24小时内排出黑绿色的黏稠大便，这时的大便称为胎粪。胎粪由宝宝肠道分泌物、胆汁、吞咽的羊水以及胎毛、胎脂、脱落的皮肤上皮细胞等在肠道内混合而成，呈深绿色、黏稠。一般每日2～3次，2～4天后胎粪排尽，转为黄色糊状便每天3～5次，通常是在喂奶时排便。在喂奶时排便是胃肠反射引起的，属正常生理现象。此时，应任其边吃边大便，不可中止喂奶去处理大便。

● 人工喂养的宝宝，其大便与母乳喂养的宝宝大不相同。其大便较稀稠，呈灰黄色，有的呈绿色。

● 由于宝宝大便时很用力，有时因屏气用力而脸面涨得发红、伸臂、仰头、皱眉，甚至发出特殊的声响，因而母亲往往误认为宝宝便秘，其实并非如此，几乎每个宝宝都有这样表现。这是因为宝宝的神经发育还不健全，对各种肌肉群的调节和控制尚不准确，往往是一处用力引起全身用力。随着年龄的增长，其神经系统会选择性地控制某一群或某几群肌肉协调活动，无关的肌肉则处于松弛状态，大便时也就不会出现全身用力的现象了。

8. 如何让宝宝睡得更好

正常情况下新生宝宝每天有18～22小时是在睡眠中。但是宝宝睡眠不安是常遇到的问题，会让新爸爸一筹莫展。

● 有的新生宝宝白天睡觉很好，可能到了夜晚就哭闹不睡了。对这样的宝宝可以让他（她）白天少睡一些，使他（她）疲劳，晚上自然就能睡得好一些了。

● 室内温度不能过高，不要给宝宝包裹得太多，太热就会导致睡不安稳。

● 有时宝宝大、小便使尿布湿了，不舒服也睡不踏实，应及时更换尿布。

● 母乳不当，宝宝没吃饱则会影响睡眠，就要勤喂几次。

● 当睡眠不安时也可能是宝宝生病的一个信号。如发热或身体某一部位发生病变，宝宝往往睡得不踏实。还有的宝宝由于孕期在母亲体内钙的储备不足，而出生后又没有注意补充钙剂和维生素D，内源及外源的钙都缺乏，因而出现低钙血症，早期可表现为烦躁、睡眠不安，经医生确诊后，给予补充钙剂和维生素D治疗，症状即可消失。若是过了6个月大，睡眠周期已逐渐形成，则夜里睡不安稳的原因，疾病的因素可能居多。

● 0～3个月宝宝浅睡的时间较多，在这个时期宝宝会看似睡不安稳，手脚会乱动，时而伴随哭泣，眼球会不规则转动，甚至微微张开眼睛。 这样的状况平均60分钟会出现一次，所以容易被误认睡眠不好。其实，这是正常的情况，父母亲只要在一旁观察，最多轻拍安抚，千万不要急忙抱起，这样反而真的打断了宝宝的正常睡眠。

9. 新生宝宝假月经与乳房肿大

出生不久的宝宝出现乳腺肿大或阴道出血，新爸爸不要紧张。这种现象是因母亲在怀孕的后期，体内的雌激素进入胎儿体内而引起的。

● 新生宝宝阴道流血（俗称假月经）的特点是：女宝宝出生后第3～7天，阴道可能有少量黏液和少量流血，大多数持续2~3天就停止了。对于这种阴道流血不必处理，但应注意不宜洗盆浴。

● 男女新生宝宝都可能出现乳腺肿大的情况，大多在出生后第3～5天出现，大小像蚕豆或鸽蛋一样，并可能出现少许乳汁一样的分泌物。这种生理现象多数在出生后2～3周自然消失，不必特别处理。作为家长千万不要给宝宝挤乳头，以免弄巧成拙导致乳房感染发炎。

10. 白皮肤的宝宝怎么变黄了

宝宝出生2～3天开始出现皮肤发黄，这时新爸爸不要焦急，因为大部分宝宝都会出现生理性黄

疸。生理性黄疸的特点是在生后的2～3天开始发生，持续的时间不是很长，足月儿15天内就逐渐自然消退；早产儿，一个月以内会自然消退。新爸爸要注意黄疸的范围，如果黄到了手脚，或者手心、脚心都已经黄了，这肯定要到医院去看病了；还有就是要注意黄疸出现的时间，刚才讲生理性黄疸一般是2～3天，如果宝宝在生后1天以内就出现了黄疸，那就是病理性黄疸了；再就是持续的时间，到了黄疸该消退的时候没有消退，那也是有问题的。还有生理性的黄疸一般睡眠、吃奶、大小便都非常好，如果宝宝这些情况不好的话，要考虑病理性黄疸，最好带宝宝去医院就医。



11. 尿布疹的几种应对方法

尿布疹，俗称“红屁股”，是一种发生在婴儿尿布包裹部位的局限性皮肤炎症。尿布疹可出现在肛门周围、臀部、会阴部、阴囊、下腹部和大腿内侧，刚发生时先出现局部皮肤发红粗糙现象，接着出现红色丘疹、小水疱及糜烂流水现象。如继发细菌感染常出现脓疱和溃烂；若继发白色念珠菌感染则往往很长时间难以痊愈，常在皮肤红斑的基础上出现米粒大小有白色细小鳞屑的丘疹。患尿布疹的宝宝常因不舒服而哭闹不安。

有效预防尿布疹

- 排便后尽可能快地更换尿布，每一次排便后，都要用软布或水清洁尿布区域。
- 经常更换布尿布，减少皮肤潮湿的时间。换纸尿裤也应勤快。
- 只要可能，就保持宝宝小屁股与空气接触。
- 给宝宝使用婴儿专用护臀乳液，形成保护膜让皮肤与便尿隔离。

有效应对尿布疹

- 皮肤无破溃可使用氧化锌或鞣酸软膏，每日2～3次。
- 有脓点或黄色皮疹通常提示葡萄球菌感染，则需使用抗生素治疗。
- 如果在皮肤红斑的基础上出现米粒大小白色细小鳞屑的丘疹，提示念珠菌感染，爸爸应尽快带宝宝去医院就诊。

12. 减少宝宝吐奶有妙招

月子里的小宝宝吐奶现象较为常见，因为宝宝的胃呈水平位，容量小，连接食管处的贲门较宽，关闭作用差，连接小肠处的幽门较紧，而宝宝吃奶时又常常吸入空气，奶液容易倒流入口腔，引起吐奶。爸爸第一次看到宝宝吐奶时可能会很担心，不知所措。其实只要注意以下几方面的问题，就可以防止宝宝吐奶。

（1）采用合适的喂奶姿势，尽量抱起宝宝喂奶，让宝宝的身体处于45度左右的倾斜状态，这样会比躺着喂奶减少发生吐奶的机会。

（2）喂奶完毕一定要让宝宝打个嗝。把宝宝竖直抱起靠在肩上，轻拍宝宝后背，让他通过打嗝排出吸奶时一起吸入胃里的空气，再把宝宝放到床上，这样就不容易吐奶了。

（3）吃奶后不宜马上让宝宝仰卧，而是应当侧卧一会儿，然后再改为仰卧。

（4）喂奶量不宜过多，间隔不宜过密。

宝宝吐奶之后，如果没有其他异常，一般不必在意，以后慢慢会好，不会影响宝宝生长发育。宝宝吐的奶可能呈豆腐渣状，那是奶与胃酸起作用的结果，也是正常的，不必担心。但如果宝宝呕吐频繁，且吐出黄绿色、咖啡色液体，或伴有发热、腹泻等症状，就应该及时去医院检查了。

13. 头颅血肿和水肿

宝宝没有被摔过，也没有受到撞击，头部却出现了一个肿块，这有可能是头颅血肿或水肿。

新生宝宝头颅血肿是由于宝宝出生时母亲的骨盆和宝宝的头部不相称即“不配套”，胎位不正（如枕横位），头颅骨受压迫，或使用过产钳助产，牵拉力量过大引起头颅受伤所致。因此，头颅血肿出现在生后几小时至几天以后，主要在头顶骨膜下，范围可大可小，稍微隆起，圆形，边界清楚，不超过骨缝。血肿表面头皮肤色正常，有弹性，不容易移动，有波动感，那是由于内有血液的关系。因为是骨膜下出血，血吸收比较慢，所以，需要2～4个月才能消退。一般情况下不需特别治疗，要保持皮肤清洁，防止继发感染。在家护理4～8周以后血肿仍不消退，仍比较大时，可到医院外科作抽吸手术或用超声波理疗，能获得痊愈。

新生宝宝头皮水肿与头颅血肿不一样。部分宝宝出生时很顺利，但是仍然发现头顶部有局限性水肿，有时可慢慢地蔓延至全头部，少数亦可以出现头皮红肿，比较柔软，无弹性，用手指压水肿部位可见有凹陷，可以移动，外形像梭形和椭圆形，水肿边界不清楚。头皮水肿是由于宝宝出生时，头皮软组织受到了产道的压迫，软组织内的淋巴及静脉循环受到障碍，液体只好渗到头皮组织中去而形成局部水肿。因为是分娩时引起的，故称为“产瘤”；又因为发生在头顶部先露部位，所以又称为“先锋头”。头皮水肿不用特殊治疗，一般在2～7天水肿就自行消退了。

14. 什么叫马牙

初生或生后不久的宝宝，在相当于牙槽的黏膜上，可出现一些粟粒状、米粒状或更大一些的，乳白色或黄白色点状或小片状物，有时亦可出现在上腭黏膜处。这是一种一过性的正常生理现象，称为“上皮珠”，俗称“马牙”或“板牙”。这是由于胎儿发育时，牙板上皮残余断离牙胚后，部分增殖所形成的角化物而造成的。白点可多可少，持续时间可长可短，但大多在1个月左右逐渐被吸收而消失，亦可自行脱落掉。新爸爸对此无需处理，禁止挑破，以免引发感染。

15. 早产宝宝需要特别看护

怀孕28～37周出生的宝宝称为早产儿。多数早产儿体重不足2 500克，身长小于46厘米。早产宝宝因为各器官还未发育成熟，无法适应外界的生活，极易发生各种状况，需要特别看护。

早产宝宝虽然生命危险大，但是当前的医学设备先进，医疗水平提高，大多数早产宝宝的预后还是好的。

一般早产宝宝在出生后都会被送到新生儿病房进行医疗和护理。如宝宝体重达到2 300克以

上，能自行吸吮，无需吸氧，无感染及并发症的存在，你的宝宝就可以出院。回家后新爸爸在看护方面要倍加小心，主要注意几点：

（1）保暖：早产宝宝要注意保暖，一般家庭的室温要调至25～28℃，湿度60％左右。如果天气较寒冷，宝宝体重未满2 500克，可暂时不要洗澡。

（2）喂养：因为早产宝宝的消化吸收功能较差，而且免疫力又低，所以对于他们来说，母乳是最佳选择。母乳既可以增加早产宝宝的免疫力又可以防止因消化不良而引起的坏死性小肠炎。在母乳不足的情况下可以用配方奶粉来替代，最好是选择早产宝宝专用的奶粉，要按宝宝的体重和出生时间的正确比例调配，切忌调配的浓度过高。每2小时喂食1次，早产宝宝吸吮力相对较差，喂养时需要耐心仔细，防止呛咳。

（3）预防感染：早产宝宝的免疫力极低，因此要积极预防感染。早产宝宝回家后要尽量减少与外界的接触，在接触早产儿或给他们喂奶时都要先洗净双手，如家中有人感冒或腹泻，则不可以接近宝宝。



五、早教（爸爸带你玩耍）

1. 爸爸给宝宝爱的抚触

之所以以“爱”作为抚触的定语，是为了强调抚触是一种充满爱的行为，是你与宝宝心与心的交流，它并不是一种任务，并不是宝宝布置给你的家庭作业。在宝宝初期成长阶段，这是一种让宝宝体验父爱的好方式。

除了能增加你和宝宝的感情以外，抚触还带来了一些特别的东西。

（1）安全感：从心理学角度讲，新生宝宝与母体脱离后就有了被拥抱和抚摸的需求，他们稚嫩的心灵需要安全感。因为对于新生宝宝来说，声音、光线、冷热都是外界的强烈刺激。有了安全感以后，他们的情绪才会愉快，睡眠才会安稳，生理和心理才会健康地发育和发展。

（2）迷走神经的张力：它可以促进胃肠道激素的释放，让宝宝吸收食物的能力增强，体重增加，这是所有父母梦寐以求的。

（3）5-羟色胺：这种物质减弱应激反应，增加免役应答的机制，让宝宝少生病。

这些医学的术语对不熟悉医学的爸爸来说似乎太难了，但你一定已理解：抚触对宝宝和你有很大的好处。

抚触的要求

（1）环境要求：抚触宜选择温暖安静的房间，室温28～30℃，湿度50%～60%，冬天可能需要准备电暖气，夏天可以在户外适宜的地方进行。可播放一些柔和的音乐，让爸爸和宝宝都放松，使宝宝处于安静、愉悦状态。

（2）宝宝准备：选择宝宝较安静、不累、不饿、清醒状态下进行，通常在喂奶前30～60分钟

或喂奶后90分钟，在沐浴后、就寝前。 新生宝宝注意力不能长时间集中，每个抚触动作不能重复太多，先从5分钟开始，适应后每次15分钟，每天2～3次。

（3）**对爸爸的要求**：心情舒畅，充满爱意，用安慰性语言和亲切目光与宝宝交流。操作前洗手，温暖双手，抹婴儿润肤油。

（4）**抚触注意事项**：禁止用力，宝宝出现啼哭、肌张力减低时暂停抚触；避开未脱落脐痂部位；爸爸要剪短指甲，不带首饰，以免损伤宝宝皮肤；润肤油不可溅入宝宝眼睛；早产宝宝要待无需吸氧时才能接受抚触；注意与宝宝情感交流，面带微笑，语言柔和。

抚触方法

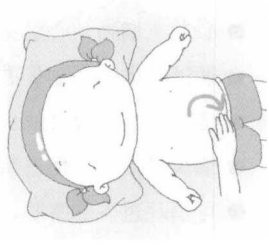
国际标准法（COT）：要求抚触时宝宝全身裸露，按操作标准顺序从头面部、胸部、腹部、四肢、手足、背部抚触，力度从轻到重，并揉搓大肌肉群。



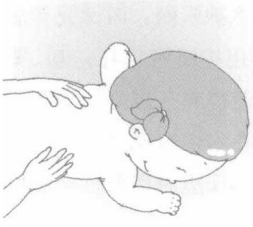
头部：① 用两手拇指指腹从宝宝前额中央向两侧滑动；② 用两手拇指指腹从宝宝嘴角两侧向外侧、向上滑动；③ 两手掌面从宝宝前额发际向上、后滑动，止于下发际，并停止于两耳后乳突处，并轻轻按压此处。



胸部：两手分别从宝宝胸部的外下侧向对侧的外上侧滑动。



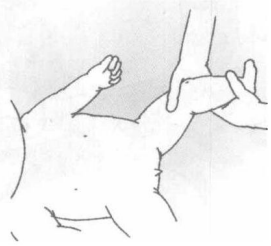
腹部：① 两手分别从宝宝腹部的右下侧经中上腹滑向左上腹；② 右手指腹自右上腹滑向右下腹；右手指腹自右上腹经左上腹滑向左下腹；右手指腹自右下腹经右上腹、左上腹滑向左下腹。（顺时针）



背部：宝宝呈俯卧位，爸爸两手掌分别于宝宝脊柱由中央向两侧滑动。



四肢：双手抓住宝宝上肢近端，边挤边滑向远端，并搓揉大肌肉群及关节。下肢与上肢相同。

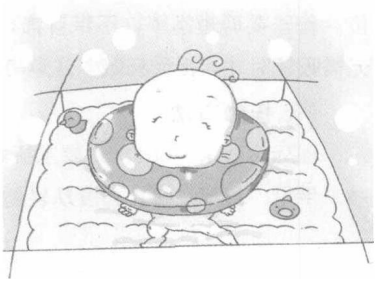


手足：两手拇指指腹从宝宝手掌面根侧依次推向指侧，并提捏各手指关节。足与手相同。

最后，我们用一句话来概括抚触的作用——抚触对新生宝宝的生长发育有着深远的影响，而爸爸给宝宝爱的抚触犹如锦上添花。

2. 宝宝游泳爸爸伴随

健康的宝宝天生就是喜欢水的，宝宝出生后不久就可以在温水中玩耍，因为他们在出生之前一直生活在水中，他们会把水中的活动当作在母亲子宫内羊水中生活的延续。为了配合宝宝的需求，丰富其吃喝拉撒睡之外的“业余生活”，促进其身心的发展，我们有必要给宝宝每周来2~3次游泳训练。



都说教育要从宝宝抓起，我们这里并不要求每一个宝宝成为游泳健将，主要的目的是让宝宝得到适合的、正确的锻炼，并通过这项锻炼方式得到如下益处：

- 心功能增强，心跳更为有力，促进全身血液循环。
- 通过肢体的运动促进脑部发育，表现为对外界环境的反应能力快，智力发育好。
- 促进肌肉与骨骼的生长。
- 增大肺活量，促进胸廓发育。
- 可消耗过多的脂肪，不成为肥胖儿。
- 可以提高耐寒和抗病的能力。
- 有助于宝宝形成健康快乐的性格。

显然，游泳训练对宝宝十分有益，但值得注意的是，并不是所有的宝宝都适合这项运动。所以在游泳前最好先询问下医生，听取建议及安排合适的游泳时间。



宝宝游泳时，需注意以下几点：① 必须有专人全程监护，防止意外事件的发生；② 必须对游泳器材进行安全检查，防止溺水或因泳圈过小而导致呼吸不畅；③ 入水的时候要慢；④ 游泳结束迅速擦干宝宝身上的水迹，防止着凉；⑤ 出生10天内的新生宝宝脐部必须贴防水护脐贴，游泳完毕后要将防水护脐贴取下，消毒脐部，并用护脐带包扎；⑥ 要控制宝宝游泳的时间和运动量，并非游得越久越好，毕竟宝宝的活动量有限，游得时间过长，或在水中运动过多，会造成宝宝一定程度的疲劳，严重的还会出现虚脱现象，一般控制在10~15分钟比较合适。

3. 爸爸给宝宝做婴儿被动操

婴儿被动操不仅是促进宝宝全身发育的好方法，还是一个很好的亲子游戏。每天坚持给宝宝做被动操进行体能锻炼，可以促进宝宝神经系统的发育。当然爸爸要选择合适的时间，在宝宝

“奶足觉饱”后情绪比较满足的状态下进行，因为宝宝哭闹时会有抵抗行为，容易产生关节损伤。做操时配上舒缓的音乐效果更好。

下面介绍适合2～6个月宝宝使用的被动操中第一套婴儿操。

第一节：两手胸前交叉

宝宝躺在铺有垫子的桌子上，爸爸站在宝宝的足后，双手握住宝宝的腕部并让宝宝握住你的大拇指，然后把宝宝的两臂放于宝宝身体的两侧。第1拍，将宝宝两手向外伸展，与身体成90°，掌心向上，第2拍将宝宝两臂向胸前交叉，每节动作重复共两个8拍。

注意：两臂平展时可帮助宝宝稍用力，两臂向胸前交叉时动作应轻柔些，每一节拍左右手上下轮换

第二节：伸屈肘关节

第1拍将宝宝左臂肘关节前屈；第2拍将宝宝左臂肘关节伸直还原；第3、4拍换为右侧，重复共两个8拍。

注意：屈肘关节时手触宝宝肩膀，尽量接近宝宝身体，伸直时不要用力

第三节：肩关节运动

第1、2、3拍握住宝宝左手贴近身体，以肩关节为中心，由内向外作圆形的旋转肩关节动作，第4拍还原；第5～8拍换右手，重复共两个8拍。

注意：动作必须轻柔，切不可用力拉宝宝两臂勉强做动作，以免损伤关节及韧带。

第四节：伸展上肢运动

第1拍将宝宝两臂向外平展，掌心向上；第2拍将宝宝两臂向胸前交叉；第3拍将宝宝两臂上举过头，掌心向上；第4拍动作还原，重复共两个8拍。

注意：两臂上举时两臂与肩同宽，动作轻柔。

第五节：伸屈踝关节

宝宝仰卧，爸爸右手握住宝宝左踝部后侧（脚跟及小腿部位），左手握住宝宝左足前掌。第1拍将宝宝足尖向上，屈曲踝关节；第2拍足尖向下伸展踝关节；连续做8拍，然后换右足，做伸屈右踝关节动作。

注意：伸屈时动作要求自然，切勿用力过度

第六节：两腿轮流伸屈

宝宝仰卧，两腿伸直。爸爸两手分别握住宝宝的两小腿，不要握得太紧。第1拍屈宝宝左膝关节，使膝缩近腹部；第2拍伸直左腿；第3、4拍屈伸右膝关节；模仿骑自行车动作，重复共2个8拍。

注意：屈膝时稍帮助宝宝用力，伸直时动作放松。

第七节：下肢伸直上举

宝宝两下肢伸直平躺，爸爸两掌心向下，握住宝宝两膝关节。第1、2拍将两下肢伸直上举成90°；第3、4拍还原，重复共两个8拍。

注意：两下肢伸直上举时，臀部不离开桌、床面，动作轻缓。

第八节：转体、翻身

宝宝仰卧并腿，两臂屈曲放在胸部前。第1、2拍爸爸右手扶在宝宝的胸前，让宝宝的双手保持在胸前，左手垫于宝宝颈背部，然后轻轻将宝宝从仰卧转为左侧卧；第3、4拍还原；第5~8拍，爸爸换手，将宝宝从仰卧转为右侧卧后还原，重复共两个8拍。

注意：仰卧时宝宝的两臂自然地放在胸前，使头略微地抬高一些。

4. 视觉跟踪训练

视觉，除了关系宝宝能不能看见这个美丽世界，也影响到宝宝日后所有动作的发展，也可以说，宝宝的学习是从眼睛开始的。视觉是宝宝探索和感受外界的重要条件和手段，感知、分辨和记忆等能力的发生和发展都离不开视觉。因此，新爸爸要采取科学的训练方法，促进宝宝视觉的发展。

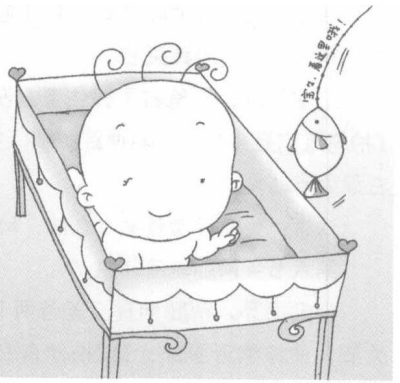
新爸爸要知道，应该根据宝宝的不同月龄选择相应的视觉训练办法，不要操之过急，适得其反。下面分五个阶段示范训练：

出生2个月以内

宝宝出生后就有视觉能力，1个月后就能注视或跟踪移动的物体或光点。新生宝宝喜欢看轮廓鲜明和深浅颜色对比强烈的图形，喜欢看红色的物品，更喜欢看人的笑脸。所以我们可以用黑白相间的图案或者是红色的小球，距离宝宝眼睛约20厘米处慢慢移动，首先引起他（她）的注意，然后再将物品移向一侧，接着移向另一侧。或者和宝宝面对面说话，当他（她）注意了你的脸后，会慢慢移动头的位置，视线会追随大人脸部移动的方向。

出生2~4个月

宝宝此时已能注视较远距离的物体，并逐渐地可以从左到右、从上到下用目光追随移动的物体。在宝宝小眼睛前方20~30厘米处，抖动玩具（最好是带有声响的），以引起他（她）的兴趣和注意。当宝宝注视后，可将玩具作水平或垂直方向移动，促使宝宝的视线随玩具移动。也可以让宝宝看看鲜艳的图片，但每幅画最好只有一个主题，如一个动物或一个人头像等。还可以训练视觉的转移，先用一个玩具给宝宝看，引起他（她）的注意，然后换一个玩具给宝宝看，训练宝宝的视线从一个物体转移到另一个物体。



出生4~5个月

应充分利用家里的空间刺激宝宝的视觉。比如，在墙壁上贴上色彩鲜艳的图画，给宝宝看色彩鲜艳的图书。你会发现宝宝特别喜欢颜色鲜艳的纸张、衣服和玩具。也可以在晚上将房间灯光调暗一点，将宝宝抱在身上，大人拿手电筒，让光点在墙上移动，引导宝宝去看移动的光点。当宝宝注意到了光点以后，可以将光点作上下、左右及圆周运动，以吸引宝宝快速地去追看。5个月

左右的宝宝其视觉能力得到了充分发展，除了让他（她）注意看大的物品外，还要让他（她）注意看较小的物品，如围棋子、黄豆、纽扣等。但要注意防止较小的物品被宝宝抓入口中。

出生半岁至1岁

半岁左右的宝宝，其视敏度已经比较发达了，这时应该多带宝宝到户外去，他（她）会越来越喜欢这个五颜六色的世界。虽然这个时候宝宝还不能识别红、黄、蓝颜色，但可以有意识地对宝宝说："这是红色的花，那是绿色的小草。"要让他多看一些动态的景物，以促进视觉的迅速发展，如让宝宝看看奔跑的小狗、游动的金鱼、飞翔的小鸟、飞舞的蝴蝶、奔驰的汽车等，这对宝宝视觉追随能力的锻炼极为有利。当宝宝看到什么，就应该说出这个事物的名称，使宝宝视觉和听觉达到共同训练的目的。

出生13个月以上

这时是教宝宝认识颜色的最佳时机。一般来说，宝宝认识一种颜色需要巩固2个月左右的时间，千万不能操之过急。不要对宝宝说"这是红的，这是黄的，那是蓝的……"，宝宝是不能同时接受和理解多种颜色的。这时，可以从宝宝最敏感的红色开始，如红的玩具、红的衣服、红的积木等都可以成为教宝宝认识颜色的道具。



六、情感（爸爸的烦恼与快乐）

1. 上帝赐予我小天使

伴随着阵阵啼哭声，一个新的生命诞生了！分娩前的焦虑，分娩时的紧张，分娩后的喜悦……初为人父的第一天，你的心情是何等的复杂啊！也许曾试想过迎接宝宝时的各种心情，但是当你真正地看到他（她），揽他（她）入怀时，烦扰复杂的心绪在刹那间却平静下来，冥冥之中感觉到他（她）就是你生命中的重要部分，是上帝赐予你的小天使，他（她）将陪伴你度过下半生。看着可爱的小天使，禁不住浮想联翩，感慨万分，此时你想到的不仅仅是喜悦吧！

骄傲感：说不清为什么而感到很骄傲，也许是宝宝的出生，为你自己背负了一种责任，担任了"父亲"这一光荣的称号。

责任感：这是你的小天使，你和他（她）一起生活的旅程才刚刚开始，今后的路，你会用尽所有的力量，去呵护他（她）成长，为他（她）铺铸幸福的旅程。

幸福感：宝宝是爸爸妈妈合写的一本奇妙的书，是上帝赐予的小天使，他（她）的诞生像一轮太阳，从此你们的人生染上了美丽的色彩。他（她）的一颦一笑触动着你们的心弦。感受他（她）的变化，关注他（她）的成长，是一种妙不可言的体验。他（她）带给你欢笑，带给你惊喜，会让你感到无比的幸福。

2. 新爸爸抑郁为哪般

新爸爸和新妈妈一样都有一个角色转换和适应新生活的过程。事实上，无论是在产前还是

产后，新爸爸都顶着巨大的压力。对太太和宝宝的担忧，生活负担的加重，对本来已经感到压力重重的新爸爸们来说无疑是雪上加霜。有些新爸爸在太太围生期间也出现了情绪低落、紧张、焦虑等情况，对太太和宝宝的事逐渐失去兴趣，甚至不想照顾他们，殊不知也患上了围产期抑郁症。

目前关于父亲患产后抑郁对宝宝的影响少有研究。有些研究发现，那些父亲患产后抑郁症的宝宝患多动症、出现情绪和社会问题的比例比那些父亲没有患产后抑郁症的宝宝高出一倍多，尤其以男孩为甚。因此父亲患产后抑郁症也要引起足够的重视。

PART 7

宝宝2～6个月

走过最初的忙乱，你一定积累了不少护理宝宝的经验吧？相信你已经能比较坦然地面对此阶段养育宝宝的考验。虽然宝宝每个阶段都有变化，但耐心和责任心会帮助新爸爸很快读懂宝宝举手投足间表达的意思。无论宝宝是罹患奶癣、鹅口疮，还是出现贫血、缺钙症状，你都能有条不紊地一一处理。同时，新爸爸还要定期去专业机构接受有关0～3岁婴幼儿养育的理论教育，带着宝宝参加亲子课堂活动，从给宝宝做“被动操”的学习开始，逐步过渡到训练宝宝主动练习“爬行七重奏”，再到练习平衡游戏……在有模有样的亲子游戏中，宝宝的智力、语言、行为等诸方面的潜能都得到了开发。

碰上个机灵的“小捣蛋”怎么办？新爸爸可在本章节的“经典10招哄宝宝”中找到助你棋高一着、搞定小宝宝的诀窍。



一、身体（爸爸的好宝宝）

1. 体格生长特点

2～3个月宝宝每月体重增加700～900克，身长每月增加2～4厘米，头围每月增加1厘米。

4～6个月宝宝每月体重增加400～600克，身长每月增加2厘米，头围每月增加1厘米。

2. 神经心理行为发育

大运动

2个月：举头，俯卧抬头数秒，扶腋支持部分体重。

3个月：挺胸；俯卧抬头90°，双腿可伸直；抱直时头可以比较稳定。

4个月：侧翻身，前臂可支撑胸部，竖抱头能竖直，眼睛能向四周观看。

5个月：拉腕坐时背能挺直；仰卧时抬起双脚踢蹬，能在帮助下从俯卧翻向仰卧。

6个月：独自翻身，会坐，扶腋下能站立片刻并喜欢踢腿。

精细动作和认知

2个月：手能张开；长柄物能在手中握片刻；视线跟随180°，明确注意靠近他（她）的人；对父母说话有反映。

3个月：双手胸前相握，有时能将手或抓到的东西放进嘴里；能立刻注意大玩具，双眼追

随走到的人，听到铃声会转头；听到母亲声音会高兴。

4个月：看到玩具时挥动双臂；能抓摇荡鼓，能看到4～7米远的物体，能找到声源。

5个月：能够用手和整个身体够取眼前的玩具，喜欢敲东西，抓住东西就往嘴里送，会注意看小物品，如花生米和一些小丸，听名字会转头。

6个月：能准确抓取胸前的玩具和脸上的布，两手能各握住一个玩具，玩具失落会用眼睛注视消失的地方，喜欢听音乐、儿歌。

语言

2个月：会发a、o、e等单元音；偶尔笑出声。

3个月：逗时会咿咿呀呀作答；被逗引时会笑出声音。

4个月：偶尔能一问一答发声，高兴时会尖叫，用哭声表达需要。

5个月：看到熟悉的人和物会主动发音，开始发g、h、l等音。

6个月：听到名字会转头找叫的人，会发ka-ka、gu-gu、la-la声。

情绪和社会行为

2个月：对他（她）说话会高兴，用哭声表达不适，会吸自己的手以使自己安静，把尿时会解尿。

3个月：喜欢注视自己的手，对亲近的人微笑，并挥手、蹬脚，用哭声表达厌恶和急躁的情绪。

4个月：亲人离开时会哭，见到母亲或领养的人高兴，个性特征开始明显，白天可连续醒1小时。

5个月：喜欢被亲吻和搂抱，喜欢看镜子中人并用手拍打。

6个月：喜欢玩躲猫猫的游戏，并开始认生，主动与人交往，对父母产生依恋，被斥责时会哭，能自握饼干。



二、生活（爸爸也是育儿能手）

1. 宝宝“三浴”要坚持

宝宝满月后，爸爸就可以坚持给宝宝做“三浴”了。“三浴”指：空气浴、 日光浴和水浴。进行“三浴”时我们要注意一些细节。

空气浴　让宝宝的皮肤大面积暴露在空气中，利用外界气温和体表温度之间的差异引起的刺激作用锻炼身体。可先在室内开窗配合婴儿抚触操进行，室温不低于20℃，宝宝开始可穿衣（去尿布），随着外界气温升高，逐渐减少衣服直至穿短裤。当宝宝较能适应时，在室外温度

20℃以上且无强风时，可移至室外进行。

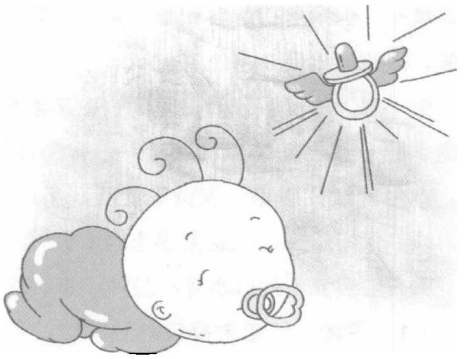
日光浴　日光中的红外线能扩张皮肤血管，紫外线可杀菌并有助于预防佝偻病。室外气温在22～30℃时，应尽量让宝宝多晒太阳。春秋季可直接接触阳光，夏天可接受散射或反射阳光，从3～5分钟增至半小时。注意不要让阳光直射宝宝的眼睛，但要尽量多暴露皮肤。

水浴　水的热传导能力比空气高30倍左右，对体温调节有更大的作用。水温以35～36℃为宜。浸浴时，宝宝在浴盆里取半卧位，可用水冲洗其躯干和四肢，水量应不超过其锁骨，每次浸浴不超过5分钟。

2. 安抚奶嘴要不要

多数美国孩子几乎从出生第一天开始就使用安抚奶嘴，并一直用到两三岁左右。但中国的爸爸妈妈们却认为常用安抚奶嘴对孩子没什么好处，容易形成习惯和依赖，而且也不容易戒掉。所以我们要正确认识安抚奶嘴的利弊。

安抚奶嘴的弊端



● 从生理学角度来看，由于宝宝与生俱来的非条件反射——吮吸反射，会随着时间的推移逐渐消失，如果父母一直给宝宝含个奶嘴，无疑是在强化这一反射，久而久之会形成依赖。

● 在不停吮吸奶嘴的时候，空气随着宝宝的吞咽动作从两侧嘴角进入口腔，进而进入胃里，当胃承受不了奶和空气的容量时便会收缩，引起溢乳。

● 宝宝不断地吮吸奶，其胃肠道也条件反射地跟着蠕动，频繁的蠕动易使宝宝发生肠痉挛，引起腹痛。

● 口腔科医生认为，长期使用安抚奶嘴，会影响宝宝上下颌骨的发育，也会使宝宝形成高腭弓，导致上下牙齿咬合不正，形成不美观的嘴唇外观。

安抚奶嘴的优点

心理学专家认为，从宝宝出生到2岁左右进入了心理阶段的“口唇期”，宝宝会借由口腔的活动来获得满足，除了用吸吮的方式来进食维持生长发育之外，更可经由吸吮的动作促进唇与舌头附近的触觉，进而得到满足的快乐感觉。吸吮感没有被充分满足的宝宝，喜欢吸吮自己的手指，这特别容易造成皮肤破损、手指变形，很不雅观，稍大一点如果还有这样的习惯，可能会影响其牙床发育。

我们认为，2岁以内可以吸吮安抚奶嘴，因为可以用它来训练宝宝吸吮及吞咽的能力，特

别是对低体重的早产儿，可帮助其口腔、肠胃功能完善，同时达到自我安抚的效果。2岁以后就要考虑戒掉安抚奶嘴。

3. 宝宝喂药不强灌

宝宝生病了需要喂药，有的爸爸给宝宝喂药，不注意方法，宝宝不张嘴，他就捏住宝宝鼻子硬喂。这样的喂药办法危险性很大。因为，人的气管和食管是并排挨着的，当鼻子不能吸气时，只能通过嘴巴吸气，这样非常容易把药和水呛入宝宝的气管，甚至因气道被堵而使宝宝窒息死亡。所以，给宝宝喂药千万不能强灌，可以采用“偷梁换柱”的方法。在此介绍几种喂药的技巧：① 在宝宝玩耍的时候给他（她）喂果汁的中间，插喂药物，宝宝可能不会注意到；② 对于大点的宝宝，要耐心地劝说，并给予适当的奖励或鼓励，这些都是很重要的；③ 对6个月以下的宝宝，可将药丸泡温开水或用汤匙捣碎，装入滴管，一滴一滴地喂；④ 吃奶前喂药，吃药后半小时再喝奶，吐奶的几率就低得多。

4. 擦宝宝口水的大学问

4～6个月后给宝宝添加米粉等淀粉类食物后会反射性刺激宝宝唾液腺分泌，使其唾液分泌明显增多。但宝宝口腔容积相对较小，吞咽调节功能发育还不完善，尚不能及时吞咽所分泌的唾液，因此会出现口水外流。

由于宝贝的皮肤较薄，而口水中又含有一些具有腐蚀性的消化酶，所以当口水流到嘴角、脸庞、脖子甚至是胸部皮肤时，很容易让皮肤的角质层被腐蚀，或是因为潮湿而导致真菌感染，产生发红或湿疹、发炎等症状。所以应及时擦去宝宝不小心流出来的口水，让宝宝的脸部、颈部保持干爽，以避免湿疹的发生。

擦去宝宝流下的口水可不是件小事，这里面有很大的学问：

（1）**手帕**：给宝宝擦口水的手帕，要求以棉布质地为宜，要经常洗烫。擦时不可用力，轻轻将口水拭干即可，以免损伤局部皮肤。尽量避免用含香精的湿纸巾，以免刺激肌肤。

（2）**清洗**：用温水洗净口水流到的地方，然后涂上油脂，以保护下巴和颈部的皮肤。

（3）**围嘴**：给宝宝戴围嘴，防止口水弄脏衣服。

（4）**白开水**：给宝宝喂些白开水，保持口腔清洁。

（5）**清洁**：宝宝的上衣、枕头、被褥常常被口水污染，要勤洗勤晒，以免滋生细菌。

小贴士

许多原因都可能导致宝宝的口水“长流”，不过其中最为常见的是口腔炎，爸爸需要特别关注。如果宝宝口水特别多，就要去医院检查，看看他的口腔内有无炎症、吞咽功能是否正常等。

5. 宝宝喜欢哪种睡姿

宝宝睡眠的姿势同大人一样，有仰卧（仰睡）、俯卧（趴睡）和侧卧等几种。从医学的角度看，侧卧对宝宝的身心健康较有利。侧卧最符合人体的生理需要，侧卧时脊柱略微弯曲，肩膀前倾，两腿弯曲，双臂也自由放置。全身的肌肉会处于最大程度的松弛状态，使宝宝能安然入睡。对于消化道功能还未健全、吃奶后容易回奶的宝宝来说，侧睡还可以使呕吐物不易进入呼吸道而引起窒息。在右侧卧时，宝宝的心脏不会受到压迫，位于右上腹部的肝脏也能得到较多的血液。同时，这种右侧卧的睡姿，还能帮助宝宝胃内食物向十二指肠运送，使消化功能得到充分的发挥。

到底哪种睡姿最好，医学界目前没有给出唯一的标准答案。宝宝的睡姿可自行选择，不必固守于某一种，可视父母的喜好和宝宝的习惯或特殊需求来决定。

特别提醒

国外学者研究指出，趴睡的宝宝发生“婴儿猝死症”的机会，要比仰睡的高出3.5～5倍。婴儿猝死症指的是婴儿突然且无法预期的死亡。多发生在宝宝睡觉时，且以2～4个月大的宝宝最容易发生。气温过高或过低，室内烟雾弥漫时，裹着厚重的棉被的宝宝也易发生猝死。不过，趴睡虽可能与婴儿猝死症候群有关联，却不是绝对的因素。

避免将你的宝宝放在诸如枕头或棉被等柔软多孔的表面睡眠，否则容易堵塞宝宝口鼻。最安全的睡眠地方是覆盖床单的坚硬的床垫。不过请记住，宝宝睡觉时一定要有大人在旁看护，才能确保宝宝的安全。

6. 把大小便的技巧

最好是等宝宝满3个月以后进行把大小便的训练。宝宝每天排尿次数多、间隔短，一般在宝宝吃奶、喝水之后15分钟左右就可能排尿，然后隔10分钟左右可能又会排尿，连续两三次后，间隔会长一些，了解规律后就可以有意识地把尿。宝宝的膀胱有一个逐步发育的过程，把尿过频也不利于其发育。另外，如果宝宝不愿配合，不要强制进行，以免造成宝宝的反感。

现在不少家庭都给宝宝用上了纸尿裤，一条纸尿裤可以用好几个小时，免去了大人不少烦恼。但是如果宝宝排大便，纸尿裤就非换不可了。宝宝排大便多少也有些规律，吃母乳的宝宝每天可能排3～5次，吃牛奶的宝宝每天排1次的居多，有的可能2天1次，看起来好像给父母省了点事，但却容易便秘，可能给宝宝带来痛苦。宝宝排大便前一般会有些表现，比如发呆、愣神、使劲儿等，如果大人能及时发现，把便就可能成功。也可在每天早上吃奶后、晚上临睡前试着把一把。

这个阶段把宝宝大小便可能成功的时候不多，不必着急，更不能强迫。应该在给宝宝把大小便时用“嘘……嘘……”和“嗯……嗯……”的声音作为排便信号，帮助宝宝形成条件反

射，要有耐心，慢慢地宝宝就会跟你配合的。

7. 乳牙的护理



宝宝的乳牙约在出生后4～10个月开始萌出。一般来说，6个月左右萌出第一颗乳牙，2～2.5岁出齐，共20颗。宝宝牙齿生长得好坏不仅关系到面部的美观，更直接影响他们的生长发育。因此，做好宝宝出牙前后的家庭护理极为关键。宝宝的牙齿快萌出时要特别注意口腔清洁。方法很简单，即在宝宝吃奶或食用其他辅食后喂几口白开水，以冲洗口腔内的食物残渣。切忌让宝宝含着盛有奶液或其他饮食的奶瓶入睡。6个月后，宝宝的乳牙萌出，此时，让宝宝坐在爸爸的膝上，用干净纱布或手帕缠在手指上，或用软毛的“指套”牙刷轻轻擦洗宝宝刚刚萌出的乳牙。12个月以后，爸爸就要教宝宝使用牙刷了。你可以先为宝宝示范刷牙方法，让宝宝拿一把牙刷（不放牙膏）进行模仿，进而手把手帮助宝宝完成刷牙。

多数宝宝出牙无特殊反应，但也有少数会出现低热、暂时性流涎（流口水）、烦躁、睡眠不安等症状，有些快出牙的宝宝会出现牙肉痒、抓什么咬什么的现象。这时，可以使用由硅胶制成的牙齿训练器，让宝宝放在口中咀嚼，以锻炼宝宝的颌骨和牙床，使牙齿萌出后排列整齐。也可以买磨牙饼，用以促进牙齿萌出。要保持坚固的乳牙，必须供给宝宝合理的营养。从婴儿时期应注意及早防治各种慢性消耗性疾病，供给各种必需的营养，尤其是与骨骼发育有关的维生素D、钙、磷的供给，甚为重要。营养的不足会导致宝宝出牙延迟。

8. 经典10招哄宝宝

新爸爸什么时候最手足无措？相信你们会异口同声地回答道：“当宝宝不知为什么哭闹不停，怎么哄也不起作用的时候。”通常宝宝不停哭闹的话，可能是因为他（她）饿了、累了、太冷、太热或者尿湿了而感觉不舒服。可是有时候什么问题都解决了，宝宝还是安静不下来怎么办呢？

新爸爸们，别担心，你们不妨试试以下10种方法吧！

（1）把宝宝抱起来：小家伙很喜欢与大人的肌体接触，那会令他（她）感到安全。经常抱抱你的宝宝，无论是让宝宝把头直接靠在你的肩上，或者面对着你都可以。只要与宝宝有肢体接触，让他（她）能感受到你的爱，那么哭泣自然就停止了。

（2）和宝宝跳交谊舞：在舒缓美妙的圆舞曲中，爸爸将宝宝抱在手上轻轻地舞动、转圈，把你的宝宝当作最佳舞伴，舞动中要有起伏感，这能让宝宝感到愉悦、舒服，同时对宝宝的前庭功能和对韵律的感知都有良好的促进作用。

（3）用玩具吸引宝宝：大部分的宝宝对有声音、颜色又鲜艳的物品都会有反应，一些会旋转，或是可发出悦耳声音的小玩具都会吸引宝宝的注意力，会让他（她）看得着迷而忘记了

哭泣。

（4）**为宝宝扮小丑**：当宝宝哭闹不止的时候，你不得不使出浑身解数，扮丑就是一种。你可以模仿宝宝哭起来的动作和表情，或是做各种各样的鬼脸，比如：吐舌头、斗鸡眼、小猪脸等；也可以扮演小动物边做手势边叫出声来，比如："小小鸡、叽叽叽；小鸭子，嘎嘎嘎；小青蛙，呱呱呱"。这些都会让宝宝发笑，停止哭泣。

（5）**把宝宝裹起来**：用大毛巾或小棉被把宝宝身体包裹起来，这会让宝宝有安全感，但注意不要裹得太紧了，裹好后轻轻地有节奏地拍拍宝宝的背，节奏要和你们的心跳相一致。

（6）**带宝宝外出散步**：外面的世界对宝宝来说都是精彩的、丰富的，从未见过的，他（她）想了解，想接触，想融入，所以宝宝会集中所有的注意力去观察这个世界，眼睛睁得大大的，一会宝宝的哭声就停止了。

（7）**为宝宝做抚触**：抚触能使宝宝性格温顺，情绪稳定，更能增进亲子关系，新爸爸可以帮宝宝洗个舒舒服服的热水澡之后，轻轻地给宝宝做抚触、按摩，记得涂上按摩油或者爽身粉，抚触可以增进宝宝血液循环，帮助睡眠，你会发现宝宝很快便进入了梦乡。

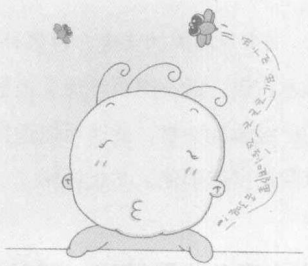
（8）**用歌声使宝宝安静**：音乐能使哭泣的宝宝安静下来，但最好是你的歌声，因为宝宝最熟悉你的声音。你可以唱一曲"摇篮曲"，相信宝宝会很认真地倾听，但新爸爸如果不会唱歌或者五音不全的怎么办？不用担心，这类爸爸可以选择念儿歌、童谣来代替唱歌，宝宝一定会给足你面子，马上快乐起来的。

（9）**用镜子给宝宝惊喜**：当宝宝又哭又闹时，你不妨把宝宝带到镜子面前，问他

小贴士

改编儿歌——"虫虫飞"

虫虫飞，虫虫飞，飞到南山喝露水，
露水没喝到，回家吃青草。
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝眼睛上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝鼻子上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝嘴巴上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝耳朵上。
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝头发上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝肩膀上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝肚子上，
虫虫飞，虫虫飞，飞到宝宝小脚上。



（她）：“你快看，镜子里有个小朋友，他（她）是谁？”然后宝宝马上会瞪大眼睛去打量镜子中的自己。由于1～6个月的宝宝还不知道镜子中的宝宝是自己，他（她）以为是另外一个小朋友，因此宝宝会十分惊喜地看着镜子中的自己，很快就破涕为笑了。

（10）给宝宝讲故事：有时候宝宝哭泣不是因为哪里不舒服，而是感到孤单了，此时你应该放下自己手中的活儿，把宝宝抱在怀中，静静地靠坐在沙发上，用形象生动的口吻为宝宝讲故事，可以是“三只小猪”，也可以是“小猫钓鱼”。虽然宝宝还听不懂情节，但绝对读得懂你的语气，也会模仿你的发音，你的常用词汇以后也是宝宝最初学会的词语，因此爸爸们的语气要抑扬顿挫，用词要恰当合理。你讲得越精彩，宝宝聆听得越专注哦！

特别提醒

如果你们使尽浑身解数，宝宝仍不“领情”，继续哭闹不停的话，有可能宝宝是病了，最好马上带他（她）去看医生。



三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）

1. 宝宝要喝水吗

● 一般情况下纯母乳喂养的宝宝不必添加水，因为母乳中的水分是充足的。如果宝宝腹泻、出汗或者其他原因使水分丢失多，宝宝口渴了，但不会说话，这时奶爸应让宝宝喝一定量的水。

● 人工喂养的宝宝，奶爸需要给他（她）补充一些水。方法是在两次喂奶之间，加喂一些温开水，可以帮助宝宝体内生理代谢顺利进行，同时也可以清洁宝宝口腔。

● 炎热的夏天，宝宝最容易渴，奶爸要给宝宝喂适量的水。

特别提醒

6个月以内的宝宝，过多补充水分会给他（她）带来不适。主要原因是宝宝的胃如果被水占满，就不想再吃母乳或配方奶，随之而来的就是体重不能正常增长。宝宝6个月以后已经添加辅食，此时可以适度给他（她）喝点水，每天2次，每次20～50毫升，这样可以帮助宝宝消化，防止便秘。

2. 太太患急性乳腺炎，奶爸怎么办

急性乳腺炎是很多新妈妈都可能遭遇的状况，是致病菌侵入乳腺并在其中生长繁殖所引起的乳腺急性化脓性感染。症状有部分乳房红肿发硬，疼痛异常，乳母体温增高，自我感觉不佳。

你的太太若患了急性乳腺炎，一般不要停止母乳喂养，因为停止哺乳不仅影响宝宝的营

养，而且还增加了乳汁淤积的机会。所以，奶爸应做到以下几点：① 鼓励太太频繁哺乳，随时喂奶；② 哺乳前帮助太太热敷乳房；③ 哺乳时间帮助太太向乳头方向按摩乳块，促进乳汁栓和乳汁一起排出；④ 若太太疼痛难忍不愿喂奶，或宝宝拒绝吸吮(乳汁味道可能有变化)，应将乳汁挤出来，防止产生脓肿。经过你的有效处理，一般在乳房排空情况得到改善后24小时内，症状会有好转。

当然事情并不一定都如你所愿。当情况严重，乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳，并以常用挤奶的手法或吸奶器将乳汁排尽，促使乳汁通畅排出。与此同时，仍可让宝宝吃另一侧健康乳房的母乳。只有在感染严重或脓肿切开引流后，或发生乳瘘时才应完全停止哺乳，并按照医嘱积极采取回奶措施。

哺乳期急性乳腺炎的关键在于预防为主，奶爸时刻注意太太在给宝宝喂奶后乳房是否排空，避免乳汁淤积，同时防止乳头损伤，并保持乳头清洁。

3. 太太患感冒，奶爸怎么办

让奶爸焦急的事情发生了，太太患感冒了。

太太感冒发烧后，多数情况下都可以继续喂奶。因为当母亲患呼吸道感染时，大多在发现患病之前，已将感染传给了宝宝，而母亲的乳汁也已产生了相应的抗感染物质——抗体。继续母乳喂养，宝宝能得到含有这种抗体的乳汁，可以抵抗感染。当然，母亲在坚持母乳喂养的同时，应适当增加水分的摄入，积极治疗自身的感染。母亲患病毒性感冒时，可服用一些中成药，如感冒清热冲剂、双黄连口服液、双花口服液等；如果是细菌性感染，可用青霉素类或头孢类抗生素。这些药都不会影响乳汁的质量。但用药前请先咨询医生，避免遗漏某些特殊情况。

4. 混合喂养的方法有两种

有些母亲乳汁分泌确实不足，有些母亲休完产假，工作单位离家较远喂奶不便，这时便需用代乳品来补充母乳的不足。你的太太是否也出现这种情况？不用着急，可采用母乳加代乳品同时喂养你的宝宝。这种喂养方法叫混合喂养。混合喂养细分有两种方法：补授法与代授法。

补授法：每次先喂母乳，让宝宝将乳房吸空，然后再喂配方奶。由于喂奶次数不变，而且每次都将乳房吸空，因此采用此法常常可使母乳的分泌量逐渐增多。

代授法：一顿全部母乳喂养，下一顿全部用配方奶喂，也就是将母乳和配方奶交替喂哺。在喂配方奶的时候，应将母乳挤出或吸空，以保证乳汁的不断分泌。吸出的母乳应放在清洁的容器中冷藏，留给宝宝吃，不过需注意母乳的储存时间不宜超过8小时。

5. 宝宝每天需要多少奶

奶爸最担心的是宝宝吃不饱，最想了解的是吃多少奶算够了。这些前面已经有所交代。对

于母乳喂养的宝宝应提倡按需哺乳，也就是哺乳不应该受时间的限制，只要宝宝想吃就可以随时喂哺，乳母奶涨了也可以主动喂宝宝，这是双向的需要。实践证明，按需哺乳是一种顺其自然，最省力、最符合宝宝、乳母生理需要的哺乳方法，既可以使乳汁及时排空，又能通过频繁的吸吮刺激来维持乳母体内较高的催乳素浓度，使乳汁的分泌源源不断，同时还能避免乳母产生不必要的紧张和焦虑。

无论是母乳喂养还是人工喂养，6个月以内的宝宝奶量应达到每日700～800毫升，7～12个月宝宝奶量应达到每日600毫升左右，此阶段已添加辅食；1～3岁宝宝奶量应达到每日500毫升左右，此阶段的宝宝以固体食物作为主要营养来源。

6. 宝宝的钙营养要保证

钙是人体的重要组成部分，占人体重量的1.5%～2%。钙对维持神经兴奋性、血液凝固、肌肉收缩和舒张、腺体分泌具有重要作用，并对多种酶有激活作用。在妊娠末期，妊娠的母体除自身钙代谢需要外，每日还需向胎儿提供约300毫克的钙，以满足胎儿生长发育的需要。乳母每天需要分泌约300毫克的钙质至乳汁(含钙约40毫克/100毫升)，以满足宝宝生长发育的需要。因此，乳母良好的钙营养是宝宝正常生长发育的前提。

根据2000年我国营养学会修订的每日钙适宜摄入量，0～6个月以内的纯母乳喂养宝宝每日需钙300毫克，人工喂养的宝宝考虑钙吸收率略低，推荐摄入量为每日400毫克。因此，对于健康的宝宝是否要额外补钙应需结合宝宝每日钙的摄入量来考虑，对于半岁以内的宝宝只要奶量充足，一般而言钙的摄入量是够的。

奶爸对于钙的问题常常联想到佝偻病的预防。最常见的预防措施是：① 每日户外活动2小时；② 出生2周后每日添加维生素D 400单位；③ 哺喂足够的母乳和奶制品。

7. 添加辅食的时间和方法

宝宝出生4～6个月就可以添加辅食，刚开始添加辅食的方法是很严格的，爸爸一定要照着下面几条原则进行：

（1）按需添加：根据宝宝的消化功能及营养的需要进行添加。

（2）逐步适应：先试一种辅食（例如米粉），经3～7天宝宝适应后再添加另一种，逐步扩大辅食的品种。

（3）由稀到稠，由淡到浓：冲调米粉时开始冲得薄一些使宝宝容易吞咽，习惯之后逐渐增加稠度；吃粥的初期米粒要烧得裂开，以后再慢慢吃厚粥。

（4）量由少到多，质由细到粗：一种辅食适应后可以逐渐增加数量，如添加菜先制成菜泥，以后可将青菜剁得粗一些。

8. 4～6个月宝宝辅食制作

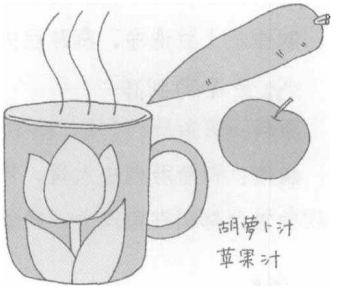
现在你可以摩拳擦掌，试一试下面教你的辅食制作，争取做个称职的爸爸！

汁水类

胡萝卜汁

原料：胡萝卜1根。

制作：胡萝卜洗净切小块，加水没过胡萝卜，煮至酥烂，用筛子过滤出汁水，用温开水稀释后喂哺。



青菜汁

原料：青菜50克。

制作：青菜充分洗净后切碎在沸水中煮5～10分钟，过滤出菜汁，用温开水稀释后喂哺。

特别提醒

绿叶蔬菜长时间烧煮或保存会产生大量亚硝酸盐，会危害宝宝的健康，所以绿叶蔬菜制作菜汁一定要现做现吃。

苹果汁

原料：苹果1个。

制作：苹果去皮去核切小块，加水煮，过滤出汁水，用温开水稀释后喂哺。也可用粉碎机打碎，过滤出汁水，用温开水稀释后喂哺。

单一泥糊类

香蕉泥

原料：香蕉1/4个。

制作：香蕉去皮去茎，用小匙捣成糊状，直接食用。

青菜泥

原料：青菜50克。

制作：将洗净的菜叶去茎撕碎，放入沸水中煮沸后捞起， 放在粉碎机中打成泥状。

蛋黄泥

原料：鸡蛋1个，配方奶或米糊适量。

制作：将整个蛋煮熟，分开蛋白和蛋黄，用匙将蛋黄压碎，调入奶粉或米糊中食用。

温馨提示

水果泥的制作要注意以下两点：① 为防止水溶性维生素氧化，水果泥一定要现做现吃；② 4个月前的宝宝，并不能吃很浓的果汁，应将果汁以1：1的比例兑白开水后再喂。

混合泥糊类

胡萝卜苹果泥

原料：胡萝卜50克，苹果1/4个。

制作：胡萝卜洗净切小块，加水没过胡萝卜，煮至酥烂，苹果去皮去核，一起放在粉碎机中打成泥糊状，直接食用。

牛奶土豆泥

原料：土豆半个，配方奶90毫升。

制作：土豆洗净，蒸熟后去皮，用匙压成粉状，调入配方奶使之成黏稠的泥糊状后食用。

鱼泥的制作

原料：青鱼肚档1块，白粥1小碗。

制作：青鱼肚档去大骨，用刀背拍打鱼肉，待鱼肉完全拍打松散后刮出鱼泥，你会惊奇地发现鱼骨全都留在鱼皮上；将鱼泥调入已烧好的白粥中再次煮滚即可。



四、保健（爸爸是你的保健大夫）

1. 宝宝有湿疹爸爸心焦急

婴儿湿疹最早见于2～3个月大的宝宝，大多发生在面颊、额部、眉间和头部，严重时躯干、四肢也有。初期为红斑，以后为小点状丘疹、疱疹，很痒，疱疹破损，渗出液流出，干后形成痂皮。吃母乳和吃奶粉的宝宝都可能出现湿疹。

诱发湿疹的原因很多，主要有：① 对母乳里的蛋白质来源如奶制品、牛羊肉、鱼、虾、蛋和其他某些食物过敏；② 强光照射；③ 肥皂、化妆品、皮毛细纤、花粉、油漆的刺激；④ 遗传因素。

湿疹宝宝在日常护理中要注意：① 尽量少用肥皂，除适量用婴儿专用的润肤油外，不用任何化妆品；② 不穿化纤、羊毛衣服，以柔软浅色的棉布为宜，衣服要宽松，不要穿盖过多；③ 为避免抓破皮肤发生感染，可用软布松松包裹宝宝双手，但要勤观察，防止线头缠绕手指；④ 头皮和眉毛等部位结成的痂皮，可涂消过毒的食用油，第二天再轻轻擦洗；⑤ 在湿疹发作时，不作预防接种，以免发生不良反应；⑥ 可在医生的指导下使用外用的软膏和内服药物；⑦ 在医生指导下使用一些特殊配方的奶粉。

2. 宝宝眼屎多爸爸来护理

有些宝宝，早上醒来眼睛上可能有些眼屎，这是因为这个时期眼睫毛容易向内生长，眼球受到摩擦刺激就产生了眼屎。一般1岁左右，睫毛自然会向外生长，眼屎便渐渐少了，所以用不着治疗。可以用湿毛巾擦干净，也可以用棉签蘸2％硼酸溶液，从内眼角向外眼角轻轻擦拭干净。眼屎多的另一个原因是宝宝体内有积热，即通常所说的“上火”。这时除了眼屎多外，还常伴有怕热、易出汗、大便干燥、舌苔厚等症状。治疗的最好办法是改变不良的饮食习惯，多喝水，必要时服一些清热泻火、消食导滞的中药。 如果宝宝突然有很多眼屎，同时还伴有眼睛刺痒、发红，那就要去医院检查，看是否得了“红眼病”。这种病除了局部用氯霉素眼药

水和红霉素软膏外，还要强调个人卫生，不与别人混用脸盆、毛巾等洗浴物品，以防引起交叉感染。还有些宝宝鼻泪管发育不全，开口部的瓣膜发育不全，位于眼的内眦，使眼泪无法顺利排出，导致眼屎累积。清理方式：爸爸可每天用手在宝宝鼻梁处稍加按摩，帮助鼻泪管畅通。

3. 宝宝视力要关心

宝宝出生后，视力发育还不成熟。

新生宝宝视力很差，仅有光感或能感到眼前物体轮廓的移动。宝宝眼睛表现：眼球只有无目的性运动，喜欢柔和的弥散光，厌恶强光；出生2周后眼球出现追随灯光的运动，此时的3周后对较大又鲜艳的物体可以出现固视数秒钟。

2个月后宝宝的视力为0.01。宝宝眼睛表现：盯着母亲的脸，两眼可随母亲脸的活动而转动。

3个月后宝宝视力0.01～0.02。宝宝眼睛表现：开始有意识地固视，能随着目标物的活动而移动。

4个月后宝宝视力为0.02～0.05。宝宝眼睛表现：可以看见自己的手及眼前彩色的玩具或物品。

6个月后宝宝视力为0.06～0.08。宝宝眼睛表现：与头和身体有一致的运动。

8个月后宝宝视力为0.1。宝宝眼睛表现：已有固视和跟随反射，能伸手去抓他所看到的物品并注视它。

1岁后宝宝视力为0.2～0.3。宝宝眼睛表现：能指出耳、鼻、眼等器官，对形态可以识别，并对空中飞鸟、飞机等产生兴趣，走路时能迅速躲避障碍物，对电视也很感兴趣。

2岁后宝宝视力为0.5～0.6。宝宝眼睛表现：调节反射发育良好。

3岁后宝宝视力可以达到1.0。宝宝眼睛表现：通过外界光线刺激等因素，视力逐步能发育完善。

但同时也有研究指出视觉发育是有差异的，有人早些，有人晚些，但多数学者认为6岁以后(甚至10岁)方可发育成正常成人视觉。宝宝视功能于6岁前尚未发育成熟，视功能尚不健全，尚不巩固，这是一个可塑易变的阶段，一切妨碍视觉刺激的因素都可以阻断视功能的发育，使视功能发育停止、发育延迟，发育不足或功能障碍，从而形成弱视。因此，爸爸一定要关心宝宝的视力，准确、科学地保护宝宝的眼睛，早期发现视力问题，及时给予干预。

保护宝宝视力要做到：

（1）防止用眼过度，用眼每个小时应休息10分钟。

（2）不要让宝宝在阳光直射下或暗处看书，不要躺着、趴着或走动、乘车时看书。

（3）看电视时要注意电视机高度应与视线相平；眼与荧光屏的距离不应小于荧光屏对角线长度的5倍；看电视时室内应开一盏亮度小的电灯，有利于保护视力；看电视的时间应根据宝宝的年龄严格控制。

（4）不要让宝宝养成偏食挑食的习惯，不要过多吃糖，多吃一些含维生素A的食物，如羊

肝、猪肝、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、蔬菜等。

（5）经常带宝宝做户外活动；经常进行远眺，每日3～4次，每次起码要5～10分钟。

（6）重视宝宝眼睛的保护，避免眼外伤的发生。

（7）保证充足的睡眠，使宝宝眼睛整体处于非疲劳状态。

4. 爸爸不能忽视宝宝鹅口疮

“鹅口疮”，又叫真菌性口腔炎，是由白色念珠菌引起的口腔黏膜疾病。患鹅口疮宝宝口腔的舌面、唇内侧、齿龈、上颚或颊部黏膜有成片的雪白色乳凝状的斑片，不易擦拭，若强行剥落后局部黏膜潮红、粗糙，可溢血。严重者波及咽喉、气管或食管。做好下面几点就可以预防宝宝鹅口疮了：① 乳母讲究卫生，喂奶前用温开水洗乳头，必要时喂奶前后用2%的苏打水涂抹乳头；② 奶瓶必须要清洁卫生，定期煮沸消毒或开水浸泡；③ 做好宝宝的口腔卫生，经常用温盐水或2%苏打水清洗口腔，使真菌不易生长和繁殖；④ 发病后，可用消毒棉签蘸2%苏打水清洗患处，每日3～5次。轻症者2～3次即愈。同时给宝宝口服维生素C和复合维生素B；⑤ 病情严重时可遵医嘱给宝宝服制霉菌素或外涂制霉菌素液（制霉菌素50万单位加5毫升冷开水），通常需治疗7～10天。

5. 脐部鼓出为什么

爸爸有时会在宝宝的脐部见到向外突出的肿物，呈半球形或圆柱状，不要慌张，这是脐疝，俗称“气肚脐”，是新生儿和婴儿时期最常见的疾病之一，通常在1岁左右会痊愈。爸爸也许会猜测，发生这种情况是不是脐带未结扎好。其实由于胎儿阶段脐带从腹壁穿过，造成腹壁先天性薄弱处，又因在婴儿期两侧腹肌未完全在中线合拢，留有缺损，在医学上称为“脐环”。所以，当因哭闹过多、咳嗽、腹泻等促使腹腔内压力增高时，便会导致腹腔内脏器，特别是小肠，连同腹膜、腹壁皮肤一起由脐部逐渐向外顶出，形成脐疝。鼓出的肿物直径一般很少超过4厘米，肿物的特点为可复性，即宝宝哭闹、咳嗽、直立时肿物饱满增大，而且触之较坚实；宝宝安静或者家长用手按压时，肿物缩小或者还纳入腹腔，并伴有咕咕肠鸣音。肿物缩小或还纳后，局部留有皮肤皱褶，以上为典型的脐疝。你也许担心脐疝会不会被撑破，实际上由于皮肤的弹性与韧性，并不存在撑破的可能性，除非是创伤所致。绝大部分脐疝宝宝并无其他不适，偶有消化不良或肠痉挛，罕见疝气嵌顿，即疝出的肠管被卡在脐环处。疝气嵌顿时疝出的肿物变硬，有触痛，还纳受阻；宝宝阵阵哭闹，常有呕吐，腹部X线片有肠梗阻征象。遇此情况家长应带宝宝尽早到医院就诊，以防被卡住的肠管发生绞窄性坏死。

6. 宝宝的预防接种

以下是宝宝的预防接种程序（预防接种的程序有地区差异性和季节性，本书以上海为例），爸爸可要记住了：

新生宝宝：① 出生后24小时内接种乙肝疫苗(第一针)；② 出生后48小时～1个月内接种卡

介苗。

1个月：乙肝疫苗(第二针)，注意与第一针相隔1月。

2个月：三价小儿麻痹糖丸疫苗(第一次)。

3个月：三价小儿麻痹糖丸疫苗(第二次)，百白破疫苗(第一针)。

4个月：三价小儿麻痹糖丸疫苗(第三次)，百白破疫苗(第二针)。

5个月：百白破疫苗(第三针)。

6个月：乙肝疫苗(第三针)；流脑疫苗（第一针）。

8个月：麻疹疫苗、乙脑疫苗（第一针）。

9个月：流脑疫苗（第二针）。

1岁半：百白破疫苗(加强)；麻风腮疫苗（第一针）；甲肝疫苗（第一针）。

2岁：乙脑疫苗(加强)；甲肝疫苗（第二针）。

3岁：流脑疫苗（加强）。

4岁：三价小儿麻痹糖丸疫苗(加强)；麻风腮疫苗（加强）。

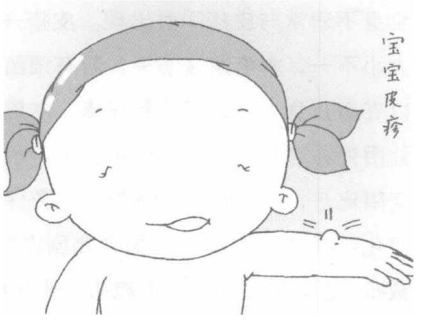
6岁：白破疫苗（第一针）；流脑疫苗（第四针）；乙脑疫苗（加强，如未接种过）。

16岁：白破疫苗（加强）。

7. 新爸爸认识几种宝宝皮疹

宝宝的皮疹常由病毒、细菌感染、药物或食物过敏以及虫咬等引起。新爸爸认识宝宝常见的皮疹性疾病有以下几种：

幼儿急疹 幼儿急疹又叫“婴儿玫瑰疹”，是一种病毒引起的婴幼儿时期常见的发疹性热病。宝宝突然高热，体温在39～40℃，持续不退，一般情况尚佳，可有轻微咳嗽或腹泻，3～4天后体温下降，随之皮肤出现淡红色斑丘疹，见于头颈及躯干，很快波及全身，一般2～3天后消退。本病起病急，体温高，但宝宝精神佳、胃口好，往往是热退出皮疹才能确诊，无并发症。爸爸不必着急，你可用冷毛巾敷头额部或腹股沟处；必要时用泰诺林、百服宁或美林等退热剂，以防宝宝高热抽搐。如有抽搐应立即送医院。同时适当给宝宝吃些营养且易消化的食物，增加饮水。



风疹 风疹俗称“风疹”，是由风疹病毒引起的急性传染病。发热1～2天后即出皮疹，呈淡红色斑丘疹，先发自头脸部迅速波及躯干和四肢，1日内出齐，手足心无皮疹。一般3天内皮疹消失，疹退后皮肤无色素沉着，出疹时有发热、厌食及呼吸道症状，伴有耳后、枕后淋巴结肿大。

麻疹 麻疹俗称“痧子”，是麻疹病毒引起的传染性很强的呼吸道传染病。过去常见于5岁以内的宝宝， 6个

月以下宝宝发病极少。接触过麻疹患儿的宝宝2～3周后开始发热，3～4天后出皮疹，初为淡红色斑丘疹，后增多融合呈暗红色，皮疹从耳后颈部开始，渐头面部、全身，最后到手足心，3～4天出齐，可留下棕褐色的色素沉着。麻疹患儿必须住院治疗。由于这些年来孩子注射麻疹疫苗，因此目前轻型和不典型的病例增多，须予以注意。宝宝高热时应用小剂量退热剂，否则体温突然下降可使麻疹皮疹骤退而出现并发症。房间内保持安静，定期通风，但避免直接让宝宝吹风，防止受凉，做到不封窗。

麻疹期间爸爸要注意宝宝五官的护理：① 保护宝宝眼睛：每天用湿盐水清洗两眼分泌物，涂金霉素眼膏，避免强光刺激；口服维生素A，以防角膜干燥继发感染角膜溃疡而致失明。② 保持鼻腔通畅：因流涕、咳嗽、分泌物多时易形成鼻痂。可用棉花蘸湿盐水后轻拭鼻孔，再抹少量石蜡油以滑润鼻腔。③ 保护耳朵：防止眼泪流入耳道后，细菌感染引起中耳炎。④ 清洁口腔：补充维生素，防止口腔炎，同时要注意饮食与水分的补充。

药物性皮疹 宝宝内服、注射或外用某些药物，如对该药物过敏，则可引起药物性皮疹。常见的致过敏药物有磺胺类、青霉素、解热镇痛药、抗癫痫类药等。同一种药在不同宝宝身上引起的皮疹有不同的表现，有红色斑丘疹、荨麻疹或固定红斑等多种皮疹。在出皮疹的同时有发热、全身不适。爸爸要配合医生仔细观察，停用一切引起皮疹的可疑药物，以后不要再用该药。按医嘱进行局部治疗。如发现宝宝病情严重，形成大疱性表皮松懈症或剥脱性皮炎性药疹，一定带宝宝住院治疗。

荨麻疹 荨麻疹又叫“风疹块”，是由各种因素引起的一种血管源性皮疹。患儿皮肤痒，出现红色风团，大小形态不一，也可融成一片。有时荨麻疹会反复发作，成批发生，宝宝哭闹不安。可因食物(鱼、虾、蟹、贝壳类、食用菌类等)过敏、虫咬、花粉或化学粉尘吸入，或因各种细菌、病毒、寄生虫感染而引起，有时家长和医生也很难找出原因。爸爸如发现与进食某些食物，接触某些花草，或服用某些药物有关，应加以禁用、禁食。可给宝宝口服非特异性抗过敏的药物，如息斯敏、赛庚啶，严重者静脉注射葡萄糖酸钙或糖皮质激素。按医嘱，宝宝皮肤瘙痒难耐时，可外用樟脑或薄荷炉甘石洗剂。

水痘 水痘多见于6个月至6岁的宝宝，新生宝宝也可得病，传染性很强。起病急，发热、全身不适常与皮疹同时出现。皮疹开始为红色小斑疹和丘疹，几小时或1日后变成圆形疱疹，大小不一，水疱浆液清亮，若有细菌感染，则疱内有混浊脓液，水疱很容易破，破后结痂，所以在患儿身上同时可看到丘疹、水痘疹。皮疹在头面部及躯干较多，四肢少，在口腔、肛门及外阴处亦可看到。家中老年人患带状疱疹时，宝宝易得水痘。因此老年人患带状疱疹必须与宝宝隔离开，以免传染。爸爸一定要保持室内空气流通，温度适宜。被褥不宜过厚，不要给宝宝穿化纤或绒布衣服，否则会加剧皮肤发痒，宝宝会乱抓而致感染细菌。宝宝手指甲应剪短，戴布手套，避免抓破水痘疱疹而致继发细菌感染。水疱未破时，可按医嘱涂搽炉甘石洗剂帮助止

痒，口服氯苯那敏、息斯敏等止痒。如水疱有继发感染时要去医院就诊，要用抗生素口服。

总之，宝宝皮肤出现皮疹时，新爸爸一定要去医院诊治，进一步检查，明确诊断，千万不要随便给宝宝涂药。

8. 宝宝便秘怎么办

新爸爸常常为宝宝每天的大便次数而苦恼，有时一天几次，有时几天没大便，这可让爸爸寝食不安。看看宝宝出现下列征象你就应怀疑便秘：

- 新生宝宝一天排便的次数少于1次。
- 较大的宝宝，大便坚硬而成团，排便间隔3～4天。
- 任何年龄，大便硬而干，伴随排便疼痛。
- 在排便时哭闹不安。
- 大便的里面或外层有血液。

爸爸可按以下措施对宝宝便秘进行调理：

（1）饮食调理：母乳喂养的宝宝如发生便秘，母亲应多吃蔬菜和水果，同时适当多吃些油脂多的食物（如喝汤），会使宝宝大便稀一些，或在医生的嘱咐下给宝宝添加水分、菜汁或淡果汁；人工喂养的宝宝出现便秘可增加每天的饮水量，同时适当添加果蔬汁；如果宝宝能进食固体食物后出现便秘，你需要在他（她）的饮食中增加纤维含量高的食品，小宝宝则可以吃一些果泥、菜泥、全谷粒谷类和面类食品。

（2）训练宝宝定时排便：一般从3个月左右开始，可以有意识地训练宝宝养成按时排便的习惯，使其逐渐形成条件反射，定时产生便意。

（3）保证活动量：要保证宝宝每日有一定的活动量；对于还不能独立行走、爬行的小宝宝，父母要多抱抱他（她），或适当揉揉他（她）的小肚子，按摩腹部，而不要长时间把宝宝独自放在摇篮里。

（4）在医生监督下使用粪便软化剂、栓剂或泻药：可用开塞露或甘油栓塞肛门，也可将肥皂削成条状缓缓插入宝宝肛门内以达到刺激肠道蠕动、软化大便的作用。

（5）选择适合宝宝口服的肠道益生菌：适合婴幼儿服用的有妈咪爱、整肠生、金双歧片、合生元等。

9. 宝宝腹泻怎么办

几乎每个宝宝都不止一次地发生过腹泻，尤其是年龄较小的宝宝。所以，它是宝宝们最容易患的“小儿四病”之一。宝宝上吐下泻时，爸爸们的心里都很着急，恨不能让宝宝快快地好起来！宝宝腹泻病是由多种病原及多种病因而引起的一种疾病。

那么怎样判断宝宝患了腹泻？

- 排便次数：正常宝宝的大便一般每天1～2次，呈黄色条状物。腹泻时即会比正常情况

下排便增多，轻者4～6次，重者可达10次以上，甚至数十次。

● 大便性状：为稀水便、蛋花汤样便，有时是黏液便或脓血便。宝宝同时伴有吐奶、腹胀、发热、烦躁不安、精神不佳等表现。

宝宝腹泻了，新爸爸家居护理要注意下面四个重点：

特别提醒

如果宝宝有明显的腹痛、腹胀、呕吐、便血等症状出现或长期便秘(4～5天排便一次)，应及时带宝宝到医院检查，确诊引起便秘的确切原因，以防延误其他疾病的诊断与治疗。

补充宝宝身体丢失的水分 爸爸首先要做的是判断宝宝是否是有脱水。轻度脱水的宝宝有口渴感，口唇稍干，尿比平时要少，颜色发黄，并且表现出烦躁、爱哭。爸爸可从以下几种补液方法中选择一种：① 用自制的糖盐水补液，即在5 000毫升的温开水中加入1.75克精食盐和10克白糖（1.75克精食盐相当于啤酒瓶盖的一半，10克白糖相当于2小勺）；② 用自制的米汤加盐液体口服补液，即在500毫升温开水加入1.75克的精食盐；③ 用医生开出来的口服补液盐（ORS）补液，口服补液盐是已配好的干粉，使用时按说明书配成液体即可。在最初4小时里，按宝宝的每千克体重给予20～40毫升液体。此后，随时口服，能喝多少喝多少。一旦宝宝出现眼睑浮肿，表明补液有些过量，应暂时改喝白开水或母乳。

给宝宝丰富的食物以防止营养不良 主张不要让腹泻的宝宝禁食，但需遵循少量多餐的原则，每日至少进食6次。母乳喂养的宝宝继续吃母乳，但乳母的饮食含脂量要低些，否则会使宝宝腹泻加重；6个月以内人工喂养的宝宝，可按平时量喝奶；6个月以上已经添加断奶食品的宝宝，可进食一些易消化的食物，如稀粥、烂面条、鱼肉末、少量蔬菜泥、新鲜水果泥或果汁，直至腹泻停止后2周恢复日常饮食。

特别提醒

不要把医生开出的口服补液盐加在奶、米汤、果汁或其他饮料中，并且按说明配制完毕之后，不能再往里加糖，否则影响补液效果。

对宝宝的小屁屁要倍加呵护 宝宝每次排便后，都要用温水清洗小屁屁，特别是注意肛门和会阴部的清洁，最好用柔软清洁的棉尿布，且要勤换洗，以免发生红臀及尿路感染。如果小屁屁发红了，应将它暴露在空气中自然干燥，然后涂抹一些尿布疹膏。

严密观察宝宝病情的发展 如果宝宝烦躁不安加重，囟门和眼窝出现凹陷，哭时眼泪少，看上去口干舌燥，并且，用手捏起大腿内侧的皮肤然后马上松手时，皮肤皱褶变平的时间超过2秒，这种情况表明宝宝的身体脱水已经较重了；或在家已经治疗了3天，但病情总不见好转，出现频繁的大量水样便，呕吐、口渴加剧，不能正常进食进水，补液后尿仍很少，宝宝发烧及便中带血等症状，则需赶快带宝宝去医院进行诊治。

10. 宝宝厌奶怎么办

厌奶分为两类：生理性厌奶和病理性厌奶。大多数宝宝属于生理性厌奶，主要发生在4～6个月。生理性厌奶无需治疗，过一段时间会自愈。可是眼见着宝宝每日奶量摄取不足，爸爸的心情焦急万分，要想想办法哦！

扫除来自外界环境的干扰

（1）喂奶时房间里最好只有妈妈和宝宝，在宝宝吃奶的时候，其他的人可以暂时回避一下（人工喂养宝宝也是如此）。

（2）喂奶的小环境光线可以暗一点，最好没有嘈杂声音的干扰。

（3）对于个别超级敏感的宝宝，吃奶的时候可以暂时拔去电话线，关掉手机。

把宝宝的注意力控制在一定范围

（1）适时调整宝宝的吃奶情绪：在喂奶前一段时间，不要让宝宝做剧烈的运动；对于按照时间表喂养的宝宝，最好在每次吃奶前的半个小时，让疯玩的宝宝慢慢地安静下来，这样宝宝到了吃奶时，比较能进入状态。

（2）选择让宝宝舒适但手足受到一定限制的喂奶姿势：舒适而受限制的姿势能让宝宝具有安全感。

（3）想办法让妈妈的情绪放松：如果妈妈紧张、焦虑，宝宝会有所感应，从而也感到紧张，影响吃奶！如果在吃奶的时候，母子能保持平静温和的眼神交流，宝宝会更专注！

拉长两顿饮食之间的时间

（1）可以根据月龄的不同安排吃奶和吃辅食的时间，喂养不要过于频繁，辅食不要添加过多过快，在吃奶前至少1个小时不要给宝宝吃东西，水也不要喝得太多，可适当减少辅食的摄入。

（2）不要简单粗暴地采取饥饿疗法，最好还是按照一定的时间表来喂。如果宝宝不肯吃，注意补充水分。如果宝宝吃了一点，吃多吃少不要太过介意。如果宝宝表现出饿了，做爸爸、妈妈的切不可欣喜过度，还是尽量保持一定的规律，不可一下子又给宝宝塞很多奶和别的食物。

加大宝宝的主动运动

（1）爸爸经常带宝宝出门走动走动吧，坚持一段时间，你会发现真的有所不同！

（2）爸爸在室内活动时，使用一些工具，比较常用的有婴儿游泳池、婴儿健身架、大龙球等。

（3）爸爸花费一些时间帮宝宝做运动，比如洗完澡可以做做抚触，可以给宝宝做安全简单的推拿，还可以给宝宝做做婴儿被动操。

只要宝宝精神状态很好，体重身高增长正常，就说明宝宝营养良好，爸爸不用过分担忧。

11. 宝宝咳嗽怎么办

从医学的角度讲，宝宝的咳嗽是为了排出呼吸道分泌物或异物而发生的一种机体防御反射

动作，是宝宝的一种保护性生理现象。但是如果咳嗽过于剧烈，影响了饮食、睡眠和休息，那么就会产生很多副作用。

咳嗽的常见原因

通常与呼吸道疾病有关，例如感冒、上呼吸道感染、支气管炎、喉炎、流感或肺炎。异物吸入也是原因之一，如奶汁、饮料、食物渣误吸入气道则立即出现呛咳剧咳。变态反应也会导致慢性咳嗽，如春天对花粉，冬天对冷空气或平时对香水、动物的毛及排泄物过敏引起咳嗽。

咳嗽也可由暂时性刺激引起，例如油漆味、烟草气味、喷洒的杀虫剂等。

出现下列情况，立刻去医院看医生

① 2个月以下的宝宝出现咳嗽；② 咳嗽使宝宝出现呼吸困难；③ 咳嗽伴有疼痛，呈持续性，并伴有哮喘、呕吐或脸色发青；④ 咳嗽的持续时间超过1周；⑤ 咳嗽突然出现并伴有高热；⑥ 食物或其他物体阻塞后出现咳嗽。

咳嗽的家庭缓解方案

（1）夜间抬高宝宝头部：如果宝宝入睡时咳个不停，可将其头部抬高，咳嗽症状会有所缓解。还要经常调换睡的位置，最好是左右侧轮换着睡，有利于呼吸道分泌物的排出。

（2）水蒸气止咳法：咳嗽不止的宝宝在室温为20℃左右，湿度为60%～65%的环境下症状会有所缓解。如果宝宝咳嗽严重，可让宝宝吸入蒸汽；或者抱着宝宝在充满蒸汽的浴室里坐5分钟，潮湿的空气有助于帮助宝宝清除肺部的黏液，平息咳嗽。

（3）热饮止咳法：多喝温热的饮料可使宝宝黏痰变得稀薄，缓解呼吸道黏膜的紧张状态，促进痰液咳出。最好让宝宝喝温开水或温的牛奶、米汤等，也可给宝宝喝鲜果汁，果汁应选刺激性较小的苹果汁和梨汁等，不宜喝橙汁、西柚汁等柑橘类的果汁。

（4）药物治疗：尽量用非处方的咳嗽药物，但咳嗽药的成分非常广泛，所以应该让儿科医生推荐一种，并按医嘱确定服用的次数与剂量。

特别提醒

咳嗽的宝宝喂奶后不要马上躺下睡觉，以防止咳嗽引起吐奶和误吸。如果出现误吸和呛咳时，应立即取头低脚高位，轻拍背部，鼓励宝宝咳嗽，通过咳嗽将吸入物咳出。



五、早教（爸爸带你玩耍）

1. 爸爸帮宝宝拉扶起坐

在通常情况下，宝宝3个月左右能自己抬头，此时新爸爸可以训练宝宝拉扶起坐能力了。因为，拉扶起坐首先能增强宝宝上肢和腹部力量，其次能增强宝宝对腰背部、颈部的控制能

力，再次，能训练宝宝拉扶起坐和躺下的动作协调性。



Step1 爸爸坐在地垫上，双膝向两侧弯曲，双脚尖并拢，让宝宝躺在双腿中间的地垫上，头枕在脚跟。

Step2 爸爸伸出大拇指让宝宝握住，顺势捏住宝宝的手腕，双手并拢，稍稍用力把宝宝拉起来（指导语："宝宝起床了！"）让宝宝尝试着坐一会儿。

Step3 继续握住宝宝的手腕，双手并拢，放在胸前，推宝宝后仰，慢慢躺下（指导语："宝宝睡觉了！"）

Step4 反复练习数次，逐渐过渡到只拉宝宝一只手，宝宝就能坐起来。

温馨提示

- 在活动中爸爸用力要恰当，动作要缓慢，操作尽量轻柔，从拉宝宝双手到单手做拉扶起坐动作的过渡时间要充分，注意保护好宝宝的上肢关节，防止关节脱臼。
- 待宝宝动作熟练后，可让仰卧的宝宝握住爸爸的食指，借爸爸的力顺势由仰卧到起坐。

2. 爸爸帮宝宝感知周围事物

感观是认知的来源，人脑所获取的信息80%～90%是从视觉、听觉器官得来的。宝宝6个月前，就开始尝试用视觉、嗅觉、味觉、触觉、听觉等多种感官进行感知和学习。因此新爸爸要及早训练宝宝的各种感官，创设条件，因人制宜，因地制宜，因材制宜，为宝宝创设利用多种感官学习的机会和条件，让宝宝多看看、多听听、多摸摸、多尝尝、多闻闻，使宝宝的口、耳、鼻、眼及肢体都参与感知活动，以丰富宝宝的感性认识。



看一看 宝宝3个月时，能转动眼球追看东西，对发光的，有声响的或色彩鲜艳的物体感兴趣。此时可以让宝宝看一些简单的图案、色泽艳丽的画片和会发声音的玩具，并移动图案让宝宝追视。在发展宝宝视觉的同时，告诉他（她）一些名词、形容词，让宝宝多一些感知事物的名称、形状、颜色等的机会。

听一听 宝宝2～3个月后，就会对声音有反应，眼睛和头会转向声音，逐渐能区别父母及养育者的声音，对柔和的音乐感兴趣，喜欢听成人说话。此阶段，你应该多陪宝宝说说话，让宝宝逐渐理解你的语

意和指令。一般情况下，宝宝一觉睡醒如看不见养育者会哭，此时爸爸可以在不远处叫叫宝宝的名字，告诉他“爸爸来了”。使宝宝听到养育者的声音后，感受到他们的存在，心情会安静下来，等待亲人的出现。

宝宝稍大后，可经常让他（她）感知不同的声音，并告诉他（她）这是什么东西发出的声音，如小鼓、铃铛、手机的声音……日积月累，宝宝的听觉会敏锐，听觉和认知能同步发展。

闻一闻 经常让宝宝闻闻香皂、沐浴露、水果的气味，并告诉他（她）哪些东西是“香香的”、“酸酸的”，哪些东西是“臭臭的”，以发展宝宝的嗅觉。

摸一摸 皮肤是人体大感觉器官，宝宝可以通过触摸，让皮肤接触物体，感受物体的性状，积累经验，如让宝宝感知黄瓜是粗粗的、硬硬的，番茄是软软的、光滑的，橘子是圆溜溜的，香蕉是长长的等，逐渐丰富宝宝的经验，使宝宝的触觉越来越灵敏。

尝一尝 1岁以内宝宝的膳食中不添加香味剂、甜味剂和调味品，所以主要是选择一些天然口味的食品让宝宝尝味道，让宝宝感知味道，如有些水果是甜甜的，有些水果是酸酸的等，以促进宝宝味觉的发展。

经常训练宝宝的感官，能促进宝宝感觉统合能力的发展，丰富宝宝的生活经验，是促进宝宝生理和心理和谐、健康发展的重要举措。

3. 宝宝爬行七部曲

你的宝宝会爬行了，他（她）想去哪里，就自己爬着去，这大大增强了宝宝的独立性和运动量，也加快了宝宝的身心发育。学习爬行对宝宝来说是一项系统工程，不仅需要宝宝手脚和躯体在大脑的控制下协调运动，还要有手臂和腿部力量的支撑，要有不怕苦、不怕累、努力向前的意志和毅力。对新爸爸而言，帮助宝宝学会爬行，需要有足够的耐心和爱心。因此，宝宝学习爬行的过程，就好像是宝宝和爸爸一起演绎的七部曲（即宝宝学习爬行的七个步骤）。

（1）俯卧抬头挺胸：俯卧抬头挺胸是爬行的基础。在宝宝3个月时，你就注意让宝宝经常练习俯卧抬头挺胸的动作。让宝宝趴在地上，双手放在胸前支撑头和身体，你用色彩鲜艳、有声响的玩具逗引他（她），让他（她）使劲抬头挺胸并关注有趣的玩具，在抬头注视的过程中，宝宝手臂支撑的负担加重的同时，支撑身体的力量也随之增强了。

（2）抵足爬行：抵足爬行是良好的开端。在宝宝4个月以后，腿部力量增强了。你开始让宝宝练习抵足爬行。让宝宝趴地时，你将有声响的电动玩具放在宝宝面前，引发他（她）努力向前获取玩具的愿望。同时你用双手抵住宝宝的脚跟，轻轻用力向前推，于是宝宝就会撅起他（她）的小屁股，双腿一蹬一蹬地挪动身体，伸手向前拿取玩具。尽管此时宝宝动作笨拙不协调，身体向前挪动只是一点点，却是宝宝学习爬行的良好开端，是在爸爸的帮助下实现了人生“第一爬”。为鼓励宝宝学习爬行，你可以顺势帮助宝宝拿到玩具，让宝宝体验成功的快乐。以后你经常调换玩具，激发宝宝努力爬行获取更好玩具的兴趣，让宝宝在愉快的气氛中学习抵足爬行。

（3）提拉爬行：提拉爬行助宝宝一臂之力。在宝宝练习抵足爬行时，你会发现宝宝的小手经常会被压在身体下面，阻碍了他的身体和手脚的协调运动。于是在宝宝5个月以后，你将浴巾折叠后放在宝宝身体下面，把浴巾的两头从宝宝腋下提起，帮助宝宝抬起胸腹部，这样宝宝的小手虽然着地，但不必太用力就可以双手交替伸手向前取物。如此，宝宝更来劲了，他用力蹬着双腿，移动着身体，小手也较自如地向前挪动，此时宝宝爬行练习就有了新的突破。

温馨提示

平时你注意让宝宝交替练习抵足爬行和提拉爬行，每次练习的时间不要长，如宝宝不开心时就暂时终止练习，待情绪好转时继续练习。就这样日积月累，熟能生巧，宝宝的爬行动作由笨拙开始向协调发展了。

（4）匍行取物：匍行取物，让宝宝靠自己的力量爬行。在宝宝6～7个月后，你开始鼓励宝宝靠自己的力量练习爬行，为激发宝宝爬行的热情，你总是趴在宝宝面前，用有趣的声响玩具逗引宝宝，用语言激励宝宝匍行向前取物。此时宝宝手臂支撑身体的力量还不够，尚不会双膝着地爬，只得靠小肚子在地上挪动身体，加之小手小脚配合爬行。此阶段，你经常让宝宝趴在地垫上，把他（她）喜欢的玩具分散放在四周不远的地方，让宝宝有自己挑选玩具的自由，想要哪个玩具，就努力朝那个方向匍行取玩具。并有意识让宝宝较为轻松地获取玩具，以满足宝宝的愿望。在反复练习中，宝宝匍行取物的动作开始熟练起来了。

（5）提腿运动：提腿运动，促进宝宝由原地打转朝向前爬行过渡。此时宝宝8个月了，会像小海豚般地肚子着地，靠双手移动带动身体在原地打转，寻觅自己喜好的事物。你要注意训练宝宝做提腿动作。你让宝宝趴在地上，用双手捏住宝宝的膝盖，慢慢地把宝宝双腿提起来，从离地30° 开始，逐渐往上提，让宝宝用手臂支撑身体的时间由短到长，坚持数秒。初始阶段，先让宝宝双肘着地支撑身体，随着宝宝手臂支撑力的增强，再尝试让宝宝用手掌支撑起身体，胸腹部完全离地，呈倒竖蜻蜓状，为今后双手轮流向前爬行做好准备。每当宝宝完成提腿训练，你就抱一抱、亲一亲，以此来犒劳宝宝，小家伙会很乐意做此动作呢！

（6）倒退着爬：倒退着爬是向前爬的前奏曲。宝宝一天天在长大，把他放在地垫上，他就会主动地扭动肢体，尝试爬行。忽然有一天，你惊奇地发现宝宝怎么会倒退着爬了？细细观察后发现：原来宝宝腿部力量大于手臂力量，加上小屁股的参与，宝宝的双手只得屈服于来自臀部和腿部的威力而顺其自然地倒着爬了。为引导宝宝向前爬行，你可以为宝宝添置电动爬娃、爬行小狗等玩具，让宝宝观赏玩具爬行的情景，并陪伴宝宝和玩具一起向前爬，没过多久，宝宝就变倒退为向前爬行了。

（7）两手两膝着地爬行：两手两膝着地爬行，感觉统合能力和独立性增强了。此时宝



宝开始向前爬行了，但是由于肢体尚不协调，爬行时很费力。为使宝宝爬行动作日趋灵敏协调，你需要重新布局家具摆放，腾出更多空间方便宝宝爬行，经常将宝宝喜欢的东西和玩具放在远离宝宝又很醒目的位置，引导宝宝爬来爬去，找自己的所爱。还可让宝宝爬着追皮球，追拖拉玩具，增加练习机会，优化练习的趣味性。功夫不负有心人。渐渐地，宝宝能用膝盖爬行了，由膝盖支撑身体后，宝宝手臂的负担减轻了，小手爬行更敏捷了，手脚协调地带动了身体活动，使宝宝在爬行中，手脚与身体有机结合，在大脑的支配下，有规律地、灵敏协调地爬行。从此，宝宝会有目的地朝自己认定的方向爬行，身体的上半部和下半部协调运动，在爬行中视觉、听觉、触觉等感官都积极参与活动，有效地促进了宝宝感觉统合能力和独立能力的发展。

到10～12个月，宝宝就会爬行了，尽管动作尚不灵敏，速度也较慢。为了让宝宝更快乐地爬行，爸爸可以带上玩具和宝宝一起爬行，并及时给予奖励和鼓励，让宝宝在愉快的气氛中越爬越欢。

4. 小宝宝玩的8种平衡游戏

宝宝的内耳有一个器官叫前庭，前庭有维持身体平衡的作用，经常带宝宝玩平衡游戏，可刺激宝宝前庭的发育，增强宝宝对身体平衡性的控制，以减轻或避免晕车、晕船、恐高等现象的发生。带宝宝玩平衡游戏要注意宝宝的年龄特点和其身心发展的需要，有利于促进宝宝感觉统合能力的发展，由易到难，由浅到深，由简单到复杂，循序渐进。以下几个游戏可供新爸爸们根据宝宝发展的需求灵活选择运用。

（1）荡小船：适合3个月左右的宝宝。

玩法：将宝宝置于长140厘米、宽70厘米左右的浴巾上，爸爸妈妈分别提起浴巾的两个角，一边念儿歌，一边摇晃宝宝，让宝宝分别体验左右、上下、前后晃动的感觉，以刺激宝宝的前庭，促进其对身体平衡的控制。

儿歌及语言提示：体验左右晃动时，父母边左右摇晃浴巾中的宝宝，边念儿歌。“摇啊摇，摇啊摇，摇到外婆桥，外婆叫我好宝宝，糖一包，果一包，又是荔枝又是糕。”体验上下晃动时语言提示“飞机起飞了”（父母两人双手将浴巾提起来，宝宝的身体随之上升）；“飞机降落了”（父母两人将提高的浴巾放低，宝宝的高度随之下降）。体验前后晃动时语言提示“前前后后”（父母合作拉着浴巾的两头前后晃动）。

（2）坐坐跳跳：适合4个月左右的宝宝。

玩法：宝宝面朝爸爸，坐在爸爸双膝上，爸爸边扶着宝宝的腋下边念儿歌，同时伸屈双膝使宝宝的高度提升或下降。还可以这样，宝宝背朝爸爸坐，爸爸的大手掌扶着宝宝的背部，继续边念儿歌，边让宝宝体验上下起伏的感觉。

儿歌：坐坐跳跳，宝宝笑笑，坐坐跳跳，宝宝笑笑……

温馨提示

游戏时注意观察宝宝的表情，若发现宝宝过分紧张或害怕时放慢速度或暂停游戏，以后再逐渐增加游戏的难度和活动频次，让宝宝逐渐适应玩此类游戏。

（3）青蛙跳水：适合4个月左右的宝宝。

玩法1：爸爸双手扶着宝宝腋下，让宝宝坐在爸爸的双膝上，边念儿歌，边伸屈双膝，宝宝的身体随之上下起伏，当爸爸念到最后一句（“扑通”一声跳下水）时把宝宝高高地举起来，使宝宝身体呈腾空状态，此时宝宝为了保持自己身体的平衡，会把双腿提起来，产生跳跃动作。

玩法2：爸爸双手扶住宝宝的腋下，让宝宝脚点地但不着力，爸爸边念儿歌边将宝宝轻轻举起，让宝宝双腿产生弹跳动作，当爸爸念到最后一句（“扑通”一声跳下水）时，再把宝宝高高举起。

儿歌：一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿，“扑通”一声跳下水。

两只青蛙两张嘴，四只眼睛八条腿，“扑通”“扑通”跳下水。

（4）小飞机：适合5个月左右的宝宝。

玩法1：让宝宝体验身体前后摆动。宝宝俯卧，爸爸双手臂托住宝宝的胸腹部，使宝宝呈悬空俯卧状，随之爸爸边念儿歌，边前后摆动，使宝宝出现四肢活动好似游泳的动作，反复几次。

儿歌：小飞机，飞呀飞；小飞机，飞呀飞；小飞机，飞呀飞……

玩法2：让宝宝体验身体上下起伏。爸爸边念儿歌“飞机起飞了，飞机降落了”边将宝宝俯卧的身体高高举起，又轻轻下降。

玩法3：让宝宝感受360° 旋转。

指导语：“飞机拐弯了……”爸爸将俯卧的宝宝托举并原地自转一圈。

（5）宝宝交谊舞

玩法：爸爸一手抱着宝宝，眼睛互相看着，另一手握住宝宝的小手，随着3/4拍或4/4拍的音乐节奏，陪伴宝宝翩翩起舞，在翩翩起舞中让宝宝的身体随之上下起伏，原地转圈，前进或后退等，让宝宝在轻松愉快的音乐声中获得身体平衡的训练，同时也培养了宝宝对音乐的敏感性。

（6）快乐大转盘

玩法：爸爸双手扶着宝宝身体两侧，边念儿歌边将宝宝身体顺时针旋转一圈，使宝宝的身体悬空后从上到左，再由下到右移动。

儿歌：快乐大转盘，大家转呀转，转转转，转转转……

（7）小钟摆：适合4个月左右的宝宝。

玩法：爸爸双手捏住宝宝腋下的身体，使宝宝呈悬空状，随即边念儿歌，边左右晃动宝宝，使宝宝上身晃动的幅度偏小，小脚左右各呈45°晃动。

儿歌：小闹钟，滴答滴答。

小闹钟，滴答滴答。

特别提醒

此游戏要在宝宝喂奶1小时后进行，要在宝宝心情好时进行，要在空间相对大的地方进行。

（8）小小飞行员

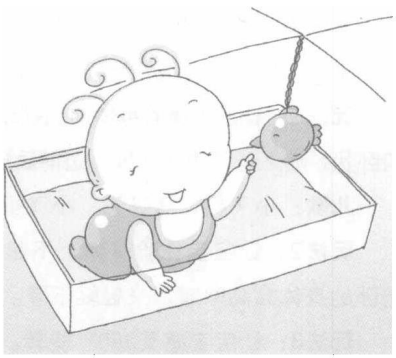
玩法：宝宝坐在爸爸脚背上，爸爸躺在地垫上，双手拉着宝宝的双臂，爸爸边念儿歌“小飞机飞呀飞，一飞飞到白云里”，边将双脚有节奏地抬起、降落，让宝宝感受上下起伏，当爸爸念到“我是飞机驾驶员，驾着飞机上蓝天”时，双脚向上左右晃动，在游戏活动中发展宝宝平衡能力和大胆、勇敢的良好意志品质。

儿歌：小飞机，飞呀飞，一飞飞到白云里，我是飞机驾驶员，驾着飞机上蓝天。

5. 让宝宝小手变巧的游戏

（1）伸手抓物：适合4个月以后的宝宝。

宝宝3个月以后，手的精细动作在逐渐发展，此时若给宝宝一个摇铃，宝宝会产生握持反射，会有意识地抓住摇铃。经常让宝宝的小手抓握玩具，能刺激宝宝大脑对手的控制，使宝宝的小手在大脑的控制下变得灵巧，促进宝宝手的动作，由粗动作到精细动作发展。4个月左右的宝宝由于大脑对手的控制时间不长，对左右手控制不均衡，因此让宝宝单手抓物效果颇佳，而让宝宝双手同时抓握玩具时，会出现抓一个，扔掉一个的现象。此现象是宝宝年龄特点的表现。经常让宝宝双手同时抓握玩具，能促进宝宝左脑和右脑同时对右手和左手进行控制，使宝宝的小手能听从大脑的使唤，变得心灵手巧。



玩法1：爸爸将两个细柄摇铃在宝宝眼前摇晃，发出响声，吸引宝宝的注意力，引发宝宝伸手抓握的欲望，分别让宝宝手眼协调，左右手各抓住一个摇铃，持续抓握的时间越长越好。若宝宝将手指松开，玩具掉下来以后，可以让宝宝重新抓握。经常练习，宝宝握持能力增强，抓一个扔一个的现象就会逐步改善。

玩法2：把摇铃挂在绳子上，爸爸拉着绳子让摇铃在宝宝眼前晃动，让宝宝通过目测，手眼协调地伸手抓摇晃的摇铃。

玩法3：将一根略粗的绳子系在摇铃上，经常让宝宝抓住绳子晃动摇铃，能促进宝宝大脑

对手的精细动作的控制。由于绳子比摇铃的把手更细更软，宝宝抓住绳子时，大脑对手指动作控制的要求更高，更难。因此，多让宝宝抓握细软绳子，更能发展宝宝手指的精细动作。

（2）抓珠子：适合5个月以后的宝宝。

玩法：爸爸将直径1～1.5厘米的珠子数个放在手心，让宝宝伸出手指抓住，该游戏能促进宝宝手指神经末梢的发展，以此带动手指精细动作发展。由于宝宝的手很小，要同时抓起几颗珠子，需五个手指共同协作才能完成抓珠子的任务，同时也促进宝宝大脑对手指精细动作的控制。

（3）传递玩具：适合5～6个月的宝宝。

玩法：爸爸将两侧都有抓手的摇铃在宝宝眼前摇晃，引导宝宝伸手抓握摇铃，然后再取出另一件有声响的玩具，引起宝宝的关注，并有意识地将第二件玩具放在宝宝已经抓握摇铃的手旁，引导宝宝将手中的摇铃传递到另一只手上，腾出手来抓握第二件玩具，以达到玩具换手的目的。

特别提醒

5个月的宝宝喜欢将东西往嘴巴里放，为防止发生异物窒息事故，爸爸在带宝宝玩时，要照看好宝宝。可以用小馒头等替代珠子。

（4）击打玩具：适合5个月的宝宝。这个游戏可以引导宝宝手眼协调地拍打活动的物体，促进其目测和手眼协调能力的发展。

玩法：将玩具不倒翁放在地上，爸爸边示范拍打，边念儿歌："不倒翁，不倒翁，拍一拍，摇一摇，摇来摇去不跌倒。"引起宝宝关注的兴趣。宝宝靠坐在爸爸胸前，玩具不倒翁放在宝宝前面，逗引宝宝尝试手眼协调，拍打不倒翁，并给予及时鼓励。

（5）捧接玩具：适合5~6个月的宝宝。

玩法：用有一定重量的不倒翁或球形玩具逗引宝宝，鼓励宝宝伸出小手，手眼协调地捧接玩具，发展宝宝双手协作能力，让宝宝捧接玩具的频次逐步增加，小手捧起玩具的时间逐步延长。

温馨提示

由于宝宝手的动作是受大脑控制的，而此阶段的宝宝已经有了最初的自我意识，玩具拿在手上宝宝会有一种我拥有我快乐的感觉，因此宝宝一般不太愿意将手上抓握的玩具换到另一手上。此刻爸爸给宝宝的第二件玩具要比第一件玩具更新颖有趣好玩，才能引发宝宝将手上的玩具换手，腾出手来抓第二件玩具的欲望，并变为行动。宝宝能传递玩具标志着其大脑对手的操作能力的控制又进一步了。

（6）练习撕纸：宝宝6个月以后，手指精细动作在不断发展，此时的宝宝能双手捏住薄薄的纸片。适时让宝宝练习撕纸，能有效促进宝宝手指神经末梢的发展，从而带动手指小肌肉动作的发展。

方法：爸爸示范撕纸，让宝宝观察爸爸的动作，撕纸发出的声音能引发宝宝动手的欲望。

让宝宝靠坐在爸爸身边，双手捏住薄薄的纸，爸爸帮助宝宝在纸的中间撕开一小口子，手把手地教宝宝双手向左右两侧打开，练习撕纸。接着，引导宝宝自己练习撕纸，不断加以鼓励。

温馨提示

●宝宝撕纸的过程中，双手向两侧打开撕纸也是一个扩胸动作的练习。

●为宝宝提供的材料，要软硬适中，纸太软撕起来用不上劲；纸太硬，稍不留神纸会划伤宝宝的眼睛或皮肤。

●尽量避免使用油墨较重的报纸，宝宝撕纸后要洗净双手。

（7）我和宝宝藏猫猫：藏猫猫的游戏适应4个月以后的宝宝，是发展宝宝思维能力的游戏。由于宝宝年龄特征，决定宝宝的思维有具体直观性，即宝宝眼睛能看到的事物他以为是存在的，眼睛暂时没有看见的事物他以为是不存在的，经常与宝宝玩藏猫猫的游戏，可以发展宝宝的思维能力，充分调动宝宝的感官，训练宝宝用感官来感知事物，使宝宝产生“客体永存”的概念。比如，宝宝一觉醒来，看不到爸爸妈妈，他（她）会哭，此时你可以用声音告诉他（她）：“宝宝，爸爸（妈妈）来了！”此时，宝宝的听觉已经能分辨出自己父母的声音，会停止哭闹，等待父母的出现。还可以让宝宝通过闻气味、摸头发来感知不同的人物特征。经常和宝宝做藏猫猫的游戏，可促进宝宝感觉统合能力的发展，激发宝宝好奇心和求知欲。

温馨提示

可经常变换方法和宝宝做藏猫猫的游戏，如爸爸用枕头靠垫遮住自己的脸，或者躲到门后，椅子背后等让宝宝由近距离寻找爸爸过渡到较远距离的寻找，进一步发展宝宝的听觉和感觉统合能力。

玩法1：爸爸将小方毛巾遮在自己脸上，叫宝宝的名字数遍，然后将毛巾拿开，露出笑脸，当宝宝看见爸爸时，会显得特别惊喜。



玩法2：将小方毛巾遮在宝宝的脸上，爸爸在旁边叫宝宝的名字，此时宝宝会使劲摇晃脑袋，想摆脱看不见的状态，爸爸可以帮助宝宝用手掀开毛巾，当宝宝重新看到爸爸会很惊奇、很高兴。

（8）宝宝会弯腰拾物了：5～6个月的宝宝，是训练其弯腰动作的最佳时期，年轻的爸爸，你可以按以下步骤尝试一下：让宝宝背向爸爸，双脚着地并分开，间距与宝宝的肩膀相仿，在宝宝脚的前面放置一个有把手有声响的玩具。爸爸一手按住宝宝的双膝，帮助宝宝住

站稳，另一手托住宝宝胸腹部，待宝宝站稳后，爸爸抽出手来摇晃玩具，以吸引宝宝的注意，随即在宝宝的视线中将玩具放在宝宝脚前。引导宝宝弯下身子拾起玩具，完成弯腰动作训练。

温馨提示

（1）爸爸用手托住宝宝胸腹部时，用力适度，以免增加宝宝弯腰时的阻力。

（2）为宝宝提供的玩具最好是花篮形或球形，带把手的，以方便宝宝弯腰后拣起玩具。

（3）让宝宝在愉快的状态下训练，情绪不佳或疲劳时暂停。

（4）避免在刚哺喂后即做此运动，以免溢奶。

6. 早期阅读的启示

如何培养宝宝的早期阅读？其实对宝宝来说阅读就像玩，书本就像玩具一样，只要和阅读有关的都可以，即使只是模仿看书的模样，即使听不懂多少内容，即使说不出流利的词语，只要让宝宝养成阅读的习惯，利用图文并茂的画面或读物，让宝宝在看、听、说、认的过程中热爱书籍，喜欢阅读，就实现了早期阅读的真正目的了。

一个缺乏读书氛围的家庭，宝宝长大后往往也不爱看书，因此爸爸要为宝宝创造读书的氛围，宝宝是不会自己拿起书本看的，他（她）只会在你看书的时候和你抢着看，然后慢慢爱上阅读。而早期阅读又与语言、认知的发展息息相关，父母应该积极做好宝宝早期阅读的协助者，接下来有一些方法可供大家参照。

宝宝刚出生不久

宝宝会发出一些呢喃之音，你要积极地去回应他（她），促进宝宝积极发音。



1～4个月

与咿呀学语的宝宝对话，为宝宝念儿歌、唱歌；帮宝宝按摩时放一些轻柔的音乐；给宝宝看一些图片，起初是黑白图片，促进宝宝视觉的发展和吸引宝宝注意力。

5～8个月

拿一些色彩鲜艳的图片给宝宝看，并为宝宝讲解图片内容，在5张、8张、12张、16张、20张以内逐渐增加，并反复给宝宝看。8个月后开始同向阅读，让宝宝坐靠在你怀里，你的膝盖是宝宝第一个学堂。阅读时轻轻地、有节奏地拍打宝宝，让他（她）感到亲切、舒适、安全。

9～12个月

宝宝到了这个阶段有咬书和撕书的爱好，所以针对宝宝这个特点，你可以选择布书或者广告书等撕不烂的书给宝宝。例如，对喜欢咬书的宝宝，你可以选择布书，因为布书可洗可消毒，而且咬不坏；对喜欢撕书的宝宝，你大可以把超市寄来的广告书给他（她）看，即便撕坏了也不浪

费，而且撕这个动作能锻炼宝宝手指小肌肉的动作，撕纸可是手工劳动的第一步哦！此外家中废旧的包装盒、衣服，街上的横幅或者广告，马路上的标志等都可以是宝宝阅读的内容。

1岁以上

你可以经常抽空带宝宝去大型超市，超市中琳琅满目的食物、用品都是宝宝阅读和认知的目标。当然，去动物园认识小动物或者去公园认识花花草草，感受大自然的伟大力量也是非常必要的！宝宝会把书上的图案和现实生活中的实物相匹配，这可是阅读认知的一大飞跃哦！

温馨提示

（1）要遵循阅读的规律。阅读的规律为由近及远、由少及多。从宝宝身边熟悉的事物着手，可以让宝宝先认识奶瓶再认识红绿灯；一开始给宝宝看的书籍不要太多，2～3本即可，太多反而没有兴趣去阅读了；一开始认知卡片不超过3张，逐渐积累，逐渐增加。

（2）为孩子选择的阅读材料必须：① 无害、安全（塑料材质的特别要注意）；② 图片相对大些；③ 与实际生活相联系的。

（3）要建立宝宝读书的乐趣，不必一本正经地让他（她）来学习。对宝宝来说书就是玩具，要善于将读物分类并把握宝宝的年龄特点。

（4）与宝宝一起阅读。你可以舒服地坐在沙发上，让宝宝坐靠在你的怀里，书与宝宝距离20～30厘米。和宝宝一起阅读讲故事的时候你要做到心中无别事或人，如果你边想着工作上的事边讲故事，宝宝能感觉到的。另外对于阅读的内容你应该事先熟悉一下，不要讲得断断续续或者自己捧腹大笑起来。尽量学着朗读，用有节奏有感情的语气念给宝宝听。可以多次重复同一个故事，宝宝喜欢重复的事物，包括故事、儿歌。

（5）为宝宝讲故事的时候，你大可以发挥爸爸的特长——语言幽默风趣，构思巧妙有创意，这都有利于培养宝宝的想象力和创造力。



六、情感（爸爸的烦恼与快乐）

1. 我与宝宝有个“约会”

当男人变成爸爸后会怎样呢？也会像女人那样，常常忙于照顾宝宝而暂时疏远亲朋好友吗？

重友情的你会说：“我可舍不得那些哥们儿，我还是会和他们经常见见面、叙叙旧的。”重事业的你会说：“难道为了宝宝放弃我的事业？错过眼前的晋升机会？”重自由的你会说：“结婚后，我个人的活动空间已经很少，难道宝宝的诞生让我连上网游戏的时间也消失吗？”

确实宝宝的诞生会占有你很多时间、很多精力，他（她）们的成长需要你付出很多心思和心血，他（她）们的成功更离不开你的指引和帮助。当你的宝宝长大成人，并获得成功甚至

成就的同时，他（她）们带给你的是莫大自豪和光荣，这种幸福的感觉比你与哥们玩一天更精彩、更难以忘怀，比你自己获得成功、成就更兴奋、更骄傲，比你上网娱乐更有意义、更生动！因为宝宝是你生命的延续，对他（她）的未来你会比自己的看得更重要。

虽然1～6个月的宝宝还不会说话，不会撒娇，更不会牵着你的手说："爸爸，你说好今天陪我玩的，我们今天有个'约会'哦！"但你心里会觉得有根线紧紧地牵着你，它让你一下班就回家，它让你愿意拒绝一切娱乐活动和应酬，它让你无法忘记和宝宝的那份无声的约定。

这根无形的线是什么？——是亲情！所以重亲情的你会说："没有什么比与宝宝约会更重要的，我要看着他（她）一天天长大，并走向成功，我希望当宝宝长大甚至成功后会觉得父亲对他(她)的帮助更大，而不只是妈妈！"

亲爱的新爸爸们，不要忘记你和宝宝有个"约会"哦，请赶紧回家赴约吧！

2. 宝宝认人，爸爸的乐与忧

自从宝宝出生，妈妈小张就没有离开过宝宝。转眼宝宝4个月了，又正逢"五一"长假，她想让爸爸带宝宝一天，自己也能和朋友出去叙叙旧、买买衣服，好好让自己放一天假。爸爸也非常支持，愿意在家当一天奶爸。可是当小张刚要出门，宝宝就开始大哭起来，爸爸怎么哄都没用。结果小张还是"投降"了，留在了家中。

宝宝从出生到2个月之间，对每个人的反应基本没有区别，当宝宝到了4～6个月的时候，就完全不同了。如果你平时很少陪伴宝宝，他（她）可能看见你就哭，连抱都不让你抱；而相反你经常和他（她）在一起，他（她）会很喜欢与你亲近，甚至只要你带哦！

年轻的父母对认人这个问题众说纷纭。有人说认人是说明性格内向，有人说认人是聪明的表现，还有人说宝宝不认人是迟钝的体现。其实你得知道所有的宝宝都有"认人"这么一个阶段，是正常的现象，只是有些宝宝表现得很明显，有些宝宝不突显出来而已。

一旦宝宝开始认人了，可能会给你们带来些小麻烦。比如，像故事中那样走不开，天天黏着你，哪儿也去不成，虽然失去了自由，但你内心还是会沾沾自喜的吧？又比如，当你一下班去看他（她）的时候，他（她）就开始哭，像对待陌生人那样对你，相信你也会挺担忧的吧？

无论你将处于哪种情况，你都要愉快地接受一点——你的宝宝长大了，他（她）的认知在发展，能够区分你和陌生人了。你最初做爸爸的自豪感也因宝宝认识你并非他人而产生。

让宝宝认识你，接受你并且喜欢你其实一点都不难，只需要多花点时间和心思在宝宝身上。每天下班后你一定要给宝宝充分的拥抱，并要亲亲宝宝，好让宝宝知道：爸爸爱你！爸爸一天没见你，想你！经常要和宝宝做游戏，给宝宝唱歌、讲故事、念儿歌；还可以替宝宝把把尿，换换尿片；帮宝宝洗洗澡和按摩一下等。另外你还要看着宝宝的眼睛跟他（她）说话，好让他（她）知道：爸爸真的非常重视你！

新爸爸们，如果你从宝宝出生起，能做到多拥抱、多照顾、多陪伴，相信宝宝认人的时

候，你就只有乐而没有忧了。

3. 爸爸带宝宝参加亲子活动

新爸爸为了充分挖掘宝宝的聪明才智，纷纷加入亲子活动。目前0～3岁的亲子活动有个体和集体的，有定期和不定期的，有家庭和社会的，有松散型和系统型的，有娱乐性和教育性的，等等。我们这里要求爸爸带宝宝参加集体、定期、社会、系统、教育性的0～3岁亲子活动。

活动从宝宝3个月开始。一般带宝宝参加亲子活动的绝大多数是宝宝的妈妈或长辈，而新爸爸寥寥无几，为什么原因呢？

原因一：因为新爸爸觉得亲子课堂中都是妈妈，连老师都是女性，他觉得有点不好意思。

原因二：因为新爸爸仍觉得陪宝宝玩的人应该是妈妈，他宁可远远地在门口看着他们，脸上洋溢着幸福的微笑。

原因三：观念错误——认为养孩子是女人的职责，爸爸最多是个“替补”。



原因四：新爸爸总是遭到宝宝的拒绝——“宝宝一点也不喜欢我！”

原因五：新爸爸和新妈妈在宝宝的教育观念上存有分歧——“为了避免和妻子的矛盾，还是让她带吧！”

原因六：家有女孩的新爸爸认为：“女孩应该多跟妈妈在一起，而男孩可以多和我在一起。”

但事实上被爸爸带来参加亲子活动的宝宝无论女孩还是男孩都会更开心，效果更佳。为什么呢？原因大致有几点：

原因1：爸爸愿意放手。亲子活动开始由爸爸带的宝宝会有些不舒服，因为老师要求的活动爸爸都会很积极地配合，有时略带强制性地让宝宝尽可能做到更好。例如爬行，妈妈会觉得宝宝太辛苦了，很多妈妈会把宝宝抱起来看其他宝宝爬，而爸爸会很乐意让宝宝加入爬行大队，用夸张的动作和声音逗引宝宝，往往宝宝进步更快。

原因2：爸爸力气大。亲子活动中有很多是为了促进宝宝的前庭功能和感觉统合系统发育的游戏，如青蛙跳水、小飞机、坐坐跳跳，等等，需要用手劲把宝宝举起，而妈妈因为力气小，只能做几下，甚至有做不了的。被爸爸带来的宝宝就开心了，爸爸会按照要求把宝宝举得很高，逗得宝宝“咯咯”笑出声音来，在得到快乐的同时，宝宝的前庭功能和感觉统合也得到了发展。

原因3：爸爸更幽默。亲子游戏中也有发展宝宝早期阅读的内容，要求家长给宝宝看图讲故事等等。妈妈通常会用充满女性的情感和温柔的口吻按照书上的内容讲述（这确实很好），但爸爸会用男性的想象力改变故事的情节，使其变得更幽默风趣，对宝宝个性塑造及想象力培养都会有很积极的意义。

原因4：爸爸知识、兴趣更广泛。爸爸在宝宝的眼中应该像本厚厚的百科全书，在爸爸那里什么都能问到，难题一到爸爸那里就能得到妥善的解决。因此和爸爸多相处的宝宝，知识面会更丰富、更广泛、更实际些。例如讲故事，妈妈会讲些美丽的童话故事，而爸爸会讲些有关地理和历史方面的故事；妈妈丰富了宝宝的感性，而爸爸带给宝宝更多知识积累。

真实的小故事

早产宝宝成亚军

这是我们亲子班里的真实故事。

滔滔是个一直由爸爸带来参加亲子活动的男宝宝，同时他又是一个早产2个月的弱小宝宝。当他出生3个月第一次来到亲子活动班上课的时候，比班上其他宝宝都小很多，俯卧的时候耷拉着脑袋头都抬不起来。但滔滔的爸爸和老师都很有信心，一直很好地配合训练宝宝。课堂中发现滔滔不足的地方爸爸就回家继续练习；亲子活动中的每个游戏滔滔爸爸都会帮宝宝认真完成；无论刮风下雨，滔滔和爸爸从来没有缺勤过。经过半年的努力，现在的滔滔和足月的宝宝已经没有差别了，在精细动作方面还更好些。接着又经过3个月的亲子活动课程的训练，滔滔在同龄的周岁健康宝宝大奖赛中无论大动作、精细动作、看图、认物都名例前茅，最后得了大奖赛第二名。

当老师问滔滔爸爸怎么训练的？滔滔爸爸笑着说："在家中滔滔喜欢拔我的汗毛，很痛的，但我觉得这能练习他手眼协调和精细动作，就让他拔呗！"现在滔滔的进步和成功让滔滔爸爸觉得一切都是值得的，他还会继续陪宝宝"玩"下去的。

新爸爸们，如果你的太太告诉你："老公，我想让宝宝参加亲子活动班！"希望你会这样回答："太好了，让我带他（她）一起参加吧！我来负责把我们的宝宝变得更聪明！"

原因5：爸爸更潇洒。这个"潇洒"不是形容外表，而是指爸爸的行为。例如爬行训练，妈妈可能当时穿着裙子或者不想破坏优雅的形象，很难为宝宝做爬行示范，而爸爸就潇洒得多了，会很乐意地和宝宝站在同一"阵线"，陪宝宝一起爬，一起跳，一起翻跟斗。有爸爸这样的榜样，往往会令宝宝爬得更早，动作发育得更快。

原因6：爸爸会是宝宝最好的玩伴。在亲子游戏中，有很多是练习宝宝精细动作和手眼协调的，如套圈和拾豆子等。妈妈更多的是手把手地教宝宝去做这些游戏，很耐心，也很安静；相反，爸爸会和宝宝一起玩，像宝宝的大哥哥一样，反复玩给宝宝看，而宝宝天生会模仿，他（她）会模仿爸爸的样子，试图和爸爸做出一样的动作。这样反而促进宝宝的动手能力，在爸爸的带动下把游戏完成，从而达到训练的效果。

最后，新爸爸们，要相信你们自己的教育能力，其次要相信你们的宝宝，经过你们的努力，培养出一个爱阅读、爱活动、认识多又能说会道的宝宝并不是一件难事。新爸爸们一起努力哦！

PART 8

宝宝7～12个月

一般情况下，此阶段的宝宝逐渐离开对母乳的依赖，新爸爸要改用婴儿配方奶粉喂宝宝了，各种辅助营养食品也要循序渐进地按需添加。

此时的宝宝已不满足被大人一直怀抱的感觉。他开始尝试爬行，而且很快就能爬东爬西；看见任何东西都要用手抓、用嘴尝；看到小洞就会把手指伸进去捣鼓；同时不断要求下地行走和到大自然中去……因此，这个阶段的新爸爸要特别注意防止宝宝遭遇意外伤害，如烫伤、跌伤，异物阻塞气道等。宝宝的日常生活看护一点不能松懈，千万不能尝试让宝宝独处，即使你准备培养宝宝的独立性格，也不能操之过急，尤其不能用成人的思维去训练宝宝。

父母的行为对宝宝影响很大，温馨的家庭生活环境将让宝宝终身受益。



一、身体（爸爸的好宝宝）

1. 体格生长特点

7～12个月的宝宝平均每个月体重增加300～500克，身长每月增加1.5厘米，头围共增加2厘米。12个月时，宝宝体重为出生时的3倍，身长平均为75厘米，头围比出生平均增加12厘米，为46厘米。

2. 神经心理行为发育

大运动

7个月：打滚，能连续翻身，独坐稳，俯卧位原地打转。

8个月：会爬，用双臂和腹部爬行，由俯卧位坐起来，独坐较长时间。

9个月：手膝爬行，会扶物站起来。

10个月：会扶家具行走，会从站位到坐位，能一只手扶栏杆蹲下拾东西。

11个月：能独站一会儿，拉着双手能走，扶栏杆可以走来走去。

12个月：会走，扶一只手可以走，能自己爬到沙发或椅子上玩。

精细动作

7个月：喜欢用手拨弄桌面上的东西，会将玩具从一只手换到另外一只手，喜欢撕纸，能

模仿简单动作。

8个月：会用拇指和其他三指相对捏起小物品，会有意识地摇响手中的玩具，会找到藏在纸或布下面的玩具，喜欢观察成人的行动。

9个月：会用拇指和食指相对捏起小物品，会相互敲击手中的玩具。

10个月：喜欢用手指插入小孔，喜欢把玩周围的物品，开始不再把玩具放入口中，对自己的身体部位感兴趣。

11个月：喜欢摇、打击、扔周围的物体，有意识地把玩具等放进容器里再取出，会打开及合上书，喜欢看图画书，能打开包小玩具的纸。

12个月：用手指指向自己所需的物品，能将花生米大小的物品放进小瓶，会叠两块积木，能全掌握笔。

语言

7个月：发“da”“ma”音，无所指。开始懂少部分语意。

8个月：喜欢模仿成人发出重复、连续的音节，听到“妈妈”会将头转向妈妈。

9个月：能说一个字但发音不清，会按指令再见或欢迎，能随音乐哼唱，音调与所听音乐接近。

10个月：能理解常听到词的意思，模仿发音，用手指表示要某个物品。

11个月：当被问到熟悉的物品或图片时会用手指，用手势表示需要，随音乐做动作，当听到“不行”时能停止活动。

12个月：会叫“爸爸”“妈妈”，会说4～6个字；向他要东西，知道给，能用目光或手指要东西。

情绪和社会行为

7个月：开始表现爱憎的情绪，没人的时候会哭，能自己吃饼干，见到父母或熟人要求抱。

8个月：见到陌生人会害怕或焦虑；能对大人的不同态度、脸色和声音作出不同反应，喜欢模仿别人的表情和动作，在成人帮助下会用杯子喝水。

9个月：喜欢与人一起游戏，当发出声音和动作时喜欢听别人称赞，对亲人的分离有恐惧的面部表情，能自己握住奶瓶吃奶。

10个月：理解笑表示认可，发怒表示责备，不愿让小朋友玩自己的玩具，在帮助下能用勺吃饭。

11个月：能清楚表达自己的情感；当父母离开时会哭泣；穿衣裤时能伸手和脚。

12个月：爱与父母做藏猫猫游戏，想得到父母表扬，讨父母喜欢，怕黑，会配合穿脱衣服，会自己用杯子喝水。



二、生活（爸爸也是育儿能手）

1. 培养宝宝良好的睡眠及进食习惯

7～12个月的宝宝要逐渐养成夜间不吃奶的习惯，让宝宝有更多的睡眠时间。每天定时进餐，7～12个月宝宝每天进食的餐数不要超过6次，每次进餐时间不要超过半小时。吃饭前收拾好玩具，然后坐好进食，不要边吃边玩。进餐时要情绪愉快，但也不能过度兴奋，说说笑笑，更不能在吃饭时候责备孩子。白天孩子吃饱后，应该让他(她)玩一会儿再睡。发现宝宝不爱吃饭要寻原因，以便正确解决问题。

同时爸爸要帮助宝宝养成良好的睡眠习惯，充足的睡眠能够积聚能量，促使大脑发育和身体成长。7～12个月的宝宝每天需要13～15个小时的睡眠。每个宝宝的睡眠时间都不一样，父母应该从宝宝3个月大时，就训练宝宝养成规律的睡眠习惯。大多数的足月宝宝在五六个月大时，才开始能够连续睡9个小时以上，夜间也不再需要喂奶。最好让宝宝养成在没有人陪伴的情况下，也能独自入睡的习惯。若不是饿了、病了，夜间妈妈应该减少主动照顾宝宝的次数，以便训练他独立睡觉。刚开始时让他哭一会儿，再去安慰他。一般在训练1周后，宝宝就能够独自入睡了。培养宝宝良好的睡眠习惯，可从营造舒适的卧室环境做起，宝宝卧室应该比较幽暗、安静与清爽。睡姿以仰卧和侧卧最好，以预防“婴儿猝死症”。同时还要养成宝宝在固定的时间上床睡觉的习惯，如果宝宝在床上要超过1个小时才能入睡，那就应该晚1个小时上床。在宝宝睡前5～10分钟前喂奶，让宝宝在床上玩耍一会儿，妈妈唱睡眠曲或轻轻拍打等，都有助于宝宝轻松入眠。

2. 爸爸帮宝宝做婴儿主被动操

做婴儿操是宝宝生理活动的需要。从生理上说，父母给宝宝被动做操，天天面对宝宝，哄着宝宝玩耍，把爱和信赖注给幼小的生命，这种充满爱和柔情、愉快的感情会使宝宝的心灵得到满足。心理上感到温暖、平静，可以促使宝宝心理正常发育。其次做婴儿操可以锻炼身体，使肌肉发达有力，关节灵活自如，器官的功能协调，甚至智力发育提前。所以经常做婴儿操的宝宝必然变得更加活泼、天真、伶俐、可爱，更加健美漂亮。



第二套婴儿体操的内容有：

（1）上肢运动：宝宝仰卧或坐位、站位。家长两手

拿着宝宝的双手或小臂，做臂上举、前平举、侧平举、扩胸、出肘及肩绕环等动作。

（2）下肢运动：宝宝仰卧。家长两手拿起宝宝的双脚做举腿、屈膝、屈踝、左右分腿、交叉等动作。

（3）头颈部运动：宝宝仰卧或坐位。家长双手扶着宝宝的头部两侧，做抬头、低头、左右转头等活动。

（4）腹部运动：宝宝仰卧。家长一手扶着宝宝背部，一手按着宝宝双膝，轻轻地把宝宝扶成坐姿，再轻轻地把他（她）放成睡姿，重复6次。还可使宝宝俯卧，让宝宝自行抬头、挺胸、支撑等。

（5）跳跃运动：家长双手扶抱着宝宝腋下使其站立，做被动的双脚蹬跳。

（6）自由活动：10个月以上的宝宝有了模仿能力，可教举手、抬头、弯腰、下蹲等简单易学的动作。

温馨提示

给宝宝做体操时，注意动作要柔和、轻缓，手法要准确。每天活动1～2次，每次做体操的时候和内容要根据宝宝的年龄大小来决定。以下六点是爸爸给宝宝做体操必读：

（1）宝宝做体操，一般在吃奶或进食后半小时进行比较合适。因为在饥饿情况下，宝宝既无力又无兴趣，效果不好，而刚吃好就做操，不利于消化，且容易引起呕吐。

（2）做操前要给宝宝把尿，并解掉尿布。

（3）在做操的桌面或床上铺上褥子或被单，不要在光板上做。

（4）家长不要戴表或戒指之类的东西，以免触痛宝宝。

（5）做操时速度要慢，要有节律，以引起宝宝的兴趣。

（6）每次做完操后，要让宝宝安静地休息半小时。

3. 爸爸给宝宝选鞋



你的宝宝逐渐长大，开始喜欢脚着地，接着经常站立，不久开始行走了。如何给宝宝选购合适的鞋子，是爸爸关心的问题。给宝宝选鞋要注意以下几点：

● 透气非常重要，最好选择舒适的羊皮、牛皮、帆布、绒布等鞋子，不要选人造革或塑料制成的鞋子。宝宝会走路前应较少穿鞋子，让小脚丫尽情享受赤裸的乐趣。因为宝宝足弓比较平，通过不停的锻炼足弓和脚腕，才能慢慢地把足弓拱起来，并且使脚腕更有力。

● 鞋子不能过松，也不宜过紧。

● 鞋子上的装饰不要太多，最好用粘扣鞋带代替绳子鞋带。否则容易造成跌跤，影响宝宝走路。

● 刚学走路的宝宝的鞋底不要太硬，适当软一些，把鞋底弯曲，鞋尖能接触到鞋底就好了，也就是我们通常说的对折。

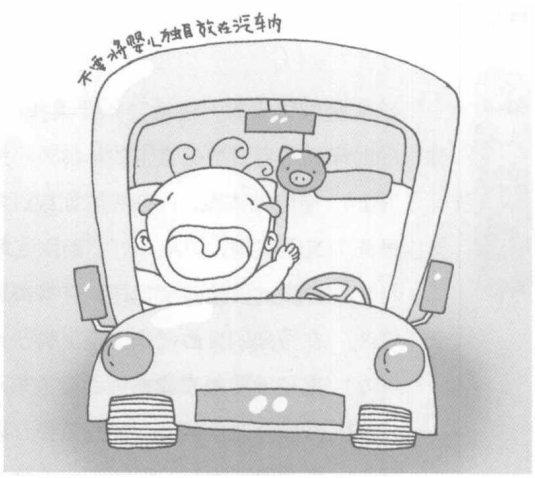
● 号码大些的鞋子容易摔出，应该选择高帮或包住脚面的款式。

● 要注意防滑。

4. 防止宝宝受到意外伤害的十大戒律

意外伤害在婴幼儿时期发生率最高。不同年龄易发生的意外事故不同，7～12个月的宝宝以碰伤、灼烫伤、跌坠伤多见。为了防止宝宝在探索新世界的过程中发生意外，新爸爸新妈妈们要牢记以下十条戒律。

第一条 不要将宝宝放在视线之外



无论多忙，也一定要将宝宝的安全放在心上。否则，一旦发生危险，后悔莫及。做饭、忙家务、接电话、开门，即便是上厕所，也不要将宝宝丢在视线之外。

第二条 不要让宝宝接近热的东西

熨斗、电热水瓶以及热水锅、餐具等，一定要放在宝宝抓摸不到的地方，以防宝宝触摸或打翻，发生烫伤。

第三条 不要让宝宝在卫生间玩耍

一定要将浴缸、洗脸盆里的水放净，洗脸盆里的一点点水也会造成宝宝溺水。所以，不要让宝宝靠近浴室等一切可能存有水的地方。

第四条 不要留宝宝在阳台或窗户边

为防止坠落事故的发生，不要将凳子放在阳台和窗户旁边。要经常检查阳台和窗户，是否存在安全隐患。

第五条 不要让宝宝有靠近火的机会

哪怕几分钟就会回来，也不能开着取暖设备或煤气灶等将宝宝独自放在家里出门。

第六条 不要将零碎物品随意摆放

宝宝什么都往嘴里放，所以不要在地板、桌子或架子上放香烟、药物等异物，防止出现误饮、误吞事故。

第七条 不要让宝宝吃容易卡住喉咙的食物

注意不要让3岁以内的宝宝吃容易滑入气管的食物，如干豆类、花生仁、果冻、小糖粒

等。宝宝的小玩具也应注意有无会脱落的小珠子、小扣子等。

第八条 不要将宝宝独自放在汽车内

为防止热射病的发生，注意绝不能将宝宝独自留在汽车内自己去购物。否则，哪怕是短短的几分钟，也会有危险。

第九条 不要将宝宝丢在停放的自行车上

下自行车时，一定要将宝宝抱下来，不要怕麻烦。否则，自行车一旦倒了，就会给宝宝带来危险。

第十条 住房周围不要留隐患

在宝宝走路时发生的事故中，有40%是发生在距住房100米以内的路途中，家长要告诉宝宝什么地方危险，同时视线不能离开宝宝。

5. 宝宝过分恋母乳怎么办

给宝宝断奶是颇为棘手的一件事。有的宝宝只恋母乳不吃饭，宝宝天天吵闹不休，搞得妈妈心绪不宁，宝宝则终日无精打采。出现这种情况时，家长应该立即给予纠正。

第一，应逐渐减少宝宝吃奶的次数。先停掉早晨的母乳，最后停晚上的一顿母乳。在宝宝有饥饿表现时，让他吃些粥、烂面条等辅食，把食物做得软些、烂些，味道香，颜色好，以便吸引宝宝。每天要坚持，时间一长，宝宝会逐渐喜欢吃些食物，就不会恋母乳了。

第二，不能用吸吮母乳的方式使宝宝闭目安静下来。宝宝在半岁以后，开始懂得了母亲是自己最亲近的人，母亲舒适的怀抱，暖暖的乳汁，使宝宝感到安全温暖，情感上得到极大的满足。特别当宝宝情绪急躁，哭闹时，母亲的乳汁是安慰剂。久而久之，宝宝不仅饿了吃奶，在情绪不安时也要寻求母乳，从而加剧了宝宝对母乳的依赖。纠正的办法是依靠母亲的决心和家人的协助。例如，训练宝宝到睡眠时间，愿意自己躺在床上，不能养成家人抱着入睡或含着奶头入睡的习惯；宝宝入睡时，母亲可以守候在他（她）的床边，让宝宝不担心与母亲分离，使宝宝心里更踏实，能安安稳稳地入睡，渐渐淡化宝宝对母乳的依恋。

6. 小手小脸勤清洗

宝宝新陈代谢旺盛，经常流汗，小手又到处乱摸乱抓，所以爸爸妈妈应勤给宝宝清洗手脸：

（1）爸爸用左臂把宝宝抱在怀里，使宝宝头靠在自己的左臂上，或让宝宝坐在其他人的膝上和宝宝专用坐椅上。

（2）右手用接近宝宝体温的温水蘸湿毛巾或纱布轻轻擦洗，1～3个月的宝宝不需使用香皂。

（3）给宝宝洗手时，将宝宝袖子管向上推，你拦着宝宝小手，并使之张

特别提醒

* 宝宝要有专用的脸盆和小毛巾或纱布，并要经常在日光下晾晒。
* 动作要轻柔，不要把水弄到宝宝嘴里。
* 最好是先洗脸后洗手。

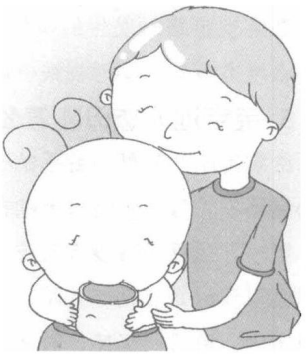
开，清洗时注意指缝间的污垢是否洗净。洗后擦干宝宝的手。

（4）清洗宝宝打开的手心和手背，如果很脏可以用一点婴儿皂，用水冲净后再用毛巾擦干。

7. 爸爸给宝宝用杯子

宝宝逐渐长大，爸爸最好在宝宝6个月大时开始尝试让他（她）用水杯喝水。因为长期频繁地使用奶瓶可导致龋齿。

宝宝从奶瓶过渡到水杯总要有个学习适应的过程。爸爸在宝宝5个月时，就开始为宝宝用杯子喝水做准备，即有意识地让他（她）熟悉、训练用杯子；到了6个月时，可以试着让他（她）用杯子喝水。刚开始可以让宝宝双手端着杯子，爸爸帮着往嘴里送。当宝宝能较稳地拿杯子时，爸爸可逐渐放手让他（她）自己端着杯子往嘴里送。到8个月时，宝宝就能自己用杯子喝水了。



爸爸选择什么样的杯子才合适宝宝呢？分四个阶段给宝宝用不同的杯子。

第一阶段：在宝宝6～12个月时用带握手器的奶瓶杯。

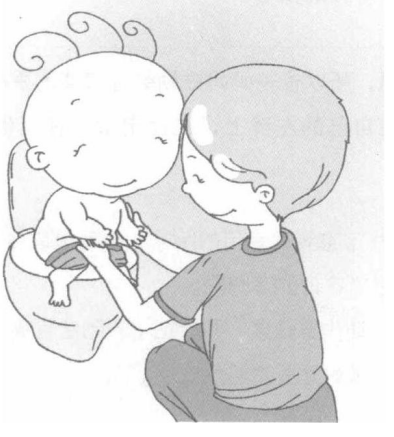
第二阶段：在宝宝1～1.5岁时用软嘴饮水杯。

第三阶段：在宝宝 1.5～2岁用软的吸管杯。

第四阶段：在宝宝2岁以后用任何可以消毒的杯子（宝宝喝水的技能上已与成人无异了）。

8. 让宝宝在便盆上坐一坐

在宝宝8～9个月时，可培养坐便盆或痰盂、婴儿马桶等排便。将便盆、痰盂等放在房间内固定的地方，若发现正在玩耍的宝宝出现发呆、停止玩耍、扭动两腿、不安躁动时，应及时让他（她）坐便盆。开始时，大人应扶住宝宝坐在便盆上大小便，可以告诉他（她）：“宝宝，坐在便盆上大便(小便)了！用劲……”开始坐便盆时，每次2～3分钟，逐步增加到5～10分钟，时间不能过久，如未解出大便，可起来活动一下，过一会再坐便盆。因为坐便盆时间过长，会形成脱肛。切记不可让宝宝坐在便盆上吃糖果、玩、喂饭等；更不能用便盆代替椅子，让宝宝长时间地坐在上面，这样不利于大便习惯的培养，对身体健康也没有好处。冬天坐便盆时，可在便盆上套上布套子，以免便盆太凉引起大小便抑制。便盆最好放在容易看到的较明亮地方，便于寻找，也不会因为黑暗，引起宝宝惧怕坐便盆。





三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）

1. 断奶时间及方法

宝宝已经长大了，爸爸、妈妈该考虑给宝宝断母奶了。一般最好的断母奶的方法是：在添加辅食的同时逐渐断母奶，让婴儿有一个逐步适应的过程。

为了让宝宝可以顺利地断母奶，从宝宝4～6个月开始，奶爸就要逐步添加各种辅食。初次添加辅食，可以在母乳或配方奶吃到半饱时添加，待宝宝适应后再增加辅食的量，并逐渐用辅食代替一顿母乳。7个月时，每天母乳喂养中的一次可以完全用辅食代替。在此基础上，逐渐以辅食代替2～3顿母乳，以至最后完全断母奶。

一般来说，宝宝大约在10～12个月时完全断母奶，这时宝宝大约每天每隔3小时进食一次，以一日三餐为主，两餐之间及晚上临睡前各加餐一次。此时应该以厚粥、面条、碎肉、碎菜为主要膳食，但每天仍然要给宝宝500毫升的配方奶，以补充饮食中的蛋白质及钙的不足。需要注意的是，断奶是指断母乳，而不是断了所有的奶类。

温馨提示

新爸爸还要事先向新妈妈了解：① 奶粉、婴儿米粉和瓶装辅食放哪儿；② 几小时喂一次及每次吃多少毫升；③ 宝宝平时爱吃什么辅食；④ 干净的奶瓶、奶嘴及衣服尿布在哪里；⑤ 意外情况的紧急处理及宝宝常用的药品；⑥ 宝宝爱玩的游戏有哪些。

2. 太太产假结束奶爸接任

我国有明文规定，妇女产假一般4个月左右。太太产假结束重新回到工作岗位，把宝宝留给爸爸照顾，许多问题会接踵而来，英明的奶爸要未雨绸缪，才能做合格的奶爸。



（1）产后4个月上班，原纯母乳喂养的母亲要在上班前一个月就开始做准备，例如：母乳和奶粉交替喂养（见混合喂养叙述）。奶爸要协助妈妈和宝宝在心理和生理上有个适应过程。

（2）弹性工作制的奶爸比朝九晚五制的奶爸在时间安排上灵活得多，如果你的太太工作单位与家庭住地距离较近，可以定时挤出母乳，由

奶爸定时去把母乳取回家喂宝宝；也可趁母亲哺乳休息时直接带宝宝去太太单位喂奶。

（3）奶爸可用配方奶粉喂宝宝（见人工喂养）。

（4）奶爸牢固掌握辅食添加方法和原则，尽快学会辅食的制作。如宝宝已6个月可以配方奶为主，母乳为辅，并及时合理地添加辅食。

3. 预防宝宝偏食、挑食

宝宝偏食常让爸爸操心、头疼。偏食很容易引起宝宝营养不良。为防止宝宝偏食应从婴儿时期开始，如及时添加辅食；添加的辅食应全面；培养宝宝对各种口味和食品的接受能力。

宝宝断奶后已形成比较完备的味觉，应注意给宝宝进食各种味道的食品，使味蕾感受各种味道刺激。爸爸妈妈的榜样作用很重要，你们不偏食、不挑食也会带动宝宝。让宝宝的味觉发育相对完善，是避免宝宝偏食、挑食的有效措施。

4. 7～12个月宝宝辅食制作

爸爸亲自掌厨为宝宝制作辅食，宝宝一定吃得更欢。

红薯燕麦糊

原料：红薯半个，燕麦50克。

制作：红薯蒸熟，去皮捣成泥。燕麦用开水煮成糊，搅入红薯泥。

生菜鱼茸粥

原料：青鱼肚档50克，大米50克，生菜叶1片。

制作：青鱼肚档去皮去骨，用刀背拍成泥。大米熬粥，将鱼茸慢慢搅拌到粥里，可加少量

温馨提示

爸爸在添加辅食时千万不能操之过急。除了前面提到的逐一添加、由稀到稠、由细软到粗、由少至多的原则仍要遵守外，针对此阶段的宝宝，要注意食物的多样化，并多食更多的营养。

每天的两顿主食可以这样安排：一次给宝宝吃些红色肉类，可以补充铁和锌；另一次可以吃鱼，让宝宝更聪明。还需要注意维生素和膳食纤维的补充，让宝宝大便通畅。

有些食物，是不能给宝宝吃的：

- 调味品
- 含糖饮料和碳酸饮料
- 腌制品
- 油煎、油炸食品
- 膨化食品
- 果冻

姜丝去腥。最后加入切成细丝的生菜，烧滚即可。

肉末菜粥

原料：瘦肉糜25克，青菜50克，大米25克。

制作：大米熬粥，青菜切碎末和瘦肉糜一起调入粥中，再煮滚即可。

鸭血豆腐汤

原料：鸭血、豆腐各50克。

制作：鸭血、豆腐切小丁，在开水中烫一下。锅中倒1碗水，倒入鸭血和豆腐，煮开即可。

鸡茸豆腐

原料：豆腐1/4盒，鸡里脊肉25克。

制作：鸡里脊肉剁成鸡茸，加少量水和淀粉上浆，使其嫩一些。锅中倒少量油，倒入豆腐，打碎成糊状，再倒入鸡茸烧开即可。



四、保健（爸爸是你的保健大夫）

1. 如何防治佝偻病

佝偻病多在1月左右开始发病，冬季出生的宝宝、早产儿、低出生体重儿（<2 500克）、人工喂养儿或曾患腹泻的宝宝，更应注意防治。

佝偻病的表现

佝偻病的早期表现主要是好哭、睡眠不安、多汗、夜惊，多汗一般与室温、季节无关；由于多汗刺激，经常摇头擦枕，致使枕后秃发。若不及时治疗，就会出现骨骼及肌肉病变，如3～6个月时颅骨软化形成“乒乓头”（用手指轻压宝宝头顶两侧颅骨，受压处可暂时内陷，手指放松时又弹回，似压乒乓球的感觉）；6个月开始出现鸡胸或漏斗胸等改变；8～9个月后出现方颅，囟门闭合延迟，出牙晚，“O”“X”型腿；重度佝偻病患儿，可出现全身肌肉松弛，记忆力和理解力差、说话迟等情况。

佝偻病的防治

除在医生指导下坚持口服鱼肝油外，每天进行户外活动及日光浴至少1.5小时以上，若发现宝宝睡眠不安，明显多汗，应及时去医院诊治。

2. 如何防治贫血

含铁食物摄入不足是造成婴儿贫血的常见原因。宝宝出生时体内储存的铁只能满足4～6个月的需要。早产、双胎及低出生体重儿体内铁总量更少，加上早产儿出生后有一个生长追赶期，必须摄入更多的铁，所以早产、双胎及低体重儿贫血的发病率更高。

贫血有什么表现

宝宝轻度贫血的症状、体征不明显，待有明显症状时，多已属中度贫血。爸爸可发现宝宝上唇、口腔黏膜及指甲苍白；食欲减退，烦躁不安，爱哭；体重不增，易反复合并感染等。化验检查宝宝血红蛋白可降低。

怎样预防宝宝贫血

（1）鼓励太太母乳喂养，母乳含铁量与牛乳相同，但其吸收率高，可达50%，而牛乳只10%，母乳喂养的宝宝缺铁性贫血者较人工喂养的少。

（2）在医生指导下及时添加含铁丰富的辅食，如蛋黄、鱼泥、肝泥、肉末、动物血等。

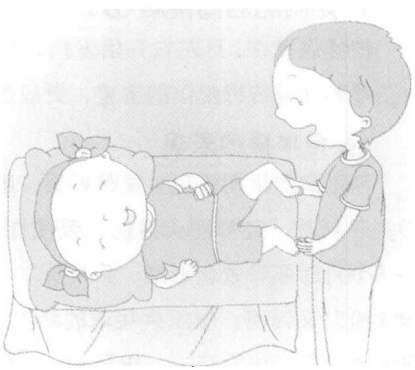
（3）及时添加绿色蔬菜、水果等富含维生素C的食物，以促进铁的吸收。

（4）选择辅食时应选择强化铁的辅食。

（5）定期检查血色素，出生6个月或9个月需各检查一次，以后每半年检查一次，以及时发现贫血。

3. 先天性髋关节脱位早发现

髋关节就是大腿与骨盆连接的关节。先天性髋关节脱位，出生时就已形成。该病男女比例约为1：5，尤其女孩儿出生时，年轻的爸爸妈妈必须注意检查一下。



有一个简单的检查方法：宝宝躺着，将她的双髋朝两边展开（膝盖呈直角，大腿与身体垂直）。如果宝宝的双腿硬硬的，不能展开，就要怀疑是此病；如果宝宝两条大腿的条纹不对称、腿有长短，也往往是此病。但由于有些轻度脱位、半脱位很难靠手法检查确诊，而且宝宝腿上脂肪多、腿的长短也较难明确。因此，6个月以下的宝宝可做超声波检查确诊。要注意的是，由于6个月以内的宝宝骨骼未钙化、骨化中心尚未出现，拍X线片只有一片空白，因此不要让宝宝白白遭受X线的伤害。10个月以上的宝宝可用X线确诊。

尽早发现先天性髋关节脱位，及早治疗，非常重要。3～6个月的宝宝诊断明确后，可用专用吊带固定，3个月后95%以上可治愈，这种治疗方法不损伤关节、并发症少。1岁左右、已开始走路的宝宝，则需要先将脱位的关节整复，然后上3个月的蛙式石膏，再用蛙式支架固定9～12个月，才能恢复正常。2岁以上的宝宝则要动手术，再上石膏。4～7岁的宝宝必须通过手术才能痊愈。做同样的手术，宝宝年龄越小，效果越好；年龄越大，手术创伤越大且效果越差。

如果髋关节脱位不予治疗，就会导致腿部残疾，走路瘸腿，长大后腿部不能受力，走路时就会感觉酸痛。

4. 预防宝宝中暑

小宝宝的体温调节中枢还没有完全发育成熟，皮肤表皮薄，他们比大人更容易受高温的影响。另外，宝宝体内的水分比成人要多，成人体内的水分约占65%，而宝宝却占到75%～80%。所以，夏天在同样高温环境下，宝宝比大人更容易中暑。

怎样预防宝宝中暑

（1）**少穿衣**：要根据气温及时增减衣物。一个简单的穿衣原则就是：父母穿多少，就让宝宝穿多少。

（2）**多通风**：保持室内空气流通，可以用空调、电扇来调节室内温度。只要空调温度不过低，空调和电扇的风不直接吹着宝宝就行。

（3）**多喝水**：夏天宝宝出汗多，一定要注意给宝宝多补充水分，除了白开水，还可以给宝宝喝些清凉解暑的西瓜水、绿豆汤。

急救专家建议

当宝宝出现高热，同时合并下列现象，就说明宝宝有中暑的可能：虽然很热，但不出汗；皮肤干燥，而且发红、发热；烦躁不安、哭闹，呼吸及脉搏加速；大些的宝宝会说自己头晕、恶心。

（4）**多防护**：带宝宝外出时，先给宝宝做好防护准备。穿浅色、宽松的衣物，戴上遮阳帽，涂抹防晒霜。户外活动最好安排在上午10点之前或下午三四点钟之后。

中暑家庭紧急处理

要立即拨打急救电话，在等待医生的时间内，你可以采取以下措施：

- 尽快把宝宝移到阴凉通风的地方或有空调的房间。
- 脱去衣物，用湿毛巾擦拭宝宝全身，以降低体温。
- 给宝宝补充足够的水分和盐分，以免宝宝脱水。

5. 怎样预防宝宝感冒

（1）**加强锻炼，增强体质**：通过日光浴、空气浴、水浴提高体质。锻炼要循序渐进，由简单到复杂，逐渐增加强度。

（2）**衣被适宜**：平时穿衣服要适宜，不能凭成人的主观愿望来处理宝宝的衣着，穿衣以不出汗、手脚温热为度。有的家长因为怕宝宝受凉感冒，总是让宝宝穿得很多，宝宝活动后出汗多，不能及时换衣服更容易感冒。

（3）**合理喂养**：尽量采用母乳喂养。因为母乳中分泌的免疫球蛋白A（SIgA）可以加强宝宝呼吸道抵抗力；及时循序渐进地添加辅食，做到营养均衡。

（4）**保持良好的室内环境**：保持室内空气清新，经常开窗通风换气。每天至少开窗通风2次，每次20分钟，这样可以减少呼吸道感染机会。室内温湿度适宜，室温保持18~22℃左

右，湿度50%～60%。

（5）少去公共场所：尤其是在感冒流行期间，要尽量避免带宝宝到拥挤的公共场所，如商场、超市等。

（6）避免接触感冒病人：家人如有感冒，注意隔离；不要到病人家串门，避免交叉感染。

6. 烫伤紧急处理

各种原因可引起烫伤，包括太阳灼伤、热水或蒸气烫伤和接触火、电或化学物质造成的损伤。所有这些原因都可以引起宝宝皮肤永久性损伤和瘢痕。

如果宝宝不幸被烫伤，不要惊慌，先进行以下紧急处理，再送宝宝去医院救治。

（1）尽可能快地将灼伤部位浸入冷水中，但切记不要使用冰。

（2）宝宝穿衣服的部位如果被热液烫伤，应立即连同衣服浸入水中冷却，再脱衣服。若衣服与皮肤粘连在一起，切勿撕扯，只将未粘部分剪去。

（3）烫伤部位可应用无菌纱布垫覆盖，如果没有无菌纱布，用清洁的床单和毛巾覆盖创面。同时立即寻求医生的帮助。

（4）不要将酱油、黄油、猪油、万花油或一些药粉涂抹在创面上，所有这些家庭治疗措施只会使烫伤更加糟糕。

（5）如果烫伤部位有水疱，不要将水疱挑破，以免引起感染，立即送医院处理。

7. 宝宝生痱子怎么办

宝宝皮肤皱褶多，散热功能发育尚不完善，容易出现痱子，多在头皮、手背、颈部、腋窝、腹股沟等部位。痱子不是严重的皮肤问题，但因引起皮肤痒而影响宝宝休息。爸爸做到以下几点可帮助宝宝防治痱子：

（1）宝宝的居室要保证通风凉爽；天热时不要让宝宝在太阳下玩耍。

（2）每天给宝宝用婴儿沐浴露洗1～2次温水澡，洗后擦干水，轻轻扑上婴儿爽身粉。

（3）勤换衣服，衣服要宽大、柔软、吸汗。

（4）头发尽量剪得短些。

（5）宝宝长痱子时应先止痒，轻者可在洗浴后轻扑痱子粉，重者可用炉甘石洗剂涂擦有痱子的部位，同时口服清热解毒药物，如金银花露。

8. 宝宝吃东西卡住现场急救方法

异物（糖果、小珠子、花生米等）卡喉是常见的小儿意外事故之一。发生这种情况是十分危险的，如不及时进行处理将危及宝宝的生命。

爸爸可按急救专家介绍的三种方法现场实施急救。



（1）宝宝头低位，爸爸左手握拳拇指顶在宝宝上腹部剑突下，即肚脐的上方，右手掌握住左拳，向后、向上方猛烈挤压，动作要快，然后放松，可快速挤压3～5次。也可借助椅背、桌边挤压宝宝上腹部，然后放松。

急救专家建议

父母最好不要给宝宝吃花生米、果冻、糖等小零食，如果宝宝实在要吃，吃的时候注意不要发生打闹、哭笑等情况。另外，在给宝宝玩玩具时，先注意玩具上有没有零件脱落，或周围有无小物品，比如弹珠、小螺丝等。

（2）爸爸站在宝宝背后，双臂围绕其腰部，一手握拳，拇指顶在宝宝上腹部剑突位，另一手用掌按住刚才那只手的拳头，用力迅速挤压，重复上述动作。

（3）将宝宝摆成头低足高的体位，爸爸用手掌适当用力拍击宝宝后背两个肩胛骨间区域。

9. 宝宝长得慢怎么办

很多情况都可以引起宝宝长得慢，其中由于喂养问题造成的生长缓慢是最为常见的。宝宝由于生长发育快，营养需要高，加之消化系统功能还不成熟，因此很容易由于食物摄入不足或膳食不当而造成营养不良，从而阻碍生长发育。营养不良的宝宝主要表现为体格发育速度迟缓，身高、体重以及头围不足，如长期严重营养品不良，到成年后体格依然矮小。年龄越小，这种长远的影响越明显。不同时期的宝宝，由于生理特点不同，其营养需求也不相同，应区别对待。

母乳喂养是0～6月内宝宝最为理想的喂养方式。如果用另一种食物代替母乳，那么这种食物必须在营养成分上作适当调整，否则，任何一种营养素的摄入过多或过少都会出现中毒或缺乏症。用牛乳喂养6月内的宝宝，在营养上要作降低蛋白质含量、增加乳糖含量并使牛乳中的矿物质得到稀释的适当调整。大约在宝宝的6月龄时，单独依靠母乳喂养已不能满足宝宝蛋白质、矿物质、维生素和热能的需要，应逐渐添加一些富含上述营养素的食物，如蛋、奶及奶制品、肉泥、饼干等，并逐渐用家庭专做的膳食来替代母乳。断奶后宝宝所需的营养都要依靠家庭膳食来满足。蛋白质是儿童膳食中首先要考虑的因素，鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品、鱼等可供给优质的蛋白质，应是宝宝膳食中不可缺少的成分。牛奶除可供给较多的蛋白质外，还同时满足了宝宝钙的需要。一些海产品，市售的强化食品也是钙的良好来源。膳食的构成成分影响铁的吸引，某些物质如维生素C、瘦肉、鱼等促进铁的吸收，而膳食中的纤维素、植酸、饮茶等可抑制铁的吸收。

此外，良好的饮食行为培养对宝宝的生长发育也至关重要，要让宝宝从小养成不挑食、不偏食，安静、无条件进食的习惯。如果宝宝不喜欢某种新食物，家长不要放弃，应将其掺入奶、粥或婴儿米粉中喂宝宝，或以后再试，以便宝宝慢慢习惯那种特殊食物的味道。反复品尝新的食品，能够减少拒绝新食品(称之为新事物恐惧症)的倾向。不要给宝宝辅食中加糖、盐等调味品。糖除了增加食物中的能量没有其他营养价值，早期吃含糖食物会养成宝宝对这种食物的偏好。当这类食物吃得太频或量大时，可以导致超重和对牙齿的损害。食物在天然状态下含

有的盐足够宝宝需要，另外摄入的盐会加重宝宝尚未完全发育成熟肾脏的负担。用微笑、眼神和鼓励的言语应答宝宝，让宝宝在情绪良好时进食；食物的口味多样化；当宝宝停止进食时，应鼓励；给宝宝能用手抓的食物让宝宝能自己吃；家长专心给宝宝喂食或观察宝宝进食等。如果做到以上要求的事项，完全可以纠正宝宝长得慢的问题。

10. 脑瘫早识别

脑瘫是指在出生前、出生时及出生后1月内，小儿脑组织在发育未成熟阶段受到损害，造成一种非进行性、不可逆性的病变，从而形成以姿势异常和运动障碍为主要表现的综合征，同时可伴有神经发育迟滞、癫痫、视听觉异常和摄食功能障碍等。通俗一点说：脑瘫就是在出生前后由于种种原因，对宝宝还没有发育好的脑部造成的不可逆转的损害。

脑瘫的主要表现有：

（1）**运动发育落后**：主动运动减少。运动能力低于同龄正常宝宝，运动自控能力差。轻者只是手、脚显得不灵活或笨拙。严重的则不能抬头、翻身、坐、站、走，四肢运动发育落后，自主运动困难，动作僵硬、不协调、不对称，出现异常运动模式和不自主运动等。

（2）**肌张力异常**：肌张力逐渐增高，手脚不自主地抽搐，牙关紧闭等。肌张力低下型，往往是其他类型脑瘫在某一年龄阶段的一种过渡形式。

（3）**姿势异常**：与肌张力异常及原始反射延迟消失有关，手指屈曲呈紧握拳状。站立时足尖着地，行走时足跟着地，呈剪刀样步态。

（4）**反射异常**：常表现为觅食、吸吮等原始反射延迟消失，拥抱等保护性反射减弱或延缓出现。但痉挛型患儿深反射活跃或亢进。此外，还常有智力低下，视力、听力、语言、情绪障碍等。

如宝宝出现以下情况，就要警惕脑瘫的可能：① 出生前、出生时及出生后，发现有脑瘫的高危因素，如怀孕期感染、风疹、严重妊娠高血压疾病，宝宝出生时窒息，早产，严重黄疸，出生后颅内出血等；② 出生后哺喂困难，如吸吮无力，哭声弱或多哭，易受惊吓；③ 过分安静，主动运动少；④ 运动发育落后，如3～4个月大俯卧位不能竖头或抬头不稳，4个月仍不能用前臂支撑负重，扶站时以足尖着地或两下肢过于挺直、交叉等；⑤ 经常出现异常的肌张力和异常的姿势，如双手屈指内收，双拳紧握，前臂内旋，头颈后仰等。如家长发现宝宝有上述症状，应立即到医院进行筛查诊断。



五、早教（爸爸带你玩耍）

1. 摆弄玩具游戏三项

人脑约有5万个神经细胞控制着人体的躯干，却有20万个神经细胞控制着手，手指是人类



智慧的前哨，随时将各种信息通过神经组织传给大脑，大脑将来自手和其他感官的信息一起综合，加工处理，又不断发出指令调整手的动作。从小注重训练宝宝手的动作，也就是训练宝宝的大脑，宝宝的手灵活准确的活动，能使大脑的广大区域获得刺激和发展，因此经常让宝宝摆弄玩具，能有效促进宝宝的大脑发育，使宝宝变得心灵手巧。

（1）对击玩具：适合6个月以后的宝宝。

宝宝6个月以后，能双手较长时间地同时抓握玩具，此时可训练宝宝手眼协调，双手对击玩具。对击玩具时发出的声响，使宝宝觉得好奇好玩，从而进一步激发宝宝活动的兴趣。

玩法1：爸爸双手握两只摇铃，一边对击一边念儿歌“小铃小铃丁零零，小铃小铃真好听……”引发宝宝观察敲打的兴趣，然后让宝宝自己双手握持摇铃尝试对击，当宝宝对击成功后，会有一种成功的喜悦之情。

玩法2：爸爸边念儿歌（“小铃小铃丁零零，小铃小铃亮晶晶，丁零零零零，丁零零零零，小铃小铃真好听！”），边把着宝宝的双手，有节奏地对击玩具。

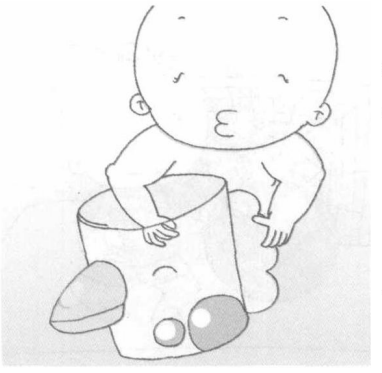
玩法3：爸爸带着宝宝跟着音乐对击玩具（音乐可以自选）。

温馨提示

给宝宝的玩具发出的声音要悦耳动听，以引发宝宝活动的兴趣，材质要牢固，因为宝宝双手对击时，动作尚不协调，轻重不一，若摇铃被敲坏则易划破皮肤。

（2）杯中取物：适合6～7个月的宝宝。

玩法：爸爸把直径5～6厘米的塑料小球放入杯中，摇晃小球让小球在杯子中发出碰撞的声音，同时将小球抛起，再接入杯内，引起宝宝观察和摆弄玩具的兴趣，再把小球从杯中取出。展现在宝宝眼前，当宝宝伸出小手欲拿小球时，爸爸再把小球放入杯中，引导宝宝将小手伸入杯中拿取小球。



由于宝宝的手掌很小，他（她）拿取小球时需要五个手指共同参与，紧紧攥住小球，才不致让小球掉落。此游戏能促进宝宝手指神经末梢和精细动作的发展。经常训练，熟能生巧，宝宝的小手会更灵巧。

（3）拇食指捏豆：适合7个月以后的宝宝。

宝宝的五个手指各具有不同的功用，既有分工，又需合作。其中拇指和食指的本领最大，使用频率最高，如按开关、弹琴、按电脑键盘等，通过拇指食指合作捏豆豆，能进

一步促进宝宝手指分工，促进其精细动作的发展，使大脑对手指精细动作的控制更趋灵敏、协调、精确。

玩法：

（1）将直径1.0～1.5厘米的圆柱体、正方体、球形等彩色珠子放在透明容器中摇晃发出声音，引起宝宝关注的兴趣。

（2）将彩色珠子倒在桌子上，爸爸用拇指食指对捏的方法将小珠子拣起来，给宝宝看，鼓励宝宝自己动手来尝试。

（3）爸爸可先将正方体、圆柱体的珠子让宝宝拇食指合作捏住，逐渐过渡到捏球形的珠子。因为正方体和圆柱体的两头有横截面，宝宝较易捏住，球形的珠子圆溜溜，捏起来难度较高。让宝宝由易到难，左右手都来试试，经常训练能有效促进宝宝手指精细动作的发展。

特别提醒

由于宝宝手指神经末梢发育尚不完善，很容易产生一把抓珠子的现象，活动初期爸爸可以手把手地帮助宝宝。为防止宝宝将珠子放入嘴巴，发生意外，可用干点“小馒头”、小饼干替代珠子，激发宝宝饶有兴趣地边捏边吃。

2. 皮球是宝宝的好伴侣

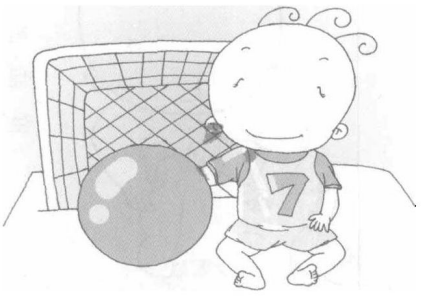
皮球圆溜溜的，会滚会跳，能引发宝宝关注和摆弄的兴趣，是宝宝成长的好伴侣。

玩法1：合作推球

宝宝7个月时，爸爸可以和宝宝一起玩合作推球的游戏。当皮球从爸爸手下滚到宝宝身边，宝宝会觉得很新奇好玩，会手眼协调地伸手获取皮球，此时爸爸可以手把手地让宝宝尝试推球，再把滚回来的球推出去，逐渐让宝宝尝试自己伸手推球。

玩法2：宝宝戏球

宝宝戏球适合7～8个月的宝宝，是引发宝宝爬行欲望的好办法。宝宝趴在地上，爸爸准备一个响铃球，放在宝宝面前，逗引宝宝，鼓励宝宝努力向前爬行，获取皮球。当宝宝的小手碰到皮球时，皮球又滚掉了，宝宝又将继续努力向前爬行……在不知不觉中为宝宝创设了练习爬行的条件，增加了练习的机会。



玩法3：双手抓滚球

宝宝8～9个月后，已经能独自坐一会儿，此时爸爸可和宝宝玩双手抓滚球的游戏。爸爸准备数个响铃球和

宝宝面对面坐下，将响铃球滚向宝宝，鼓励宝宝伸手抓住响铃球，再把响铃球推给爸爸，反复进行。通过活动，可促进宝宝目测能力和手眼协调能力的发展。

玩法4：拍球练习扶站

这种玩法适合9～10个月的宝宝。爸爸为宝宝准备一个直径为50～55厘米的健身球，和宝宝一起扶着健身球玩站立拍球的游戏。由于健身球圆溜溜，摇晃不定，需要宝宝努力站稳脚跟才能双手拍球，有助于扶站动作的发展；宝宝双手拍球时会出现短时间的独自站立，在轻松愉快的活动中促进了宝宝扶站和独站动作的发展。

玩法5：练习扶站踢球

宝宝10个月后，脚的力量增强了，能尝试着由扶站到独自站几秒钟。此时爸爸可扶着宝宝，脚眼协调地练习踢球，当宝宝抬起一脚踢球时，另一脚要承受整个身体的重量，出现短暂的单脚独立动作，发展了宝宝的平衡能力。随着皮球的滚动，宝宝又开始迈步去踢球，同时也促进宝宝开步运动和空间知觉的发展，是一种集站立、开步、踢球和平衡能力发展为一体的运动。皮球不愧是宝宝成长的好伴侣。

3. 音乐是宝宝的“开心果”

音乐是宝宝成长的天使，是陪伴宝宝快乐成长的好朋友。优美柔和的音乐能使宝宝情绪愉快，欢乐的音乐能引发宝宝手舞足蹈，美妙的音乐可以培养宝宝对音乐的敏感性，音乐能陶冶宝宝的性情，培养其活泼开朗的性格。从小对宝宝进行音乐熏陶，能让宝宝在轻松愉快的状态下，身心获得健康和谐的发展。年轻的爸爸要根据宝宝生理、心理的发育特点和时机，为宝宝创设欣赏音乐、感受音乐的机会和条件，为不同月龄的宝宝提供不同性质的音乐，让美妙的音乐伴随宝宝快乐成长。



初生～3个月宝宝　能倾听柔和的音乐，此时爸爸可以让宝宝欣赏些圆舞曲、摇篮曲等轻松柔和的音乐，还可以延续胎教时的音乐。

4～6个月宝宝　能较快地找到来自不同方向的音乐声，听到柔和的音乐会手舞足蹈，听到摇篮曲会安静下来。爸爸可根据宝宝的需要，在不同的时间段让宝宝欣赏不同的音乐。此时的宝宝喜欢玩有声响的玩具，爸爸可以为宝宝准备一些带音乐功能的玩具，如音乐风铃、音乐电动玩具等，还可以抱着宝宝随音乐翩翩起舞，让宝宝体验音乐带来的快乐。

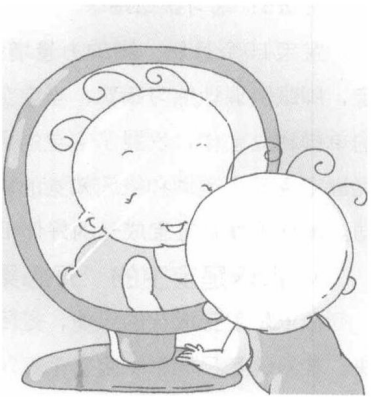
7～9个月的宝宝　听到音乐时会有表示专注的反应，喜欢听熟悉的音乐和歌声，偶尔会

“咿呀”学唱。此时宝宝开始尝试爬行了，可以为宝宝提供诸如爬娃、音乐小狗、小猫等电子玩具，让宝宝边欣赏音乐，边跟着电动玩具练习爬行，还可以带着宝宝跟着音乐拍拍手、敲敲小铃、小鼓。此时音乐能激发宝宝活动的兴趣，使宝宝觉得摆弄乐器很开心、很满足。

10～12个月的宝宝 听到音乐会有喜悦的表情，身体和四肢会随着音乐活动，此时可让宝宝欣赏一些欢快、节奏感较强的音乐，并引导宝宝跟着音乐尝试对击玩具、敲小铃、小鼓等，引发宝宝对音乐的敏感性，让宝宝从小喜欢音乐，感受音乐，欣赏音乐。

4. 宝宝爱照镜子

宝宝6个月以后，认知能力发展加速，好奇、好动、好模仿、好尝试的年龄特征促进了宝宝从知道自己的名字开始，认识自我，认识自己的五官和身体的主要部位。此时爸爸经常给宝宝照镜子，让宝宝看看镜子里的自己，感受自己肢体和脸部表情变化与镜子里形象的关系，对促进宝宝认知能力发展有很大帮助。一般情况下，宝宝都很喜欢看看镜子里的自己。



玩法1：爸爸出示玩具娃娃，指着娃娃的五官告诉宝宝，娃娃有小眼睛，提问宝宝的小眼睛在哪里？鼓励宝宝伸出手指指点自己的小眼睛，同时告诉宝宝“小眼睛，亮晶晶，样样东西看得清”。用同样的方法指认鼻子、嘴巴和小耳朵。

小贴士

儿歌：

小眼睛，亮晶晶，样样东西看得清；

小耳朵，灵又灵，各种声音听得清；

小鼻子，用处大，闻气味，全靠它；

小嘴巴，真能干，会说话，会吃饭，张开嘴巴笑哈哈。哈哈——

玩法2：让宝宝照照大立镜，指认自己的头发、肩膀、小肚子、小脚等。

玩法3：鼓励宝宝在镜子前用肢体动作进行表现，感悟自己动作、表情的变化与镜子里形象的关系。

5. 在游戏中练习站立动作

9个月的宝宝，其大脑神经开始有意识地控制脚的动作，为宝宝练习站立提供了可能性。宝宝9～11个月，可用由易到难的多种方法，让宝宝在轻松愉快的气氛中练习站立动作。

（1）练习由跪到站：宝宝俯卧在地，爸爸扶着宝宝的腋下，帮助宝宝练习由跪到站立。爸爸还可将摇铃放在宝宝手拿得到的地方，晃动摇铃，引导宝宝扶着把手由跪到站，伸手来取摇铃。

（2）练习靠边站：爸爸让宝宝靠站在席梦思床旁，让宝宝两腿分开站立，间距与宝宝肩膀相仿，爸爸扶着宝宝的腋下，帮助宝宝张开双臂（增加平衡），练习靠边站。站立的时间可由少到多，并及时加以鼓励。

（3）练习由扶着站到独自站：爸爸双手扶着宝宝的腋下，让宝宝双腿分开站立，打开双臂，爸爸一边念儿歌“小鸟飞，小鸟飞，小鸟飞呀飞……”一边帮助宝宝上下晃动双臂，促使宝宝站稳脚跟，从扶站向独站过渡。

6. 宝宝开步的六大诀窍

宝宝6～7个月后可以尝试练习开步，经过将近半年的训练，宝宝可以从扶着开步→把着物体走→推物走→推学步车走→独自走。通过有目的有计划的训练，一般宝宝1周岁时可以独自行走。独立行走能有效发展宝宝的独立意识，促进宝宝心理发展，能使宝宝动作更灵敏、协调、准确，使宝宝能主动接触客观事物，想去哪里就能自己走着去，使宝宝观察、探索的范围进一步扩大。独立行走还能发展宝宝的空间知觉，使运动知觉、视觉和空间知觉有效结合起来，再对事物作综合分析，并产生初步的思维活动。教宝宝练习开步，可根据宝宝发展的特点由易到难，循序渐进，可尝试用以下方法进行练习。

（1）练习扶着走：宝宝7个月后，爸爸可以扶着宝宝尝试开步。此时宝宝往往会脚尖着地，站立不稳，摇摇晃晃的，爸爸注意让宝宝小脚站稳后再迈下一步，周而复始，经常练习，宝宝开步动作就从摇晃不定开始逐渐向协调稳步发展。

（2）练习扶着物体走：宝宝9个月后，会自己扶着物体站立，此时爸爸可以让宝宝扶着软体沙发或席梦思床边，向左右两侧开步，练习横着走，当宝宝一只脚向体外开步时，身体的重心全都落在另一只脚上，有助于发展宝宝脚的力量，为独立行走打下基础。宝宝在练习扶着物体横向走的时候，爸爸可以在离开宝宝不远的地方摇晃铃铛，引发宝宝开步拿取铃铛的愿望，激发宝宝练习走路的兴趣，使宝宝在积极愉快的状态下练习走步。



（3）尝试推物走：宝宝10个月左右，可尝试让宝宝推着整理箱走路。宝宝推着整理箱

走步，爸爸在宝宝背后保护，控制宝宝开步的速度，防止跌倒，让宝宝从被动学开步向主动开步过渡。推着整理箱学走路，能增强宝宝开步动作的协调性和主动活动的积极性。

（4）推着童车或学步车走：10～11个月的宝宝两腿轮流向前迈步的动作已经比较协调，此时可尝试让宝宝推着三轮学步车或四轮童车学习走路。四轮童车四平八稳，有助于让宝宝站稳后扶着童车把手练习开步，此时爸爸只要控制童车的速度即可。久而久之，熟能生巧，宝宝开步的动作会日趋灵敏协调。

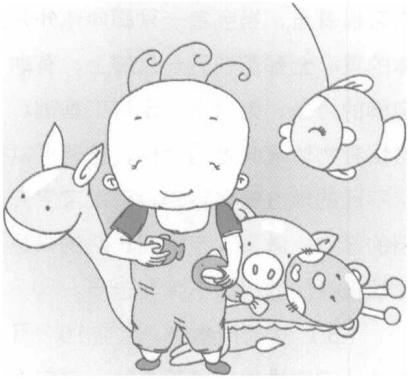
（5）推着健身球前进：爸爸为宝宝准备一个直径50～55厘米的健身球，先让宝宝扶着健身球站立一会儿。由于健身球会滚动，宝宝为了保持身体的平衡，必须用力站稳脚跟，待宝宝站稳后，爸爸轻轻推动健身球，引导宝宝推着健身球向前开步。经常练习，有助于加强宝宝大脑对身体动作的协调，有利于在练习开步的同时发展宝宝感觉统合能力。

（6）拉着宝宝小手向前走：宝宝11个月时，在成人扶持下，两脚轮流向前行走已比较自如，已经能运用脚尖脚跟轮流着地开步了。此时爸爸可以和宝宝面对面，手拉手，带着宝宝向前进，偶尔可松手让宝宝自己走上1～2步。有爸爸的保护，宝宝一般不会害怕跌倒。当宝宝能独立走几步时，会有一种成功的喜悦，此时爸爸可以拍拍亲亲宝宝，鼓励宝宝的进步。

小贴士

让宝宝练习开步的方法还有很多，如系着学步带练走路，拉着宝宝一只手练习走路等，注意要让宝宝在轻松愉快的状态下学习，防止疲劳。最好为宝宝准备一双学步鞋，因为学步鞋的设计较科学合理，其前掌部较软，能方便宝宝踮起脚尖走路，后跟较硬，能帮助宝宝站稳脚跟练习开步，避免摇摇晃晃的状态。

通过有目的、有计划的训练，一般宝宝11～14个月之间，都能直立行走。直立行走扩大了宝宝活动的范围，增强了宝宝活动的自主性，发展了宝宝独立意识和独立自主能力。



7. 我家有个动物园

10～12个月的宝宝认知能力在不断发展，求知欲旺盛，好奇、好动、好模仿，对周围事物充满新奇，他们在日常生活中通过视觉感受，渐渐喜欢观察小动物，如小猫、小狗、小乌龟等。此时爸爸可以为宝宝提供一些特征明显、形象逼真的动物玩具，诸如会叫

的搪塑形象动物、电动小动物、卡通动物及动物卡片等。让宝宝初步感知和认识一些常见的动物，模拟小动物的叫声或动作，尝试将真实的动物和卡片、玩具动物相联系，尝试听指令认小动物，并以儿歌帮助宝宝加深印象。

此阶段宝宝手指精细动作在逐步发展，爸爸还可以带着宝宝用积木给小动物搭建围栏（练习用延长、围合的方法搭积木），给小动物造个“家”，在操作摆弄中加深对小动物的感性认识，同时促进了宝宝手指精细动作的发展，这样能收到事半功倍的效果。

小贴士

儿歌：《小动物叫》

小小鸡，叽叽叽；小鸭子，嘎嘎嘎；

小花猫，喵喵喵；小黄狗，汪汪汪；

小青蛙，呱呱呱；小白兔，跳跳跳；

小乌龟，爬爬爬。

8. 玩具不见宝宝会找

1岁以内宝宝的思维特点为：思维活动存在于动作中，动则思，静则不思。此阶段的宝宝动作与感观受客观积累的经验和记忆表象的影响很大，经常让宝宝找找从眼前消失的物体，引发宝宝关注的兴趣，激发宝宝的好奇心和探索能力，对发展宝宝的注意力、记忆力和观察能力，具有积极的作用。

爸爸可以用多种方法让宝宝寻找从眼前消失的物体。可以将摇铃、拨浪鼓等玩具在宝宝眼前晃动并发出声音引发宝宝关注的兴趣，当宝宝想伸手获取玩具时，爸爸可以将玩具放下用毛巾遮起来，摊开双手告诉宝宝玩具没有了，并提问：“玩具呢？”引导宝宝把毛巾拉掉，找到玩具。在此基础上，还可以当着宝宝的面将玩具放进瓶子里、盒子里、罐子里、布袋里……让玩具在容器里发出声音，引导宝宝设法打开容器，寻找玩具，在操作活动中发展宝宝的探索能力，获得认知、观察、记忆、思维等能力的发展。

六、情感（爸爸的烦恼与快乐）

1. 育儿方法与太太产生分歧时

日常生活中，父母在教育宝宝的方法上经常会出现分歧，而教育宝宝有分歧并不是可怕的事情，处理好了，能让宝宝感受到不同特点的父爱和母爱，看到人性的丰富性和弹性；但处理

不好，宝宝会觉得在这个家庭中没有温暖，因此会伤心和绝望，甚至对宝宝的行为和性格造成不良影响。那么，你和太太面临教育分歧时，应该怎么办呢？

首先，你要确认一点，每个人因生长环境不同，想法和观点就会不同，要接受太太与你的差异。比如说父亲小时候对自己很温和，自己当了爸爸后就容易宠着宝宝；你太太小时候的家教甚严，自己当了母亲就会不自觉地给宝宝设立很多规矩，管教宝宝也很严格。因此，当夫妻双方的意见不统一时，不要认为太太是在与你作对，或是对方想法怪异，而要理性地解决问题。

其次，别在宝宝面前正面冲突。即使太太教育宝宝的方法令你十分反感，也不要轻易指责她，特别是宝宝在场时，太太也有要维护自己的尊严和权威的心理需要，尤其她现在已经是位母亲了。因此，当宝宝在场时，彼此一定要克制。少一点正面冲突，就会少一分对宝宝教育的负面影响。

再次，做太太的聆听者。找个适当的机会，以建议的方式，向太太表达意见。避免正面冲突，不是撒手不管，而是要积极地寻找适当的时机和方法。比如，太太强迫宝宝弹琴、跳舞，你即使不赞成，也不必当场指出。可以在太太心情愉快的时候，用商量、探讨的口气与她进行交流，通过彼此间的商量与探讨，使两人在教育宝宝的问题上意见逐步趋向一致。

最后，你要控制情绪，学会妥协和忍让。例如，你的宝宝不小心打翻了墨水或弄坏了你喜欢的物品，你不要一气之下打骂宝宝，这样会引起太太和你争吵；如果你实在非常生气，可以先离开一会，让太太和宝宝交流，待情绪缓解后你再加入他们行列。在批评宝宝的时候注意语气、语调，不要伤了他（她）自尊心，也可以借助握着宝宝的手或搭着宝宝肩膀这种肢体语言，缓解一下紧张的气氛，这样让宝宝和太太都更容易接受。

2. 爸爸行为影响宝宝的个性发展

一般以为，相对父子之间的感情而言，母子之间的情感联结得更紧密。因为十月怀胎，也因为天生的母性，母亲是宝宝获取食物和安全的最初来源。但事实上，作为爸爸的你完全可以加入进来，并与宝宝融为一体。

新爸爸们，当你的宝宝慢慢长大，你会发现，宝宝在妈妈面前和在你跟前完全是不一样的，这是为什么呢？这完全是因为你和太太对宝宝的不同态度所产生。例如，爸爸经常用不同的方式来抱宝宝，一会背在背上，一会竖起来抱，一会脸朝爸爸，一会脸朝外面等，会有很多姿势；而妈妈通常每次都用相同的姿势抱宝宝。再者，爸爸的动作一般比较奔放，喜欢通过身体接触的方式与宝宝一起玩耍，而妈妈却很轻柔平和，喜欢用玩具逗宝宝玩。总之，与爸爸的共同活动，对宝宝获益更大，主要的好处有：获得高智商，独立能力更强，能建立良好的社会行为，使宝宝能更好地迎接未来生活的挑战，在社会中更容易成功。

在美国1998年6月的《父母》杂志中，父亲被认为对宝宝的一生有下列影响：① 父亲跟

母亲是不同的；② 父亲更爱与宝宝玩闹；③ 父亲对宝宝的推动作用更大；④ 父亲使用的语言更复杂；⑤ 父亲对宝宝的约束更多；⑥ 父亲使宝宝更社会化，更有利于他（她）走进现实世界；⑦ 父亲使宝宝了解男人在现实生活中的作用和行为；⑧ 父亲支持太太，宝宝受影响；⑨ 父亲更善于帮助宝宝发挥潜能。

实例看点

幼儿园有一种叫“钻鱼”的户外活动器材，经常会有宝宝爬着爬着就到鱼背上下不来，宝宝害怕地叫爸爸或妈妈。此时来接宝宝的妈妈和爸爸处理的方法截然不同。妈妈听到叫声后总是急急忙忙把宝宝抱下来，宝宝长宝宝短地哄着。爸爸听到叫声后往往对宝宝说，你自己下来！能上去就能下来，鼓励引导宝宝下来。被妈妈抱下来的宝宝，免去了害怕但失去了锻炼的机会；而勉强从鱼背上爬下来的宝宝却在爸爸的肯定声中享受了从未体验过的成功。

但生活中还有不少家庭，往往有不成文的分工：妈妈管教宝宝，爸爸不承担教育责任。有些爸爸说，教育宝宝是妈妈的事，爸爸要忙大事的。或者说，宝宝小时候你管，大了我管，这些都是不对的。妈妈性格温柔，感情细腻，做事认真仔细，照顾宝宝有其先天的优势。妈妈和学校中的女教师，她们在日常生活中以女性特征来影响宝宝，这些并不利于宝宝勇敢、自信、安全、坚毅、强悍等性格的养成，而爸爸却能为宝宝的性格带来这些元素，对男孩来说尤为重要。宝宝的性格形成，与父母个性影响有很大关系，而爸爸的影响力比妈妈的更大。



为了培养适应时代发展、性格健全的宝宝，爸爸的教育作用不可忽视。新爸爸们加油啊。

3. 带上宝宝去旅游

在你和你的太太还是两人世界的时候，一定很喜欢旅游，说不定每年都会有旅游计划。旅游能放松一下身心，缓解一下工作压力，还能增进小夫妻的感情。但宝宝降临后，大部分的新爸爸新妈妈都不喜欢外出旅游，因为带着宝宝似乎是一件麻烦事。其实偶尔让宝宝呼吸郊外的新鲜空气，对宝宝的认知、健康及精神都有帮助。只要事先有一个周全的计划，再做一些必要的准备，与宝宝一同去旅游会有无穷的乐趣呢！

为了不让全家的出游计划败兴而归，这里有些带宝宝出门的锦囊妙计：

（1）未满月或刚病愈的宝宝尽量不要出门，如非要出门最好事先询问医生的意见，并尽

量让行程中有足够的休闲时间，以配合宝宝平日的作息时间。

（2）宝宝替换用的衣服以及御寒用的外套一定不能忘记带；其次是毛巾、充足的纸尿片以及宝宝的“天使”——玩具，万一哭闹起来，玩具最能安抚宝宝心情。对于7～12个月的宝宝出行，手推车或者背带要在出行前准备好，这可以减轻你们怀抱宝宝的负担。

（3）使用配方奶粉的宝宝，出门一定要携带足够使用的婴儿奶瓶，一般约需6～7个，晚上回酒店要用热水消毒洗净，而且要自带热水瓶。必须使用煮沸过的水冲泡奶粉，避免饮用饮水机里的水。

（4）让宝宝喝平常固定喝的奶粉，不要随意更换其他品牌，以免宝宝不适应。

（5）个人药品是大部分人旅行时行囊中的必备品，尤其是与宝宝出门旅行，更要防备紧急之所需。旅行前最好请医生为宝宝开一些退热药、止泻药、止吐药及感冒药等一般药品随身携带，以避免发生紧急时乱服成人药物的情形。如情况较严重，一定要马上就医诊治，以免延误病情及影响旅游的行程、兴致。

（6）选择卫生条件好，交通方便的旅游景点，选择定点旅游，避免东奔西跑，天天换酒店。

（7）选择适合宝宝游玩的安全项目，不宜进行登山、探险类户外运动。

（8）正确乘坐交通工具。在坐飞机或坐车时，要帮助或督促宝宝系好安全带（小宝宝抱在怀中），不要让他（她）随便走动，防止颠簸时引起碰撞而受伤。飞机起降时，宝宝会感到耳蜗痛，让他们喝奶、咬奶嘴、嚼糖果有助减轻症状。

（9）宝宝的情绪波动大，哭闹可能妨碍他人休息，所以应做好安排，如让他（她）看图书、听故事。

（10）宝宝好动，不知什么叫危险，加上顽皮不易控制，旅游中可能发生擦伤、跌倒、扭伤，甚至骨折。新爸爸新妈妈可要密切留意宝宝的举动。

（11）宝宝旅游时，发病率比成人要高，凡看到宝宝饭少吃了，活动少了，就应注意是否生病了。如果宝宝表现得不耐烦、疲累或生病时，应及时到当地医院检查，更不应该带病出游。

（12）在旅游过程中要让宝宝有充足的休息时间，宝宝休息时要有成人照看。

（13）为规避意外所造成的巨大经济风险，购买旅游险是有效途径之一。

4. 宝宝的智能开发

很多准爸爸认为只要宝宝出生后多教他（她），多引导他（她），等入托的时候为他（她）找个“名校”，这样便能提高宝宝的智商和行为能力，塑造出一个聪明的宝宝。当然这些必不可少，但并不完全，因为自妊娠最后3个月至出生后1.5～2岁是脑部发育最快的时期，也是最为关键的阶段，教育应该提前至妊娠的时候（胎教），并把握好宝宝0～2岁这个关键期，把早教坚持到底，再加上学校对宝宝的培养，这样才是一个完整的“宝宝智能开发计划”。

小贴士

脑是主宰人心理和生理功能的中枢，脑部的发育直接影响到宝宝的智力和能力。宝宝出生时已经具备了成人脑部所具备的沟和回，只是比成人的浅，出生后无论在解剖上还是在功能上会得到迅速的发展。

当孕妈咪怀孕到最后3个月时，爸爸可以对胎宝宝进行胎教，包括音乐、语言、饮食、抚摸、旅游、情绪等形式，当然足够的营养是保证胎宝宝脑发育的物质基础。

当宝宝出生后，你要像个幼儿园的老师般表情丰富、语言生动，和宝宝玩在一起，做他（她）的伙伴。俗话说："带个孩子，3年疯子。"越"疯"的父母，带出越聪明的宝宝。积极的交流与关爱决定了宝宝脑部的"连接"功能的丰富程度，即你与他（她）交流越多，关爱越多，宝宝会越聪明。

宝宝天生的能力和与其交流的养育者具有的性格，是决定宝宝大脑发育的主要因素。就是说宝宝天生所具备的能力是不同的，有些天生就是非常机灵，学习模仿能力强，而有些宝宝则显得稍许迟钝。无论宝宝的天赋如何，你的性格也对宝宝的大脑发育起了决定性的作用。例如，寡言少语的你带出来的宝宝也不太会活泼灵活；相反，语言生动多彩、表情丰富多变、性格活泼开朗的你，带出来的宝宝会相对更聪明活泼。

此外，宝宝良好情绪体验对其大脑的正常发育起着潜在影响作用。和和美美的家庭氛围让宝宝拥有良好的情绪环境，这对宝宝大脑的正常发育是有着积极作用的。父母在重视宝宝教育的同时，还要关心其情绪，注意自身给宝宝产生的影响，多给予积极的印象，这也间接促进了宝宝的智能开发。

真实的小故事

我的宝宝是冠军

"这是冠军宝宝的爸爸，快去问问他是怎样教养孩子的？""是呀，我们一起去吸取经验吧，他的宝宝好棒噢！"一群父母们一拥而上，把一位年轻爸爸包围了起来，开始七嘴八舌地打听情况。

这位冠军宝宝叫佳儿，是一个像洋娃娃般漂亮而且聪明的女宝宝。她是全家的宝贝千金，尤其是爸爸的掌上明珠，每当爸爸谈起佳儿就立马笑得合不拢嘴。

那佳儿是怎样成为一个"冠军宝宝"的呢？原来佳儿从3个月就由爸爸带去参加亲子活动了，从一开始的被动操，到主被动操；从抵足爬行，到匍匐前进；从抓握玩具，到拇食指捏豆……爸爸严格根据老师的指导给佳儿操练，每次亲子活动都不缺席，比同班的很多妈妈还更认真呢！还有佳儿的爸爸也不忘宝宝的生长发育、智力开发、早期阅读的理论学习，每

1～2个月定时参加由儿科医生主讲的同步成长早教课。

转眼间佳儿1周岁了，爸爸想知道自己的宝贝女儿在同龄孩子中算怎样，于是决定带佳儿去参加周岁宝宝大奖赛。

当天9点不到，参赛的宝宝欢聚一堂，同月出生的1周岁宝宝，共有63名，其中有16位是佳儿的“同学”，在一年中接受同样的教育和指导，相遇后分外亲热。

比赛项目5个，分别是：① 认知（蔬菜、水果、小动物等）；② 拇食指捏豆；③ 套圈；④ 爬行；⑤ 推车或行走。如果宝宝只掌握其中的几项是不可能得奖的，只有5个项目个个出众的宝宝才能获得本次大赛的一、二、三等奖。

佳儿的参赛号码是13号。很多父母不喜欢这个数字，可佳儿爸爸却不介意，高高兴兴地帮佳儿披上了“战袍”，共同迎接这些“挑战”。

“13号宝宝——张佳儿，准备参赛！”爸爸听见后，倒抽一口气，显得比佳儿更紧张，他赶忙把佳儿带进赛场。爸爸发现每个项目都有一位老师在严格地评分，首先就是认知方面的。老师问佳儿：“小鸡在哪里，把它指出来。”佳儿想了想，拿对了。老师又问：“苹果是什么？把它拿起来。”佳儿看了看，也拿对了，第一关顺利地过去了！佳儿来到了“拇食指捏豆”的赛区，由于在亲子活动中接受过这类的训练，佳儿也十分轻松地得到了满分。爸爸和佳儿的信心更足了，兴致勃勃地来到“套圈”的赛区。爸爸一看到这个套圈就皱起眉头，因为在家中佳儿从来不愿意去套，只喜欢拿圈圈的底座反复摆弄，爸爸心想这下得奖是没指望了！“比赛开始！”随着老师一声令下，家长纷纷引导宝宝由大到小套起圈来，都想成为第一个套好的优胜宝宝。爸爸拿着圈圈的底座对佳儿说：“佳儿，套吧，我们重在参与！”起初佳儿并没有动静，仍然摆弄着圈圈，但不一会儿，突然超常发挥，一个接一个的，竟第一个完成了套圈。原来爸爸平时一直做示范给佳儿看，她都记在小脑袋里啊！爸爸感到很欣慰，心想：佳儿今天真争气啊！接下来的爬行和推车都是佳儿的强项，因为爸爸平时经常和佳儿一起在地垫上爬着做游戏，经常扶着佳儿一起推车。在比赛中爸爸也一起参与进去，趴在垫子上逗引佳儿，佳儿欢笑着朝爸爸爬去、走去……

“现在到了最激动人心的时刻，我们将公布今天获奖的宝宝，相信家长们都迫不及待地想得知比赛结果！第三名的获得者是……第二名的获得者是……”第二、三名都没有佳儿的名字，爸爸开始紧张了，虽说是“重在参与”，但说不想得奖是假的，每个爸爸妈妈都希望自己的宝宝是最棒的，几乎所有家长都憋了口气，等待冠军宝宝的产生！

“今天的冠军是——13号，张佳儿！”“啊！我的宝宝是冠军！我的宝宝是冠军！我是冠军宝宝的爸爸啦！”佳儿爸爸激动地喊起来，并自豪地把佳儿举过头顶，高出所有的宝宝，在大家的羡慕和掌声中走向领奖台。

PART 9

宝宝1～3岁

此阶段的宝宝从婴儿晋升为幼儿，你也由新爸爸晋级成爸爸了。看着自己的宝宝已经能自如地说话、唱歌、行走、蹦跳等，你的内心一定充满喜悦！

俗话说“三岁看到老”，宝宝良好的生活习惯、社交方式都需要从身、心两方面去精心培养。此阶段的宝宝有了很强的探索欲望，你不但要正确引导，给予充分的鼓励，还要带着宝宝做开发智能的游戏，同时注重自己在宝宝面前的一言一行，树立好的榜样，做个合格的爸爸。

另外，此阶段你也要为宝宝进入托儿所做好各种准备。



一、身体（爸爸的好宝宝）

1. 幼儿体格生长特点

13～24个月

这个阶段，宝宝的生长速度开始减慢。1～2岁的宝宝1年内体重平均增长约2千克，身长约增长10厘米，头围将增加2厘米左右。这个时段随着活动量的增加，宝宝身上的脂肪有所减少，而肌肉逐步发育，腿和上肢逐渐加长，脸不像婴儿期软而圆，下巴已显露出来。

25～36个月

2周岁宝宝的生长速度更加缓慢，1年内体重平均增长约1千克，身长约增长5厘米，头部增长特别慢，头围将增加不足1厘米。3岁时宝宝体重约为13千克，身长为90厘米，头围为48厘米左右。

2. 幼儿神经心理行为发育

13～24个月

大运动

15个月：能自如地独自走，能蹲着玩一会儿，能蹲下捡东西再站起来，能独自坐在童椅上，牵一只手能上楼梯，能向前抛球。

18个月：能拉着玩具倒着走，能跑几步但不稳，扶栏杆一阶一阶上楼，双臂能上、下、左、右运动。

21个月：能自己跑步并停下来，扶栏杆下楼梯，会下床，能踢出球。

24个月：跑得快而稳，喜欢奔跑，会从台阶跳下，会双脚跳。

精细动作

15个月：一只手能拿数个小物品，会搭两三块积木，会打开及盖上盒盖，会从瓶中倒出小物品，听到自己的名字会走过来。

18个月：能搭4块积木，会将钉子塞进孔里，喜欢全掌握笔乱画，能看图指物，能认出自己的东西，能记住一天内的事。

21个月：能搭高方积木7～8块，喜欢拼接物体、玩橡皮泥，能盖上螺旋的瓶盖，能开关门和灯，能模仿画道道，能集中注意力5～10分钟，能记住3天前的事。

24个月：可用积木搭桥，会扭把手和推开门，会用绳穿珠，会用一只手端碗吃饭，喜欢听简单故事和歌曲，能回答简单生活问题，会区分早晚，能集中注意力10分钟。

语言

15个月：会说的词汇增加，至少指出3～4个身体部位，能指出画中的物品，会竖起食指表示1岁，会表示不要。

18个月：会说2～3个词的句子，用词表达想要的东西，知道2个亲近人的名字，会按指令拿东西。

21个月：会说3～5个字的句子，会说出自己的名字，懂得“上面”和“下面”，会按要求将物品递给别人或放在桌上。

24个月：会唱不完整的儿歌，会说父母的名字，会说自己几岁，会用词回答“这是什么”，会用“我”“你”，会用词回答“某某到哪儿去了”。

情绪和社会行为

15个月：会按成人的脸色行事，发怒时会将手中的物品扔掉，不高兴时会大叫，喜欢玩具和动物，会与成人玩球，能将帽子放在头上，会自己用手拿各种东西吃。

18个月：愤怒时会打人和发脾气，不喜欢被责备，有抵触情绪，会请求和利用成人的帮助，

特别提醒

如果宝宝有下面预示发育可能延迟的迹象，征询儿科医生的建议：

- 18个月时仍然不会走路；在学会走路几个月后，还不能熟练地运用脚跟脚尖行走方式，或者说只能用脚尖行走。
- 18个月时不能讲超过15个单词的话。
- 18个月时不能说出几个熟悉的物体或人的名字；本阶段末仍然不会模仿动作或语言。
- 2岁时仍然不能遵循简单的指令。

会用手绢擦鼻涕，会脱袜子，会模仿成人做家务。

21个月：开始喜欢和小朋友一起玩，但各玩各的，会说出自己的需要，知道镜中的像是自己，会假装玩游戏（如假装睡觉），会用勺吃东西，白天大小便时知道说或去蹲盆。

24个月：不愿意与别人分享玩具，出现得意、撒娇的情绪，开始知道偏爱某人（如妈妈），会在别人帮助下收拾玩具，能在成人帮助下吃完一顿饭。

25～36个月

大运动

30个月：能独脚站2～5秒，能双脚立定跳远，会用脚尖走几步，会在台阶或马路沿边上行走，会不扶栏杆一步一级上楼梯，会骑儿童三轮车。

36个月：不扶栏杆一步一级下楼梯，能登上攀登驾，能钻洞；能举手过肩扔球，能接住1～2米处抛来的球，能将球踢向目的地。

精细动作和认知

30个月：会模仿画直线和圆圈，能玩拼图片、套圈等游戏，能解扣子，会洗手搓手，会数1～7的数，能复述3位数，知道大小，认识日常用品和交通工具，认识颜色和区分天气，能复述简单故事情节。

36个月：会简单折纸，能用泥捏出1～3种形状，会粘贴简单图画，会画人的2～3个部位，解释自己画的图；看图认识6种以上的不同职业，认识圆、方、三角形，知道长短、前后；会点数到7，知道1～7的实际意义，复述4位数；能记住半个月前的事，能系统复述故事重要情节；会猜“如果”后面的结果，开始有想象力；自己会翻看图画书并简单讲解。

语言

30个月：能说4～8件常用东西的名称，知道3个反义词，会说4～6句的儿歌，会用“他”，能说自己的姓和名，能用比较完整的句子表达一件事。

36个月：说出自己是男还是女，会用一些含连接词的句子，会回答生活中简单问题，能说完整的儿歌。

情绪和社会行为

30个月：开始懂得什么是好行为、坏行为，主动和人打招呼，会合着音乐跳舞，知道爱干净，会帮助收拾玩具，会脱上衣、解纽扣。

特别提醒

2～3岁的宝宝如果有下面预示发育可能延迟的迹象，征询儿科医生的建议：①经常跌倒并不会上楼梯；②一直流涎或言语不清；③不能搭起超过4块积木的塔；④难以捡起小物品；⑤到3岁时仍然不能模仿画圆圈；⑥不能用短语进行交流；⑦不会玩“过家家”游戏；⑧不能理解简单的指令；⑨对其他宝宝没有兴趣；⑩与母亲分开时非常困难。

36个月：开始和小朋友一起玩游戏，用行动帮助小朋友，开始出现妒忌、愤怒、害羞情绪，能遵守卫生习惯，会用勺和筷子吃饭，会穿外衣、袜子，白天自己上厕所，会扣纽扣。



二、生活（爸爸也是育儿能手）

1. 爸爸带宝宝户外活动

大部分宝宝都喜欢到户外去活动。自然界的空气、阳光和水，可增强宝宝机体对外界环境的适应能力；适当地接受阳光照射，还可促进宝宝新陈代谢和生长发育。 所以，爸爸应鼓励和增加宝宝户外活动的时间，每天可控制在2～3个小时。爸爸带宝宝户外活动要注意以下几点：

（1）选择天气：无论是用童车，还是抱着宝宝或牵着宝宝的手散步，都应根据天气情况，应选择晴朗无风的天气。

（2）选择场所：户外活动要选择空气清新、宽广平坦的场所，外出活动不要到人群聚集的地方，比如商场、电影院等地，这些地方通风不好，人流密集，难免有病人或带菌者，而宝宝抵抗力低，容易被感染。也不要溜马路，这些地方空气污浊，对健康不利。

（3）选择时间：夏季外出的时间应在上午8～10点或下午4～5点（可根据每个地区的具体情况而定）。即使在寒冷的季节，不刮大风，在充分保护好宝宝手脚和耳朵的前提下，也要选择较暖和（比如中午）的时间进行户外锻炼。

（4）皮肤防护：让宝宝的全身皮肤尽量多接受阳光照射，可以打开尿布晒晒小屁股，注意不要让宝宝太热或着凉。不要让阳光直接照晒在宝宝的头部或脸部，特别要注意保护好宝宝的眼睛。

（5）衣着适宜：户外活动时衣着不宜过多，衣着应适宜。

（6）补充水分：外出活动后要及时给宝宝补充水分，让宝宝喝凉白开水最好。

2. 宝宝不爱睡觉爸爸支招

宝宝不肯睡觉有许多原因：怕黑，担心自己不能醒过来，害怕一个人睡觉，喜欢玩或看电视，想让爸爸妈妈在身边关照他（她）。遇到这种情况可采用以下措施来纠正：

（1）轻拍宝宝：宝宝睡下后，如果他（她）的情绪还是不太安定，爸爸可以轻拍宝宝，给他（她）以安全感，这样宝宝一会儿就会安静下来。

（2）放轻柔的背景音乐：可以选择放一些轻柔的音乐帮助宝宝睡眠，不要怀疑小宝宝的听觉能力，他们一生下来就会对声音有反应，所以让宝宝听音乐是一个不错的哄睡方法。

（3）调整房间光线：宝宝呆在妈妈肚子里的时候，适应了黑黑的睡觉环境。出生以后，有的宝宝会不适应光亮的睡觉环境，所以爸爸可以让宝宝朝着背光的方向睡，或是为宝宝挡住光

源，让他（她）慢慢适应，即使到了宝宝2~3岁也有不适应的，所以爸爸要有充分的思想准备。

（4）抱起宝宝轻晃：抱着宝宝轻晃也是哄宝宝入睡的一个好方法，很多家长都会使用。值得注意的是抱姿一定要正确，而且晃的幅度不能过大，轻晃即可。

（5）拥抱宝宝：爸爸们不要吝啬你们的拥抱，因为宝宝需要安全感，爸爸妈妈的拥抱是安抚宝宝情绪的良方。所以，睡前给宝宝一个拥抱是个很好的哄睡方法。

（6）睡前不要做剧烈活动：剧烈的游戏会影响宝宝入睡。要提前半个小时让宝宝安静下来，这样他（她）才能放松。可以和宝宝一起读书，讲故事或者听音乐。

（7）白天玩乐要适度：不要让宝宝白天玩得很累，这样他（她）也不容易入睡。

3. 宝宝喜欢打人怎么办

一向乖巧的宝宝突然喜欢打人了，令爸爸非常担忧。其实，人生来就具有一种内在的攻击倾向，比如宝宝生气、情绪发作时，会把东西往地上扔；想喝水了，妈妈晚来了几分钟，宝宝会一把推开水瓶……当出现争端或为达到某种目的向父母示威时，两三岁的宝宝通常采用踢打对手的方式。随着生理、心理的发展，如果加以正确引导，攻击倾向可以转化为成长过程中的力量，转化为忍耐、坚毅等积极的品质。

爸爸可以用以下几种方法帮宝宝改掉打人的毛病。

（1）要创造良好的家庭气氛：父母不能对宝宝的“暴力行为”视而不见。如果宝宝打人了，应立刻抓住打人的那只手，同时严肃、坚定地直视他（她）的眼睛，让宝宝感到自己错了，等宝宝情绪平静后，再和他（她）讲道理。

（2）不要体罚宝宝：当宝宝打人时，父母千万不能用打宝宝的方式来惩罚他（她），最好“冷处理”——把正在哭闹的宝宝放在一边，告诉他（她）父母很爱宝宝，但必须等他（她）哭完后再和他（她）说话。这样的话只说一遍即可，不要多说，更不要向宝宝过多解释为什么。当宝宝情绪激动时，应避免出现越讲道理越僵，以至父母失去耐心的情况。

（3）积极的鼓励不可少：父母应以积极热情的方式对宝宝的良好行为给予鼓励。尤其是那些平时习惯打骂、呵斥、批评宝宝的父母，更应注意自己的态度。鼓励能够强化宝宝的良好行为，使宝宝表现出积极、正面的情感，促进向上发展。父母应对宝宝充满信心。

（4）父母应注意自己的反应：当宝宝在家里打人时，父母要表现出应有的尊严，不能对此一笑了之，甚至开心地享受宝宝发脾气时别样的可爱之处，更不应主动逗宝宝发脾气、打人。让宝宝感受到，自己出现攻击性行为时，他人正常的反应是什么。时间久了，宝宝明白这种行为不被人接受，自然会有所改变。

（5）为宝宝提供非攻击性行为发生的条件：如果明知宝宝自尊心脆弱，就不要拿他（她）的弱点与其他宝宝的长处相比；多了解宝宝的需要以及独到之处，从他（她）能接受的角度尊重宝宝；让宝宝独立做事情，担负一定责任，使他（她）相信自己有能力；经常说“相信你能

行”“你能做到，再努力一下”之类的话，以此打开宝宝的心扉，帮助他（她）成长。

（6）树立良好的榜样：榜样的力量是无穷的，所以爸爸妈妈之间也不要有暴力行为，同时对他人也不采用暴力，否则宝宝会学样的。

4. 爸爸培养宝宝社交能力

宝宝的社交活动从出生那一天就开始了，爸爸就是第一任社交对象。宝宝和爸爸形成什么样的关系，直接影响宝宝和其他人的交往模式以及形成什么样的关系。培养训练宝宝的社交行为必须了解宝宝在不同年龄段有不同的心理特征，超前或滞后的游戏训练方法，对宝宝正常社交行为的发展都不利。即使宝宝到了一定年龄段应该掌握的技能，而宝宝还不熟练，爸爸急躁不得，要与宝宝配合默契。鼓励和增强自信心是宝宝走向成熟的最佳方式。

培养宝宝的社会交往能力，爸爸一定要放开手脚，你可以这样做：

（1）鼓励宝宝跟小伙伴交往，使他（她）在相互交往中获取社会生活的经验，学会如何控制和调节自己的行为，发展社会交往能力。爸爸要欢迎宝宝的小朋友上门来玩，也要鼓励自己的宝宝到别的小朋友家里去玩。教会宝宝在和小朋友交往时，要友好协商，礼貌相待，不逞强逞霸，能把食物、玩具和别人一起分享，善于照顾其他小朋友，遇到熟人主动打招呼。

（2）要注意培养宝宝良好的情绪状态，教育宝宝认识自己的情绪，控制自己的情绪。爸爸首先要让宝宝懂得哪些情绪是好的，哪些情绪是不好的。好的、积极的情绪，如热情、欢乐、乐观、和善等易被社会接受的情绪，应让它自由地表现出来；不好的、消极的情绪，如冷淡、抑郁、悲观、愤怒等不易被社会接受的情绪，要对它加以抑制和消降。同时，爸爸还要让宝宝懂得应该在什么样的场合下表现出什么样的情绪，以便让宝宝能自觉地掌握，逐渐形成控制情绪的能力。

（3）要注意及时解决矛盾冲突。如宝宝在与小朋友发生矛盾冲突后向你——爸爸哭诉求助时，你要帮助宝宝分析问题的矛盾所在，并客观地指出双方的是与非，告诉宝宝正确解决问题的方法，在事实说教中让宝宝逐步积累与人和睦相处的经验。让孩子自己解决问题。

（4）爸爸带宝宝上街，要鼓励宝宝试着问路。带宝宝上车，要让宝宝试着去买车票。如果宝宝的同学来家里玩，要让宝宝试着做小主人。如果宝宝当了小干部，爸爸要积极支持。宝宝在交往过程中遇到问题时爸爸切记不能包办代替，要善于启发、引导宝宝自己动脑筋，想办法。通过以上种种方法，来培养孩子的社会交往能力。

5. 爸爸培养宝宝讲卫生

婴幼儿期的宝宝对疾病的抵抗力很弱，易感染各种疾病。爸爸从小培养宝宝爱清洁、讲卫生的良好习惯，有益于宝宝身心的健康成长，可减少一些皮肤病、寄生虫病、胃肠道疾病、传染病的发生。

爸爸学会下面8招，就可培养出一个讲卫生的好宝宝。

（1）只要宝宝能够着自来水管时，应在大人的照看下，让他（她）在自来水管下自己将脸、耳后、颈部、手腕等处洗干净。

（2）要让宝宝养成早晚洗手洗脸，外出回家、吃东西前均洗手的习惯。要教育宝宝饭前、便后主动洗手，弄脏手、脸后随时洗净。

（3）当宝宝长到1～2岁的时候，爸爸可用指套牙刷或幼儿保健牙刷帮助宝宝刷牙，早晚各一次。等到宝宝3岁的时候就可以开始练习刷牙。

（4）大多数宝宝都比较喜欢洗澡，宝宝不习惯时，可先让其拍水，待熟悉后再下水。爸爸帮助宝宝洗澡时，动作应轻柔、敏捷，三四岁的宝宝应学会让其在洗澡时自己用毛巾或手擦前胸、胳膊、腿。

（5）让宝宝养成睡觉前洗脚的习惯。四五岁的宝宝就应在大人的帮助下洗脚了。

（6）夏天应天天洗澡、换衣，其他季节也应定期洗澡、洗头，勤换内衣裤。

（7）要给宝宝勤理发，勤剪指(趾)甲。宝宝的头发以整洁、大方为宜。指甲长了，藏污纳垢，也容易抓伤皮肤，大些的宝宝家长应教会其自己修剪。

（8）爸爸给宝宝擦鼻涕时，动作要轻，以免引起宝宝的反感。一岁半的宝宝，爸爸应提醒他（她）用手帕擦鼻涕。两三岁的宝宝就应自己学会随时用手帕擦鼻涕。

总之，如果爸爸勤督促、多指导，多用语言鼓励宝宝，一定会使宝宝逐渐养成良好的卫生习惯。

6. 宝宝看电视要适度

从宝宝脑发育来看，当宝宝看电视时，专门管理视觉、分析、计算等的大脑左侧皮质，会因注意力随画面的转移而呈散乱状态；另外，接受颜色信号的右侧皮质会丧失信息抑制力，让左右皮质之间的通路减少，而呈现脑部构造破坏的惯性状态。因此，电视给宝宝造成的问题有：① 电视画面的快速转换会导致宝宝注意力不集中；② 看电视是一种被动经历，会导致宝宝形成一种“缺乏活动”的大脑活动模式，而这与智力活动的迟钝有直接关系；③ 当宝宝把大量的时间花费在看电视上，他们的观察、探索和关注这个世界的时间就所剩无几了；④ 此外，由于宝宝视力发育的不成熟性，5～6岁前，过多看电视会影响视力发育的。

所以宝宝看电视要适度。宝宝最早看电视不应早于出生9个月。每天看1～2次，每次10分钟左右，2～3岁内一天应少于45～60分钟。

7. 爸爸训练宝宝穿衣鞋

2岁以后，宝宝的自我意识开始觉醒，会主动要求自己穿、脱衣服。这时爸爸不妨趁热打铁，边鼓励边有耐心地协助他（她）。

（1）在学习穿衣服之前，不妨先教宝宝系扣子。比如把上衣平铺在床上，将扣子和对应的扣眼指给宝宝看，再告诉他（她）如何将扣子穿到相应的扣眼中，把扣子的一半塞进扣孔，让宝宝从扣孔里拉出来；也可以和他玩游戏——帮娃娃扣纽扣。完成了这一步，就可以练习穿衣服了。

（2）宝宝最初练习穿衣服，可选择开襟式的衣服，学起来比较容易。让宝宝将一只手伸入袖中，再将另一只手伸入另一只袖中，然后自己将扣子扣上。在学习的过程中，爸爸需要缓慢而详细地多次示范给宝宝看。

（3）最好先不选带拉链的童装，拉链容易卡住宝宝的皮肤。裤子最好是松紧带的，便于穿脱。

（4）宝宝学穿套头的衣服时，爸爸先要教他（她）分清衣服的前后：领子和裤腰部分有标签的是后面、有口袋的是前面；有缝衣线的是反面。穿时先将衣服套在颈部，爸爸帮忙拿着一只袖子，协助宝宝把手伸进袖管里，随后将另一只手伸进另一只袖管里。脱衣服时先脱掉两只袖子，再把衣服从脖子上脱下来。

（5）在训练宝宝自己脱衣服的同时，也应该培养宝宝折叠、整理衣服的习惯，不要将衣服随意丢弃。

（6）两岁多的宝宝喜欢自己穿鞋，可为他（她）准备有粘扣的鞋。穿鞋前先告诉宝宝如何区分左右脚：让宝宝将鞋子放在自己的前方，鞋的头部朝前，如果看到两只鞋合拢，中间有一个小洞表明是对的；如果没有这个小洞则说明放反了。之后，给宝宝做出穿鞋的样子，脚尖使劲儿朝前顶，再把后跟拉起来，将粘扣轻轻一按就好了。

8. 人生第一站——上幼儿园

年轻的爸爸们，你是不是觉得和宝宝共同度过的日子总是那么快，转眼间宝宝都快2岁了，已经会走会跳，也能够说些简单的短句了，此时很多年轻的爸爸开始考虑上幼儿园这个问题了。的确，由于很多优秀的幼儿园开始实行托幼一体化的政策，所以宝宝入托的年龄从3岁降为2岁。对于每位年轻的爸爸来说，孩子上幼儿园是一件大事，它意味着孩子将离开襁褓，离开妈妈，走向社会生活，这是他（她）人生中至关重要的第一站。



1978年75个诺贝尔获得者在巴黎聚会时，有位记者问了其中一位白发苍苍的诺贝尔获得者：“您是在哪所大学，哪所实验室学到的东西最多？”这位诺贝尔获得者回答道：“在幼儿园，那里教了我待人接物的道理，也培养了我良好的生活习惯，因此我能成功……”

显而易见，幼儿园对宝宝的终身都会有很好的启迪作用。因此，如何选择幼儿园，如何做好入托的准备工作，如何帮助宝宝适应幼儿园的环境，是爸爸妈妈的必修课。

9. 如何做好入托的准备工作

首先，爸爸需要了解幼儿园的类别、等级的划分。办园性质一般分为公办、民办、私立；幼

儿园的等级一般分为一级一类示范幼儿园、一级幼儿园、二级幼儿园。可以通过幼儿园门口悬挂的铜牌、宣传橱窗的介绍、网络的评论了解情况，最好的方法还是自己在幼儿园放学的时候亲自去看一看，听一听家长的反馈。

其次，入园前准备工作要从多方面入手：

（1）心理状态方面：让宝宝从心理上开始向往幼儿园，告诉宝宝“只有长大了的、聪明的宝宝才能进幼儿园；幼儿园老师会很多本领，都会教给宝宝；还有很多小朋友一起游戏、一起吃饭睡觉”。

切忌说“你再不听话就送你去幼儿园，不要你了”或“你现在不听话到幼儿园里老师会收拾你，那里有间黑屋子，专门关不听话的孩子”。这些话会影响宝宝对幼儿园的印象，会从一开始就让宝宝对老师产生恐惧，从而排斥老师和幼儿园。

（2）生活技能方面：

★ 让宝宝学一点自己吃饭的技能，可以先喂他（她）吃到半饱，之后让宝宝自己完成；或者先盛3～4勺，不要盛太满（宝宝会没信心的），等他（她）吃完后夸奖一下，给他自己吃饭的信心；再或者为宝宝准备个漂亮的小动物碗，告诉他（她）只要你吃完就能看见下面的小动物了。

★ 学会穿脱简单的衣裤，告诉宝宝“你现在能干了，小手小脚都灵活了，自己学一下穿脱衣服吧”。宝宝是非常喜欢大人夸奖他（她）长大了，所以会很有兴趣跟你学。

★ 如厕能力的培养：最好在夏天训练，着装方便，又不容易着凉。男孩子要学会站着小便，女孩子要学会脱裤子。如果实在不能完成，至少要让宝宝学会告诉大人他（她）有便意。

切忌：如果尿湿，不能当着众人帮宝宝换裤子，宝宝有了独立人格，要尊重宝宝的隐私。

宝宝刚进幼儿园哭闹是很正常的，因为第一次来到陌生的环境会产生不安情绪，爸爸应积极配合妈妈和老师做好宝宝思想工作。最好的方法是爸爸负责每天送宝宝上幼儿园，据统计，爸爸送宝宝去幼儿园宝宝不容易哭闹，因为爸爸独立而果断。妈妈容易心软，妈妈一心软就舍不得离开，宝宝会觉得有商量的余地便更加哭闹不止；反之换作爸爸会很坦然地向宝宝道别，然后迅速离开，这样宝宝会更快地适应分离，更好地适应幼儿园。

切忌：①在幼儿园教室门口张望宝宝，一旦宝宝发现反而影响情绪，老师也会感到你不够信任她；②千万不要不道而别，宝宝对你的神秘失踪会更加不安，应该预先告诉宝宝你几点去接他（她），可以稍微提早点接他（她），这样宝宝会很惊喜。

一般来说，宝宝在老师的培养和训练下，在半个月至1个月之后就会完全适应幼儿园，生活的自理能力会在1个学期得到明显改善。宝宝的进步也绝对少不了爸爸和幼儿园的配合，只有做到家园合一，才能培养出一个优质的宝宝。

年轻的爸爸们，祝愿你们的宝宝能够成功地迈出这至关重要的第一步！



三、喂养（爸爸也能喂出健壮宝宝）

1. 幼儿营养饮食特点

幼儿期宝宝的咀嚼消化功能虽已较婴儿成熟，但其乳牙正在陆续萌出，尚未出齐，胃肠消化吸收功能仍较年长儿及成人差，而其饮食正从乳类为主转变为以粮食(谷类)为主食，加鱼、肉、蔬菜、油等混合饮食，从流质、半流质转变为半固体、固体食物。

幼儿期宝宝生长发育虽较婴儿期慢，但仍在继续发育，且活动量较婴儿增多，故需供给营养丰富的食物，以保证充足的热能和优质蛋白质。食物种类应多样化，烹调方法也逐渐向成人饮食过渡。

由于此时宝宝的咀嚼能力尚弱，消化吸收能力尚差，不应该立即给予粗硬、油炸食品，如火腿、腊肉、香肠、硬豆粒、硬茎蔬菜等。食物应注意碎、软、烂，以汤面、烩饭、饺子、包子等形式为主。不要让宝宝吃刺激性强的食物，如酸、辣、麻的食品，或兴奋性的酒类、咖啡、茶等。1～2岁宝宝每日进食三餐，另加上、下午各一次点心；2～3岁以后逐渐减为三餐加下午点心，每餐间隔4小时。

2. 爸爸十道拿手菜

什锦意面

原料：意大利面50克，牛肉糜25克，粟米粒20克，洋葱少许。

制作：

（1）意大利面（为方便宝宝吞咽，面条应剪碎）放入开水中用小火煮软，取出沥干水装盆。

（2）洋葱、粟米切成末，锅中加少量油，将洋葱炒香，再倒入牛肉糜、粟米粒一起炒熟，稍加水将浇头煮得厚、稠一些，浇在面上，食用时拌匀即可。

石榴卷

原料：玉米粒、胡萝卜粒、豌豆、洋葱粒各50克，鸡蛋2只。

制作：

（1）鸡蛋打成蛋液，在平底锅中摊成水饺皮大小的蛋皮。

（2）玉米粒、胡萝卜粒、豌豆、洋葱粒在油中反复炒至六分熟，加少量盐调味。

（3）将炒好的蔬菜馅包在蛋皮里，顶部用红线扎上，上笼蒸5分钟即可。

冰糖南瓜芋仔

原料：日本南瓜100克，芋仔50克，冰糖20克。

制作：

（1）南瓜去皮、籽，芋仔去皮，用刀削成小球状，上笼蒸熟。

（2）蒸好的南瓜、芋仔放入烧开的冰糖中小火烧5分钟即可。



茄汁牛柳

原料：牛柳85克，番茄1个。

制作：

（1）牛柳切成片（断纹路），加生粉、蛋清、少量盐、黄酒上浆。

（2）锅中加油（可没过牛柳），七成熟时下牛柳滑炒至熟，捞出沥干油。

（3）在锅中留少许油，番茄去皮、蒂，煸成茄汁，加少量盐、糖调味，再将茄汁浇在牛柳上即可食用。

水果色拉

原料：新鲜香蕉、黄桃、樱桃、梨、苹果、哈密瓜各50克，色拉酱100克。

制作：各种水果切成丁，注入色拉酱拌匀即可。

蛋皮肝泥

原料：鸡蛋1只，猪肝1小块。

制作：

（1）鸡蛋打成蛋液，摊成蛋皮。

（2）水中放些黄酒、葱、姜片和少量盐，把猪肝煮熟，捞出剁成泥。

（3）把肝泥均匀抹在蛋皮上，卷起，斜切成段即可。

番茄腰片

原料：番茄1只，猪腰1只。

制作：

（1）猪腰对半剖开，去除中间的筋膜，劈成薄片。番茄去皮，切小块。

（2）腰片中加少量黄酒、盐、干淀粉拌匀，在开水中烫至不再有血水溢出。

（3）锅中倒1小勺油，倒入腰片和番茄略翻炒即可。

五彩素宴

原料：绿豆芽、胡萝卜、荷兰豆、海带丝、鲜香菇各50克。

制作：

（1）绿豆芽摘去头尾，胡萝卜、荷兰豆、鲜香菇全部切成细丝。

（2）将上述材料依次在沸水中断生，捞出滤干水。

（3）撒上少量细盐和一小勺香油拌匀即可。

冬瓜薏米鱼片汤

原料：冬瓜100克，薏米20克，鲈鱼1条。

制作：

（1）薏米加水浸泡1小时，蒸30分钟。

（2）鲈鱼去骨取脊背处，斜批成片，加蛋清、干淀粉、黄酒、少量盐拌匀，在冰箱里放置1小时。

（3）冬瓜去籽，连皮切片，加蒸好的薏米和水，煮开。

（4）最后用干净的纱布把鱼片上的浆汁吸干，一片一片放入已煮开的汤中，待鱼片全部变成乳白色，再次煮沸，加少量盐、香油即可。

百合丝瓜虾球

原料：鲜百合1个，丝瓜1根，大河虾仁10粒。

制作：

（1）河虾仁后背剖开，去筋，加蛋清、干淀粉、黄酒、少量盐拌匀，在冰箱里放置1小时。

（2）鲜百合洗去污泥掰成片，丝瓜去皮，切成滚刀块。

（3）河虾仁用干净的纱布吸去浆水，依次将河虾仁、百合、丝瓜在开水中过一下断生。

（4）锅中放1小勺油，把已断生的材料翻炒片刻，加少量盐调味即可。

3. 爸爸对生病宝宝喂养有方

宝宝生病了，什么都不想吃，怎么办？一般宝宝生病时，特别是腹泻或发热时，宝宝不要吃东西，进食不多，食物的吸收当然减少。如果经常生病，宝宝就会因为缺少营养造成生长减慢和免疫力下降。

当宝宝患病时，爸爸应这样：

（1）鼓励宝宝继续吃和喝。将你平时哄宝宝的招数都用上。

（2）乳制品是患病宝宝最好的食物，如果6个月内的小宝宝不能自己吮吸妈妈的乳汁，爸爸应当帮助妈妈把乳汁挤出来，放在一个干净的碗里，拿小勺喂给宝宝吃。如果大一点的宝宝，爸爸要设法哄宝宝吃乳制品，量尽量不减少。

（3）对已添加辅食和已经断母奶的宝宝，爸爸可以为他（她）提供喜欢吃的食物。

（4）应给宝宝吃细软和容易消化吸收的食物，每次少吃一点，尽可能多喂几次。

特别提醒

宝宝生病时，要注意根据宝宝的病情和身体状况，及时合理制作食物。病好后要注意及时补充营养，需要每日增加一餐，至少持续1周。病后合理的喂养，有助于防止宝宝体重下降和营养不良。

4. 良好的饮食习惯早养成

良好的饮食习惯需要从小培养。当宝宝出现不正当的想法及做法时，爸爸需要及时调教，爸爸的示范作用有时特别重要。培养良好的饮食习惯应注意以下问题：

（1）定时、定点、定量进餐。除三餐及点心外，不随意给宝宝吃零食。

（2）饭前洗手，吃饭时细嚼慢咽。

（3）食物要多样化，从小培养不偏食、不挑食的习惯。

（4）营造良好的进餐环境，激发宝宝的进食兴趣。

（5）避免紧张的进餐气氛，不要边进餐边训斥宝宝。

（6）避免强迫宝宝进食，这样只能使宝宝产生逆反心理而更加厌食。

（7）同时爸爸要知道，幼儿的食欲比婴儿会有明显减退，这是正常现象，与宝宝的生长速度有关，不要操之过急，逼宝宝吃太多容易引起宝宝反感。



四、保健（爸爸是你的保健大夫）

1. 几种常见意外伤害的预防

你的宝宝已1～3岁了，但由于他（她）的生理脆弱，缺乏生活经验，往往容易受到意外伤害。爸爸在日常生活中应注意预防以下一些伤害事件。

预防交通意外

（1）乘车时避免宝宝头、手和身体伸出窗外。

（2）宝宝乘轿车时坐后排并系安全带。

（3）锁好车门，以免宝宝打开车门开关。

（4）避免在交通状况复杂的高峰时外出。

（5）不要让宝宝单独在马路上行走。

（6）不带宠物和宝宝一起上马路，避免注意力分散而发生危险。

预防溺水

（1）不可让宝宝单独留在浴缸、澡盆、使用中的洗衣机旁。

（2）带宝宝游泳要选择安检合格、有专业救护人员的游泳场所。

（3）雨后留意住家附近积水情况，以免一不小心宝宝外出发生意外。

（4）去嬉水乐园玩时，即使离开一分钟，也要将宝宝抱离水池。

（5）将家里的鱼缸、水桶加盖。

预防跌伤

（1）楼梯栏杆必须坚固且易于抓扶。

（2）台阶处光线充足，避免因看不清而碰撞或踩空。

（3）地面保持干燥、整洁，以免滑倒或绊倒。

（4）选择适合宝宝年龄、身高、体重的游戏器材。

（5）户外游玩，要先检查游戏器材是否牢固。

（6）不能让宝宝进出的房间都应上锁或用固定装置。

（7）门窗的把手、插销应安在宝宝伸手摸不到的地方。

（8）窗户上最好用安全栓，窗台下的物品别摆成阶梯状。

（9）别把宝宝单独留在浴室里，楼梯地面应采取防滑措施。



防止异物呛入气管

（1）将宝宝活动范围内的小异物收好，如纽扣、硬币等。

（2）3岁以下宝宝慎吃坚果、豆类和黏冻食品（汤圆、果冻等）。

（3）宝宝吃饭时不要说话，不要逗他（她）大笑。

（4）走路时最好嘴里不含食物。

（5）不给宝宝玩零件会松开的玩具。

（6）留意宝宝衣服上的纽扣、装饰物等是否结实。

（7）不给宝宝佩戴饰物。

（8）童床、童车上的螺丝、钢丝等应经常检查。

预防烫伤、划伤

（1）厨房是家里的“危险区”，把刀剪、玻璃器皿都收在抽屉里，再有安全档就更保险了。

（2）所有锅的把柄都朝内放。

（3）把厨房辟为“禁行区”。

（4）火柴、打火机、热水瓶、微波炉、电熨斗均须放在宝宝够不着、找不到的地方。

（5）宝宝的床别靠着暖气。

（6）电源插座要么藏起来，要么盖上安全罩。

2. 意外伤害发生了怎么办

（1）误吞下异物时：如果能够确认宝宝误吞的东西比较小，也不尖，倒也不必特别担心，但是之后的几天内每天都要检查宝宝的大便看看异物是否已经排出。有的硬币被宝宝吞下

后，不仅对胃黏膜损伤很大，而且很难随大便排出体外，所以就需要到医院，通过胃镜手术将硬币取出来。

（2）头被碰伤时：宝宝从床或童车等不是很高的物体上摔下来一般不会对大脑造成影响，但如果可能的话尽量不要移动宝宝的身体，注意观察宝宝的状况，如果宝宝发生呕吐或哭得异常厉害就要立即带他（她）去医院。

（3）被狗咬伤后：要用肥皂在流水下把伤口清洗干净，然后抹上消毒药水，如果是被有主人的狗咬伤，要确认一下狗是否已经注射了狂犬疫苗。即使伤得并不严重也必须到外科或小儿科接受检查，并确定是否注射狂犬疫苗。

（4）扭伤或红肿：千万不能用手揉，或用热水敷，这样只能造成创口面的扩大。应先用冷水敷，2天后再用热水敷，或用药。

3. 宝宝排尿异常

哺乳期宝宝，进水量较多而膀胱容量小，每日排尿可达20次左右。1岁时每日排尿15次左右，学龄前期和学龄期儿童则每日排尿6～7次，如排尿次数过多则为尿频。发生尿频的原因很多，应结合具体表现和化验检查，综合分析，找出原因。常见的原因有：

（1）尿道及季节因素：如尿频但每次尿量不多，尿时无痛苦表情，也无其他症状，首先要考虑局部因素，如尿道口发炎，包皮过长，或蛲虫刺激阴部等。此外，排尿多少还受季节因素影响，冬季多尿是正常现象。

（2）饮食性多尿：如尿频同时每次尿量多，而无其他表现时，首先要注意是否喝水太多，尤其是糖水。

（3）神经性尿频：幼儿膀胱逼尿肌发育不良，神经不健全，可发生白天点滴性多尿，可达20～30次，但是夜间排尿正常，有反复发作趋势，尿化验检查正常，此病并非由炎症引起。

（4）泌尿道炎：如尿频、尿急、尿痛或伴发热，应考虑有泌尿系感染，如膀胱炎、肾盂肾炎等，尿检可查到大量白细胞或脓细胞，严重时伴有全身感染中毒症状，需抗生素治疗。

（5）特殊疾病：如尿频伴尿量多，同时有口渴多饮、多食、消瘦的情况，应注意检查尿液，如尿内含糖则应考虑糖尿病，如尿内无糖而比重低则应想到尿崩症。

尿频应针对病因进行治疗，如果炎症引起，以抗感染为主，因蛲虫所致给予驱虫，包皮过长可行手术，单纯饮水量过多适当控制进水量等。除此之外，要注意局部清洁卫生，勤给宝宝洗澡换衣。

4. 宝宝发热爸爸不慌

发热是宝宝十分常见的一种症状，许多疾病在一开始时就表现为发热。在日常生活当中，我们时常会看到有些家长用手摸一摸宝宝的头，摸一摸宝宝的手心，感到皮肤发烫，就认为宝宝是发热了。有些家长认为，只要宝宝的体温超过37℃就是生病了。其实，这种认识并不是完全正确

的。发热是指体温的异常升高。如宝宝腋下体温超过37.5℃可以认为是发热。但是，宝宝的体温在某些因素的影响下，常常可以出现一些波动。比如在傍晚时；宝宝的体温往往比清晨高一些。宝宝进食、哭闹、运动后，体温也会暂时升高。衣被过厚、室温过高等原因，也会使体温升高一些。这种暂时的、幅度不大的体温波动，只要宝宝一般情况良好，精神活泼，没有其他的症状和体征，一般不应该考虑是病态。



对确认发热的宝宝，要分析发热的原因，判断是感染所致的发热，还是其他因素所引起的发热，并且要注意观察发热的热型和伴随的其他症状，并记录下来，以便及早做出正确诊断。

对宝宝因感冒而致的发热，一般不必急于退热处理。因为体温升高是人体的自然防御反应，可使抗体合成增加，吞噬细胞的活性增强。如退热不当，反而会挫伤机体的自然防御能力。但对体温持续增高，或既往有高热惊厥史的宝宝，应该采取适当的降温措施。一般宜先采用物理降温，可用毛巾在宝宝头部做冷敷或温湿敷，亦可用30%酒精擦头部、颈部、腋下或双侧腹股沟。对热度较高的宝宝可用头部冰袋枕。物理降温效果不佳者，应选用适当的药物降温，同时到医院就诊。

5. 持续高热防惊厥

有些宝宝持续高热不退，可能会引起高热惊厥（俗称“热抽痉”）。高热惊厥好发于半岁至4岁之间的宝宝，5岁以后的少见，爸爸要注意预防。因此，对发热的处理要积极主动，及时去医院就诊。如在家中宝宝出现了惊厥，爸爸如何给予恰当的处理呢？

（1）立即将宝宝平卧，解松领扣，头偏向一侧，使口腔分泌物易于流出，以免引起窒息。若出现窒息时，应立即吸出呼吸道分泌物，施行人工呼吸。

（2）用缠有纱布的压舌板放入宝宝口腔内上、下齿之间（如没有压舌松可用结实的调羹柄外面裹以手帕），以防舌被咬伤。

（3）保持环境安静，减少对宝宝的刺激，惊厥发作时不可将宝宝抱起、摇动或高声呼叫。



（4）有高热时，应给以物理或药物降温。如惊厥发作时间较长，无论有无发绀（口唇、面色、皮肤发青、发紫），均应给以吸氧，以减轻脑缺氧。

（5）惊厥发作时，禁忌任何饮食，包括饮水。待惊厥停止、神志清醒后根据病情适当给以流质或半流质。

（6）必要时可用针刺人中、合谷等穴位。

（7）迅速送医院就医，并向医生反映惊厥开始时间，发作次数，持续时间，抽搐部位，两眼有否凝视或斜视，大小便有无失禁以及解痉后有无嗜睡现象等。你提供的信息能有效帮助医生作出正确的诊断和处理。

6. 宝宝肥胖要预防

肥胖的坏处勿用多言。防止肥胖，要从出生后做起。早期预防，在宝宝出现体重超重时就进行早期干预。爸爸应注意以下几点：

（1）避免过度喂养：喂养过度对宝宝是有害的，这一点必须要对爸爸强调的。发生喂养过度原因常常是宝宝啼哭。宝宝啼哭并非都因饥饿引起，爸爸在宝宝一哭时就喂给他吃会导致过食。喂养过度的另一个重要原因是爸爸强迫给宝宝多吃，在宝宝吃饱后不想吃时，爸爸仍像填鸭式强迫宝宝吃，这样就导致宝宝胃容量增大，饮食量增加，营养过剩。



（2）理想的是宝宝6个月前不加固体食物：提倡4～6个月内宝宝纯母乳喂养，母乳喂养的宝宝比人工喂养的宝宝不易发生肥胖。研究表明给4个月前宝宝加淀粉类固体食物会导致宝宝体内脂肪细胞增加，为今后的肥胖奠定了基础。

（3）建立正常饮食制度：按照宝宝年龄的大小，合理安排一日的饮食，不要让宝宝饥一顿、饱一顿，避免过于油腻食物及过多淀粉类食物。

（4）少吃油炸类食品：当宝宝体重超过标准体重的10%时，应取消餐间点心，多吃素菜水果，不让宝宝多食油炸及淀粉类食物。

（5）加强体格锻炼，增加体力活动：有肥胖趋势的宝宝常常吃得多，活动少。当宝宝体重超重时要饮食控制与增加运动同时并进，逐渐增加体力活动时间和活动量，活动应多样化，要引起宝宝兴趣使活动能坚持下去才能起到效果。

7. 预防传染病的基本措施

对于婴幼儿来讲，传染病的预防十分重要，基本的预防措施有：

- 每天开窗通风，保持室内空气新鲜。
- 不到人群密集、空气不流通的场所去，如餐厅、影院、商场。
- 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，不用污浊的毛巾擦手。
- 到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染。
- 不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。
- 合理膳食，平衡营养。
- 发热或有其他不适及时就医。

● 避免接触传染病病人，尽量不到传染病流行疫区。

● 传染病病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

8. 手足口病个人预防措施

手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病，主要特征为发热和手、足、口、臀等部位的皮疹或疱疹，大多数患儿症状轻微，病程7天左右。个别患儿病情严重，病程进展迅速，甚至引起患儿死亡。手足口病个人预防措施有：

（1）**勤洗双手**：饭前便后、外出后要用肥皂为宝宝洗手；看护人接触宝宝前、替宝宝更换尿布、处理粪便前后均要洗手。

（2）**禁喝生水**：不要让宝宝喝生水或吃生冷食物。

（3）**清浊分开**：宝宝的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗、消毒。

（4）**远离传染源**：避免接触患病儿童；本病流行期间不宜带宝宝到人群聚集、空气流通差的公共场所。

（5）**讲究卫生**：注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被；也要给宝宝勤洗澡、勤换衣。

（6）**及时就诊**：宝宝出现相关症状要及时到医院就诊。

（7）**居家治疗**：轻症患儿不必住院，宜居家治疗、休息，以减少交叉感染。宝宝患病后不要接触其他儿童，要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理。



五、早教（爸爸带你玩耍）

1. 套圈游戏，玩法多多

套圈游戏是一种多功能、可变性强的游戏。爸爸在指导宝宝玩套圈游戏的过程中，把握由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，充分挖掘套圈玩具一物多玩、灵活多变的功能，让宝宝在活动中获得动作、认知和思维能力的多方位发展。



（1）**练习套圈**：爸爸指导宝宝练习用拇食指对捏或三指抓的方法，尝试套圈，发展宝宝的手眼协调能力，鼓励宝宝将手上的圈圈套在圆柱上，练习松手的动作。宝宝套圈成功后爸爸可以拍手鼓励。

（2）**感知和认识颜色**：爸爸根据圈圈的色彩用语言指导宝宝把红颜色圈圈套进去（拿出来），把绿色圈圈套进去（拿出来）……在操作活动中，加深宝宝对色彩的感知和认识。

（3）**感知和认识大小**：爸爸指导宝宝在摆弄大大小小圈圈的同时，让宝宝在许多圈圈中找出哪个最大，哪个最小，把最大的圈圈给爸爸，把最小的圈圈给爸爸……

（4）**尝试按大小排序**：爸爸指导宝宝按圈圈的大小排序，先让宝宝在许多圈圈中找出最大的圈圈，放在一边，再让宝宝在剩下的圈圈中找出最大的圈圈，并排在头号大圈圈旁边……用同样的方法指导宝宝将圈圈按从大到小或从小到大排序，待所有圈圈都排成一队后可指导宝宝找出大小排序的规律。

通过按圈圈大小排序的活动，不仅发展了宝宝认识颜色和大小的能力，同时也促进宝宝对前后、中间等空间方位的感知和认识，套圈不愧是一种多功能、可变性强的操作活动。

2. 一举多得的串珠游戏

串珠游戏是促进宝宝手指精细动作和手眼协调能力发展的游戏，还可以让宝宝在摆弄玩具的过程中，感知和认识大小、形状、颜色，尝试点数、学习数的合成和分解等，是一种选材容易，操作简便，内涵丰富的多功能游戏。



（1）**串糖葫芦**：适合12～18个月宝宝。12～18个月的宝宝手指精细动作发育尚不完善，双手合作做事能力较差，手眼协调能力正在慢慢发展。此阶段让宝宝尝试串珠，应挑选孔洞稍大些的珠子（最好直径在1厘米左右），并选用直径为0.5厘米粗的小棒来串珠，因为小棒比绳子硬，能方便宝宝捏拿和串珠。爸爸一边为宝宝示范串珠，一边用语言指导宝宝观察，引发宝宝活动的欲望："宝宝看看，爸爸要让小棒和小珠子做好朋友了，我一手拿着小棒，另一手拿珠子，现在我让小棒从小珠子的洞洞里钻出来了，好玩吗？"反复演示数次。"一串糖葫芦串好了，宝宝想不想试试？"鼓励宝宝尝试串珠子，爸爸在一旁鼓励，边指导和帮助宝宝完成任务。

（2）**尝试按颜色有规律地串珠**：宝宝1岁以后，能逐渐认识红、绿、黄、白等颜色，在指导宝宝尝试串珠时，可以让宝宝边串珠，边指认颜色，逐渐让宝宝在摆弄珠子的过程中感知和认识红、黄、绿、白等颜色。爸爸可从简单到复杂指导宝宝，如"我串了一个红珠子，我串了一个绿珠子……"待宝宝对色彩较为熟识后，可为宝宝演示按颜色有规律地串珠，如"我们让小珠子来排队，一个红，一个绿，一个黄，再一个红，一个绿，一个黄……"在反复演示后爸爸鼓励宝宝试一试，按照范例所示，尝试按颜色有规律地串珠。

（3）**尝试手口一致点数串珠**：2～3岁的宝宝已经开始有简单的数字概念，此时可让宝宝尝

试边点数边串珠，如“我串了一个红珠子，2个绿珠子，3个黄珠子……”让宝宝在操作活动中加深对数字的感知。

（4）尝试合成和分解：爸爸可有意识地向宝宝演示数的合成，如“我串了2个红珠子，1个绿珠子，合在一起是3个珠子，3个珠子可以分成2个红珠子和1个绿珠子……”为宝宝以后尝试加减法运算打下基础。

串珠游戏既简单，又内涵丰富，年轻的爸爸在指导宝宝玩此类游戏时，还可变通出更多的教育功能。

3. 磁性冰箱贴也是好玩具

1～3岁的宝宝对周围事物充满了好奇，有极强的求知欲和探索能力。让宝宝玩磁性冰箱贴，能使宝宝在操作和摆弄中感知磁铁的奥妙，加深其对蔬菜、水果、动物等的认识，逐渐尝试着听指令拿出相应的东西。磁性冰箱贴可以这样玩：



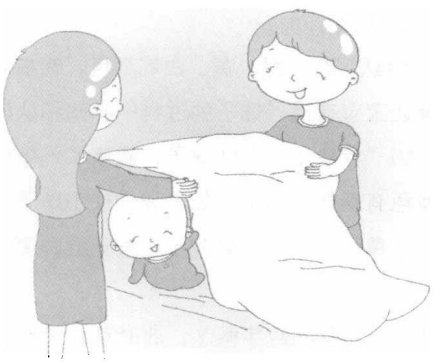
（1）爸爸先出示几个水果（或蔬菜、动物）图案的磁性冰箱贴，告诉宝宝：“我们让水果来排队好吗？”爸爸演示将磁性水果冰箱贴贴在墙上，结果都掉下来了，再将其贴到冰箱上，结果都被吸在冰箱上了。以此吸引宝宝探索的兴趣。

（2）爸爸将冰箱贴背面的磁铁展示给宝宝看，让宝宝知道“磁铁能吸在冰箱上是因为冰箱的外壳是铁做的；墙壁是用石头做的，所以磁性冰箱贴放在墙上就会掉下来”。

（3）让宝宝自己尝试将冰箱贴吸在冰箱上。

（4）让宝宝听指令分别找出蔬菜、水果、动物等不同图案的冰箱贴，贴在冰箱上。

（5）让宝宝尝试给冰箱贴归类，让蔬菜排在一起，让水果排在一起，让小动物排在一起，在操作活动中加深对蔬菜、水果和动物的认识。



（6）鼓励宝宝一边摆弄磁性冰箱贴，一边学说名词“这是苹果”“这是生梨”“这是青菜”“这是萝卜”……在轻松愉快的操作活动中促进宝宝的语言和认知能力的发展。

4. 体育游戏钻山洞

宝宝1岁以后逐渐会自己走路了，此时可以尝试让宝宝在一个封闭的空间里走进走出，以培养宝宝勇敢的意志品质。爸爸可以利用家中的床单，和妈妈一

起提起床单的中间部分作为“山洞”，鼓励宝宝从爸爸这边钻进“山洞”，然后从妈妈那边钻出来，也可以让宝宝从“山洞”里爬进爬出。初次活动，宝宝会有退缩、害怕的表现，爸爸要鼓励宝宝大胆往前，也可以用宝宝喜欢的响声玩具引导宝宝，转移其不良情绪，或者陪伴宝宝一起活动数次，待宝宝有过成功的体验以后就能自己尝试着钻“山洞”了。

待宝宝能较为熟练地在“山洞”里跑进跑出，爸爸妈妈可以降低“山洞”的高度，让宝宝尝试弯下身子钻“山洞”。游戏过程中要及时鼓励宝宝的进步。

5. 舀彩珠

宝宝1岁后，喜欢模仿成人的活动，乐意自己摆弄玩具，但动作仍不协调。此时爸爸可为宝宝准备一些彩色珠子和长柄调羹，让宝宝尝试自己拿着调羹把彩色珠子从碗里舀到盒子里，再从盒子里舀到碗里。由于宝宝在舀彩珠的过程中彩珠会发出清脆的声响，进一步激发了宝宝活动的兴趣，宝宝会乐此不疲，同时培养了宝宝专心做事的好习惯。在反反复复中宝宝大脑对手的控制会逐渐准确、灵敏。为宝宝以后尝试自己拿勺进餐打基础。

特别提醒

宝宝在活动中喜欢将玩具放到嘴里，爸爸要照看好宝宝，防止异物进入气管。也可以用“小馒头”之类的干点替代珠子。

宝宝1岁半以后，逐渐能区分色彩，此时可以让宝宝边舀彩珠，边感知和认识颜色，尝试按颜色归类。爸爸可以为宝宝准备一个分隔餐盘，指导宝宝把红珠子送到红珠子家里，把绿珠子送到绿珠子家里……让宝宝在操作摆弄中，加深对红、绿、黄、蓝等颜色的认识，尝试按颜色归类。

6. 快乐的小厨师

快乐的小厨师是一种源于生活又高于生活，寓教于乐的亲子游戏。爸爸可为宝宝准备一些木制的切配食品或塑料小刀、豆腐干、黄瓜等实物，让宝宝模仿成人工作。尝试洗净双手，手持小刀，切各种食品。在操作活动中，促进宝宝手的动作和双手合作操作能力的发展。同时加深宝宝对常见食品的感知和认识。此项活动选材方便，活动内容源于生活实际，因此宝宝很乐意参与，在轻松愉快的操作活动中促进了宝宝认知能力和动手操作能力的发展。爸爸在给宝宝作演示的时候，可以用语言加以指导：“现在我们来切黄瓜，黄瓜的皮是绿绿的，黄瓜的肉是白白的。”“现在我们来切胡萝卜，胡萝卜是橙色的，真好看。”年轻的爸爸，如果你将宝宝切好的食品烹饪后让宝宝自己尝尝，宝宝肯定会有一种成功的喜悦，从而更乐意参与此类模仿生活、学习生活的操作活动，使宝宝通过此类游戏积累更多的知识经验，更加心灵手巧。

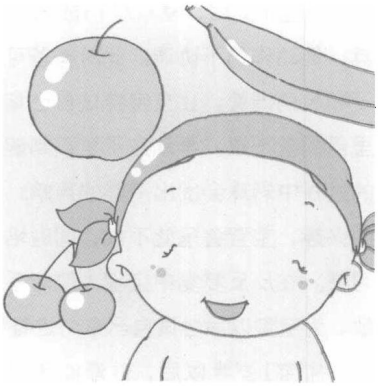
7. 小小工程师

小小工程师的游戏是让1～2岁的宝宝尝试使用工具（木槌）手眼协调地敲打彩色桌球，在敲敲打打过程中让宝宝掌握使用木槌的方法，感知和认识颜色（红、黄、蓝、绿等），尝试按球座

的颜色让彩色木球回家，即练习同色配对。

爸爸在陪伴和指导宝宝游戏的过程中，可以先演示敲打桌球，让宝宝观察敲敲打打后桌球发生的变化，鼓励宝宝也来动手试一试。待宝宝有点会敲打小木球后，就引导宝宝把小木球“送回家”。爸爸可以告诉宝宝：“这个红色圈圈是红球球的家，我们把红球送回家，这个绿色圈圈是绿球球的家，我们把绿球球送回家……”当宝宝操作成功后，爸爸可以为宝宝鼓掌，在轻松愉快的活动过程中，促进了宝宝的认知能力、手眼协调能力和动手操作能力的发展。

8. 水果找朋友



1～2岁的宝宝认知能力发展迅速，其思维具有直观性。爸爸在给宝宝吃水果的时候，要有意识地告诉宝宝水果的名称，让宝宝摸一摸，感受水果的表面是光滑的，还是粗糙的，是软软的，还是硬硬的；让宝宝尝一尝，体验各种水果不同的口味；还可以让宝宝看看比比水果的颜色、形状等。通过具体直接的感知，加深宝宝对水果的认知水平。在此基础上还可以进一步让宝宝在许多水果中不受颜色、大小限制，找出同一品种的水果来，进一步发展宝宝的观察能力和识别能力。如爸爸可以给宝宝作演示：“这里有个红苹果，那里有个绿苹果，红苹果和绿苹果都是苹果，它们是好朋友。”引导宝宝把苹果放在一起。在反复感知和操作过程中，发展宝宝观察能力和分类概念。

在此基础上，还可以引导宝宝将实物水果和水果图片配对找朋友等。运用多种方法和手段加深宝宝对水果的感知，发展宝宝的综合判断能力和概括能力。

9. 过桥买菜

1～2岁的宝宝是动作发展的巩固期，此阶段宝宝已经能独立行走，身体的协调性在逐渐发展，喜欢到处探索、触摸、摆弄，对周围世界表现出极大的好奇心，在游戏中，最能促进宝宝的认知和思维能力的发展。过桥买菜的游戏，就是为宝宝创设一种游戏情景，让宝宝通过游戏，发展平衡能力、感知和认识几种常见蔬菜，如青菜、萝卜、黄瓜、番茄、胡萝卜等，尝试根据成人的指令在各种蔬菜中找出相应的蔬菜来。

温馨提示

当宝宝过上述“小桥”时的动作比较稳妥后，可以缩小桥面的宽度，以增加平衡的难度，逐渐过渡到离地面高10～15厘米，宽25～30厘米的平衡木。

游戏的内容可丰富为买水果、买玩具、送小动物回家等，在游戏活动中，丰富宝宝的知识经验，加深其对物品归类的感知。

玩法　活动前，爸爸先为宝宝准备一座宽25～30厘米，长2～3米的“小桥”，可用纸板箱或塑胶地垫等物体拼接而成。爸爸鼓励宝宝走过“小桥”到“菜场”，与爸爸一起“买菜”，同时尝试让宝宝听指令拿取几种常见的蔬菜。当宝宝完成一个任务后，爸爸可以表扬鼓励宝宝，提示宝宝继续完成第二件任务，在反反复复地操作活动中，加深宝宝对蔬菜的感知和认识。

10. 宝宝自己会睡觉

培养宝宝良好的睡眠习惯，对宝宝健康成长至关重要。1～3岁的宝宝好奇好动，喜欢按自己的意愿活动，缺乏自我保护意识和能力，因此在睡眠时，也时常会发生一些不良习惯，如把头蒙在被子里睡觉，刚脱衣睡下又爬起来东张西望或摆弄玩具，睡醒了还没穿好衣服就自己从被窝中爬出来……针对此现象，爸爸可以用系列生活儿歌，培养宝宝良好的睡眠习惯，让宝宝知道睡觉时哪些是好习惯，要保持；哪些是坏习惯，要改正。以下介绍一些短小精练的有关睡觉的儿歌。让宝宝慢慢理解儿歌的内容，自己调整睡眠习惯，以生活儿歌培养宝宝良好的生活习惯。

宝宝要睡觉

小被子盖盖好，小手小脚放放好，眼睛一闭睡着了。

宝宝自己会睡觉

不要拍，不要摇，宝宝自己会睡觉。

宝宝睡觉要安静

上床后要安静，快快闭上小眼睛。

宝宝钻被窝

先开一扇小小门（掀起被子一角），

轻轻慢慢钻进来，

再把小门关关紧（盖好被子），

快快闭上小眼睛。

11. 宝宝自己吃饭味道好

1～3岁的宝宝，生活能力逐渐增强，有一定的自我服务意识和能力。培养宝宝独立进餐，是培养宝宝自我服务能力和良好进餐习惯的重要步骤。宝宝18个月后就可以尝试着一手扶碗，一手拿勺，自己进餐。爸爸可以用简短精练的儿歌，来指导宝宝自己进餐，以儿歌的内容来规范宝宝的进餐习惯，不依赖成人的喂食，让宝宝逐渐从成人的保护伞下解放出来。爸爸平时可让宝宝摆弄碗勺，尝试用调羹给娃娃或小动物喂食，以促进宝宝小手对握持调羹能力的控制。

自己吃味道好

小饭碗扶扶好，

小调羹捏捏牢，

自己吃，味道好。

12. 皮球伴宝宝健康成长

宝宝2岁以后，手眼协调能力增强了，此时可以尝试让宝宝玩皮球，引导宝宝一球多玩，在玩球的过程中发展宝宝的基本动作和身体的协调性。

玩法1：手眼协调拍皮球

爸爸可鼓励宝宝弯下身子拍球。初始阶段，可以拍稍大的球，待宝宝熟练后，换成拍小皮球，宝宝拍小球的时候，对手眼协调能力的要求更高了。

玩法2：皮球跳，我也跳

爸爸边拍球边示范和皮球一起跳的动作，同时鼓励宝宝："皮球跳我也跳，皮球跳我也跳……"引导宝宝双脚离地轻轻跳起，轻轻落地。若宝宝还不能自己跳起，爸爸可以拉着宝宝的小手，让宝宝尝试双脚离地和皮球一起跳，逐渐过渡到宝宝和皮球一起跳。

玩法3：皮球跑，我也跑

爸爸把皮球扔出去，引导宝宝看爸爸和皮球一起跑，同时语言指导"皮球跑我也跑，皮球跑我也跑……"鼓励宝宝和爸爸一起去追皮球，让宝宝在爸爸的陪伴下练习向指定方向跑。

玩法4：练习踢球

爸爸引导宝宝练习"踢"的动作，促进眼睛和脚的协调性，待皮球被踢走后，鼓励宝宝继续去追皮球，追到皮球后再次踢球。踢球不仅发展了宝宝脚眼协调能力，还进一步促进了宝宝大动作的发展。



六、情感（爸爸的烦恼与快乐）

1. 激发宝宝去探索

从呱呱落地的那一刻起，宝宝的探索之旅已经开始。刚出生时他（她）可能只是用眼睛看，用耳朵听，慢慢地小手会摸了，不久会爬会走了，渐渐地已经会攀高爬低了，又不久能走东走西了，其实宝宝的这些行为都是为了探索他（她）周边的空间。

万物的探索可以给宝宝最大的想象空间。比如一个喜欢音乐的宝宝，他（她）会觉得听到的风声都像音乐，把看见的天空当作乐谱，将月亮当作音符。这些想象力都能够帮助宝宝拓展思路，丰富他（她）们对未来的求知和探索欲望。

因此，如何培养和激发宝宝的探索智能变得至关重要，请爸爸做以下几点：

（1）面对小宝宝的时候，你要经常微笑：你会发现他（她）的视线会随着你移动，至少停留几秒钟。此时你也可以给宝宝看些卡片，从黑白色逐渐过渡到多种色彩，培养宝宝的观察力和注意力；并在带宝宝外出的时候选择小脸朝外的怀抱姿势，有意识地培养宝宝对周围事物的认

识，培养他（她）的好奇心。

（2）**带宝宝走进大自然**：经常带宝宝在家庭附近的自然环境中玩，刻意引导宝宝观察马路边的小草如何生长，种子如何萌芽，和宝宝一起观察天气、天空和季节的变化；也可以和宝宝共同种植一棵小树苗，并记录它每天的变化特点，或者和宝宝一起培育一颗小种子，观察它如何发芽并为它做份成长记录，要赶在宝宝习惯了大自然中的种种现象之前，启发他（她）们多提问、多思考、多讨论。这不仅是为了丰富他（她）们的知识，更重要的是从小给他（她）们一双带疑问的眼睛，一副带问号的耳朵，一个善于思索，对问题追根求源的大脑。

（3）**带宝宝一起“四季游”**：你可能觉得带宝宝出行比较烦，但外出对宝宝的探索和认知往往是最有效的。你最好一年安排四次花费半天时间以上的出游，让宝宝接触春夏秋冬不同季节大自然的变化。

（4）**饲养小动物**：小鱼、小虾、小兔子、小蝌蚪、蚕宝宝等都是很适合宝宝饲养的小动物，在饲养过程中可以培养宝宝的责任感和爱心，让宝宝更懂得爱护小动物。此外，各色石头、矿物及凡是宝宝觉得好奇的大自然产物，爸爸妈妈都可以和宝宝一起采集回家。这些采集来的物品有的可以饲养，有的可以做标本，有的将来可以做实验，如种子可以种植，蝴蝶可以做成标本，树叶可做成剪贴画等。

（5）**“放开”宝宝，让他（她）自由地接触周边万事**：你可能会因为担心宝宝而阻止他（她）爬这攀那，你可能会因为怕宝宝弄脏小手而阻止他（她）玩沙子、石头；你可能在外出游玩时仅是让宝宝看看周边事物……其实，除了引导宝宝用眼睛观察各种自然现象外，还可以让宝宝用身体接触万物，感受万物，比如玩沙子、石头、泥巴、树枝等，这些有利于宝宝末梢神经的触觉发展。

（6）**音乐、童趣的环境是宝宝探索的源泉**：首先，你可以放一些音乐（儿童歌曲等），你会发现宝宝能跟着音乐无规律地摆动身体，渐渐地变得有规律起来，这能激发宝宝对韵律的探索，掌握节奏感，提高宝宝对音乐的兴趣。其次，你可以为宝宝提供一些小乐器，诸如小鼓、响铃、沙球甚至是能发声的碗和调羹等，当孩子在敲打这些发声玩具时，会获得出无穷的乐趣。此外，宝宝还喜欢涂涂画画，喜欢翻翻瓶瓶罐罐，喜欢爬高钻洞……在宝宝对周围的世界发生兴趣的时候，你最该做的就是为宝宝创设一种可以自由探索、富有童趣的环境，提供丰富安全的材料，让宝宝能够自由操作，以满足他们的探索欲望和好奇心。

（7）**创设些难题让宝宝解决**：你可以故意把宝宝的玩具藏起来，让他（她）自己寻找玩具在哪里，通过寻找可以培养宝宝的逻辑思维能力和克服困难的意志力。你也可以跟宝宝一起尝试折飞机，找出怎样折纸飞机能让飞机滑翔得最稳定、飞得最远；或是在玩飞盘时，想想如何把飞盘丢得更高或是更远。

（8）**做个智慧爸爸，当宝宝的“十万个为什么”**：相信很多爸爸一遇到宝宝询问“我是从哪里来的”这个问题时就很头痛。尤其当宝宝刚刚学会说话的时候，最喜欢重复问同样的问

题。你不要觉得他（她）麻烦，其实宝宝是在试图与你交流，你应该这样回答："这是一个圆圆的球！"如果宝宝再次来问你："这个是什么？"你就回答说："这是一个红色的圆圆的球！"相信你已经明白了，通过丰富的形容词让宝宝的语言更生动、词汇更精彩。此外，爸爸必须认识到，宝宝喜欢提问，并能提出各种问题，这是他们有求知兴趣和聪明才智的表现。另外，你要做的是掌握更多的知识，别让宝宝问得无言以对，你要让宝宝觉得——我的爸爸比《十万个为什么》还要"十万个为什么"！要让宝宝骄傲地对小伙伴介绍你的无所不知、无所不能！

爸爸们，努力地去激发宝宝的探索智能，挖掘宝宝潜在能量吧！并自豪地告诉宝宝："你有什么问题就问爸爸吧，我就是你的'十万个为什么'！"

2. 最容易忽略的十大坏榜样

相信你一定听过这样一件事：印度一个村庄里一个1岁的孩子不见了。2年后，人们在狼窝里发现了他。那时，他只会像狼一样走路，像狼一样号叫，除了长得像人，其他特征跟狼一模一样。所以环境的影响，特别是父母的言行举止，对宝宝的影响至关重要。但做父母的人很容易在不经意间就犯了一个错误：说的道理是这样，而做的却是另外一个样儿。结果，无意中，就做了孩子的坏榜样。以下是日常生活中最容易忽视的十大坏榜样：

坏榜样1：现在男人工作繁忙而且压力大，当你回到家看到2岁的女儿不时地又吵又闹，你终于忍不住大吼起来："怎么老是哭啊哭啊！别哭了，真是个烦人精！"

提醒：一个自尊并且尊重他人的宝宝，一定是先得到过成人的尊重。如果我们不给予宝宝这种尊重，对宝宝很粗暴，宝宝也会想当然地认为别人就应该按照我说的去做，难以站在别人的角度考虑问题。

坏榜样2：结婚多年，你和太太经常为一些鸡毛蒜皮的小事，当着宝宝的面吵翻天，事后又言归于好。

提醒：夫妻间的敌对、争吵，给宝宝提供了一个攻击性行为的坏榜样。你们吵架时的神态、姿势、语气语调、用语都被宝宝看在眼里，记在心里，日后宝宝在游戏时，就会对着洋娃娃嫩声嫩气地骂，狠狠地打娃娃，或者对小朋友说粗话、脏话。

坏榜样3：你儿子不小心砸坏了你最爱的花瓶，你罚孩子一星期不许玩玩具。几天后，你意识到自己对孩子的惩罚有些过重了，可是你想"父母言行要前后一致"，于是说服自己，不想把自己的话收回。

提醒：我们犯了错误，拒不认错，宝宝以后犯错也会一错到底。

坏榜样4：节假日，你和儿子在公园门口排队买门票。一位妇女插队站在了你的前面。你要求她到后面排队去。但是她对你的话置之不理，于是你提高嗓门，与她理论，最后争吵了起来。

提醒：这样的做法对宝宝进行了错误的社交技能训练，使宝宝误以为吵架、谩骂乃至打架都是解决冲突的好办法。你就会经常看到宝宝为了争抢玩具而与小朋友吵架或者打架。

坏榜样5：在结婚问题上，你的老丈人曾经百般阻挠，于是，婚后你从不孝敬老人，也从不带宝宝去老人那里玩，背地里还经常当着宝宝的面诅咒老人。

提醒：不为宝宝树立孝敬的榜样，那么总有一天恶果会降临到你自己头上！

坏榜样6：你总是习惯随手乱丢东西，太太会把你随手乱丢的一切东西都收拾好，从来不需要你操心。
提醒：这样，宝宝也会养成把一切责任都推给别人的习惯。

坏榜样7：你在家总是鼓励宝宝学习孔融让梨，而在公共汽车上却与老人、儿童抢位子，或者在“禁止入内”的牌子下让孩子爬到雕塑上玩。
提醒：我们说一套，做一套，对于一个没有形成适当的道德感的宝宝，当他（她）长大后面对现代社会的种种挑战、种种诱惑时，很难有定力守护好自己。

坏榜样8：回家路上，你闯了红灯。后面3岁的女儿问你：“为什么爸爸今天能闯红灯？”你说：“这儿没警察，也没有摄像头，没关系的。”
提醒：当我们在没人监督时违规，宝宝就学到：只要不被抓住，做什么都可以。

坏榜样9：亲戚来聚会，你在厨房里忙得热火朝天，3岁的儿子钻进来想帮忙，你赶紧把孩子推出厨房：“去去去，小孩子不要‘多管闲事’，一边呆着去。”
提醒：看似对宝宝的“爱护”，让宝宝认为一切都是父母的事。

坏榜样10：吃饭时，你当着宝宝的面愤愤不平地告诉太太：“小张升职了，他有啥了不起的，不就懂些电脑吗……”
提醒：我们不承认自己不如别人，宝宝就学会以自我为中心，不思进取。

一对向往培养出优秀宝宝的父母，他们首先要在待人接物方面为宝宝做出榜样。在与子女相处中展示爱，而不是展示要求以及管束。要把宝宝看做一个独立的、成长中的生命体来尊重与训练，尊重是鼓励他们的个体生命自由健康发展的基本条件。父母的价值观中是把对美德的追求和固守视为第一，还是把对利益的追求和固守视为第一，决定了子女的发展潜力。我们认为，越是重视追求美德的价值观，越是能带给子女长久的成功和幸福。

3. 合格爸爸全家评分

托尔斯泰说过，“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”在此借用这句格言，对正在孕育下一代的新爸爸们说，你的家庭是不是幸福关键在你的身上——“幸福的家庭是相似的，都因为有你这样一个好爸爸！”

一个好爸爸体现在很多方面，不仅只是对宝宝的教育和抚养，还要为太太有所分担，并且对双方老人给予足够的照顾和体谅等。所以合格的爸爸需要全家来个综合的评分。

自我测试题（给自己打分）

（1）我工作努力吗？

A. 努力　　B. 一般　　C. 不努力

（2）在家庭的促进下我的工作进步了吗？

A. 进步很大　　B. 有点进步　　C. 毫无起色

（3）你为宝宝的物质基础奠定得如何？（收入情况）

A. 1 000～3 000元　　B. 3 000～5 000元　　C. 5 000以上

（4）你会为宝宝存款吗？

A. 会　　B. 存一点　　C. 不会

（5）现在看电视和上网是现代人休闲的主要方式，你会关掉电视或电脑陪宝宝游戏吗？

A. 当然会　　B．在广告时间或偶尔陪宝宝玩会　　C. 不太会

太太测试题（给丈夫打分）

（1）丈夫会为你分担家务吗？

A. 会　　B. 有时候　　C. 不会

（2）丈夫会带宝宝参加亲子活动吗？

A. 会　　B. 有时候　　C. 不会

（3）丈夫每周陪宝宝玩几次？

A. 每天　　B. 4～5次/周　　C. 2～3次/周　　D. 少于2次

（4）你觉得丈夫“以身作则”得好不好？

A. 很好　　B. 一般　　C. 不好

（5）在教养宝宝过程中，你负责“养”，爸爸负责“教”了吗？

A. 是的　　B. 有时候　　C. 从来不教

2～3岁宝宝测试题（给爸爸打分）

（1）爸爸最近一次陪你去公园是什么时候？

A. 1周前　　B. 1个月前　　C. 不记得了

（2）爸爸陪你聊天或者讲故事吗？

A. 每天　　B. 只有周末　　C. 爸爸很忙，经常出差

（3）你觉得爸爸最喜欢什么？

A. 我　　B. 工作　　C. 看电视和打电脑　　D. 其他

（4）家中谁教你的本领最多呢？

A. 爸爸　　B. 妈妈　　C. 祖辈　　D. 保姆

（5）当你犯错了，爸爸怎么做？

A. 耐心听我解释，和我讲道理，从来不打骂我

B. 总是妈妈在教育我，爸爸不管我的

C. 开口就骂我，有时候还打我

长辈测试题（给儿子或女婿打分）

（1）当你与媳妇（女儿）在养育孩子过程中出现矛盾，儿子（女婿）怎么处理？

A. 总是在恰当的时间，出现在适当的地点，插科打诨一番，把双方都哄得舒舒服服，就这样轻描淡写，不经意间就消战争于无形了

B. 左右为难，无济于事

C. 当没听见，什么也不管

（2）儿子（女婿）经常自己带孩子，为您分担吗？

A. 他们自己带孩子　　B. 周末自己带　　C. 一直我带着

评分方法：

得到A越多的爸爸，是个越合格的爸爸，或者说已经是个好爸爸了，恭喜你；得到B越多的爸爸，也算是个不错的爸爸了，但还需要继续努力，多抽时间来陪宝宝，多为太太分担吧，毕竟养育宝宝是两个人的事；得到很多C的爸爸，要注意了，你亮起红灯了，要好好地调配下你生活的重心，工作忙的爸爸即便出差也要做到天天给宝宝打电话，一回家再累都要陪宝宝玩一会；如果因为自己娱乐而忽略家庭的爸爸要好好反省了，你是宝宝的榜样，要做个顾家爱家的男人！

通过这些测试题，从不同人物的不同角度阐述一个好爸爸需要具备的素质，相信爸爸们已经心里有数了，你得了几个A呢？

4. 感恩我的小天使

自从宝宝诞生，让爸爸多了一份辛劳，也多了一份责任，除此之外，更多了一份快乐，甚至是成功。许多爸爸发出“感恩——我的小天使”的肺腑之言。为什么呢？因为：

宝宝给了你成功的原动力



在没有婚姻，没有宝宝之前，你是个男孩，只需要为自己努力，为自己奋斗，可能你会有懒散的时候，可能你有不用功的时候，因此单身的你可能工作起色不够大；或许，年轻的你自参加工作起一贯十分努力，但是，你总是觉得领导虽然表扬鼓励不少，但更愿意把深造、升职的机会留给那些有家有妻儿的人士。其实，你的领导这样做并不难理解，因为那些人会因为责任重大而更努力、更认真；会因为自己有家庭而更稳重、更踏实；会因为想为宝宝创造更好的生活条件而更上进，更奋发……这些特质使你从男孩变成男人。

如果因此你的工作有了成绩，事业有了成就，最该感谢的是谁？你会说：“是我自己努力的结果！”你也会说：“是我太太支持我的结果！”但别忘记那个小宝宝的力量，他（她）的出现会给你带来源源不断的推动力，虽然他（她）还不会说鼓励你的话，还不会为累了一天的你捏肩膀，但每当你看见他（她）那天真无邪的笑脸时，你会充满为他（她）奋斗的力量，即使再累

你也心甘情愿，这是为什么呢？新爸爸可能觉得诧异，原因很简单——因为你是他（她）的“父亲”，因为他（她），你成了真正意义上的“男子汉”；因为他（她），你变得更上进、更稳重踏实；因为他（她），你获得了成功甚至是成就。

宝宝带给你许多“忙里偷闲”的快乐

因为你工作有了成绩，事业有了成就，所以你会变得比以往更忙碌，心理负担也更重了。每天忙完回家的你就想睡觉，累了一周的你到了周末最想舒舒服服地睡上一整天。如果真是这样生活多么无趣啊！

有了宝宝之后，你不得不多抽时间陪他（她），即使你很忙很累，即使你是个工作狂人，你也要多陪宝宝，因为你知道爸爸的陪伴会令你的宝宝更聪明、更成功；因为你不想认人的宝宝看见你就哭，连抱都不让你抱。所以你会乐意陪他（她）去公园，会乐意陪他（她）参加各种亲子活动，会乐意和他（她）做游戏。在你和宝宝相处的时刻，其实你已经忘记了工作带给你的烦恼，你已经完全放松了身心，你已经获得了“忙里偷闲”的快乐。

即便你结束了周末，又回到了工作中，当你感到累的时候，你能翻开手机的相册，看看美好的周末留影，你又会重新调节好心态继续精神焕发地工作。每当临近周末，你可以和太太制定下周末的活动，给家庭注入阳光，给太太和宝宝带来快乐，同时给忙碌的你一个盼头，一个“忙里偷闲”的机会。

宝宝的降临会给你的生活增添那么多幸福和快乐，给你的工作带来那么多成功的原动力，难道爸爸们不应该敞开胸怀拥抱你们的宝宝吗？更应该对他（她）们说声：“感谢你，我的小天使！”