

<<我陪老婆坐月子>>

图书基本信息

书名：<<我陪老婆坐月子>>

13位ISBN编号：9787505422513

10位ISBN编号：7505422510

出版时间：2009-11

出版时间：朝华出版社

作者：马东亮

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我陪老婆坐月子>>

内容概要

1天，两天，3天.....1周，两周，3周.....1个月，两个月，3个月..... 随着一阵呱呱声传来，一个新的生命诞生了，也宣告了我终于成为一名爸爸的事实。

从宝宝降临人间到满月，我现学现用如何抱宝宝、如何喂奶水、如何换尿布、如何剪指甲..... 从妻子分娩到产后调养，我辞职陪老婆坐月子，体察着妻子的生理发生了哪些变化、如何饮食、如何康复、如何预防疾病、如何用药..... 初尝身为人父的滋味，有激动、有欣喜、有快乐、有幸福；也有过临阵慌乱，有过失控发过脾气，有过困倦而自感无力..... “喜怒哀乐事，全在月子里。

”我把妻子的月子生活做了笔录，夹杂了些注意事项，现整理出来，并附录上专业医师的建议，希望能无数即将成为父母的读者提供一些经验。

<<我陪老婆坐月子>>

作者简介

马东亮，笔名麦秆，麦子的老公，嘟嘟的爸爸。

而立之年的快乐父亲，热爱生活，喜欢写作，倡导快乐生活、快乐工作，十足一个乐天派，现专心做一个精神富足的好爸爸。

毕业于中国矿业大学中文系，总爱将自己的生活感悟与大家分享，曾出版《幽默都是自找的》、《拉封丹寓言

<<我陪老婆坐月子>>

书籍目录

2008年2月10日 宝宝，等你等到我心痛2008年2月11日 终于见红了2008年2月12日 见证生命的奇迹2008年2月13日 疼老婆，合格爸爸的第一课2008年2月14日 纸尿裤，新手奶爸第一关2008年2月15日 妻子的乳房变大了；可怕的38.2 2008年2月16日 老婆、孩子，都是我的心头肉2008年2月17日 疏通乳道，让老公吸，没搞错吧2008年2月18日 名字，父母送给孩子的第一件礼物2008年2月20日 真是“有奶便是娘”啊；第一次给嘟嘟洗澡2008年2月21日 在睡眠中成长；产后抑郁症2008年2月22日 妻子的催乳食谱；嘟嘟也是个“夜啼郎”2008年2月23日 吐奶了；嘟嘟的早期教育2008年2月24日 肚脐出现了血；剩奶不可浪费2008年2月25日 第一次“偷窥”；宝宝要补钙了2008年2月26日 妻子过敏了；便便里有大学问2008年2月28日 谁是老子，谁是儿子2008年3月1日 嘟嘟长了407克2008年3月2日 奶粉钱不易挣2008年3月3日 越简单越出错2008年3月4日 陪嘟嘟玩游戏；女人可以没脸蛋，不可没身材2008年3月5日 洗尿布洗出了经验2008年3月6日 付出是幸福的2008年3月7日 嘟嘟可以发出“哦，哦”的声音了2008年3月8日 给点阳光就灿烂2008年3月10日 嘟嘟出了湿疹2008年3月12日 嘟嘟满月了，第一次体检2008年3月15日 咖啡有“毒”；三浴锻炼2008年3月16日 老年人带孩子好不好2008年3月18日 游泳池中的糗事2008年3月22日 把便训练；“性”福秘笈

<<我陪老婆坐月子>>

章节摘录

插图：2008年2月10日宝宝，等你等到我心痛明天就是妻子的预产期了，现在已经是晚上8点多，她还没有“见红”。

难道宝宝在里面好吃好喝的不想出来？

不会是嫌自己长得丑不敢出来见人吧？

妻子中午就与医院联系过，对方安慰妻子，称出现宫缩或见红时再来医院就可以。

我知道妻子不在预产日期分娩也是正常的，可能会在此之前，也可能在此之后，真正能在预产期分娩的还是很少的，大概也只有20%的样子。

可是医院的态度却让我有些抓狂，为什么他们不着急？

这可是我们一家的大事啊！

我的焦虑也是有原因的，瓜熟蒂落是自然规律嘛，妊娠当然也是如此，否则就是坏“瓜”，医学上称为“过期妊娠”。

而“过期妊娠”通常是宝宝无脑或肾上腺发育不全，也有可能是母体素质较差或遗传。

我问过妻子，已确定没有这方面的遗传，而且妻子的身体也没有问题！一个没有脑子的宝宝出现在我的脑海里，难道我的宝宝是无脑儿？

太可怕了！我赶快打消了这个恐怖的念头。

可是越想越不放心，我又问妻子有没有宫缩、有没有见红、要不要明天再不见红就去医院检查一下。

妻子横我一眼，说皇上不急，你太监急什么，还说我是一个急性子。

妻子一边数落我一边吩咐我明天再去买几本杂志回来给她看，同时，家里的纸巾也不多了，让我再买点，还有一些湿纸巾。

担心是担心，但是自从妻子怀孕后，她就成了家里的女皇，对于女皇的命令，我只能遵命服从。

其实，为了迎接宝宝的到来，以及保证妻子有一个轻松而健康的月子生活，我在妻子预产期前一个月就开始准备坐月子所需要的物品了。

因为所需要的物品太多太杂，不可能一次性采购完成，再加上妻子临产前还要打扫、布置房间，清洗被褥、衣服等。

所以，我是早早去置办了，以免在妻子分娩来临时，因为没有准备完善而影响她的情绪。

不知不觉晚上11点了，明天还要上班，伺候妻子上床后，我来到办公桌前，记下明天需要购买的物品，以防遗漏。

睡觉的时候，我也睡不踏实，有时候突然惊醒，总觉得是旁边的妻子在叫我。

这一晚，我竟然又迷迷糊糊地做起梦来，梦见旁边的妻子的推我，说她已经见红了，催我赶紧起来一起去医院…… 爸爸爱心小贴士： 所需物品，你准备好了吗？

妻子预产期前，你应该准备好妻子住院期间及出院后所需要的物品，由于所需物品较多，最好列表核对。

那么，需要准备哪些物品咧？

不妨参考一下我的采购计划吧！

这可是我从不少“过来人”那里取经得来的。

1.妻子住院期间所需物品(1)床上用品两套，产褥垫、保洁垫各两床。

(2)长大衣1件，离开病房时用。

(3)服装2~3套。

为方便哺乳，上衣最好为开襟式，内衣纯棉布料。

(4)内裤3条，免洗裤适量。

(5)哺乳胸衣3个，溢乳垫及清洁棉适量。

(6)袜子两双，拖鞋两双。

(7)卫生纸、湿纸巾若干。

(8)毛巾4条，两条洗脸，1条擦脚，1条洗下身。

(9)小脸盆两个，1个洗脸，1个洗下身。

<<我陪老婆坐月子>>

(10)牙刷、牙膏、水杯、梳子、护肤品等洗漱用品1套。

(11)水杯1个，巧克力和饮料适量(临产前吃适量巧克力可增加热量，利于分娩)。

(12)餐具1套。

(13)保温瓶1个，用以盛汤。

(14)笔和小记事本1套。

(15)几本杂志或书籍，可缓解产前紧张的情绪。

(16)产前检查资料。

2.宝宝喂奶用品(1)奶瓶4个，玻璃的两个，塑料的两个。

塑料的外出时携带方便，1个用于喝奶粉，1个用于喝水。

(2)奶嘴4个，买的是仿真自动通气的，橡胶的两个，硅胶的两个。

橡胶的较软，更适合刚分娩后的宝宝使用。

要注意奶嘴孔的大小，把握不准的话可请教店里的服务员。

(3)奶瓶刷和奶嘴刷各1个。

(4)奶瓶套1个，主要是保温，外出时携带。

(5)吸奶器1个。

(6)消毒器具1个，用来消毒奶瓶的。

我用的是在微波炉使用的消毒盒，此外，消毒锅也是一个不错的选择。

(7)奶粉1袋，这个可随时购买，以防妻子奶水不够。

(8)奶瓶夹1个，用来夹消毒后的奶瓶和奶嘴的。

我没用上，等几分钟奶瓶就不烫了。

3.宝宝洗浴用品(1)浴盆1个。

我买的是稍微大一些的，除洗澡外以后宝宝还可以玩水。

(2)浴床1个，挂在浴盆上使用。

(3)水温计1个，有吸盘式和漂浮式的，我买的是漂浮式的。

(4)洗浴用品1套，包括洗发液、沐浴液、润肤油、香皂、爽身粉和护臀霜等。

店里的服务员推荐给我强生的，她们说选强生的多。

(5)浴巾3条，选择纯棉的、大一些的，宝宝长得很快；1条擦身，1条包裹，还有1条备用。

(6)洗澡布1个，有宝宝专用的洗澡布。

(7)纱布若干，可用来给宝宝擦嘴、做围嘴，也可用来给宝宝洗澡。

(8)棉棒若干，用以清洁宝宝的耳、鼻、擦肚脐。

(9)湿纸巾若干，宝宝大小便后可用，外出更是方便。

(10)洗衣液1件，宝宝衣服专用。

(11)面巾纸若干，注意不要放在宝宝附近，否则他会抓到吃到嘴里。

(12)剪甲钳1个。

4.宝宝寝室用品(1)婴儿床1个，在产妇分娩前就要准备好，与产妇的床高低一样，且要有围栏，高度应在60厘米以上，栏杆之间的距离要小于5厘米，以防宝宝的头伸出。

(2)床垫1个，不要太软。

(3)被子3床，纯棉，大、中、小各一床。

(4)垫被两床，以备换洗。

(5)床单、毛巾被两条，纯棉材制。

(6)枕头1个，我们没有用，不过可以作为备用，我们用毛巾垫在了宝宝头下。

(7)防水尿垫两个，因为不透气，我们用得较少，换纸尿裤时可以用一下。

5.宝宝衣物(1)内衣4套，质地要软，纯棉材料。

裤子最好多准备，松紧带一定要松。

(2)连体衣两件，方便省事。

(3)和尚服4件，穿脱方便，特别适合刚出生的婴儿。

(4)护脐带两个，没有用上。

<<我陪老婆坐月子>>

(5)肚兜两个，备用，夏天可用。

(6)袜子两双。

有的婴儿裤有连脚，就不用买了。

我当初没有买，后来就买了一双，很方便。

(7)纯棉尿布若干。

(8)纸尿裤两包。

(9)围嘴两个，我们没有用上，可用纱布代替。

(10)帽子4顶，厚、薄各两顶，出院时要用一顶。

(11)纱衣3件。

(12)毛衣4件，宝宝大一些时用，我没有买。

(13)棉衣两件，天冷时穿，我们自己做的，可以根据季节准备。

(14)体温计，最好用耳温计。

(15)别针若干，固定被子、围巾等，我们没有用上。

(16)背带1个，暂时用不上，以后用时可买。

(17)推车，坐躺两用最好，朋友之前已送。

(18)喂药器1个，我们没用上，可选用奶瓶，较方便。

Doctor小叮咛：临产前，孕妇的身体、情绪和变化临近分娩，孕妇子宫底高30~35厘米，胎儿位置有所降低，腹部凸出部分有稍减的感觉，胃和心脏的压迫感减轻，膀胱和直肠的压迫感却大为增强，尿频、便秘更加严重，下肢也有难以行动的感觉。

此时，孕妇身体为生产所做的准备已经成熟，子宫颈和阴道趋于软化，容易伸缩，分泌物增加。

子宫收缩频繁，开始出现生产征兆。

面对即将到来的分娩，孕妇可能会有莫名的恐惧，要战胜恐惧心理，首先要让孕妇了解相关的分娩知识。

现代研究认为，分娩能否顺利完成，取决于产力、产道、胎儿及产妇的精神心理因素等要素。

四个要素协调配合，有利于分娩的顺利进行。

还要让产妇了解正常分娩的经过及各个产程的特点，并在分娩前开始积极做好心理准备，分娩时就能充满信心，积极与医护人员配合。

其次，要认识自然分娩的好处及剖腹产的利弊。

孕妇应该了解，孕育能力是女性与生俱来的能力，生产也是正常的生理现象，绝大多数女性都能顺利自然地完成。

自然分娩PK剖腹产分娩方式主要是自然分娩和剖腹产，以下是两种分娩方式的对比。

1.自然分娩:(1)优点：胎儿的头部受到产道的挤压，呼吸中枢受到刺激，将有利于胎儿的自主呼吸。胎儿的胸廓受到挤压，可刺激胎儿的肺泡表面活性物质加速产生，促进胎儿的肺不断成熟，有利于自主呼吸的建立。

可避免胎儿出生后窒息和吸入性肺炎的产生。

要比剖腹产的孩子聪明，不易患感知综合失调症。

(2)缺点：如果没有进行产前检查，产道、产力或胎儿有问题时，可能会造成难产。

分娩较剖腹产方式时间长，产妇会受到分娩的阵痛。

2.剖腹产:(1)优点：如产前大出血、宫缩乏力、胎儿窘迫、骨盆狭窄等不能自然分娩时，此时的剖腹产是救命手术。

避免分娩的阵痛之苦。

分娩时间较快。

可同时进行绝育手术，如子宫不宜保留也可切除。

(2)缺点：需打麻醉针，如发生意外，会影响孕妇或胎儿的生命。

死亡率高于自然分娩方式。

产妇的大出血概率较高。

腹部留有约10公分的疤痕，对产妇的精神和肉体都会造成伤害。

<<我陪老婆坐月子>>

可能会使胎儿吸入羊水，造成吸入性肺炎，甚至会窒息死亡。

子宫切口易感染。

手术后身体各器官的恢复要比自然分娩的产妇慢。

如产妇再次妊娠，易发生并发症，甚至会危及产妇和胎儿的生命。

缺乏产道对胎儿的挤压，宝宝长大后易患感知综合失调症等。

关于过期妊娠正常情况下，孕妇在妊娠38~42周就会自然分娩出婴儿。

如果若42周后胎儿仍然没有分娩出，就称为过期妊娠。

出现过期妊娠的孕妇约为10%左右，在妊娠当中，无脑儿或重度肾上腺发育不全的胎儿发生率较高，所以，过期妊娠可能与胎儿垂体或肾上腺的功能不全有关。

另外，也可能与母体的素质较差、内分泌紊乱或遗传因素有关。

有些人认为妊娠的时间越长，胎儿发育得越成熟。

其实，这是完全错误的一种认识，过期妊娠会对胎儿和孕妇带来很大的危害。

胎儿生长在母亲的子宫里，是通过胎盘从母体中吸取自己发育生长所需要的营养的。

从怀孕的35周起，胎盘通透性开始下降，营养和氧气的通过也受到影响。

如果妊娠42周还没有分娩，胎盘就会渐渐衰老，羊水减少，功能减退，另一方面，胎儿越成熟对氧的需求量就越多，胎儿的营养和氧气自然得不到足够的补充，胎儿就会靠消耗自身的脂肪来维持生命，此种状况下的胎儿体重怎会增加？

胎儿缺氧有可能产生激烈的呼吸动作，在分娩过程中容易将羊水吸入呼吸道，造成胎儿窒息死亡或出生后容易患吸入性肺炎；胎儿缺氧还有可能使子宫内胎便排出，胎儿吸入胎粪，出生后出现胎粪吸入性肺炎；另外，还极有可能等不到分娩而因缺氧胎死腹中。

如果出生，胎儿如同小老头儿一般，智力和对外界的适应能力都不如正常的新生儿，容易成为低能儿。

过期妊娠，有些孕妇的胎盘有可能没有老化，胎儿还可以继续成长，容易发展成巨大儿，胎儿的头骨变硬，在分娩的过程中，通过产道不会变形，从而导致产程延长，增加产妇的痛苦，容易出现难产、产道损伤、产后大出血或是胎儿颅内出血。

如果胎儿颅内出血，有可能终身痴呆、肢体瘫痪或是死亡。

因此，孕妇在这个时期要定期进行产前的检查，如果过了预产期还没有分娩，应到医院进行诊断，查明原因后，采取合适的方式，中止妊娠或是采取剖腹产手术，以确保母亲和胎儿的安全。

<<我陪老婆坐月子>>

媒体关注与评论

在我陪老婆坐月子这个月，我可是学会了很多育儿知识，抱孩子、换尿片、喂奶都难不倒我，甚至连生男生女都学到经验了！

女人产后3个月最容易患抑郁症，这时候一点不能离开她，所以我特地3个月不拍戏，陪关悦度过最难熬的产后百日。

——佟大为 说实话，有了儿子之后，我比任何时候都恋家，勤勤坐月子的这1个月里，我几乎都在家陪他们母子，和我儿子在一起，每时每刻都是难忘的！

我更加切实地懂得了什么是‘责任’，更懂得了怎样才能做一个有责任心的男人！

——陈建斌 换尿布、洗澡、喂奶、哄孩子、把便我都会，孩子吃完了奶要抱起来打个嗝才行；我女儿肚脐儿掉得晚，把我急坏了。

以前做事不知道为了谁，现在特清楚，我每次到她床前，她都冲我一笑，那真是倾国倾城！

——黄磊 我和鲍蕾都是第一次当父母，充满了新鲜感。

当了爸爸后，我特别想回家，虽然女儿大部分时间都在睡觉，我却可以坐在床边，静静地看她一个下午，心里想着‘她就是我的孩子’，这种感觉很神奇。

——陆毅

<<我陪老婆坐月子>>

编辑推荐

《我陪老婆坐月子》“最贵的月子”是老公守在家里疼你.....31篇全职奶爸的月子实战日记全程记录幸福小夫妻的月子生活超私密产后枕边书比《育儿百科全书》更值得参考从老公到老爸，完美爸爸必修的第一课：从伺候月子的真实生活开始.....与明星奶爸佟大为 陈建斌 黄磊 陆毅一起感悟育儿心经

<<我陪老婆坐月子>>

名人推荐

四大明星奶爸的育儿心经在我陪老婆坐月子这个月，我可是学会了很多育儿知识，抱孩子、换尿片、喂奶都难不倒我，甚至连生男生女都学到经验了！

女人产后3个月最容易患抑郁症，这时候一点不能离开她，所以我特地3个月不拍戏，陪关悦度过最难熬的产后百日。

——佟大为说实话，有了儿子之后，我比任何时候都恋家，勤勤坐月子的这1个月里，我几乎都在家陪他们母子，和我儿子在一起，每时每刻都是难忘的！

我更加切实地懂得了什么是‘责任’，更懂得了怎样才能做一个有责任心的男人！

——陈建斌换尿布、洗澡、喂奶、哄孩子、把便我都会，孩子吃完了奶要抱起来打个嗝才行；我女儿肚脐儿掉得晚，把我急坏了。

以前做事不知道为了谁，现在特清楚，我每次到她床前，她都冲我一笑，那真是倾国倾城！

——黄磊我和鲍蕾都是第一次当父母，充满了新鲜感。

当了爸爸后，我特别想回家，虽然女儿大部分时间都在睡觉，我却可以坐在床边，静静地看她一个下午，心里想着‘她就是我的孩子’，这种感觉很神奇。

——陆毅

<<我陪老婆坐月子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>