

<<准爸爸孕育指导私房书>>

图书基本信息

书名：<<准爸爸孕育指导私房书>>

13位ISBN编号：9787543934870

10位ISBN编号：7543934876

出版时间：2008-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：吴世冉，郭勇 编著

页数：230

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>

## <<准爸爸孕育指导私房书>>

### 内容概要

虽然生儿育女是女人的事情，但是作为一个好男人，在这个世界永恒的话题中也应该承担自己的责任，毕竟男人也是家的一部分。

所以，粗犷、威猛的男人要做可以依靠的大山，要做可以避风的温暖港湾，正如电影《超级奶爸》中的谢恩·乌尔夫一样，在外是一位出色的特种部队队员，在家则是一个能同时照料5个孩子的超级奶爸。

众所周知，女人十月怀胎，月月艰辛、时时危险，她承担了孕育生命的大部分工作。而作为丈夫，更应该积极主动地转换角色，培养自己的“准爸爸”意识，担负起“超级奶爸”的责任，给太太生活上以照顾、心灵上以关爱、精神上以鼓励。

在孕前，和太太一起进行采购物品、产前检查等准备工作，并了解太太的心理变化，及时给予引导和帮助；在太太怀孕期间，应扮演贴身保姆、胎教专家和营养调剂师的多重角色，做太太的坚强后盾；当宝宝出生后，新爸爸不但要照顾好太太坐月子，还要呵护和培养新生宝宝，精心打造快乐幸福的三人世界。

为了让年轻的准爸爸们更好地了解孕育生命、孕产护理和抚育宝宝的知识，做好太太孕期的护花使者，承担丈夫和父亲的责任，组织了一批优秀的孕育专家，从男人在家庭中丈夫、父亲等角色出发，精心编写了本书。

本书以独特的视角，着重分析与阐释了准爸爸在太太孕产的各个阶段如何去扮演自己的角色，并有针对性地列出了应对的措施和方法。

如果您想由准爸爸成长为一名成功的“超级奶爸”，那么现在就从阅读本书开始吧。

## <<准爸爸孕育指导私房书>>

### 书籍目录

超级奶爸，你准备好了吗 一、孕前必知 1.准爸爸注意事项 2.孕前检查 二、心理准备 1.转换观念与认识 2.准爸爸需积极应付的负面心理 三、生活准备 1.为妻子创造良好的生活条件 2.准爸爸的自我要求贴身保姆——呵护孕期妻子 一、孕期妻子的心理护理 1.孕期妻子常见的心理问题 2.了解妻子的心理需要 3.孕期妻子心理护理方法 二、孕期妻子的生理护理 1.孕期妻子健康检查 2.孕期妻子的生理变化 3.孕期常见疾病及其护理方法 三、孕期妻子的生活护理 1.孕期妻子的生活护理 2.孕期饮食安排 3.呵护孕期妻子的身体 超级奶爸的胎教之路 一、胎教的价值 1.胎教的理论依据 2.胎教的意义 二、准爸爸的胎教 1.准爸爸的胎教职责 2.胎教食谱 3.准爸爸胎教方法 4.准爸爸胎教十月全解一声嘹亮——新生命的诞生 一、产前准备 二、分娩时准爸爸的作用 三、分娩后新爸爸的工作伺候月子——产褥期护理 一、产褥期身心保健 二、产褥期饮食保健 鱼跃龙门——晋升合格奶爸 一、新爸爸烦恼 二、新爸爸必修 三、学会和爸爸相处 超级奶爸的终极成长之路 一、新生儿护理 二、婴儿护理

## <<准爸爸孕育指导私房书>>

### 章节摘录

超级奶爸，你准备好了吗婚后，老妈就经常在我和老婆面前念叨着想要抱孙子。

有时我会打趣说：“您要抱孙子，孙女您就不抱了吗？”

”老妈笑道：“你看你老妈像是那种老封建，吗？”

孙子、孙女我一样抱！

”其实，早在去年春节前，我和老婆就开始为要一个宝宝做准备工作了。

老婆打算在节假日期间，专心养身体，为怀孕做准备。

当然，这是夫妻双方的事情，我也主动地响应号召。

为了表示我认真负责的态度，我远离乙醇（酒精），摆脱“烟雾阵”。

虽然我并不是嗜烟酒成瘾的人，但为了未来的宝宝不受伤害，我和乙醇（酒精）、尼古丁断绝了来往

。作息习惯我也做了调整，改掉了以前晚睡晚起的坏习惯，晚上10点准时睡觉，第二天早上6点准时起床，然后就去小区旁边的小广场上跑步。

早睡早起，多多运动，对大人有好处，对未来的宝宝也会有所帮助。

老妈见我如此认真，特意为我们准备了丰富食物。

尽管鱼、蔬菜、粗粮、水果等这些食物中有一样或者几样并不见得合我的胃口，但我还是把它们吃掉了。

老妈说健康膳食、均衡营养很重要。

还有就是我学着对每一个人开口微笑，不让那些烦心的事情占据我的心头。

经过几个月的准备，我和老婆觉得时机已经成熟，我们的“造人行动”正式开始。

<<准爸爸孕育指导私房书>>

编辑推荐

《准爸爸孕育指导私房书》由上海科学技术文献出版社出版。

<<准爸爸孕育指导私房书>>

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>