



Prepared Dad
FOUNDATION



你即将要当爸爸了, 是吗?

恭喜!快乐和健康成长的宝宝离不开爸妈团队努力,所以你和宝宝的妈妈需要协作配合。即使离开正式晋升爸爸还有一段时间,你有很多事情可以从**现在做起!**本文为你提供一些育儿建议,指导你协助宝宝走出**最好的人生第一步。**



宝宝出生前

- 1 从怀孕到分娩,生孩子是一个需要投入大量体力和精力的过程。你对伴侣多一份帮助,就意味着她能为你们的孩子注入更多。
- 2 身体、情感和实际行动支持都同样重要。
- 3 你能帮着做家务和烧菜煮饭吗?按摩?揉脚?
- 4 懂得倾听。准妈妈对腹中的胎儿和即将成为母亲有怎样的想法?
- 5 讨论分娩阶段的安排,了解准妈妈喜欢什么,不喜欢什么,帮助她作好充分准备。
- 6 需要时协助作出知情决定。
- 7 讨论你可以帮助做些什么。
- 8 日益长大的胎儿喜欢听到爸爸的声音。为胎儿讲故事或是哼唱歌曲(宝宝在18至20周后就能听到你的声音)。
- 9 向其他爸爸了解他们的育儿经历。
- 10 陪同伴侣去作产前和超声波检查。如果有可能,你们一起参加产前训练班。
- 11 分享自己父母的育儿经验。你们会运用哪些同样的做法?还有哪些不同做法?
- 12 学习和练习主动分娩姿势。
- 13 一起学习和练习平静并有节奏地呼吸,这是最好的分娩训练。
- 14 怀孕妈妈的身体和荷尔蒙都会发生变化,所以她有时候可能让你觉得“简直是判若两人”。多一份耐心,倾听她的担忧,理解她的顾虑,温柔地安抚她,让她放心。
- 15 不断向她表达你的爱和支持,在她怀孕期间不断强调你对家庭的担当承诺。
- 16 在宝宝出生前抓紧时间休息。
- 17 作好准备:你们如何去医院?路上需要多长时间?在哪里停车?车加满油了吗?
- 18 请专业人员安装汽车婴儿座椅。
- 19 与伴侣讨论宝宝出生后的睡觉安排,支持她的偏好选择。
- 20 商讨亲朋好友到医院以及母婴出院后到家中探视的安排。预先明确界限并在大日子到来之前让所有人都知道你们的意愿。他们怎样支持你和你的家人?
- 21 准备三个包。为自己、伴侣和即将出世的宝宝分别准备一包衣物用品。

这个世界上没有完美的父亲!你有时候会做得很出色,另外一些时候的表现则会差强人意。尽力而为,不必过于担心。获取详细信息可访问:

www.preparedad.org.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



宝宝出生时

- 1 分娩开始后，你的伴侣可能需要等候很长一段时间才必须动身去医院。你可以用播放音乐和电影来分散她的注意力。如果可能，你也可以趁机多休息一会儿。
- 2 在家中时注意安全，不要过早地前往医院。与助产士联系，了解去医院的恰当时间。
- 3 从开始到总产程结束始终保持冷静，同时也帮助你的伴侣保持镇静。
- 4 记得运用你们学会的呼吸方式，帮助伴侣平稳并有节奏地呼吸。
- 5 记得运用你们学会的主动分娩姿势，帮助伴侣调整她喜欢的体位。
- 6 注意观察助产士，模仿她的方式来帮助你的伴侣。
- 7 为伴侣准备一些冰、水、零食和一块湿的海绵。
- 8 时刻关注伴侣的情况，保持专注。
- 9 伴侣对你大声吼叫或是说一些伤感情话时不要生气。
- 10 关掉手机，以免分心。
- 11 在身体上、情感上和实际行动上支持伴侣。彼此交流具体做些什么或是应该怎样去做。
- 12 学会使用正面“肯定性语言”。把这些话写下来并熟记。
- 13 宝宝在妈妈分娩时喜欢听到你能带来安全感的声音。
- 14 不要忘记，人类分娩至今已有数十亿次。分娩很安全。相信宝宝这次也会安全降生。
- 15 了解伴侣希望如何应对阵痛，在伴侣要求改变之前，坚持按照她的偏好去做。
- 16 如果伴侣有要求，你可以在阵痛出现时帮助她减轻体重压力、擦拭额头、按摩下背部同时挤压臀部。
- 17 尊重并友好地对待医院的工作人员。他们每天的工作就是帮助临产的孕妇。
- 18 不要忘记伴侣的分娩方式偏好。如果有问题，你可以随时向医护专业人员提出。
- 19 如果有需要，支持你的伴侣作出知情决定。
- 20 与伴侣和宝宝讲话时声音要柔和及舒缓，让他们有安全感并感受到你的爱和支持。
- 21 当伴侣需要你为她讲话时，不要犹豫。
- 22 如果你需要休息，可以要求助产士暂时照看你的伴侣。选择恰当的时机休息，时间不要过长。



宝宝出生后

- 1 宝宝终于出生了，你也同时踏上了时刻充满惊喜的发现之旅。不断作新尝试，观察宝宝的反应。多一点好奇，不要轻易气馁。你很快就能发现宝宝喜欢什么。
- 2 做新手爸爸是一份全职工作，尤其是在宝宝刚出生后最初的几个月期间。你和宝宝的妈妈可能没有时间或精力去做其他事情。
- 3 如果可以请假，不妨暂停工作。
- 4 知道需要做哪些家务。谁负责买菜和日用品？谁负责煮菜烧饭？谁负责做家务？你们有亲朋好友帮助吗？
- 5 即使刚开始感觉自己不像个父亲也不必在意。你只要不断尝试，便能很快进入角色。
- 6 宝宝喜欢和爸爸单独在一起。你的温柔、爱意和无微不至的关注能引发宝宝最好的反应。当你对着宝宝说话和唱歌的时候，当你给宝宝换尿布或是洗澡的时候，这也正是宝宝最开心成长的时候。给宝宝穿衣服，安抚宝宝，陪宝宝一起玩，尽量与宝宝有更多的互动。
- 7 模仿宝宝的动作和声音能刺激他们的大脑发育，带给孩子安全感，让他们觉得自己是父母的心肝宝贝。
- 8 母乳喂养能让宝宝更加健康。如果你的伴侣选择哺乳，你应该支持。用枕头和毯子构建一个喂奶的空间；把宝宝抱给妈妈；准备一些水果或其他零食；准备水或果汁。
- 9 宝宝也会喜欢你的耐心、温柔和慈爱。
- 10 每天与伴侣沟通，交流关于宝宝的每一件事。你们是一个双人育儿团队，应该彼此分享经验和相互帮助，这样对宝宝才能有更全面的了解。
- 11 询问伴侣育儿的感受，了解你还可以在哪些方面做得更多。
- 12 让妈妈有时间定期放下照顾宝宝的工作。可以建议她去见朋友、做一些运动或是在你照顾宝宝时放松休整。
- 13 宝宝喜欢坐婴儿车外出，也喜欢认识爸爸的朋友。
- 14 经常告诉伴侣你为她感到骄傲，她是一个了不起的母亲。
- 15 注意你和你的伴侣有没有出现抑郁或焦虑的迹象。如果有任何担忧，应该与专业人员交谈。
- 16 留出时间与伴侣单独在一起，这能加深你们的关系。良好的关系是你们给宝宝的最好礼物。
- 17 与其他爸爸交流经验。大多数爸爸都很乐意谈论他们的孩子。
- 18 身体上的亲密关系可能需要一段时间才能恢复，所以你应该有耐心。
- 19 谁都不可能永远不会出错，所以不要对自己或伴侣过于苛刻。
- 20 充分享受这一段终身难忘的时光吧！当然更重要的是保持开心。