

北京市“十五”重点科研课题研究成果
北京教育科学研究院早期教育研究所最新推出

丛书主编 梁雅珠

准父母手册

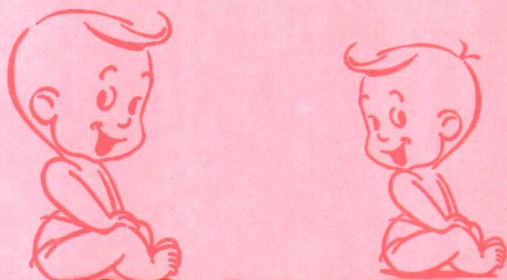
儿童成长档案

当孩子长大以后，这是一份最值得珍藏的礼物，把这份最美最好的礼物送给你最爱的孩子，让每个儿童拥有最佳人生开端……

心 与 新的对话 ——准备做父母

原子能出版社

丛书主编 梁雅珠

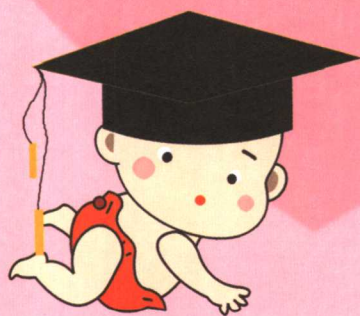


儿童成长档案

心与新的对话——准备做父母

准父母手册

编 著 郝建秋 董京京 孙 然



原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心与新的对话——准备做父母：准父母手册 / 郝建秋, 董
京京, 孙然编. —北京: 原子能出版社, 2004.10
(儿童成长档案 / 梁雅珠主 编)
ISBN 7-5022-3301-6

I. 心… II. ①郝…②董…③孙… III. 妊娠期—妇幼保健—手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103233 号

儿童成长档案：心与新的对话——准备做父母

出版发行 原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

策划编辑 张 梅

责任编辑 张 梅

责任校对 李建慧

责任印制 丁怀兰

印 刷 保定市印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/16

字 数 67 千字

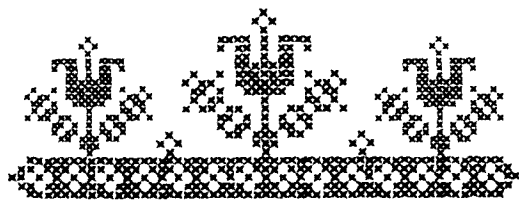
印 张 3.5

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5022-3301-6

印 数 1-6000 定 价: 15.00 元

版权所有 侵权必究 网址: <http://www.aep.com.cn>



前言

推动世界的手，是摇篮的手

培育超越自己的后代，潜心做有准备的父母。当您打开这套丛书，我们便结为同盟。

生命头3年是人一生持续发展的关键。为了帮助父母了解成长中的孩子，指导家长解决养育中的棘手问题，满足家庭日常对3岁前婴儿的科学教养需求，北京市“十五”重点规划课题《社区0~3岁儿童早期教育指导的研究》课题组，特将3年来面向3岁前散居儿童家庭所进行的教育实践指导研究成果，悉心梳理、归纳、提升并编辑成册，奉献给年轻的父母，以期使每个儿童从呱呱坠地开始，就拥有健康、快乐、自信、幸福的童年。

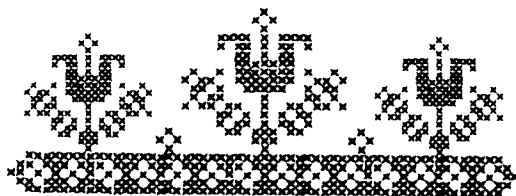
科学、实用是本丛书遵循的重要原则。首先它根据从出生至3岁儿童早期教养中的发展目标和儿童的身心发育、发展特点与可能，精心按年龄编排成《心与新的对话——准备做父母》、《心想事成——运筹帷幄襁褓中》、《无知无畏——动手动脚认世界》、《我能我行——3岁娃娃的独立宣言》等4个分册，每册独立成章。每一分册又强调适应读者当前的实际需要，尽可能地为初做父母的朋友提供实践与操作层面的具体帮助和个性化的指导。其次，在每册的内容编排上，我们根据儿童不同成长阶段的特点，设立出科学养育、游戏指导、发展评价、成

长趣事等不同侧重的板块内容，鼓励家长在使用的过程中，通过记录孩子的成长、自己的收获、家庭休闲生活照片等形式留下居家生活大事记。我们希望，它既是您幸福生活的经营手册，又是成功家教的实用指南，同时还是宝宝蹒跚学步的成长档案。

人文、创新、注重参与，是本手册编著者精心营造的意境。生命头3年虽是每个孩子共同的经历，但每个孩子的成长都有一部独特的脚本。尽管每位父母都要经历养育的艰辛与付出，但是在心灵收获中却会各有千秋，殊途同归。本手册记下的是为人父母的一事、一议、一得，收进的是宝宝涉世之初的一笑、一颦、一趣。今天您也许感慨良多笔下生花，昨天或许是忙碌、疲惫，记下的是来不及半点修饰的词句。此刻我们可能不为之所动，但是，当孩子长大后，再翻看今天留下的印记，这几本手册将会化为永恒的爱与特殊的回忆……

它记载着您和孩子共同成长的趣事、要闻，它见证着你为人父母时的孜孜不倦与尽心尽力。我们希望每一个家庭都能成为孩子健康成长的幸福基地，我们期盼每一位父母都是孩子入世的益友良师。

如果您能从中获益，将是我们最大的企盼，如果父母的教育因此而改善，必将带来孩子的一生幸福。



序言

科学技术越发达，早期教育的重要性就越被更多的人所认同。

什么是早期教育？早期教育包括的范围很广。什么是教育？概括地说，可以理解为，影响孩子成长发育的外在因素。早期教育，就是从小给孩子创设各种条件，使他受到良好的影响，身心得以健康的发展。

什么时候开始早期教育？从孩子有生命之日开始。注意！不是从孩子出生之日开始。因为孩子的小生命，不是从他出生的时候才开始的，而是从他在胎内，形成受精卵的时候开始的。人们把怀孕的妇女称为准妈妈。那么，妇女开始怀孕之日，亦即准妈妈上任之日，也就是孩子生命开始之时。

我们民族的老传统，刚出生的孩子，就说他是1岁，叫做虚岁。科学研究的进展证明，这种说法是有道理的。而且，虚岁不虚，即在胎内的岁月，孩子就已经在接受教育了。也就是古人所谓的“胎教”。大家都知道，父母是孩子的第一任老师。因此，不管是自觉的，还是不自觉的，准妈妈都已经是孩子的老师。当老师，是要学习的。所以，准妈妈也要学习。这本《准父母手册》是针对准妈妈的需要而编写的。作者在编写过程中，参考了科学研究的有关成果，根据自己当准妈妈的亲身经历和体验，以及现代准妈妈们的实际情况，尽量使本书贴近准妈妈的需要。因此，实用性是本书的突出特点。

这本书以胎儿与妈妈的对话和专家指导的形式，生动地讨论问题，使人读来饶有兴味。这本书的新意是，不但讲述了怀孕期各个阶段准妈妈的生理变化和胎儿发育的特点，而且讲述了准妈妈的心理变化和容易出现的烦恼，同时还介绍了解决问题和消除烦恼的办法。本书具体而详细地说明了准妈妈为孩子出生应做的种种准备。这本书不但对准妈妈进行指导，还明确指出，为孩子出生做准备，是未来父母共同的天职，并提出了准爸爸的具体任务。它向读者传递一个新时代的重要观念：生孩子、养孩子、教育孩子，是为人父母两个人共同的事情。在准妈妈孕期的每个阶段，准爸爸都有他自己的任务。

此外，本书还告诉老一辈人，为迎接孙子女出生应有的准备，以及对准妈妈应有的态度。这些内容，对于处理好家庭关系和孩子未来的成长，都是十分有益的。

相信本书会受到准父母和他们的亲人们的欢迎！

陈帼眉

于北京师范大学

写给准父母的话

恭喜，恭喜！准妈妈、准爸爸朋友们，祝贺你们即将成为“新手”父母，即将拥有自己的小宝宝。

亲爱的准妈妈、准爸爸以及将要“升职”的准爷爷、准奶奶们，你们在兴奋和喜悦之余，难免忐忑不安。拥有一个既健康又聪明的小宝宝，是每一对年轻夫妇以及整个家庭的共同心愿，为了实现这一愿望，年轻的夫妇以及将要养育宝宝的家人，都需要了解一些孕期和新生儿期的相关知识，也有必要记录整个孕期的历程，为你们和宝宝留下美好的回忆。《心与新的对话——准备做父母》一书，与现有育儿图书的描述形式不同，是一本以“心”（准妈妈心理独白）与“新”（胎儿自己开口讲话）的对话形式，同时加以相应的“专家提示”内容描述的。因此读者能在轻松、亲切的心境下，了解和掌握有关孕期生理和心理的保健常识，了解早期教育的理念和方法。本书分为五篇，第一篇为蓝色，象征海洋，是生命的摇篮，在这里将告诉读者要用一种怎样的心态面对新生命的孕育和诞生，引出“心”与“新”对话的主题。第二篇为绿色，象征种子发芽了，受精卵开始发育，在这里将告诉读者如何把握准妈妈的关键时期。第三篇为粉色，象征芽儿开花了，胎儿逐渐成长，在这里将告诉读者如何度过准妈妈的黄金时期。第四篇为橙色，象征花儿结果了，新生命即将诞生，在这里将告诉读者如何度过准妈妈期待收获的时期。第五篇为七彩色，象征果儿落地了，宝宝迈出了人生的第一步，在这里将告诉读者如何度过宝宝出生后的最初时期。

东华门幼儿园早期教育培训学校参加了由北京市教育科学研究院早期教育所梁雅珠所长负责的北京市“十五”计划重点课题“对社区开展0—3岁儿童早期教育指导的研究”，在课题研究过程中开办了“准妈妈俱乐部”，从中总结了许多有关准妈妈心理和生理保健方面、婴幼儿早期教育方面的经验。基于此，我们大胆地探索用新的形式与准妈妈们的交流，以期达到帮助准妈妈调节孕期心理焦虑，掌握一些有关孕期、新生儿期保健和早期教育的知识。由于水平有限，会有些考虑不周，请广大读者不吝赐教。

感谢东城区教研室魏葵老师帮助创议这个项目，并认真阅读、审校每一文稿；更感谢北京师范大学陈帼眉教授的指导、审校和作序，使本书得以完成和提升。同时，也感谢为本书的问世而提供素材的母亲和准妈妈们的。

东华门幼儿园早期教育基地

郝建秋 董京京 孙 然

目 录

CONTENTS

1

第一篇 准备播种了

导 读：做爸爸、妈妈你准备好了吗？ /1

亲职体验：宝宝，我想告诉你 /2

成长纪念：准爸爸、妈妈的照片 /3

星 星 船：不要顾虑宝宝的未来，只要关注宝宝的现在 /4



5

第二篇 种子发芽了——怀孕早期

导 读：把握准妈妈的关键期 /5

心灵对话：爸爸、妈妈的话 /6

成长纪念：准妈妈早孕时的照片 /7

心灵对话：爸爸、妈妈想要对你说 /8

星 星 船：难受也要吃 /9

亲职体验：准爸爸的“烦恼” /10

星 星 船：不高兴的事不想、不愉快的事不做 /11

亲职体验：爸爸会关爱好我和妈妈的 /12

亲职体验：妈妈带我去参加“准妈妈俱乐部” /13



14

第三篇 芽儿开花了——怀孕中期

导 读：如何体味准妈妈的黄金时期 /14

亲职体验：我是快乐的准妈妈 /15

星 星 船：孕中期，适当的运动 /16

星 星 船：非常时期的“行头” /17

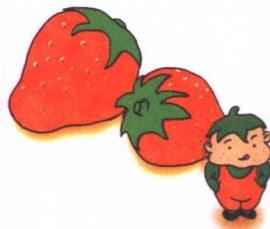
星 星 船：只有妈妈吃好，你才会健康 /18

成长纪念：准妈妈中孕时的照片 /19

心灵对话：妈妈，我可以“动手动脚”啦！ /20

成长纪念：小生命在运动，准妈妈的感觉和体会 /21

亲职体验：怎么还要给我起名字 /22



27

- 心灵对话：妈妈和我一起做游戏 /23
成长纪念：给宝宝画像、为宝宝起名 /24
星星船：我和妈妈一起上下班 /25
亲职体验：我的私人空间 /26



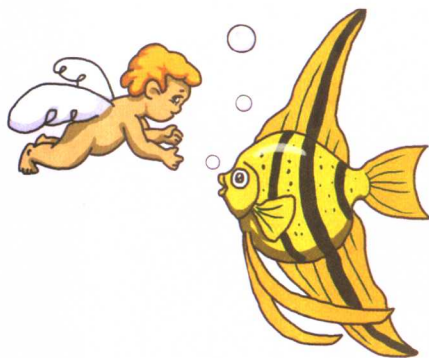
第四篇 花儿结果了——生产前期

- 导读：如何度过准妈妈期待收获的时期 /27
成长纪念：准妈妈孕晚期时的照片 /28
心灵对话：宝宝，妈妈太辛苦了 /29
亲职体验：准妈妈的创意 /30
成长纪念：准妈妈孕晚期的感受 /31
亲职体验：焦急、不安的准爸爸 /32
星星船：妈妈就要见到你了（分娩前的心理准备） /33
星星船：妈妈就要见到你了（分娩前的物质准备） /34
成长纪念：孕期珍藏品 /35
星星船：办理户籍登记、地段保健卡、《独生子女父母光荣证》的流程图 /36

37

第五篇 果儿落地了——新生儿期

- 导读：如何面对宝宝出生后的最初时期 /37
成长纪念：宝宝的第一张照片 /38
心灵对话：初为人父人母的感受 /39
亲职体验：“坐月子” /40
心灵对话：我是这样的“小东西” /41
星星船：妈妈总是对我唠叨个不停 /42
星星船：妈妈的奶是最好的营养来源 /43
亲职体验：手忙脚乱的爸爸 /44
星星船：我是个爱干净的小宝宝 /45
星星船：新生儿护理 /46
亲职体验：我的家 /47
成长纪念：我的全家福 /48



第一篇 准备播种了

导 读：做爸爸、妈妈你准备好了吗？

如果你们希望宝宝聪明又健康，那就做好准备吧：

♀ 改善你们的饮食：要吃得杂、吃得全、吃得详，别忘了坚持喝牛奶、吃柑橘类的水果和果汁、深绿色叶子的蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包和谷类。按医生的要求补充叶酸——一种预防胎儿发育过程中神经管畸形的B族维生素。

♀ 增强你们的体质：适当的体育锻炼还可以帮助准爸爸提高身体素质，确保精子的质量。使准妈妈更轻松的度过孕期生活，顺利生产。同时，增强免疫力，预防疾病。

♀ 调整你们的心态：保持良好心态是高质量孕育宝宝的基础，不要为未如期受孕而沮丧，用愉快、轻松、平和、随意的心态迎接宝宝的到来。

♀ 改善你们的生活方式：如果你们夫妻俩有吸烟、饮酒、喝咖啡的爱好，那么至少从现在开始就要戒烟、戒酒、少饮咖啡了。为了宝宝的健康请把你心爱的宠物托付给亲友抚养。如果你用避孕药，那么从现在开始停药。请尽量减少你们与不良环境的接触。





亲职体验：宝宝，我想告诉你

一天，妈妈遇到一位酷爱妈妈的人，那就是你的爸爸，我们成了一家人。爸爸把一粒种子种在了妈妈的肚子里，于是种子发芽、开花、结果，那就是你。

你要在妈妈的肚子里赖皮大约280天，在这些特殊的日子，妈妈很想和你聊聊天，说说悄悄话……

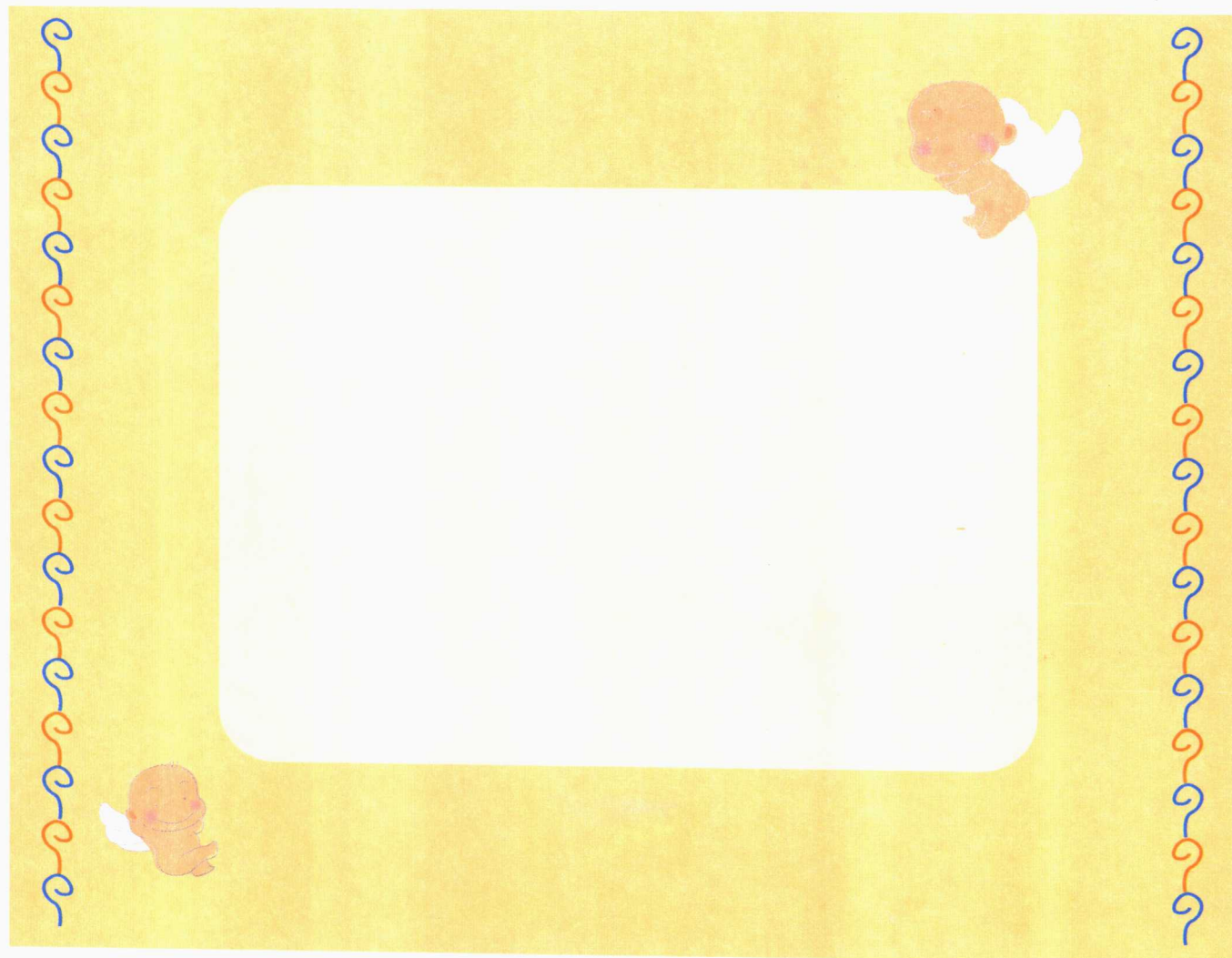


亲爱的爸爸、妈妈，在妈妈神圣的宫殿里，我感到很安全。我不想赖皮，想早早地出来，与漂亮的妈妈、帅气的爸爸相见，但我们都要经过“自然程序”。10个月的怀胎，妈妈和我都会不容易，我们互相鼓励，经常聊天，日子会过得快一些。

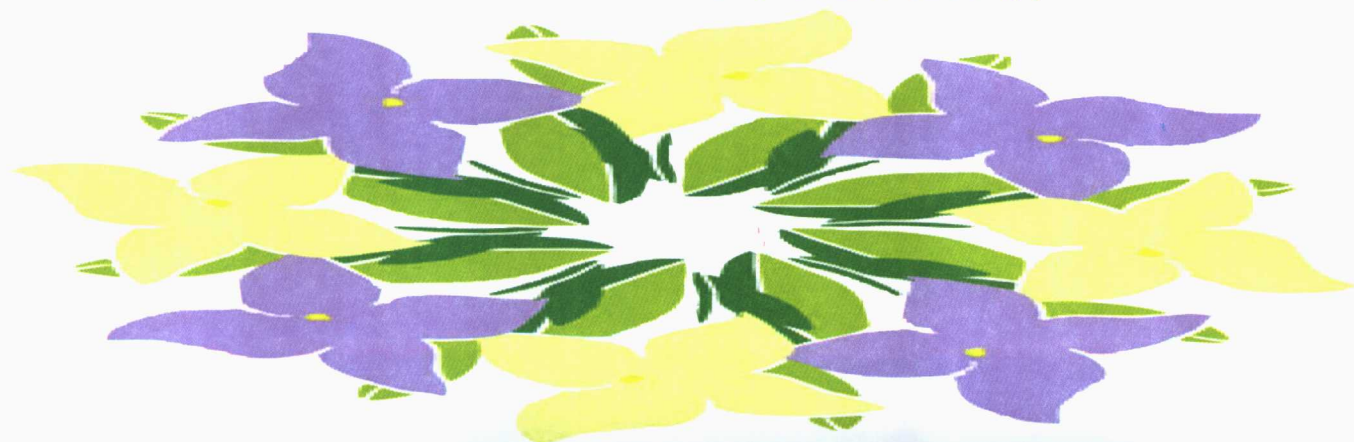
专家建议 经常与你的宝宝说说话吧！温和、亲切的语言可让胎儿得到抚慰。不仅准妈妈要这样做，准爸爸更要如此，因为胎儿尤其爱听爸爸的男低音。爸爸别忘了在照顾妈妈的同时，还要早早与宝宝沟通。



成长纪念：准爸爸、妈妈的照片



哇！这就是爸爸和妈妈，我好喜欢你们呀！





星星船：不要顾虑宝宝的未来，只要关注宝宝的现在

亲爱的准爸爸、准妈妈朋友：当被确认已怀上宝宝的时候，你们在兴奋之余，想到的一定是一团混乱的景象：酸臭的尿布，吐得浑身奶瓣的小东西，满地玩具的房间，生病时的宝宝，优、良、中、差的成绩单，满脸愤怒的老师，大笔的投资，以及他（她）的第一次约会……

你不必想得太多，如果想让宝宝未来的每一个阶段都是最棒的，那就要从现在做起，给宝宝一个最佳的开端！



确认自己怀孕后

我在____年____月____日，在____医院检查，确定怀上了小宝宝

我告诉了____或____他们的反应____

我当时想____



第二篇 种子发芽了——怀孕早期

导 读：把握准妈妈的关键期

嗨！妈妈，我正在长！最初的三个月是我能否成为健康宝宝的关键时期，因为在孕育我的前12周，我的主要器官都已经形成，有了“小人儿”的模样。在这段日子里我最怕妈妈受到病毒感染，比如患风疹、患病毒性感冒等；还有，妈妈使用某些药物我也害怕，因为这些都可能会导致我形成畸变；另外，假如妈妈生活在过度恐惧、愤怒、烦躁、哀愁等消极的精神状态中，也可能会使我在发育过程中发生异常。大部分不正常的宝宝都是在这一关键时期内留下遗憾。

哦，爸爸，妈妈在孕育我的最初的三个月内，请您多给她些关照爱护呦！您要尽量让妈妈生活在一个轻松、温馨的环境中，劝她别紧张，哄她开心，让她保持一个良好的精神状态，宽容因为我的存在带给她的诸多不适。拜托啦！





心灵对话：爸爸、妈妈的话

宝宝，你的到来给我们带来了无与伦比的快乐，我们总是在想你
是男孩还是女孩、是个怎样的小东西，长大后会成为一个什么样的人……

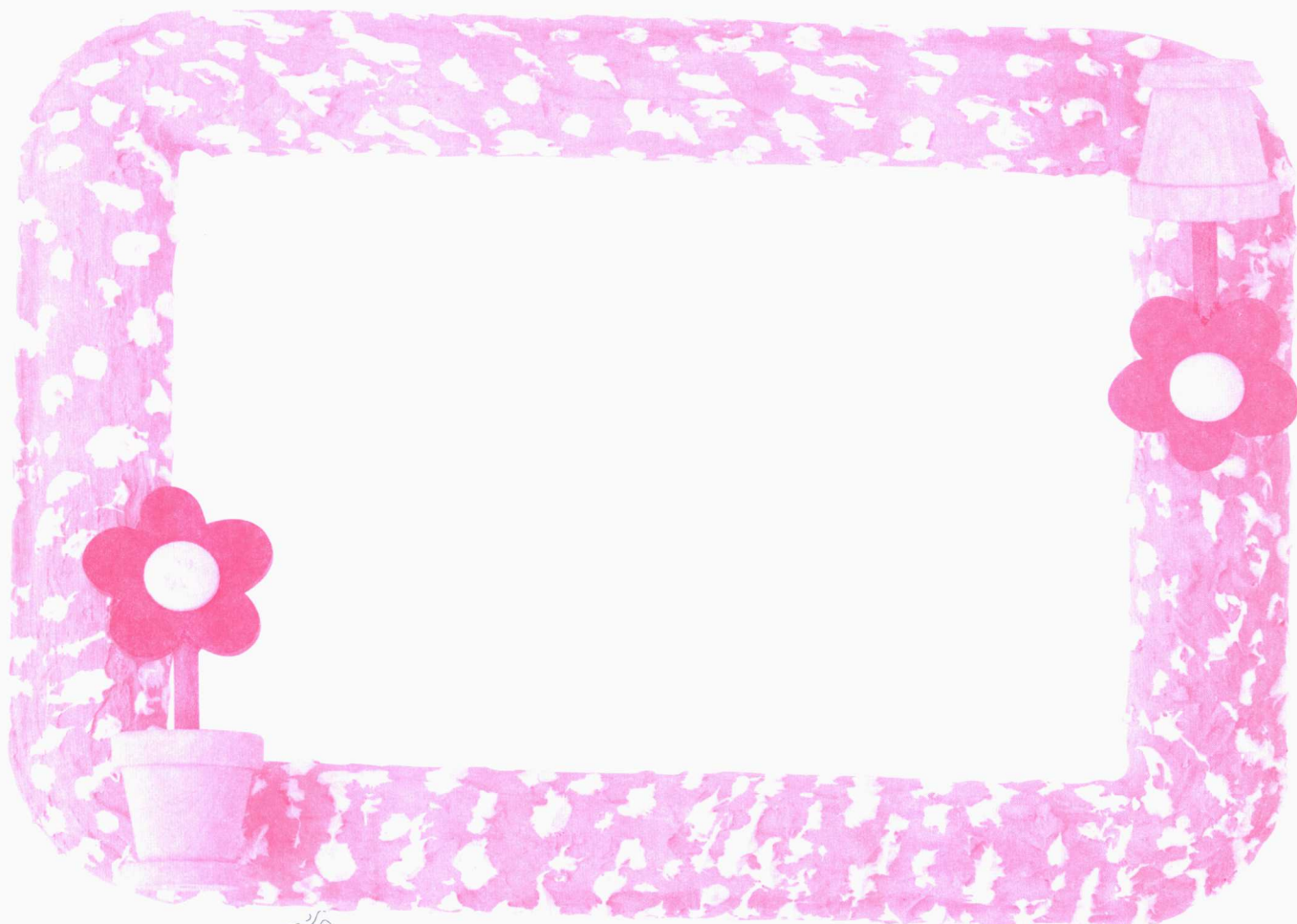
但无论你是男孩还是女孩，无论你是否漂亮、是否聪明，你都是
我们最最珍贵的惟一；无论你是经常哭闹，还是可人儿乖巧，我们都会
给你特别的关注和特别的爱，因为你是我们最最亲爱的宝贝。



专家建议 同自己最心爱的人一道缔造一个崭新而又与你血脉相连的生命，实在是一种令人神往的期盼，但养育子女永远不是一件容易的事情。他（她）的到来，可能是你事业发展的鼎盛期或是你还没有来得及安排好生活和工作他（她）就不期而至。打起精神，调整生活的重心，用心去接纳这个小生命。孩子可以给你们带来无与伦比的成就与欢乐，也可以给你们带来一份沉甸甸的义不容辞的责任——为新生命导航：孕育宝宝，养育孩子，培养和教育子女健康成长。



成长纪念：准妈妈早孕时的照片



这是妈妈有了我以后的第一张照片



自己对自己现在形象的评价：_____



周围的人是怎么说的：_____



爸爸、妈妈想要对你说：

(怀孕初始的体会，感受最深的一件事)

