

THE LESSONS OF MOTHERS

妈妈的功课

宝宝成长备忘录



中国档案出版社

责任编辑 赵增越
封面设计 邓 访
策 划 龚 湘

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈的功课: 宝宝成长备忘录 / 冯碧波编著.

—北京: 中国档案出版社, 2003.1

ISBN 7-80166-245-8

I. 妈… II. 冯… III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105668 号

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京市云西华都印刷厂

规格 / 787 × 1092 1/16 印张 / 15 字数 / 200 千字

版次 / 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第一次印刷

定价 / 58.00 元

版权所有 侵权必究



如果你有一个小宝宝，
那么每个夜晚，
当她慢慢入睡，
天空渐渐浮现的星星，
温柔发着光？

如果你有一个小宝宝，
那么每个清晨，
当她慢慢醒来，
像不像海上缓缓升起的太阳，
温暖发着光？

我是一个小宝宝，
星星像太阳。

目 录

第一部分

宝宝的诞生（出生前）	1
计划	3
怀孕	11
出生	21

第二部分

宝宝的成长（0-6岁）	29
一岁	31
两岁	59
三岁	87
四岁	117
五岁	145
六岁	173

第三部分

宝宝的测试（总附录）	203
身体	205
智能	213
情商	221

养育参考

重点注意

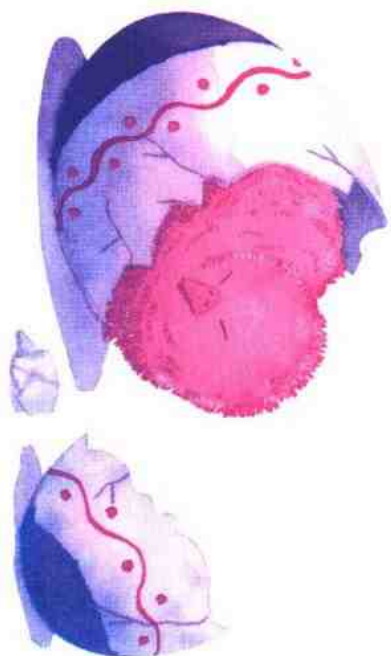
成长记录

父母随笔

纪念照片



第一部分



宝宝的诞生

爱永远不会失落。
即使没有回报，
它也会流回你的用心，
温暖净化你的心灵。

你是人间的四月天

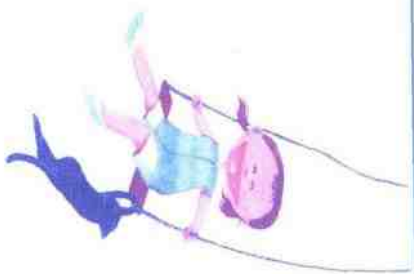
我说你是人间的四月天；
笑响点满了四面风；轻风
在春的光艳中交舞着变。

你是四月早天里的云烟，
黄昏吹着风的软，星子在
无意中闪，细雨点洒在花前。

那轻，那娉婷，你是，鲜妍
百花的冠冕你戴着，你是
天真，庄严，你是夜夜的月圆。

雪化后那片鹅黄，你像；新鲜
初放芽的绿，你是；柔嫩喜悦
水光浮动着你梦期待中白莲。

你是一树一树的花开，是燕
在梁间呢喃，——你是爱，是暖，
是诗的一篇，你是人间的四月天！



计划



想要一个孩子，作为夫妻爱的结晶，也
作为夫妻爱的延续，孩子他（她），男
孩像妈，女孩像爸，亦或是女孩像妈，
男孩像爸，都有意愿！





做父母的都希望自己有一个健康、聪明又可爱的孩子，这取决于夫妇双方的共同努力。

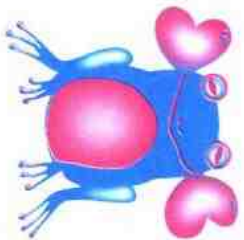
在怀孕前三个月，夫妇就要了解孕前保健知识，制定一个准备充分的生育计划。

安排家庭生育计划时，夫妻首先必须从优生方面着手，有计划地选择最佳生育年龄、月份、身体状况，避免不利优生的各种因素，如以往抽烟、酗酒的丈夫就应克制自己。另外还必须分别从生理、心理、工作与生活环境等方面采取保护自己的措施。

只有在理想的条件下怀孕，才能创造出健康的新生命。

做父母的都希望有一个健康、聪明而可爱的孩子。

计划



在做决定前，需认真考虑以下问题：

- 养育小孩是件非常辛苦的事，除了自己，可能还得准备有一个人帮你们，计划让谁帮助你们来带小孩呢？
- 对你们的生育计划，双方父母有什么意见或建议？
- 养孩子需要大量的钱并且不能间断，你们是否已做好了财务上的计划？
- 孩子并不是全部，自己的事业前程同样重要，何时要孩子其实很需要考虑。什么时候是要孩子的最佳时机呢？

做父母不应是一件随心所欲的事，要有一定资格才行。





夫妇资料

丈夫

妻子

年龄

身高

体重

血型

生肖

籍贯

文化

嗜好

过敏



生育计划

时间安排

财务安排

生活习惯调整

居家环境注意

孩子的照顾计划

随笔

想一想，并将它们记录下来：

1. 希望他（她）是男孩还是女孩？

2. 希望他（她）长得像谁？

3. 希望他（她）的性格像谁？

4. 希望他（她）将来成为怎样的人？



照片



怀孕

有喜啦



一段刻骨铭心的经历，一种放弃，一些冲劲，
还有几道波动的痛楚和辛酸，都伴随着你
孕的日子那么值得留念。





第一个月

感觉不到身体有什么变化。

——4周 受精卵着床以后，子宫内膜在孕激素作用下把孕卵包围起来，供给它所需要的养分，使它不断生长和发育，此时的受精卵，我们称为胚泡。胚泡分为两部分，外层细胞是受精卵接触子宫内膜的部分，将来形成胎盘和其它胚外结构，胚胎的营养由此供给，内层为一团细胞，称为内细胞团，将来分化演变成胎儿。

第二个月

感觉缺乏食欲，恶心甚至呕吐。乳房有胀大感、乳晕变浓，月经停止。

——5周 胚胎的神经管开始形成。神经管以后将发育成脑和脊柱。

——6周 胚胎长约0.6厘米(1/4英寸)，如苹果种子般大小。

胚胎漂浮在充满液体的囊中，它已有简单的脑、脊柱以及中枢神经系统；开始有消化系统、口及颌的雏形；胃及胸部正在发育；心脏凸出在胸的前部，开始搏动；四肢萌芽已发育。

——7周 胚胎长约1.3厘米(1/2英寸)，如小葡萄般大小。

心脏开始使血液在胚胎体内循环。神经系统的轮廓已接近完成。骨细胞开始发育。胚胎有两肺、肠、肝、两肾以及内生生殖器官，但均尚未完全形成。

——8周 胚胎长约2.5厘米(1英寸)，如草莓般大小。

胚胎长约2.5厘米，已初具人形，头的大小几乎占整个胎体的一半。可以看出眼、

6周时胚胎如苹果种子般

大小；7周时如小葡萄般

大小；8周时如草莓般大
小。



耳、口、鼻；四肢已具雏形。早期心脏已形成，且有心脏搏动；卵黄囊及肝脏已能形成含有血红蛋白的红细胞；肾脏也开始形成。

第三个月

发生孕吐、乳房的张力更强、排尿的次数增多。这时期最容易发生流产，要保持安静和睡眠充足。

——12周 胎儿身长约6.5厘米，重约18克。头部显得很大而肢体显得较小；肌肉正在发育；所有的内脏器官已经形成并开始工作，如肠管已有蠕动；已开始长出指（趾）甲；外生殖器已发育，多可辨认男女。胎儿脚趾能伸屈，手指能握拳，会皱眉、撇嘴、张口、闭口，能吸吮、吞咽，还能排尿。

第四个月

孕吐终止。子宫大约有小孩子的头部大小，可以由阴部外触摸到。应注意牙齿炎症的恶化。

——16周 胎儿身长约16厘米，体重约135克。胎儿已长出指甲，眼、耳、口、鼻已完全形成，舌上已有味蕾；眉毛和睫毛正在生长；面部及身上长出纤细的绒毛，称为“胎毛”；皮肤薄而透明，能看到皮下的血管网；两臂及两腿的关节已经形成，硬骨开始发育；性器官已足够成熟，很容易区分阴茎与阴道。胎儿的活动范围变得丰富：能抓脐带、吮吸手指和有复杂的面部表情。呼吸反射已完全建立，胎儿已能呼、吸羊水、吞咽羊水、随后从膀胱排出来，以此锻炼消化功能。

第五个月

开始感觉到胎动。注意不要使用腹带。

孕8周以前为胚胎期，孕8周以后进入胎儿期。

