

Create Baby

A Champion
婴幼儿成功生养教之道

造就冠军宝贝

贝因美 编著



上海文艺出版总社
百家出版社

PDG

贝因美 编著

造就冠军宝贝 Create A Champion Baby

婴幼儿成功生养教之道



上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

造就冠军宝贝：婴幼儿成功生养教之道/贝因美编著.
2版. —上海：百家出版社，2007.10
ISBN 978-7-80703-732-3

I. 造... II. 贝... III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第156287号

书 名 **造就冠军宝贝——婴幼儿成功生养教之道**

编 著 贝因美

责任编辑 唐少波

电脑绘画 蔡 惟

封面设计 陈红芬

策划制作 上海赛洋文化传播有限公司

出版发行 上海文艺出版总社 (www.shwenyi.com)

百家出版社 (上海市茶陵路175弄3号 200032)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海出版印刷有限公司

开 本 880×1194毫米 1/24

印 张 9

字 数 210000

版 次 2005年1月第1版 2007年10月第2版第4次印刷

ISBN 978-7-80703-732-3

定 价：38.00元



谢宏：贝因美集团董事局主席、首席育婴专家

1980年，年仅15岁入读浙江工商大学；

1984年，毕业并留校从事食品科学研究、教育行政管理及学生教育；

1985年，开始进行婴幼儿食品科学配方研究和婴童早期教育研究；

1987年，入浙江大学深造，后获法学学士学位；

1991年，成功研制贝因美速食婴幼儿营养米粉；

1992年，创办贝因美。

现任中国儿童食品专业学会常务理事，中国食品科学技术学会常务理事，浙江妇幼婴童产业商会会长，中国优生优育协会会员，浙江省优生优育协会副会长，浙江省预防医学会专业委员会委员，浙江大学MBA研究生企业导师等。

序一



关

于生育、养育和教育孩子的书籍已非常丰富，并各有特色。众所周知“为人父母”是世界上最伟大奥妙的学问之一，要增加该方面的学问必须花力气去学习。但在这竞争剧烈的时代，时间是有限的，而要成为称职的父母，正希望找到一本好书，它高质量、又有趣味、又能花较少的力气就能获得较多的学问和实用的知识，本书就符合这样的条件。

作者对准备当父母的年轻人，从孕前的生理和心理该如何准备开始着手，并对整个孕期保健作个策划，当孩子出生到3足岁的日常喂养、生活、护理和早期教育作了详细而切实可行的建议，特别是什么年龄该做什么游戏，游戏对小儿的体魄、智能、心理行为等的发育的促进潜力是不可估量，本人认为是该书的精华所在，亦是育儿书籍中的点睛之笔，值得推荐与共享。

上海第二医科大学新华医院终身教授
原上海市儿科医学研究所所长
上海儿童医学中心高级顾问
临床儿科杂志主编
原上海市围产学会主任委员

吴圣楣

2004年12月于上海

序二

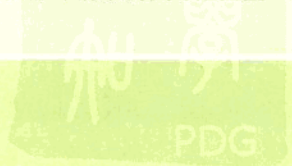


本书是我们专为中国年轻父母和准备做父母的年轻夫妇写的！当然，如果爷爷奶奶们外公外婆们以及其他一切关爱孩子的人们有兴趣阅读的本书，更是好事！

孩子是父母的宝贝！

多少年来，我们贝因美在从事婴童事业的过程中，最深切地了解这一点，尤其是中国的父母们！“望子成龙，望女成凤”，几乎是所有中国父母们的期望。然而，在与众多父母的广泛接触中，我们发现不少父母对于具体怎样造就自己的孩子，却并非很清楚、很理性。父母们都想尽可能给自己的孩子最好的：最好的成长环境，最好的生活条件、最好的食品、最好的用品、最好的教育……目的只有一个，希望自己的孩子是最棒的！能够拥有一个美好的人生！这就是本书书名的由来。

我们将父母们的想法作了归纳，基本上是这样的脉络：在准备生育和生产的过程中，关注的焦点是生一个健康聪明的宝宝；当宝宝平安出生以后，关切的是如何使宝宝健康成长；如果宝宝成长得很健康，就油然希望宝宝能够成才，拥有一个美好的人生。然而我们发现，大多数中国父母由于多方面的原因，对于如何对待孩子，从理念到具体操作都很困惑，甚至存在很多误区。比如缺乏理性消费，认为贵的、进口的东西对宝宝有益；对宝宝早教的关键期不能很好把握；对孩子过分紧张而产生溺爱等等。的确“为人父母”是世界上最奥妙的学问之一。教人怎样为人父母的教育就是“亲职教育”，称职的父母是宝宝一生的保护神和最好的老师。我们贝



因美在多年的育婴、爱婴行动中，已逐步形成了自己一整套的、系统的知识；贝因美成功生养教之道。为让更多的父母能成为合格、优秀的父母，用贝因美成功生养教的理念来指导、帮助父母如何教养自己的宝宝，这是我们出这本书最大的目的和心愿！

我们在编写本书的时候，是以贝因美“成功学”的理论作为指导，结合多年育婴咨询过程中积累的实践经验，分别从生育、养育、教育三个方面，为准父母和年轻家长提供婴幼儿不同育龄阶段的知识和操作指南。多年的咨询服务实践，使我们清楚地认识到生养教过程中的基本生理知识、营养保健、护理、疾病预防，以及帮助宝宝认知的游戏等方面的内容，是家长们最为关心，最想了解和学习的。因此在本书中，我们用清晰、简洁的文字，图文并茂地展示了这些内容。家长们在阅读和使用本书的时候会感觉到特别的方便和实用！在此，我们要感谢在贝因美多年的育婴实践中给予支持的专家们，以及从事贝因美孕婴童事业的全体人员！

本书自出版三年来，得到众多新父母和准父母的认可，成为最受欢迎的亲职教育全书！应广大读者要求，我们再版此书，希望本书能真正帮助中国的父母们早日成为称职的父亲和母亲，多多造就冠军宝贝！愿你的宝贝，成功人生，从小起步！

谢 宏

2007年9月于杭州

前言



称职父母须知

当你读这本书时,或许你刚刚从医生口中得知,一个小生命正在妈咪的腹中孕育并即将来临;或许你已经从医生手中接过刚出世的宝贝,经历了激动人心的一刻。无论是哪一种,有一个问题必然要进入你考虑的范围,那就是,当你的身份发生了巨大变化时,你是如何来认识和理解这个变化的?越早考虑这个问题,就可以使你越早地成为一个称职的父亲或母亲。生儿育女是每一对父母的权利,可并不是说每一对父母都知道如何才能做到称职的。面对即将诞生或正在怀中的宝宝时,身为父母要清楚地意识到,这和我们从小到大经历的各种人际关系有本质的区别,我们从来没有面对哪个人像面对自己的孩子一样,要完完全全地为这个宝贝负责。我们要意识到,为人父母不仅是一种权利,更是一种义务,我们肩负的是孩子的整个未来。

为了做称职的父母,每一对年轻的父母都会付出巨大的努力,可怎样的努力才是有效的呢?对婴幼儿的养育需要摸索一种科学方式,可它又不能完全靠摸索,因为成长不可逆,我们没有人能承担走错路的后果。这样说,不是表示有一套百分之百可行的方案要送给大家,而是希望给家长们提供一个思路,那就是——养育教育你的宝贝主要是你自己的事。就像没有人可以代替你對自己宝贝的爱



和了解一样,也没有人可以代替你對自己寶貝的教養。在孩子的成长过程中,尤其是在最初的成长历程中,父母往往代表了整个世界,“为人父母”是世界上最奥妙的学问之一。教人怎样为人父母的教養就是“亲职教育”,这才是我们真正需要重视的内容。婴幼儿是缺乏自主意识和独立生存能力的人,必须完全依赖着你,需要你的帮助,所以在你的宝贝自己具备完善的学习能力之前,让你来学习一下怎样做称职的父母。而称职的父母是孩子最最宝贵的礼物,是任何精巧的玩具所不能替代的。随着社会的发展,社会服务体系确实在日渐完善,但父母对孩子的爱和孩子对父母的信赖是永远都不可能替代的。所以要再三强调的是,主要要由自己来教養宝贝。那么,如何学习做一个合格、优秀的父母,让我们来帮助你。

婴幼儿的特殊性

婴幼儿是一种特殊的存在,要有效地对其进行养教工作,首先要对这种存在具备一个初步的认识。如若对此没有一个基本的了解,一切都将是镜花水月。

婴幼儿的特征主要分生理特征和心理特征两个方面。

关于婴幼儿特殊的生理特征,这一阶段,宝贝在生理的各个方面都处于稚嫩期,比如宝宝的消化系统没有发育成熟,就需要提供特殊的食物;骨骼和肌肉没有发育成熟,就需要提供特殊的用具和玩具。简单地套用某种模式,是忽视其特殊性的草率做法,是父母们要尽量避免的。我们只有在实践中努力学习,才可能尽职尽责地完成我们的养教任务。

关于婴幼儿特殊的心理特征,人们相对比较陌生。人是动物,但人是一种最高层次的动物,要了解婴幼儿特殊的心理特征,首先要了解人和动物的联系和区别。人之所以是一种动物,是因为人和动物一样,都具有建立在表象功能上的心理能力;而人之所以是人而不是一般的动物,则是因为人和一般动物不一样,其建立在表象功能上的意识功能不仅仅限于对对象被动的接受,而具有主动改变对象的能力,这种能力是其他动物所不能具备的。知道了这一点,再来看婴幼儿的心理特征就好理解很多了。婴幼儿实际上是处于一个动物性逐渐淡化、人性日渐突出的特殊阶段,越是小的婴儿,“人”的特征



就越不明显，动物性就越占主导。在英语中，称呼婴儿时不说He或She，而是说It，就是这个道理。婴幼儿在听视觉发育成熟到一定阶段后，它的表象功能就自然形成了，并由此形成在此基础上的心理能力，而这远不是终结。在形成基础的表象功能后，婴幼儿心理的发展方向，是从动物性的给予性表象功能向具有人类特征的构造性表象功能迈进，换言之，就是从被动接受向主动改造迈进。我们的任务是了解婴幼儿在这个发展过程中的每一个具体阶段，从而明确我们在每个阶段教育的任务所在。

由此可见，无论是在生理上和心理上，婴幼儿都是日渐成熟中的个体，只有认识了这一点，我们对婴幼儿的养教才能和一般意义上的养教区分开来并被正确地运用。

婴幼儿期

——成功人生的第一步

有人把婴幼儿期比做是人生的起跑线，人生的长跑在这里跨出了第一步；有人把婴幼儿期比喻是一幅洁白的画布，人生的图画在这里抹上了第一笔色彩。不管是哪种说法，我们都无法忽视婴幼儿期对整个人生的重要意义。

各国的教育专家对早期教育的起点有不同的说法，但从0岁（不满1岁）到3、4岁前为最佳期，则是比较一致的认识。从大脑发育来看，新生儿的大脑容量约为成人的三分之一，3、4岁时可达成人的三分之二。美国心理学家布鲁姆通过研究指出，如果把人在17岁时测得的智力定为100%，那么其中50%在4岁前形成，这个时期是孩子大脑发育最快的时期，同时说明婴幼儿具备接受早期教育的生理基础。在这个时期，如果家长适时合理地给予孩子教育和训练，就能促进其大脑的健康发育；也能为孩子智力发展奠定良好的基础，同时能加速提高其智力水平。反之，如果这个时期缺乏科学教育，就等于错失良机。

因此，在这段时间，家长对婴幼儿的养育和教育尤其值得重视。养育方面，需要我们为婴幼儿提供合理的营养配置，引导其形成良好的生活习惯，使宝贝有一个健康的全面发展的身体，为其进一步的发展提供基础性条件；教育方面，可进一步细分为教和育两部分，其中“教”是为了培养孩子高超的智能，“育”则是为了培养孩子健全的人格。



把婴幼儿期的养、教、育这三件事做好了，就给了宝贝今后发展的一个极大的原始推动力；当孩子慢慢长大，在这一时期埋下的种子，将生根、发芽、开花并结出丰硕的果实。

学习和实践

——和宝贝一起成长

一个期待已久的新生命终于诞生在你身边，新的生活也随之开始，一切都需要学习和适应。养育我们的宝贝需要爱心、耐心和信心，同时还需要丰富的知识，很多父母在交流经验时都会感到育儿过程就是自己和宝贝一起成长的过程。

你或许也有一个嗷嗷待哺的婴儿，或是一个蹒跚学步、咿呀学语的幼儿；或许正满怀幸福地期待着你生命中天使的降临。不管是哪种情况，你一定前所未有地充满了学习育儿知识的愿望：翻阅杂志时，你的视线一定会不自觉地被有关婴幼儿的文字所吸引；看电视时，你一定会停留在讲述育儿知识的频道上而不愿换台；上网时，你手中的鼠标也一定会点击这类的内容。当为孩子的一些令人费解的行为找到答案时，当自己宝贝的变化和发展在其中得到印证时，当照着上面的指导成功地解决了一个棘手的问题时，在这些时候，你将会感到莫大的满足！不仅如此，当你守护着孩子长大，看到你为其一生打下的成功基础发挥效用时，你又将在其中得到多少的快慰啊！

所以，我们要做的是有意识地学习育儿知识，并在具体实践中付诸行动。宝贝的成长和变化日新月异，我们要努力超前一步。育儿本身是一个辛苦的过程，但这同时也是一种美好的历程，我们希望，年轻的父母们能一起来体会与孩子共同成长的美妙感受！



目 录

序 一

序 二

● 前言 称职父母须知



生育篇

总 论	1
-----------	---

● 孕 前

生理准备	2
心理准备	2
受孕时间选择	3

● 孕早期

怀孕后该做些什么	6
如何计算预产期	6
孕后日常生活注意点	7
孕早期营养	7
孕早期食谱举例	
孕早期常见异常情况	9

剧烈呕吐 / 突然腹痛 / 见红和阴道流血

● 孕中期

孕中期保健	10
胎教	12
孕中期监护	14
孕中期营养	16
孕中期食谱举例	
孕中期常见异常情况	17
头晕 / 小腿抽搐 / 皮肤瘙痒 / 胎位不正	

● 孕晚期

孕晚期常见症状及家庭护理	19
便秘 / 尿频 / 下肢水肿 / 胃灼热 / 妊娠期 骨-肌肉-关节综合征	
孕晚期营养	21
孕晚期食谱举例	
临产前准备	22

● 产 后

产褥期常见特殊症状	24
产褥期护理	25
产后异常症状防治	26

尿滞留/便秘/产褥感染/乳腺炎/宫缩
性腹痛/阴道痛/耻骨痛/尾骨痛/腰背痛/
肌肉关节痛/腕部痛

产后瘦身大行动 30

产后哺乳、饮食及断奶 32

催乳营养食谱举例

附录 孕期内孕妇与胎儿的变化



养育篇

总论 49

0~4个月

了解这个阶段的婴儿 50

新生儿与生俱来的本领/新生儿健康十大
标准/新生儿特殊的生理现象/0~4个月的生
长发育状况

日常喂养 53

母乳喂养的方法/挤奶的方法/不宜哺乳
的情况/奶具准备/混合喂养

日常生活 64

宝贝衣着/宝贝居家/宝贝寝具/宝贝浴
具/宝贝出行

日常护理 74

脐部的护理/口腔、鼻、眼睛的护理/
湿疹的护理/新生儿黄疸/新生儿红屁股/
新生儿鹅口疮/喂药的诀窍/婴儿夜间哭
闹/接种疫苗

5~8个月

了解这一阶段的婴儿 78

日常喂养 79

日常生活 81

日常护理 83

宝贝乳牙/厌奶期

7~12个月

了解这一阶段的婴儿 85

日常喂养 86

食物过敏/推荐食谱

日常生活 89

日常护理 92

宝贝学步/宝贝厌食

13~18个月

了解这一阶段的幼儿 93

日常喂养 94

一日食物参考表/推荐食谱

日常生活 97

日常护理 97

洗手避免铅中毒 / 积食

● 19~36个月

了解这一阶段的幼儿	99
日常喂养	99
话说营养 / 按季节补充鱼肝油和钙剂 / 合理安排零食 / 推荐食谱	
日常生活	102
日常护理	103
学刷牙 / 训练走路的协调性	

● 附录 常见病症防治

消化系统疾病	106
便秘 / 腹泻 / 消化不良 / 肠套叠	
呼吸系统疾病	108
感冒护理	
五官科疾病	109
鼻出血 / 过敏性鼻炎 / 急性中耳炎 / 疱疹性口炎 / 奶瓶龋 / 斜视与弱视	
营养性疾病	112
佝偻病 / 异食癖 / 营养不良 / 缺铁性贫血	
神经系统疾病	114
流行性脑脊髓膜炎	
泌尿系统疾病	115
心血管系统疾病	116
其他疾病	116

斜颈与颈部肿块 / 疝气 / 婴幼儿卤门与疾病 / 指甲异常 / 预防接种 / 皮肤护理

意外与安全	120
小儿气管异物	
常见症状护理	120



教育篇

总论	123
----------	-----

● 0~4个月

了解这个阶段的婴儿	124
该阶段早教重点	125
0~30天的新生儿游戏	125
2个月的婴儿游戏	127
3个月的婴儿游戏	128
4个月的婴儿游戏	130

● 5~6个月

了解这个阶段的婴儿	133
该阶段早教重点	133
5个月的婴儿游戏	135
6个月的婴儿游戏	136

● 7~12个月

了解这个阶段的婴儿	138
-----------------	-----

该阶段早教重点	138
7 个月的婴儿游戏	140
8 个月的婴儿游戏	141
9 个月的婴儿游戏	144
10 个月的婴儿游戏	146
11 个月的婴儿游戏	148
12 个月的婴儿游戏	150

● 13~18 个月

了解这个阶段的幼儿	154
该阶段早教重点	155
13 个月的幼儿游戏	156
14 个月的幼儿游戏	158
15 个月的幼儿游戏	160
16 个月的幼儿游戏	161
17 个月的幼儿游戏	163
18 个月的幼儿游戏	165

● 19~36 个月

了解这个阶段的幼儿	167
该阶段早教重点	168
19 个月的幼儿游戏	170
20 个月的幼儿游戏	172
21 个月的幼儿游戏	173
22 个月的幼儿游戏	175
23 个月的幼儿游戏	177

24 个月的幼儿游戏	178
25 个月的幼儿游戏	179
26 个月的幼儿游戏	180
27 个月的幼儿游戏	182
28 个月的幼儿游戏	184
29 个月的幼儿游戏	186
30 个月的幼儿游戏	188
31 个月的幼儿游戏	189
32 个月的幼儿游戏	190
33 个月的幼儿游戏	192
34 个月的幼儿游戏	193
35 个月的幼儿游戏	194
36 个月的幼儿游戏	195

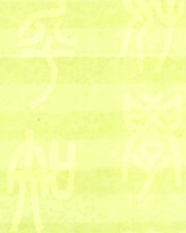
● 附录 婴幼儿期智力发育对照表



总论

怀孕的那天是新婚夫妇最重要的时刻，从那天开始就意味着责任随之而来，孩子的未来养育和成长从这一刻开始就由自己承担了。

生命第一！人类作为地球上最高级的生命，是自然进化的产物。人生成功与否，是先天及后天两方面因素综合的结果。先天的因素主要包括父母的遗传因素和生命孕育过程的质量。对于新生命和其父母来说，遗传基因的作用是无法控制和选择的，而生命孕育过程的质量是父母可以控制的。怎样在这一过程中控制和提高新生命的质量，保证健康的生命，是优生优育的命题，也是成功人生怎样获得最佳天赋的重要问题。天赋对于个体人生而言，是前提性的重要成功因素，后天的努力和许多因素可以挖掘和弥补某些先天因素，但无法超越和取代天赋性的因素。因此，我们以科学负责的态度忠告广大新婚夫妇，要重视优生优育——要一个聪明健康的宝贝，是我们每个做父母的殷切希望，而望子成龙，追求成功，首先须从孕育健康的生命开始。





孕 前

♥ 生理准备

怀孕前3个月，夫妻双方都要身体健康、无病，任何一方如果患有结核病、肝炎、肾炎，特别是女性患有心脏病、糖尿病、甲亢、肿瘤都不宜受孕。病愈后也要3个月后再受孕。

孕前3个月，夫妻双方都应尽可能杜绝饮酒。

孕前3个月，夫妻双方都应慎用药物，包括禁用含雌激素的护肤品。

从事对胎儿有害职业的女性，一定要在孕前3个月暂时离开工作岗位。

长久采用药物避孕的女性，要在停药6个月后再怀孕。

不要在疲劳时性交受孕。

过胖和过瘦的女性应把体重调整到正常状态。

为减少“早孕反应”对身体的营养损失，女性要在准备怀孕前的3个月积极进食富含营养素的食物，如含叶酸、锌、钙的食物。

在准备怀孕前的3个月，女性应多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果。男性应多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、韭菜等。

夫妻双方都应少吃火腿、香肠、咸肉、腌鱼、咸菜，不要吃熏烤食品如羊肉串等。少吃罐头食品及少喝饮料。

以浸洗的方法去掉残留在蔬菜中的农药。

女性孕前应及时治疗牙病。

♥ 心理准备

没成为母亲的女性是不完整的女性，当一位女性即将跨入母亲这个行列时，除了做好上述各种物质、生活准备外，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。