

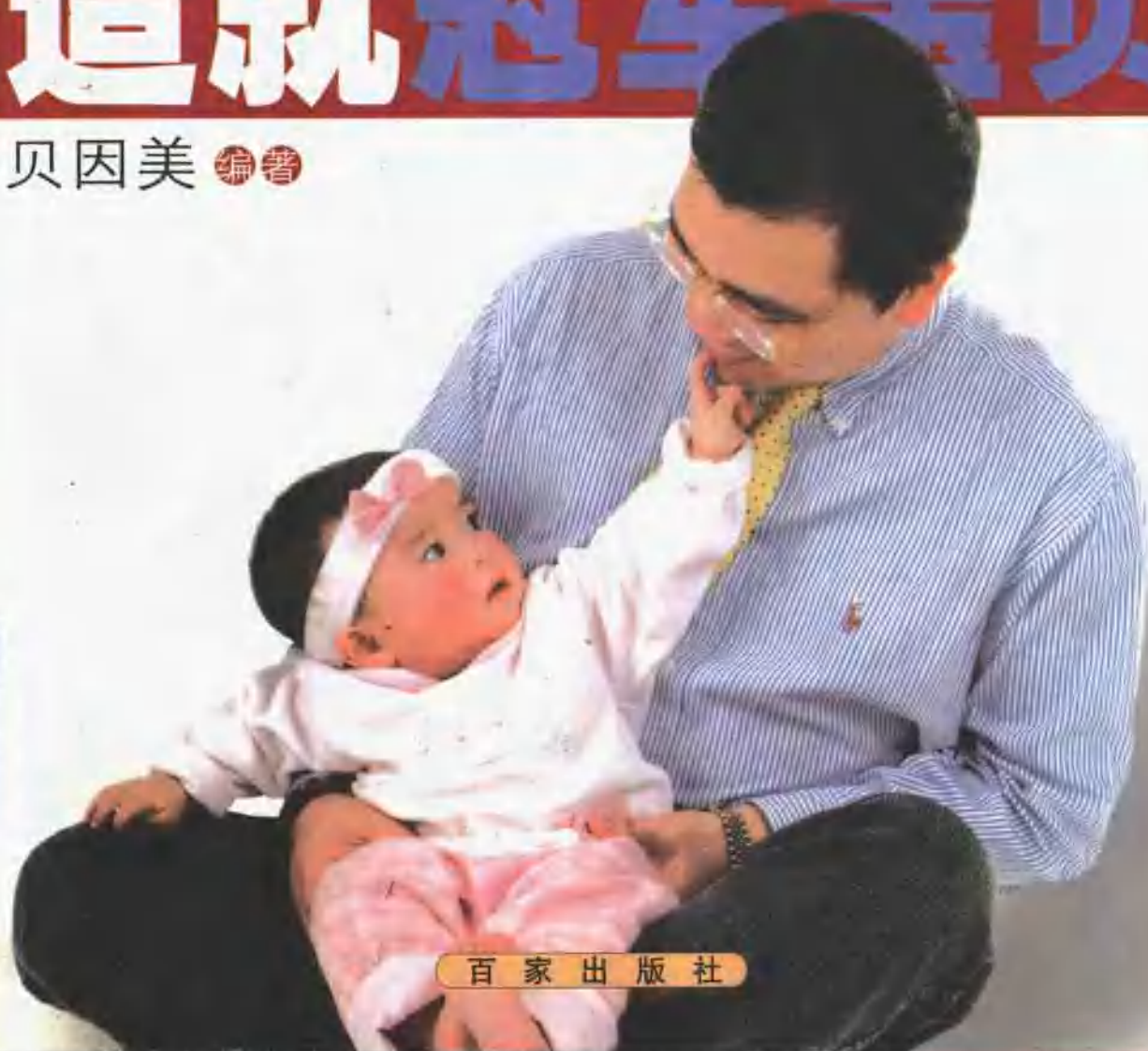
婴幼儿成功生养教之道

Create

A Champion Baby

造就冠军宝贝

贝因美 编著



百家出版社

造就冠军宝贝

婴幼儿 成功生养教 之道



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.
上海：百家出版社，2005.1
ISBN 7-80703-259-6

I. ①造... II. 贝... 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(2005)第001814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

插图绘画 潘 之 谷 吉

封面设计 何玉雯

装帧设计 萧 亮

策划制作 上海赛洋文化传播有限公司

出版发行 百家出版社(上海天钥桥路180弄2号)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海出版印刷有限公司

开 本 889×1194毫米 1/24

印 张 9

字 数 160千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 1-10080

ISBN 7-80703-259-6/TS·4

定 价：38.00元



“贝因美”首席育婴专家谢宏

- 1980年，年仅15岁的谢宏以优异的成绩考入杭州商学院食品系
- 1984年毕业后曾留校从事食品科学研究和教育行政管理
- 1989年获浙江大学法学学士学位。多年来，他在食品科学、人类学、社会学、哲学、心理学、教育学等方面颇有建树，主要论著有《婴幼儿的认知、语言与意识发生》等15部
- 1992年，谢宏怀着实业强国的理想创办“贝因美”
- 2004年，谢宏被选为杭州市婴童行业协会会长
- 现任职中国食品科学技术学会第三届理事会青年工作委员会常务理事，中国优生优育协会会员，浙江省优生优育协会副会长



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。但在这一竞争剧烈的时代，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。

我们将父母们想法作了归纳，基本上是这样的脉络：在准备生育和生产的进程中，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，就油然而希望宝宝能够成才，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完整的、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，提供准父母和年轻家长不同育龄阶段的操作指南。多年的咨询服务实践，使我们清楚地认识到生育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！

最后，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！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！

希望本书能得到更多新父母和准父母的认可，成为最受欢迎的亲职教育全书！愿你的宝贝，美好人生，从此起步！

谢 宏

2004年12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宝贝的教养。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育就是“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，主要要由自己来教养宝贝。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育任务。

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。

学习与实践

——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小天使的降临。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	4
序二	1
● 前言 本书编写须知	1

生育篇

总论	2
● 孕前	3
生理准备	3
心理准备	3
受孕时间选择	4
● 孕早期	7
怀孕后该做些什么	7
如何计算预产期	7
孕后日常生活注意点	8
孕早期营养	8
孕早期食谱举例	
孕早期常见异常情况	10
剧烈呕吐/突然腹痛/见红和阴道流血	
● 孕中期	11

孕中期保健	11
胎教	13
孕中期监护	15
孕中期营养	17
孕中期食谱举例	
孕中期常见异常情况	18
头晕/小腿抽搐/皮肤瘙痒/胎位不正	
● 孕晚期	20
孕晚期常见症状及家庭护理	20
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	22
孕晚期食谱举例	
临产前准备	23
● 产时	25
产褥期常见特殊症状	25
产褥期护理	26
产后异常症状防治	27
尿潴留/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 31

产后哺乳、饮食及断奶 33

催乳营养食谱举例

附 孕 产 期 内 孕 妇 与 胎 儿 的 变 化 36 周

养育篇

总论 50

● 0~4 个月 51

了解这个阶段的婴儿 51

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 54

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 65

宝贝衣着/宝贝居家/宝贝寝具/宝贝浴具/宝贝出行

日常护理 75

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

● 5~6 个月 75

了解这一阶段的婴儿 79

日常喂养 80

日常生活 82

日常护理 84

宝贝乳牙/厌奶期

● 7~12 个月 84

了解这一阶段的婴儿 86

日常喂养 87

食物过敏/推荐食谱

日常生活 90

日常护理 93

宝贝学步/宝贝厌食

● 13~18 个月 94

了解这一阶段的幼儿 94

日常喂养 95

一日食物参考表/推荐食谱

日常生活 98

日常护理 98

洗手避免铅中毒/积食

● 18~36 个月 100

了解这一阶段的幼儿 100

日常喂养 100



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 103

日常护理 104

学刷牙/训练走路的协调性

● 附录 常见病症防治 107

消化系统疾病 107

便秘/腹泻/消化不良/肠套叠

呼吸系统疾病 109

感冒护理

五官科疾病 110

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 113

佝偻病/异食癖/营养不良/缺铁性贫血

神经系统疾病 115

流行性脑脊髓膜炎

泌尿系统疾病 116

心血管系统疾病 117

其他疾病 117

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 121

小儿气管异物

常见症状护理 121



教育篇

总论 124

● 0~4个月 125

了解这个阶段的婴儿 125

该阶段早教重点 126

0~30天的新生儿游戏 126

2个月的婴儿游戏 128

3个月的婴儿游戏 129

4个月的婴儿游戏 131

● 5~6个月 134

了解这个阶段的婴儿 134

该阶段早教重点 134

5个月的婴儿游戏 136

6个月的婴儿游戏 137

● 7~12个月 139

了解这个阶段的婴儿 139

该阶段早教重点 139

7个月的婴儿游戏 141

8个月的婴儿游戏 142

9个月的婴儿游戏 145



10个月的婴儿游戏 147

11个月的婴儿游戏 149

12个月的婴儿游戏 151

● 13-18个月 155

了解这个阶段的幼儿 155

该阶段早教重点 156

13个月的幼儿游戏 157

14个月的幼儿游戏 159

15个月的幼儿游戏 161

16个月的幼儿游戏 162

17个月的幼儿游戏 164

18个月的幼儿游戏 166

● 19-36个月 168

了解这个阶段的幼儿 168

该阶段早教重点 169

19个月的幼儿游戏 171

20个月的幼儿游戏 173

21个月的幼儿游戏 174

22个月的幼儿游戏 176

23个月的幼儿游戏 178

24个月的幼儿游戏 179

25个月的幼儿游戏 180

26个月的幼儿游戏 181

27个月的幼儿游戏 183

28个月的幼儿游戏 185

29个月的幼儿游戏 187

30个月的幼儿游戏 189

31个月的幼儿游戏 190

32个月的幼儿游戏 191

33个月的幼儿游戏 193

34个月的幼儿游戏 194

35个月的幼儿游戏 195

36个月的幼儿游戏 196

● 附录 婴幼儿感知力发育对照表 199





生育篇