全新第2版

〔美〕海蒂·麦考夫　莎伦·梅泽尔 著　　莫夏迪 译

海蒂育儿大百科

What to Expect the Toddler Years（1～3岁）



海蒂·麦考夫
全球最畅销的孕产育儿书作家
世界最具影响力的100人之一

※ 美国最畅销的孕产育儿系列，常年高居美国亚马逊书店孕产类图书排行榜前3名

※ 系列图书销量超过3400万册，译为30多种语言畅销全球

爱心树亲子馆 021

海蒂育儿大百科（1～3岁）

What to Expect the Toddler Years

海蒂·麦考夫是全球最畅销的孕产育儿书作家，被《时代》周刊评选为2011年度“世界最具影响力的100人之一”。

全新修订第2版《海蒂育儿大百科（1～3岁）》是《海蒂育儿大百科（0～1岁）》的完美接续，涵盖了养育学步期幼儿需要的所有知识。不仅详细介绍了宝宝13～36个月的成长历程和发育状况，针对父母们关心的宝宝的营养、免疫、安全、睡眠、断奶等问题也给出了实用、有效、专业的建议。当你的宝宝开始蹒跚学步，开始咿咿呀呀学说话，开始拥有自己的小伙伴，父母需要面对的问题也接踵而来。如何让宝宝学会独立，建立自尊，自信地与人交往，这本书都将提供细致、贴心的指导。



宝宝成长中的头三年，很大程度上决定了其未来的发展轨迹，如何养育一个身体和心灵都健康的宝宝是父母们必须面对的挑战。本书鼓励父母以积极的态度面对宝宝学步期的挑战，把孩子作为独立的个人去尊重，了解并激发孩子各方面的潜能。

ISBN 978-7-5442-6991-9

9 787544 269919

定价：59.50元

全新第2版

海蒂育儿大百科

（1～3岁）

What to Expect the Toddler Years

〔美〕海蒂·麦考夫等 著

莫夏迪 译

南海出版公司

图书在版编目（CIP）数据

海蒂育儿大百科．1～3岁／〔美〕麦考夫等著；莫夏迪译．－海口：南海出版公司，2014.2
ISBN 978-7-5442-6991-9

Ⅰ．①海… Ⅱ．①麦…②赵… Ⅲ．①婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ．①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第289172号

著作权合同登记号 图字：30-2010-173

WHAT TO EXPECT THE TODDLER YEARS, SECOND EDITION
by HEIDI E. MURKOFF, SHARON MAZEL
Copyright © 1994, 2009 by What to Expect LLC
This edition arranged with Renaissance Literary & Talent Agency
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright ©
2014 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED
All Rights Reserved.
Cover illustration: Judith Cheng
Interior Book Design: Lisa Hollander, Janet Vicario
Book illustrations: Marika Hahn

海蒂育儿大百科（1～3岁）
〔美〕海蒂·麦考夫等 著
莫夏迪 译

出　　版　南海出版公司　(0898)66568511
　　海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编 570206
发　　行　新经典文化有限公司
　　电话 (010)68423599　邮箱 editor@readinglife.com
经　　销　新华书店

责任编辑　崔莲花　侯明明
装帧设计　徐　蕊
内文制作　文辉伟业

印　　刷　北京中科印刷有限公司
开　　本　700毫米×990毫米　1/16
印　　张　55
字　　数　850千
版　　次　2014年2月第1版
印　　次　2014年2月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5442-6991-9
定　　价　59.50元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

致　谢

就像我们养育那 8 个宝贝一样，撰写本书也给我们带来了很多挑战。我们花费了 4 年的时间进行研究，撰写了初稿，修订成册。我们非常幸运，有那么多善良的人们愿意帮助我们，以应对这些挑战。现在，这本书终于出版了，借此机会，我想向曾经为我们提供过帮助的人们表示感谢：

● 我们之前的所有读者，正是他们提供建议、见解（给我们寄来了很多卡片和信件）以及他们的忠诚（非常非常的感谢），耐心的等待（他们确实等待了很久），本书才得以出版。

● 伊丽莎白·海瑟薇，一个刚刚学会走路的宝宝，她为本书提供了不少照片，非常感谢她做出的贡献，她很棒，她的发育基本符合正常的发育进度。

● 莫里斯·格林博士，我们杰出的医疗顾问，他不厌其烦地审阅了我们发送给他的稿件，煞费苦心地修正了书中的医学术语。他不仅为我们带来了科学上的帮助，还使我们的作品精益求精，无论他多么繁忙，只要我们提出的问题，他都会尽快处理。

● 圣安妮·拉夫，本书的编辑和好朋友，用她一贯优雅的文笔、幽默风趣的语言以及旗帜鲜明的态度，编辑了本书的手稿。

● 整个编写小组和相关人员，尤其感谢莉莎·克霍兰德和珍妮特·维卡里奥制作的绘图；朱迪特·博德纳细心的审稿；琼·L·吉尔达奈拉和罗伯·斯特尼斯基认真的校对；大卫·席勒做的封面；以及皮特·沃克曼为本书贡献的智慧、理解和耐心。

● 梅莉嘉·哈恩，为本书添加了那么多可爱的宝宝。

● 马克·威登博士，感谢他提供的宝贵意见和援助，尤其是在宝宝安全和急救方面。还有很多人为我们提供了专业的知识，包括：卡罗尔·马

库斯博士、J·拉特·盖尔特博士、凯西·莱昂纳德博士、阿尔·穆尼博士、雪莱·巴瑟斯、W·K·弗兰克伯格博士、贝弗利·布雷斯艾克、凯特·德·安布瓦斯、萨拉·雅各布斯、安·威姆菲默、艾伦·弗里德曼、苏·凯勒曼、温迪·萨克斯、芭芭拉·布劳恩、苏珊娜·摩根索、咪咪·盖尔布、夏娃·库尔森、艾丽·科顿、迈克尔·兰德，以及在育儿小组和研讨会上向我们提问的爸爸妈妈们。

- 美国儿科学会的工作人员，包括：迈克尔·科普兰、卡罗琳·科尔巴巴、莱斯利·威廉姆斯和米歇尔·韦伯，帮助我们确保本书的准确性和时效性。
- 《当代儿科》（*Contemporary Pediatrics*）的编辑们，美国公众科学中心（CSPI）的莱莉亚·高曼，以及美国国家儿科护士和从业者协会，他们提供了很多宝贵的意见。
- 出色的助手塔米卡·霍尔和纽尔卡·萨美特，他们整理了堆积如山的期刊和信件，记录了各种电话号码，并完成了日常的文案工作。
- 阿比·麦考夫和诺曼·麦考夫夫妇，以及米尔德里德·萨拉迦和哈里·萨拉迦夫妇，一如既往的支持。

儿科医生的育儿书

本书内容丰富，具有很强的权威性、可读性和实用性，有助于家长了解宝宝的需要、行为和发育，同时还提出了很多对宝宝的照料、指导和掌控的宝贵意见。（也许“掌控”一词应该加个引号。有了宝宝之后，就分不清谁“掌控”谁了。）

本书比一般的育儿书更通俗易懂。作者以细腻动人的笔触介绍了1～3岁宝宝发育的必然历程（虽然这段时光非常困难，却也是非常愉快的），这也是很多家长推崇本书的原因。

现在，人们越来越清楚地认识到，3岁之前的发育情况在很大程度上决定了孩子的未来。也就是说，父母在宝宝小时候投入的心血可以给宝宝带来健康的体魄、成熟的情感发育、良好的修养、出色的社交能力和积极的人际关系。所以在这个年龄段，父母在养育、护理、关爱和理解方面投入的心血会让宝宝在一生中获益匪浅。

本书将帮助父母们了解不同年龄和阶段的宝宝应具有什么样的能力，以及什么样的范围才是正常的，指导父母面对不断的挑战，并帮助解决宝宝在发育中的关键问题，如良好的营养、及时免疫、安全游戏、酣睡、断奶、说话、独立、自律、健康和卫生习惯，还介绍了各种儿童保健知识。

本书尤其重视幼儿行为和发育问题的预防，并提出了切实可行的建议。作者不仅帮助父母避免负面影响，还强调了正面影响，帮助父母理解在养育宝宝过程中的对与错。

发脾气、呼吸暂停、睡眠障碍、咬东西、注意力持续时间短、语言发育迟缓、如厕问题、自作主张、否定一切、抗拒限制……作者不仅解释了这些行为和发育问题产生的原因，还提供了详细指导，可以帮助父母们尽

量避免这类问题的发生。这些建议针对宝宝的年龄、需要和能力，父母们可以轻松找到适合自己宝宝的建议。

本书的一个主要目的，就是为经常不知所措，甚至有时陷入绝望的父母们提供可以提高信心、自尊和效率的信息。书中提到了一般父母常会提出的问题，并给予了全面、可靠的回答。尽量增加与宝宝的互动和交流，这会为宝宝和父母带来一个良好的开端。

作者周到的意见和建议，旨在帮助父母享受与宝宝共处的时光，帮助他们以积极的方法来应对宝宝性格形成时期要面对的问题，帮助他们理解宝宝似乎不可理喻的行为，将宝宝视为独特的个体，并开发宝宝的潜能。

本书回答了许多现代父母关心的问题，非常贴近我们的生活，完全适应现代家庭和现代社会迅速变化的特点。本书将育儿原则、社会认知、行为和生物科学以及成功的医学实践融合到了一起，形成了卓有成效的育儿指导。无论是父母还是专业人士，都可以从本书中获益匪浅。

美国儿科学会莫里斯·格林博士
美国印第安纳州立大学医学中心
儿科学教授佩里·W·莱什

“两个”宝宝的故事

这是最美好的时刻，也是最黯淡的时刻。这是艾玛宝宝的专属时刻。

房间里，鞋子扔得到处都是，因为她觉得穿鞋不舒服。如果饼干不是完整的一块，哪怕只缺了小小的一角，她也坚决不吃。在1月寒冷的早上，她可能会只穿着泳衣；而在8月炎热的下午，却闹着要穿上厚厚的大衣。等公车的时候，她可能会一屁股坐在脏兮兮的马路边上。在超市买东西时，她可能赖在糖果货架前不走。每天她都会发脾气，每天睡觉时她都会出现问题，每天我们都要为吃饭（“不吃那个！”），穿衣（“不穿那个！”），玩（“不去！”）而战。她会固执己见，发起脾气来无比暴躁。对待仪式性的行为，她有着近乎痴狂的执着。

然而，只要她的一个微笑——光洁的小脸蛋上，可爱的小嘴一弯，我们坚定的心立刻就融化了。与她拥抱的那种吸引力远远超过了美味的巧克力（甚至让我们上瘾）。她甜甜的声音显得那么可爱，即使发音不准也一样让人忍不住喜欢（把香蕉说成“小脚”，把花生酱说成“花匠”，把爸爸说成“大大”）。正是这些迷人的时刻，让我忘记了她的坏脾气以及其他消极的东西，这些时刻让我快乐、着迷，让我感到了幸福。我喜欢她在我照顾她弟弟时，学着我的样子“照顾”玩具熊。我喜欢她给娃娃们“喝茶”，给生病的玩偶看病。我喜欢她一边在秋千上摇来摇去一边唱歌，一边翻看绘本一边喃喃自语。我喜欢她在公园捕捉毛虫和蝴蝶，然后放在“虫虫房”里观察。我喜欢看着她走路，看着她傻笑，看着她玩闹，看着她睡觉。

养育艾玛的过程有很多困难的时刻，而同时，这些时刻也是最快乐的。虽然处于不同年龄段的艾玛我都

有关此电子书试读版的说明

本人可以帮助你找到你要的高清 PDF 电子书，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融等等。

质量都很清晰，为方便读者阅读观看，每本 100°/。都带可跳转的书签索引和目录。

一般情况下，出版半年左右就会有 PDF 极个别的书出 PDF 时间要长一些

如看到试读版信息.说明已经有完整版，需求完整版即可联系我。
请添加 QQ 312082710 和微信312082710

或扫描微信二维码添加



PDF 代找说明：

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的 **PDF** ，其实网上有很多 **PDF**,

大家如果在网上不到的话，可以联系我**QQ** 312082710或微信 312082710

大部分我都可以找到，而且每本 100%带书签索引目录。
因 **PDF** 电子书都有版权，请不要随意传播，如果您有经济购买能力，请尽量购买正版。

提供各种书籍的高清 **PDF** 电子版代找服务，如果你找不到自己想要的书的 **PDF** 电子版，我们 可以帮您找到，如有需要，请联系 **QQ** 2028969416 微信 2028969416 备用 **QQ** 202896416
若以上联系方式失效，您可通过以下电子邮件获取有效联系方式。邮箱：312082710@qq.com

若您没有 **QQ** 通讯工具，请点击下面链接与客服取得联系。&

https://item.taobao.com/item.htm?id=565681036651

声明：本人只提供代找服务，每本 100%索弓|书签和目录，因寻找和后期制作 **pdf** 电子书有一定难度
仅收取代找费用。如因 **PDF** 产生的版权纠纷，与本人无关，我们仅仅只是帮助你寻找到你要的 **PDF** 而已。

喜欢，但她在幼儿的这段时光对我而言是最特别的——我既体会了很多痛苦，也品味了很多幸福；在经历了一些混乱、迷惑、愤怒和兴奋的起起伏伏之后，我们一起走过了这段美好的时光。

现在，艾玛早已从调皮捣乱的两岁宝宝长成了懂事、可靠、有责任感的 11 岁的女孩。时间过得真快，时光已经抹去了她成长中的那些不快。

但愿我的这些经历可以帮助你更加了解你的宝宝。宝宝不可避免会出现一些让你头疼的行为，毫无疑问，这也是人生成长的第一步。如果出现这些行为，并不是因为你作为父母不够称职，也不是因为宝宝不好，这些行为都是正常的，宝宝这么做，并不是想让父母生气（虽然结果通常都是这样），宝宝这么做是因为成长，这个年龄的宝宝就应该这样，这是他们在进行新的尝试。

所以，这些尝试非常了不起，是无法阻挡，不可抗拒的，而父母应该尽量去理解这些尝试——这也是本书的目的。在此希望，本书可以帮助父母与宝宝共度最美好的时光。

海蒂·麦考夫

开始之前

如何使用本书

育儿中很少有绝对的东西（当然，有一点是绝对的，就是每个宝宝都需要爱），也没有一个“完全正确的方式”（除了会影响宝宝安全和健康的问题之外）。本书只能作为建议和实例，为你提供有限的见解和解释——它可以作为补充和支持，而不能取代你的直觉。希望本书能起到抛砖引玉的作用，而不要让它束缚住你的手脚。不同的宝宝需要不同的育儿方法（即使是同一家庭中的两个宝宝也一样，同一个宝宝处于不同环境时，也需要调整育儿方法）。不同的父母以及同一父母在人生的不同阶段也都可能会采用不同的育儿方法。因此，本书只能作为一个指导，而你应该发挥自己的天赋、技巧、本能和知识来照顾自己的宝宝（没有人比你更了解宝宝），这样才能发现最适合你的方法。

宝宝现在可以做什么

每一个宝宝都是独特的，他们都会按照自己的速度成长。很少有宝宝完全符合所谓的“平均”或“典型”标准，所以比较没有什么意义。所有父母都担心宝宝落在同龄人的后面，如果你家的宝宝有这样的情况也不必担心，等他稍微长大一点之后，就会出现巨大的飞跃，可以赶上甚至超过其他同龄人。

但是，我们都会忍不住想了解自己的宝宝和其他宝宝相比究竟怎样。为了帮助你确定宝宝的发育是否属于正常的范围，我们在书中加入了每月标准，用以描述宝宝 1 ～ 2 岁的主要成长，还有每季标准，用以描述宝宝 2 ～ 3 岁的主要成果。这些标准是以著名的丹佛婴幼儿筛选测试第 2 版（Denver Ⅱ scale）为基础，并添加了早期语言发展标志（ELM）范围的若干项目。

下面是使用方法：每一个“宝宝现在可以做什么”的标准都分为四类：“宝宝应该会”列出了该年龄 90% 宝宝都可以达到的标准；“宝宝很可能会”列出了该年龄 70% 宝宝都可以达到的标准；“宝宝也许会”列出了该年龄 50% 宝宝都可以达到的标准；“宝宝甚至会”列出了该年龄 25% 宝宝可以达到的标准。

大多数父母发现，他们的宝宝可能会同时达到几个不同的标准，有些宝宝则一直停留在一个固定的标准，还有些宝宝可能在这一个月有点整体发育不平衡，而下一月又平衡了。

所有这些情况都是正常的，除非有证据表示宝宝的发育真的出现了异常，这时应向医生咨询。例如，在宝宝始终未能做到同龄宝宝“应该会”的事情，或觉得宝宝发育出现了问题。即使这样，也应谨慎地评估。有些宝宝其实一直在成长，只是有时略微低于平均发育水平而已。

如果你喜欢，可以使用本书中的“宝宝现在可以做什么”部分定期检查宝宝的发育，但是不要将此作为宝宝潜力的判断依据。如果你发现自己痴迷于将自己的宝宝与平均水平进行比较，那么最好少看或不看这些“标准”，你的宝宝会发育得更好，你和宝宝也会更加快乐。

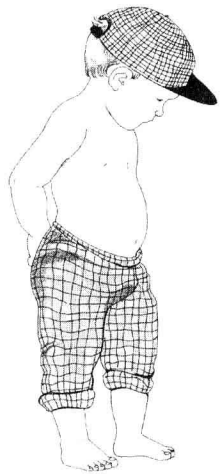
请记住，每章讨论的问题并不局限于本书所述的月份或时期。

还请记住，和婴儿一样，学步期幼儿的发育也不会是平稳和呈直线型的。在宝宝成长的道路上，少不了磕磕绊绊，曲曲折折。取得巨大的进步前，往往会出现很多混乱；然后，宝宝似乎突然之间就会走路或说话了。停滞的时期看似没有进展，其实宝宝一直在练习和扩展新的技能，而这些技能都是正常发育所需的。有压力时，宝宝的发育可能会非常缓慢，甚至会倒退。此时，为宝宝提供充足的支持，往往能使宝宝重返正常的轨道。

非传统家庭应注意

现在，组成一个家庭的方式有很多种。所谓的“传统”家庭——由一对父母一起抚育宝宝——仍是标准的方式，但根据统计，半数以上的美国孩子都是在非传统家庭中长大的。有时是家庭成员的主动选择，更多的时候是环境决定。单亲家庭越来越多（通常为母亲）。虽然只是少数，但以下也属于非传统家庭：单独由父亲抚育孩子的家庭、未婚异性或同性伴侣组成的家庭、父母分享监护权的家庭，以及由爷爷奶奶抚育宝宝的家庭。

本书适用于所有的家庭，包括传统和非传统家庭。为了简便起见，我们有时只提到了传统家庭，而不是所有的家庭。但是，这并不意味着排除生活在非传统家庭的人们。更多有关非传统家庭的信息，参见第 25 章。



目 录

第一部分　养育 1 ～ 3 岁的宝宝

第 1 章　12 ～ 13 个月

宝宝现在可以做什么…… 2
一岁宝宝的体检……3
你可能疑惑的问题……4
宝宝经常摔跤…… 4
撞东西…… 6
大肌肉群发育缓慢…… 6
粗大运动技能发育缓慢……7
确保鞋子合脚…… 7
鞋子的更换…… 10
内八字…… 10
见到什么摸什么…… 11
见什么敲什么……13
有关尿布的问题……14
食欲减退……15
牛奶过敏……17
扔食物……17
吐食物……18
自己吃饭的脏乱……19
依赖……19
分离焦虑……22
第一次分离……24
父母的分离焦虑……27
拒绝使用杯子……28
断奶瓶……29
什么时候断母乳……32
不愿待在婴儿围栏里……35
猫咪打盹儿……36
语言滞后……37
交流失败……39
父母一定要知道：让宝宝说话……40
什么对宝宝最重要：别人也有权利……45

第 2 章　13 ～ 14 个月

宝宝现在可以做什么……48
你可能疑惑的问题……48
否定主义……48
设置限制……51
不要用“不”来回答问题……52
罢吃……53
倒东西……54
扔东西……55
集中注意力的时间很短……56
膝内翻……56
外八字……57
扁平足……57
踮脚走路……58
“让他哭”创伤后遗症……58
培养艺术感……59
父母一定要知道：玩耍就是宝宝的工作…59
什么对宝宝最重要：关于祖父母……64

第 3 章 14 ～ 15 个月

宝宝现在可以做什么……67
15 个月宝宝的体检……67
你可能疑惑的问题……69
玩脏东西……69
半夜醒来……70
晚上加餐……72
拒绝社交……73
很小就会打架……77
养宠物……78
恢复爬行……80
词汇匮乏……80
原始人的语言……81
胎记……81
父母一定要知道：宝宝用感官去探索…82
什么对宝宝最重要：没有人是完美的…88

第 4 章 15 ～ 16 个月

宝宝现在可以做什么……90
你可能疑惑的问题……90
害怕狗……90
不怕狗……92
不好的饮食习惯……93
不规律的饮食……93
饮食习惯的改变……94
换椅子……94
高大的宝宝……95
害怕陌生人……96
不怕陌生人……97
对妈妈的偏爱……98
把要睡的宝宝留给保姆……99
总是往嘴里放东西……100
拒绝洗澡……101
婴儿如厕学习……102
咬书……103
爬上爬下……104
牙齿不整齐……105
出牙期的偏执……105
父母一定要知道：如何鼓励宝宝学习、思考和体验新的经历……106
什么对宝宝最重要：阅读是快乐的需要…108

第 5 章 16 ～ 17 个月

宝宝现在可以做什么……111

你可能疑惑的问题……112
奇怪的便便……112
开冰箱门……112
扔东西的习惯……113
黏人……114
在游戏小组里养成的坏习惯……115
尖叫……118
脱纸尿裤……119
继续使用能安慰宝宝的东西……120
吮吸拇指……122
一直用奶嘴……123
安慰行为……125
从不自我安慰……126
是否该拴着他……126
父母一定要知道：管教宝宝……127
管教的技巧……134
什么对宝宝最重要："言行举止"的基础知识——礼仪介绍……138

第 6 章 17 ～ 18 个月

宝宝现在可以做什么……141
18 个月宝宝的体检……141
你可能疑惑的问题……142
什么时候再要一个宝宝？……142
不耐烦……144
电话干扰……145
打扰客人……147
小睡的问题……149
早起……151
晚上不愿睡觉……152
分离问题……154
不能安静地吃饭……156
吃饭的时候玩耍……156
在外面闹情绪……158
对儿童车的抗议……159
和洗发水作斗争……161
不愿洗手……162
嫉妒……165
提早发脾气……165
走路时间晚……166
父母一定要知道：关于电视和宝宝…167
有关看电视的 10 条建议……169
什么对宝宝最重要：你重视的价值观…172

第 7 章 18 ～ 19 个月

宝宝现在可以做什么……174
你可能疑惑的问题……174
夜游……174
从小床里爬出来……175
因为出牙，晚上总醒……176
打鼾……176
长期流鼻涕……177
多动症……177
不够活跃……183
发音不清楚……184
语言发育迟缓……185
温顺……186
使用武力的宝宝……187
乱走……188
拒绝剪指甲……190
父母一定要知道：宝宝如何交朋友…191
什么对宝宝最重要：向动物表示友好…193

第 8 章 19 ～ 20 个月

宝宝现在可以做什么……195
你可能疑惑的问题……195
好斗的行为……195
拉头发……202
咬人……202
报复……205
对待玩具不和善……206
攻击朋友……206
屏气……207
没完没了的“这是什么”……207
从难以相处的婴儿到难以相处的幼儿……212
涂鸦和其他破坏性的绘画……213
讨厌洁净……214
在游乐园很胆怯……215
过分敏感……216
父母一定要知道：应对宝宝的恐惧…217
宝宝为什么恐惧……217
应对宝宝的恐惧……219
什么对宝宝最重要：给予的乐趣……222

第 9 章 20 ～ 21 个月

宝宝现在可以做什么……224
你可能疑惑的问题……224
小观察家……224
吞东西……226
乱塞东西……226
对小鸡鸡的担忧……228
对小鸡鸡的嫉妒和好奇……228
亲吻嘴唇……229
展示友爱……229
宝宝，想说爱你不容易……230
认识性别……231
扼杀儿子的情感……234
给女儿的挑战……236
枪和其他武器玩具……237
不讲理……240
父母一定要知道：安慰宝宝的艺术…241
什么对宝宝最重要：错与对……243

第 10 章 21 ～ 22 个月

宝宝现在可以做什么……245
你可能疑惑的问题……245
不愿轮流玩游戏……245
保护你珍视的东西……247
对电器着迷……251
做爱时让宝宝逮个正着……251
对私处的探索……252
体态的问题……253
只对父母发火……253
习惯行为……254
对食物的崇拜……254
抗拒变化……255
反复阅读……256
对音乐的专一……257
现在为学用马桶做准备……258
新生儿和学习使用马桶……258
大方变成自私……259
父母一定要知道：跟宝宝一起旅行…259
去哪里都可以……259
坐飞机旅行……262
坐火车旅行……265

坐汽车旅行……265
住宿：挑选一个地方……267
晕车反应……268
整理行李……272
什么对宝宝最重要：分享……274

第 11 章 22 ～ 23 个月

宝宝现在可以做什么……278
你可能疑惑的问题……278
下午 5 点的折磨……278
用手习惯……280
打包综合征……281
刷牙时发脾气……282
吃牙膏……283
拒绝使用牙膏……284
梳头时的胡闹……284
不愿穿鞋……285
穿袜子的问题……286
穿衣服的困境……287
不愿穿外套……290
不愿戴帽子和手套……291
自己穿衣服的挫败感……292
粗暴的亲密行为……294
央求“跟我一起玩”……294
一直很笨拙……295
反复说“不”……296
公共场所的吵闹……296
语法错误……299
代词混淆……300
ABC 和 123 的问题……300
父母一定要知道：建立自尊……301
什么对宝宝最重要：健身的重要性……304

第 12 章 23 ～ 24 个月

宝宝现在可以做什么……307
两岁宝宝的体检……308
你可能疑惑的问题……309
第二个生日派对……309
为什么？为什么？为什么？……311
如厕学习出现倒退……312
害怕医生……313
害怕牙医……316
害怕理发师……317
害怕入睡……318
夜间醒来……319
与压力有关的夜醒……319
噩梦……320
夜惊……322
梦游……323
色盲……324
逆反心理……324
天赋……325
“抱我”综合征……326
给宝宝换床……327
不友善的行为……329
厌倦跟宝宝一起做游戏……330
膝外翻……331
破坏性行为……331
良好的吃饭习惯……332
拒绝安全座椅……333
宝宝是个跟屁虫……334
与上学有关的疲劳……334

断奶时间延后……335
尴尬时刻……337
抱怨……339
宝宝生气……343
在公共场所发脾气……344
可爱的脾气……345
父母一定要知道：调教宝宝的脾气……346
宝宝发脾气的背后隐藏着什么……346
不要发脾气……347
解决宝宝发脾气……349
暴风雨之后……352
什么对宝宝最重要：每个人的不同之处……352

第 13 章 24 ～ 27 个月

宝宝现在可以做什么……356
你可能疑惑的问题……356
总是洒出来……356
现在开始摄入脂肪和胆固醇……358
开始服用维生素咀嚼片……360
参加活动不安分……361
暴躁的日子……362
过度兴奋……362
抠鼻子……363
不吃新的食物……364
乳糖不耐受……365
拒绝喝牛奶……366
牛奶的安全……366
太专注……367
拒绝花时间吃饭……368
“给我”……370
胡思乱想……371
父母一定要知道：鼓励创造力和想象力……372
创造力……372
想象力……375
什么对宝宝最重要：妈妈是谁？爸爸是谁？用性别来区分……379

第 14 章 28 ～ 30 个月

宝宝现在可以做什么……382
你可能疑惑的问题……383
什么都有的宝宝……383
管教别人的孩子……384
宅宝宝……384
总演独角戏……386
拒绝亲吻……386
不愿拥抱……387
喜欢拍打……388
第二语言……388
在家里赤裸……389
幼儿裸露……390
安排太多……391
半夜来访……392
家庭床……393
困难任务带来的挫败感……394
害怕尝试……396
过度独立……397
口吃……398
对勃起感兴趣……398
早晨慢悠悠……398
走路时慢悠悠……400

不想离开游乐园……401
吃饭慢吞吞……402
按宝宝的情况做饭……402
切食物……403
饥饿的宝宝……403
不遵从指示……404
在幼儿园的分离焦虑……405
在学校安静，在家里兴奋……407
父母一定要知道：接受宝宝的性情··408
什么对宝宝最重要：按照规则生活··410

第 15 章 31 ～ 33 个月

宝宝现在可以做什么……412
你可能疑惑的问题……413
想象中的小伙伴……413
害羞……415
对大人没反应……417
缺少朋友……418
爱哭的宝宝……419
作威作福……422
逗乐……423
拒绝听……424
宝宝做决定……425
做家务……427
整理房间……429
生活常识……432
父母如何展示恩爱……434
贿赂和奖励……434
父母一定要知道：如何与宝宝交流··436
什么对宝宝最重要：关注地球——教育宝宝有关环境的问题……439

第 16 章 34 ～ 36 个月

宝宝现在可以做什么……442
3 岁宝宝的体检……442
你可能疑惑的问题……443
睡眠的需求……443
害怕黑暗……444
如厕挫折……446
尿裤子……447
对如厕训练没有兴趣……451
尿床……451
成长疼痛……452
骂人……453
刻薄的评论……453
愚蠢的行为……454
写字……455
说梦话……455
不会分享的朋友……455
扮演医生……456
商店行窃……457
珍贵的时间……458
没完没了的可怕的两岁……459
嚼冰……459
可疑的玩伴……460
健忘……461
音乐课……462
说话还不太清楚……462
可怕的童话……463
3 岁生日派对……465
父母一定要知道：超级宝宝综合征··467
什么对宝宝最重要：诚实的重要性··473

第二部分　育儿的方方面面

第 17 章 照顾宝宝

从皮肤护理到穿着打扮……478
注意宝宝的皮肤……478
常见幼儿皮肤问题……483
注意宝宝的头发……487
幼儿常见头发、头皮问题……488
注意宝宝的指甲……490
注意宝宝的眼睛……490
幼儿常见视力问题……493
如果宝宝需要戴眼镜……497
注意宝宝的耳朵和听觉……499
注意宝宝的牙齿……502
常见牙齿及口腔问题……507
注意女宝宝的私处……508
女宝宝常见的私处问题……509
注意男宝宝的私处……509
男宝宝常见的私处问题……509
给宝宝穿衣……511
穿衣服的技巧……511

第 18 章 宝宝的饮食和营养

幼儿的饮食……514
幼儿饮食的 9 个基本原则……514
幼儿饮食日常安排的介绍……518
关注宝宝的体重……522
胖胖的宝宝……522
瘦瘦的宝宝……525
生长缓慢……527
吃饭的策略……528
挑食的宝宝……528
有限的食物清单……533
拒绝最喜欢的食物……535
素食……536
安全的食物，安全的水……538
检测食物的安全——在家里和外面……538
检测化学药品的消耗情况……542
检查烹饪、服务和储物器皿……545
检查水质的安全性……546

第 19 章 宝宝的如厕学习

宝宝是否做好了准备？……549
预备开始……550
行动起来吧……552
宝宝如厕学习需要……553
宝宝如厕学习不需要……555
发生意外……557
为什么会发生意外……557
如果大一些的宝宝反抗……558
你可能疑惑的问题……559
切换到训练裤……559
拒绝尿布……559
擦拭争吵……560
害怕冲水……561
何时采用站姿小便……561
马桶椅……562
想站着小便的女孩……562

迷恋大便……563
切换到厕所……563
一种新的夜间尿布疹……563
大便尿布……564
如厕学习和幼儿园……564
晚上保持干燥……564

第 20 章 保持宝宝的健康

免疫：预防重大传染病……566
建议免疫……566
消除免疫误区……572
打针：宝宝会哭、害怕……573
在孩子免疫时……574
医生和宝宝……574
父母与医生的合作……574
何时给医生打电话……577
致电医生之前……580
与发烧有关的一切……584
给宝宝量体温……585
读取数值……588
预计发烧……589
应对发烧的方法……589
照顾生病的宝宝……592
在家里……592
在医院……594
什么时候需要药物治疗……596
应当知道的……596
让宝宝安全地服药……597
帮助服药的方法……599
常见幼儿健康问题……602
常见感冒（上呼吸道感染，也称 URI）…602
便秘……604
哮吼（喉气管支气管炎，或是 LTB）……605
上吐下泻……606
耳部感染……609
流行性感冒……609
中耳炎……611
分泌性中耳炎……614
鼻窦炎……614
喉咙痛……615
尿路感染……619

第 21 章 保证宝宝的安全

改变你的方式……621
改变宝宝……622
改变宝宝的环境……626

第 22 章 对伤害的处理

幼儿急救……664
腹部损伤……664
咬伤……665
出血……668
内出血……668
骨折或骨裂……668
皮肤擦伤……669
灼伤及烫伤……669
猫咬伤 / 抓伤……670
窒息……670
冻伤……670
痉挛……670
割伤……671
脱臼……671

狗咬伤……671
溺水……671
耳朵受伤……671
触电……672
眼睛受伤……672
昏厥……673
手指及脚趾受伤……673
异物……674
冻伤……674
头部受到的伤害……675
中暑……676
发热……677
体温过低……677
昆虫咬伤……677
嘴唇裂开或是割伤……677
嘴巴受伤……677
鼻子受伤……678
中毒……679
有毒的常春藤、橡树、漆树……681
癫痫……683
四肢或手指、脚趾切断……684
休克……684
皮肤受伤……684
扭伤……687
吞咽异物……688
牙齿受伤……688
脚趾受伤……688
舌头受伤……688
针对幼儿的急救：窒息和呼吸停止的应急方法……688
检查、呼叫、照料及其步骤……689
针对幼儿的人工呼吸……692
心肺复苏：一岁以上的儿童……692
宝宝窒息时的急救……693

第 23 章 有特殊需要的宝宝

帮助有特殊需要的宝宝……696
与特殊的宝宝一起生活……698
慢性健康问题……701
艾滋病（AIDS，获得性免疫缺陷综合征）和 HIV 感染……701
过敏……703
哮喘……710
孤独症……712
癌症……714
乳糜泻……715
脑性麻痹（CP）……716
囊肿性纤维化（CF）……717
糖尿病……718
唐氏综合征……720
癫痫……721
脆性 X 综合征……722
听力损伤……722
幼年型类风湿性关节炎（JRA）……724
精神发育迟滞……725
裘馨氏肌肉萎缩症（DMD）……727
苯丙酮尿症（PKU）……727
镰状细胞贫血……728
地中海贫血……729
视力损伤——法定盲……729

第三部分　宝宝在家里

第 24 章　宝宝有了兄弟姐妹

你想知道的……732
同胞竞争……732
平均分配……733
宝宝充满崇拜，同胞却难以忍受……734
难以忍耐的宝宝……736
同胞之间打架……737
两个宝宝，两个睡觉时间？……740
兄弟姐妹之间的玩具安全……741
不公正地对待第二个宝宝……742
共享一个房间……743
好得不能再好的姐姐……743
倒退的哥哥……745
热心的小帮手……746
兄弟姐妹之间的差异……747
寻求关注的行为……748
装饰困境……749

第 25 章　养育学步期宝宝

你可能疑惑的问题……750
你的愤怒……750
因为失控打宝宝……751
抑郁症……751
在宝宝面前哭……755
父母争吵……755
分享负担……756
生病……758
父母的不同意见……759
两个两岁以下的宝宝……760
自己的时间……762
关于工作的内疚……763
想家……763
留在家里的迷惑……764
全职爸爸……764
感觉不像父母……766
外出工作和训练……766
不带宝宝旅行……768
经常出差……773
抽烟的爷爷奶奶……775
搬家……776
领养的宝宝……779
双胞胎或多胞胎……779
单身父母……781
单亲爸爸……784
分居 / 离婚……784
非监护家长……790
同性父母……790
生病的父母——应对严重的疾病……791
应对死亡……792

第 26 章　其他人照顾宝宝时

育儿选择有哪些……797
最常用的选择……798
选择正确的照顾儿童的方式……799
家庭保姆……799
宝宝托管……802

幼儿园……803
照顾宝宝……807
和家庭保姆一起照顾宝宝……807
评估宝宝当前的情况……807
上幼儿园之前准备……808
开始变化……809
特别关注……810
患儿和儿童保健……810
关注虐待……810
“过于”出色的看护服务……812

第四部分　其他有用的信息

现在能做什么

幼儿饮食食谱

烤红薯……816
南瓜松饼……816
巧克力牛奶蛋糕……817
苹果酱蛋糕……817
水果味饼干……817
花生酱果味球……818
水果冰……818
芝士蛋糕布丁……818
冰沙……819
果汁果冻……819

常见家用救助方法

冷敷……820
冷浸……820
凉敷……820
热敷眼部……820
洗手……820
抬高头部……821
电热毯……821
顺势疗法……821
热敷……821
热浸……821
热水袋……821
加湿器……821
冰袋……821
盐水冲洗鼻腔……822
蒸气……822
温敷……822

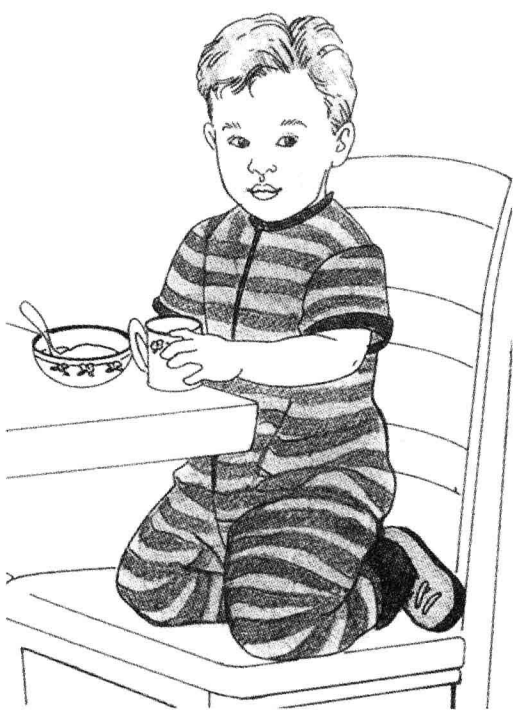
常见幼儿疾病

幼儿生长曲线图



第一部分

养育1～3岁的宝宝



第 1 章　12 ～ 13 个月

宝宝现在可以做什么

13 个月大时，宝宝应该会：

- 扶着站
- 坐
- 爬（会从这边爬到那边，不停地爬来爬去）
- 拍手（会伴着儿歌的旋律拍手）
- 用哭以外的方式来表达自己的需要

注意：如果你的宝宝还没有达到上述标准，或是还不会用手来进行有目的的动作（例如捡东西），你应该向医生咨询。对于宝宝来说，这种发育的速度是正常的，但还是要评估一下宝宝的发育情况。也可以和医生一起检查，宝宝是否反应迟缓，不会笑，很少哭闹，似乎听力不好，经常发脾气。

13 个月大时，宝宝很可能会：

- 把东西放进容器里（12 个半月时）
- 模仿别人的动作（12 个半月时）
- 自己站起来（12 个半月时）
- 说一个词

13 个月大时，宝宝也许会：

- 用杯子喝水
- 说两个词（12 个半月时）
- 指想要的东西（12 个半月时）
- 乱涂乱画
- 自己走路

13 个月大时，宝宝甚至会：

- 用汤匙 / 叉子（不限于此）
- 脱衣服
- 按照大人的提问指出相应的身体部位
- 学着别人的样子使用某个物品

智力发育。13 个月大的宝宝是个探险家，也是个科学家，他在路上看到什么，都会捡起来，认真地看看，仔细地研究研究，再拨弄拨弄，甚至会放到嘴里嚼一嚼。这一阶段的宝宝

只注重表面的现象，还没有太多的想象力或抽象思维能力。

情感发育。随着缤纷的世界一天天在宝宝眼前展开，他再也不是只会吃睡的新生儿了，他会表现出日益丰富的情绪、感情和行为。宝宝会表现出友爱、自主意识、挫折感、恐惧、愤怒、反抗、固执、任性、悲伤、焦虑和困惑等，无论父母是否接受这些情感上的变化，它们都是成长的一部分。

一岁宝宝的体检

体检的准备。根据上次医生对宝宝的评估情况，列一份有关行为、健康、饮食、睡眠、家庭等问题的清单，当医生问“还有什么问题”时，可以问一下。还应该记录下宝宝新学会的一些动作（如拍手、挥手再见、飞吻、走路、攀爬），当医生问“宝宝现在会做哪些动作”时，不会遗漏下什么。还要带上宝宝的健康记录本，以便记录看医生时获得的有关身高、体重、免疫接种等信息。

怎样检查：具体的流程可能会有所不同，这取决于医生的安排。大多数情况下，12 个月宝宝的检查应包括：

• 上一次检查后发育情况（身高、体重、头围）的评估。将检查的结果绘制到生长曲线图上（参见第 849 ～ 853 页），计算一下宝宝体重与身高的比值，并与上一次的计算结果比较。你可能会发现，13 个月时，宝宝的生长速度有所减缓。注意，宝宝并不是按固定速度生长的，而是爆发式的生长。所以，也许宝宝几个月都没有长高，却突然一夜之间长高了将近 3 厘米。

• 询问上次检查之后宝宝的发育、行为、饮食习惯和健康的情况。也可以讨论别的话题，如通常如何照顾宝宝，宝宝是否给家庭带来了巨大的压力或改变，宝宝与他的哥哥姐姐（如果有的话）相处得如何，宝宝由谁照看（如果有其他人的话）。医生也想了解你是否还有其他问题。

• 一份有关身体和智力发育以及听力和视力发育的非正式评估，通常以观察和谈话的方式进行。

• 验指尖血（红细胞压积或血红蛋白），可以检查宝宝是否有贫血（在有些国家，这不是例行的检查）。

• 如果你居住在老房子或公寓中，验血（抽血后送实验室检查）还可以检查血液中的铅含量。

• 结核菌素试验（一种简单的皮试），可以检查宝宝是否处于结核病的高危环境中，从国外归来的宝宝，或父母在医院、监狱工作的宝宝就很容易患上结核病。

免疫接种

• Hib（b 型流感嗜血杆菌）疫

苗，也可以在 15 个月大时接种。

其他需要了解的建议。医生可能还会和你讨论一些其他问题，例如，如何才能做一名称职的家长；宝宝做出一些任性的行为时，你要怎么办；如何约束宝宝的行为；如何与宝宝交流；如何给宝宝补充营养；如何给宝宝断奶；如何补充氟化物；如何预防外伤；如何促进语言发展，以及其他未来几个月中对宝宝很重要的问题。

下一次检查。如果宝宝很健康，那么应在 15 个月大时进行下一次检查。在此期间，如果你遇到了一些问题，无法在本书中找到答案，或宝宝出现了一些生病的症状，应尽快咨询医生。

你可能疑惑的问题

宝宝经常摔跤

“我一岁的女儿只能站 5 分钟，再久就会摔倒，是不是她的协调性有问题？”

宝宝就是这样一而再，再而三地给你带来意外。刚刚学会走路的宝宝不可能一开始就步履稳健（否则就不叫宝宝了），很多刚刚学走路的宝宝在屋子里到处走的时候，都是走几步就摔一跤。

缺乏平衡和协调的锻炼是造成宝宝经常摔跤的一个原因，这种情况只要多加练习就好了。（如果你学过滑冰或骑车的话，就可以体会宝宝学步时的那种感觉。）另一个可能的原因是“远视”——大多数这个年纪的宝宝都会忽略近处的东西（参见第 6 页）。判断力（或者说缺乏判断力）也是造成宝宝经常摔跤的一个原因，做事情需要集中注意力，但是与正在做的事情相比，宝宝更关心的可能是身边发生的事情。既然宝宝很难在同一时间把注意力放在几件事上，那么磕磕碰碰甚至摔摔跤也就在所难免了。

在随后的几个月里，宝宝会越走越稳，但还是会不时地磕磕绊绊。大概到了两岁以后，宝宝才能真正稳稳地走路，也就不怎么会摔跤了。

你无法时时刻刻防止宝宝摔跤，所以最好的办法就是尽可能减少摔跤带来的伤害。尽量让宝宝在地毯上行走（如果家里有地毯），远离特别硬的地面，如瓷砖、石材和砖材地面。在宝宝经常行走的地方，检查是否有尖角或其他突起物，并将它们覆盖起来或去掉（参见第 626 页）。宝宝在屋里行走的时候，最好关上附近所有抽屉、家具和家电（特别是洗碗机）的门；收起悬挂的电线，并暂时移开会摇晃的桌椅（宝宝走不稳的时候会抓住它们）。不要让宝宝在楼梯和浴室等地方行走，以免摔倒时发生危险（参见第 623 页）。

衣服也能起到一定保护作用。选



用一对橡皮筋系在睡衣脚踝处（别太紧），就可以收起松垮的裤子，宝宝走路时不至于踩到摔倒。

安全警告

13 个月大时，一些特别喜欢冒险的宝宝会试图爬出婴儿床。所以从现在开始，降低婴儿床床垫的高度吧。不要在婴儿床中放入大的毛绒玩具或其他物件，以防止宝宝借助这些东西爬出婴儿床而摔伤。

择长裤，不要选短裤或裙子。摔倒时，加厚灯芯绒和绗缝织物的保护作用比棉针织物更好。即使已经给宝宝加了衣服，也要确保宝宝在走路时鞋子不会绊脚。如果地板温度允许，宝宝最好赤脚；如果必须穿袜子或拖鞋，那么最好选择防滑的。如果必须穿鞋子，必须确保鞋底可以提供足够的摩擦力，以免宝宝摔倒，同时必须确保鞋子非常合脚。（如果鞋子太大或太小，或是款式太笨拙，都会绊倒宝宝。有关宝宝鞋子的更多信息，参见第 7 页。）

如果宝宝喜欢爬上爬下，那么在他最喜欢爬的“高山”下，最好放上一块毯子或软垫，这样在他掉下来时，不至于摔断胳膊折断腿。将家具靠墙摆放，以免宝宝在攀爬时把家具弄倒。

采取了适当的安全措施之后，我们可以对宝宝的安全放心了。宝宝的身体足以应付一般的摔倒，因为他们的小身体外面包裹有一层婴儿特有的肥肉。而且由于囟门尚未完全闭合（一般要到 18 个月之后，囟门才会完全闭合），宝宝的头骨非常有韧性，即使不小心摔了一跤，也不会摔破头。为了防止宝宝摔倒而采取过度的防护措施（例如将宝宝连续几小时围在护栏里）非常不明智。宝宝就应该摔摔跤，这样他们才能真正学会走路。

对宝宝的过分保护以及在宝宝

摔倒时的过激反应（“我可怜的宝贝呀！”）会影响宝宝探索的天性，减缓宝宝运动技能（行走，跳跃和攀爬）的发育，并使宝宝产生不必要的恐惧感。

撞东西

“我儿子老是撞到东西上，不是撞桌子、椅子就是撞人。是不是他的视力有问题？”

他的视力应该没问题。一般而言，一岁的小孩有点远视，而且对深度的感知也很有限，所以这个年龄段的宝宝对距离的判断并不是那么准确。到两岁时，宝宝的视力可以达到 0.5 ～ 0.6，3 岁时达到 0.7 ～ 0.8，直到差不多 10 岁时，才能达到正常的 1.0。（视力问题的征兆，参见第 493 页。）

既然宝宝的视力还没有发育完全，磕磕碰碰就在所难免了。这就是为什么宝宝在行走的时候很少看路的原因。由于宝宝更关注于如何走，所以在走路的时候，他通常会看着自己的脚（以确保两脚的协调），而不是前面有什么东西。或者，他会将注意力集中在努力想要触及的人或物体上（例如沙发上躺着的毛绒长颈鹿，或在对面房间中展开双臂招呼他的父母，再或是电视机上那些迷人的按键），而往往忽视了前进路上的障碍，因此宝宝撞到落地灯、碰到茶几或绊着落在地上的玩具小卡车也就没什么奇怪的了。即使他在最后时刻发现了障碍物，也没有能力绕过障碍物或稍微停一下，尤其在他跑得还挺快的时候。

万幸的是，随着一天天长大，宝宝的视力和协调能力都会有所提高。大约 3 岁时，宝宝就可以更稳、更安全地观察这个世界了。但是最早也要到八九岁时，宝宝才能真正避开障碍物。

因此，在此之前，还是应该确保宝宝周围环境的安全，以免宝宝受到意外伤害。

大肌肉群发育缓慢

“我的女儿是游戏小组中最晚会翻身和坐的宝宝。现在，她已经一岁了，仍然不会扶着物体站起来。其他方面（语言，双手的协调等）很正常。医生说‘不需要担心’，这话说起来容易……”

几乎每位家长都有担忧的时候——那是育儿的一部分。通常，被告知不需担心时——即使是宝宝的医生说出来的——也不足以让父母的焦虑完全平息。尽管医生给予安抚，但本能告诉你，以后会出现问题，那就要坚持一下，让宝宝进行一次评估来排除问题，才能感到安心。只要能够让你安心，医生很可能会同意这样做。结果可能就是，你女儿的大肌肉

群发育（身体大肌肉的发育会涉及到爬行、坐、站立、攀爬）处于正常偏慢的范围，并且她自己会逐渐赶上其他小伙伴的发育速度。当孱弱的肌肉组织处于大肌肉群缓慢发育的阶段时，物理治疗非常有效，特别是在年幼时。其实，适当的干预（通常是可以在家中进行的物理治疗）能够让很多大肌肉群发育缓慢的儿童，最终赶上正常的发育速度，并且表现良好。

粗大运动技能发育缓慢

“我想我的宝贝现在应该开始学走路。但是，他还没开始学呢。”

宝宝还没开始学走路，并不意味着宝宝注定不会走路。一般的宝宝要到 13 ～ 15 个月时才会迈出重要的第一步。虽然有些宝宝七八个月大时就开始走路了，但是大多数正常宝宝都要到 16 个月以后才会行走。

所以说，正常发育的范围很大，只要宝宝属于正常的范围，就不代表宝宝将来的智力或运动能力会有什么欠缺。就像那些稍大才会说话的宝宝一样，大多数较大才会走路的宝宝，很快就会赶上别的宝宝——在他们尝试迈出第一步之后的短短一周之内，他们就能小跑了。

所以宝宝不会走路时，父母也不要太担心或逼着他学，应该多给宝宝一些实践行走技能的机会。鼓励宝宝牵着父母的手或裤脚，扶着婴儿床的栏杆或咖啡桌学走路。可以让宝宝从你这里走到你的配偶那里，或是从这张椅子走到那张椅子，或是绕着婴儿床走，从而帮助他学走路。如果宝宝看起来不愿意多走，而愿意坐着或爬着玩，那就应该和他玩玩“向上拉”的游戏，让宝宝借助父母的手，依靠自己的双脚站立起来，这样可以锻炼宝宝腿部的肌肉。不要让宝宝老是坐在高脚椅、儿童车或婴儿围栏里。可以让宝宝光着脚在家里走，如果地板有点凉，穿上防滑袜子就可以了。不要让宝宝穿太硬的鞋子，因为太硬的鞋子对宝宝学走路不是很有利。尽量避免使用学步车，因为学步车往往会造成意外事故，而且，如果宝宝养成了“依赖学步车”的习惯，就不会更进一步地学习独立行走了。如果你的宝宝一直在用学步车，现在还是把它扔了吧。

如果宝宝还不肯自己爬起来或站起来，也别太着急，因为宝宝会在准备好的时候开始学走路。否则，你就应该在下一次检查时咨询医生。

确保鞋子合脚

“我知道为女儿买新鞋一定要合脚。但是，她一直在扭动、抱怨，我的经验一点派不上用场，我不知道该怎么办。”

给宝宝挑鞋确实很费劲儿，不知

道该买什么样的才好。其实没这么麻烦，只要合脚就行。

下次到鞋店买鞋时，可以尝试以下技巧：

• 有些鞋店的店员非常有技巧，知道该怎么帮宝宝选鞋，选择这样的鞋店。也可以向其他家长征询意见。

• 在饭后或吃饱肚子的情况下再去鞋店。饥饿的宝宝通常不会合作，而饥饿的父母通常又不是那么有耐心。应尽可能让宝宝配合，并保持最大的耐心。

• 午睡后再去鞋店。宝宝饿了尚且难以对付，更别说加上疲倦了。

• 如果可以，应避免放学后再去鞋店。那个时段的鞋店往往非常拥挤，需要花更长的时间等待，要买到合适的鞋也更困难。

• 带上能够吸引宝宝注意力的东西。最好带上宝宝喜欢的玩具熊、娃娃或玩具车，这样可以让宝宝更有耐心地待在鞋店里。

• 带上合适的袜子。确保这双袜子的重量和厚度接近宝宝平时穿的袜子。

• 不要只试一只鞋子。左右脚通常是不同的，所以选的鞋应宽松一些。让店员把两只脚的鞋都拿来试试，看看是否都合脚。

• 不要让宝宝坐着试鞋。宝宝应该站着试鞋，以便让身体的重量都压在双脚上。在检查脚趾前面多出的空间时，确保宝宝的脚趾没有蜷缩在鞋里——这种现象在幼儿中非常常见，尤其是那些不习惯穿鞋的宝宝更是如

为会走路的宝宝选鞋子

在全世界的很多地方，宝宝都是光脚走路，根据历史来看，宝宝光脚走路也是件很常见的事，所以关于“什么鞋子最适合刚刚学会走路的宝宝”这个问题，没有明确的答案。在没有鞋穿的地方，宝宝的脚往往发育得更好，更灵活、更强壮也更健康，所以专家相信，不穿鞋才是最好的“鞋”。他们建议，虽然在我们的社会中，大家基本上都穿鞋，但还是应该让宝宝尽量不穿鞋。当然，在户外活动时，还是需要鞋子来保护宝宝的小脚，而且在寒冷的天气中，宝宝也需要保暖。在取暖不好或非常通风的家里，由于地板很凉，最好还是让宝宝把鞋穿上。防滑连袜鞋是一个不错的折中方案，既可以让宝宝自由活动，又能保暖。

除了不穿鞋，选双合脚的鞋也是一个不错的方法。选鞋的标准有：

刚刚合脚。理想的情况下，鞋子应该不大也不小。太紧的鞋子造成的

问题比太松的鞋子更多。

易穿易脱。究竟是高帮鞋好还是低帮鞋好，专家们的看法也不一样。高帮鞋可能比较窄，父母帮宝宝穿脱鞋子时困难些。而低帮鞋又太容易脱下了，只要宝宝愿意，随时都能脱下，也很容易自行脱落。对刚刚学会走路的宝宝来说，什么鞋最合适取决于宝宝的脚形和大小。

轻便。宝宝走路本来就很困难，如果鞋比较重，就更困难了。

柔软，有弹性。鞋尖很容易就可以弯曲（大约 40 度）。

鞋底既不光滑，抓地力也不大。鞋底太光滑，宝宝走路时很容易摔倒；但抓地力也不能太大，否则宝宝很难迈开步子。理想情况下，鞋底的摩擦力应近似于赤脚时的摩擦力。应该选橡胶底的鞋子，鞋底上有类似轮胎的花纹。如果购买的鞋子鞋底过于平滑，最好先用砂纸打磨得粗糙些，或在鞋底交叉地贴上几条胶带，以增加鞋子的摩擦力。

鞋型与脚匹配。选择高帮、方头鞋，不要选择尖头鞋。

鞋面透气。选择鞋面是皮革或是帆布的鞋子，有利于脚部透气并可以尽可能减少排汗产生的水分，不要选择鞋面是塑料和人造革的鞋。

平跟。即使是一点点鞋跟，都可能造成宝宝走路姿势和平衡失调。

硬鞋帮。鞋子的后帮应能提供足够的支持。检查鞋后帮的材料，这些材料可以防止后帮的摩擦，使鞋子穿起来更舒服。

色彩明亮，设计有吸引力。对于 13 个月大的宝宝而言，鞋的外观可能没有太多的意义。但对稍大一点的宝宝就不一样了，他们常常会拒绝穿不中意的鞋子。宝宝最喜欢醒目的颜色和设计了，要是再加上动物和卡通造型，那就更喜欢了。

价格适中。在未来一年中，由于发育的原因，宝宝还需要换四五次鞋甚至更多。因此选择鞋子时应着重舒适性和安全性，不必太追求耐穿。

如果可以的话，最好一次买两双鞋。宝宝的脚很容易出汗，两双鞋换着穿，可以让宝宝的小脚一直保持干爽。

此。用手搓搓宝宝的小腿，可以帮助放松宝宝的腿部肌肉，这样宝宝的脚趾就会伸直了。

- 用你的手指来测试，看看最宽处是否合脚。如果能捏起一点，那就刚刚好。如果能捏起一大块，那就太宽了；如果捏不起来，那就太窄了。还有一个情况，也说明太窄：在手指沿着鞋边按压时，可以感觉到宝宝的小脚趾或脚骨的外侧。

按一下大（或最长）脚趾前面的空隙，就可以检查鞋的长度是否合适。请注意，有一些宝宝的第二或第三根脚趾可能会比大脚趾还要长。如果空隙有一个拇指的宽度（大约 1 厘米），那鞋子长度就刚刚好。再按一下，看看鞋子的高度是否可以让宝宝的小脚在里面舒舒服服地蜷缩和蠕动。

检查鞋跟是否合适，以小指可以插入宝宝脚跟到鞋帮之间的空间为宜。如果小指插入后无法移动或是无法插入，那就说明鞋子太小了，会摩擦宝宝的脚跟。如果小指可以自由移动，就说明鞋子太大了。脚踝周围有空隙，也表明鞋子不合脚。

• 让宝宝穿上鞋走走试试。如果宝宝还不能独立行走，可以扶着他走两步试试，看看走路时鞋子的性能如何。确保宝宝不是在拖着鞋走，并且鞋跟不会上下滑动。

• 确保宝宝脚上没有红印。脱去宝宝刚刚试穿的鞋子，再脱掉他的袜子，看看小脚上有没有红印。出现红印，就说明鞋子不合适。

• 别提前买鞋子。考虑到宝宝的发育速度，很多父母都会想买一些“长大一些还能穿”的鞋子。最好不要这样，太大的鞋子会让宝宝的小脚疼痛、起水疱，导致宝宝摔跤，并对宝宝的行走造成不必要的干扰。

即使是非常合适的鞋子，如果袜子穿得不合适，也会摩擦和刺激宝宝的脚。腈纶可以吸收脚上的汗水，常作为袜子的材料。弹力袜也是一个不错的选择，可以使用更长的时间。袜子应光滑，不磨脚。太大的袜子会聚成一团或是形成褶皱，使宝宝的脚磨出水疱。太小的袜子则会把脚包得太紧，影响宝宝小脚的发育。如果袜子在脚上勒出了印子，那就该换一双大一些的了。

鞋子的更换

“我需要多久给宝宝换一双鞋？”

宝宝通常每 3 ～ 4 个月需要换一双新鞋。但在发育高峰时，每两个月就得换一双鞋，之后，5 ～ 6 个月换一双就可以了。

谁也没办法预测宝宝小脚的发育速度，所以只能每个月检查一下宝宝的鞋子是否合适。用第 8 页的方法，要是宝宝脚趾处的空间不足半个拇指，就该换双新鞋了。也可以到儿童鞋店请有经验的店员帮你看看。

不要为了节约而将哥哥姐姐穿过的鞋留给弟弟妹妹穿。即使哥哥姐姐穿过的鞋还没有破，但很可能已经变形了，不太适合弟弟妹妹。唯一的例外是聚会时穿的鞋子或配礼服穿的鞋子，这些鞋子可能每周只穿几小时。

内八字

“我的女儿开始走路了，我发现她有点内八字。这种情况是否应

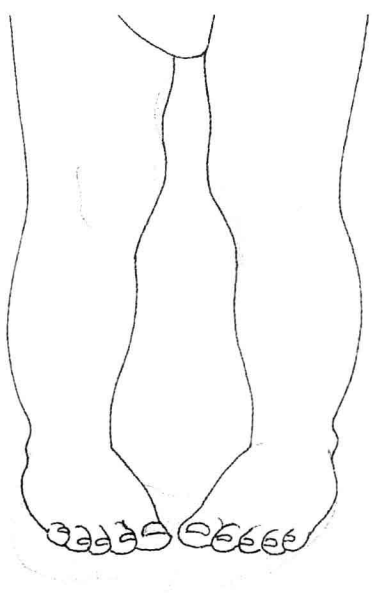
该注意呢？”

在刚开始学习走路的阶段，这种情况不用太担心。一岁多一点宝宝的内八字与内胫骨扭曲有关，通常会自己消失。

但如果出现以下情况，就要找医生咨询：6 个月后宝宝的内八字未见改变；内八字的问题对宝宝的行走或奔跑造成了干扰；宝宝休息时脚趾无法伸直；从脚底观察时，宝宝的脚呈半月形曲线。

只有 8% ～ 9% 的宝宝，这种内八字情况会持续到成年以后。但只要不影响运动，脚也没有僵硬或疼痛，就没什么问题。

在一岁多一点时出现外八字而不是内八字的宝宝，可能会在三四岁时出现暂时性的内八字。这也不是什么问题。



一岁多一点的宝宝内八字并不奇怪。

见到什么摸什么

“我的宝宝见到什么东西都想要摸一下。在家里还好，基本都是安全的，在外面就不安全了。这让我们很抓狂。”

宝宝是在尝试着控制环境，这并不是恶意，而是好奇的结果。宝宝既是一个哥伦布一样的探险家，也是一个牛顿一样的科学家，他把周围世界看成了他的实验室。但如果在探索的过程中，宝宝没有获得大量的帮助，反而不断地受到指责，那么他的求知欲的发展就会受到阻碍。“别碰！”这可能是父母在家里和宝宝说得最多的话了。然而，宝宝还没有多少能力去抑制摸、戳、抓、挤物品的冲动，尤其是一岁多一点的宝宝更是如此。

你不能也不应该禁止宝宝去触摸周围的东西。为了了解这个世界，宝宝需要用手去感受。当然，有些危险或易碎的东西宝宝不能触碰。因此，有必要对宝宝进行引导，鼓励安全的探索，阻止不安全的探索。

控制风险。让家里尽可能安全（参见第 623 页）。如果你不想在宝宝懂事之前的这个阶段将所有贵重物品都包裹起来移开，那么现在就开始教宝宝如何“艺术”地去触摸这些艺术品而又不会破坏它（参见第 247 页）。如果

可以，应未雨绸缪，早做些准备，以规避风险。如果宝宝喜欢看看打翻一杯牛奶或果汁时会发生什么，就把液体物品放在宝宝够不到的地方，只在他索要或你认为他要再喝时才给他杯子，并在他喝完后立刻收回杯子。

如果在室外，应避免附近有什么昂贵的易碎品。如果奶奶的家里有不少这样值钱的物什，那么在孙子来玩时，应考虑把这些东西放在宝宝够不到的地方。去商店和超市时，让宝宝好好坐在购物车或童车里，并给他一些有趣的玩具，让他的双手不闲着。如果他不喜欢坐着，那就让他当你的小帮手，从而控制其潜在的破坏能力。例如，指出你想要的麦片，让他从货架上拿下来交给你。在你挑选橘子或苹果时，让他帮你放入购物袋里。等宝宝再大一点，就可以记住一些你喜欢的食品（牛奶、果汁、面包等）的品牌（有时比你想象得更早），这个时候，可以让他从货架上找到或指出所需的商品，再让他把挑选好的商品放入购物车中。

对宝宝的限制要明确、一致。虽然你不想扼杀宝宝探索的渴望，但必须让宝宝知道，即使是在这个年龄，也有一些事是不许做的。在他来到DVD播放器、电饭煲、橱柜或其他不可以触碰的东西前，都应立即阻止并纠正他。请记住，同样的纠正你可能要重复几十次，宝宝才能记住。

增加宝宝探索的机会。你提供给宝宝安全探索世界的机会越多，宝宝就越不会让自己陷入麻烦。参见第469页有关满足宝宝触摸和探索欲望的安全方式。

监督并培训宝宝。宝宝想挤牙膏？应该教他怎样挤，然后让他帮全家人挤。（但应确保在宝宝挤牙膏时你在一旁看着，否则你的浴室就会被抹得到处都是牙膏弄得惨不忍睹。）宝宝想试一下你的电脑？先把你正在做的工作保存好，让他在你大腿上坐15分钟，轻轻敲一下键盘。宝宝希望开电视？先向他演示怎么开电视，然后让他照样做一次，但确保只有在你或其他成年人在场的情况下，才能让宝宝开电视。你还可以教宝宝帮你收拾杂物（除了易碎的瓶瓶罐罐外），让宝宝帮你从洗碗机中拿出洗好的餐具（提前把刀叉和其他尖锐的器具拿开），帮你从洗衣机中拿出洗好的衣服，在离开房间时帮你关掉房间的灯，或是完成其他一些简单的日常任务，这些对于我们的小科学家来说都是令人兴奋的。

提供替代品。如果宝宝想拿床上刚刚叠好的衣服，应该将衣服放到宝宝无法拿到的地方，再给他几条毛巾或几件T恤，任由他披着、拖着随便玩。你还可以向他演示如何叠毛巾，然后让他练习按自己的想法折叠和展开毛巾。如果他想玩电视遥控器，给他一个有按钮可以按并有数字

可以转的玩具就可以了，或让他玩一个没有电池的遥控器。宝宝喜欢用液体做实验？给他提供一些塑料容器，以便他在洗澡时玩耍。

淡化违反限制的活动。立即停止宝宝不必要的行为很重要，但也不要太较真儿。无论你的反应是正面的或负面的，如果太较真儿，宝宝往往会重复相同的行为。所以最好低调地转移他的注意力，而不是呵斥。

见什么敲什么

“我的宝宝不管看到什么东西——厨房的桌子，客厅里的古玩柜，或电视——都想去敲一下，我担心他会敲坏东西或伤到自己。”

很多宝宝好像都在为将来当一名摇滚乐鼓手做准备。随着宝宝的发育，这种敲东西的倾向会逐渐恢复正常。这些小鼓手不仅会对他们制造出的有节奏的声响无比满足，还乐此不疲。尽管这些反应可能让父母头疼，但其实他们只是希望能引起别人关注而已。（毕竟撞东西很难让人忽略，不管你是在打电话、准备晚餐还是在紧张工作。）而且，宝宝也能从他创造的声响中体会到快乐（虽然是一塌糊涂的音乐）。在敲东西时，他也许看到豌豆和胡萝卜在盘子中滚动，小摆设在古董柜中摇晃，或杂志从咖啡桌上落下来，这会让他很开心。

你不想完全推翻宝宝创造音乐的努力，但还是应该限制宝宝在家敲东西的次数，以免打搅到邻居。所以应该设定一些限制：

- 立即停止危险的敲击，例如敲击电视机、玻璃桌、盘子或窗户，这些都会造成严重的损伤或破坏，或者两者兼而有之，应该立刻制止。在宝宝敲桌子并弄翻热咖啡、花瓶之前，应制止宝宝的敲击。直接大喊“别敲”是不错，但是行动胜于言辞，也就是说，你需要将宝宝与“即兴乐器”分开，并迅速给他一个替代的“乐器”，或其他能让他分心的东西。不要用言语来叱责宝宝的敲击，你的声音要柔和而坚定。父母的愤怒并不能压制宝宝令人不愉快的行为，如果你想用敲桌子来制止宝宝，反而会使宝宝变本加厉。如果宝宝敲东西的声音太响，听不到你的声音，还可以用“嘘”这样的动作来制止他。

成功制止宝宝敲东西一次，不代表就能永远禁止这种行为，你需要多次（通常达到百次以上）“制止”才能使宝宝记住。宝宝会用木勺来敲咖啡桌，或用玩具小卡车来敲玻璃门，以此来看看你的反应。你应保持警觉，一旦发现这样的行为，立即制止。

- 正确引导宝宝敲东西的冲动。该敲的时候还是要敲，让宝宝敲安全的东西就好了。给他一个旧罐子和一个木勺，或一个玩具鼓和一些橡胶鼓棒，玩具铃鼓、玩具小锤什么的也可

以，让他敲去吧。提前在宝宝常敲的东西上铺上毯子或软垫，他造成的噪音就不会太影响大家了。

帮他找一些有节奏的声音，比如各种音乐（现场演奏、录音都可以）、蟋蟀的叫声、交通的喧嚣声、时钟的滴嗒声，或是他自己发出的声音（鼓励他跟着音乐跳舞或有节奏地摇摆）。还可以教宝宝玩用手掌和脚打节拍的游戏。

• 不要让宝宝在公共场合敲东西。父母会容忍宝宝的敲击（因为他们别无选择），但其他人可不一定，而且父母也不能期望别人容忍。如果宝宝在餐厅里抢你的汤勺并开始干扰大家就餐，应该立即制止他，即使他的行为并不会伤害自己，也不会对周围的环境构成威胁，也一样要制止。如果能提前制止宝宝更好。在宝宝坐到餐桌边之前就将银质和瓷质的餐具（尤其是易碎的）移走，并在宝宝开始（甚至是打算）敲击之前就让其按社会接受的方式约束自己的行为。通过躲猫猫（用菜单或餐巾纸）、安静的歌曲、绘本，或是拿出你特意随身带好的纸和蜡笔来转移宝宝的注意力。如果需要，上菜之前，还可以把他带到大厅或餐厅外。

有关尿布的问题

“有没有什么办法可以让宝宝换尿布时安静些？”

给宝宝换尿布有时就像一场战斗——父母们努力给宝宝穿，而宝宝却不想穿。如果家里有一个活跃的宝宝，这样的战斗每天都会重复无数次。最后父母还是会帮宝宝穿上尿布，但是紧张的过程还是让父母倍感疲惫，一点胜利的喜悦都没有。

有些宝宝对换尿布的反感时间可能会很短暂，而有些宝宝可能会持续较长的时间，直到完全学会自己上厕所。尝试下列方法可能有助于宝宝适应换尿布：

检查尿布区的皮肤。看看宝宝是不是患有尿布疹，如果患了尿布疹，那么宝宝穿上尿布后就会感到疼痛。如果是这样，应按照医生的建议来治疗（或参见第 478 页）。如果皮疹在几天后恶化或没有消失，应该请医生检查。

明智地选择尿布。换尿布时速度最重要，最好是选择最快的方法。不要使用尿布、尿布别针和塑料防水尿布裤的“组合”，而应使用带尼龙搭扣的尿布或一次性纸尿裤，免得别针刺到宝宝，使换尿布的过程更加复杂。

做好一切准备。不要等到宝宝已经光着屁股了才去找湿巾、药膏和尿布。（为了安全起见，你应该把这些东西放在宝宝够不着的地方。）

换尿布时，分散宝宝的注意力。准备一些只在换尿布时才玩的玩具，才能分散宝宝的注意力。但适合别的

宝宝的方法，不一定也适合你的宝宝，所以你必须找到对你的宝宝奏效的方法。（记得不要用那些易碎的玩具。）可以试试塑料沙漏、经摔的发条音乐玩具、坚固的音乐盒、摇动发声的乐器（如铃鼓）、放在桌子上的毛绒玩具，也可以播放CD或是一些儿童乐曲，或是准备其他在换尿布的过程中可以让宝宝玩、看或听的东西。还可以和宝宝玩玩游戏，比如“让我看看你的肚子……让我看看你的鼻子……”，或将宝宝任命为你的“助手”，让他给你递些你需要的东西（确保这些东西的盖子都是拧紧的）。

转移战场。如果换尿布的台子已经不可挽回地变成了战场，那就转移到其他地方。用厚厚的毛巾或防水垫包裹起宝宝，任何平坦的地方都可以用来换尿布，不一定非要在换尿布的台子上。试试在客厅的地板、坐垫、沙发、（一侧护栏可以放下的）婴儿床、你的大床，或是卫生间里换尿布。

站着换尿布。宝宝正在自己摇摇晃晃走得开心时，如果你突然强迫他躺下，对他来说简直是一种侮辱。因此，如果尿布仅仅是湿了一点，还能再容纳一次突如其来的小型“泄洪”，让宝宝站着换尿布是最好的。从背后接近是最明智的策略。窗外飞过的鸟儿，墙上变化的阴影，不停摆动的小摆设都能帮助你接近宝宝。

不要出其不意。如果宝宝正在活动，那就等到他玩完了再换；或把玩具拿到换尿布的台子上。

试着改变命令。如果妈妈换尿布的信号吓到了宝宝，那就应该改变换尿布的方式了。只要可能，让爸爸或其他人来换也未尝不可。采用一些新颖的方法，在宝宝还没有弄清楚情况之前就给他换好尿布。

诉诸武力。如果以上办法都无效，那么应该控制住宝宝（最好有人帮忙按住乱踢的小脚），并尽可能快地换完尿布。要温柔，不要粗暴。不要有负罪感，毕竟，无论宝宝是不是喜欢，他都要穿上尿布。

不要使用暴力。打孩子对换尿布或其他教育问题来说都不是好方法。虽然给宝宝屁股一巴掌可能会暂时让宝宝安静些，但这也传递了一个你不想传递的信息——获得想要的东西并控制别人，必须动手打人才行。这也会伤害到你的宝宝。

尽量保持冷静。如果你不打宝宝，宝宝也不会和你做对。毕竟，一个巴掌拍不响。

展望未来。换尿布的战斗不会永远持续下去。总有一天，宝宝要学习如何如厕，如何自己穿裤子。为了不至于在换尿布的战争后又陷入各种琐事的战争中，参见第19章的方法。

食欲减退

“我的宝贝女儿曾经特别能吃。

但突然间，她什么都不爱吃了，连一些她过去喜欢吃的东西也一样。她是不是生病了？”

只要她没有表现出任何其他生病的迹象（无精打采、软弱无力、疲劳、发烧、体重减轻、烦躁），那么不愿吃东西不太可能是生病。相反，它可能代表了以下4个方面的发育情况：

自主意识的萌发，这是幼儿期的正常特征。独立的意识很可能会在随后的几个月中以多种形式表现出来，不仅在吃饭的时候，还表现在穿衣、洗澡、玩耍、睡觉等其他时候。

发育的正常减缓，将减少对热量的需要，这通常出现在一岁多宝宝的身上。如果你的宝宝继续以他在第一年中的速度消耗热量（第一年里，他的体重增加了2倍多，这几乎是他在未来4年中体重增加的总和），那么在他2岁之前，很可能就和10岁的孩子一样重了。

积极的新的生活方式。宝宝这时常常会全神贯注地练习行走和其他新技能，所以他们不太愿意抽时间去做别的事情，甚至吃东西都顾不上了。

提高记忆力。小宝宝吃东西时，简直像有了上顿没下顿一样。但稍大一点后，宝宝开始意识到“他们一天喂我吃好几顿饭。如果我现在不吃，晚点也能吃到。”如果他这么认为，就会认为没有必要为了吃一顿饭而停下正在做的事情。

所以食欲下降没有必要紧张，这太正常了。不要强迫宝宝吃东西，健康的宝宝会为了正常的生长和发育摄取足够的食物。另一方面，强迫宝宝进食会导致宝宝长期的饮食问题。

通常情况下，正常食欲随时都在变化。每顿饭、每天、每周、每月都不一样。有些宝宝可能在吃饱一顿之后，其他几顿就不怎么吃了，还有些宝宝会整天都在吃东西，以满足自己身体发育的需要。在生长发育期，宝宝的食欲会增加，而在长牙、感冒时食欲会降低。如果以几个星期为周期计算，宝宝摄入的食物一定是平衡的。

你可以持续2～3周记录宝宝每天的进食情况，然后将记录下的数据与“宝宝的饮食和营养”（参见第514页）进行比较。如果你认真地记录下宝宝的饮食并为宝宝提供健康的食物（不包括垃圾食品），你会惊奇地发现宝宝其实吃得很好。

请记住，宝宝拒绝饮食并不是拒绝你，也不是拒绝你养育的方式。可以根据针对挑食者的建议，确定宝宝的食欲情况（参见第528页）。

有时，食欲不好只是暂时性的，与宝宝的生活变化有关，只在少数情况下才与感冒或其他疾病有关。如果你的宝宝体重不再增加或看起来总是不高兴，应该和医生讨论一下。

牛奶过敏

“我的宝宝最近刚断了母乳，开始要喝牛奶了，却突然出现上吐下泻的情况，呼吸时伴有喘息声，还不停地流鼻涕。但他看起来又没什么病，也没有发烧。我应该找医生检查一下吗？”

突然出现的任何症状都应找医生检查。宝宝可能感染了病毒，但更可能是对牛奶过敏。

牛奶过敏的症状包括宝宝已经表现出的腹泻、哮喘、流鼻涕以及湿疹、便秘、烦躁不安、食欲不振、疲劳。即使很少的牛奶也会引发上述的一种或多种症状。

如果宝宝正在喝牛奶配方奶（或采用母乳喂养的妈妈吃了大量乳制品），就可能会出现比较明显的牛奶过敏。通常母乳喂养或喝大豆配方奶、低敏配方奶的宝宝不会出现牛奶过敏。直到饮食中加入牛奶之后，才可能出现过敏。

大约12%的宝宝会出现牛奶过敏，通常到了第二年年末就不再过敏了——但还是会有一小部分宝宝超过这个年龄，还是对牛奶过敏。对牛奶过敏的宝宝通常对其他乳制品也会过敏。然而，为了健康成长，他们也需要牛奶来补充钙质。可以用加钙豆奶或加钙橙汁来补充钙质。对牛奶过敏的宝宝也会对羊奶过敏。其他富含钙的食物（参见第518页）也能补充宝宝饮食中的钙。和医生一起讨论一下，以便确定宝宝的饮食中是否缺乏钙或牛奶中的其他主要营养成分（蛋白质、磷、维生素D和维生素B_2）。参见第366页。

扔食物

“在咬了或喝了两口后，宝宝就喜欢把他的碗扔到地上或把杯子弄翻。我真受不了了。”

唯一可以避免宝宝进餐时间发生混乱的方法就是暂停所有的食物和饮料。但这不是一种可行的方法，所以要寻找一种别的方法，尽可能减少宝宝扔东西的行为。可以试试变魔术，也可以试试下列方法：

分配食物。宝宝在获得丰富食物时就会随意浪费食物，所以一次只将少量的食物放在宝宝前面。吃完之后，再加一些。

分心。让宝宝用勺子自己吃，可以吸引他的注意力，使宝宝不会打翻碗或将食物扔给小狗。如果宝宝不喜欢食物，可以用他喜欢的游戏来解决：“你吃一口，我也吃一口。”

加固。使用可以固定在餐桌上的儿童碗或是带吸盘的碗，这样宝宝就弄不翻了。

表扬。如果宝宝能保持（相对）整洁，就表扬他一下。如果整个进餐过程陷入混乱，结束这顿饭就好了。

你无法让宝宝吃饭时一直保持

干净，但是你可以减少一些混乱。在宝宝的高脚椅下铺一些报纸或是一张塑料布，并让宝宝的座位尽可能远离墙壁和无法清洗的家具。为了不弄脏他的衣服，可以挽起他的袖子，并给他戴上一个能盖住肩的围兜。如果围兜妨碍宝宝进食，那么在进餐时给宝宝穿件旧衣服好了（如果温度允许的话，也可以什么都不穿）。你也可以让宝宝戴上套袖，不让食物滴到衣袖上（有些宝宝会喜欢套袖，另一些宝宝则会拒绝）。

如果宝宝进餐时的表现实在让你倒胃口，那就做点别的事情（洗洗盘子，削削胡萝卜，叠叠衣服）。但要时不时地看看他，确保他仍然在吃东西，而且没有任何问题。

吐食物

“我一把食物喂到宝宝嘴里，他就会把食物吐掉。他似乎很喜欢发出的那种声音。这个习惯让我很沮丧（更别说弄得满身都是食物）。我试过对他坚定地说‘别这样’，但他只是笑，我也忍不住笑了。”

对于这个年龄段的宝宝，你还无法解释清楚怎么吃火腿、燕麦片、胡萝卜和酸奶。在六七个月大时，宝宝都喜欢发出戏弄人的声音。从这个年纪开始，你的宝宝可能会养成乱丢东西的习惯。他可能会边吃东西边咯咯笑，或发出什么滑稽的声音。如果你对此有反应，宝宝可能还会继续。无论愤怒地说“不行”，或是无奈地笑，都会告诉宝宝，他的老把戏还管用，只要管用，他就会继续用。

为了防止宝宝的这种行为无休止地表演下去，可以尝试下列方法：

更换食物。有些食物很容易溅起来，所以应该换掉那些黏糊糊的食物，如水果蔬菜泥、婴儿米粉、酸奶等。可以选择几根香蕉、几片煮好的胡萝卜或甘薯、健康的磨牙饼干、全麦百吉饼、软全麦面包以及小片的奶酪切片取而代之。（如果你正打算放弃铁强化婴儿米粉，可以让医生开一些含铁的维生素。）没有了美妙的声音和飞溅的效果，宝宝也就不再想吐东西了。如果你拿走了宝宝最喜欢的食物，他会向你表示抗议，那么你应该向宝宝解释一下原因。你应该告诉他，如果他不再吐了，就可以得到他喜欢的食物，否则你会拿走它。

无视他的表演。如果宝宝仍爱吐东西，那就让宝宝自己吃饭，这样可以增加宝宝的责任和乐趣，失去玩弄老把戏的兴趣。当然，宝宝自己吃可能会花更长的时间，而且，比你喂更混乱一些，但是终有一天，宝宝是要自己吃东西的。你要做的就是确保你提供的食物都是安全的。避开所有会噎着宝宝的食物（例如热狗、花生和其他坚果、爆米花、葡萄干等食物）。

让他在空房间内玩耍。如果没有

了观众，宝宝也就无法从表演中获得多少满足感，也就不再想表演了。这时再把食物放在他面前，然后在同一房间里忙自己的事就行。如果你听到了宝宝吐东西的声音，也不要回头。如果你不小心看到他在搞怪，就赶快再把头转开，更不要对他笑。

结束吃饭。在他吐食物时，用严肃一点的语气，给他一个简单而坚定的警告“别吐了”，也可以加上一句“再玩吃的，我就把它们拿走”。如果他继续，立刻拿走食物。尽管宝宝还不能完全明白你说的话，但是他立刻会明白你的意思。

自己吃饭的脏乱

“我知道应该让宝宝自己吃东西，这样他才能学会自己吃饭。但是他总是吃得乱七八糟，我实在看不下去。”

不可否认，不让宝宝拿刀叉并完全控制宝宝的进食，可能会让宝宝吃得快一些，更有效也更干净些。但是，除了享受有营养的食物外，吃东西也是一项很重要的学习体验——只有他自己动手吃饭，才能体会到。

宝宝在涂、压、甩和铲面前的食物时，肯定跟礼貌、优雅完全不沾边。就像宝宝一生中其他乱七八糟的行为一样，父母对此应付之一笑（或扮个鬼脸）并有所忍耐。从长远来看，忍耐还是值得的，宝宝终能学会完全独立进餐。但是在此之前，还是有些方法可以帮助解决进食脏乱。首先，尽量提供可以黏在勺子上的食物——相比那些很容易就流得到处都是的食品，土豆泥、白软干酪（不是松软的那种）、黏稠的苹果酱、燕麦片这样的食物，宝宝更容易吃掉。每天让宝宝玩一些有趣的东西（例如手指画颜料、水、吹泡泡玩具、沙子、黏土）也有帮助，这些东西可能会减少他们在吃饭时拿食物做实验的兴趣。

依赖

“我的宝宝太依赖我了。每次我一离开房间，他就开始哭。如果我把注意力转移到别的东西上，即使是同一房间里的其他东西，他也会抱住我的腿撒娇。”

对父母来说，这确实有点难以理解：当你觉得宝宝对你们的需要越来越少时，其实他对你们的需要越来越多。他似乎急于摆脱对父母的依赖，但一旦感到任何压力，他又会退缩回去。小宝宝会在依赖和独立，自行其是和安全留在你身边之间摇摆，这种矛盾的心态其实非常有意义。

宝宝知道，即使自己的世界不断地扩展，父母仍是他的中心。但有时，对于想做点别的事情的父母来说，这也是一种负担，看着宝宝可怜兮兮的样子，父母心里肯定不会好受。更别说腿上还要挂着这个将



在渴望独立和害怕独立之间摇摆，大多数宝宝仍需要通过抓着父母来获得安全感。

近 10 千克重的“小包袱”。并且，受限的不仅仅是你——宝宝在依靠你的时候，他也无法完成身体、情感、社交方面的发育。

在这个困难的过渡阶段，你要在提供舒适和安全的多与少之间保持平衡，既要给予宝宝生长需要的所有支持，又要避免过度保护，阻碍宝宝成长。他不会一夜之间就学会独立，这需要一个过程，从宝宝出生开始，经过童年、青少年和青壮年。只要你给予一些爱的鼓励，他就会慢慢松开你的腿，开始逐步离开。可以按以下方式提供帮助：

保证你会回来。这个年龄的一些宝宝仍会担心当他爱的人会离开自己视线时，他们就会永远消失。用游戏的方法教宝宝懂得物体的恒常性（也就是即使看不到物体，也一直存在的概念），这将帮助宝宝消除一些不确定的想法——尤其在你就是这个“物体”的时候。和宝宝一起玩玩躲猫猫，躲在隔壁房间的门后（如果宝宝还接受不了，也可以躲在同一个房间的沙发或椅子后），然后问宝宝：“妈妈在哪里？”指着自己的笑脸说：“妈妈在这里！”经过一周或更长一点的时间，逐渐延长躲藏的时间，从几秒增加到半分钟，再增加到一两分钟。

如果你不在宝宝的视线之内，你应和宝宝说说话（“妈妈去哪里了？”“可能在哪里呀？”），或是哼个简单的调子，（比如用《两只老虎》的调子唱：“妈妈在哪儿？妈妈在哪儿？在哪里？在哪里？你的妈妈在哪儿？你的妈妈在哪儿？在这里！在这里！”）从而保持与宝宝联系，使宝宝得到安慰。如果第一次游戏时宝宝还不太适应，可以试着只藏起脸（用双手、纸巾或书把脸挡起来），或藏起身体的一部分（躲在窗帘或门后），或不要自己躲起来，而是试着把小熊或其他毛绒玩具藏起来。在宝宝开始习惯和你玩这种躲藏游戏时，还要鼓

励他和你多玩。请记住，虽然玩躲猫猫对于鼓励宝宝独立很重要，但是绝不能让宝宝一个人待在屋里——除非他可以安全地待在婴儿围栏或婴儿床里，不会从里面爬出来。如果想让宝宝习惯待在没有你的房间里，只能在有其他成年人（或者是5岁以上可靠的孩子）与他在一起的时候才可以尝试。

多和宝宝待在一起。矛盾的是，给宝宝的关注越多，宝宝就越不喜欢被关注。多花点时间和宝宝一起——唱歌、读书、过家家、搭积木、玩拼图——都会让宝宝感到更多的安全感，但同时也会让宝宝更不愿和你待在一起。当然，除了和宝宝一起玩之外，每天还有很多和宝宝身体接触的机会——抱抱、亲亲、让宝宝坐在大腿上，等等。

过犹不及。如果你总在宝宝身边，反而会妨碍宝宝的独立，也会妨碍宝宝学会自己玩耍。现在就开始鼓励宝宝自己玩耍吧。

给宝宝安排一些活动。在你离开宝宝之前（即使只是走到房间的另一端），也应该给宝宝安排一些他感兴趣的活动，（“在妈妈做午饭的时候，喂喂你的玩具熊好不好？”）这会占用他一点时间，否则他就要占用你的时间了。

保持接触。在你忙别的事情时，时不时地跟宝宝说说话；经过他身边时拍拍他的头，或是帮他将一块形状复杂的积木放进对应的插槽里。

保持随意性。有时父母会无意中将自己的焦虑传递给宝宝。因此，不论何时，在你离开宝宝的时候，尽量带着笑容，保持轻松的语气，随意些就好。

宝宝不听话时要保持冷静。如果宝宝在你离开的时候开始撒娇，不要做出任何恼火（“再这样，妈妈要生气了！”）或是怜悯（“可怜的宝宝——妈妈马上回来！”）的反应。相反，什么反应都没有最好。不要让宝宝的反应妨碍你要做的事。只需要淡淡地说：“没关系，妈妈马上回来。”开始的时候宝宝还不能完全理解你所说的话，但是他会从你平和的语气中得到安慰。回来的时候同样要很随意，“妈妈在这儿，妈妈回来了。你玩得开心吗？”很快他就会明白，你离开了还是会回来的——就像你承诺的那样。离开和回来时，尽量保持相同的语气，这将使宝宝对你的离开和回来更加放心。

让宝宝跟着你。如果宝宝坚持和你在家里转悠（即使是去卫生间），不要阻止他。他现在会有很多矛盾的想法（我想独立？不独立？），不要去干涉他。

他想离开时不再阻止。即使是最黏人的宝宝，有时也会决定不再跟着你（分离是伤感的，但这只是父母的

想法——宝宝不会这么想）。如果你正和宝宝一起玩游戏，突然他想离开去做别的事情，让他走就好了——只要他在你的视线之内，保证他的安全就行。他需要知道，不在你身边也可以。

通过建立自尊心来增加安全感。只有积极的自我意识——也就是独立性——才能给宝宝带来安全感。通过帮助宝宝建立良好的自我意识，宝宝感到舒适（参见第 301 页，建立自尊的内容）。

确保你不迷恋宝宝对你的依赖。有时，父母会默默享受宝宝对自己的依赖（有谁不喜欢被别人需要的感觉呢？）并有意无意地鼓励宝宝这样做。当父母不被宝宝需要时，他们也会很想守在宝宝身边，就像宝宝独自在给毛绒玩具举行生日宴会时，父母总会不经意地闯入一样，即使宝宝没有出现依恋之情，他们也会加入自己的期望（“不要哭——妈妈只是打算去洗碗”）。了解自己在宝宝独立过程中扮演的角色，会让你从这种盲目的迷恋中摆脱出来。

保持耐心。你不在时宝宝会感到害怕，这是正常的，在你的关爱和支持下，宝宝最终会成长起来。

如果已经尽了最大努力让宝宝适应短暂的分离，但他还是黏在你身边，该怎么办？随他吧。应该和宝宝实话实说，你必须去削胡萝卜准确晚饭了，或要整理衣服。如果需要，应快速拉开他抱在你腿上的小手。如果宝宝看到他吸引别人注意力的把戏不再起作用，他自己就会放弃了。

不过，宝宝还是会有一定程度的依赖，这将持续到学龄前甚至更大一点。但如果一个 5 岁的孩子放学后还老黏着父母，就有点不正常了。在父母的注意下，让宝宝多和别的大人一起玩，这会加速宝宝的成长，最终使宝宝不再那么黏人。

当然不是所有的宝宝都黏人。有些宝宝很快就会从依赖父母过渡到独立阶段。他们不会黏人，也不会表现出分离焦虑，反而会很喜欢做自己的事情。关于独立宝宝的更多内容，参见第 397 页。

分离焦虑

“我一离开家，儿子就哭。有一次，我和丈夫外出庆祝结婚周年纪念，请了一位保姆来照顾宝宝，结果我们出门后，宝宝哭了一个小时。最后，保姆没有办法，只好打电话让我们回家。”

从剪断宝宝脐带那天起，我们的生活中就充满了各种与宝宝的分离。在发育的每一个新阶段，宝宝都会有所不同。随着成长，宝宝终会因为吃上了固体食物而不再需要吃母乳，也终将学会爬和走，而不再需要别人抱着。在成长的道路上，还会有无数的

分离：第一次送宝宝去幼儿园，第一次离开家，第一次上大学。在宝宝小的时候，就教会宝宝如何处理分离，将在未来帮助你和宝宝处理好分离。

有分离焦虑的宝宝，在父母中的一个或两个都离开他时，会表现出明显的忧伤。通常，分离焦虑会从宝宝一岁的最后一季开始出现，一直持续到两岁初，或者更晚一些。和所有的发育阶段一样，宝宝分离焦虑的正常时间范围很广。

有些宝宝从来没有经历过分离焦虑，有些到了第 2 年才出现分离焦虑，而有些甚至到了第 3 年或更大一些才会出现。有些宝宝很少得到除父母以外其他人的照顾，并且很少见到其他大人，这些宝宝的分离焦虑会严重一些。而有些宝宝正在经历一些压力（例如搬家，换了新的幼儿园，有了弟弟妹妹），并且天生害羞寡言，或是有些宝宝不太喜欢改变（参见第 208 页），还有些宝宝最近刚刚开始和父母分开睡觉，这些宝宝的分离焦虑也会严重一些。

下列建议会帮助你和宝宝更好地处理分离焦虑：

• 认真对待焦虑。应以宽容、耐心和自信的态度来应对焦虑，而不是带着戏弄或厌烦。当然，很多时候，这将考验你宽容和耐心的极限——例如，约会快要迟到了，你却还在努力拉开宝宝抱在你腿上的小手，否则根本出不了门。这个时候，尽力而为就好了，要记住你只是个普通人（迟早会向你可爱的宝宝让步）。

• 不要太认真了。虽然宝宝哭闹着挽留你的场景很让人痛心，但不要因为这样就留下来。相反，应保持冷静，给予宝宝同情，却不要因他的表演而动摇。

• 当宝宝在你身边时，应该让他感到安全。生活或日常行为出现了巨大的变化，会使宝宝更黏人，而你和宝宝在一起时，你倾注的关爱可以让宝宝更好地面对分离焦虑，也会给予宝宝更多的呵护和关怀。所以如果可能的话，多和宝宝待在一起。不要和自己说：“宝宝需要学会自己待着——只要努力他就能学会。”只要你注意他的感觉和需要，不采用拔苗助长的方式，宝宝会学得很快。

• 告诉宝宝你爱他，但不要说你想他。这样宝宝会觉得自己也要想你来作出回应，他就无法快活地生活了。

• 从短暂的分离开始。为了让宝宝学习“客体永久性”，这会帮宝宝认识到分离是短暂的（参见第 20 页）。一旦宝宝适应了你消失在门后或是去了另一个房间，就可以试试短时间离开家了。参见第 24 和 25 页关于离别的内容。

• 不要悄悄地离开宝宝。虽然你可以在宝宝没看见或熟睡时偷偷溜出家门——这仅仅是避开了宝宝的视

线，但还是不要这样为好。这只会在你下次想离开时，让宝宝更加谨慎，更没有安全感。相反，与宝宝达成“离开”的常规仪式，更有助于建立宝宝的信心。

• 抑制负罪感。如果你把宝宝留给可靠的人照料，不必对离开有负罪感。在离开宝宝的情况下，负罪感也于事无补，而且会让宝宝认为，分离是你的错，这会加剧宝宝的分离焦虑。

• 检查一下自己的焦虑。宝宝会像雷达一样探测到父母的焦虑。请注意，离开宝宝时，任何不情愿都会透过你的表情、肢体动作和语调传递出来。如果宝宝感到了你的焦虑，就会增加他的担忧。（“如果妈妈在离开我时很难过，那她离开一定不好。”）你离开时表现出的矛盾心情，会使宝宝感到，你不在的时候，他也不应该愉快地玩耍。有关解决父母焦虑的内容，参见第 27 页。

• 请记住，分离焦虑不会永远持续下去。终有一天，宝宝会与父母离别。可能父母并不愿意听到这样的话，但事实确实如此——终有一天，宝宝会怀着愉快的心情与父母离别。看着往昔依偎在身边的宝宝已经成长为独立的大孩子时，你也许会有淡淡的忧伤，回忆宝宝赖在你身旁的日子。

• 不要让宝宝的哭声左右你，即使是撕心裂肺的哭声。在宝宝小的时候，父母应该传授给宝宝最重要的一课，就是不能通过哭来获得想要的一切。父母应该制定计划，让宝宝学习这一课，即使宝宝强烈抗议，也要让他记住。制定大致的步骤，让宝宝逐步习惯与其他人待在一起。

• 如果保姆告诉你，在你离开后的大多数时间或所有时间中，宝宝一直哭个不停，或不愿靠近保姆，或表现出其他紧张的信号（例如睡不着觉、焦虑），那么应该重新评估一下宝宝目前的保育状况（参见第 807 页）。

第一次分离

“信不信由你，除了家里人以外，我没让任何人照顾过我女儿。现在我想找个保姆来照顾宝宝，这样我和丈夫可以偶尔出去一下，但我很担心宝宝的反应。”

宝宝与保姆待在一起的反应，也许比你想象的要积极得多。如果宝宝生命的第一年在父母的陪伴下度过，她可能觉得偶尔父母不在身边也不会很难熬，从而很快适应了新的安排。下列计划可以帮助宝宝尽快适应：

• 首先，给宝宝做些准备。经常变换宝宝的伙伴，在父母在场的情况下，让宝宝和其他大人和孩子一起玩，在家里、游乐园里或在邻居家里都可以。在适应更重要的分离之前，让宝宝先习惯在家里和你分离（参见第 22 页）。

离别小贴士

将宝宝留给保姆或其他看护人，最难的就是和宝宝说再见。可以试试下列建议：

• 如果可以的话，提前做好准备，在分别之前，花些时间和宝宝待在一起。如果保姆来之前半个小时，你还在洗澡或换衣服，那么这时宝宝会觉得自己被忽视了，而在你离开家之后，宝宝更会觉得自己被抛弃了。同时，要提前准备好，别等到保姆来了，你还在慌乱地收拾。这不仅会让你疲惫不堪，更会向宝宝传递一种焦虑慌乱的感觉。在离开前至少 15 分钟，要和宝宝坐在一起讲讲故事、猜猜谜语或搭搭积木。如果真的没有时间做准备，那就一边打理自己，一边与宝宝共处吧。你可以一边吹干头发，穿上外衣，一边整理一些让宝宝玩耍的玩具或小衣服。

• 在离开之前，让宝宝忙碌一些。准备一些有趣的活动，这会让宝宝和保姆相处融洽。通过这种方法，即使你离开时宝宝还会哭，但你离开后，宝宝会有事可做。

• 给宝宝留个能想起你的东西。无论是枕头、毯子、相框里的照片，还是你留在宝宝手背上的唇印，都能给宝宝留下你“就在身边”的感觉，这将有助于宝宝处理分离焦虑。但是，如果保姆说，这些东西让宝宝更想念你，那就不要留了。

• 不要将离别的场面弄得像演电影似的。让离别随意一些。即使你感到内疚或有负罪感，也要将它们隐藏起来。告别尽可能简短些，告诉宝宝你要出门，很快就会回来——可以试试你要去另一个房间时用的方法。如果在你回来时宝宝还没有睡，那就按你承诺的，和宝宝玩一下他最喜欢的游戏（“我回来时，给你讲故事”）；如果宝宝已经睡觉了，那到第二天早上，也要履行你的承诺。出门时，用一些轻快的方式说再见，以后每次出门都可以用这句话。

• 出门之后，应该向宝宝挥手告别。如果家里有窗户对着街道、车道或者车库，在你经过这个窗户时，让保姆带着宝宝和你挥手道别。即使宝宝一挥手就哭或是根本就不跟你挥手告别，你也要露出微笑，热情地和宝宝挥挥手，然后再离开。

• 方便的时候，可以让保姆带着宝宝和你一起离开家。有时这样会让宝宝更容易接受你的离开。如果保姆带着宝宝去公园或去朋友家里玩，他们和你一起离开家宝宝可能就不会感到是被你抛弃了。要让宝宝知道，你也要出门。否则，他们在你之前回到家时，宝宝会因为找不到你而感到受到了伤害。更重要的是，以后如果你不陪着宝宝，他就不愿意再出门了。

• 其次，找个保姆。有关选择保姆的内容，参见第 798 页。你需要的保姆应该是在最困难的情况下，仍能保持耐心、善解人意、可靠、手脚麻利且富有爱心的人。在此之前，如果你没有让别人照顾过宝宝，开始时宝宝可能会很烦躁，因此不要找嫌麻烦的保姆。

• 再次，应该指导保姆。至少花一小时和保姆聊聊你的宝宝。向保姆演示你如何给宝宝换尿布，宝宝哭闹时你怎样让他安静下来。把宝宝喜欢的故事书、玩具、食物、饮料以及让宝宝舒服的习惯和方式都写在一个清单上。

• 之后，让宝宝和保姆待在一起。如果你关心宝宝独处时的反应，可以练习一两次，让宝宝熟悉保姆。保姆来到家里与宝宝一起玩游戏，或给宝宝讲故事——而你只是在一旁看着，然后去忙自己的事情，不要打扰宝宝，但要待在同一个房间里。如果宝宝和保姆相处得很好，你可以去别的房间一会儿，待几分钟再回来，然后再离开，反复几次，每次离开的时间逐渐增加几分钟，最后可以增加到半小时以上。如果宝宝单独和保姆在一起时大哭大闹（即使还在家里），那就慢慢来，先让宝宝坐在你的大腿上，认识一下保姆，然后再让宝宝和保姆独处。你在这个过程中应保持冷静，给予宝宝支持，让他感到安心。

如果只要你在家，宝宝就决不让保姆照顾（无论你离开宝宝多少次，他的胳膊总像胶水一样粘在你的脖子上），就必须进入下一步了（如下所述）。有些宝宝会对父母的选择表示抗议，直到妈妈或爸爸离开，他没有别的选择为止。

• 最后，让保姆和宝宝单独待在一起。在宝宝和保姆和睦相处之后（也许只有你在的时候才比较好，你不在的话还是很糟糕），你就可以离开家一会儿了。（参见第 25 页，离别小贴士。）计划在 15 分钟内回家，先打个电话回去，确保宝宝已经不再哭闹了。最好是在宝宝高兴的时候赶回家。如果打完电话后宝宝哭了半个小时还没有停下来，也回家吧。不要表现出任何焦虑或不安，而要平静舒适地安抚宝宝："看，我们又回来了。"也要热情地和保姆道别，而不是急匆匆地把她送走，可以和保姆说再见，挥手告别，直到保姆走下楼梯或坐进车里。在宝宝和保姆相处融洽之后，宝宝就会明白：父母走了还会回来，即使他们不在，生活也能继续下去。

不要只想着简单的方法——只在宝宝睡着了之后再叫保姆来，请她负责晚上照顾宝宝。如果宝宝晚上醒来（碰巧你不在，虽然这种情况只是偶然发生），那么他会被吓着，甚至有被出卖的感觉。相反，应在宝宝醒着的时候，让保姆在场。如果你愿意，

也可以自己哄宝宝睡觉，而让保姆在一旁看着。这样，即使宝宝半夜醒来，也不会因为看到床边一张陌生的脸而感到害怕。

父母的分离焦虑

“分离时，我的女儿似乎没什么问题，倒是我有些焦虑。”

和宝宝一样，分离焦虑也广泛存在于父母身上，你也可以通过学习来应对这种焦虑。

与宝宝分离时，有很多原因会使父母感到难受。有些原因是出自本能（类似于雌狮保护幼狮，母鸡保护小鸡的本能）。另一些原因可能就复杂一些了。通常，分析一下你不愿意离开宝宝的原因，会帮助你缓解一些焦虑。父母产生分离焦虑的常见原因有：

• 缺乏分离的经验。如果现在你还没有让保姆照顾过宝宝，那就赶快开始吧，越早让保姆照顾宝宝，对你和宝宝越好。

• 舍不得。很多父母都希望亲子关系更加密切一些。但是有些时候，这种关系太过重要了——甚至超过了父母生活的一切。虽然这种关系可能会在宝宝小时候留下非常难忘的亲子时光，但最终它会限制宝宝的成长，也会限制父母的生活。所以，离开宝宝很难受，但这对你和宝宝都有好处。

• 对宝宝的保育安排不放心。别人能像我一样照顾好宝宝吗？保姆会从情感、身体和智力角度保护和培养我的孩子吗？事实上，如果选对了保姆，对她做好充分的培训，那她基本上是可以照顾好宝宝的。但是——即使保姆一个星期只照顾宝宝几个小时——也要给保姆做个记录，以便检查她是否可以达到你的标准。

• 对离开怀有负罪感。也许你因为经济、感情、智力或职业等原因而清楚地知道自己必须离开宝宝，有时也会有负罪感。但是，如果在家时能够给予宝宝足够的关爱，不在家时让保姆照顾好宝宝，那么你仍是好父母。而且，与宝宝短暂的分离，对宝宝和你的社交发展都有利。宝宝会学着与其他人交流（这种技巧将帮助宝宝更快地适应幼儿园的生活），扩展自己的视野，而父母也可以通过与其他人偶尔或经常的交流来扩展自己的视野（这会让你重振精神照顾宝宝，并抽出更多的时间来陪伴宝宝）。

• 离开时宝宝的反应让你有负罪感。宝宝充满泪水的脸会使父母感到内疚——尤其是那些自己经历过分离焦虑的父母。宝宝的哭声不会持续太久。在父母出门之后，如果让宝宝选择痛苦和快乐，宝宝还是会选择快乐。无论是真哭还是假泪，都会让分离变得更加艰难，但基本上，这并不是要你留下来的信号。即使每天都哭，只要你离开，宝宝就不哭了，那

就没有什么好担心的。如果宝宝的哭声让你担心宝宝的保育条件，参见第808页。

• 分离焦虑的记忆多源自孩提时。一些父母可能会回想起儿时去学校或和父母离别时的恐惧，并认定自己的孩子也会经历类似的焦虑。这是没有必要的。每个孩子都不同，你的宝宝可能比你更会处理分离。把自己孩提时的创伤强加到宝宝身上，只会造成根本不存在的问题。

• 宝宝是早产儿、患过严重疾病、出现过身体或智力障碍。很多父母不喜欢离开宝宝，他们认为宝宝时时刻刻都需要和他们在一起，其实，偶尔的分离对大家都有好处。即使宝宝已经完全健康了，许多父母仍会纵容和过分保护宝宝，因为他们内心总是害怕宝宝会突然生病。

• 对保姆的妒忌。虽然所有父母都想让最好的保姆照顾宝宝，但是在父母的内心深处，还是很害怕保姆把宝宝照顾得太好，更害怕保姆成为宝宝最喜欢的人。如果你也担心这个，那么先放松一下。虽然宝宝总是黏着保姆，但父母永远无法取代——宝宝明白这一点。即使父母长期工作不能在他身边，但在宝宝幼小的心灵里，对父母的爱仍然是第一位的。关于处理这种情况，参见第812页。

无论什么原因的分离焦虑都要克服，这不仅对你很重要，对宝宝也很重要。焦虑比一般疾病更具传染性，如果你因离开宝宝而焦虑，那么宝宝也会因为你要走而焦虑。重要的是，你的焦虑将向宝宝传递一个信号，与别人（临时保姆、住家保姆、教师）的联系或交往是错误或不安全的，这将妨碍宝宝的社交发展。

为了使第一次分离更容易，在让保姆照顾宝宝之前，最好让你很了解并且非常信任的人（例如祖父母、姑姑、你最好的朋友）来照顾宝宝。与做过父母的人讨论你的感受，会帮助你适应分离——你会发现，虽然最初大部分父母在离开宝宝时都会感到难受，但最终他们都能找到适应的方法。

如果你的焦虑很强烈，应该咨询医生。医生的建议可能会给你一些帮助。

拒绝使用杯子

“我女儿就喜欢用奶瓶，我不知道该怎么做才能让她接受杯子。”

宝宝迟早都会用杯子来喝东西。但使用一些小技巧，可以让宝宝早点学会用杯子。最佳的时间不是在断奶之后，而是在宝宝出生后半年，在这个时间里，宝宝学东西会很快，而学着用杯子喝东西对宝宝来说确实是件新鲜事。

但是，即使错过了最佳时间，再让宝宝学用杯子也来得及。无论是宝宝抗拒使用杯子还是开始有点抵触

（也许这是对你丢掉他心爱奶瓶最直接的回应），下列建议会帮助宝宝学会使用杯子：

• 一起去买杯子。把你想要买的杯子拿给宝宝看，让他选择他喜欢的款式、颜色和设计。有些宝宝喜欢一个把手的，有些喜欢两个把手的，有些喜欢带扁嘴的，有些则喜欢杯子里带根吸管的。还有些宝宝想和爸爸妈妈一样，用真正的玻璃杯子喝东西。在挑到中意的杯子之前，宝宝可能想要各种杯子。如果可以，可以买（或借）几个不同的杯子，让宝宝每餐都选一个。所选的杯子必须都不容易碎，而且底部要稍重一些，这样才不容易倒。

• 让宝宝熟悉他的杯子。让宝宝用他的杯子给玩具娃娃喂水，给朋友倒茶，或在水槽里给杯子装满水再倒空（当然，你得在旁边监督）。

• 优先使用杯子。一定要让宝宝优先使用杯子，之后才选择胸喂或奶瓶。吃饭时，给宝宝杯子里倒一点他喜欢的饮料。把杯子放到宝宝够得着的地方，在他吃东西的时候，不时提醒“喝点水”。如果宝宝把杯子推开，就不要强迫他。每天都坚持用这种没有压力的方法，而且要更换杯子和饮料的种类。可能有一天，当他特别渴的时候，他就会喝上一口，给你一个惊喜。

• 换饮料。在奶瓶里装点宝宝不喜欢的饮料，这会减少宝宝对杯子的抵触。在宝宝习惯使用杯子之后，就可以在杯子里倒点他喜欢的饮料了。

• 不要根据宝宝对杯子的接受程度来决定是否断掉奶瓶。如果你这样做了，宝宝会拒绝接受奶瓶的替代品。相反，即使宝宝抵触杯子，也要减少奶瓶的使用。人体需要水，所以最终宝宝都会拿起杯子，无论如何宝宝都能做到。

• 打好基础。在宝宝能够完全掌握之前，用杯子喝东西肯定会弄得一团糟。给宝宝穿上过肩的大围兜，并在宝宝坐的高脚椅下铺上一块塑料布或报纸，接住宝宝洒的东西。先让宝宝学着喝水或很淡的果汁，这些东西收拾起来方便一些。宝宝要是洒了什么，你也不要大惊小怪，否则宝宝就会不用杯子了。

断奶瓶

“我儿子现在一岁了，我想让他从现在开始断奶瓶，但他似乎不愿意配合我。”

时间并不是一切，但到了该断奶瓶的时候，还是应该断奶瓶。一岁左右是宝宝断奶瓶的最佳时间，因为此时宝宝的活动性还不强——虽然宝宝已经不像六七个月前肯乖乖任你摆布，但是相比于几个月后，现在宝宝的活动性还不是很强。在随后的几个月里，宝宝会开始出现消极和叛逆的心态，每件事都会成为意志的对抗，

这将使宝宝断奶瓶变得更加困难。另外，用奶瓶的宝宝经常会喝下大量不需要的牛奶和果汁。吃得少，喝得多会破坏宝宝的食欲，并导致饮食问题。过多的流食（每天 3 ～ 4 夸脱[①]）会让宝宝生病。用奶瓶吃奶的婴儿是平躺着的，这会增加宝宝耳部感染的风险。不愿意扔掉奶瓶的宝宝也会遇到这样的问题。在这个年纪，多数宝宝都会有几颗牙齿了，用奶瓶会危害牙齿的健康。奶瓶会引起蛀牙，这也称为“奶瓶龋”或是“奶瓶综合征”，在牛奶、果汁或是其他天然甜味液体持续地流入口腔时（用奶瓶吸入时会出现这种情况，但用杯子喝就不会），特别是在宝宝睡觉之前，尤其容易导致这个问题。口腔中的细菌会分解液体中的糖分（牛奶中的乳糖和果汁中的果糖），在分解的过程中，会形成酸类，破坏保护牙齿的珐琅质，从而造成蛀牙。如果奶瓶龋很严重并且扩大的时候，需要拔掉牙齿并装上临时替换的假牙，这很昂贵，而且会对宝宝的自尊心产生严重的伤害，因为缺失牙齿会影响到宝宝发育的速度并造成情感上的问题。为了预防奶瓶龋，通常建议在一岁左右时让宝宝逐步断奶瓶。

当然，让宝宝不用奶瓶还有很多原因。给宝宝的饮料准备一个替代的容器——杯子，在这个年龄段，很多宝宝都可以熟练地用杯子来喝东西。如果宝宝已经熟悉怎么使用杯子了，那你的工作就简单多了。如果还没有，参见第 28 页。

当宝宝可以坐着从杯子里一口气喝下几十毫升的饮料时，就可以和奶瓶说“再见”了。从下列方法中，可以找到一种断奶瓶的方法，请记住宝宝是如何适应改变的——以及他对奶瓶的依赖程度。

强制使用杯子。如果宝宝很放松，没有因为换用杯子而出现什么别扭，过渡很顺利，宝宝不是特别依赖奶瓶，而且可以很熟练地使用杯子，那么强制使用杯子的方法就奏效了。选择一个宝宝生活没有其他重大变化的日子——这样你就有足够的时间来强制使用杯子了。这一天应该一切如常（如果这一天父母两人从起床就都心情不太好，那就把计划往后推推）。在这天一开始的时候，就宣布宝宝是个大孩子了，应该像其他大孩子一样或是“就像爸爸一样”，如果宝宝开始用杯子喝牛奶或果汁，鼓掌鼓励一下。带着宝宝去商店，让他选择几个新杯子，要他最喜欢的款式、设计和颜色。回家后，让宝宝帮你把他的奶瓶和奶嘴扔到垃圾桶里。（留上一两个奶瓶来玩耍——当做洗澡时的玩

① 1 夸脱约等于 946 毫升。

让宝宝接受牛奶

大多数宝宝都能接受牛奶，但有些宝宝却不太顺利，因为纯牛奶喝起来确实显得不如配方奶有味道。可以试试这个办法：首先，冲配方奶粉时放些牛奶。之后的几周，逐渐增加牛奶的比例并减少奶粉的量，直到宝宝喝的全是牛奶。

具，或用来“喂”玩具娃娃或填充玩具。）在断奶瓶的过程中，宝宝会比平时更任性、更敏感，并可能开始吮拇指。给宝宝足够的时间和关注，还要经常抱抱他，以此来补偿他再也无法从奶瓶中获得的安慰。如果宝宝对失去奶瓶并不忧伤，而且在随后的几天里，也没有再要奶瓶，那么你应该庆幸——强制使用杯子的过程终于结束了。

但如果宝宝又开始要奶瓶，并且求你给他奶瓶时（这可能是在睡觉的时候，或是一天中的任何时候，因为奶瓶对于宝宝很有意义），那么你可以把留做玩具的奶瓶拿出来，洗干净，装上水，给宝宝。告诉宝宝，无论什么时候他想要奶瓶，都只会给他一瓶水（水不会伤害牙齿）。态度一定要坚决。如果他想要用奶瓶喝牛奶或果汁，就坚定地对宝宝说，从现在开始，只能用杯子喝饮料。

逐渐撤出奶瓶。这种按部就班的方法对于大多数宝宝都很有效。

1. 在宝宝已经感到用杯子喝水很舒服之后，就餐时，在宝宝开始要他的奶瓶之前将一些饮料（牛奶、果汁或水）倒入杯子中，而不要等到宝宝已经开始哭闹了才倒。有时，一顿饱餐或解渴的豪饮都会让宝宝感到满足，也就不再那么需要奶瓶了。

2. 让奶瓶不再有吸引力。只有坐在你的腿上或在特制的椅子上时才让宝宝拿奶瓶喝东西，在他玩耍或探险时不要给他。宝宝站起来时，告诉他不能再用奶瓶了。不让宝宝把奶瓶拿在手里。

3. 经过几周之后，减少宝宝奶瓶的数量。先把宝宝最不喜欢的奶瓶收起来，最喜欢的最后收起来。

4. 改变宝宝的日常生活，帮助逐步淘汰奶瓶。让宝宝多待在家以外的地方（博物馆、游乐园、宝宝已经断奶的小伙伴家里），在这样的环境里，宝宝不太可能想起奶瓶，并且有足够多的东西吸引他，让宝宝忘记奶瓶。在家里，多找一些事情给宝宝做。让宝宝参与更多活动（手指画和套圈圈玩具会让宝宝的双手忙活起来；在大自然中漫步对宝宝精神和身体发育都有好处；在户外自由地游戏可以消耗宝宝旺盛的精力）。只要可能，就试着改变与奶瓶喂养有关的日常生活。例如，在午睡时，用轻柔的音乐代替奶

瓶让宝宝放松。如果宝宝睡觉前总是含着奶瓶，就给他一点牛奶和水果味的饼干。如果宝宝情绪低落或感到沮丧时，你总是用奶瓶来安慰他，那么现在应该把他抱到腿上，用手指游戏来代替了。

5. 一天天地逐步减少奶瓶。宝宝最中意的奶瓶应该最后收起来。如果你的宝宝和大多数宝宝一样，那么他最喜欢的奶瓶应是他晚上睡觉前一直玩的那一个。

在收起最后一个奶瓶之前，确定宝宝的睡前安排很舒适（更多有关睡前习惯的内容，参见第 74 页）。例如，在睡前（刷牙前）喝杯牛奶和吃一块无糖点心，或洗个澡，然后讲几个故事。不要顺手就把奶瓶拿出来。如果宝宝想要那个奶瓶，就用装水的杯子来吸引他的注意力。（“你现在不能喝牛奶哦，因为你已经刷牙啦。”）要坚定立场，绝不能用奶瓶喝牛奶。如果宝宝求你给他奶瓶，就给他一个装水的奶瓶。这样做有两个好处：第一，宝宝不会长蛀牙，因为他睡觉时，嘴里没有残留的牛奶；第二，这很可能让他自己改掉用奶瓶的习惯——如果奶瓶里装的不再是牛奶和果汁，大多数宝宝也就不再要奶瓶了。如果你家宝宝是个特例，偏偏喜欢装着水的奶瓶，那么就让宝宝和奶瓶再待几周吧。把奶嘴上的洞弄得小一点，宝宝很难吸到水，这方法很有效。这样，宝宝就不愿意再用这个奶瓶了。

在断奶瓶的过程中，估计宝宝的脾气会很暴躁。因为他失去了一位亲密的朋友，需要更多的支持来适应这种失落的情绪以及相应的改变。让宝宝在丰富的生活中感到舒适和愉快，感到被重视，特别是一天中他最想念奶瓶的时候。在宝宝睡觉时，给他一个温柔的替代品——一个可爱的旧玩具熊（或者是新的），一条可爱的毯子或你的旧睡衣。

什么时候断母乳

“我以为一到时候，宝宝自己就会断奶了。但我的女儿已经一岁了，还没有想断奶的迹象。”

如果要等到宝宝自己决定开始吃大人吃的东西，那还要等很长时间。虽然有些宝宝在快一岁时会自己断奶，但大部分宝宝不会这样。如果你不希望看到女儿放学回家第一件事就是钻进你怀里吃奶，那就开始吧。（参见第 33 页）。毕竟，哺乳是妈妈和宝宝的事，妈妈和宝宝随时都可以结束这个过程。

“我儿子似乎已经准备好断奶了，但我还没有。我不想让哺乳的日子就这么结束。”

看着宝宝从一个人生阶段进入到另一个人生阶段，是一种苦乐参半的经历——既让你充满了骄傲（他长得好快啊），也充满了忧郁（他再也

如何断母乳

不到一岁的宝宝突然断母乳，可能会给妈妈的身体带来一些不适。但到了宝宝一岁的时候，就没有这个问题了。在这个年龄段，宝宝会吃更多的固体食物，对乳制品的需求会相对减少。逐步断奶的效果最好，妈妈和宝宝都需要时间适应断奶的过程。

如果能在断奶期给宝宝更多的关爱，断奶将更加轻松。把哺乳时间换成一对一的游戏时间。如果宝宝用另外一种让他舒适的习惯（例如吮手指）或物品（例如一块毯子或一个填充玩具）来代替吸母乳，并不代表宝宝反对断奶。在这个阶段，宝宝需要获得支持。

断奶可能相对简单（如果你和宝宝都做好了准备），也可能相对困难（如果你们俩都想继续母乳喂养）。无论哪种情况，以下的指导都会有所帮助：

第一步：确保宝宝很容易就能从杯子中喝到东西（参见第 28 页）。

第二步：选择合适的时机。如果宝宝正在经历其他的重大变化（见到新的保姆，开始上幼儿园，有了弟弟或妹妹），或者生病了，遇到不高兴的事情，先不要给宝宝断奶。等宝宝的生活相对平静时再开始断奶。

第三步：尽量不要喂母乳（除了睡觉的时候）。当宝宝早上醒来，或者小睡醒来，饿了的时候，先给他一杯饮料，或一点点心，也可以给他一点辅食。之后，宝宝就没有什么食欲了，如果宝宝还哭闹着要吃母乳，就答应他吧。慢慢地，宝宝吃奶会越来越少，你的乳汁产量也会减少，这能使你在断奶的过程中更舒服一些。

第四步：应该在日常活动（如洗澡、换睡衣、讲故事、吃点心、刷牙，等等）之前哺乳。尽量不要让宝宝在吃母乳时睡着——可以放些音乐，讲讲故事，唱唱歌。哺乳后，鼓励宝宝自然地进入梦乡。

第五步：减少每天哺乳的次数，先放弃那些宝宝最不感兴趣的哺乳时间——通常是在中午。这个过程可能会持续几个星期。改变每天的习惯，带宝宝去一些不太可能喂奶的地方（商场、游乐园、博物馆等），这会使断奶更容易一些。最终将哺乳的次数减少到每天一次——这样最好。大多数情况下，最后一次哺乳应在晚上睡觉前进行，虽然有的宝宝更喜欢早上醒来吃奶。在感到涨奶时，用手挤出来一点，以缓解胀痛。

第六步：减掉每天最后一次哺乳。让最后一步更容易的一个方法是，让爸爸或奶奶在晚上哄宝宝睡觉，而

你退到房间外。或去拜访亲戚或度假时，借助日程更改来取消哺乳，如果那时宝宝还没有想起母乳，那他对母乳的渴望就不会那么强烈了。娱乐——新的玩具、书籍、CD 或特殊的拜访者——都可能会有帮助。

如果你不是那么着急让宝宝断奶，最好暂时先不要进行最后一个步骤。很多母亲和宝宝会将一天一次哺乳的习惯保持几周甚至更长。（但有些时候，由于没有足够的母乳，这个习惯也持续不了很久。）

不是个小婴儿了）。一些类似的事情，都会引起复杂的感触。对于许多女性来说，给宝宝断奶就是其中之一。

不可否认，哺乳是个美妙的经历，但因为你没有做好停止的准备就不断奶，这也不公平。如果宝宝想继续成长，就应该按照他的想法来。不要认为他拒绝乳房是因为你而不高兴。他不是在拒绝你，他结束的是他的婴儿时代，他已经长大了，并且迈出了走向独立的重要一步。这可能会让你十分不安，却是他必须要迈出的一步。

首先，你可能会失去因哺乳而与宝宝在一起的亲密感。如果你怀念这种感觉，有很多活动（拥抱、一起玩耍、睡前一起读故事等）会重建这种亲密感。可以用这些活动来代替哺乳。

断奶会造成激素分泌紊乱，这会加剧你的悲伤，因此应该考虑用几周或几个月来逐渐断奶（参见第 33 页）。给自己的身体和心情足够的时间来恢复，最终会好起来的。

“我真的还想继续喂我儿子，至少到明年吧。为什么要在我们都没有做好准备的时候断奶呢？”

不是必须现在就断奶。事实上，许多保健专家鼓励，只要母亲愿意，母乳喂养想持续多久都可以。就像决定要喂奶一样，什么时候断奶也是一个非常私人的决定。一些妈妈和她们的宝宝都希望在宝宝一岁后继续母乳喂养，他们认为这个过程值得。但在做决定之前，应考虑以下因素：

宝宝的年龄。对于许多宝宝来说，一岁断奶是最理想的。从营养和情感角度来说，宝宝已经吃了一年的母乳，从母乳中得到了最好的营养。此外，与更加倔强和固执的“两岁孩子”相比，在此时断奶会更容易一些。最后，宝宝在一岁时记忆还不是很深刻，不太可能留下关于乳房的美好回忆——这种记忆将使断奶更加痛苦。

宝宝的饮食需要。到了一岁，宝宝生长所需的营养会发生改变，单独吃母乳已经不能再满足他的营养需求了——事实上，最近一些研究表明，

超过这个年龄还在吃母乳的宝宝，不如已经断奶的宝宝营养均衡。虽然这个问题还需要进行更多研究，但是人们已经清楚地知道，这时的母乳没有营养方面的优势。如果你选择第二年继续母乳喂养，不能把母乳当做宝宝主要的营养来源——它只是额外的一点营养。

对牙齿的影响。这个问题在用奶瓶吃奶的孩子中更加常见，但是吃母乳的宝宝也免不了会得“奶瓶龋”。在这种情况下，龋齿是残留在宝宝嘴里的母乳引起的，如果宝宝习惯含着乳头睡着，那么患龋齿的可能性更大。如果宝宝夜里还要不时地“加餐”（和父母一起睡的宝宝可能会这样），那么患龋齿的风险最大。如果你一定要继续给宝宝喂母乳，那么应在白天进行，并且在每次喂完之后都要给宝宝清洁牙齿，从而减少宝宝患龋齿的风险。

对宝宝食欲的影响。母乳或奶瓶喂养通常会降低宝宝对固体食物的食欲，而这些食物是宝宝以后成长中必需的。

对母子互动的影响。有时母亲觉得母乳喂养很有益，以至于没有意识到她们没拿出足够的时间与宝宝一起参加其他让人愉快的亲子活动，例如玩游戏，讲故事，运动，等等。如果你要继续母乳喂养，确保不要发生这样的事情。

健康因素。让宝宝躺着吃奶（用奶瓶或母乳），会增加耳部感染的风险。

可能造成宝宝过度的依赖。包括宝宝依赖妈妈，妈妈依赖宝宝。这不是很容易就能弄明白的问题。虽然还没有科学研究支持这个说法，但这是值得思考的：延长哺乳时间是否会阻止宝宝独立并进入生活的下一个阶段？还需要考虑：这种专有的关系把爸爸排除在外，这是否阻碍了父子之间的亲密关系？

提前学会自我安慰的技能。一个总是习惯投入妈妈怀抱寻找安慰（当他受伤、疲惫、得不到他想要的东西时）的宝宝，是学不会怎样自我安慰的。毫无疑问，这种技能是宝宝未来生活中需要的——特别是在断奶后。

对婚姻关系的影响。宝宝出生后第二年还继续进行母乳喂养，尤其是在你们的床上喂奶，很容易让夫妻关系不和。除了影响夫妻间的亲密，在潜意识上，这还可能减少对性生活的兴趣。你不愿让宝宝断奶，会让丈夫理解为，宝宝对你来说更重要。（记住，只有丈夫会陪你度过此生。而宝宝终会长大，离开家，并寻找到自己的伴侣。因此，要多培养你和伴侣之间的感情。参见第 770 页。）

不愿待在婴儿围栏里

“以前，当我在家里做事时，

我会把宝宝放在婴儿围栏里，从而保证他安全。现在，每次我把他放到围栏里，他都哭着要出来。”

爱动的宝宝热衷于探索与发现，把他放在围栏里就像让他坐牢一样——他哭着要自由，这不足为奇。所以让他出来吧。当然，为此你需要在家里的至少一个房间（最好是整个家，参见第 626 页）里做好对宝宝的保护工作。但即使安装了防护设备，还是需要增加对宝宝的看护，以替代之前围栏的作用。换句话说，给宝宝的自由越多，你的自由就越少。

如果在宝宝放松时，你无法完成工作，那就在宝宝午睡或有别人照顾宝宝的时候再工作吧。参见第 814 页的内容，让宝宝忙活起来，你就可以做其他的事情了。

猫咪打盹儿

“我女儿只有在婴儿车或汽车里，才会睡上一会儿。这种短暂的睡眠让她休息不足，而且她睡觉时我还不能做任何事情。”

猫咪打盹儿对于猫科动物来说很适合，但是对于人来说就不那么好了。平均来说，一岁的宝宝仅靠晚上的睡眠不能满足睡眠需要，平均一天还需要再睡两个小觉，每次约一小时，一次在早上，一次在下午。但是，有一小部分的宝宝很让父母头疼，他们每次只睡 15 分钟左右，而且会断断续续地持续一整天。一部分宝宝每天只需要小睡一次，而另一部分宝宝睡得多一些。

当宝宝睡眠不足时，他们通常会显得很暴躁，遇到困难时会变得更容易发怒，也更容易泄气。而父母因为疲于应付他们，也会变得更暴躁，更易怒，更容易泄气。

像猫咪打盹儿一样的睡眠习惯不太容易接受，有时甚至不可能。但还是不妨尝试一下下面的方法：

- 每天按时起床。让宝宝每天早上都在固定时间起床，可以让宝宝在下午固定时间感到困乏。（参见第 151 页，关于早起的建议。）
- 每天按时睡觉。晚上不按时睡觉，会让白天的小睡变得紊乱。要想让宝宝每天在固定的时间感到疲劳，就需要规范他的睡眠时间。
- 不要过度疲劳。有的宝宝学会了新的活动就会变得特别兴奋，不愿停下来休息一会儿。过度活动会导致过度疲劳，这样宝宝就不容易睡着。不要让宝宝到达那个疲劳的临界点，时不时地鼓励宝宝停下剧烈的活动，做一些不那么剧烈的事情（画画、搭积木、讲故事）——特别是在你想让宝宝睡觉前的半小时或更长时间里。
- 选择一个睡觉时间。观察一下宝宝一天的精力分配，这样可以发现宝宝精力不旺盛的时段，这个时段差不多就是他想睡觉的时候了。对大多

数宝宝来说，午后是他们小睡的时间。

• 培养睡觉的情绪。培养小睡的习惯，就像你酝酿睡觉情绪一样。从一些有助于睡眠的食物开始（牛奶和几块水果味的点心）。调暗房间的光线，在柔和的灯光下，给宝宝读一两段小故事。用轻柔的音乐作背景，把宝宝放在他的小床上，唱一首催眠曲，对宝宝温柔地低语几句（说上几句祷告词），然后轻轻地走出房门。即使最初几次宝宝不能安然入睡，你也要至少坚持 1 ～ 2 周。宝宝会接受这种过程，最终学会按照暗示进入梦乡。至少，宝宝会开开心心、安安静静地休息 20 ～ 30 分钟。

• 小睡可以舒缓分离焦虑。宝宝不愿小睡的原因之一，可能是认为睡觉代表着要与你分开。所以，除了他最喜欢的东西以外，让你的“一部分”和他一起：把讲故事时穿的一件毛衣、T 恤或运动衫交给宝宝，或者从你床上拿来的枕头或毯子，放在宝宝小床上。

• 如果宝宝还是不睡，就随他吧。如果不能让宝宝在小床上欣然入睡，就把婴儿车推到户外，让睡在婴儿车里的宝宝在户外待上一个小时吧（当你进入商店或其他室内环境，睡在婴儿车里的宝宝可能马上就醒了）。这个方法不仅能增加宝宝的小睡时间，也能让你进行一下有氧锻炼（你可以保持一定的走路速度）。当然，这样你不能做别的事情，但是宝宝休息好了，等你稍后再做家务事时，就不会那么缠着你了。

语言滞后

“我听到别的一岁孩子都能说一些词了，而我儿子还什么都不会说。”

这只是因为你听不懂宝宝说的话，并不代表他不会说话。在这个年龄段，甚至到宝宝再大一点，说话都不应该被当作衡量语言发展的标志。

宝宝会使用两种“语言”。一种听起来像是胡言乱语，但其实是专业人士所谓的“婴儿语”。说些“婴儿语”能让宝宝说话的需要得到满足（至少对于他的耳朵来说），即使他的语言能力还很有限。

宝宝的另一种语言是由单或双音节组成的词。通常，宝宝发出这些声音是有意义的，只是父母还未破译这一“密码”而已。例如，“ba”可能是 bottle（瓶子），“uh”是 up（上），“da”是 that（那）。单音节也可能代表了完整的意思，例如“da”可能是说“把它给我”或者“那是什么”。宝宝刚开始会用的词可能会含有多种意思，例如“da-da”可能是爸爸，也可能是用来叫妈妈、保姆，甚至是小狗。“ma-ma”，可能是“这是妈妈”，“喂我吃东西，妈妈”，或者“抱我起来，妈妈”的意思。

多留心宝宝说的话，你会吃惊地发现，其实你也能听懂很多宝宝说的话。（或者你还是不知道宝宝嘴里在说什么，那也没关系。）记住，宝宝要练习很多年才能真正学会说话，而且在这个年龄段，许多宝宝正忙着练习其他技能呢，尤其是他们新发现的活动技能，所以根本没有时间去练习说话。在提高身体活动能力时，语言能力上的进步通常会退到次要的位置。

在 10 ～ 14 个月的时候，大多数宝宝都会说第一个词了。但是从未听说过哪个 8 个月大的宝宝就能说出一两个词。即使 18 个月的宝宝还不能说出让人明白的话，也是正常的。在正常的范围内，造成宝宝较晚才会说话的原因有很多：

遗传。通常，宝宝会遗传父母中一方的语言发育方式。问问你的父母，你小时候是什么时候学会说话的，这会给你一些提示，让你了解宝宝什么时候能学会说话。一些宝宝很小的时候就能接受语言（他们明白你在对他们说什么），但是长到很大才会说话，这是因为遗传因素决定了嘴巴和舌头的肌肉发育较慢。

出生顺序。家里的第一个宝宝说话会早一些，有两方面的原因，一是父母有更多的时间鼓励他说话，二是他没有其他兄弟姐妹跟他抢着说话——有时有哥哥或姐姐的宝宝说话比较晚，因为宝宝插不上嘴，而且大一点的孩子明白宝宝的需要，宝宝就没有必要说话了。但这不是问题。有时，年长孩子额外的语言激励会促使宝宝更快学会使用语言。

性别。一般来说，女宝宝说话要比男宝宝早。一部分原因是天生的差别，一部分原因是与男宝宝相比，父母更喜欢跟女宝宝唠叨（父母通常会倾向于锻炼儿子的身体技能，而不是说话的技能）。当然，也有些女宝宝很大才会说话，而有些男宝宝可能是整条街上第一个会说话的宝宝。我们说的只是平均概念，具体情况会有很大差别。

语言环境。如果宝宝生活在语言丰富的环境中，父母能给予他很多说话的机会，并鼓励他练习说话的技巧，宝宝可能很早就会说话。（这种鼓励方法与施加压力不同，施加压力可不是一个好办法，参见第 467 页。）如果家庭中说不止一种语言，或者保姆对宝宝说的是另外一种语言，那么宝宝的语言发育会暂时很慢（因为他不确定该说哪种语言，会很犹豫），但是从长远来看，他可以熟练地掌握这两种语言。

幼儿保育的安排。宝宝一天大多数时间都待在哪里，跟谁在一起，对语言的发育影响很大。幼儿园中的宝宝学会说话通常很早；他们的需要和一对一保育环境下宝宝的需要不一

样。宝宝整天都与其他孩子在一起，其中很多宝宝年纪大一点，话说得更好，这会鼓励幼儿园中的宝宝早点说话。

接受语言的能力。在宝宝学会说话之前，他必须明白别人说什么。在第一年之前，多数宝宝都能明白别人对他说的一些话了。一岁的宝宝已经可以理解下面这样的话："想喝点什么吗？""出去玩会儿吧？""别碰它！"而且通常会很明确地回答你。所以，即使宝宝还不能说话，他也会积累语言技巧。

个人时间表。宝宝个人的因素也会影响语言的发育。语言能力的发育和其他能力的发育一样，都有自己的速度。1～2岁这段时间内，宝宝可以说出第一个具有实质意义的词。有些宝宝在学会走路之前就可以说出一句话了，而有的宝宝直到两岁还不能把两个词连起来说。虽然早说话的宝宝很聪明，但是晚说话的宝宝学习速度也不一定慢。到了他们上学的时候，一些晚说话的宝宝就会赶上来了，甚至可以超过先说话的宝宝。

不要因为你的宝宝说话晚而感到焦虑和愧疚。只要让宝宝沉浸在说话的氛围里（参见第40页），你的任务就完成了。剩下的就是自然而然的过程。

如果宝宝根本不想说话，尤其是他似乎不知道你在说什么，那么他可能有听力缺陷或其他问题，把宝宝的问题记录下来，告诉医生。

交流失败

"我们努力理解宝宝的话，可是他的婴儿语实在太难懂了。这似乎让他很沮丧，我们应该怎么办？"

到了国外却不会说外语的人最能明白不被人理解的那种挫败感。还不会说话的宝宝比这样的旅行者交流起来更吃力，毕竟，宝宝没有什么语法书来查阅，帮助他克服困难，而在自己很清楚的婴儿语被人误解时，宝宝也很容易产生挫败感。

随着你可以将宝宝的婴儿语转变成可以理解的单词、词组，最后是整个句子，宝宝的挫败感和你的挫败感都会得到缓解。同时，你要帮助宝宝更快地掌握语言，尤其是他必须理解的意思。

刚开始学习宝宝的婴儿语时，要认真地听。最初，你听到的可能都是胡言乱语。但不论是否听明白了，在你听他说的时候，都要认真地看着他。通常，面部表情和身体语言也可以传递信息。不要因为没耐心就打断宝宝——不论多长时间，要让宝宝把想说的都说出来。就算你不明白，也要集中注意力。可以用这样的话来帮助你和宝宝交流："用你的手势告诉我你想要什么"或"带我去你想去的地方"。如果由于交流失败，你很失

总结

最初，大多数宝宝说的都是人或物的“名字”。但由于缺乏经验，宝宝通常会过分地概括（科学家称作“过分扩展”）。如果宝宝的爷爷头发灰白、满脸皱纹，那么所有灰白头发的男人宝宝可能都会叫“爷爷”；如果宝宝叫牛为“哞哞”，那么他也会把农场中其他动物都叫做“哞哞”；如果他认为4条腿、有尾巴的动物是“狗狗”，那么他看到猫时也会把它叫做“狗狗”。要纠正他吗？还是不管他？其实都需要。“对啦。这只动物也有4条腿和一条尾巴，就像牛一样。它也生活在农场里。但是，这是羊，它‘咩咩’叫，不是‘哞哞’叫。”“说对啦。那个白头发的人看起来像爷爷，但他不是你爷爷。他也许是别人的爷爷。”一段时间之后，宝宝就会开始分辨相似的东西和人之间的差别。否则，如果宝宝指着银行里的每个男人都叫“爸爸”，这会让你十分尴尬。

虽然多数宝宝会过分扩展语言，但是一些宝宝可能会用相反的方法来开发语言——过分限制。他们在使用“书”这个词的时候，并不是指所有的阅读材料（报纸、杂志、信件），而是专门指每天晚上睡觉时读的那本故事书。“车车”可能就是专指宝宝的婴儿车。在宝宝更加熟练地使用语言之后，过分扩展和过分限制的现象就会消失。

落，也应尽量掩饰起来，否则只会让宝宝也感到挫败。可以使用下列方法，鼓励宝宝语言发育。

父母一定要知道：让宝宝说话

语言很重要。它不仅是与他人交流的工具，也是自己思考的手段；是学习的基本工具，也是创造的基础。

幸运的是，宝宝是天生的语言大师。宝宝最初的需要仅限于吃、睡和舒适的感觉，一开始的几个星期，哭就代表了一切：大声哭就会有母乳或奶瓶，还会有温柔的拥抱和干净的尿布。很快，随着宝宝开始注意别人的关注和陪伴，嘀嘀咕咕的低语就成了哭泣的补充，这两种有效的方法都可以促进交流。随着交流欲望的增加，宝宝不想再嘀咕低语，他想说出声音，然后一连串的单音节词汇就从嘴里蹦

出来了（多数宝宝在一岁前能说出一两个词），之后说的就是几个词连成的短语，最后就会说出一个完整的句子了。在两年的时间里，一个只会哭鼻子的小婴儿长成了会说话的宝宝，数数他会说的词，平均有 200 个（正常的范围是从几十个到 400 个甚至更多）——相比之下，一般成年人交流时使用频率最高的词汇也只有 500 个而已。到了 3 岁的时候，宝宝的平均词汇量会增加 5 倍，平均达到 1000 个词。到了宝宝准备上幼儿园时，词汇量会再增加两倍以上。

这是人类成长过程中自然进化的结果。与掌握身体技能相比，有些宝宝在襁褓中更喜欢花时间与周围的人交流，结果这样的宝宝通常很早就会说话了。还有些宝宝会花很多时间和精力在身体活动上，天天都忙着到处翻滚、拖拉东西、爬来爬去，而没有专注交流。他们会在第 2 年和第 3 年的时候进行语言练习，而那些说话较早的宝宝在这个时候则会专注于之前忽略的身体活动了。

无论是哪种顺序，都要给宝宝一些帮助，才能使宝宝快点说话。下列指导可能会有所帮助：

增加经验。在宝宝开始说话之前，就让他们在脑袋中储存一些词汇和概念。为此，应把宝宝放在丰富的语言环境中（超市、游乐园、图书馆、博物馆、公交车、船上、农场等），用简单的语言对他介绍你们看到的东西，随后去图书馆借本书，以强化这些概念。例如，去动物园游玩回来后，读一本关于动物园的书，（“还记得我们看到的猴子吗？”）这会强化宝宝对语言的学习。让宝宝领会简单的概念（大和小、干和湿、上和下、里和外、空和满、站和坐、高兴和悲伤、明亮和黑暗、好和坏）和因果关系（把水装在水壶里再放在炉子上，水会变热，把水放在冰箱里，水会冻成冰块）。循序渐进地训练宝宝的感知，聊聊宝宝生活环境中出现过的颜色、材质、声音和气味。

说话、说话、说话。为了让宝宝使用语言，必须先理解语言。为了理解语言，宝宝必须一遍一遍反复地听。为了让宝宝说话，你需要不停地说话。要一直说，即使你觉得一个人说话很傻，或者你觉得宝宝对你说的话一点也不理解，但还是要坚持下去。在公园里散步时，跟宝宝说说，蓝蓝的天，红红的车，玩球的孩子们，推着婴儿车的大人。做饭时，要将你削的胡萝卜，搅拌的汤和切的土豆一样一样地讲解给宝宝听。在银行里排队时，让宝宝数一数，看看你前面还有几个人。早上给宝宝穿衣服时，告诉宝宝身上被衣服遮住和没遮住部位的名称，并让宝宝认识每一件衣服，以及它们的颜色和材质。

不要失去耐心，不停地说只是为

了让宝宝沉浸在语言的环境里。宝宝也需要安静思考的时间，也需要机会去聆听自己而非别人的声音，更需要在没有人帮助的时候，去观察周围的事物。当他不想听你说时（宝宝的眼睛会转到别处或者显得没精神），你就不要再说了。宝宝出现这情况就是所谓的听力疲劳。

讲故事、讲故事、讲故事。给宝宝读读绘本，讲讲故事，提供与语言接触的宝贵机会。先给宝宝讲简单的故事，让他能抓住语调的节奏。宝宝喜欢一遍一遍反复听同一个故事，也许是他们天生就知道重复是学习的最佳方法。关于给宝宝讲故事的更多内容参见第 108 页。

唱歌、唱歌、唱歌。宝宝天生就喜欢音乐，并且会很认真听简单的歌曲。对着宝宝清唱，或伴着 CD 唱，如果你还会弹奏乐器，也可以边弹钢琴或吉他边唱。宝宝也喜欢听需要配合拍手或手指活动的歌曲（例如《拍手歌》和《两只老虎》）。再重申一次，重复会帮助宝宝积累词汇量，所以要毫不犹豫一遍一遍反复唱同一首歌。（即使这样，宝宝可能还是会一直催你“再唱一遍”。）不用担心唱得好不好，即使你五音不全，宝宝也会很高兴地听你唱歌。

叫名字、叫名字、叫名字。宝宝一次只能学习一个词，最好的学习方法就是叫名字。说出你看到的每样东西的名字，街上的东西（卡车、自行车、红绿灯、男人、女人、狗），家里的东西（桌子、椅子，沙发，果汁，茶杯，勺子），或者书上的东西（奶牛、小女孩、农场、鸭子、青蛙）。只要你说出了一件东西上的名字，就要鼓励宝宝重复念这个名字。

不要童言童语。宝宝嘴里常常会冒出几个可爱的词来，比如“面面”（面条）、“车车”（手推车）、“果果”（苹果）。在你与宝宝交流时，逗宝宝说说这些可爱的词汇是很好的，但是有意学宝宝那样说话会让宝宝感到疑惑，这对宝宝的语言发育没有好处。但用像“小狗狗”这样的词没有问题。

聆听。宝宝玩耍的时候，喜欢跟自己说话，他不需要听众。但是当宝宝跟某个人说话时，他们要感受到别人在听他说话。当宝宝想跟你说话时，要认真听宝宝说。不要接电话，不要转过去跟老公说话，也不要看报纸或电视，更不要走到另一个房间里去。你应该马上停下来，用眼神与宝宝交流，听宝宝说，即使你完全不知道宝宝在说什么（参见第 436 页）。

增强宝宝的听力。增强宝宝听力的敏锐度，会帮助宝宝区分语言的细微差别。听他说话很重要，但是听小鸟鸣，门铃响，电话叫，汽笛呼呼闹，一样很重要。向宝宝指出这些声音，并和宝宝一起听。

宝宝要你说话时，那就说吧。如

果你不知道该怎么回答宝宝刚才说的话，可以这样回应："嗯，这很有意思啊！""是这样吗？"在你没有理解宝宝的胡言乱语之前，试着从他的身体语言、面部表情，以及其他的线索来理解宝宝的意思。如果宝宝扭头看门，手里还抓着外套，那大概的意思就是："你想出去吗？我们出去待一会儿吧。"如果宝宝一边揉眼睛，一边嘀嘀咕咕，可以试着问他："你累了吗？现在想睡会儿吗？"如果宝宝说话的时候，用手指着电冰箱，那么可以问问他："你想喝点什么吗？想要一块蛋糕吗？"有时你会猜对，有时你没有猜对，但这都不要紧，关键是宝宝看到了你对他的回应。如果你没有回应他，宝宝会很失落，也许还会哭起来。不管怎样，及时回应会激励宝宝继续说话。

给宝宝说话的时间。有时宝宝不说话，是因为他们没有说话的机会——宝宝在说话之前，大家已经知道他要什么了；另一个原因是宝宝周围的人总在说话，没有给宝宝说话的时间。所以要给宝宝留个机会，让宝宝想说话的欲望得到满足。

带着感情再来一次。换个方式重复宝宝刚刚说的话（"你想要牛奶吗？""是啊，那是小狗狗。""你想出去吗？"），都会起到重复的作用。这表明你明白了宝宝说的话，而且你还可以很自然、客观地纠正宝宝错误的发音。用一种类似动画片里的夸张语调跟宝宝聊天，可以保持宝宝说话的兴趣。

问问题。有研究表明，在宝宝还不能完全回答问题之前，问问题是帮助宝宝开发语言最好的方法之一。宝宝的词汇量很小，但也知道点头"是"，摇头"不"，还会用手指这指那，所以问宝宝一些只要简单回答的问题（"想吃东西吗？""指指你想读哪本故事书？"），也是很好的方法。

随着宝宝会说的话越来越多，你可以尝试需要更多语言来回答的问题。如果宝宝指着一个球或者走向一本书，不要立刻把东西给他，而是问："你想要什么呀？"如果宝宝没说什么，而是指着他想要的东西作为回应，那就可以说"噢，你想要这个球球啊"或者"你想看这本书吗"。如果没有得到回应，也不要强迫宝宝。问个别的问题："你想要这个球球，还是要这本书呀？"要接受宝宝用摇头、点头，或者手指来回答问题，但是要将宝宝的意思转化成语言说给宝宝听："噢，你想要这本书，给你吧。"

当宝宝想说说话时，不要局限在你想说的内容上，要问更多的问题。"你想出去吗？"停下来，等他回答你。"你想去哪里？"再停下来。"你想去公园吗？"但是不要给宝宝太多的压力，并且不要坚持让宝宝回答问题。如果你问问题时，宝宝显得很紧

张，那么可能是你有点过火了。

让你的话有意义。当你跟宝宝说话时，试着多用几个句子来使用同一个词。“看到自行车了吗？看那个骑车的哥哥。哥哥正在骑自行车。”“看天上的小鸟。看，小鸟在飞。小鸟飞得真高。”即使宝宝只说出一个词“花”时，也要这样做。“是啊，那是小花。花是粉色的。花多漂亮啊。花闻起来香香的。你喜欢花吗？”用描述性的形容词（“小毛狗”、“一本大书”、“好听的歌”）和副词（“他走得很快”、“他们大声地说话”、“他慢慢地吃饭”）来扩展词汇的意思和描述的内容。

要简单些。小宝宝理解不了又长又复杂的句子，也很难理解所有代词、抽象动词的意思。一下说出一大堆词，宝宝听不明白。打个比方，你只学了一年的法语，大概也听不明白法语电影里的内容。记住，宝宝也只听过一年别人说话而已。清晰、大声、缓慢并且简单地说话，可以让宝宝更容易明白意思和语言的结构——最终，就会像鹦鹉学舌那样，模仿起大人的说话。

做个翻译。虽然宝宝的意思并不是总和你想的一样，但是你肯定比其他人更了解他的意思。所以在宝宝与其他人交流时，你需要为宝宝翻译一下，用宝宝更能理解的语言告诉他别人说什么，并将宝宝回答别人的话翻译出来。但是，除非确定宝宝需要你帮忙，否则不要插嘴帮宝宝说话，先让宝宝自己跟别人交流。

支持宝宝随意地说话。你不是培养学舌的小鹦鹉。你要做的只是鼓励宝宝说话，所以不要拔苗助长。而且，宝宝在感到外部压力时，往往会从心里产生抵抗压力的情绪——学说话也是这样。宝宝做好准备了，自然会滔滔不绝地说——这都是水到渠成的。

宝宝把音发准确，用好代词、复数和其他语法规则，要好几年的时间。精益求精和盲目指正不但没有帮助，还会伤害宝宝的感情。所以在你重复一个说错的词，或解释图画中跳过月亮的是奶牛而不是小狗时，即使你使用的是正确的发音，语气也应当友好、温和一些，不要那么严厉。如果宝宝没有使用正确的语言来表达请求，也不要惩罚他。宝宝猜测到你要批评他时，通常会什么都不说。在轻松的环境中，宝宝会从别人正确的说话方式中学习如何说话。

还要记住，宝宝会重复他完全不懂的词汇。从宝宝口中说出的“我发誓”肯定不是你理解的那个意思。直到上学以后，宝宝才能真正学会用语言表达出他们的意思和想法。

多多表扬。在宝宝说了一个你能听懂的词，或者他指着书中的小狗“汪汪”叫时，一定要说几句表扬的话，这会强化他的印象。（“非常好！那是小狗！”）但是，对宝宝的表扬

不要太夸张，这样他会怀疑你的诚意。即使是刚开始学步的宝宝，也能说出“奶瓶”、“出去”这样的词。虽然是宝宝成长中重要的一步，但也不是世界上最大的成就。宝宝在受到过分表扬之后，可能就不再想说话了。

如果宝宝语言发展处于正常范围之内，但是比平均水平慢一些，或比同胞兄弟姐妹、同龄小朋友慢一些（参见第 37 页），不必太担心。语言发展水平并不能作为智力水平的标志。如果宝宝在其他方面很活跃，家里也能提供足够的语言刺激，但宝宝就是不开口，那通常与遗传有关，而与智力水平没有什么关系。当然，如果宝宝语言发育比正常水平要慢，就应当让他的医生检查一下。语言发育速度比较慢的宝宝也可能完全正常。否则的话，尽早治疗可以帮助克服和改善语言发育迟缓。

什么对宝宝最重要：别人也有权利

所有的宝宝都一样，他们都以为世界以他们为中心旋转，父母、爷爷和奶奶，保姆、玩伴，甚至是宠物——所有人都得听他的。宝宝的愿望是第一位的，他的需要不容商量，他的感情最让人在意。

对于这些小皇帝来说，还需要学习很多才会认识到别人的权利。这是一门很难的课程，要花很多时间才能学会。但是你现在就可以开始坚持下列原则：

- 不要戏弄辛苦的父母。部分父母在大多数情况下会把孩子的需要放在自己的需要之上。而如果无论什

其他人也有感觉

要宝宝不把玩伴看成一个物体，现在可能为时过早，但应该告诉宝宝这个“物体”自己有感觉。当宝宝从别的孩子手上抢走玩具的时候，不能只说“把它放回去，那不是你的”。（可能宝宝对此并不认同，因为他认为每样东西都是自己的。）而应向宝宝解释：“你拿走了妹妹的娃娃，妹妹会很难过。还记得那个哥哥把你的小熊拿走时，你有多难过吗？”当宝宝打了其他的玩伴时，不能只说“不许打人”，而应说：“很疼的！你打弟弟的时候，他会很疼的。”在宝宝想表现出善良的时候，还要再引导一下宝宝的情感：“看，你和小朋友分享时，他多高兴呀。”还要再加上一句表扬的话：“宝宝这样太棒了！”虽然，宝宝还要过很多年才能学会把别人的感受放在第一位，但是让他知道别人的感觉，是培养宝宝共情（设身处地理解他人感受的一种能力）的第一步。

么情况下都把宝宝的需要放在自己的需要之上，会产生两个不好的结果：一是，即使你奉献了所有的爱，成为了最无私的家长，最终你还是可能会感到自己成为了牺牲品并为此愤怒不已；二是，这会加剧和延长宝宝的任性行为。因此，.在宝宝的正常成长过程中，父母要避免这种行为，以自我为中心的宝宝会成长为一个被宠坏的孩子。

作为家长，必须要保护自己的权利，为自己着想也就是替孩子着想。虽然你的权利肯定没有在成为家长之前那么多了，但是有些权利是不能被剥夺的。例如，有时候要保留自己读书的权利，不要一直陪宝宝玩耍；该去卫生间就马上去，不要为了陪宝宝而一直拖着；在你的卧室里，不要让宝宝把玩具扔得到处都是；不要让宝宝在晚上把你闹醒。

• 不要一味强调你的权利，要跟宝宝解释清楚。不要说“我现在不能跟你玩，我在读书”，而是要解释一下“读书会让我快乐，就像玩积木你很开心一样。现在我要去看书了，你也去玩积木吧”。这样可以让宝宝知道，你和他一样，是一个有需要、有感情的人。

在需要推迟宝宝的要求时，也是这样。当你要打完电话才能给宝宝讲故事时，不要说“你必须要等”，而是要说：“我现在必须接电话，我打完电话就给你讲故事。”（关于让宝宝等待的更多内容，参见第 144 页。）

当你要求宝宝尊重他的兄弟姐妹、玩伴或陌生人的权利时，也要举个例子来解释。跟宝宝这样说：“姐姐现在正在解一个难题，她需要安静一点。”要多教育，少责骂。尽量少使用“离你姐姐远点”这样的语句。同样，像这样的解释：“大人们正在餐厅里聊天，你一敲桌子，大家就听不见彼此说话了。”这样比“别再敲桌子了”要好得多。

当然，宝宝还是宝宝，无论你怎样表达你的要求，他都会拒绝。在某种程度上，只能期待宝宝接受，而不能强迫他接受。最重要的是，你已经开始在宝宝的思想中植入了这样的想法——别人也有权利。

• 尊重宝宝的权利。许多父母出于善意的目的，想让宝宝大度些，所以会让玩伴的权利高于宝宝的权利，在没有询问宝宝的情况下，就把宝宝最喜欢的玩具拿给来做客的小孩玩。或是宝宝在游乐园与别的宝宝为了一把砂铲而发生争执时，不考虑宝宝的权利，而自动站到宝宝的对立面。不幸的是，父母的这种做法往往不会让宝宝更加大度，而会使宝宝更加自私。由于宝宝的权利总是被放在最后，或受到威胁，所以宝宝会更加固执地决定不与人分享，不与人合作，不按顺序来。

即使宝宝有了弟弟妹妹，父母也仍需要继续尊重他的权利。仅因为“你是哥哥”就让宝宝作出让步，这对宝宝不公平，这会让宝宝建立起对新生儿的敌意。（关于新生儿的更多内容，参见第 24 章。）

• 尊重宝宝的感受。如果不对宝宝的感受加以重视，那么他也无法学会尊重别人的感受。如果让宝宝在外人面前丢了面子，或者从来不把宝宝的意见当回事，谈论起宝宝时就像在说一个东西而不是个人，（“这个孩子简直要让我疯掉了！”）那么不仅会伤害宝宝的自尊心，还会让他认为忽略别人的感受是正确的。

• 做尊重别人的表率。如果父母要求宝宝认识到小伙伴的权利和感受，之后却又在公共场合为难保姆，或厉声责骂超市的收银员，或在公交车站前插队，这会让宝宝以为这种行为是正确的。宝宝会认为，即使行为与约定相反也没有关系。这显然不是我们希望看到的。

第 2 章　13 ～ 14 个月

宝宝现在可以做什么

14 个月大时，宝宝应该会：

- 挥手再见
- 独立站稳
- 把东西放到罐子里
- 有意识地使用“妈妈 / 爸爸”的称呼（13 个半月）
- 可以完成一个步骤的指令（13 个半月）

注意：如果你的宝宝还没有达到上述标准，或是还不会用手来进行有目的的动作（例如捡东西），应该向医生咨询。对于你的宝宝来说，这种发育的速度是正常的，但还是需要评估一下。也可以和医生一起检查，宝宝是否反应迟缓，不会笑，很少哭闹，似乎听力不好，经常发脾气。

14 个月大时，宝宝很可能会：

- 弯腰捡起东西（13 个半月）
- 走路（13 个半月）

14 个月大时，宝宝也许会：

- 模仿你样子来使用东西
- 说 3 个词（13 个半月）

14 个月大时，宝宝甚至会：

- 用两个小方块搭宝塔（13 个半月）
- 能说 6 个或更多的词（13 个半月）
- 跑
- 上楼梯
- 能完成两个步骤的指令

你可能疑惑的问题

否定主义

“不论我们告诉他什么还是问他什么，儿子都是一样的回答：‘不！’一开始还觉得很有意思，但现在有点厌倦了。”

“不”不一定是所有宝宝说的第一个词，但是对于多数宝宝来说，



把东西都翻出来，这会让宝宝非常满足——比把东西放回去得到的满足多得多。

它很快会成为他们最喜欢的一个词。这有一定的生理原因，因为在宝宝还很小的时候，左右摇头要比上下点头容易，所以宝宝不太喜欢说“是”。还有一些原因就是，宝宝听到“不”这个词的次数比听到“是”的次数要多。

随着时间的推移，宝宝的否定主义将从生理转变到心理上。虽然现在宝宝已经会说“是”了，但是他更想说“不”——不是因为听话，而是因为带着一点否定情绪才能表现出他的独特性。他不想成为你生活的延伸，虽然还是个宝宝，但他要过自己的生活。通过一遍一遍地重复“不”，他正一遍一遍强化自己的独立意识，这将考验你的权威和他的自主权利。“不”已经变成了他的独立宣言。他会对你的要求说“不”，对你的命令说“不”，对你的限制说“不”，对你要求的所有事情都说“不”——有时，即使是他想要的东西，他也会说“不”。你不是宝宝否定的唯一对象，玩伴、保姆和兄弟姐妹都是他否定的对象。为了像独立的人那样保护自己的权利，宝宝会对他的物品表现出强烈的占有欲。如果谁威胁他要拿走他的东西，宝宝会非常反对。

通常在刚满一岁的时候（有些宝宝会更早），宝宝都会进入到这种否定的阶段。对于有些宝宝来说，这将是短时间的、无心的；而对于另一些宝宝来说，则可能会长久一些。但就像无法控制出牙或生长一样，无论哪种宝宝都无法控制自己对权威的反抗。他对你权威的挑战是健康和正常的，这是宝宝个性展现的一种重要形式，是宝宝建立自尊的一个重要环节，也是宝宝人生中很关键的一步。

虽然宝宝的否定行为是健康和正常的，但没必要去忍受。宝宝不断考验权威，是对父母耐心的巨大挑战，尤其是他们还太小时，还不能理性地控制自己的行为。但幸运的是，否定只是很短的一个阶段，它会随时间消失——最多也只会持续五六个月。到过第二个生日时，多数宝宝的想法和行为都会更加积极、乐于合作（虽然少数宝宝还是想展示人格中反叛

的一面）。这时父母终于可以喘口气了——第二次叛逆至少要到青春期才会出现。在这个否定阶段，有些基本的原则可以帮助减轻宝宝的否定对你的影响：

限制自己说“不”。宝宝从活生生的例子中学到的，远比从你的训诫中学到的更多。经常从宝宝口中听到“不”的父母，也应该看看自己平时说话时，是不是“不”比“是”多？如果你自己经常使用否定词，那么宝宝很容易就会记住这种否定结构——所以你在说“不”之前，要三思。

限制宝宝说“不”。如果不想宝宝用“不”来回答，就要注意谈话时的措辞了。像“你想穿件衣服吗”，“穿件衣服吧”这样的话，可以换种方式来说：“你想穿带帽子的外衣，还是想穿有大象的外衣？”即使是不会说话的宝宝，也会指出他的选择结果。像“现在去洗手准备吃饭”这样的话，不妨试试这样说：“你想在厨房的水池洗手，还是想在卫生间的水池洗手？你想用洗手液，还是想用香皂？”尽可能多给宝宝做决定的权利，这样会让他觉得他能控制自己的生活，从而减少他对叛逆的需要。

没有商量余地时，不要让他选择。对于没有商量余地的事情，要说清楚。如果必须要回家时向宝宝提出“想现在回家吗”这样的问题，那么肯定会争执一番。不如直接说：“该回家了。”

宝宝说“不”时不要嘲笑他。虽然对宝宝的否定主义保持幽默感很重要，但不嘲笑他的否定主义也很重要。有时他的否定情绪对你来说很有趣，但对他来说，并不是件可笑的事情——事实上，这是一件很严肃，需要认真回应的事情。

不要蛮横。谁都不喜欢被人呼来唤去，所以不要用命令的口吻说“必须在车里坐着”，可以尝试“现在我们去车里坐坐”。让宝宝来指挥（“好的，我们上车。我们现在做什么？”）通常特别管用。还可以考验一下你的宝宝：“你的座位在哪里？很好，那就是你的座位。你能自己坐到座位上吗？”最后鼓掌对他说：“宝宝真棒！”

要冷静。在宝宝叛逆时发火，只会让事情更糟糕。因为你是成年人（当然，在宝宝每次发火时都保持冷静并不容易），所以你应该控制不要出现太激烈的场面（参见第 753 页）。也不要惩罚他的否定。对宝宝解释时，应尊重他说“不”的权利，如果你的方式恰当，那么即使有时他不愿意，但他仍会照你说的做。

强调积极性。你会发现，与消极的惩罚相比，用鼓励的语言强化宝宝积极的行动，可以更有效地改善他的行为。

避免两败俱伤的局面。双方的意

愿相互冲突时，没有赢家，尤其在宝宝还小的时候更是如此。请记住，好父母不会总显露他们的权威——有时也会屈服。给宝宝更多自己做决定的机会，宝宝用“不”来维护权利的反抗就会减少。

有时要愿意作输家。在宝宝说“不”时，不要完全妥协，例如，在你想让他系上安全带时，或者他必须吃维生素时，他必须要睡觉时，就不能妥协。但如果不是那么紧要的情况，偶尔还是可以妥协，这时你可以用“好的”来满足一下宝宝的“不”。例如，买完东西走在回家的路上，你想停下来去干洗店看看，但是一走进店门，宝宝就开始大哭：“不要！回家！”这时你可以说，“好的，我知道你累了。我也累了。我们可以明天再去干洗店。回家吧。”有时候让宝宝赢，将会减少宝宝失败时受到的伤害。但是要在“不”变成发脾气之前就做出妥协。总在宝宝发脾气时让步并不好（参见第 346 页）。

设置限制

“我认为管教宝宝可以放松一点，但是我丈夫坚持认为应当给宝宝设限。我觉得，如果我们这样做了，宝宝会觉得我们不爱他。”

爸爸是对的。限制并不会让宝宝觉得缺少了爱；相反，他会觉得自己得到了更多的爱。多数宝宝希望受到限制，而且有些宝宝天生就比其他宝宝更加需要外在的限制来约束他们的行为。宝宝还不能为自己设置限制，所以父母为他们设置限制将会给他们带来一种特别舒适的安全感。虽然宝宝不一定会遵守规则——甚至经常违反规则，但在成长的不稳定时期，公平合理的限制会让宝宝知道自己的期待以及他人的期待，这能给他们一种安全感。现在就让宝宝学会按照规则生活，会让他以后生活得更加幸福，做事更加得体。

随着宝宝的成长，他会明白，你制定的规则是为了你的家人，尤其是为了他。当你告诉他，外面很冷，让他戴上手套和帽子时，他会知道你是不想让他着凉生病。当你坚持让他按时睡觉时，他会慢慢明白，早点休息，是为了早上起来有个好精神。当你坚持让宝宝把玩具收起来时，他会明白你想让他保护好自己的东西，让他在整洁的环境中游戏和生活。

在有限制和规则的环境中成长，宝宝能感受到的是安全和爱。这会让他更可爱。而在完全宽松的环境下成长的宝宝，出了家门以后通常就不那么招人喜爱了。

当然，限制过多和限制不足一样，都会对宝宝产生负面的影响。如果限制太多，那家里就像警察局一样了，宝宝要么会忽略规则（因为规则太多，超出了宝宝可以控制的范围），

造成叛逆（规则压制了宝宝独立的天性），要么屈从于你，变得毫无生气（就像警察局里灰心丧气的犯人）。在家里受到严格管教的宝宝走出家门后，没有了父母的看护，往往会缺乏自律。要是宝宝从来都没有自己做出过选择，那么长大后，也不会作出什么明智的选择。

限制必须是合理的，但也必须是坚定的。强制规则或不合理规则（例如希望宝宝每次都自己把玩具收起来，或者限制宝宝在家里说话声音的大小），只会激起宝宝进一步的叛逆。当然，为了使规则有效，必须要多次强调（参见第 130 页）。

每个家庭的规则都不一样。家庭中有了恰当的限制，父母和孩子都会感到舒适。关于正确平衡宝宝规则和自由的更多内容，参见第 127 页。

不要用“不”来回答问题

“我儿子总对我说‘不’，但是当我说‘不’时，他就完全忽略我或咯咯地笑，我不让他做什么，他就偏要做。”

宝宝喜欢用“不”来回答问题，但是他们不喜欢别人用“不”来回答他们。在宝宝争取独立的过程中，父母说的“不”会威胁到他们的决定。对于宝宝来说，顺从你说的“不”，就意味着承认了你的权威。为了不承认它，宝宝选择考验你的权威。

持续地考验大人的权威，是宝宝成长发育过程中很正常的一部分，这让父母很伤脑筋，特别是在他们努力维系宝宝和家庭安全的时候。虽然完全听话只是父母的一个梦想——不仅仅在婴儿时期，而且在孩子的整个人生中都是如此——但还是可以向着这个方向努力：

- 知道什么时候说“不”，什么时候不说“不”。父母需要用“不”来管教宝宝，尤其是在健康、安全和心智方面。但是太多的“不”，会让宝宝感到烦闷，或者就像你注意到的，会让宝宝无视你。为了让你说的“不”更有作用，只在必须的时候才说。通过尽可能减少宝宝生活环境中潜在的冲突点，避免过分使用“不”而压制了宝宝探索的本能。确保家里的环境对于宝宝是安全的，至少宝宝在家时是安全的（参见第 623 页）——在浴室门上装锁，把易碎的东西拿走，把 CD 机放在较高的架子上——说“不”的理由就更少了。

在宝宝够得到，但不能被宝宝碰的地方，贴上些“禁止”的纸条。从现在开始，你可以教育宝宝如何进行自我控制了。当他向有吸引力的东西走去时，找个机会对他解释：“那是爸爸的，不是给你玩的。”然后，给他一个替代品：“给，这个小鸭子是你的。你可以玩这个。”偶尔，在你的监督下，让他手上拿几样禁止的东

西："你不能在一个人的时候玩这个音乐盒，但是我们可以一起玩。"（参见第 246 页。）

• 不要预计。即使宝宝直接走向 DVD 播放器，但只有等到他碰到了它时，才能和他说"不要碰 DVD"。首先，预计宝宝会犯错误，只会加速宝宝犯错误；第二，每个人，即使是宝宝，在没有破坏信任之前，都值得信任。当然，如果他不知道他正走向的东西是禁止触摸或危险的，就不要让他再向前走了。

• 采用积极的态度。与消极的态度相比，持积极的态度可以产生更好的积极结果。例如，"站在人行道上"比"别在泥巴路上走"更能让宝宝接受。"拿蜡笔在纸上画画"比"别在桌子上画画"更有用。

• 说"不"时要认真。如果宝宝围着狗狗的饭碗闻时，你烦躁地说"不许吃狗粮"，而在他低头要吃的时候，你却转过身去，那么下一次你再说"不"的时候，他甚至不会再注意你。如果你说了"不"，一定要言行一致——要么拿开狗狗的饭碗，要么抱走宝宝或分散宝宝对狗狗饭碗的注意力。同样，对宝宝滑稽的动作或是可爱的表演，你也要克制自己的嬉笑。想让宝宝对你说的"不"认真起来，你也要拿出自己的认真态度。

• 平静地说"不"。生气或恳求会让宝宝感觉自己就是个小皇帝。坚定地说"不"，会让你的权威更为可信。

• 解释你的要求和规则。让宝宝知道规则为什么存在，会让他们更愿意遵守规则。即使宝宝还很小，他也可以开始了解规则存在的理由。可以给宝宝这样的准则："饭前要先洗手，这样你就不会把沙子弄到奶酪上。""不要摸电暖炉，因为它很热，会烫着你。""不要拉狗狗的尾巴；你会弄疼它，狗狗会咬你的。"但是解释要简短，又冗长又复杂的理由宝宝可不爱听。

• 宝宝听话时要表扬他。当宝宝遵守了"不"的规定时——即使 50 次中只有 1 次遵守，你也要表扬宝宝听话。

罢吃

"不论什么时候，只要我给女儿喂吃的，她就是不张嘴，总摇头。但我又不能让她自己吃东西，因为她会搞得一团糟。"

抛弃这样的想法，让宝宝自己吃吧。没错，看着宝宝自己吃饭是很痛苦的——地板、墙上还有她的衣服上满是食物，宝宝自己吃一顿饭的时间可能是你喂饭的 3 倍。但是没有付出就没有收获。这种收获对宝宝来说很重要，积极的鼓励会让宝宝独立，学会自己吃饭，并且对吃饭和吃饭时间有一个积极的态度。你喂宝宝吃饭，

确实是会节省你的时间，并且减少很多清洁的工作，但宝宝无法获得这些宝贵的收获。跟宝宝争抢吃饭的权利，就会给以后宝宝吃饭的问题埋下祸根。

在宝宝吃饭时，离开一会儿，给地板做些保护。如果实在无法忍受宝宝吃饭的样子，看看其他地方好了——但无论如何都要让宝宝自己吃饭。关于如何让吃饭不再混乱的内容，参见第 18 页。

倒东西

“我儿子喜欢在家里转悠，不管看到什么——抽屉、废纸篓、玩具箱，都想把里面的东西倒出来。但是，他不会把倒出来的东西再放回去。”

宝宝要先学会“把东西都倒出来”，才能学会“把东西放进去”，这可能还要再等几个月（要有“放东西”的想法，可能还得等上一年）。但是，倒东西对宝宝来说是重要的学习机会。

怎样才能帮助宝宝学会倒东西，却又不至于拆了你的房子呢？可以试试下列这些方法：

禁止把危险的东西倒出来。在橱柜、抽屉和碗柜上都装上儿童锁，因为这些地方装有可能伤害宝宝或会对宝宝构成威胁的物品（清洁剂、洗涤剂、小刀、火柴、剪刀、玻璃、瓷器和其他易碎的东西）。宝宝要花很长的时间才能学会控制自己的冲动，不去触摸危险的东西，所以你要确保宝宝绝对碰不到这些物品。关于在家里保护宝宝，参见第 623 页。

在安全的前提下，给宝宝倒东西的机会。让宝宝享受倒东西的乐趣，例如在盒子里装上颜色鲜明、质地各异（绒、丝、网状、粗麻布）的布片，但是不要有绳子和丝带（这些东西可能会让宝宝窒息）；在篮子里装满玩具；在抽屉里装满带盖的旧罐子、木制勺子、套在一起的量杯；在架子的下面放上不易破损的纸板书；在浴池和沙坑里放上各种杯子、瓶子和桶，让宝宝尽情地去倒东西吧。

玩“装回去”的游戏。和倒出来一样，教宝宝怎样把东西“装回去”：“你把那个玩具放到盒子里，我就把这个玩具放进去。”“看看谁第一个把它放到篮子里！”不要期待宝宝把东西放回去会像把东西倒出来一样勤奋；把东西装起来是件很艰苦的事，满足感也比倒出来时少得多。事实上，即使宝宝学会了享受装东西的乐趣，他还是喜欢把东西倒出来，这可能会让你很沮丧。当然，有些宝宝还是喜欢“装东西”的——妈妈有时会在放袜子的抽屉里发现她的车钥匙，而爸爸则会在垃圾桶里找到自己的钱包。

如果宝宝没有学会把倒出来的东西再装回去，不要刺激他，也不要

给他施加压力或惩罚他。请记住，把东西倒出来是宝宝的学习过程，也是你曾经经历过的。但是不要让宝宝吵闹，要跟宝宝说清楚，把家里所有的东西不停地倒出来是不对的。如果必要，可以将东西放在宝宝够不到的地方。

说明理由。至少要到 18 个月时，宝宝的理解能力提高了，才能理解你说的话。到了那个时候，无论何时，只要宝宝拉出抽屉，把橱柜里的东西拿出来，把容器扔得地毯上到处都是，这时你要指出宝宝这样做是不对的：第一，会绊倒别人；第二，会踩到这些东西，还可能踩坏它们；第三，每样东西都放在合适的地方，家里看起来会更漂亮。这些理由不会让宝宝不倒东西，也不会让他把拿出来的东西再放回去——至少近期内不会。但是，这些解释会在宝宝的头脑里留下这样的印象：禁止倒东西不是一个专制的规则，而是合理的要求。

扔东西

“我女儿非常享受扔东西的快乐——她喜欢从小床、高脚椅、超市的手推车上扔东西。而且看着我从地上捡起东西，她似乎更快乐。”

在一岁的时候，你就会看到宝宝的这种行为，这是宝宝发育良好的信号，这表明宝宝可以控制自己的手指，能将捡起来的东西再松开。在没有学会其他技巧的时候，他可能会一遍一遍地重复这个练习，直到他能很好地控制自己的手指。当这些东西从他胖嘟嘟的手上掉下去之后，他就没有兴趣知道之后会怎么样了。宝宝再大一点，扔东西就会变成一种科学实验：“我把它扔掉会发生什么？它会掉到哪里？”他就像小牛顿，会入迷地看着这些东西在地上滚来滚去。如果这些东西因为撞击而破碎，宝宝就会更加入迷。

最终，许多宝宝会发现，扔东西还有娱乐价值——就像你女儿那样。敲打床边的填充玩具，或从高脚椅上把豌豆扔下来，对于宝宝来说也很有乐趣。看着大人一次一次地弯腰捡他扔下的东西，更是有趣之至。

但是，这些让宝宝觉得有趣的事会让你很恼火，更别提会累着你的腰和膝盖了。宝宝的众多娱乐活动中很少有让你不恼火的，所以最好按照下列步骤，鼓励他不要再扔东西了：

不要抱怨。宝宝知道有些行为会让父母恼火，这会使他们更乐于把这些行为重复再重复。所以，不要抱怨他们扔东西，要假装这根本就没有让你感到烦躁。

把他放在地板上。如果宝宝想扔东西，而你又不想去捡，那就把宝宝放在地板上，这样他就可以尽情地扔东西、捡东西。当然，有时宝宝一坐在地板上就不会再扔东西了。

结束吃饭。如果宝宝吃饭的时候扔食物，就把吃的拿走，结束这顿饭。

鼓励宝宝往桶里扔东西。让宝宝往父母允许的地方和容器里练习扔东西。把小积木扔到篮子里，让球沿着滑梯滚，把邮件放到邮箱里，把玩具放到玩具柜里，把葡萄干放到蛋糕糊上，等等。

玩捡东西的游戏。除非宝宝是在路上看到了他感兴趣的东西，否则捡东西永远没有扔东西有趣。但是玩捡东西的游戏，会让捡东西没有那么无聊。例如，“看我们谁能更快地把扔出来的玩具捡起来”或“你能在音乐停止前捡起所有的积木吗”。

小心易碎品。虽然你也知道这一点，但还是要说一下：看着喜欢扔东西的宝宝拿着易碎品，这确实让人揪心。吃饭的时候不要使用玻璃、陶制或瓷制的盘子、杯子，也不要使用任何精致的小玩意儿或其他任何你想完整保留的物品，这些东西都要放在宝宝够不到的地方。

集中注意力的时间很短

“我女儿对任何事情的注意力都不会超过几分钟。”

你的宝宝集中注意力的时间很短，这很有代表性。因为对宝宝来说，几分钟其实很长，他们对任何东西的注意力都不会超过几分钟。为了努力看清周围的一切，宝宝的视线会扫来扫去，注意力会不停地从一件物品转移到另一件物品上。让14个月的宝宝关注每一件物品——玩具、魔方、书或者博物馆的陈列品——这显然是不可能的。就像吃饭一样，如果你能让宝宝慢慢来，她就能更好地汲取生活的经验。

这也不是没有例外，有时宝宝也会特别专注于一件物品。宝宝这种扫视的习惯可能会持续几个月，之后集中注意力的时间会慢慢变长。但实际上，宝宝要到上学时（大概6岁），才能在没有外界刺激和吸引的情况下，把注意力长时间地集中在一件物品上。

膝内翻

“我们的女儿可以到处走了，但是我注意到宝宝有些膝内翻。”

宝宝刚刚学会走路时，膝盖处还会有很大的缝隙，不过每个宝宝的缝隙大小不一样。要是宝宝一直能从牛奶或其他食物中获取足够的维生素D（缺乏维生素D会导致佝偻病和永久性内八字），你就不必担心，此时宝宝的膝内翻其实只是正常发育的一部分。到了宝宝过第二个生日的时候，膝内翻基本上就消失了——按一般规律，这时的宝宝会变成膝外翻（参见第331页）。

但是，如果弯曲很严重，而且影响到了宝宝的行走，例如一条腿的弯

有关此电子书试读版的说明

本人可以帮助你找到你要的高清 PDF 电子书，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融等等。

质量都很清晰，为方便读者阅读观看，每本 100°/。都带可跳转的书签索引和目录。

一般情况下，出版半年左右就会有 PDF 极个别的书出 PDF 时间要长一些

如看到试读版信息.说明已经有完整版，需求完整版即可联系我。
请添加 QQ 312082710 和微信312082710

或扫描微信二维码添加



PDF 代找说明：

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的 **PDF** ，其实网上有很多 **PDF**,

大家如果在网上不到的话，可以联系我**QQ** 312082710或微信 312082710

大部分我都可以找到，而且每本 100%带书签索引目录。
因 **PDF** 电子书都有版权，请不要随意传播，如果您有经济购买能力，请尽量购买正版。

提供各种书籍的高清 **PDF** 电子版代找服务，如果你找不到自己想要的书的 **PDF** 电子版，我们 可以帮您找到，如有需要，请联系 **QQ** 2028969416 微信 2028969416 备用 **QQ** 202896416
若以上联系方式失效，您可通过以下电子邮件获取有效联系方式。邮箱：312082710@qq.com

若您没有 **QQ** 通讯工具，请点击下面链接与客服取得联系。&

https://item.taobao.com/item.htm?id=565681036651

声明：本人只提供代找服务，每本 100%索弓|书签和目录，因寻找和后期制作 **pdf** 电子书有一定难度
仅收取代找费用。如因 **PDF** 产生的版权纠纷，与本人无关，我们仅仅只是帮助你寻找到你要的 **PDF** 而已。