




中国人自己的育儿经

更实用、更亲切、更贴心

郑玉巧育儿经

ZHENGYUQIAO YUERJING

[幼儿卷]

- 浓缩20年临床经验和精湛医术
- 汇集全球咨询精华
- 传播科学育儿理念

郑玉巧 著



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



郑玉巧，女，副主任医师。中国人民解放军第二炮兵总医院特需专家。1960年生，1982年毕业于河北承德医学院医疗系，曾供职于河北省秦皇岛市妇幼医院和北京五洲女子医院，从事新生儿科、儿科临床诊疗近二十年，并先后从事妇产科合并内科疾病诊疗和女性疾病与健康管理。

熟练掌握新生儿科、儿科、妇产科合并内科疾病常见病、多发病以及急危重症的诊断和治疗。非常注意养育方式、生活方式、家庭生活习惯对妇幼健康的影响。在临床工作第一线，为数以万计的孩子们诊治疾病，深受孩子及其父母们的信任和喜爱。

多次获省市科技进步奖。发表医学论文20余篇，一篇获得第21届世界儿科大会论文宣读权。曾任《中华误诊学》杂志特约编辑，为多家报纸、杂志、电视台、网站撰稿或出任健康专家和医学顾问。发表健康科普文章300余篇，回复杂志网络医学咨询30000多条。

郑玉巧育儿经

幼儿卷

郑玉巧 著



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目（CIP）数据

郑玉巧育儿经·幼儿卷／郑玉巧著.
—南昌：二十一世纪出版社，2008.10（2009.8重印）
ISBN 978-7-5391-4365-1

Ⅰ.郑… Ⅱ.郑… Ⅲ.幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第132822号

郑玉巧育儿经·幼儿卷 郑玉巧 著

责任编辑 林 云 杨 华
特约编辑 孙淑慧
版式设计 杨晓君
美术编辑 胡小梅
出版发行 二十一世纪出版社（江西省南昌市子安路75号 330009）
www.21cccc.com cc21@163.net
出 版 人 张秋林
经 销 新华书店
印 刷 江西华奥印务有限责任公司
版 次 2008年11月第1版 2009年8月第5次印刷
开 本 720mm×960mm 1/16
印 张 27.875
字 数 600千
书 号 ISBN 978-7-5391-4365-1
定 价 49.80元

如发现印装质量问题，请寄本社图书发行公司调换，服务热线：0791-6524997

愿永远为宝宝的成长保驾护航

郑玉巧

1

在“胎儿卷”和“婴儿卷”出版之后，不停地有妈妈们问我“幼儿卷”何时问世。其实，我一直在考虑“幼儿”这个独特的阶段的独特问题，并且在妈妈们琐碎具体的问题中分类、归纳、整理、思考。可以说，“幼儿卷”孕育已久，最终是妈妈们“催生”的。

2

宝宝得了疑难病、危重症，我知道凭我的医学知识应该怎么去全力以赴；而我就要动笔写的内容，确切地说，已经超越了纯医学的范畴。虽然这些问题必须以医学为基础，虽然在平时的学习中、临床中和咨询中也接触并努力解决——但是对于写作，需要“恶补”更多的知识。关于幼儿生长发育的学问，涉及儿童医学、心理学、教育学、发育行为学等等诸多学科。显然，仅从医学的角度或病理的角度来写是不够的；但是离开医学的基础，空洞地写幼儿的心理、智力开发也是不行的。

怎么办？我努力把这些知识整合起来，开始看很多书，记录，分析，推论，想给妈妈们完整全面而又通俗易懂、方便应用的知识。这是一件说起来容易做起来难的事。我喜欢面对困难，迎接挑战，我努力去做了。我知道，我做得很不够，这个领域需要更多的人来探索。但我很高兴，这本书能给妈妈们提供一个更完整的思路。例如语言发育问题，医学上比较多考虑发音障碍、语言障碍问题，但从教育、心理、行为发展学科更广博的角度，就会考虑到心理疾病和养育中的欠缺。所以这本书中，拿论述宝宝从不会说话到会说话来举例，就不单单认为是说话有早有晚这么简单的问题，会提醒妈妈，这个阶段有儿童孤独症的可能，应该尽量避免。万一个别宝宝举止异常，应该尽早发现，尽早纠正。

3

真实的生活、无数的病例和咨询、无数的妈妈和宝宝们给我学习探索的动力和源泉。中国社会发生了重大变化，医学界对健康的定义不断扩大和修正，当代中国儿童疾病谱也发生了重大变化，妈妈和宝宝的实际问题是我最主要的学习渠道。比如，这就是我亲自解决的一个典型病例：

妈妈因为15个月大的宝宝的夜啼向我发电子邮件咨询。宝宝每天晚上睡眠中出现哭闹和惊叫，已经半年，父母又担心又

疲惫，都快疯了。我们往返数次电子邮件进行网络咨询和解答，排除了许多夜啼常见因素，采取了许多办法，仍然没有好转。于是，父母亲自带宝宝来找我诊治。

我全面检查了宝宝，没有医学意义上的异常体征。看过宝宝的脑电图、心电图，甚至还有一份心理医生报告，都正常。我没有头绪，陷入思考之中。我相信，正常的宝宝是不会无缘无故夜啼的，一定有原因。我开始和这对年轻的父母进行更多交流，希望从孩子的养育方式中找到线索，同时暗暗观察宝宝的举动。我发现，当爸爸妈妈同时用激烈或争执的语气说话时，宝宝就表现出明显的烦躁与紧张；语气平缓正常时，宝宝也正常。直觉告诉我，问题出在这里。我开始有意了解并观察他们小夫妻交流的方式。很有意思，他们是那种喜欢以抬杠、吵架来“交流”的夫妻，见面就“掐”，没外人的时候，吵吵打打、摔东西更是家常便饭。我告诉他们，胎儿在孕妇经过施工工地时都会因为噪音而烦躁，宝宝怎么能承受你们这么常年累月的“人工噪音”！我开始给他们开“处方”——为了孩子，必须改变你们说话的方式，平静简单地说话；想吵想摔的时候，出去一个人，轮流妥协。很快，宝宝夜啼减少了，4个月后，宝宝不再闹夜。宝宝出问题时，医学的手段和医生的注意点大部分都只是针对宝宝，而不是针对父母和环境。我认为除了先天因素，崭新的生命是没有病的，所有的“病症”都是由于养育和护理行为不当造成的，需要随时调整过来。

4

也许正是因为我对这些问题都认真对待，力图帮妈妈解决，所以妈妈们都特别爱找我解决烦恼。比如好几个妈妈问过我，最近给宝宝任何东西他都扔掉，跟他说什么都像没听见，也不回答问话，也不像以前那样能交流，他到底怎么了？类似这样的问题很多。经历大量的临床病例和咨询，我总结出很多有共性的问题和有代表性的例子，放入了这本书中。

我总结幼儿阶段的独特问题是：

- 在生理上真正完成独立。幼儿将完成人生中重大的“独立”事件：独立行走，独立跑跳，控制大小便，断乳，独立进食，出齐乳牙，会说话，独立睡眠，用语言表达自己的意愿，开始识字，展现语言、绘画、音乐、运动等多元的令人吃惊的潜能、性格雏形基本形成……这些重大事件，都是宝宝一生中的“唯一”，不可以再来一遍。所以，如何让宝宝走好“独立”每一步，是爸爸妈妈要做的新功课。

- 要进行精神的养育而不只是身体的喂养。从“胎儿卷”到“婴儿卷”，我一直在强调尊重胎儿和婴儿的精神世界，现代医学已经证明，无论胎儿还是婴儿，都有着丰富的精神世界和情感世界，绝不只是知道睡觉、吃饱。精神和心理的需要在幼儿阶段显现得更为充分——断了生理上的

乳汁，却开始渴求“精神的乳汁”。妈妈和爸爸是否为宝宝准备了精神的哺乳法？

• 育儿没有金科玉律，没有一把可以衡量所有孩子生长发育和成长的万能尺。每个孩子都是独立的个体，在遵循普遍发育规律的同时，请牢记，你的宝宝是独一无二的！请为你的宝宝感到骄傲，而不是担忧。

• 问题宝宝源于问题父母。父母、医生、老师，乃至全社会都习惯在孩子身上找问题，这样的思维方法，导致孩子的问题越来越多，越来越不好解决。我们应该换一种思路，不要把眼睛只盯在孩子身上，而忽视了问题产生的真正的土壤——父母、家庭和社会。崭新的生命是没有病的，崭新的心灵也是没有“问题”的。我们对孩子过度关注，是否使得孩子有身在牢笼之感，而使其对周边的人们更加抗拒和疏远呢？

• 无药而医仍然是治疗幼儿疾病的最高境界。与其想尽一切办法治疗疾病，不如在提高孩子自身抵抗力上下工夫。我在治疗宝宝疾病的时候，总是苦口婆心地和父母讲，宁愿实施更保守的方法，最大限度地减少有损伤性的医学检查，不用药、少用药，尽量顺势而疗，减少对抗性治疗，尽一切可能减少抗生素的使用，为的是不在孩子体内开辟“战场”。

• 和谐幸福的家庭养育出健康快乐的孩子。父母是孩子人生的第一任老师，“父母不欲，勿施于孩子；父母所欲，未必该施于孩子”。孩子与成人有着本质上的区别，以成人的标准约束孩子，我们就会与孩子冲突不断，孩子将失去童年的快乐。要尊重宝宝，顺应自然天性，付出爱。很简单——家庭和谐幸福，宝宝一定用健康快乐来回报父母。使宝宝心灵健康，比所有智力开发重要一万倍！

细心的妈妈会发现，“幼儿卷”和“婴儿卷”有一个区别：“幼儿卷”没有关于疾病的章节。最早我写了，限于篇幅，最后没上。当然，内容仍然是感冒、发热、腹泻、便秘等常见病高发病的预防和家庭护理，许多内容的精髓在“婴儿卷”疾病章节里仍然可以读到，妈妈们需要时请参考。

5

历经5年，我用200万字，近2000幅图片，50多张图表……写完了胎儿、婴儿、幼儿卷，人类生命的最初1375天。没有养育过孩子的人说你的书太厚了，正在养育孩子的人却说，郑大夫能否写得更多更丰富？

日本松田道雄的《育儿百科》83万字，美国斯波克博士的《斯波克育儿经》43万字，写了新生儿到6岁的养育问题。瑞士雷默博士的《雷默博士育儿书》35万字，写了从新生儿到18岁的养育问题。我国尚没有由儿科医生独立撰写的原创育儿著作。我也曾问过自己：我能不能写一本中国的育儿经？“婴儿卷”出版了，养育孩子的爸爸妈

妈给了我答案：他们喜欢这样的育儿书，他们把“婴儿卷”当做枕边书和育儿宝典，甚至一家买几本，人手一册。从此，关于其他两卷何时出版的问询就没有停止过。

从胎儿到3岁，我是不是写得太短了？不是，我写的都是关键期中的关键，3岁以后儿童的问题，通过3岁以前的原理说明和实际经验，妈妈完全可以举一反三。而早期的问题，写得深，写得透，为的正是防患于未然，不打无准备之仗。

现在，我的“育儿经”的三卷终于全部完稿，很快就要和爸爸妈妈们见面了，所有认识我的人都向我祝贺，可是，我内心还有一丝歉疚和不安。歉疚的是这么长时间才把三卷交给爸爸妈妈们，让他们焦急地等待了良久，这期间，有的宝宝已经长大了，妈妈们却没能看到“幼儿卷”；准备怀孕的，有些已经怀孕了，也没能看到“胎儿卷”。

三本书都写完了，可我并没有轻松的感觉。因为，对我来说，书可以写完，帮助爸爸妈妈育儿的任务却永远不会完。我一生注定要陪着孩子们成长，注定要解决爸爸妈妈们的问题，急他们之所急，想他们之所想。因为，我是一个医生。《郑玉巧育儿经》在生活中、在医院里、在咨询中、在课堂上、在采访中、在流动的岁月中，永远在写，也永远不会写完。

感谢太多新手妈妈们对我的信任和厚爱，我做多少都不能回报这份信任和厚爱。

我愿意做妈妈和宝宝永远的朋友，我愿意永远为宝宝的成长保驾护航。

2007年7月于北京

目 录

前 言 愿永远为宝宝的成长保驾护航

绪 论

第1节 父母是最好的育儿专家

0.1-1 几句说明/18

0.1-2 有好的育儿理念，才有好的育儿方法/18

0.1-3 回顾宝宝成长历程，品读幸福人生/18

0.1-4 父母能发挥最大的育儿潜能/20

0.1-5 尊重个性发展，营造快乐空间/21

第2节 养育健康快乐的宝宝

0.2-6 每个宝宝的成长都是唯一的/22

0.2-7 期望父母理解我的22条育儿提示/23

0.2-8 母爱是世界上最美好的/25

第一章 1岁1个月的幼儿（12-13个月）

第1节 特 点

1.1-9 幼儿期与婴儿期的差异/28

1.1-10 体格发育稳定，能力发育快速/29

1.1-11 认知发展/30

1.1-12 成长发育关键期/30

第2节 体格与体能发育

1.2-13 体重、身高、头围、前囟/32

1.2-14 宝宝小手越来越灵活/33

1.2-15 爬着走、走着跑、跑着跳/35

1.2-16 探索与不会规避危险/36

第3节 智能发育与潜能开发

1.3-17 语言发育模式和差异/38

1.3-18 聪敏的耳朵像台录音机/39

1.3-19 远近视觉初步建立/40

1.3-20 照明度与宝宝视力保护/41

1.3-21 适宜幼儿视觉发育的光线/42

1.3-22 视色觉发育/43

1.3-23 宝宝认知世界的基础/43

1.3-24 促进宝宝智能发展/44

第4节 营养与饮食

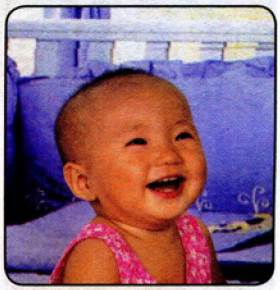
1.4-25 给宝宝断母乳进行时/45

1.4-26 宝宝离乳后/47

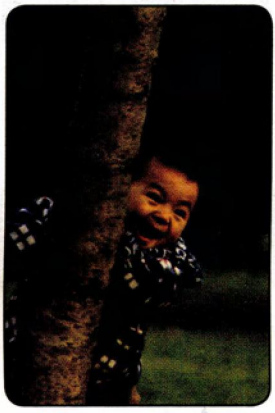
1.4-27 健康饮食结构的建立/49

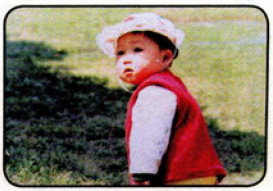
1.4-28 健康饮食习惯的培养/50

1.4-29 幼儿膳食指南/51











1.4-30　宝宝缘何咬妈妈的乳头／52
第5节　尿便训练和睡眠管理
1.5-31　生理是基础，训练是帮助／52
1.5-32　如何训练这个月龄宝宝尿便？／53
1.5-33　延续婴儿期的睡眠问题／54
第6节　季节、出游、意外
1.6-34　不同季节护理要点／55
1.6-35　带孩子出游／56
1.6-36　预防意外／58

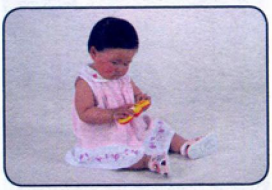


第二章　1岁2个月的幼儿（13-14个月）

第1节　特　点
2.1-37　手脚变得越来越灵活／62
2.1-38　宝宝像敏锐的小精灵／62
第2节　体格和体能发育
2.2-39　悄悄变化着的体重、身高／63
2.2-40　头围、前囟不再让父母担心／64
2.2-41　放开宝宝去经历／64
2.2-42　帮助宝宝敢于向前走／65



第3节　智能发育
2.3-43　用语言和宝宝交流／66
2.3-44　语言能力上的差异／67
2.3-45　独立性与依赖性／68
2.3-46　面对耍脾气的宝宝／69
2.3-47　父母的育儿策略／72
2.3-48　和父母分离的宝宝／75
第4节　营养与饮食
2.4-49　营养知识过剩还是不足？／76
2.4-50　为什么有如此多的喂养难题／77
2.4-51　喂养上的误区／80
第5节　睡眠变化和尿便管理
2.5-52　训练尿便需争取宝宝合作／81
2.5-53　宝宝睡眠变化／83
第6节　季节、外出、分离、意外
2.6-54　不同季节护理要点／85
2.6-55　宝宝外出疾病应急护理／88
2.6-56　预防意外事故发生／89





第三章　1岁3个月的幼儿（14-15个月）

第1节　特　点
3.1-57　运动能力／92
3.1-58　语言能力／93

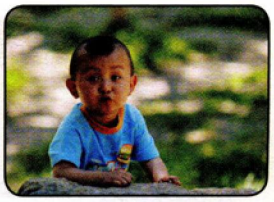
3.1-59 吃饭难与父母引导/94
第2节 身体发育和运动能力
3.2-60 体重、身高、头围、前囟/95
3.2-61 体能发育/96
第3节 语言与视、听、嗅、味觉发育
3.3-62 语言发育/98
3.3-63 味觉和嗅觉发育/100
3.3-64 父母的教育策略/101
第4节 吃饭、睡觉、尿便
3.4-65 显示出饮食偏好/103
3.4-66 养成习惯容易，改习惯难/107
3.4-67 睡眠短5种情形分析和建议/108
3.4-68 宝宝不睡整觉7种情景/110
3.4-69 不同季节护理要点/114
第四章 1岁4个月的幼儿(15-16个月)
第1节 特 点
4.1-70 体能进步/120
4.1-71 生活技能/120
4.1-72 情感发展/121
第2节 体格发育和体能发展
4.2-73 体重、身高、头围、前囟/123
4.2-74 运动能力由近向远/124
4.2-75 在实践中长本事/125
4.2-76 走路问题多/126
第3节 智能发展和潜能开发
4.3-77 语言能力/127
4.3-78 开发宝宝的语言能力/128
4.3-79 语言能力与情绪发展/129
4.3-80 爱看色彩斑斓的图画/131
4.3-81 挑战认知能力/132
4.3-82 接受宝宝的情绪/134
第4节 营养与饮食
4.4-83 幼儿营养5大原则/136
4.4-84 幼儿营养摄入量/137
4.4-85 幼儿食谱设计/138
4.4-86 与饮食有关的问题/140
第5节 尿便、睡眠、安全
4.4-87 学习控制尿便的进程/142
4.5-88 睡眠问题，妈妈要相信自己的直觉/143
4.5-89 良好睡眠习惯的建立/145
4.5-90 安全意识不放松/146





















第五章　1岁5个月的幼儿（16–17个月）

第1节　特　点

5.1–91　宝宝能力清单／148

5.1–92　宝宝成长关键期／148

5.1–93　相信宝宝成长得很好／149

第2节　体格、体能

5.2–94　体重和身高／150

5.2–95　头围和囟门／151

5.2–96　不断进步中的运动能力／152

5.2–97　令父母兴奋，又让父母疲劳的年龄／153

第3节　智力与潜能

5.3–98　宝宝说的能力／154

5.3–99　喜欢听故事／155

5.3–100　通过看，认识物体的特性／155

第4节　父母的教育观

5.4–101　宝宝的表现／157

5.4–102　父母的策略／158

第5节　吃喝拉撒睡

5.5–103　饭菜和乳的比例／161

5.5–104　宝宝吃饭难的因素排序／162

5.5–105　宝宝不睡，父母着急／163

5.5–106　排便及其他／165

第六章　1岁6个月的幼儿（17–18个月）

第1节　特　点

6.1–107　语言表达能力的里程碑／168

第2节　生长发育和成长步伐

6.2–108　体重、身高、囟门／169

6.2–109　牙齿／169

6.2–110　令人难以置信的能力／170

第3节　智力与潜能

6.3–111　语言为宝宝搭建与外界交流的桥梁／172

6.3–112　对宝宝语言发育滞后的担忧／174

6.3–113　情绪和情感发展／175

第4节　饮食、睡眠、排便训练

6.4–114　宝宝进食的普遍问题／178

6.4–115　进食困难及偏食解决方案／181

6.4–116　不能控制尿便也正常／183

6.4–117　半夜醒来哭的原因排查／183

6.4–118　睡眠习惯的诱导和模仿／185

6.4–119　宝宝对爸爸妈妈说的话／186

第七章　1岁7个月的幼儿（18–19个月）

第1节　特　点

7.1–120　了不起的体能进步／188

第2节　关注宝宝发育细节

7.2–121　体重、身高、头围、前囟和牙齿／189

7.2–122　体能发展／190

第3节　智能发展与养育策略

7.3–123　理解语言／192

7.3–124　注意力与“小电视迷”／193

7.3–125　主动性增强／194

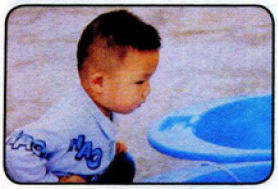
7.3–126　父母的养育策略／196

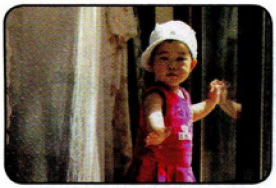
第4节　生　活

7.4–127　吃的问题／199

7.4–128　训练控制尿便好时段／201

7.4–129　当宝宝半夜醒来让父母陪着玩时／201





第八章　1岁8个月的幼儿（19–20个月）

第1节　特　点

8.1–130　学会分享／204

第2节　生长发育

8.2–131　体重、身高、头围、前囟／205

8.2–132　运动能力／206

第3节　智力与潜能

8.3–133　语言能力／207

8.3–134　情感、见识、经历、本领／210

8.3–135　尊重孩子的个性发展／212

第4节　饮食、睡眠和尿便管理

8.4–136　避免宝宝不好好吃饭／214

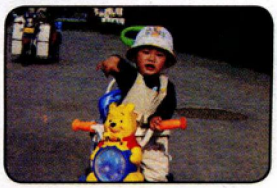
8.4–137　尿便训练，生理成熟是基础／218

8.4–138　培养宝宝喜欢自己睡觉／219

第5节　季节、意外

8.5–139　不同季节护理要点／221

8.5–140　预防意外事故／223





第九章　1岁9个月的幼儿（20–21个月）

第1节　特　点

9.1–141　体能／226

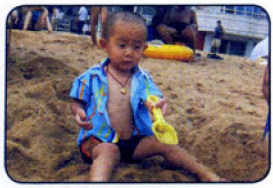
9.1–142　智能／227

第2节　体格与体能发育

9.2–143　体重、身高、头围、前囟／228

9.2–144　足的运动能力／228





9.2-145　手的运用能力/230

第3节　智力与潜能

9.3-146　语言能力/232

9.3-147　视觉能力/234

9.3-148　听觉能力/236

9.3-149　感官和感受/237

9.3-150　生活能力/238

第4节　饮食、睡眠

9.4-151　营养分析与饮食建议/240

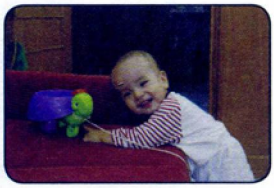
9.4-152　控制尿便所包含的意思/242

9.4-153　正确看待宝宝的睡眠问题/245

第5节　季节护理和意外预防

9.5-154　不同季节护理要点/247

9.5-155　意外事故月月防/248



第十章　1岁10个月的幼儿(21-22个月)

第1节　特　点

10.1-156　品格和能力培养/250

10.1-157　运动能力/250

第2节　体格和体能评估

10.2-158　体格评价包含很多指标/252

10.2-159　蹦蹦跳跳和活动自如的宝宝/254

第3节　智能发展

10.3-160　语言联想能力/256

10.3-161　感官发育/259

10.3-162　识别能力与注意力/260

10.3-163　情绪和情感/261

10.3-164　生活、自主、独立、学习/263

10.3-165　教育策略：欣赏、鼓励、制怒/265



第4节　饮食、睡眠

10.4-166　偏食和饿着不吃/268

10.4-167　尿便控制/268

10.4-168　不睡和假睡/269

第5节　挑选身心健康的保姆

10.5-169　保姆要接受健康检查/270

10.5-170　保姆看护宝宝安全守则/271



第十一章　1岁11个月的幼儿(22-23个月)

第1节　特　点

11.1-171　吃喝拉撒睡逐步走向自理/274

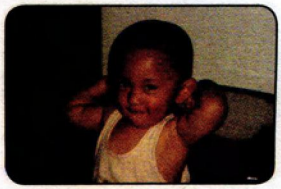
11.1-172　认识、思维、逻辑、情感感动着父母/274

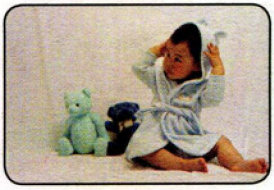
第2节　身体发育和能力发展



11.2-173 宝宝的乳牙/276
11.2-174 宝宝体能发育/276
第3节 智力与潜能
11.3-175 语言表达能力/277
11.3-176 认知能力/279
11.3-177 生活能力/282
11.3-178 宝宝进步与父母鼓励/283
第4节 吃饭·睡眠·尿便
11.4-179 不好好吃饭/284
11.4-180 尿便自理的跨国比照/285
11.4-181 宝宝学习控制尿便的条件/289
11.4-182 睡眠问题/290
第十二章 2岁的幼儿(23-24个月)
第1节 特 点
12.1-183 2岁，宝宝成长纵向看/294
12.1-184 2岁，人生发展关键期/297
第2节 生长发育和成长
12.2-185 体重、身高、牙齿/299
12.2-186 体能发育/300
第3节 宝宝成长与父母养育策略
12.3-187 成长中的宝宝/301
12.3-188 父母所面临的孩子教育问题/303
12.3-189 幼儿惊人的模仿力，父母的榜样作用/305
12.3-190 儿科医生面临的新问题/306
第4节 饮食和睡眠
12.4-191 吃喝不该成为问题/306
12.4-192 对尿便管理的认识/308
12.4-193 不标准的睡眠正常与否？/309
第十三章 2岁1-3个月的幼儿(25-27个月)
第1节 2-3岁宝宝发育概述
13.1-194 早期幼儿与晚期幼儿的交汇/312
13.1-195 关注宝宝身心发育和认知发展/312
13.1-196 宝宝语言发育上的进步/314
13.1-197 注重宝宝能力培养与提高/314
第2节 特 点
13.2-198 有了更丰富的情绪/316
13.2-199 快速积累词汇/316
13.2-200 事物认识上的进步/317
第3节 体格和体能发育
13.3-201 体重、身高、头围和牙齿/317



















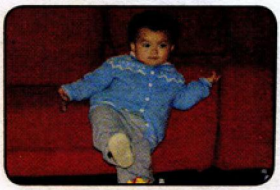


13.3-202 体能方面的进步/319
13.3-203 技能发展/321
第4节 智能发展
13.4-204 语言能力的培养/321
13.4-205 对声音的辨别能力/323
13.4-206 大脑进入第二个快速发育阶段/325
13.4-207 创造·想象·意识/325
13.4-208 辨识能力/326
13.4-209 学习能力/327
13.4-210 情绪反应丰富细腻/328
13.4-211 独立性和依赖性同步增强/329
第5节 父母能否承受教育之重
13.5-212 祖辈、父辈、我们、我们的孩子/329
13.5-213 有“金科玉律”吗?/330
13.5-214 培养孩子热爱劳动的意义/331
13.5-215 胆大与胆小/331
13.5-216 抓住宝宝培养关键期/332
第6节 饮 食
13.6-217 控制吃饭时间的有效办法/333
13.6-218 为宝宝准备饭菜/334
13.6-219 避免宝宝“周一病”/337
13.6-220 解决喂养问题的根本思路/338
第7节 尿便管理
13.7-221 控制尿便的差异/339
13.7-222 睡觉是老大难问题吗?/340
第8节 养护中的问题
13.8-223 防蚊虫叮咬,妈妈各显身手/343
13.8-224 防止意外事故发生/345
13.8-225 入托/346

第十四章 2岁4-6个月的幼儿(28-30个月)
第1节 特 点
14.1-226 养育重点/348
第2节 体格发育规律
14.2-227 头围、前囟和牙齿/348
14.2-228 腿脚运动能力更上一层楼/349
14.2-229 整体运动能力发展水平/350
14.2-230 手的精细运用能力再提高/351
14.2-231 宝宝的偏爱/352
第3节 智慧与潜能
14.3-232 语言能力进步/353
14.3-233 语言进步与整体能力密不可分/354

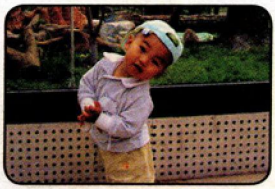
14.3-234 父母惊讶如此智慧的宝宝/356
14.3-235 在游戏、玩具上的性别差异/358
14.3-236 潜能开发需适时，不要妄下结论/360
第4节 父母的教育策略
14.4-237 孩子与成人有着本质的区别/361
14.4-238 依赖与独立变奏曲/362
14.4-239 孩子喜欢父母怎样的爱/363
14.4-240 让孩子崇拜的父母/365
14.4-241 宝宝的自我中心化思维/368
14.4-242 鼓励宝宝表达情绪感受/369
第5节 生活中的诸多问题
14.5-243 “厌食”皆因喂养不当/369
14.5-244 微量元素缺乏的蛛丝马迹/370
14.5-245 上卫生间大小便的意义/371
14.5-246 睡整宿觉/372
14.5-247 再说防晒、防蚊、防痱/372



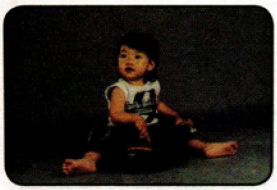


第十五章 2岁7-9个月的幼儿(31-33个月)

第1节 特 点
15.1-248 生活兴趣和能力进步/376
15.1-249 父母的教育策略/377
第2节 体格发育和运动能力发展
15.2-250 体重、身高、头囟和牙齿/378
15.2-251 不断提高的平衡运动能力/379
15.2-252 手的精细运动和技巧/380
第3节 宝宝智能发展和父母养育策略
15.3-253 宝宝的语言发育/381
15.3-254 理解和想象力/382
15.3-255 思维和解决问题的能力/383
15.3-256 感知人和社会原生态/384
15.3-257 父母的一致性和一贯性/386
15.3-258 自信心和判断力来自父母的培养/388
第4节 饮 食
15.4-259 吃饭能力与不爱吃饭/389
15.4-260 有如此多的宝宝患厌食症吗?/390
15.4-261 对有厌食表现的宝宝怎么办/392
15.4-262 宝宝缘何口中有异味/394
15.4-263 保护宝宝牙齿/394
第5节 睡眠、防晒、出游
15.5-264 宝宝的睡眠问题/395
15.5-265 妈妈们的防晒方法/396
15.5-266 带宝宝出游/398



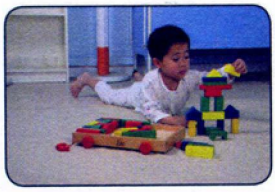














第十六章　3岁的幼儿(34–36个月)

第1节　特　点

16.1–267　面对长大的宝宝/402
16.1–268　智能、体能发育并驾齐驱/403

第2节　发育与成长

16.2–269　体重、身高、头围、前囟/403
16.2–270　运动能力有发展有停歇/405
16.2–271　宝宝的语言发育/406

第3节　父母的养育方略与孩子的健康成长

16.3–272　父母对孩子情感的影响/408
16.3–273　不要这样划分：好孩子，坏孩子/410
16.3–274　先天潜质与后天塑造/412
16.3–275　要推动孩子，首先要推动自己/413
16.3–276　宝宝并非想把生活搞得一团糟/414
16.3–277　父母与孩子的交流不可忽视/416
16.3–278　另眼看习惯/417
16.3–279　潜能开发/419

第4节　饮食与营养

16.4–280　所有的孩子都爱吃零食/421
16.4–281　关注宝宝营养/423
16.4–282　建立良好的饮食习惯/425

第5节　尿便、睡眠

16.5–283　尿便管理/427
16.5–284　宝宝便秘/428
16.5–285　谁决定宝宝睡多长时间？/429
16.5–286　宝宝睡觉时踢被子/430

第6节　预防接种

16.6–287　如何为宝宝选择计划外免疫疫苗/431

附　录

儿童矿物质功用、需要量及来源/435
儿童维生素功用及来源/436
食物营养成分表/437
幼儿一周食谱举例/438
幼儿膳食计划每日总量表/439
幼儿食物烹饪方法/440
1–3岁正常儿童头围参考标准/440
1–3岁正常儿童身高参考标准/441
1–3岁正常儿童体重参考标准/441

参考文献/442

后　记/443



宝宝／张栩晨

绪　论

★父母应该客观对待养育宝宝中出现的问题，不要拿着任一本育儿书“对号入座”

★育儿的方法不重要，重要的是对孩子倾注爱，要坚信自己能把孩子养好

第1节 父母是最好的育儿专家

1. 几句说明

“幼儿卷”写的是宝宝1岁到3岁的成长过程，1岁到2岁是逐月写的，2岁到3岁是逐季写的。父母需要这样细致详尽的过程。

在育儿过程中，有很多问题，在这个月存在，到下个月可能仍然存在。因此，当你的宝宝在某一月龄出现某些问题，而你在相对应的章节中却找不到所需要的内容时，请在其他章节中查找一下，或许能够找到。在目录中，以问题的形式列出了3级目录，就是为了便于父母查找。为了避免重复，在前几章已经有过详细讨论的问题，在本章就不再重复了。父母一定不希望我这么做，如果那样的话，这本幼儿卷就会厚得拿不起来了。

2. 有好的育儿理念，才有好的育儿方法

在书中，我用大量篇幅阐述了我的育儿理念和育儿方法，以及当父母在养育孩子的过程中遇到某些育儿问题时，该如何理清思路、客观对待、正确处理。很多时候，父母遇到的育儿问题不是真正的问题，而只是认识上有些偏颇或误解。在很多情况下，当父母和看护人有了正确的认识以后，不用采取什么措施，就可能把问题解决了。有些父母，包括我身边的同事，都不理解我为什么总是和父母进行很多的交流，询问很多的病史和问题的来龙去脉，并不厌其烦地从头解答到尾。我之所以这么做，就是希望通过一个问题，解决一系列的育儿问题，让父母不再这样烦恼，让宝宝不再受到不必要的干扰。

父母应该客观对待养育宝宝中出现的问题。每个宝宝都遵循着自己的成长规律，普遍中存在着特殊，特殊中可以找到普遍。爸爸妈妈无论读哪本育儿书，都不要对号入座。每个宝宝的发育模式都不完全相同，要个性化地认识宝宝存在的问题，不要因为宝宝与书上所讲述的不同，就担忧起来。每个宝宝都有很多儿童共同的特征，但也存在着体格、肤色、相貌、智力、个性、性格、气质、人种、教育、社会、经济、伦理、文化等多方面的差异。

任何一本育儿书都不可能包罗万象，都只是指导性的。如果你认为宝宝有异常，请不要只按照书上的建议去做，还要去看医生，由医生判断：宝宝是否真的有异常情况？其异常是否由疾病所致？宝宝患的到底是什么病？所有的医学干预都必须由医生来做。幼儿期心理发展的水平，很大程度上取决于动作和言语的发展。幼儿期动作的发育不是孤立的，它有赖于感知觉、体格和生理功能的谐调发展，这些发展又影响幼儿的智力、情绪和个性的发展。

3. 回顾宝宝成长历程，品读幸福人生

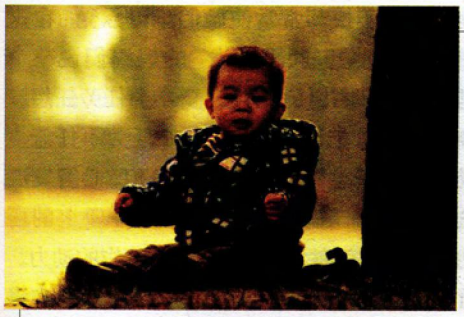
回顾过去的365个日日夜夜

在过去的365个日子里，“婴儿卷”陪伴着新手爸爸妈妈，走过了育儿的第一个年头。宝宝给爸爸妈妈带来了无尽的欢乐，常有令爸爸妈妈大为惊奇的表现，让爸爸妈妈深刻地感受到幼小生命的神奇与光彩。有时



宝宝/金子焜

给我，给我。



宝宝/金子焜
宝宝发现了“飞行物”。

宝宝也会让爸爸妈妈感到束手无策，无限担忧。是的，养育孩子所经历的是个酸甜苦辣的过程，做了父母之所以会越发坚韧不拔，富有更多的爱心和耐力，在很大程度上得益于孩子幼小生命给予的锤炼和提升。

庆祝宝宝1岁生日的亲朋好友已经离去，凝视着宝宝熟睡的面孔，爸爸妈妈在脑海中不断回放着宝宝成长的过去。宝宝留下的一串串成长足迹虽已渐渐远去，却仍让爸爸妈妈回味无穷：

宝宝会笑了！
宝宝会翻身了！
宝宝会坐了！
宝宝会爬了！
宝宝为什么哭得如此伤心？
宝宝为什么会大口大口地溢奶？
妈妈的乳汁能让宝宝吃饱吗？
这个月应该长多少体重，多少身高？
这样的大便正常吗？

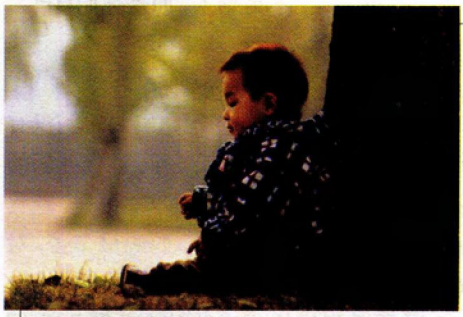
品读爸爸妈妈内心的充实与幸福

许许多多的担忧，好像就发生在昨天，却又似乎很遥远。有的妈妈能绘声绘色地讲述养育宝宝的细枝末节；有的妈妈对养育宝宝过程中的琐琐碎碎欲说无言；有的妈妈忘记不了那段育儿的辛劳；有的妈妈永远沉浸在宝宝带给她的欢乐之中。不管是怎样的记忆，每个妈妈内心深处都眷爱着自己的宝宝，虽然妈妈也会大声说：

这孩子也真是太气人了！
养个孩子实在太难了！

听到这样的声音，让我们似乎感到妈妈在抱怨她的孩子。但是，在这些抱怨的话语中，我们还是丝丝缕缕地感受到母亲对孩子的呵护与疼爱。在我的临床经历中，常听到新手妈妈伤感的话语，同时我也能品读出她们内心的充实与幸福。“我为孩子付出了很多很多，可孩子最亲的不是我，而是爸爸！”这种情况大量存在，不怪宝宝，也不怪爸爸，更不能怪妈妈任劳不任怨。妈妈在养育孩子的过程中，承担着琐琐碎碎的大事小情，常常忙得吃不上饭，睡不着觉。爸爸在外打拼，家是他安歇的港湾，放下所有，像个淘气的大男孩，和宝宝嬉戏，闹得昏天黑地，宝宝大开眼界，乐得人仰马翻。宝宝喜欢能闹、会玩的爸爸。但妈妈一定发现了一个更深的规律：宝宝到了关键时刻——困了、饿了、冷了、热了、尿了、病了、天黑了等等，还是要找妈妈的。我是儿科医生，不是文学家，但在这里我很想用一首小诗，来描述爸爸妈妈在宝宝幼小心灵中的不同：

爸爸是蓝天，妈妈是大地；
爸爸是精神，妈妈是物质；
爸爸是臂膀，妈妈是怀抱；
爸爸是起航，妈妈是归宿。



宝宝/金子焜
我要抓住它。



宝宝/金子焜
原来是妈妈吹的泡泡。

4. 父母能发挥最大的育儿潜能

孩子是本厚厚的书，能读懂这本书的是父母

最好的育儿书籍也不能讲述所有的育儿问题，最好的育儿专家也不能解决所有的育儿困惑。真正了解孩子的人，是与孩子朝夕相处的父母。父母学到了多少育儿方法和技巧并不重要，重要的是溢满父母心中浓浓的爱意，以及这种爱意带来的育儿直觉。“一切为了孩子”是父母内心深处永恒的念头。当孩子有种种不适，父母一时又找不到外来帮助，感到束手无策时，请冷静下来，相信自己的直觉，只要你们认为对孩子有益无害，就大胆地去做。孩子会用身心健康发育的事实，回报父母爱意浓浓的养育。不必太在意周围人对你们育儿方式的评说，要深信，最了解自己孩子的，不是别人，而是你们自己，你们才是最好的育儿专家。

任劳任怨是父母的必修课

从孩子的角度看，爸爸和妈妈之间没有谁责任大、谁责任小、谁任务重、谁任务轻的问题，爸爸妈妈对孩子同样重要。但是，爸爸心中要有一杆秤：养育孩子，妈妈最辛苦，对妻子要多加体谅。

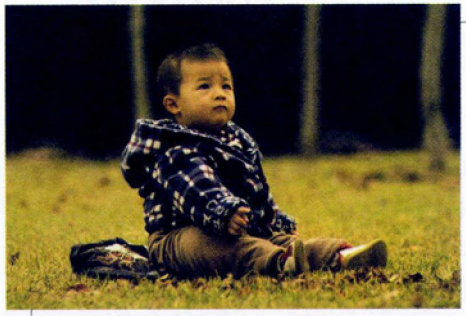
经常遇到妈妈们向我这个儿科医生倒苦水的事情。身体上的不适她们能够克服，精神上的不快却常常使她们难以承受。在这里，我想对“一肚子苦水”的妈妈们说一个基本道理：育儿任重道远，要学会任劳任怨。如果妈妈常把辛苦挂在嘴边，任劳不任怨，幼小的孩子会逐渐产生心理负担，心智发展会受到不利影响。丈夫会感到心理上的压力，失去为家庭、为孩子而努力工作的动力。在儿童心理疾患的临床检验中，我发现许多儿童心理疾患，最早的起因，是妈妈在孩子还很小的时候，对育儿的重负，任劳不任怨。夫妻纷争不断，育儿生活缺失融洽、和睦、爱意浓浓的氛围。在不知不觉中，心理疾患的种子就可能埋在了宝宝心中。

任劳任怨是妈妈的必修课，如果夫妻相互引导，共同“必修”这门功课，孩子定会健康地生长发育，快乐地成长起来。

信念能开发育儿潜能

宝宝1岁前，是父母学习如何哺育最投入的一年，几乎把所有的精力都用在了宝宝的喂养上。让宝宝正常、健康地发育起来，是新手爸爸妈妈最大的心愿。

宝宝1岁后，父母积累了许多养育孩子的经验，遇到问题不再无所适从了。很少再有父母每月给宝宝测量体重和身高，为宝宝少喝一口奶而发愁，为宝宝无缘由的哭闹而半夜三更去看医生。更多的父母把重点从“养儿”转移到了“育儿”上，妈妈开始更加关注



宝宝/金子焜
泡泡飞到哪里去了呢?。

宝宝的体能和智力的发育。

父母会遇到各种各样的问题和困惑。幸运的是，现在不仅可以从大量的育儿书籍、杂志、网络中获得养育孩子的知识，还可以到专门的机构去咨询，甚至可以得到育儿保健医生或顾问一对一的指导和帮助。

我要对父母传达的是这样一个理念：尽管社会上有许多机构，许多专业人士，许多知识、信息、经验、忠告可以帮助爸爸妈妈育儿，但是，所有的帮助都是外在的，在养育孩子的道路上，父母应该始终坚信自己有能力养育出身心健康的孩子。这是内在的力量，是一切外部帮助能够发挥积极作用的根本保证。父母生育了孩子，就一定能够养育孩子，这是最朴素，也是最深刻的自然法则。忽略了这个法则，就等于放弃了发挥父母所具备的潜能力量。坚定的信念能开发父母的潜能，坚信自己能把孩子养好，就一定能调动养好孩子的巨大潜能，这是任何外在帮助都不能与之相比的力量。

5.尊重个性发展，营造快乐空间

信息爆炸让父母失去育儿方向标

信息社会的一大特点，就是信息海量供应，人们被淹没在信息海洋之中。育儿的爸爸妈妈们也同样在育儿的信息海洋中漂浮不定，经常失去育儿的方向标，心中弥漫着令人窒息的云雾，心绪烦乱，不知所从。在这样的社会环境中，最需要爸爸妈妈注意的是什么？在繁杂的信息海洋中跳出来，站在高山之巅，要看到什么？

要看到爱！育儿的方法不重要，重要的是对孩子倾注爱。倾注爱，就不会人云亦云，坚信自己能把孩子养好；倾注爱，就不会伤害孩子的自尊；倾注爱，就理解亲戚朋友的言语，不会因为育儿见解不同而剑拔弩张；倾注爱，就体谅祖父母们一切溺爱的说教，不会变本加厉拔苗助长！！这是一种心态，一种境界，一种真正的享受。这是孩子给我们带来的提升，是孩子给我们带来的成熟。

当然，爸爸妈妈在孩子面前很难真正理性起来，这也是很正常的事情。

在亲人中间，通常是还没有养育过孩子的姑姑、叔叔、舅舅、小姨，对你们养育孩子的方式方法持有异议。他们并非不喜欢自己的侄子、侄女、外甥、外甥女，问题是他们还没有做父母的切身体会，往往会用理性来判断，应该怎么对待孩子。而父母多以情感面对孩子的问题，即使是理性的爸爸，在自己孩子面前也很难理性起来。所以，如果亲戚们对你们的育儿指手画脚或提意见，你们大可不必生气，这是再正常不过的事了。

容易和新手爸爸妈妈产生异议的，还有孩子的爷爷奶奶、姥姥姥爷。他们和姑叔姨



宝宝/金子煜
到底还是飞走了。



宝宝/金子煜
那就抓把树叶吧。



宝宝/杨酉酉

酉酉长出4颗小乳牙了，上门牙两边已经露白，很快就要长出6颗小乳牙。第一颗乳牙萌出时间，以及乳牙萌出数，每个宝宝之间存在着差异。有的宝宝第一颗乳牙萌出比较早，但萌出速度比较慢；有的宝宝第一颗乳牙萌出比较晚，但萌出速度比较快，出牙数很快就赶上出牙比较早的宝宝；有的宝宝早在4个月就有乳牙萌出了，可有的宝宝10个月了还没有乳牙萌出。妈妈不要着急，乳牙萌出晚或乳牙数少，并不预示着宝宝有什么病。

舅不同的是：不是责怪对孩子太溺爱、太迁就，而是责怪对孩子过于严厉。尽管祖父母们也曾经为他们的父母溺爱孩子感到“不可思议”，现在他们自己还是继承了传统，“不可思议”地溺爱起他们的子孙。年轻的父母也不必为此烦恼，当你们做了爷爷奶奶时，怕是一样会继承传统，对孙辈们溺爱有加。

良好心态营造健康育儿环境

听取专业人士的建议，是有积极作用的。但是，如果一时无法实现那些建议，也不要烦恼，凭借自己的直觉和经验，养育孩子一样能够成功。自己的宝宝如果哪天在社区宝宝大亮相中表现得“不那么好”，爸爸妈妈切莫有挫败感。其实，孩子的表现并不一定是“不好”，更不表明宝宝明天会怎样。不同的父母对孩子表现的认可或看法，存在着很大差异，父母不必太在意这些。

常有这样的情形：两个新手妈妈，都抱着自己的孩子，一个妈妈谦虚地说：“看你的孩子多乖，我的孩子特淘气！”那个妈妈为了礼貌，马上回答说：“我倒喜欢好动的孩子，我们妞妞就是太静了，会不会有什么问题呀？”

妈妈们相谈甚欢，无意间已经伤害了孩子幼小心灵的自尊，这种伤害的负面影响比大声斥责还要严重，对孩子是极其不公平的。妈妈可能会以为，孩子这么小，哪里会有这样的感受？医学研究表明，孩子确实会产生受伤害的感受，而且比我们想象的还要强烈。强烈的受伤害的感受会引发孩子的嫉妒情感，同时产生气馁的倾向。

父母应该充分尊重孩子的情感和个性，用爱心养育孩子。世界上没有两个一模一样的孩子，每个孩子都有自己的成长轨迹。孩子的生长发育，既遵循生命的普遍规律，又有他自己的特殊历程。父母或许看过许多育儿书籍，了解了很多孩子生长发育的普遍规律和一般现象。但是，父母应该认识到，你的孩子不可能和书本上说的完全一样。谈不上哪种育儿方法最好，哪种养育策略最佳，哪种技巧最有效。适合你孩子发展的就是好的，没有最好，只有更好。

第2节 养育健康快乐的宝宝

6.每个宝宝的成长都是唯一的

胎儿、婴儿、幼儿是连续不断的成长过程

出生到生后28天，是新生儿；满28天，是满月宝宝；从出生后第29天开始，一直到满12个月，被称为婴儿；从第13个月开始，一直到满36个月，被称为幼儿。

胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期，这4个时期，是根据宝宝生长发育的成熟度，以及生理特点和心理特征来划分的，这种划分有医学上的意义，也有养育上的意义。处于不同时期的宝宝，在各个方面都有很大的差异。但是，宝宝的生长发育和成长过程，是一个连续不断的生理和心理成熟过程，每个时期都有着不可分割的、密切的内在联系，

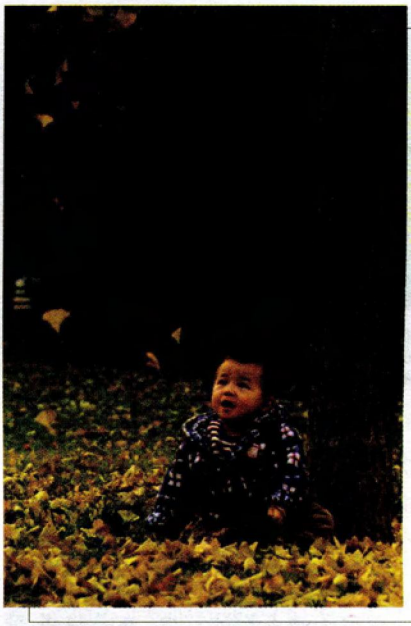
也存在着相互的影响和促进，这是不言而喻的。胎儿期和婴儿期的一些问题会影响宝宝幼儿期的生长发育。

“胎儿卷”讲述的，是从妈妈怀孕到妈妈分娩这一段时间胎儿的孕育、娩出问题；“婴儿卷”讲述的，是从宝宝出生那一刻起到宝宝满12个月（1周岁）这段时间婴儿的养育问题；“幼儿卷”讲述的，是从宝宝第13个月（1岁零1月）起到宝宝满36个月（3周岁）这段时间内幼儿的养育问题。这三卷的内容，既相互联系，相互渗透，又相互独立。

继续陪伴父母走过幼儿的养育阶段

胎儿、婴儿、幼儿期既是连续不断的生理和心理发展过程，又存在着显著的差异。在过去的365天里，宝宝在爸爸妈妈的陪伴下，一天天地成长起来。在接下来的幼儿阶段，爸爸妈妈在养育宝宝的征途中可能会遇到哪些问题呢？爸爸妈妈应该如何养育跨进幼儿期的宝宝呢？养育幼儿宝宝和养育婴儿宝宝有何不同呢？宝宝在整个幼儿成长过程中会有哪些令爸爸妈妈惊异的表现呢？宝宝可能会出现哪些让爸爸妈妈着急的异常情况呢？在以下的章节中，我将继续与爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆，以及所有为养育宝宝不辞辛苦的看护人一起，共同陪伴着宝宝健康成长。

妈妈在阅读“幼儿卷”时，仍然有必要看一下“婴儿卷”，甚至“胎儿卷”。这样不但可回味养育宝宝的甜蜜过程，更重要的是不要让过去的疏忽重演。比如，宝宝的偏食、厌食问题，可能是在婴儿时期慢慢形成的。有一些问题更易出现在婴儿期，在“婴儿卷”中就格外加以强调，并作为重点来写了。类似这样的问题，“幼儿卷”中就没有重复讲述，需要爸爸妈妈“往回看”。生活中我们常说，前进的同时不要忘了常回头看看，目的就是为了“前事不忘，后事之师”。育儿一样需要这样的智慧。



宝宝金子煜

秋天的香叶像金黄色的小飞机飞得好高呀！

有些问题，在婴儿期和幼儿期都是比较重要的，在婴儿卷中已经比较详细地讲述了，在幼儿卷中就没再讲述。因此，爸爸妈妈要继续参考婴儿卷中的有关章节。如“哭的语言”、钙和维生素D的补充问题、厌食问题、纸尿裤问题、训练尿便问题等。

7.期望父母理解我的22条育儿提示

在书中有不少数字，也谈了不少宝宝各个年龄段发育特征，以及各年龄段应达到的发育指标，我在这里要和爸爸妈妈说的是：宝宝遵循着普遍的生长发育规律一步步成长起来。但是，每个宝宝都是特别的，在遵循最基本发育规律的同时，都有自己的 独特之处，切莫对着数字养育宝宝，请理解我的22条提示：

1. 每个宝宝的发育模式都不一样，数字是供参考的；

2. 每个宝宝的成长过程都不尽相同，无论是体格、体能、智能、语言等方面；

3. 每个宝宝之间都存在个体差异；



宝宝/游锐一

毛绒玩具是宝宝的最爱。需要定期清洗晒干，时间以1周左右最好。玩具填充物的质量比外面的绒毛质量还重要，妈妈挑选时可要注意哦！

4. 父母不必为你的宝宝一时的发育“落后”而担忧或沮丧；

5. 不要因为你的宝宝某一项发育格外提前，而把自己的孩子看做是“超常”；

6. 在孩子的成长过程中，在普遍基础上的差异性，有时是极其显著的；

7. 没有哪个孩子，因为父母没有训练，而不会行走、不会站立，宝宝天生就有这种能力，只要发展到这个阶段，宝宝就会具备这种能力；

8. 绝大多数父母认为应该训练孩子行走，但父母们千万不要以为孩子的翻身、爬、坐、跑等能力，是训练的结果；

9. 父母不缺少训练和开发的意识，也不缺少方法，少的是对自然养育孩子的认识和自信；

10. 父母应该坚信孩子会发育得很好，不要总是抱有怀疑态度，两眼盯着宝宝，时常大惊失色地发现宝宝“不正常的地方”，“不对劲的行为”，这可能是现今父母面临的最大问题——太敏感了；

11. 在绝大多数情况下，有“问题”、“不对劲”的不是孩子；

12. 如果父母因为自己的孩子和书上写的不一样，就认为自己的孩子不正常，那就不如不去读书；

13. 如果父母认为孩子真的有什么问题，应该去看医生，而不是胡乱猜疑；当然有一点也不能否认，医生并非总是百分之百地正确；

14. 如果父母总是把正常的当做不正常的来对待，孩子正常发育的过程就会被打乱；

15. 当父母抱怨孩子“越不让干什么，越是拗着要干”的时候，那不是孩子有什么问题，是孩子发育过程中的正常现象；

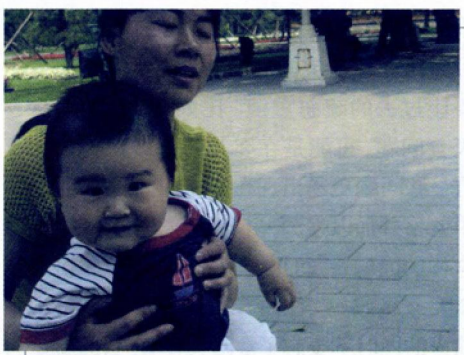
16. 给孩子创造愉快的生活空间和给孩子创造一个安全的生活环境同样重要；

17. 孩子在欢乐的气氛中能够发挥最大的潜能；

18. 如果父母因为看到别人家的孩子有自己孩子没有的能力，就着急和担忧，孩子会对父母的态度有所觉察，并在心理上留下阴影；

19. 不要在孩子面前表现出父母对孩子的担忧，更不能在孩子面前讨论孩子的“不正常”。孩子能从父母的面部表情、语气和身体语言上感受到父母的态度；

20. 孩子的能力是不可估量的，“天才”是造就的，兴趣是培养的，条件是创造的，机会是储备的；



宝宝/广博文 乳名/宽宽

妈妈这样抱着能够让宝宝的视野特别广阔，所以，我推荐妈妈经常这样抱宝宝。



宝宝/金子焜

在冬季，给宝宝买单独的帽子是聪明的选择，因为这样可以保证宝宝头部自由活动，也不影响视野，还达到了保暖的目的。

21. 爸爸妈妈应该做的，是为孩子编织一个造就“天才”的摇篮，搭建一个培养兴趣的平台，铺设一块创造条件的基石，预备一座蓄积能力的粮仓；

22. 不干涉孩子，不是不管理孩子，管理孩子并不是禁锢孩子，要给孩子划一个圆圈，但要是一个大圆圈，不是令孩子窒息的小圆圈。给孩子自由，但不是放纵孩子。

8. 母爱是世界上最美好的

如果父母能够更多地理解孩子，不动辄就把孩子看做是不正常，和孩子建立起顺畅的关系，而不是拗着孩子，那养育孩子就会轻松许多。有很多妈妈向我咨询这样和那样的问题，咨询前妈妈的烦恼一大堆，咨询后，妈妈紧锁的眉头舒展了，悬着的心落地了。我的做法是：和妈妈一起分析她所遇到的情况，而不是分析宝宝有什么问题（前提是我已经通过询问和检查，证实宝宝没有异常问题，更没有疾病）。

宝宝不会述说，大凡做医生的，容易受妈妈的影响，多会站在妈妈的立场上，分析孩子的病因，和妈妈一起寻找对付孩子的方法。这就错了，这样不但不能解决问题，还会帮助妈妈再次加深对宝宝的误解——宝宝有许多疾病、错误、毛病和不正常，让妈妈和宝宝成为对立面。其实，妈妈和宝宝永远不是对立的，妈妈所作所为都是为了宝宝好。但方法出了问题，认识出了问题，我就是要帮助妈妈纠正偏差，使其回到正确的轨道，帮助妈妈和孩子建立起顺畅的关系。

我很高兴，这种做法在临床和咨询中都收到很好的效果。我之所以得到妈妈们广泛的信任和支持，就是因为我为妈妈们解决了许多“实际问题”。说起来，纯医学的问题只占这些问题的一部分或只是问题的一个方面，更多时候，我没有对宝宝施行医学治疗和矫正手段，我所做的只是让妈妈理解孩子。

每个孩子都是我的孩子，不是病人

尽管我治愈过无数生病的孩子，抢救过很多病情危重的患儿，阅读过大量的专业书籍，掌握专业知识和技术，但作为儿科医生，仅仅有这些还不够，还要理解孩子，要有对孩子真诚的爱心。面对纯洁美丽的生命，我总是感到灵魂得到净化——我喜欢和孩子们在一起，把我的一切贡献给他们，呵护他们。我得到了父母的极大信任和厚爱，他们愿意把孩子交给我来治疗和保健，给我讲述许多养育孩子的故事和家中的喜怒哀乐，我真的很感激孩子们和他们的父母。

我不认为自己是最好的儿科医生，我不过是千千万万个儿科医生中的一员。有很多



宝宝/郑果

爸爸说：果果给我们做一个“欢迎欢迎”吧。果果把小手拍得啪啪响，动作幅度特夸张。

德高望重的儿科专家是我尊敬的前辈，有很多学识渊博的同行让我肃然起敬。我能够得到如此多的父母们的厚爱，仅仅是因为我把孩子们当做我自己的孩子去对待，把孩子们当做独立的人去尊重。我不仅爱着今天纯洁无瑕的他们，还为他们的未来祝福——不要因为今天的医疗，伤害、影响了他们今后的健康。

我愿意多做一点点

我每选择一种药物，一种治疗方法，一个检查手段，都要自问：会不会影响孩子的身体？会不会给孩子带来医源性伤害？我也同样尽量去理解孩子的父母，尽管有时要让父母明白一个道理，需要费太多的口舌，但我觉得这样做很值得。养育孩子的是父母，父母不明白，怎么能养育好宝宝？父母喜欢我这样做医生，所以，我不怕同行说我婆婆妈妈，不够专业。没有扎实的医学基础和诊疗水平，是无法让父母信服的，也谈不上有能力保护宝宝不受到来自医疗的二次损伤，更不敢承担责任。所以，父母和孩子是试金石，父母的信任是对我最大的鼓励。从父母们那里得到的赞誉越多，我的压力就越大，就越不能吃老本，越需要精深的专业技术。我只有不断地学习，不断地领悟做医生的真谛，才能更好地为孩子们服务，为父母们解忧，所以，我一刻也不能停歇下来。

就像和爸爸妈妈聊家常

我常和前来咨询的父母们谈起这些似乎与医学没有太大关系的问题。有些读者可能会有一种疑问：《郑玉巧育儿经》怎么不像其他育儿书籍那样专业呀？是的，是没有那么多看得见的“专业”，因为我把很多专业知识转换成家常话了。其实这更难，需要对专业有更深刻的理解，同时还需要更加广博的知识。为什么要舍易求难呢？因为这样能通俗易懂，妈妈理解和接受起来比较方便。写书是让人看的，妈妈育儿又总是心急火燎，力求科学，力求通俗，这是我的愿望，也是我的责任，更是我对新妈妈们发自内心的一份理解和关爱。

在这本书中，很多认识、建议和嘱咐，都是我20多年来在临床和咨询工作中一点点积累下来的经验，同时也融汇了国内外医学前辈们留给我们的宝贵思想财富和临床经验。在这本书里，我引入了我侄子郑果和女儿王进的一些成长事例。它们就发生在我的生活中，给我带来了许多温馨的回忆。我希望这些例子能对新手爸爸妈妈们有所帮助。

学习——思考——实践——总结，再学习——再思考——再实践——再总结，在这样的医学道路上，我有成功的经验，也有失败的教训，有解决育儿难题以后的喜悦，也有一时不能很好解决而产生的难过。20多年来，无数的新手爸爸妈妈们问诊于我，他们给予我巨大的信任和支持，没有一个爸爸妈妈为难过我，哪怕是一句不中听的话、一丝不满意的表情。我感激又感动，在内心深处涌动一种渴望，那就是把20多年用我心血凝聚的育儿知识，像聊家常一样，聊给正在养育孩子的父母们听。所以写明白，说清楚，真切具体，就是我最大的心愿，也是这本书最大的特点。



宝宝／崔兴宇

第一章

1岁1个月的幼儿

（12–13个月）

★牵着爸爸妈妈的手迈出人生第一步

★宝宝进入语言关键期

★再不让宝宝吃固体食物
就错过了咀嚼吞咽能力关键期了

★适宜的照明有利于宝宝视觉发育

★宝宝喜欢藏猫猫游戏

第1节 特 点

9. 幼儿期与婴儿期的差异

幼儿与婴儿的不同在于变化没有那么大了，吃喝拉撒睡琐琐碎碎的事没有那么多了，爸爸妈妈已经积累了许多育儿经验，遇到一些问题，不再那么着急了。宝宝开始用语言表达意愿和要求，能够告诉父母哪里不舒服，可以借助身体语言和父母交流。因此，在今后的养育过程中，父母会有些轻松的感觉。但是，父母会慢慢地意识到，尽管宝宝生活问题少了，护理问题也不多了，生病也不那么可怕了，可父母会深刻地体会到，宝宝的教育问题增多了，对父母的考验，比过去更严峻了。

体重增加缓慢

相对于身高来说，体重增加缓慢了，甚至在未来的几个月里，体重都没有明显的增加。在婴儿期，妈妈已经习惯宝宝每月都有体重和身高的增长。进入幼儿期，宝宝已经不是以乳类食品为主了，肌肉和骨骼生长更迅速，皮下脂肪不再像婴儿期那样饱满丰富。从外观看来，宝宝不再那么“肥”了。俗话说婴儿肥，就是婴儿特有的那种圆滚滚的肥。另外，随着宝宝月龄的增加，运动能力增强了，睡眠时间减少，醒着的时候基本都是在运动，可以说一刻也不闲着。因此，能量消耗比较多，而宝宝却不像婴儿时期那么肯吃饭，吃饭的时候总是不停地玩耍。所以，妈妈应该有所准备，如果你的宝宝过生日时的体重是11公斤，一个月过去了，宝宝体重可能仍然是11公斤，甚至过去两三个月，体重才增加几两。没关系，只要给宝宝提供了合理的饮食结构，保证宝宝营养供应，宝宝身体就会健健康康地生长着，妈妈不要着急。



宝宝/刘霜菲

我1岁多的时候就会骑车了。

精细运动能力飞速发展

相对于婴儿而言，刚进入幼儿期的宝宝，明显变化的一点就是，大运动能力的发育进入了缓慢而稳步的发展时期，但在精细运动能力方面，却会在未来几个月里飞速发展起来。请爸爸妈妈仔细观察，宝宝会有令爸爸妈妈瞠目结舌的不凡表现。

宝宝手的精细运动能力进步很快。有一位刚满13个月的宝宝竟然能用遥控器把电视打开，如果不是我亲眼所见，我也难以置信。宝宝有无限的潜能，爸爸妈妈需要的不是如何想办法去开发，而是给宝宝创造充分的条件和空间，顺势而为，让宝宝的能力自然流出。

手眼协调能力增强

在妈妈示范下，宝宝会把小珠子放进小盒。看起来，宝宝松手放珠子的动作有点笨笨的，松手前还要把手放在盒子上歇一会儿。如果妈妈要求宝宝把小珠子从盒子中拿出来，宝宝会听从妈妈的指令，把手伸进盒子里取出珠子。

宝宝能够配合妈妈伸出小胳膊和小腿穿衣服。但是，宝宝通常不能把注意力放在这些事情上，总是不停地手舞足蹈，使本可以在很短时间内做完的事情，要用很长时间才能完成。妈妈可利用宝宝短暂的注意力集中，换尿布穿衣服，可在穿衣服时给宝宝唱歌讲故事，当宝宝集中注意力听妈妈唱歌讲

故事时，宝宝身体活动会减少，给宝宝穿衣服就容易多了。

不断提高的协调能力和行走能力，使得宝宝能够完成他在婴儿期无法完成的事情。宝宝能够准确地拿到他眼前的物品，当物品在他不能伸手够到的地方时，宝宝能够确定自己的移动方向，挪动到物品所在的位置。

宝宝体能的提高促进了宝宝大脑的发育。宝宝运动能力的提高，帮助宝宝做他想做的事情，探索他尚不熟悉的世界，通过一次次地尝试，一次次地探索，一次次地试验，认识他周围的世界。丰富多彩的经历对幼儿的发育是非常重要的，父母要给孩子创造更多的机会，让宝宝去尝试，去实践。

生病频率高，但大多是小恙

随着宝宝月龄的增加，爸爸妈妈会更多带宝宝做户外活动，而且已经不满足于在小区走走，而是到比较远的地方旅游。还会带宝宝去一些公共场所，比如动物园、游乐场、电影院、戏院、百货商场、超市等。可能还会带宝宝到有小朋友的家中做客，带宝宝到亲子课堂，和更多的宝宝玩耍，或参加一些开发潜能的训练班。因此，宝宝生病的频率可能高了，但大多是小恙，爸爸妈妈无须大动干戈，一次次地跑医院。

爸爸妈妈已经开始让宝宝走出家门，到大自然中去，到社会中去，这是非常好的。让宝宝充分接触大自然，接触不同的人和事，是对宝宝智力最好的开发。但是，从另一角度来考虑，也增加了宝宝感染疾病的机会。因此，带宝宝外出时，卫生、冷暖等问题是爸爸妈妈应该特别上心的。

10. 体格发育稳定，能力发育快速

1岁以后的幼儿，体格发育进入相对稳定时期，发展变化比较缓慢。但是，能力发展却进入了快车道，常常叫爸爸妈妈毫无心理准备，感觉孩子“闹人”了。十几天前，宝宝还喜欢安稳地躺在妈妈的怀抱里，现在却要离开妈妈的怀抱，要去探索未知世界了。

宝宝可以独自站立了

到了这个月龄，绝大多数宝宝不再需要爸爸妈妈的搀扶或扶着其他物体，就能够单独稳稳地站立了。部分宝宝还不能独自行走，虽然可以向前迈几步，但爸爸妈妈不在前面迎接，宝宝可能会向前摔倒。

有个有趣的现象：当宝宝摔倒时，如果爸爸妈妈不表现出紧张、害怕，周围的人不大呼小叫，而是平和地看着宝宝，用鼓励而轻松的眼神望着宝宝；或干脆若无其事地做别的事情，用余光关注着宝宝别出意外，宝宝就不会因为摔倒而哭闹。宝宝会自己起来，仍然表现出愉快的神情，不会惧怕再次摔倒，继续乐此不疲地练习走路。相反，如果爸爸妈妈对宝宝摔倒表现得很紧张，宝宝就会哭闹给你看，还可能失去练习的兴趣。

过多的干预和代劳，不但会禁锢宝宝的创造力，还会影响宝宝的独立性。幼时的经历对宝宝的性格塑造起到了重要的作用。

当宝宝摔倒时，爸爸妈妈也可以这样处理：上前扶起摔倒的宝宝，什么也不用说。传达给宝宝无声的信息是：这很正常，练习走路摔倒是再正常不过的事了。如果爸爸妈妈过多解释，给宝宝传递的信息就是——宝宝让人担心，宝宝无能，还不会走路，虽然爸爸妈妈说没关系，宝宝仍会有犯错误的感觉——不要以为宝宝不懂。

如果宝宝满13个月还不能离开搀扶独自站立一会儿，爸爸妈妈就不要犹豫了，尽快向宝宝的保健医生咨询，必要时要去医院看专科医生。

多数宝宝还不会独自向前迈步

宝宝靠腿的力量独自站立起来，并能坚持几秒钟或更长时间。许多宝宝还不会独自



宝宝/化依凡

宝宝笑和哭都是一种情绪表现。宝宝哭时并不都预示着宝宝非常痛苦难过，如果宝宝要拿爸爸的电话玩，爸爸怕被宝宝摔坏了而不给宝宝，宝宝就可能会大哭，当爸爸给了宝宝，宝宝立即破涕为笑。这就是幼儿，哭和笑只是一刹那的变化。

向前迈步。如果你的宝宝已经能够独自向前迈几步了，应该恭喜宝宝有如此好的运动能力。如果你的宝宝已经能够顺畅地行走了，你真的应该感到欣慰，宝宝的运动能力太棒了。

宝宝刚刚迈出第一步时，是先站稳一条腿，另一条腿机械地向前扑落，使重心落到另一条腿上，呈“非对称步伐”。刚刚练习走的宝宝常常呈“鸭步态”，两条腿看起来很软，膝关节好像起不到什么作用，把脚抬得高高的，落地比较重。这是因为宝宝还不知道地面的深、浅、高、低，腿部肌肉的力量还不够强，关节运动能力还比较弱，关节韧带还相当松弛。宝宝只是尝试着把脚抬起来和放下去，真正意义上的行走还没有开始。

牵着爸爸妈妈的手迈出人生第一步

当爸爸妈妈牵着宝宝的双手或单手时，大多数宝宝都能比较顺利地往前走，当宝宝向前走的时候，全身都参与进来，小脸呈现出紧张的神态，小嘴翘着，两眼没有目的地望着前方，还常常由于紧张而流出口水。

当宝宝能够迈出第一步的时候，对走开始表现出异常的兴趣，总是要挣脱妈妈的怀抱，下地走路，因为幼儿喜欢面对新的挑战。

幼儿的平衡能力是协调行走的关键，无论幼儿何时开始学习走路，经过6个月的努力，绝大多数都能比较顺畅地独立行走，并基本能够接近成人的步伐。光着脚走路可以促进幼儿脚掌、脚踝和腿部的肌肉发育。所以，尽量让宝宝光着脚练习走路。

11. 认知发展

增加了教育问题

满13个月的幼儿尽管已经告别婴儿期，进入幼儿期，但在生理上还留有很多婴儿的特点。婴儿期的吃喝拉撒睡问题，在这个月仍然存在。从婴儿到幼儿，不是少了医学上的喂养问题，而是在喂养问题之上，又增加了教育和培养的问题。随着幼儿月龄的增加，生理成熟度越来越高，心理也不断发育起来，体能和智能的发展突飞猛进，使养育宝宝的过程变得越来越丰富有趣了。

早期教育始于婴儿期，甚至可以追溯到胎儿期。从幼儿期开始，教育已经提上了父母的重要议事日程。这将为宝宝进入学龄前期（3–6岁），进入托幼机构，进入社会化环境打下坚实的基础。

宝宝有了自己的主意

宝宝不想吃的东西，妈妈很难再按照自己的想法喂给孩子。宝宝不喜欢的东西，会毫不犹豫地扔到地上。妈妈越是不让动什么东西，宝宝越要去拿。1岁以后的幼儿，开始逐渐有了独立的思想和意愿，如果父母没有学会尊重孩子，孩子就会反抗。你的宝宝真的发生了翻天覆地的变化，“乖宝宝”不见了。父母好不容易掌握的养育方法，一下派不上用场了，父母突然觉得一切都变得复杂起来。于是，有的妈妈问：宝宝怎么不可爱了？其实，不是宝宝不再可爱，而是宝宝在认识、情感、心理上更进了一步。

12. 成长发育关键期

语言理解关键时期

幼儿对语言的理解能力，远远高出父母

的估量。父母可能以为宝宝听不懂太多成人的话，为此，有些不该在宝宝面前说的话，也会毫无顾忌地说出来。

在工作中，我常常会委婉地阻止妈妈对病情的叙述。因为，妈妈向医生叙述的病情，有些内容会伤害到宝宝稚嫩的情感和幼小的心灵，甚至会在宝宝内心埋下阴影。父母和医生都应该学会顾及幼儿的感受，不能随心所欲地去谈论幼儿的某些问题。

有的宝宝能够说出一两个成人能听懂的句子。大多数宝宝在1岁左右说出人生中的第一句话——这是成长的里程碑。在宝宝语言发展的最初时期，父母不要泛泛地和孩子说话。比如，当孩子闹着要到外面去玩，而这时外面正在刮风下雨，暂时不能带孩子到户外活动，父母不要说：宝宝是个乖孩子，要听爸爸妈妈的话。而是要具体地告诉孩子：外面正在下雨，刮很大的风，现在不能出去玩，等到雨停了，我们再出去玩。如果宝宝不理解妈妈的话，可以带宝宝到外面亲自看一看下雨的场面。

这个年龄段的幼儿，绝大多数能够听懂成人一些话的意思了。但是，大多数幼儿还不能用语言来回应父母，常常通过动作、手势、声音等表示他的意思。幼儿通过肢体语言，能做出一两个让成人明白的示意。

尽管宝宝还不能用语言和父母进行沟通，但与婴儿期相比，幼儿与父母交流的时间显著延长了。这个时期的幼儿，更多的时间是在独自探索，自己玩自己的，但和大孩子不同的是，当他自己玩自己的时候，父母或看护人必须在他的身边，否则的话，他就不能安心地自己玩耍。宝宝也不能独立和小朋友在一起过家家或玩耍。

添加固体食物关键期

宝宝已经进入幼儿期了，如果妈妈还不敢给宝宝吃固体食物的话，不但会使宝宝乳牙萌出时间推迟，还会影响宝宝的咀嚼和吞咽功能的发展，尤其是吞咽和咀嚼协调能力的发展，导致日后吃饭困难。

吃是人类的本能，当宝宝到了吃固体食物的月龄时，要勇敢地给宝宝吃。孩子所拥有的潜能是父母难以想象的，如果父母总是缩手缩脚，不给孩子锻炼的机会，就会阻碍孩子发挥自身巨大的潜力。

医学上有这样的例子，如果宝宝出生后一直不让宝宝吸吮，宝宝一直都不会吸吮，这就是“关键期”的意义。

幼儿在整个发育过程中，有几个关键期，错过了发育关键期，幼儿的发育就会落后，甚至停滞。以后，即使付出百倍的努力，都难以达到应有的发育水平。

已经长出6颗乳牙

幼儿乳牙的萌出有一定的时间性和秩序，到了这个月龄，多数幼儿可能长出6颗乳牙了。有的幼儿乳牙萌出少，并不意味着有什么问题或疾病，更不能就此认为宝宝缺钙。如果宝宝一颗乳牙还没有长出来，不要盲目增加补钙剂量，而是要看医生。如果医生告诉你，宝宝没有任何异常情况，只是比其他孩子出牙晚而已，你就不要再担心了。确实有这种情况发生，已经到了幼儿期，乳牙才刚



宝宝/金弈含

宝宝在外面玩的时候，不能光着屁股直接坐在草地上，穿死裆裤的宝宝可以直接在草地上玩耍。如果草下的土地是潮湿的，需要铺防潮旅游毯。如果草下的土地是干的，铺一个普通的毛巾被就可以了。

刚萌出，甚至还没有一颗乳牙萌出。

事实上，乳牙早在胎儿期就已经开始萌生，宝宝出生后，乳牙只是等待着“破土而出”，冲出牙龈。因此，宝宝半岁以后吃半固体和固体食物，对宝宝出牙是有很大帮助的。可给宝宝使用磨牙棒、牙咬胶，帮助宝宝完成出牙的过程。

第2节 体格与体能发育

13. 体重、身高、头围、前囟

体重

尽管1岁以后幼儿体格发育速度有所减缓，但在1–2岁的一年中，体重仍呈稳步增长趋势，一年平均增长2.5公斤左右。

如果你的宝宝满13个月的时候，与上个月相比，体重没有显著的差异，请不要着急，这种情况并不少见，不预示着宝宝生长发育落后了。

好动或吃饭不太好的幼儿，到了满13个月的时候，体重可能不但没有增加，还略有下降。遇到这样的情况，父母不必着急，这是因为宝宝告别了婴儿肥阶段，身上的肉开始变得结实起来。从外观上看，宝宝会显得比较瘦，肥嘟嘟的脸蛋不见了，婴儿期的“满月脸”逐渐消失了。如果宝宝在婴儿期有倒睫的话，随着肥嘟嘟的婴儿脸的消失，倒睫就会不治而愈。

警惕幼儿肥！

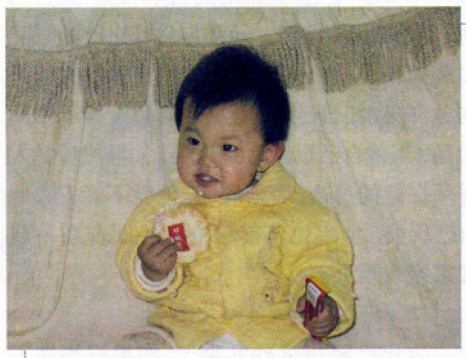
并不是所有的宝宝到了幼儿期都没了婴儿肥，有的宝宝非但没有瘦下来，反而越来越胖了。这样的宝宝多是特别爱吃饭菜，尤其能吃肉，像个小老虎一样，见到肉就狼吞虎咽。除此之外，还非常喜欢吃热量高的食物，麦当劳、肯德基、雪糕也通常是这些宝宝的最爱。再加上不爱运动，喜欢坐在电视、电脑前，热量的摄入远远大于热量的消耗，宝宝怎能不从婴儿肥变成幼儿肥呢？

通常情况下，父母非常重视孩子吃饭少的问题。如果宝宝吃得比较少，体重偏轻，体形偏瘦，父母就会很着急。在临床中，也常常遇到这样的情况：宝宝本来不瘦，体重在正常范围内，甚至还高于同龄儿的平均体重值。可是，如果宝宝看起来没有其他孩子胖，父母照样着急，千方百计地喂孩子。结果，搞得孩子见饭就躲，喂得宝宝直干呕，甚至把吃进去的饭都吐出来。到头来，宝宝不是成为肥胖儿，就是成为厌食儿。父母不要这么对待宝宝，不能这样“疼爱”宝宝。

如果宝宝吃得多，看起来胖乎乎、圆滚滚的，父母就非常欣慰，感觉对得起孩子。婴幼儿期的宝宝胖嘟嘟的确实招人喜欢，所以，胖孩子常常受到人们的称赞，父母也颇觉满足。宝宝吃得越多爸爸妈妈越高兴。其实，爸爸妈妈没想到，如果宝宝成了肥胖儿，带给宝宝的就不是健康了。儿童肥胖形成得越早，对儿童的危害性越大，儿童成人病也会找上孩子。所以，不是把宝宝喂养得越胖越好，父母应该喂养出一个健康的孩子，而不是一个肥胖的孩子。

身高

1–2岁宝宝，年平均身高增长标准为：女



宝宝/张霁

快来抱抱我，我可不耐烦了。



宝宝/王思睿 乳名/嘟嘟

嘟嘟本来就是个爱琢磨的孩子，嘟嘟不但发现了表上的数字，还发现表针在走，还发出嘀嘀嗒嗒的响声，小闹表引起了嘟嘟更大的兴趣。

孩10厘米左右，男孩13厘米左右。

满13个月的宝宝，身高与满12个月宝宝相比，并没有显著的差异。当宝宝满13个月的时候，如果女孩身高低于70厘米，男孩身高低于71厘米，被视为身高过低。如果女孩身高高于79厘米，男孩身高高于81厘米，被视为身高过高。这只是一般规律，有的宝宝的身高显著高于同龄宝宝，也有的宝宝身高显著低于同龄宝宝，但并不意味着宝宝有疾病情况，身高与遗传关系非常密切。

宝宝的头围变小了吗？

宝宝在婴儿期的时候，头围增长非常显著，进入幼儿期后，头围的增长就没有那么明显了。相对于身高的增长，头部似乎不再长了，甚至显得比以前还小了。实际上，宝宝的头围并没比以前小，宝宝的头还是在不断地增长着，只是速度放缓了，身体比例越来越匀称了。

囟门与缺钙没有必然联系

满13个月的宝宝，前囟可能已经闭合。但是，有的宝宝满13个月时，还能明显地摸到前囟，这并不意味着宝宝有病。囟门闭合存在着个体差异，有的宝宝囟门闭合较早，有的宝宝囟门闭合得就比较晚。不要因为宝宝囟门还没有闭合就增加钙的补充量。

在咨询中，常有妈妈向我询问宝宝囟门问题。有的医生在为宝宝做健康检查或看病时，发现了宝宝囟门大，就断定宝宝缺钙。遇到这种情况，我都是仔细地向妈妈询问，结果大多是这样的：宝宝从出生就一直补着维生素D和钙，而且剂量是足够的。宝宝一直坚持晒太阳，辅食添加的也合理。如果没有母乳，选择的都是质量很好的婴幼儿配方奶。宝宝根本就没有缺钙的理由，经检查，也不是抗D性佝偻病或其他类型的佝偻病。所以，擅自增加补钙量不是正确的做法。从另一方面讲，如果缺钙已经导致了囟门闭合延迟，其他部位的骨骼也大多会受累，会出现其他与缺钙有关的症状和体征，仅凭摸一下囟门就确定宝宝是否缺钙实在是不科学的。

14. 宝宝小手越来越灵活

幼儿双手运用能力的提高，间接地反映了宝宝整体发育水平，幼儿手的运用能力与智能发育有着密切的联系。

扔小球

宝宝能够单手扔球，但还不能把握方向，宝宝看着一个方向，但球却扔到另一个方向，宝宝手里的球不能“听从宝宝指挥”。

当宝宝会坐时，开始慢慢学会扔小球。与其说宝宝是在扔球，不如说是小球从宝宝的手中滑落下来。这是因为，宝宝最初练习扔小球的时候，只是把攥着球的手松开，小球自然就滑落下来了。随着月龄的增加，宝宝开始有意识地往外抛球了，这可是不小的进步。爸爸妈妈可要多鼓励孩子哟。宝宝在最初练习抛小球时，只能把小球抛在自己身边，宝宝还没有足够的力量和技巧真正把球抛出去。经过不断练习，终于有一天，宝宝能把球抛得远一些了，爸爸妈妈要不失时机地赞扬宝宝的进步，父母的赞扬是对孩子最大的鼓励。当宝宝学会把胳膊摆动起来，并且在摆动过程中，及时地把球抛出去的时候，宝宝就真正学会了抛物。抛物是身体的协调动作，

需要大脑和整个神经肌肉系统的协调运动。

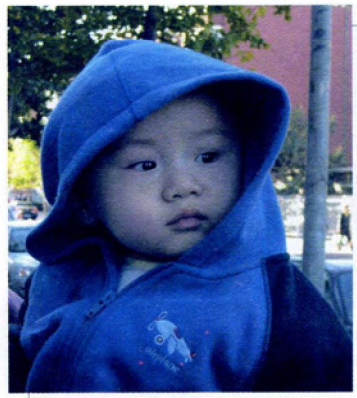
当宝宝能独自站稳的时候，不但能在坐着的时候把球抛出去，站着时也能把手里的小球抛出去了。有的宝宝站着时，能把小球抛出去100厘米左右。坐着时，能把小球抛出去50厘米左右。但是，宝宝不能把小球抛到指定的地方。

把手伸进瓶口

如果妈妈把一个装有小花球或彩色珠子、瓶口比较小的瓶子给宝宝玩的时候，宝宝开始把手指从瓶口伸进去，试图把瓶子中的东西拿出来。可是因为瓶口太小了，无论怎么努力，也取不出瓶子里的小花球和彩色珠子。妈妈开始观察宝宝：把瓶子丢到一边不再理会？开始大声叫？开始哭？抱着瓶子摇晃？翻来覆去地看瓶子？这些表现都有可能出现，宝宝的表现很正常。宝宝把瓶口朝下，希望小花球从瓶口中出来？如果你的宝宝有这样的表现，真是令人震惊。

当宝宝遇到这样的困难时，妈妈要及时帮助孩子。妈妈可演示给孩子看：把瓶子倒过来，口朝下，小球就出来了。然后再把小球放到瓶子中去，再倒出来，反复做3次，第4次开始让宝宝做。

起初，宝宝可能仍然试图把手伸进瓶口取出小花球，这并不表示宝宝笨拙。宝宝是在考验自己手的能力：我的小手已经很灵巧了，怎么就拿不出瓶子中的小球呢？如果宝宝很快就模仿妈妈的做法，说明宝宝的模仿能力很强。如果你多次给宝宝做示范，可宝宝仍然锲而不舍地坚持伸手够球，就不要再让宝宝按照你的示范做了，请给宝宝换个大瓶口的瓶子，把东西放进去，让宝宝实现自己的愿望。这可不是惯着孩子，或让孩子知难而退，这是给宝宝自信。再过几天，甚至可能就在当天，宝宝开始把玻璃瓶子倒过来，让东西从瓶口中滚出来了。



宝宝_刘谨睿

这么大的宝宝见到陌生人或他不熟悉的东西，就会集中注意力，盯上好一会儿，注意力可以长达5分钟。

要特别注意，宝宝把小花球或彩色珠子放入口中，会发生危险，因此爸爸妈妈一定要在场，防止意外发生。

游戏：发现响声

1岁以前的宝宝，摇晃带有响声的玩具时，不能意识到声音是摇晃的结果。1岁以后，宝宝会突然醒悟：摇晃玩具会发出好听的响声。但是，宝宝只是发现了这种现象，并不能理解这响声是物体间相互撞击产生的。所以，宝宝会摇晃所有他能拿到手里的东西，如果没有发出响声，宝宝会感觉到很奇怪。

爸爸妈妈可用小球和瓶子做这样的演示：把小球放进瓶子，轻轻摇晃，再让宝宝亲自摇晃几下。然后，把小球倒出来，轻轻摇晃瓶子，再让宝宝亲自摇晃几下。慢慢地，宝宝就会明白这种现象了。

帮宝宝演示，不同于帮宝宝做事，爸爸妈妈的目的是让宝宝明白并发现一种现象，以此训练宝宝观察事物的能力。宝宝也能举一反三，发现其他有趣的现象。

游戏：取小球

宝宝看到瓶子中有小花球，会隔着瓶子试图把球拿出来。很快，宝宝可能就发现了取出花球的秘密：从瓶口取出来，因为球是从瓶口放进去的。宝宝通过自己的努力和聪明才

智把球取出来了，父母要及时表扬，肯定宝宝的独立创造性。通过爸爸妈妈的启发，宝宝领会了，也把小花球取出来了，父母要肯定宝宝的领悟能力。爸爸妈妈给宝宝做示范，宝宝把球取出来了，父母要表扬宝宝的模仿能力。如果宝宝因取不出花球而哭闹，没了耐心，父母很快就把球取出来，这是比较糟糕的方法。不要养成宝宝用哭要挟父母的习惯。

15. 爬着走、走着跑、跑着跳

自由自在地爬着走

多数宝宝在7、8个月的时候开始会爬，1岁以后绝大多数宝宝都能够自由自在地爬着向各个方向前进或后退。但到了1岁还不会自由爬的孩子并不少见，父母不必焦虑和担忧，宝宝爬得晚，并不意味着发育落后。往往会出现这样的情况：爬得晚的孩子，会站和会走的时间大大提前。父母不要为孩子一项能力发育慢而怀疑孩子的发育有问题，更不要感到内疚，孩子天生就具有这些运动能力，每个孩子都会按照自己的发育阶段和时间正常发育和成长起来。重要的不是千方百计地训练宝宝，而是在宝宝成长发育的关键期，适时而恰当地为孩子创造良好的锻炼环境，提供有利时机，以平和的心态对待成长中的孩子。父母对孩子报以欢快的笑脸，投以鼓励的眼神，对孩子的健康成长和正常发育起着巨大的作用。



宝宝/姜清璐

宝宝学会独自行走了。刚刚学会独自行走的宝宝，两手张着以便保持身体平衡，两条腿叉开摆出向前冲的姿势。爸爸妈妈可别挑剔宝宝走路的姿势。半年后宝宝走得就像妈妈那样标准了！

走路与父母训练的关系

大多数宝宝在12个月到14个月的时候开始蹒跚学走。是否能够独立行走并不重要，重要的是宝宝是否有走的愿望。倘若宝宝没有这种愿望或一点兴趣也没有，甚至比较反感，爸爸妈妈就没有必要锻炼宝宝走路。宝宝所有能力的拥有都是基于生理上的成熟，只有达到某种运动的生理成熟度，才有表现这种能力的愿望。爸爸妈妈所要做的就是给宝宝创造条件。宝宝所有的能力都不是爸爸妈妈逼出来的，也不是训练出来的，如果宝宝没有这种潜在的能力，没有达到生理上的成熟度，爸爸妈妈再努力也训练不出来。

宝宝走路的早晚与父母训练的关系并不是很大。走路有早有晚，每个宝宝之间都存在着一定的差异，9个月就会蹒跚走路的宝宝并不稀奇，到了2岁走不好的宝宝并非意味着发育落后。

刚学会走路的宝宝可以有各种姿势：有“外八字”，两只脚向两边撇开。还有的宝宝刚开始走路时比较正，慢慢地出现了“内八字”。无论是“外八字”还是“内八字”，都是幼儿早期学习走路时出现的正常姿势，父母没有必要试图矫正。随着宝宝的长大，自然会像成人一样正正当当地行走了。

走着跑是宝宝走路的一大特点，妈妈常说她的孩子还不会走就要跑。其实，这是宝宝还不能很好地控制自己的身体的缘故。当宝宝起步向前走时，惯性使宝宝向前冲，似乎和跑一样。当宝宝能够很好地控制身体的时候，就能稳稳当当地一步一步地向前走了。

会跑了？体能超常好

满13个月的宝宝会跑的可不多见，如果



宝宝/尚潘柔美
赶快拔出来给我玩。

你的宝宝已经能跑了，那可是体能优异的宝宝。尽管这个月龄的宝宝还不会跑，但宝宝早在婴儿期就已经有了跑的愿望，所以会走的宝宝总是试图跑起来。宝宝喜欢新奇的事物，越是不会的事情，越是想做。

用脚尖走路

妈妈可能还记得，宝宝刚刚学站的时候，是用脚尖着地的。慢慢地，就开始用整个脚掌着地了。宝宝在学习走路时也是一样，大多数宝宝都是用脚尖走路，一只脚可能还会有些拖拉，在妈妈看来像是跛行。这都不是异常的表现，随着宝宝的长大，走路会越来越稳，这些现象也就随之消失了。

如果妈妈感觉宝宝走路的姿势确实有异常，可带宝宝去看医生。最好先把宝宝带进去见医生，让宝宝在医生面前走几步，做一些必要的检查，然后让爸爸把宝宝抱出去，妈妈和医生进行交流。这是我在长期的临床工作中体会出来的，宝宝尽管不知道妈妈在说什么，却能够从妈妈的担忧表情、沮丧的情绪中感受到“一种不正常”。这就是为什么白天妈妈带宝宝看医生，并没给宝宝扎针，可宝宝晚上会出现夜啼的原因。

罗圈腿

在宝宝刚刚练习走的时候，妈妈可能会发现宝宝的小腿发弯，担心宝宝是罗圈腿，就带着宝宝到医院去看医生。有的时候，不是妈妈看出来的，而是因为其他问题带宝宝去医院或接种预防针时，医生说宝宝有罗圈腿。其实，婴幼儿的小腿（胫腓骨）原本就存在着生理弯曲度，宝宝越小，小腿的弯曲越明显。宝宝到了3、4岁以后，胫腓骨延长，小腿就不那么弯了。

16. 探索与不会规避危险

给宝宝更多自我锻炼机会

1岁以后的宝宝开始有创造性运动的能力，这对训练宝宝运用手的能力是很重要的。宝宝运动能力的提高并不完全是父母训练的结果，在很大程度上，宝宝运动能力的提高依赖于宝宝自身的发展。在宝宝运动潜能的开发中，父母需要提供的不是对宝宝更多的训练，而是要给宝宝提供更多的自我锻炼机会。

如果你的宝宝已经会走了，你就需要重新布置一下室内的摆设了。凡是宝宝能及之处，都不能放置有危险的东西。不能让宝宝动的东西，要提前拿走。对宝宝有危害的东西，一定要远离宝宝。

如果你的宝宝还不会独立行走，也不会心甘情愿地被抱在怀里，好动的本能越来越显现出来。昨天还不具备的能力，今天可能就具备了。爸爸妈妈随时准备迎接挑战吧，宝宝常常会让你大吃一惊，搞得你措手不及。

拿走对宝宝有危险的物品

这个年龄段的宝宝，有极强的好奇心，什么都想摸，什么都想动，如果父母总是说“这个不能动”、“那个不能碰”，就会遏制幼儿的好奇心和探索精神。

父母应该给宝宝创造一个适合这个年龄段孩子玩耍的空间；有危险的物品、不能让宝宝动的东西，一定放在宝宝拿不到的地

方，这样就减少了对宝宝说“不”的频率，减少了对宝宝的限制。

用行动阻止宝宝触碰危险物品

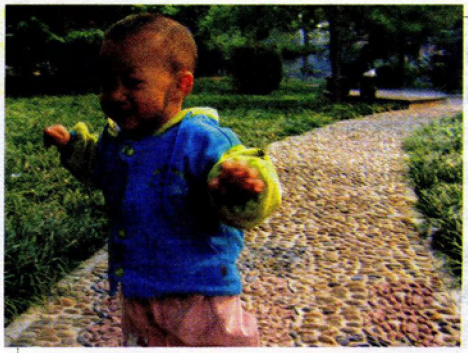
当然，总会有一些不能让宝宝动的东西，放在宝宝能拿到的地方，这时父母该怎么办呢？当宝宝拽外露的电线，妈妈看到后可能会大声对宝宝说：“不要动，会电到你！”如果妈妈并不用行动去阻止宝宝，孩子对妈妈的命令就会充耳不闻。这个年龄段的幼儿，对妈妈说话的内容没有更深的理解，宝宝在意的不是妈妈说了什么，而是妈妈的态度和行动。如果妈妈在说“不能动”的同时，把宝宝抱离，或把电线移开，宝宝就知道妈妈的意思了。但是，妈妈的命令和行动，对宝宝并没有长期的作用，用不了多长时间，宝宝还会去拽电线。这是幼儿特有的好奇心使然，生气是没有用的，妈妈需要做的是把不安全的东西撤离，不能撤离的，要妥善处理，防止危险事件的发生。

不要制止宝宝有建设性的淘气

满13个月的宝宝，会用积木搭东西了。这个年龄段的幼儿，不是为了搭建积木，而是为了欣赏推倒积木的感觉，那“哗啦”的声响，积木倒塌时那一瞬间的热闹场面，宝宝愿意看到这些。

从现在开始，宝宝一步步向“淘气”走去，需要妈妈长出三头六臂，来对付宝宝制造的凌乱和不断发生的“小事故”。这是宝宝到了这个月龄的标志，宝宝淘得让妈妈“漫天飞”那是再正常不过的了。宝宝的聪明与才智都在淘气中体现出来。爸爸妈妈需要做的，不是限制宝宝，而是蹲下来，和宝宝的视线在一个高度，仔细审视宝宝触手可及的东西是否有危险，给宝宝一个安全的空间，让宝宝尽情地玩耍。

宝宝会把东西插在各种孔眼和缝隙中，这是有建设性的淘气。所以，给宝宝买拼插玩具是不错的选择。把不同形状的插片插进不同形状的孔内，是训练宝宝小手的灵活性和准确性的好方法，同时也能让宝宝认识不同的形状。



宝宝/张皓程
人生的第一步。

制止等于提醒

这么大月龄的宝宝还有一个显著的特点，就是你越不让他干的事情，他越要去干。对于危险的事情，在他没干以前，你若给予提醒，就相当于告诉他去做。

妈妈带着1岁多的旭旭来我家做客。酒柜里摆放的瓶瓶罐罐很快吸引了她，妈妈很认真地对女儿说：“不许动酒柜里的东西！”结果，旭旭把小手伸到酒柜里，抱出一瓶红酒。妈妈马上从沙发上站起来，大声说：“别把酒打了！”话音刚落，妈妈还没走到孩子身边，酒瓶已经从宝宝手中滑落，摔在地上。“你看犯错误了吧，再也不许动阿姨家酒柜里的东西啦！”妈妈抱起旭旭坐在沙发上，旭旭在妈妈怀里挣扎着，大哭起来。我悄悄把酒柜中的瓶瓶罐罐拿走，放到安全的地方，并放些对宝宝没危险的东西。妈妈放开旭旭，旭旭停止哭声，再次向酒柜走去！

对这个年龄段的幼儿来说，妈妈是否允许他这么做并不重要，宝宝也不会领会，宝宝感兴趣的是做这件事情本身。所以，妈妈告诉宝宝不要动的东西，相当于提醒了宝宝：那里有好玩的东西。

不和宝宝做扔东西的游戏

宝宝到了幼儿期，开始把扔东西、捡东西的游戏变成摔东西。宝宝不再是撒开手，

让东西自由落下，而是把上臂摆动起来，向外投东西或往下使劲摔东西。宝宝玩耍时会往地上摔东西，或往远处投东西。宝宝生气时，也会往地上摔东西。这时，妈妈可不能像对待婴儿期的宝宝那样，把地上的东西捡起来。如果宝宝是在玩耍，妈妈不要理会，也不要干预。宝宝玩完后，要明确告诉宝宝把东西捡起来，放到应该放置的位置去。如果宝宝不会这么做，妈妈可给宝宝做出示范。

第3节 智能发育与潜能开发

17. 语言发育模式和差异

语言发育差异显著

如果宝宝到了满13个月还不会说话，甚至一个字也不会说，请爸爸妈妈不要着急，这并不意味着宝宝智力有问题。只要宝宝会正常发音，能听懂大部分爸爸妈妈所说的话，就是正常的。如果你确认宝宝异常，也不要当着宝宝面说出你的担心。你应该先向医生咨询，如果医生需要看宝宝，你再带着宝宝去见医生。尊重宝宝的感受，对宝宝成年以后的心理健康会有很大的帮助。

妈妈陪伴着宝宝一天天长大，已经理解了每个宝宝存在的差异性。宝宝语言的发育存在着更显著的差异，有的宝宝不到1岁就会说简单的字词，有意识地叫爸爸妈妈，有的宝宝到了2岁才开口说话。



宝宝/冷明康

语言能力发展的两种模式

有的孩子是逐渐学习说话的，先是一个字一个字地往外蹦，然后会说两个字的单词，以后是几个字词组成的句子。有的孩子说话是跳跃性的或爆发性的，起初一个字也不会说，一旦开口就能说出整个句子，令父母异常兴奋。

无论是语言还是运动，每个孩子的发育都不尽相同，存在着千差万别。如果孩子没有疾病，该有的能力都会有的，只是时间没到，父母要耐心等待。父母需要给予孩子的是鼓励和支持，需要奉献的是爱心。

男孩与女孩

在语言发育方面，女孩要比男孩快。很多女孩不到1岁就会说话了，而很多男孩直到2岁才开口说话。女孩的语言表达中枢要比男孩更早地成熟，但语言理解中枢，以及对事物的认识和思考能力，男孩和女孩之间并没有显著的差异。男孩和女孩在语言发育方面的差异尽管有其普遍性，但从现在的趋势上看，男孩和女孩之间的差异越来越小了。这种差异的缩小不仅表现在语言发育上，也表现在身高、体重、体形、运动能力和思维能力方面。这或许与现代教育有关，或许与父母对孩子性别的关注程度下降有关。

向宝宝简洁清晰地表达

父母应该尽可能地用最简单的语句和孩子说话，力求简短，表达准确。孩子听一千遍“妈妈”这个词，自然就会发出妈妈这个音了。尽管这种说法的科学性有待进一步证实，但孩子在语言环境中学习语言是千真万确的。

父母应尽量和宝宝进行有意义的交流，

除了纯语言外，还要借助身体语言，各种面部表情等语言外的方式与宝宝交流。与宝宝进行语言交流时，要力求简明扼要，使用准确清晰的语句。

晚上宝宝缠着妈妈不要睡觉，妈妈对宝宝说："你现在还不睡觉，明天就不能早起，我们就不能早早去动物园了。"

对于这个年龄段的宝宝来说，这句话实在是冗长和复杂了。宝宝对时间还没有建立起明确的概念，不理解妈妈说的今天和明天，更不能理解因果关系。宝宝理解起来不那么费力的说法是："宝宝睡觉，醒来去动物园。"

幼儿是语言大师

幼儿的语言能力不仅仅是从父母和周围人那里学习来的。幼儿自己也有创造语言的能力，有幼儿特有的语言表达方法。幼儿不但能说出和成人语句相同的话，还能说出与成人语句不同的话，甚至会说出成人没有过的表达方法。

这个时期的幼儿，所说的话往往让父母和周围的人捧腹大笑。宝宝会巧妙地把他会说的字、词、句联在一起，来表达他要表达的意思。幼儿所犯的"语言错误"，常常胜过幽默大师。

幼儿一旦会说话，掌握语言的速度可以说是飞快的，每天都有新词从他的嘴里说出来，每天都能花样翻新地表达他的意思。幼儿在语言发育阶段带给父母的欢乐，比任何时候都多。如果父母能把宝宝在语言发育过程中的有趣语句记录下来，一定会让我们笑声不断。

幼儿语言发育不是孤立的

幼儿学习语言是在聆听的过程中，将听到的与周围的人、事物、事情经过、父母行为等因素联系起来学习语言的。父母在和孩子交流时，要通过表情、手势、姿势等身体语言，通过语气、声调、场景，以及环境、情节、内容等因素的结合，帮助孩子理解语言。

幼儿的感受与语言脱节

宝宝说喝水或喝的时候，可能有了渴的自我感受。但是，在很多情况下，孩子并不是靠自己的感受来向妈妈提出要求的。比如，当宝宝说吃的时候，并不总是因为饿了。孩子看到吃的东西，即使不饿也会要求吃。没有断母乳的孩子，即使不饿，看到妈妈，也吵着要吃妈妈的乳头。

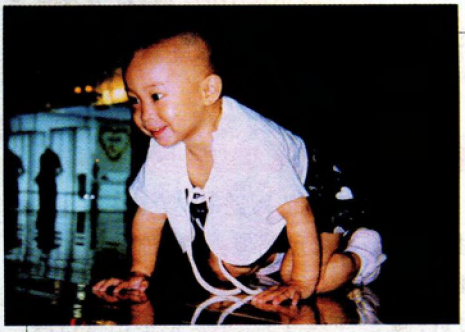
18. 聪敏的耳朵像台录音机

父母很难想象出来宝宝都听懂了什么。一个字也不会说的宝宝，却能听懂很多话，甚至能听出妈妈的语气。如果宝宝正在那里"做坏事"，妈妈只需用一种制止的声调叫一声宝宝的名字，不用说出具体的事情来，宝宝就能从妈妈的语气中听懂妈妈的意思。

当然，宝宝除了听，还会察颜观色。宝宝早在婴儿时期就会看妈妈的脸色了。1岁以后，这个能力有了飞速发展。幼儿的耳朵就像一部优质的录音机，能够录下他能够听懂的所有话语。

宝宝接受方言、外国语言和标准语言

不言而喻，宝宝喜欢听父母说话，而且能够更多地理解父母的话语。尽管电视广播



宝宝/高桥明芳　乳名/美江
幼儿的爬不再像婴儿的爬，上肢可以完全撑起上身了。



宝宝/冷明康

这个小石子好看吗？幼儿开始学习与小朋友交往，发展友谊，学会分享快乐。

里的语言非常标准清晰，但宝宝却很难从电视广播中学会更多的词汇和语言表达。即使是带有浓重地方口音的爷爷奶奶或外公外婆说的话，幼儿理解起来也要比电视广播容易得多。

宝宝对音乐的感受

宝宝大脑中的听觉皮层形成回路，开始熟悉母语中的发音，听到的词语越多，学说话越快。宝宝开始认真观察他听到过的物体名称，并试图说出来。负责音乐的神经回路与负责数学的神经回路紧挨着，当宝宝听音乐时，负责音乐的大脑神经元皮层被激活，与音乐回路相毗邻的数学回路也活跃起来。这两个神经回路都位于右脑，而右脑是负责逻辑思维和空间想象力的。所以，开发宝宝的音乐才能可促进宝宝右脑的发展，提高逻辑思维能力和空间想象力。

19. 远近视觉初步建立

妈妈是否还依稀记得，宝宝在婴儿期的时候，总是手舞足蹈地去捕捉物体，却不能准确地知道物体的远近距离。不是把手伸得过近，就是伸得过远，不是把手抬得过高，就是抬得过低。当宝宝看到天上圆圆的月亮时也会伸出小手去抓。

经过屡次够物的失败，宝宝的视觉和触觉建立起了密切的联系，逐渐形成了条件反射，并不断得到提高。终于产生了质的飞跃，宝宝恍然大悟：原来我无须与这个物体靠得更近，就已然能够看得很清楚了。为了更清晰地看到物体，宝宝两眼常常凝视成“斗鸡眼”（妈妈说的“对眼”），经过一段时间的练习，宝宝双眼的注视逐渐达到准确。

在视觉发展的基础之上，宝宝日复一日地努力练习自己：移动身体，把手伸出，缩回，触碰，用眼观察。经过无数次的成功与失败，不断完善眼睛对远近不等物体的知觉和物体远近的估算。三维空间知觉慢慢地建立起来了。到了这个月龄，宝宝远近知觉终于初步建立起来，在大约5岁左右三维空间知觉得以巩固下来。宝宝终于能够准确够物了。

宝宝自己拿东西，用手接过父母递过来的东西的准确性，要比宝宝用手把东西递给父母的准确性高得多。因为宝宝更多接受父母递过去的东西。如果父母总是让孩子把东西递给父母，那么孩子递东西的准确性可能会高些。

视觉是重要的感觉途径

对这个月龄的宝宝来说，促进视力的主要任务，是提高宝宝两眼的视力。为宝宝选择能够活动的玩具，比如，彩色积木、彩色圆珠珠等。给宝宝玩的玩具要力求色彩鲜艳、颜色纯正，色彩对比清晰明快。

人类对周围世界的感知主要靠的是视觉，视觉是极为复杂的感觉。宝宝所看到的景像或物体，在视网膜上成像，并被传到大脑，同时还有其他感觉与其他中枢的相互配合。通过经验、记忆、分析、识别等极其复杂的过程构成了视觉。视觉的复杂过程全由大脑支配，在大脑中，有1/3的灰质细胞进行视觉信息的处理工作。可见，看东西靠的不仅仅是眼睛，更重要的是大脑。

20. 照明度与宝宝视力保护

照明度与视觉

太阳光和裸露的灯光，会产生令人不舒服的眩目感。这是因为，在视网膜上的感光素受到了过度的刺激。眩目感对视觉有不利的影响，引起视觉功能降低、眼睛疲劳、眼球刺痛感等，严重者还会引起头疼。所以，应该避免幼儿暴露在不适宜的光照亮度下，不要让宝宝直视太阳光和裸露的灯光。

光线过强可损害视力，光线不足对视力同样有害。当照明度不足时，视网膜细胞的兴奋性不能被充分地刺激起来，眼睛所看到的景物不能到达大脑，不能让人振奋起来，视觉过程呈现缓慢状态，视力下降，视觉疲劳，整个中枢神经系统和机体活动也受到抑制。我们都有这样的体会，当天气阴沉昏暗时，整个人都会感到无精打采。而当天高气爽晴空万里时，就会感到精神抖擞，心情也格外好。当阴雨连绵时，人们最想做的是睡觉，以减轻视觉疲劳的感觉。

那么，什么样的照明度既可保护视力，又可以使人感到视物清晰、心情愉快呢？目前尚没有一个标准的尺度，原因之一是每个人的眼睛所适应的范围不同。其次，与照明度有关的还有物像、环境、光的性质、年龄、先天视力水平等诸多因素。但是不管有多少因素，适宜的照明度对宝宝眼睛的发育和视觉的发展都有着举足轻重的作用。

照明度与物体的大小

景物包括我们能见到的所有物体，还有文字等。物体大、色泽鲜艳、背景与主体明亮对比度大时，所需照明度就小。物体小、色泽暗淡、背景与主体明亮对比度小时，则必须有比较强的照明度。

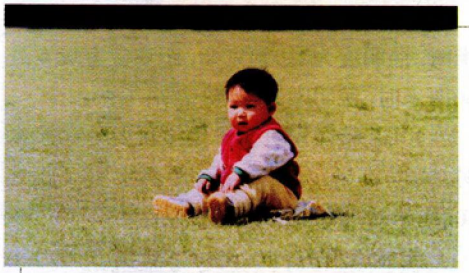
照明度与物体大小的关系密切。照明度增大的幅度与物体大小的立方成反比，物体每缩小一倍，照明度增加8倍。例如，看某一物体所需的照明度为100勒克斯时，当把这个物体缩小到原来一半时，就需800勒克斯的照度了。如果把这个物体在缩小的基础上，再缩小一半，所需照度就是800的8倍，即6400勒克斯。可见，当某一物体缩小时，所需照度增加得非常多。我们为了锻炼宝宝视力，会让宝宝看比较小的物体，但如果不适当地增加照度，对宝宝视力不但没有促进作用，还会产生不良影响。尤其让宝宝看图和文字时，不但要力求清晰、对比明显、色彩鲜艳，还要保证适宜的照度。

照明度与物体表面的反射系数

照明度与物体表面的反射系数有关。物体表面反射系数大，所需照明度就小；物体表面的反射系数小，则所需照明度大。比如，白纸的反射系数为80%，黑纸的反射系数为0.8%，如果希望白纸和黑纸有相同的可见度，则黑纸所需的照明度为白纸的100倍。所以，书都是用白纸作为背景的。又因为黑、白对比度大，因此，字是黑的。对比度大可提高视觉效果，但如果对比度大，照明度也比较大时，会使人产生眩目的感觉，也会让人兴奋。因此，就把书的背景改为乳白色，或淡黄色，减小对比度，同样是为了保护眼睛。

照明度与周围环境的作用

照明度与周围环境的作用十分明显。我们都知道，同是一支点燃的蜡烛，在旷野中只是荧光点点，在室内则几乎能把整个屋子



宝宝/郑果

照亮。在同一间屋子，不同颜色的墙壁照明度也不同，洁白的墙壁反射系数大，照明度被增加很大，显得屋子很亮，而深色调的墙壁，显得屋子比较暗。反射系数大的可引起反光眩目，为了避免墙壁的反光眩目，可把离地面1.5米高度的墙面粉刷成淡黄色或其他浅色，使与眼睛平行的反射光变为漫反射。看来，刷墙围不仅仅是为了保护墙面，更重要的是为了保护视力。台灯灯罩所起的作用有两个，一是减少光线的眩目感；二是增加单位面积的照明度。

21. 适宜幼儿视觉发育的光线

适合宝宝视觉发育的照明度

虽然自然光线能使宝宝保持良好的视力，但宝宝不可能只在白天玩耍，晚上宝宝也会和父母一起做游戏或看书等。

如何保证宝宝晚上游戏或看书时的照明度呢？下面就以白炽灯为例，了解一下灯泡的瓦数和被视物体的距离，所能达到的适合宝宝视力发育的照明度。

晚上，宝宝游戏时需要的照明亮度参考值为：100–200勒克斯。尽管计算照明度时以勒克斯为单位，但我们日常所说的照明都是以瓦特为电功率计算单位的，这样比较实用。下面就是观察宝宝在不同距离的白炽灯下玩耍时的照明度：

40瓦特的白炽灯泡距离宝宝玩耍处40厘米时，照明度为190勒克斯；

60瓦特白炽灯泡距离宝宝玩耍处40厘米时，照明度为210勒克斯，距离宝宝玩耍处60厘米时，照明度为125勒克斯；

100瓦特白炽灯距离宝宝玩耍处80厘米时，照明度为150勒克斯；距离宝宝玩耍处100厘米时，照明度为95勒克斯。

宝宝适宜在什么光线下玩耍

宝宝最适宜在自然光下玩耍，自然光是太阳光产生的。太阳光异常明亮，直接看太阳非常耀眼，当直视太阳时，很难睁开眼睛，即使把眼睛眯成一条细小的缝隙，也会使眼睛流泪，甚至被强烈的太阳光刺痛。所以，我们不能直接看太阳光，更不能让宝宝直接看太阳。太阳光照在周围物体上，又被周围物体反射，这种反射光总和在一起，称为自然光。自然光把周围照亮，称为自然照明。

自然光不但能够让我们保持良好的视力，还有灭菌和兴奋中枢神经系统的作用。自然照明是合乎生理和心理的，即实用又经济，但自然照明只限于白天，受时间、气候、季节、周围环境、建筑结构等因素影响。所以，在自然照明不充分的时候，需要借助人工照明来弥补自然照明不足。

荧光灯接近自然光，所以又叫日光灯，照明效率是白炽灯的4倍，是理想的人工照明。但荧光灯能够产生较多的紫外线，使室内产生光化学雾，引起室内环境污染，长时间在荧光灯下对神经系统会产生影响，特别是对神经处于发育阶段的孩子们尤为明显。所以，幼儿不宜长时间在荧光灯下，尽可能在自然光线下玩耍、看书。

适宜阅读的照明度

阅读所需最低照明度是30勒克斯，当照明度开始增加时，阅读速度也开始提高，直到照明度增加到100勒克斯时，阅读速率才开始稳定下来。日本科学家广田认为，从50勒克斯起，随着照明度增加视力也逐渐增进，但当增加到500勒克斯时，则视力不再增加。然而，当照明度再大时，对视力仍然有利，当照明度提高到600勒克斯时，工作效率可显著提高，观察不到眼睛疲劳。当然了，照明度不能无止境地提高，视觉对照明度的最大预限值约8000勒克斯。

由此可见，同一瓦特的白炽灯，放在距离宝宝玩耍处不同的高度，照明度会有很大

的差异，如果60瓦特的白炽灯距离宝宝玩耍的地方是80厘米时，照明度是比较适宜的，而把白炽灯提高到距离宝宝玩耍处100厘米时，对于宝宝来说照明度就不够了。在照明度不够的情况下，宝宝对物体的视觉清晰度不足，对宝宝的视觉发育不利。

22. 视色觉发育

对色彩的辨别

眼睛对色彩的认识比光觉要晚。婴儿出生后对光就有感觉了，随后识别白色、灰色和黑色。5个月后开始辨认色彩，4岁逐渐发育完全。人的眼睛可以辨认3纳米的波段，因此在可见光中能辨别出120种色调。随着颜色的亮度与饱和度的变化而变化，眼睛可以辨认的颜色数目有13000多种。让宝宝认识色彩的过程是渐进性的，如果用多种颜色混杂的图案教宝宝认识色彩，会让宝宝感到迷惑，应该让宝宝逐一认识色彩，然后再把2种、3种、4种等不同颜色相互比较着认识。

视觉能力的整合

宝宝的视觉能力并不是单一性地发展，如果只是物像映在宝宝的视网膜上，没有大脑的参与，宝宝不知道看到了什么，可谓视而不见。视觉能力的发育，是通过听、说、触摸、尝、嗅觉、感受、思维、分析、整合等因素共同完成的。宝宝必须知道自己看到了什么，这样“看”才有意义。如果我们只是让孩子看，什么也不告诉孩子，那么孩子的“看”是没有意义的。

23. 宝宝认知世界的基础

极强的模仿能力

说宝宝的能力是父母教的，不如说是耳濡目染模仿来的。孩子像父母，除了遗传因素，很大程度上是模仿大人的结果。

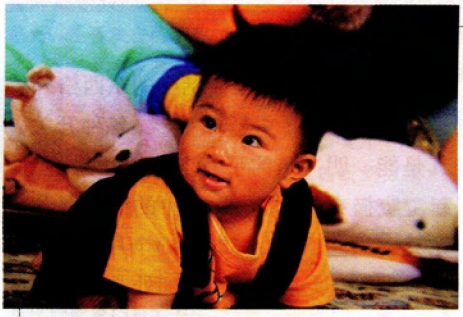
周围人，特别是父母的言行对孩子有着潜移默化的影响，不想让孩子做的，父母首先不要做。倘若父母对孩子的要求恰恰是父母做不到的，最好不要要求孩子，不但没有效果，还会伤害孩子的心理健康。

重复是宝宝兴趣所在

13个月的宝宝对理性教育缺乏兴趣，对记忆性、理解性的东西，很快就会忘记。宝宝在3岁以前是大脑神经建立广泛联系的时候，认知能力很强，让宝宝更多地接触自然，更多地接受各种信息，在日常生活中通过一些令宝宝感兴趣的游戏和娱乐项目来实现智力和潜能开发。

13个月的宝宝注意力时间比较短。越小的宝宝集中注意力的时间越短，对一件事情和物品，包括玩具保持兴趣的时间也越短。有一个现象与此恰恰相反，就是宝宝越小，对感兴趣的事物和现象越容易着迷，喜欢长时间重复它。比如，给宝宝讲一个又简单、又有趣的小故事，宝宝会不断让你讲，一连几天都让你讲同一个故事。如果你把故事的某个情节或某一句话，或故事中小动物的某一个动作讲错了，宝宝马上会给你指出来。

爸爸妈妈可利用宝宝这一特点，寻找宝宝感兴趣事情，会对宝宝的智力开发有极大的帮助。宝宝幼时快乐的经历，对宝宝身心健康有很大的帮助，爸爸妈妈请多给宝宝些



宝宝/双双

我1岁了，早就会爬了，现在我已经不再像婴儿期那样，只在平地上爬，我要往高处爬啦。



宝宝/郑果

果果刚学会走路，总是撅着屁股维持身体平衡。幼儿为了保证自己不向后摔倒，总会出现这样的姿势，以保护自己的小脑瓜。

快乐的时光吧。

好奇、冒险、探索、求知

好奇心、冒险精神、探索未知、求知欲望是宝宝的天性。但是，宝宝的天性能否充分发挥出来，则有赖于周围的人和环境。如果父母处处小心翼翼，不给宝宝创造发挥潜能的机会，宝宝的天性就会被遏制，甚至被湮灭掉。父母最大的问题是放心不下，事事都要代劳，宝宝的一举一动时刻牵动着父母的心弦，生怕宝宝出事。被爸爸妈妈万般疼爱的孩子，失去的是自由的发展空间。父母应该给宝宝提供一个安全的空间和和谐温暖的生活环境，才能使幼儿的冒险精神和探索行动得以实现。

24. 促进宝宝智能发展

厨房禁地的欢乐

这时的宝宝对日常生活中的东西格外感兴趣，电话、闹钟、电器遥控器、各种开关，尤其是能一明一暗的带有电源的开关，更能引起宝宝极大的兴趣。厨房中的锅碗瓢盆宝宝尤其喜欢，可妈妈哪敢让13个月的宝宝进厨房，在妈妈看来，厨房里到处都充满了危险！

有一个现象，爸爸妈妈都非常重视宝宝的智力发育，购买各种智力玩具，参加智力开发训练班。同时，大多数宝宝都是专人看护，都是在看护人的怀中长大的，即使是会满地跑的宝宝，也多被看护人时刻保护着，基本不放手。宝宝在学习走路的过程中，几乎不跌一跤，宝宝的行动完全被看护人限制。这样的养护，让宝宝局限在一个小天地中，宝宝怎么能发挥自己的创造力？怎么能通过自己的感受和实际操作去认识自然，增长见识呢？

我的建议是在保证宝宝安全的前提下，看护人离宝宝远一些，给宝宝更大的自由空间。

妈妈通过认真处理，完全可以让厨房变得安全。宝宝能够得到的电源插座用保护器封住（婴幼儿的安全防护用品在婴幼儿用品专卖店是很容易买到的）。热水壶、盛有食物的锅放在宝宝够不到的地方，微波炉和冰箱门都要安装上保护器（也可暂时用透明胶带把门粘贴上）。除玻璃、陶瓷餐具和筷子以外的餐具外，都可以让宝宝玩。让宝宝感受妈妈做饭的热闹，听到锅碗瓢盆的声音，闻到饭菜的香味，不但让宝宝领略到生活的乐趣，刺激脑细胞之间的联系，还能刺激宝宝的食欲。让宝宝进厨房是很有益处的，妈妈既看了宝宝，又做了家务，还开发了宝宝的智力和潜能。

鼓励宝宝涂鸦

几乎所有的幼儿都喜欢绘画，对随意尽情地“涂鸦”情有独钟。每个宝宝都有成为画家的潜质，都有绘画的天才。宝宝通过绘画可锻炼手的灵巧性，锻炼宝宝对事物的观察能力和模仿能力、以及对事物的再现和整合能力，还可锻炼宝宝对色彩的欣赏能力和运用能力。

对于这么大的宝宝来说，爸爸妈妈不要手把手地教宝宝画画，让宝宝自己随心所欲地涂鸦，这本身就是一种创造。爸爸妈妈应

该做的是引导宝宝喜爱绘画，为宝宝创造自由绘画的条件，至于宝宝画什么，爸爸妈妈不要限制。面对宝宝的杰作，爸爸妈妈只需赞美就可以了。最好的赞美方式，是把宝宝的“涂鸦”装在镜框里，挂起来。

刚满13个月的宝宝，让他充分自由涂鸦就可以了，无须教孩子怎么画鸭子和小鸡，当宝宝对鸭子和小鸡还没有感官认识时，更不能这样做。充分发挥宝宝的想象力和创造力，锻炼宝宝脑的协调能力和手部精细活动能力。

带宝宝出游

可以带宝宝到稍微远的地方去游玩或踏青，宝宝最喜欢去的地方就数动物园了，如果能去野生动物园，宝宝当然更高兴。让宝宝看看千姿百态的动物，领略春风扑面的感觉，看看参天大树，听听树林中小鸟的叫声，当宝宝看到生机勃勃的动物，满目翠绿的田野，在风中摇曳的小草，宝宝一定非常欢喜。

第4节 营养与饮食

25.给宝宝断母乳进行时

不要伤及宝宝的情感

给孩子断母乳，对于一些妈妈来说并不是件难办的事，可有的妈妈会遇到很大麻烦。断母乳不单单是妈妈的事，更多的是宝宝的事。对于宝宝来说，断母乳，不单是不让他吃妈妈的乳头了，而是有和妈妈分离的感觉，宝宝情感上不能接受。这不是宝宝还需要母乳中的营养，不是身体和生理上的需要，而是心理和情感上的需要。所以，我不赞成一些强制性的断母乳措施。比如，在妈妈的乳头上抹辣椒，涂上可怕的带有颜色的药水，贴上胶布，甚至让一直与宝宝同睡的妈妈突然离开宝宝，躲到娘家或朋友家。其实，不用这些强制手段，宝宝也不会一直吃妈妈的乳头。有些个别情况，采取一些措施并不是不可以，但用温和的方法能够解决，最好不用强制方法，这样才不会伤害宝宝的情感。

等待宝宝情感上接受断奶

幼儿的适应能力有时真是令人惊奇。4个月前，说什么也难以实现断奶计划，4个月后，竟然轻而易举地实现了。我想告诉妈妈们，如果你给宝宝断奶时，遇到困难，不必采取强烈措施，宝宝一定有他的道理，在情感上接受不了妈妈这样的决定。不必一断到底，一步步来，并不会惯坏孩子，也不会让宝宝感觉到妈妈说话不算数。强制断母乳，只会让宝宝感到妈妈的无情。

只要开始就要坚持到底吗？

习惯上都这么认为，妈妈要断奶，只要开始了，就一定要坚持到底，无论孩子有怎样的反应。这种认识被大多数妈妈所接受，大多数妈妈也都是这么做的。我不这样认为，我就没有做到这一点。

现身说法：我如何给孩子断母乳

作为医生，孩子1岁后，就要重新参加值夜班。4天一个夜班，这对于母乳喂养的我来说，断母乳是唯一的选择。所以，在女儿4个月的时候，尽管我的奶水非常充足，我还是弃掉一部分，给孩子添加半固体食物，为断母乳做准备。女儿11个多月的时候，已经能够和我们一起吃正餐了，吞咽和咀嚼功能都很好，还喜欢自己拿着小勺吃饭。但我的奶水一直很多，给宝宝吃饭只能是质高量少，不然的话，实在没处打发多余的乳汁。在女儿11个半月的时候，我就开始做断母乳的思想准备了，当然我的心并不好受，觉得孩子有些可怜。我实施一步到位的断奶方法，一下子就拒绝给女儿喂母乳，无论白天还是晚上，我都这么做。可让我想不到的是，女儿的反应真的是非常激烈，几乎整个晚上都在哭，我悄悄走到奶奶和女儿住的卧室门口5、6次，可每次都被奶奶轰了回来。女儿哭，我也哭，这时我才感到，我真是个没用的妈妈。在医院，我为妈妈们解决问题，可轮到我，却是

这样的无奈。一天一夜熬过去了，第二天仍然如此。我全线退却，接着喂母乳，过一段再说。转眼就到了我上夜班的时候。奶奶带着孙女。说来也奇怪，当女儿半夜醒来要妈妈的时候，奶奶告诉她妈妈上班给小弟弟妹妹看病去了。女儿就真的不再要妈妈，也不哭了，我下班在家的时候，继续给女儿喂母乳。这样相安无事地过去了4个月，真的该断母乳了。让我高兴的是，没有任何措施，只是和女儿说，宝宝长大了，不能再吃妈妈的奶了。这次就顺利地断奶了。当女儿一点也不吃母乳后，我再把乳头给她，宝宝就扭头，说什么也不吃。

自然断奶方式

大多数妈妈都能在不接受任何帮助的情况下，顺利完成断奶。通常情况下，无需医学介入的自然断奶方式，可按照以下步骤实施：

- 减少可促进生乳的食物；
- 逐步减少给宝宝喂母乳次数；
- 逐步缩短给宝宝哺乳时间；
- 延长喂母乳的间隔时间；
- 尽量不用乳头哄宝宝入睡或哄哭闹中的宝宝；
- 不喂哺时，尽量不在宝宝面前暴露乳头；
- 不喂哺时，尽量不用喂奶的姿势抱宝宝；
- 增加爸爸或家里其他看护人看护宝宝的时间，以此减少宝宝对母乳的想念和对妈妈的依恋；
- 不给宝宝看有妈妈抱孩子喂奶的图书、照片、电视画面；
- 给宝宝看有孩子自己吃饭的图书、照片、电视画面；
- 减少用儿语和宝宝说话的频率；
- 在宝宝的玩具中增加餐具玩具，或给宝宝玩食物餐具；
- 乳房发胀时，用吸奶器吸出乳汁，吸乳过程不要让宝宝看到；
- 加大力度，准备宝宝喜欢的食物，让宝宝的饮食兴趣转到饭菜上去；
- 给宝宝准备一个配有仿真人工乳头、带握把的奶瓶，让宝宝喜欢自己拿着奶瓶喝奶的感觉；
- 如果宝宝的小床紧临你们的大床，让爸爸靠宝宝小床一边；
- 如果你的宝宝和你们在一起休息，不要把宝宝放在中间，放在爸爸一边；



宝宝/方菲

妈妈说宝宝非常爱吃西瓜，吃的时候狼吞虎咽，双手抱住，总怕别人抢走似的，一会脸上身上全是西瓜水了，衣服都湿了。

- 适当给自己喷点香水，以掩盖母乳的味道；
- 尽量缩短与宝宝相处的时间。

经过上述步骤，你的乳汁会越来越少，面对没有奶水的乳头，宝宝也就渐渐失去了吸吮妈妈乳头的兴趣。

医学介入断奶方式

- 吃回乳药物；
- 停止给宝宝哺乳；
- 离开宝宝，交由其他看护人带养；
- 乳房胀时，用吸奶器吸出乳汁。

有的宝宝很依恋妈妈，没有妈妈的乳头就不睡觉，看不到妈妈就拼命哭闹。当离目标还有一小步时，妈妈全线崩溃，或爸爸或老人说情，妈妈宝宝泪白流。如果这时妈妈因为吃了回奶药，乳汁已所剩无几，那可就亏了宝宝。因为有前面被剥夺的教训，宝宝会更加珍惜这“来之不易”的胜利，断奶就成了一大难题。遇到这种情况，我通常建议妈妈采取怀柔政策，让宝宝慢慢忘记他“心灵上的伤害”，重新感受躺在妈妈怀中吃奶的幸福，再采取循序渐进的方式，逐步断奶。有些专家不这么建议，认为这样会把宝宝惯坏，使宝宝任性。我认为应该听从母亲的本能和感受，采取妈妈认为恰当的方式解决，一定会顺利断母乳的。至今还没有哪个宝宝吃妈妈的奶吃到上幼儿园的。

回奶药的选择：大多数妈妈到了这个时

候已经没有很多的乳汁了，一旦减少哺乳，乳汁很快就没有了，根本不用吃什么回乳药。如果你的乳汁还不少，我的建议是吃维生素B6或炒麦芽，比较安全（绿色食品），不必担心药物对乳汁的影响。如果吃激素类回奶药物，尽管对乳汁没多大影响，妈妈还是有些担心。

断奶时宝宝夜啼

断奶最大的困难可能就是晚间睡觉问题。有些宝宝已经习惯于晚上吸着妈妈乳头入睡，半夜醒来，只要妈妈把乳头往宝宝嘴里一放，宝宝吸几口奶，很快就会再次入睡。妈妈靠自己的乳头哄宝宝睡觉，断奶时大多会遇到困难。

怎么办？没有适合所有宝宝的最好方法，妈妈可根据具体情况而定。

如果你不再和宝宝一起睡，宝宝哭几声，其他看护人哄一哄、拍一拍，宝宝就能再次入睡了，那是再好不过的，就这么坚持几天，断奶定会成功。

当宝宝醒来时，你通过其他方法，也能让宝宝再次入睡，宝宝没有长时间撕心裂肺地哭闹，那宝宝真是让你省心，断母乳已经不成问题。

如果你刚刚计划断奶，可以尝试着宝宝半夜醒来时，不用母乳，而是用配方奶喂宝宝，会为你断奶的顺利完成打下基础。



宝宝/冷明康
这个“圣诞老人”的“胡须”够白。

在断奶的过程中，有时你可能会和家里人发生冲突，你们意见不统一，每个人对宝宝哭闹的承受能力不同，奶奶也许不忍心宝宝哭一声，反对妈妈强制性断奶。请不要在孩子面前争执。如果达不成一致意见，可以向有关人员咨询，获取专业指导。

断奶时预防乳腺炎

不要让你的乳房发胀。如果吸奶器不能解决乳房发胀，你要毫不犹豫地让宝宝吸吮你的乳头，帮助你解决乳胀问题。你的乳房不能有疼痛感觉，一旦感觉到疼痛，要及时让宝宝吸吮你的乳头，并看医生。如果你的宝宝哭闹只能用你的乳头解决时，你暂时先这么做，你长期给宝宝养成的习惯，不要奢望在短时间内，甚至一夜之间纠正过来。拉锯式的断奶并不一定糟糕透顶，适合你和你宝宝的方法就是最好的。

在断奶过程中发生乳腺炎的可能性仍然有，如果妈妈采取突然断乳的方式，而此时妈妈的乳汁还不少，可能会引起乳汁淤积，乳汁淤积是乳腺炎的原因之一。所以，在断奶期间，最好不采取突然让宝宝停止吸吮的方式，要定时用吸奶器吸奶，如果乳汁比较多，要吃回乳药物。患乳腺炎的典型症状是乳房胀痛和发热。一旦你感觉乳房有胀痛感，马上监测体温，用硫酸镁进行热敷，及时看医生是非常必要的。

26. 宝宝离乳后

如何保证宝宝营养

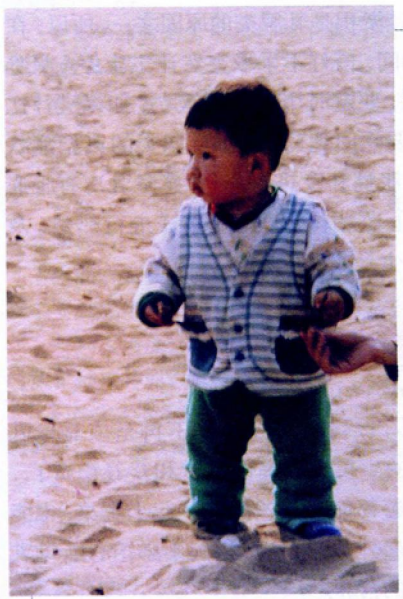
1岁以后的宝宝，已经不再是依靠母乳为自己的生长发育提供热量和营养物质了，一顿三餐都能和爸爸妈妈一起上餐桌，也能喝几百毫升的配方奶，妈妈不必担心断母乳后宝宝的营养。

如果你的母乳一直比较好，母乳仍然是宝宝营养来源中不可缺少的，妈妈也不要担心，随着你断母乳，多数宝宝不会和自己较劲，硬是饿着不吃其他食品。宝宝或增加饭菜的量来补充母乳，或开始喝配方奶，取代母乳，宝宝没有一直饿下去的理由。

如果你没有锻炼宝宝用奶瓶喝奶，这么大的宝宝，用小杯子、小碗、小勺喝奶都行，这样还免得养成宝宝含着奶嘴睡觉的习惯，有利于牙齿的保护。

我要告诉妈妈的是，虽然你的宝宝已经告别乳儿期，但乳类是宝宝每天应该选择的食物，一句话，断母乳不等于断乳。

如何给宝宝选择乳类食品呢？1岁以后的幼儿可以喝鲜牛乳。但是，随着乳品行业的发展，科学合理的幼儿段配方乳可延续母乳的好处，成为母乳的接力棒，继续为宝宝的健康成长护航。13个月的宝宝每天可以喝300–500毫升的配方奶。除了配方奶以外，还有很多供宝宝吃的平衡营养素，可在医生指导下选择。但是，不能只让宝宝吃现成的辅助食品，也应该给宝宝做些新鲜可口的饭菜，让宝宝获取足够和优质的营养。



宝宝：郑果

果果不到一岁就会独自走几步了。不过在沙滩上行走还是让刚刚学会走路的果果有些胆怯。

什么时候可以喝鲜奶

我的宝宝是个男孩，13个月，刚刚断奶，想请教一下：这么大的宝宝每日饮食应当如何安排，多补充哪些食物？每天应当保持多少奶量？还有就是，宝宝什么时候可以喝鲜牛奶？

每日三餐加两次加餐。每日粮食约150克，油约25克，蔬菜约100–150克，蛋或肉100克，牛奶或豆浆150–250克，白糖约10克。水果约200克。可把菜、肉做成泥状，也可做成馄饨，丸子等，原则是从软到硬，从稀到干，从少到多，食品多样化。幼儿有择食的自由，要注意食品色、味、香、形，创造良好的进食环境，膳食结构合理，没有必要再额外补充什么。每天奶量大约在200毫升左右，最好选择幼儿配方奶，早晚喝最好。

不喜欢人工乳头

吃母乳的宝宝，不喜欢用奶瓶喝奶的不少见，尤其是纯母乳喂养的宝宝，无论如何也不肯吸吮人工乳头，尽管现在的人工乳头制作上很讲究，几乎接近妈妈乳头，但宝宝就是不用。有两种可能：宝宝一直吃妈妈的乳头，对奶瓶子上的人工乳头不适应；宝宝不喜欢牛奶的味道。如果只是不喜欢吃奶瓶子，用杯子或小勺喂宝宝牛奶，宝宝会高兴地喝。如果宝宝不喜欢喝牛奶，宝宝不但不喝奶瓶子，也不喝杯子或小勺中的奶。这对于已经满13个月的宝宝来说，已经不算什么问题了，妈妈顺势撤掉奶瓶子，宝宝完全可以用杯子喝奶。1岁以后的宝宝已经到了离乳期，不吃奶瓶子是好事，让宝宝用杯子、勺子喝奶，喝水，用餐具吃正餐，是再好不过的了。

不爱喝牛奶

现在，能不添加配方奶，一直吃母乳到13个月的幼儿已经不多了。一直吃着妈妈奶长大的宝宝，当然很难接受他不熟悉的配方奶了。妈妈应该做的就是让宝宝熟悉配方

奶，并喜欢上喝配方奶。方法有很多，但具体到某一个宝宝，可能所有的方法都不灵，最终妈妈找到了方法，或有一天，妈妈没用再费劲，宝宝突然喜欢上喝牛奶了。还是那句话，没有最好的方法，适合你宝宝的方法就是最好的。如果你的宝宝不喜欢喝配方奶，不妨试一试下面的方法：

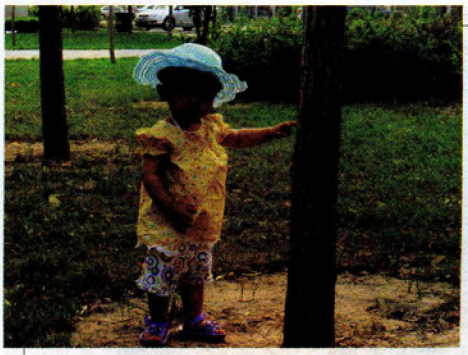
- 在牛奶中加入宝宝喜欢吃的食物，如宝宝喜欢吃的米粉、蛋黄、奶伴侣等。
- 不逆着宝宝的兴致来，当宝宝对喝奶表示厌烦时，妈妈切不可和宝宝较劲，甚至采取制裁宝宝的方法，不喝奶就不给其他食物，这样不但影响宝宝营养摄入，还会让宝宝产生焦躁情绪，更加厌烦配方奶。

对于刚过离乳期的宝宝来说，只靠三餐正餐是不能满足宝宝营养需要的，必须给宝宝喝幼儿配方奶，每天至少2次，早晨起来喝1次，晚上睡觉前半个小时或1个小时喝1次。我建议这么大的宝宝每天喝300毫升左右。如果宝宝1次能喝180毫升，甚至更多，你也不必怕宝宝积食，而有意减量。如果宝宝1次只喝80毫升，不要硬逼着宝宝多喝，试着在中午前后再给宝宝喝1次。如果宝宝确实不喜欢喝奶，或者最近一段时间不喜欢喝奶，也不要强求，可以通过给宝宝吃其他营养丰富的食物，或补充适量的幼儿营养补充剂，在饭菜上下功夫，保证宝宝的营养需要。

27. 健康饮食结构的建立

幼儿膳食结构梯形塔

宝宝每天至少应该吃10种以上的食物，这10种食物中应该包括粮食、肉蛋、蔬菜、水果、奶。粮食主要是提供宝宝生长发育所需热能（碳水化合物）和B族维生素的，肉蛋主要是提供蛋白质和脂肪，蔬菜主要是提供维生素和膳食纤维。水果主要是提供维生素。配方奶主要是提供宝宝生长发育所需蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和对宝宝生长发育有利的特殊营养成分。



宝宝/王帅

宝宝用一个手指扶着树干，是在寻求心理上的安全感，不借助任何物体，宝宝也能够站立。但刚刚13个月的宝宝，徒手站立仍“心有余悸”。看小帅帅那略带紧张的神情，就知道宝宝对自己的“站功”还不是很放心。宝宝一只手握住树干，一只手握住吊环，神态自若了。

当然，所有的食物都提供热量，但蔬菜所含热量是非常低的，甚至可以忽略不记，含淀粉类蔬菜含有一定热量，如土豆、山芋、藕等。每种食物所提供的营养素都不是单一的，所以，妈妈不可让宝宝偏食。

13个月的宝宝无论如何都不能仅仅喝配方奶。更不能给宝宝过多地补充多种营养素片、牛初乳、白蛋白粉等高营养素食品。宝宝不仅仅需要蛋白质、矿物质和维生素，热量是保证宝宝生长发育必不可少的。如果不供给宝宝足够的热量，用食入过多的蛋白质提供热量，蛋白质分解产生热量会间接产生一些有害物质，加重宝宝肝肾负担，蛋白质代谢可使宝宝血液酸化，引起宝宝周身酸痛不适，甚至出现厌食、烦躁、哭闹、睡眠不安等症。

举例

粮食2种：小米、白面，或大米、燕麦，或紫米、白面。

肉蛋2种：鱼肉、鸡蛋，或虾肉、鹌鹑蛋，或猪肉、鸡蛋，或鸡肉、鱼肉。

蔬菜3种：绿叶菜如白菜、菠菜、芹菜、芥菜、木耳菜、生菜、香菜等；果实菜如西红柿、甜椒、黄瓜、小瓜等；根茎菜如莴苣、笋、萝卜、胡萝卜、土豆、藕、山芋等。

水果2种：热性的如橘子、中性的如苹果、凉性



宝宝-刘仲鼎
标准的1岁照。

的如葡萄。

奶1种：配方奶，也可以喝少量酸奶。如果配方奶质量不能保证或觉得经济负担太高，可选择质量有保证的鲜奶。

妈妈可能要问：在这5种食物中，哪种应该占主导？就是说这么大宝宝的膳食结构应该是怎样的一种搭配比例呢？

妈妈都知道成人的膳食结构呈金字塔形，从塔底向塔顶的排列顺序分别是：碳水化合物（粮食）、维生素、矿物质、膳食纤维（蔬菜、水果）、蛋白质（肉蛋）、脂肪（肥肉和油等）。

幼儿的膳食结构与成人不同，是呈坡度比较小的梯形，从梯形底部到顶部的排列顺序分别是：蛋白质（肉蛋奶）、矿物质、维生素（蔬果奶）、碳水化合物（米面）、脂肪（肉蛋奶）、膳食纤维（蔬菜）。

28. 健康饮食习惯的培养

咀嚼吞咽能力与固体食物

大多数父母在孩子1岁以后给孩子真正喂食固体食物，而在这以前，主要是喂半固体食物。

无论宝宝是否能够咀嚼和吞咽固体食物，当宝宝到了这个月龄，都应该让宝宝学习吃固体食物，以保证宝宝离乳后的营养摄入。

添加固体食物的顺序应该是谷物、蔬菜、水果、蛋肉。宝宝能吃很多种固体食物，如面包、米饭、馒头、包子、饺子等。谷物容易咀嚼和吞咽，肉类是最不容易咀嚼和吞咽的。所以，最好不要添加肉类固体食物。

宝宝在最初吃固体食物时，可能会反复把食物吐出来，有的宝宝会呛着，妈妈不要着急，要给宝宝一个学习的过程。食物不要过热，宝宝口腔黏膜比较娇嫩，对热也比较敏感，宝宝可能会因为怕热而拒绝吃固体食物。

在喂宝宝固体食物时，要注意防止气管异物：不能喂宝宝脆硬的豆类或菜丁，米饭中的豆子一定要保证煮得很烂。不给花生、瓜子等坚果类。宝宝吃饭时，不要逗宝宝笑，不能让宝宝边跑边吃。

还不会吃固体食物

曾有个13个多月的宝宝，吃水果还必须榨成果汁，连果泥都不咽，如果给切成小块，放在嘴里，咀嚼一两下就吐出来。我告诉妈妈从现在开始一定要锻炼宝宝吃固体食物，绝不能只让宝宝有喝的能力。可妈妈很为难地说，孩子死活不吃，如果不让宝宝喝，宝宝不饿坏了吗？

这是很典型的例子，妈妈一方面为宝宝不能吃固体食物着急，一方面又不给宝宝锻炼的机会，这不是宝宝的问题，是妈妈的问题。宝宝的咀嚼功能不是天生就具备的，是在后天锻炼中逐步形成的，如果妈妈一直不让宝宝吃固体食物，宝宝可能到了上小学都不能很好地咀嚼固体食物并把饭菜吞咽下去。

良好的饮食习惯需要培养

1岁以后，幼儿的饮食习惯发生变化，对饮食开始挑剔，进食很容易受外界因素影响，任何响声，任何事情，都能让宝宝停下来看一看，听一听；即使没有什么影响，宝宝也可能会停下来玩一会儿，会把妈妈喂到嘴里的饭菜故意吐出来，或嘟嘟地吹泡玩。这些

都是这么大孩子常有的现象。

宝宝普遍不爱喝白开水，喜欢喝饮料。妈妈的理由很简单：孩子不喝水，只能给孩子喝些饮料，总不能干着孩子呀。饮料中所含的糖、色素、香料、人工添加剂对宝宝有害无益，纯果汁饮料也不能代替水。养成宝宝喝水的习惯，不但对孩子健康有益，对孩子的牙齿也有好处。

满13个月宝宝是否可以吃零食了呢？在商店里购买的儿童小食品，休闲食品属于零食，不要没有限制地给宝宝吃。宝宝通常很喜欢零食，因为大多数零食是甜的，一些零食不符合这么大宝宝的营养需求，不能让零食充填宝宝的肚子，要把零食作为外出或餐间的一点补充，给宝宝一些意外惊喜和快乐。

宝宝的胃容量还不够大，少食多餐仍是这么大宝宝的特点。所以，一天吃三次正餐，上下午加餐两次。通常情况下，对于这么大的宝宝，把水果可作为零食了。

不爱吃辅食

我家宝宝已经13个月了，不爱吃辅食而且吃了后还会打嗝，胃口也不太好，还有便秘的现象，我该怎么办呢？

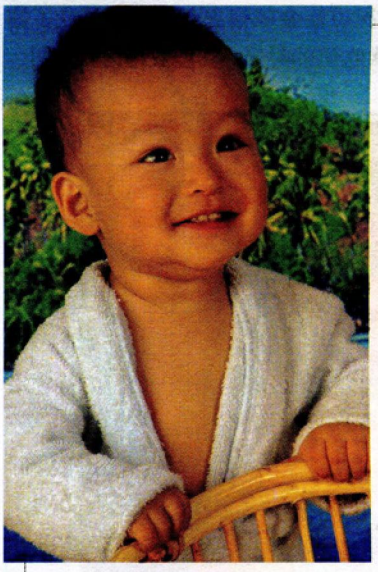
13个月的宝宝吃饭菜已经不能视为辅食了，从现在就开始给宝宝建立一天三餐的习惯。这么大的孩子对碳水化合物类食物的消化能力已经不弱了，慢慢地养成宝宝吃五谷杂粮的习惯和能力。大多数宝宝，发生便秘的原因是生理性的，也就是说只要宝宝不存在消化道疾病，便秘的原因就是饮食问题。碳水化合物产生的残渣比较多，有利于纠正容积性便秘。

建议：

- 和家里人一起进餐；
- 让宝宝自己坐在餐椅上，增加宝宝进餐的兴趣；
- 每天改变菜谱，做宝宝喜欢吃的食物；
- 可服用一段时间的益生菌、鸡内金等助消化药。

29.幼儿膳食指南

- 每日饮奶。
- 养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯。
- 1–2岁的幼儿需要特别呵护。幼儿身体发育迅速，需要吸取许多营养物质，但是，他们的胃肠还不够成熟，消化力也不强，胃的容量只有250毫升左右，牙齿也正在长，咀嚼能力有限，故应增加餐次，供给富有营养的食物，食物的加工要细。每日供给奶或相应的奶制品不少于350毫升，也注意供给蛋和蛋制品、半肥瘦的禽畜肉、肝类、加工好的豆类以及切细的蔬菜类。有条件的地方，每周给宝宝吃一些动物血和海产品类食物。要引导和教育宝宝自己进食，每日4–5餐，进餐应该有规律。吃饭时应培养宝宝集中精神进食，暂停其他活动。应让宝宝每日有一定的户外活动。
- 3–5岁的幼儿有的进入幼儿园，他们活动能力也要大一些，除了上面照料幼儿的原则外，食物的份量要增加，并且逐步让宝宝进食一些粗粮类食物，引导宝宝有良好而又卫生的饮食习惯。一部分餐次可以零食的方式提供，例如在午睡后，可以食用小量有营养的食物或汤水。
- 应该定时测量孩子的身高和体重，并做记录，以了解孩子发育的进度，并注意孩子的血色素是否正常。应该避免在幼年出现过胖，如果有这种倾向，可能是因为偏食含脂肪过多的食物，



宝宝崔兴宇

今天是兴宇1岁生日，宝宝明天就要步入幼儿期了，长大的兴宇更加活泼可爱。父母在养育宝宝的征程中常常会在某一天感觉突然宝宝长大了。

或是运动过少，应在指导下做适当的调整，着重改变不合适的饮食行为。

● 成人食物和儿童食物是有区别的，例如酒类绝不是孩子的食物，成人认为可用的“补品”，也不宜列入孩子的食谱。平衡膳食就是对孩子有益的滋补食物。

在有条件的地方，可以让孩子和小朋友共同进食，以相互促进食欲。

30.宝宝缘何咬妈妈的乳头

曾经有位妈妈向我咨询，说她的宝宝拼命咬她的奶头。她叫得越厉害，宝宝咬得越紧，刚开始是吃一会儿才咬，后来宝宝一含上乳头就咬。妈妈急了，训斥了宝宝几句，宝宝撇着小嘴，眼泪汪汪地看着妈妈，没有哭出声来，但当天晚上宝宝就没再吃妈妈的奶，过去，晚上宝宝要吃两三次奶。到了第二天，宝宝开始吃妈妈的奶，但吸吮力比较弱，显得也不那么幸福。妈妈难过极了，妈妈是哭着向我叙述这件事的——怎么办?

宝宝咬妈妈的乳头不是宝宝狠的表现，似乎宝宝是个没有良心的坏孩子，绝不是这样的。妈妈埋怨孩子，谴责孩子，会让宝宝很委屈。

有的宝宝可能不像上面的宝宝那样，遇到这种情况可能会咬得更狠，宝宝是受了惊吓，当再次吃奶的时候，想起来妈妈的尖叫，反应性地再次咬妈妈的乳头。有的宝宝听到妈妈的尖叫，以为妈妈在逗宝宝玩，误认为妈妈喜欢宝宝咬乳头，所以，妈妈越叫，宝宝咬得越欢。宝宝只是判断上的差错。



宝宝 裴昕罡

咬妈妈奶头的宝宝并不罕见，大多数妈妈会把奶头从宝宝嘴中夺出。妈妈有经验了，宝宝再次咬乳头时就捏住宝宝的鼻孔，宝宝不能呼吸了，就撤开乳头，把嘴腾出来呼吸，有的妈妈会用手指按压宝宝的下颌，使宝宝松开小嘴。咬妈妈的乳头大多出现在长牙期间的宝宝，如果适时给宝宝磨牙棒或安抚奶嘴，宝宝咬乳头的情况就少有发生。用奶瓶喂养的宝宝也会出现咬乳头的现象，只是咬的是人工乳头。

第5节 尿便训练和睡眠管理

31. 生理是基础，训练是帮助

妈妈的疑问

● 宝宝什么时候能够控制大小便?

● 宝宝控制大小便的能力是随着年龄的增长而自然拥有的吗?

● 必须经过专门的训练宝宝才能控制大小便吗?

● 有无更快的办法让宝宝能够控制大小便?

● 宝宝不能按时学会控制大小便是不是不够聪明?

医学解释

● 控制尿便与宝宝智力、训练早晚没有必然联系;

● 毫无疑问，宝宝具有自我控制大小便的潜在能力;

● 没有父母的帮助，宝宝不会自然而然地控制大小便;

● 从本月开始，父母可以开始训练宝宝控制大小便;

● 没有宝宝主动积极的参与，妈妈再努力也是徒劳的;

● 父母不要试图百分之百地掌握孩子，更不能有控制孩子的欲望。

有的宝宝1岁以后就能控制大小便了，有的宝宝先会控制小便，可有的宝宝先会控制大便，有的宝宝到了2岁还不能控制大小便。

父母不要过分担心，也不要通过语言和行动让孩子感到，他是个笨孩子，是个没有用的孩子。不要给孩子挫败感，更不需要采取激烈办法去训练。有同样大孩子的妈妈们喜欢在一起交流经验，这不是件坏事，问题的关键是，不同孩子在控制尿便的能力方面存在着千差万别，别人的经验对你不见得管用。

早早就能够控制尿便的宝宝是不是聪明的表现呢？没有这样的理论依据，在实际工作中，也没有发现这样的因果关系。就我所观察到的，孩子控制尿便的早晚，与孩子的聪明程度没有明显的相关性，与孩子个性也没有显著的相关性。那么，是否与妈妈的训练有关呢？临床研究证明，这其中也没有发现有必然的联系。

典型例子

栋栋过了100天，妈妈就开始训练宝宝尿便，不到半岁的时候，妈妈一天几乎洗不了几块尿布。栋栋和妈妈配合得非常好，只要妈妈感到宝宝要尿，就马上抱起儿子，几声嘘嘘，儿子便听话地把尿尿在盆里。妈妈判断着儿子要拉屎，就把儿子抱到盆上，没多大功夫，宝宝就完成了一件大事，妈妈为此很自豪。可是好景不长，栋栋快1岁的时候，突然说什么也不听妈妈的话了，和妈妈不再有从前的默契。如果妈妈不干预，栋栋还可能会蹲下来尿便，如果妈妈干预，栋栋就会索性憋着不拉。至于尿，不是尿在裤子里，就是尿在床上。直到1岁半以后，宝宝才又开始学习控制尿便。到栋栋能完全控制尿便的时候，已经3、4岁了。

这是个典型的例子，过早训练尿便并不能让宝宝更早地学会控制大小便，弄不好，宝宝还会因反抗情绪，延长控制尿便时间。栋栋是个聪明的孩子，一种器乐达到专业水平，学习成绩一直名列前茅。



宝宝/方菲

菲菲会自己拿筷子吃饭了？呵，真是能耐，13个月的宝宝会自己拿勺吃饭已经不简单，大多处于拿手吃饭阶段，手抓饭是这么大宝宝的最爱，对于宝宝来说任何餐具都不如自己的手好用。

32. 如何训练这个月龄宝宝尿便？

发现尿便前的征兆及时训练

● 正在玩耍的孩子突然停止了玩耍；

● 面部表情也发生了某种变化，或脸发红，或两眼球瞪着不动，或眼神发呆、发直；

● 喉咙中发出嗯嗯的声音；

● 正在行走的宝宝突然站在那里不动；

● 把两腿叉开放慢行走速度，或许会蹲下来。

排便前的这些表现并不能证明孩子会控制尿便了，也不能认为宝宝懂得把尿便的信息传达给父母。当宝宝有了这些迹象时，父母开始着手帮助宝宝学习控制尿便的时候就到了。

从这个月开始，你就可以尝试着训练宝宝大小便，但要建立在宝宝愿意接受的前提下，如果感到情况不妙，马上罢手，再等一段时间。

没有一成不变的统一方法

妈妈或看护人可根据宝宝接受情况找到适合的方法，没有一成不变的方法，每个孩子接受能力不同，对训练尿便的反应也会不同，如果一味强调必须使用的方法，可能会给妈妈训练尿便带来不少麻烦，关于这个月龄的宝宝训练尿便的方法，我有如下建议：

①训练小便

● 观察宝宝有尿前的征兆，当宝宝有尿时，比较愿意接受排尿训练；

● 给宝宝准备一个漂亮，好拿的小尿盆，宝宝会把他的小尿盆当做玩具，多次告诉宝宝这是专为宝宝准备尿尿的，当宝宝有尿时，会主动把尿尿在小尿盆中；

● 不要一天24小时让宝宝穿着纸尿裤，这样不利于训练宝宝自己排尿。根据你的判断，适时取下纸尿裤，告诉宝宝有尿坐在小尿盆上。如果是男宝宝，可以让宝宝自己端着小尿盆站立着排尿；

● 当宝宝把尿排到尿盆中时，要及时鼓励宝宝做得好，这个月龄的宝宝开始讨父母喜欢，得到父母赞赏的事愿意重复去做；

● 这个月龄仅仅是刚刚拉开训练尿便的序幕，还没到演练的时候，妈妈切莫着急，不要批评宝宝把尿尿在裤子里，如果妈妈抱怨宝宝，宝宝能够自己控制排尿的时间会更晚；

②训练大便

● 这个月龄训练大便只是试探性的。宝宝是否能够把尿便便在便盆中并不重要，重要的是妈妈要知道，宝宝是否能够接受你的训练，如果宝宝不接受，就说明你训练尿便还为时过早。

● 建立定时排便规律。这个月龄的宝宝大便次数不再像婴儿期那么多了，大多数情况下都是每天1、2次，或2天1次。大便不像小便与饮食状况关系密切，喝得多尿得多。宝宝可能因为偶尔吃多了，大便量就有些多，但次数改变的不多。所以，建立定时排便规律，对宝宝尽早控制排便有很大帮助。通常情况下，早晨起床后排便比较好，但你的宝宝什么时候排便更好，要根据宝宝具体情况而定。如果你的宝宝无论如何也不接受早晨排便的安排，晚上，或中午排便并不意味着时间上的错误；

● 让宝宝和妈妈一起到卫生间，看妈妈坐便盆，会让宝宝对排便有现实认识，给宝宝购买一个漂亮的小坐便器，和妈妈面对面地坐着，会让宝宝尽早接受把便排在便盆中的习惯。

33. 延续婴儿期的睡眠问题

不成问题的问题

在《婴儿卷》里，关于睡眠的问题我们谈了不少。事实上，早在新生儿期，妈妈所困惑的宝宝睡眠问题，多是因为妈妈缺少带孩子的经验，把自己的一些想法和认识加进去。说白了，宝宝没有睡眠的烦恼，是妈妈自寻烦恼罢了。

在宝宝睡眠问题上，许多父母已经积累了很多经验，也帮助孩子建立起了良好的睡眠习惯。但也有些父母仍然面临着一些问题：有的宝宝并不像父母希望的那样能够很好地睡觉；有的宝宝也并不像书上讲的那样睡那么长时间。解决办法仍然是找到原因，按婴儿期的睡眠问题去护理。

值得注意的是，宝宝的睡眠问题，有相当一部分原因并不是宝宝真的有问题，可能是父母养育方式不当。随着幼儿心理和情感能力的发展，对这样的问题反应会更加激烈。

宝宝睡眠不好缘于父母

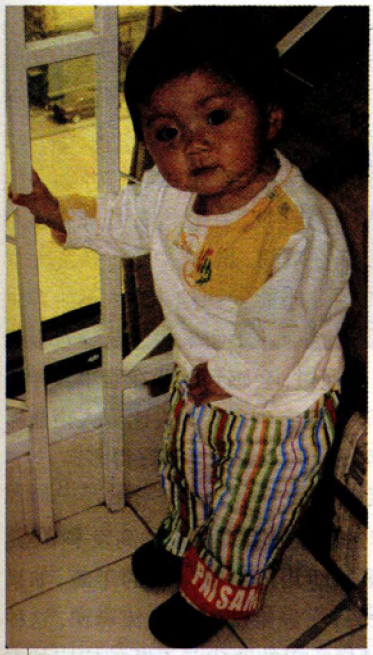
一位妈妈带着宝宝来见我：她的宝宝1岁零1个多月了，从七八个月开始就一直不好好睡觉。为此，她和她的丈夫已经筋疲力尽，忍无可忍了，小两口互相抱怨，到了崩溃的边缘，甚至已经萌发了离婚的念头。

关于孩子父母的问题我没有进一步询问，关于宝宝如何不好好睡我进行了仔细的询问：

首先，宝宝入睡困难，像个夜猫子，不到半夜三更，无论如何宝宝都不肯上床睡觉，强迫的结果就是拼命哭闹。另外，宝宝入睡后，一小时醒一次。而且，每次醒来都是闭着眼睛，玩命地哭，抱都抱不住，满



宝宝/秦沐珺
宝宝1岁了，对小食品产生兴趣。



宝宝/段杼

宝宝还不会独自行走徒手站立，所以，特别喜欢靠着什么，抓着什么。

身大汗，十几分钟后，哭得实在累了，再次入睡。妈妈说，那十几分钟，对于他们两口子来说，简直是地狱般的煎熬。他们已经坐病了，宝宝入睡，父母却无法入睡，内心充满了害怕，因为宝宝会突然醒来哭闹。带宝宝去过很多家医院，看过很多医生，没有发现宝宝有异常。考虑宝宝是噩梦惊醒，每天都做噩梦，而且还不止一次，为什么？妈妈不解，医生也不解。

妈妈把宝宝带到我诊室时是上午10点多，宝宝发育正常。看起来情绪不错，对诊室中的物品有兴趣，对于妈妈的话可是充耳不闻，对我说的话，宝宝能停止片刻活动，注视着我，听我和她说话。查体时听诊发现心律不齐，心音比较亢强，但不应该是宝宝半夜惊醒哭闹，不好好睡的病因。

我开始考虑其他原因。我和妈妈谈到他们两口子的事，两人的性格都比较急，两句话不投机就吵起来，而且都是天不顾地不顾的，这已经成为他们生活习惯，谁也不让着谁，有争议就吵，心不顺就吵。有了孩子，妈妈因为有孩子做起了SOHO，爸爸成了甩手掌柜，妈妈抱怨白天受累，晚上不能睡觉。爸爸也无法忍受晚上听孩子哭，白天听领导训。两个人吵的次数更多，程度更激烈。我认为这才是最根本的原因。

下次，让爸爸妈妈一起来，我把生长环境对幼儿心理影响的道理告诉他们，要求他们必须先停止吵闹。爸爸妈妈听我的了，果然宝宝哭闹减轻了。3个月过去，宝宝可以一夜睡到大天亮了。妈妈高兴地说还是不吵架好。给宝宝创造温馨的生活环境，对宝宝的健康成长是非常重要的。

第6节 季节、出游、意外

34. 不同季节护理要点

春季

春暖花开时节，要让宝宝亲历自然，看一看刚刚泛绿的小草，瞧一瞧刚刚长出嫩芽的树枝，观一观河水中游动的小鱼。让宝宝走出房子，走出童车，踩一踩松软的大地，感受一下被放飞的自由。会走会跑的宝宝，对自然充满着向往，宝宝总会指着门让妈妈带他出去。

给妈妈的建议：

- 不要因为有干不完的家务活就把宝宝困在室内；
- 不要因为怕宝宝冻着、凉着而把宝宝捂在家里；
- 在扬沙天气，或空气质量比较差的日子不宜户外活动，不要带宝宝出去；
- 春季干燥，注意给宝宝补充水分；
- 民间的“春捂秋冻”有一定道理，不要过早减衣服；
- 冬春季节交替的时候，气温不恒定，要根据气温变化给孩子调整衣物；
- 最好在早晨起来时决定给孩子穿多少，穿什么，半途减衣服容易使宝宝感冒；
- 北方春季湿度很小，要注意保证室内湿度。

夏季

- 1岁以上幼儿不再容易患臀红，仍会患尿布疹。夏季最好不要长时间使用纸尿裤，用薄一些的尿布就可以了。
- 如果宝宝已经有接受尿便训练的迹象，就可以去掉尿布，不但可避免尿布疹，还能训练宝宝蹲下撒尿，为坐便盆做准备。
- 用痱子粉防痱子并不是最好的选择，勤

洗澡是最有效的。使用痱子水、痱子膏比使用痱子粉更好。如果宝宝臀部发红，或已经有了尿布疹，用清水洗后涂上鞣酸软膏，不但可以治疗臀红，还能起到预防尿布疹的作用。

- 宝宝皮肤擦伤，不能直接在擦伤的地方涂红药水，必须用消毒水消毒，把伤口上的尘土和沙粒清理干净后再涂药水。如果皮肤完全擦掉，或有伤口，需要医生处理。
- 宝宝身上有伤的时候，给洗澡带来麻烦，伤口沾水容易感染，所以，不能让有伤口的地方沾水，可以分步洗，或用湿毛巾擦洗。
- 夏季宝宝出汗多，水分蒸发多，要注意水的补充，每天最好喝150–200毫升的白开水。
- 可以使用电蚊香，最好不用熏蚊香。用蚊帐是最安全的，但孩子可能会把身体贴在蚊帐上。可在床上放置高度约50厘米的防护围，以免蚊子隔着蚊帐咬孩子。
- 一向吃得很好的宝宝，到了夏季食量可能会减少，父母不要强迫宝宝吃，天气凉下来，宝宝自然会爱吃饭的。妈妈要相信宝宝有自我调节能力。
- 乙脑疫苗一定要在夏季来临时接种。乙脑，就是人们说的大脑炎，并没有绝迹，一定要给宝宝接种疫苗。
- 夏季容易患细菌性肠炎，要注意宝宝的饮食卫生，不吃隔夜饭，不喝隔夜水，生吃瓜果梨桃应该在洗净后，再用清水浸泡一段时间，让残留的农药和洗涤剂充分溶解在水中并用清水洗干净。

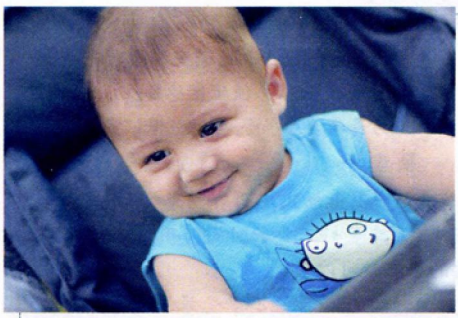
秋季

对于幼儿来说，秋季是黄金时节，宝宝告别了酷暑和蚊蝇的袭扰，食欲开始增加，到了“贴秋膘”的时候。宝宝较少生病，父母可充分利用这段时间给宝宝补充营养，带宝宝到户外活动，让宝宝领略秋天的风光。

父母可不要认为宝宝没有欣赏能力，没有感受。早在婴儿期，在宜人的环境中婴儿会很安静，而在喧闹、燥热、污浊、杂乱无章的环境中，婴儿不能安稳地入睡，不能香甜地吃奶。即使是胎儿，如果妈妈从噪音不断的施工现场通过，会感到胎儿在腹中异样的胎动。父母带宝宝到自然中去比到人声鼎沸的超市、商场或儿童游乐场要好得多。

冬季

冬季是幼儿呼吸道感染的高发季节，尤其是1岁多的幼儿正是爱生病的年龄。如果宝宝总是感冒，经常咳嗽发烧流鼻涕，这种情况下，父母所犯的通病是不断给宝宝加衣服，生怕宝宝受凉，结果宝宝整天汗津津的。父母要知道，冬季宝宝出汗可不同于夏天，夏季整体环境温度高，而且是自然的。冬季宝宝出汗是人为的，是因为宝宝穿得多或局部环境温度高，而整体环境温度低。宝宝处于冷热不均的环境中，哪有不易感冒之理？所以，父母应该让孩子处于温度相对恒定的环境中，不要让室内外温差太大，不要把孩子捂得满身是汗。耐寒锻炼是提高宝宝呼吸道抵御能力的有效方法。



宝宝/温腾飞

宝宝的爸爸是德国人，所以，宝宝有一头金黄的头发。你能想象到他的妈妈是一位黑头发黑眼睛的中国人吗？

35. 带孩子出游

带1岁多的幼儿，父母不会设计长时间的旅游，下面所给出的是为3天以内的行程准备的方案。

为宝宝准备食物

1岁以后的幼儿不会以母乳为主，并且，外出旅游时，妈妈不能得到很好的休息，不会有比在家还多的奶水。所以，可以把母乳忽略不计。带好宝宝足够吃的东西会给你的



宝宝/赵元圆
报纸做的小帽子戴在头上轻极了。

旅途生活带来很多方便。有爸爸妈妈在身边，加上有足够吃的，只要宝宝身体没有不适，宝宝没有不高兴的理由。

● 牛乳：尽管你的宝宝已经能够和你们一起吃一日三餐，但牛乳仍是这么大孩子的重要食品，尤其在旅途中，牛乳不但能够提供足够的营养，还比较方便。带什么样的牛乳好呢？

● 鲜牛乳：如果你是乘私家汽车旅行，车上配有冰箱的话，就可以带小包装鲜奶（125毫升或250毫升都可以）。不要带大包装的，大包装如果不能一次喝完，极易变质，给重新存储和冷藏带来很大难度。大包装适于在家庭中使用。如果没有冷藏设备，就购买不需要冷藏储存的牛奶。

● 配方奶粉：同时准备一个密封好的旅行热水瓶和保温桶，带上小包装的配方奶粉，当孩子想喝奶时，随时给孩子冲。

● 酸奶：需要冷藏储存，如果是短途旅行，可以在常温下放置一段时间。但如果是长时间旅行，又没有冷藏设备时，最好不要带酸奶，宝宝可能会因为喝了酸奶而腹泻。

其他食品：适合一两岁幼儿吃的零食，在超市中随处可见。父母可以给孩子带少量优质的零食，长时间驱车旅行，宝宝会很快厌倦被困在狭小的空间，少量零食可以让宝宝兴致盎然，不易晕车或烦闹。但尽量不买或少买膨化食品和令人胀饱的食品。最好不给宝宝吃没有吃过的食品，宝宝可能对这种食物过敏，出门在外，会比较麻烦。最好的零食仍然是水果，那些小个的，方便剥皮的水果是最佳选择。

● 正餐：到饭店进餐，适合幼儿吃的饭菜非常少。不能按照菜谱上的饭菜，你可以要求饭店专门为你的宝宝做一点适合你孩子吃的饭食。

西红柿鸡蛋汤或西红柿炒鸡蛋

宝宝能吃，这个月龄的宝宝可以吃整鸡蛋了，在汤中甩鸡蛋花宝宝是能够咀嚼和吞咽下去的，西红柿比较柔软，很容易咀嚼吞咽；

营养丰富，多数人认为生食西红柿营养价值高，其实不然。生食西红柿只不过能够保留更多的维生素C，而其他营养成分却是做熟后更容易被人体吸收，如果往沸水中放入西红柿后马上关火，维生素C会大量保留下来。熟食西红柿，尤其是和鸡蛋在一起烹饪有利于铁的吸收；

宝宝天生喜欢吃酸甜味道的食物，西红柿鸡蛋汤正符合宝宝的口味；

制作简单，宝宝很难等待很长时间，西红柿鸡蛋汤可以在2、3分钟完成烹饪，宝宝能够更快地食用；如果宝宝等得不耐烦了，再好吃的东西宝宝都可能会拒绝；

也可以做成西红柿炒鸡蛋，和在大米饭里宝宝会比较爱吃。

盖浇饭

这道餐既有饭，又有菜，不需要等待很长时间，要求厨师把米饭蒸软些，里面的菜要切成碎末，要有肉，有青菜。

饭店的饭菜多油大，盐多，要嘱咐厨师少放油和盐，一定不要放动物油，最好放橄榄油、色拉油或豆油。

饭店的饭菜多比较硬，要求给宝宝做得软些。另外，不要让厨师淋明油，饭店在做菜时，出锅前习惯在菜上淋些明油，这可能会引起宝宝脂肪泻。

● 即食食品

给宝宝带上打开即食的食品也是不错的

选择，打开即食的食品比较方便，不会让宝宝因为等待而哭闹。通常情况下，宝宝一旦说饿就要马上吃饭，宝宝对饿的忍耐力是比较差的。现在有不少适合幼儿吃的即食食品，可选择几种带在路上，即使在道路上行驶也可以给宝宝吃。

为宝宝准备衣物

尽可能多给宝宝带些衣物，这会给你带来很多方便。路途中你不知道会发生什么事，宝宝可能会在玩耍中弄湿衣服，可能会把奶洒一身，可能会在饭店就餐时，洒了饭菜。一天可能要换几次衣服。本来不尿裤子的宝宝，可能会因为环境的改变开始尿裤子或尿床。要多带纸尿裤或尿布，也应该带更多的裤子。

尽管你知道未来一周的天气，但也要做好天气变化的准备。天气可能会突然变冷，也可能突然转暖，可能是阴雨天气，也可能是扬沙天气。宝宝会随时睡眠，无论在车上，还是在你游玩的风景区，你要随时为宝宝准备铺的、盖的。把一床小被子放在车里，到目的地后，如果你把车停在距离你逗留的地方比较远的停车场，就要把宝宝的衣服和被褥放在旅行袋中随身携带。靠垫和抱被两用的多用途产品这时最有用，

为宝宝准备小药箱

宝宝出门在外，难免会生病，这是最令父母着急的事。当父母发现宝宝生病时，在找到医院前，自带的小药箱就发挥作用了。尽管父母不是医生，但有些小的病症父母还是能够初步判断，并给予临时处理的。

小药箱中都应该装些什么?

体温计、消毒棉签、消毒酒精、碘酒、双氧水、红药水、紫药水、肤轻松软膏或尿素软膏、风油精；

退热药：口服的片剂或水剂、肛门用的栓剂；

腹泻药：思密达或参苓白术散、口服补液；

助消化药：整肠生或妈咪爱、鸡内金或消食片；

止咳药：蛇胆川贝液，蜜炼川贝枇杷露；

晕车药：眩晕宁，尽量不给孩子吃晕车药，如果孩子晕车了，最好把车停下来，把孩子抱出车外，让宝宝活动一下。

带上你们能够联系到的医院和医生的电话号码。

36. 预防意外

一个悲惨的故事

妈妈带1岁的亮亮去朋友家玩，朋友的儿子晗晗比亮亮大3个月，是个闲不住的小淘气。两个妈妈谈完孩子，谈老公，谈完老公，谈自己。两个妈妈没谈够，不知不觉把两个孩子举到了窗台上。两个小家伙异常兴奋，看着窗外的车水马龙，不知怎么，两个孩子忽然扑到一起，两个妈妈都没回过神来的一刹那，手中的孩子像断了线的风筝，从四层楼飘落到地上。当她们疯了似的跑到楼下的时候，见到眼前的惨景，两个妈妈同时失去了知觉，昏倒在地。救护车把两对母子拉到医院的时候，1岁的亮亮已经没了呼吸。晗



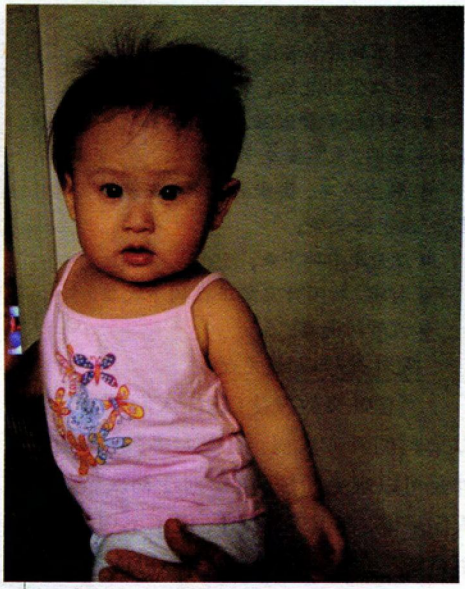
宝宝/秦沐珺
看我像不像小雪人呀?

晗幼小的身体上，有八处骨折，生命危在旦夕，除了一双紧闭的双眼，全身都被绷带包裹的晗晗躺在抢救室里一动不动，呼吸机、氧气罩、输液管、输血管、监护仪包围着孩子。经过6个多小时的抢救，没能留住宝宝的生命，哪怕是有残疾的生命。

摔伤是导致儿童死亡的主要原因之一，也是非致命伤的主要原因。能发生摔伤的地方数不胜数。从窗户上掉下来摔伤并不少见。

家里容易出现的意外事故

- 从床上摔下来；
- 从楼梯上摔下来；
- 从窗台上摔下来；
- 从窗户上摔出去；
- 从自行车上摔下来；
- 从大型儿童玩具上摔下来；
- 学步车倾覆使孩子摔伤或夹伤；
- 小的陈列柜倾倒砸伤宝宝；
- 在浴盆中打滑摔伤；
- 宝宝拿到药瓶，把药吃进肚里；
- 用手去抠没有安全盖的电插座口，手指卡在玩具或家庭用具的孔眼中；
- 把矮柜上的台灯拽了下来砸到宝宝，更危险的是触电；
- 把煤气开关打开；
- 把工具箱打开，拿着危险工具乱舞；
- 把水果刀、剪刀拿在手里；
- 把桌布拽了下来，桌布上有热水瓶或热汤；
- 拧开了热水器的开关；
- 拧开了装有洗涤液、洗发液、香水或化妆品的瓶子，并当做饮料喝了；
- 用铁制玩具或坚硬的东西砸电视的屏幕或者镜子；
- 宝宝走到盛满水的盆或桶前；
- 浴盆中的洗澡水没有放掉，宝宝能够把头伸过去，或会站到小凳上试图玩水；
- 打开没有锁的马桶盖；
- 把很热的熨斗放到孩子能摸到的地方，孩子会站在小凳子上，会通过拽连在熨斗上的电线把熨斗拽下来；
- 孩子会站在小凳子上拧自来水龙头；
- 烟灰缸里的烟蒂被宝宝吃到嘴里；
- 家里养了很多花草，但并没有考虑是否有毒、有刺；
- 宠物并不总是对你的孩子友好，你也不能保证孩子不去招惹它；
- 抱着孩子喝热茶、热咖啡、热水；
- 玩具上的零件、衣服上的纽扣被宝宝抠了下来，送到嘴里；
- 糖豆、瓜子、花生等可能被宝宝塞到鼻孔中，也可能会卡在宝宝的喉咙中；
- 边跑边吃的宝宝，嘴里的东西会卡在气管里；
- 宝宝自己吃或者妈妈喂宝宝果冻都可能会堵塞宝宝的呼吸道；
- 有硬度、有长度，能放到嘴里、鼻孔中、耳朵眼中的东西被宝宝拿到，他就会真的把它放进去。如果拿着这样的东西跑，可能会戳到眼睛，如筷子、牙刷、小木棒等；
- 幼儿不但喜欢水，更喜欢火，不要把火柴、打火机等放到宝宝能拿到的地方。



宝宝/杨昱菲

妈妈看到宝宝头发这样翘着，就开始担心起来，听老人们说，孩子头发乍着，预示着宝宝营养不好。其实不然，发质的好坏并非仅仅与营养有关，还与遗传、洗护等诸多因素有关。菲菲头发正处半长阶段，头发比较短和比较长都不容易翘起来，就这半长不长的才容易这样，尤其是起床后。

户外容易出现的意外事故

- 小河沟、小水坑；

- 别人的宠物；
- 游乐场并不都是安全的；
- 道路上的危险；
- 用自行车带宝宝，安装结实的安全座椅、链条保护网，系牢安全带；
- 乘坐汽车，要坐在后排，安装结实的安全座椅，系牢安全带；
- 从童车中摔下来；
- 打雷、打闪时宝宝正在树下玩耍；
- 没带防雨具。

意外是可以避免的

当意外事故发生以后，人们常常哀叹难以预料的天灾人祸。但在大多数情况下，意外是可以避免和预防的。对于初次做父母的人们来说，在很多情况下，根本不想“这样会很危险”，而是固执地想“不可能出现这种事”。父母们没有经验，更没有这样的经历。在这以前，没有人提醒过他们，更没有接到这样的警告。并不因为做了父母，就对意外事故有了敏锐的洞察力，自然而然地知道如何预防意外。父母需要学习这方面的知识。



宝宝段越

宝宝扶物站着能转过头来了，离独自行走已为时不远了。



宝宝／吴昭睿

第二章

1岁2个月的幼儿

（13-14个月）

★宝宝喜欢爸爸妈妈用语言和他交流

★偏食的宝宝源于喂养不正确

★训练尿便要等到宝宝愿意合作时

★别要求宝宝一觉睡到大天亮

第1节 特 点

37.手脚变得越来越灵活

会用单手做事

能比较熟练而准确地用手指捏起物品，拇指和食指、中指很好地配合，而不再是大把抓。表现出能用单手做事，而不再是像过去的婴儿期，可以用单手完成的事情，也要用双手共同完成。宝宝运用手的能力有了很大进步，小的东西，宝宝仍然有可能放到嘴里，如果是小圆球，或其他能被吸入的东西，有可能会卡到喉咙中，爸爸妈妈要让宝宝远离这些危险。

腿上功夫渐长进

宝宝的平衡能力增强，比原来站稳了，走路也进步了，弯腰捡东西，然后站起来不摔倒。接踵而来的是宝宝目力能及的东西，变得不那么安全了，热水瓶、电插座、锐器、可能卡到喉咙的小物件，可能会出现危险的一切一切都要远离宝宝，消除隐患是爸爸妈妈的责任。

38. 宝宝像敏锐的小精灵

词汇量的增加快极了

如果你的宝宝已经会说话了，你的宝宝一天能学会20个字！多和宝宝说是促进宝宝语言发育的好方法。如果你的宝宝还不会说话，也不意味着宝宝没有学习语言，宝宝仍然会一天学习20个字，只是没有表现给爸爸妈妈看而已。所以，爸爸妈妈仍然要多和宝宝交流。半数宝宝能理解80–100个日常用语，说出1–2个让爸爸妈妈听懂的句子，通过手势、身体姿势和动作理解语言，说象声词，模仿动物声。

对人或事物变得敏锐

相对于婴儿而言，幼儿对外界人或事物变得更加敏感、敏锐和警觉起来。宝宝对外界的人或事物的敏感程度越大，潜能越能被开发出来，学习的能力也越强。爸爸妈妈要充分利用宝宝各种潜能发展和能力发育的关键时期，帮助宝宝完成幼儿期的奠基。宝宝幼儿期性格的形成、能力的建立、智力的开发，以及所经历的环境，对宝宝今后的发展影响深远。



宝宝肖夏

宝宝发现了她感兴趣的东西，全神贯注，又有些兴奋地朝着目标去了。

可以享受美食了

宝宝真的不再是乳儿了，宝宝希望离开妈妈的乳房，离开奶瓶，拿起碗筷，像爸爸妈妈一样坐在餐桌上享受美食。爸爸妈妈要记住，把吃饭的权利交给宝宝，不要因为怕弄脏了衣服，弄脏了地板而剥夺宝宝锻炼的机会。宝宝已经进入幼儿期，不再满足单一的饮食结构了，会有选择地吃。如果宝宝把刚刚放到嘴里的食物吐出来，可能只有一个原因：不愿意吃！妈妈的对策是立即拿走，下顿再说。

小病不断，大病不犯

小病不断，大病不犯不是大问题，经常流鼻涕，偶尔咳嗽几声，某天大便不太好，妈

妈不要当回事。这么大的宝宝对季节的变化仍然比较敏感，不同的季节护理的重点不同，季节性疾病仍是这个年龄段宝宝的特点。

第2节 体格和体能发育

39. 悄悄变化着的体重、身高

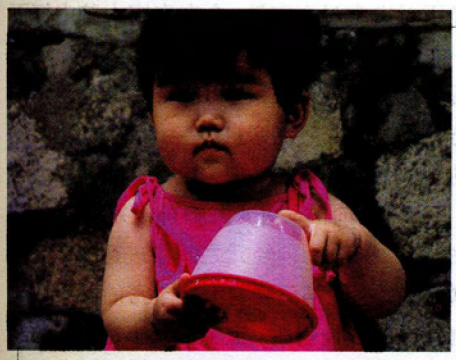
1岁以后，宝宝身体上的变化，看来不那么明显，大大的脑袋也看不出长了，身高也不再快速增长。宝宝的体重最让妈妈担心，在外表看来，宝宝还没有吃奶的时候胖呢。

尽管妈妈看不出宝宝长，可实际上，宝宝一直在生长着，婴儿时期的衣服已经小了，妈妈已经不能抱着宝宝走很远的路了，因为宝宝重了，妈妈的胳膊受不了了。

随着宝宝的长大，身体比例更均称，不再是大头娃娃的样子了。每天和宝宝朝夕相处，不容易看到变化。宝宝确实每天都在变化着，每天都像小树苗一样在不断地成长着。

体重

到了这个月龄，宝宝体重达到10公斤就是标准体重了。宝宝体重是否过高或过低，需查看宝宝体重增长图（见附录），如果高于最上限，说明宝宝体重过高；如果低于最下限，说明宝宝体重过低。



宝宝/史佳妮
宝宝能两手配合把盒盖打开。

● 满14个月的宝宝体重参考值

女孩：平均体重参考值为9–10.5公斤，小于9公斤为体重偏低，小于7.8公斤为体重过低，高于10.5公斤为体重偏高，高于11.8公斤为体重过高。

男孩：平均体重参考值为9.5–10.8公斤，小于9.5公斤为体重偏低，小于8.3公斤为体重过低，大于10.8公斤为体重偏高，大于12.3公斤为体重过高。

● 体重的计算公式为：年龄乘以2，加8。

从13个月到14个月，一个月体重一点也没有变化的宝宝并不少见，也常有妈妈为此带着宝宝看医生。这是一种生理现象。宝宝告别了婴儿期，进入幼儿期，无论是生理上还是心理上都发生了很大的变化，在某些方面出现了质的飞跃。最明显的是宝宝的运动能力和语言能力，宝宝从站不稳到会走，从一个字都不会说，到能用语言表达自己的意愿。宝宝不再是吃了睡，醒了吃的婴儿，宝宝在床上的时间明显减少，宝宝主动运动显著增加，睡觉也会滚来滚去，宝宝已经从以乳为主要食物，慢慢过渡到以饭菜为主要食物了，宝宝“奶膘”逐渐消退，“婴儿肥”慢慢消失。所以，宝宝体重没有随着月龄增加是很正常的。

身高

● 身高的计算公式为：年龄乘以5，加75。

身高是宝宝体格发育的重要标志。细心的爸爸妈妈会隔三差五给宝宝测量，这本是一件好事，可往往事与愿违，测量结果带来的，是更多的担忧——宝宝身高没有增长，会不会长不高了？

爸爸妈妈们都知道不少医学常识，再加上爱子心切，宝宝生长发育的实际状况与平均指标稍有出入，就会觉得不对劲儿，焦躁不安。科学认识宝宝身高发育规律和影响因素，会让爸爸妈妈更轻松，也会少了很多烦恼。



宝宝/仲离

宝宝开始喜欢大型玩具，荡秋千是宝宝喜爱的游戏项目。让宝宝做这个游戏时，妈妈可要安全第一。仲离妈妈做得非常好，用安全带保护住宝宝，这样比妈妈扶着要保险得多。

40.头围、前囟不再让父母担心

头围

宝宝头围也有正常增长图，每个宝宝头围的大小也存在着个体差异，只要在正常增长范围内，宝宝之间头围大小的差异就是正常的，就不能认为宝宝头围过大或过小。

前囟

这个月龄的宝宝，囟门完全闭合是正常的，只是膜性闭合，前囟骨缝还没有闭合也是正常的。如果宝宝前囟与婴儿期相比没有变化，似乎一点也没变小，请带宝宝看医生。通常情况下，前囟门延迟闭合的病理性原因是脑积水，同时伴有头围增大，落日眼（黑眼球向下，故称落日眼），脑B超可帮助诊断，这种情况是很少见的。宝宝已经14个月了，如果患有脑积水，妈妈也会发现其他异常。

满14个月的宝宝，前囟大多数还没有闭合，有的宝宝出生囟门就比较小，甚至才有0.5厘米，有的宝宝出生时囟门比较大，甚至达到3、4厘米，宝宝囟门闭合早晚与出生后囟门大小有一定关系，但并不成正比，也就是说出生后囟门小的宝宝不一定闭合早，同样出生后囟门比较大的宝宝可能会比囟门小的宝宝闭合得还要早，不能因此认为是异常现象。这个月龄的宝宝囟门闭合也属于正常，囟门没闭合也不能视为异常，通常情况下在1厘米左右。如果妈妈认为宝宝囟门不正常，担心过大或过小，请看医生。

41. 放开宝宝去经历

宝宝真的不乖了吗?

常听妈妈抱怨：孩子小的时候挺乖的，很少受伤。长大了，不但淘气，还总是受伤，越来越傻了，不知道危险。

我要在这里替宝宝鸣不平，这是宝宝在长本事，是在成长过程中出现的正常现象，妈妈只需为宝宝创造一个相对安全的环境，而不需要限制宝宝活动。

我这里说的是“相对”安全，对于这么大的幼儿来说，绝对安全的环境就是四壁空空的房间。宝宝什么也看不到、什么也拿不到，那样的话，与监禁就没有什么两样了，宝宝如何能探索世界，认识世界呢?

3岁以前的幼儿没有自我保护能力和自我保护意识，只要是宝宝目力所及的东西都会去动。宝宝不知道炉子中红红的火炭会把手烧得很痛，会用手去摸。接近火时的炽热感觉才使他住手，凭本能和直觉意识到危险。一个小板凳有砸着宝宝手脚的可能，但不能把小板凳也拿开，小板凳砸痛了宝宝，宝宝为此哭几声，这是宝宝的经历。这样的经历对宝宝没有害处，会在宝宝大脑中打下一个烙印，知道东西砸在脚上是痛的，在以后的活动中会记住，对可能发生的危险主动防范。这是由宝宝亲自体验得来的，比妈妈的说教记得牢。

3岁以前的幼儿，大脑神经系统正处于飞速发展阶段。神经元之间在进行着广泛的联系，而这种联系需要宝宝丰富的经历和来自外界的各种刺激。宝宝缺乏丰富多彩的经历，缺乏生活体验，进步就会缓慢。在欢乐、祥和、宽松、自由的环境里成长起来的孩子，

智力更发达，心理更健康。

忠告：妈妈切莫经常把“不”字挂嘴边

这么大的宝宝对他身边发生的事情，他周围的物品有着浓厚的兴趣，探索精神和好奇心是宝宝认识世界、学习知识、获取经验的基础。妈妈切莫把“不”字挂在嘴边。只要不是危险的，妈妈就要给宝宝充分的自由。

避免宝宝执拗期的延长

在发扬宝宝不认输精神的同时，应该避免宝宝执拗期的延长。

宝宝要赖怎么办

爸爸妈妈带宝宝到超市或商场，宝宝看到很多诱人的儿童食品和花花绿绿的儿童玩具，非要某样东西。这时妈妈不给买，带宝宝离开超市，宝宝就会大哭，或坐在地上要赖，甚至躺到地上不起来，无论妈妈怎么哄都哄不好，这就是孩子执拗期的表现。如果宝宝总是能通过要赖达到目的，就会把这种方式作为一种武器，以此要挟妈妈。所以，妈妈最好采取冷静的态度，在保证宝宝安全的前提下，安静地等待宝宝哭够。等宝宝停止了哭闹，妈妈再领着宝宝离开超市。

不同于婴儿期的花样爬

宝宝已经不满足在平地爬，也不满足往桌子、椅子上爬，宝宝开始试探着往更高的地方、更危险的地方爬。宝宝还会往爸爸肩上爬，宝宝愿意爸爸把他举得高高的，愿意爸爸用肩膀扛着他。



宝宝/郑果

秦皇岛的海水到8月中旬就比较凉了。可是，果果从6月份到9月份几乎每天都到海边，而且最喜欢脱光光。这张照片是8月底拍照的，那时白天平均气温是26℃左右，果果还是脱光光在海风中玩耍。

越危险的地方，宝宝越是要上；越有刺激的地方，宝宝越是要去。这就是为什么这么大的孩子特别爱出意外的原因。

放几个高低不等，大小不同的沙发墩或垫子，让宝宝爬上爬下，不但锻炼了宝宝的运动能力，还锻炼了宝宝智力。在不同高低，不同大小的垫子上爬，不但需要运动技巧，还需要思考怎样才不摔下来。尽管宝宝的安全意识不强，但宝宝拥有一种本能的自我保护能力。

玩是宝宝的天性，也是宝宝学习的途径。玩中学，学中玩是宝宝的特点。会“疯玩”的宝宝是聪明的宝宝。这么大的宝宝就是要玩耍，会玩的孩子才是发育正常的孩子。如果不会玩，只会坐在那里发呆，那才是真的有问题了呢。

爸爸和宝宝的特别游戏

如果宝宝已经能站立得很稳，但还不会走路时，爸爸可和宝宝做原地单脚踢球游戏。最初做这个游戏时，妈妈在宝宝后面做一下保护，以免宝宝抬脚踢球时，向后仰倒磕到后脑勺。如果宝宝还不会独立行走，站立得也不是很稳，爸爸可在后面抱住宝宝两腋下，把球放在宝宝脚前，让宝宝踢球。爸爸通过托举宝宝腋下，不断追赶着小球，宝宝不断用小脚踢球。当宝宝把球踢滚动时，宝宝会为自己的能力而兴奋。这不但锻炼了宝宝脚的运动能力，还给了宝宝快乐自信，同时也增加了宝宝和爸爸的感情。

42. 帮助宝宝敢于向前走

横着走、向前走、向后走

妈妈还记得宝宝刚刚会爬的时候，许多宝宝是先向后爬，然后才是向前爬。宝宝在练习走路时情形可就大不一样了，大多数宝宝不敢退着向后走。宝宝在刚刚会走的时候，会横着向两边走，这是因为宝宝还不能很好地

控制自己的身体，宝宝之所以横着走，是因为这样可以借助物体保持身体稳定。如果让宝宝推着小车，宝宝就会大胆地向前走了。宝宝是横着走，还是向前走，抑或是向后倒着走，都不预示着宝宝发育有什么问题，每个宝宝运动发展表现并不完全相同。

如果想帮助宝宝向前走，方法很简单，妈妈在宝宝的前面，用能吸引宝宝的东西，引导宝宝向前走。其实，妈妈本身就足够吸引宝宝向妈妈的方向走去。如果妈妈不有意训练宝宝向前走，宝宝也不会一直横着走的。

不爱爬的宝宝

我的宝宝一岁两个月，已经能走得很好，但是至今仍然不会爬，几乎每天晚上我都要训练他，他只要一趴着就好像很难受的样子，不停地哭，小时候他就不愿趴着，我们全家都很着急，不知如何是好。

有的宝宝运动能力不完全按照相应月龄顺序发育。会坐了，但还不会翻滚；站得很稳，却不能稳稳当当地坐。有的宝宝一开始就小跑着走，摔了爬起来，还是小跑着向前走，就不会一步步地走。

你的宝宝14个月了还不会爬，发育似乎显得落后了，但这并不意味着宝宝发育真的有什么问题。宝宝是不是比较胖？或者父母过早让宝宝练习爬，而使宝宝产生了逆反心理，宝宝从心理上拒绝趴和爬呢？宝宝除了不会爬，不爱趴，还有其他异常情况吗？



宝宝/吴昭睿

宝宝能够从俯卧位到站立位了。1岁以后的宝宝已经不再满足在平地上爬，喜欢爬高。

幼儿的运动发育不都是均衡的，可有暂时落后现象。建议带宝宝看医生，如果经过检查，没有发现什么问题的话，就耐心地训练宝宝，妈妈和全家人的急躁情绪会给宝宝的心理造成压力，阻碍宝宝进步。

不要和别的宝宝比

如果你的宝宝还不会走，甚至站不稳，爸爸妈妈可不要心急，不要与别人家的宝宝比。每个孩子的发育速度都不尽相同，这是在任何时候，爸爸妈妈都要牢记的，你的宝宝是最棒的。宝宝的自信来自爸爸妈妈的肯定和赞许。如果只让我说一句爸爸妈妈最需要的话，我就选择这句话：学会赞扬你的宝宝，你的宝宝是世界上最棒的孩子，为你的宝宝骄傲吧。

爱摔跤不说明宝宝缺钙

如果你的宝宝已经走得很好了，可近来老是爱摔跤，妈妈可能认为宝宝腿软，是缺钙引起的。其实不然，当宝宝能很好地走以后，就会尝试着跑。宝宝在刚刚练习跑的时候，整个身体向前倾，很容易向前摔倒，这是很正常的。随着宝宝脚力的增强，对惯性的把握，宝宝就能够游刃有余地控制自己的身体，不再摔倒了。

第3节 智能发育

43. 用语言和宝宝交流

正确地和宝宝交流

- 爸爸妈妈不要总是试图纠正宝宝的语法错误，对宝宝说的话要采取肯定的态度，尽管有时不知道宝宝在说什么，也不要表现出来。
- 只要宝宝在说话，爸爸妈妈就要认真倾听，而不是心不在焉，甚至根本不予理睬。
- 爸爸妈妈最好蹲下来，和宝宝的视线在同一水平，看着宝宝，认真地听宝宝说话，并给予积

极的回应。

- 爸爸妈妈可能对宝宝自言自语困惑不解。自言自语是宝宝语言发展阶段的表现。宝宝的内在语言开始萌芽，开始向着思维方向发展，用内在语言指导自己的行为。
- 尽量放慢和宝宝说话的语速，一字一句地表达清楚，该断句时要断句，切莫不间断地一气把话说完。
- 尽量使用简洁的语言和宝宝说话，少用虚词和复合句，多用简单句。
- 不用奶声奶气的语调和宝宝说话。用洪亮清脆的嗓音和宝宝说话，这样不但让宝宝听得清楚，也养成宝宝大声说话的习惯。
- 和宝宝说话时要声情并茂，让宝宝感受到语言的感染力。给宝宝念儿歌或讲故事时要抑扬顿挫，让宝宝感受语言的魅力。
- 不纠正宝宝语句的错误并不是让宝宝错下去，而是找机会用正确的语句来表达宝宝曾经错误地使用过的语句。

宝宝为何沉默不语

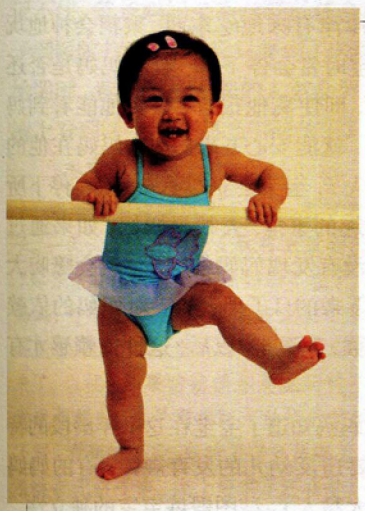
爸爸妈妈切莫以为宝宝会说话了，就不再用心观察宝宝的表情、举止了。语言无处不在，尤其是对于宝宝来说，宝宝能运用的词句有限，没有足够的词汇量来表达自己所有的意愿。所以，爸爸妈妈仍然需要用心感受宝宝肢体语言，解读宝宝无处不在的语言。

上月还爱说的宝宝，这月却显得沉默了，原因何在？可能是因为妈妈不断矫正宝宝错误的表达，使得宝宝退却了。也可能是宝宝在默默地积累，暂时不说，在未来的某一时间，突然会用相当多的词字表达。

一个词代表一个句子

宝宝使用的多是单词句，就是用一个词代表一个句子。比如，宝宝要吃苹果，不说“我吃苹果”，而只说“苹果”或“吃”或“给”。宝宝还会用他自己的方式，让妈妈明白他没有说完整的那些词的意思。

宝宝会用什么方式来弥补词汇量的不足呢？肢体语言是宝宝最常使用的表达方式。比如，宝宝要妈妈手里的苹果时，不只是说“给”或“吃”或“苹果”，还会伸出他的小手去够妈妈手里的苹果，如果妈妈故意不理解，宝宝就会使用更直接的肢体语言，从妈妈手中夺过苹果，如果妈妈不给，或宝宝够不到，宝宝还有一个杀手锏——“哭”。



宝宝肖夏

猜猜看，这个宝宝是在什么地方把腿抬起来，14个月的宝宝能否扶着物体，把腿抬得很高呢？

44. 语言能力上的差异

说汉语的宝宝

针对我们中国宝宝，我的研究是这样设定的：第一组是在满12个月前会说三个字以上的语句；第二组是在满18个月前会说三个字以上的语句；第三组是在满24个月前会说三个字以上的语句；第四组是满30个月会说三个字以上的语句；第五组是满36个月前会说三个字以上的语句。方法是随机调查100名儿童，男女未分开统计。

结果是：满12个月前会说三个字以上语句的占11%；12个月后，18个月前会说三个字以上语句的占48%；18个月后，24个月前会说三个字以上语句的占29%；24个月后，30个月前才会说三个字以上语句的占7%；30个月后，36个月前才会说三个字语句的占3%。

结果表明：大多数宝宝（88%）在2岁以前都能说三个字以上的语句了。

说外语的宝宝

以会说三个单词为界，瑞士著名儿童教育家雷默博士对一组男孩的研究结果是：11个月能说三个单词的为零；12个月时为10%以上；1岁半以后达到80%以上；2岁半时达到90%以上。

结果表明：有的宝宝早在1岁时就能说三个单词了，可有的宝宝直到2岁半还不能说三个单词，但并不能就此认为说三个单词晚的宝宝比早的宝宝智力低下，和其他方面的发育一样，语言发育同样存在着个体差异。

女孩比男孩说话早

通常情况下，女孩比男孩说话早，科学家把这种现象归因于男孩与女孩大脑结构的差异：男孩右脑比较发达，女孩左脑比较发达，抽象思维主要靠右脑，语言能力主要靠左脑。因此，女孩语言能力比男孩强。但这并不是绝对的，在语言能力方面，男孩比女孩说话早的并不少见。

宝宝会用自己的名字啦

1岁多的幼儿开始学会使用自己的名字。妈妈会发现，突然有一天，宝宝不再说“妈妈喝水”或“妈妈渴”，而是说“毛毛喝水”或“宝宝渴”，几乎说什么话都带上自己的名字。幼儿对名字的认识和幼儿自我发展紧密联系在一起，幼儿的这种自我意识出现的时间也不尽相同，有的幼儿早在1岁多就出现，有的幼儿要等到3岁才出现。

最初，幼儿是使用自己的名字表达自己的意思，慢慢地，幼儿开始学会使用抽象的人称代词“我”和“我的”来表达自己的意思。这个年龄段的幼儿还不分“你”和“我”，当妈妈问“你爸爸哪去了”的时候，宝宝还不能把“你”替换成“我”，宝宝会说“你爸爸上班去了”。幼儿还没有形成对你、我、他的认识。当幼儿不能区别你、我、他的关系时，爸爸妈妈没有必要不断纠正宝宝，就让宝宝你、我不分地使用吧，这是宝宝语言发展中一个自然的阶段。



宝宝/沈奥
如果微波炉处于工作状态，要让宝宝离开它至少2米以外。

45. 独立性与依赖性

安全环境下的探索精神

这个年龄段的幼儿，既希望独立，又具有极强的依赖性，尤其是对爸爸妈妈和看护人的依赖，比婴儿期更加强烈。幼儿想按照自己的意愿行事，但又希望爸爸妈妈在身边。我们可以观察到，如果妈妈在身边，宝宝能独自津津有味地吃东西，聚精会神地玩耍。但宝宝时常会停下来，看看妈妈是否还在他身边，即使离他很远，只要他能看到妈妈的身影，就能安心下来。一旦妈妈在他的视线中消失了，宝宝会立即不安起来，停下所有他感兴趣的事情，去找寻妈妈，如果通过他的努力没有发现妈妈的踪影，就会嚎啕大哭。在接下来的日子里，宝宝对妈妈的依赖感越来越强，直到4岁以后，这种依赖感才有所减弱。

爸爸妈妈知道了宝宝在这个年龄段的特点，就不要违反幼儿的发育规律。有的妈妈认为孩子太黏人了，试图锻炼宝宝的独立性，



宝宝/沈奥

如果宝宝能够打开冰箱，最好把冰箱门封上，因为冷冻室的温度很低，如果宝宝长时间把手放在冷冻室有造成宝宝冻伤的危险，宝宝的小手粘在冷冻室壁上也会有危险。

有意把宝宝自己放在一个房间，不让宝宝看到妈妈。这样做的结果会适得其反，使孩子的依赖性变得越来越强，独立性越来越弱。幼儿对世界有太多的未知，常常不能确信他的安全性，这就使得幼儿不但具有冒险精神和探索愿望，还有对未知世界的恐惧和不安。幼儿表现出对爸爸妈妈的依赖性，是希望从爸爸妈妈那里获得安全感。

自身体验后害怕再次发生

幼儿常常会因为自身的体验，害怕再次发生这样或类似的事情。而对自己没有体验过的事情，即使爸爸妈妈怎样训斥和吓唬也记不住。爸爸妈妈会有这样的体会：曾经带孩子到医院打过针，以后只要到了医院孩子就开始哭闹，看到穿护士服的人就会哭，甚至从电视上看到医生护士都会引起孩子紧张。

不要这样锻炼宝宝的胆略

妈妈认为晴晴胆子太小了，想有意锻炼一下孩子。一天，妈妈看到女儿玩得兴致勃勃，就悄悄藏了起来。很快晴晴就发现妈妈不在了，开始到处找妈妈，可是没有找到，晴晴在绝望中开始大哭。妈妈没有马上出来，当晴晴变得歇斯底里时，妈妈出来了。以往，如果晴晴偶尔发现妈妈不在，当很快发现妈妈时，总是露出阳光灿烂的笑脸。可这次却不同，看到妈妈后，晴晴哭得更厉害了，任凭妈妈怎么哄也无济于事。晚上睡着了还在梦中大喊大叫，两眼直直地看着妈妈，把妈妈吓得魂都飞了。从此很长时间晴晴都一步不离妈妈。

对恐惧的经历有深刻记忆

宝宝最怕的是爸爸妈妈或看护人不在身边，尤其是睡着后，爸爸妈妈或看护人千万不要认为，孩子会像平时那样安安稳稳地睡一两个小时，放心地把孩子锁在屋里出去办事，孩子可能会很快醒来（当爸爸妈妈或看护人不在身边时，熟睡的孩子常常会醒来。我认为这是婴幼儿自我保护的生物本能），这不但会引起孩子的恐惧，从此孩子更加胆小和依赖爸爸妈妈，生怕爸爸妈妈再把他扔下。孩子对这种经历的记忆要比爸爸妈妈对他的训斥强烈得多。另外，这样也很危险，孩子可能会因为害怕而从床上摔下来。

宝宝睡觉睁着半只眼

因为临时没有人看护进进，爸爸决定在家看一天女儿。当女儿睡着后，爸爸打算去办公室一会，因为平时宝宝一觉能睡两三个小时。可爸爸刚刚离开不到半个小时，邻居就打电话焦急地告诉进进爸："孩子哭得特别厉害，已经有很长时间了，我敲门没人开，快回来看看吧。"当进进爸急匆匆地赶回家的时候，宝宝已经哭得满身大汗，哄了好长时间才停止哭闹，还不断地抽气，一副委屈的样子。从此，没人陪着，进进就不肯睡觉，只要离开她，就会马上醒来。这次的经历给宝宝留下了深刻的记忆。

46. 面对耍脾气的宝宝

谁都有耍脾气的时候，为什么要求孩子不要耍脾气呢？过了1岁的宝宝可能会耍脾气了，如果爸爸妈妈不按他的意愿行事，他可能会嗷嗷叫，或跺着小脚抗议，或干脆就坐在地上，甚至躺在地上耍赖。遇到这种情况的时候爸爸妈妈该怎么办？

不太好的方法

- 立即满足要求

当孩子大哭大闹时，如果爸爸妈妈马上满足他的要求，孩子就有了这样的经验：只要他大发脾气，什么事都能如愿以偿。

- 严厉训斥



宝宝禹博珩

男孩子喜欢汽车、球类和枪等具有刺激性的玩具，而女孩子喜欢布娃娃等漂亮的玩具。男孩子喜欢动，女孩子喜欢静。男孩子和女孩子性格的确存在着普遍的差异性，这种差异性在漫长的历史长河中，不断被人们强化，使得男孩子和女孩子在成长过程中，不断接受这样的教诲：男孩子强悍，女孩文静；男子有泪不轻弹，女子爱流泪；男孩子是山做的，女孩子是水做的。现在越来越多的孩子成为独生子，在家庭中，男孩子和女孩子没了比较，父母也就少了男孩子和女孩子差异性的教诲，社会的进步也使得女性承担越来越重要的工作，性别差异逐渐缩小。

当孩子坐在地上耍赖时，如果爸爸妈妈大声训斥他，或许会立即奏效，让正在耍闹的孩子乖乖地站起来，或许会有很长时间孩子都不敢再这样耍赖了。爸爸妈妈很是欣慰，认为采取了有效的方法，但爸爸妈妈可能不知道，这样做的结果可能并不乐观，因为在这种强压管制下，孩子的心灵可能会受到伤害。

● 动武

当孩子躺在地上哭闹时，如果爸爸妈妈对他动武，孩子可能会产生被羞辱感。尽管这么大的孩子不会产生对爸爸妈妈的憎恨，但如果爸爸妈妈常常用这样的态度对待有“要求”的孩子，孩子会变得性格孤僻，对人缺乏信任，影响孩子以后与人的交往能力。

● 置之不理

当孩子站在那里哭闹时，如果爸爸妈妈干脆走开，离他远远的，孩子可能会有被爸爸妈妈抛弃的感觉，但又因为爸爸妈妈没有满足他的要求，不肯跟着爸爸妈妈一起走，和爸爸妈妈产生对峙。如果爸爸妈妈总是以这样的态度对待耍脾气的孩子，孩子开始对爸爸妈妈产生不信任感，不愿意和爸爸妈妈进行交流。

● 千哄万哄

如果爸爸妈妈千方百计地哄耍闹中的孩子，甚至做出不切实际的许诺，比马上满足孩子的要求更糟。孩子会不断以此要挟爸爸妈妈，爸爸妈妈还会失去孩子对父母应有的尊重。

比较好的方法

当孩子耍闹时，如果爸爸妈妈都在场，只要一个人这样做就行了，另一个人可暂时离开孩子的视线。

第一步：爸爸或妈妈走到孩子身边，蹲下来，两眼温和，但不露一点笑容地注视着孩子的面部，能和孩子的眼睛对视最好，一只手轻轻地放在孩子的肩膀上，不要拍，不要摇，默默地等待着。

第二步：如果孩子不再腿脚乱蹬，手臂不再乱舞，哭声也小了，就轻轻拍两下孩子的肩膀，但仍然不要吱声。

第三步：如果孩子一点也不哭了，两眼看着你，你可以开口说：“妈妈相信你，你不会一直这样闹的。”如果孩子点头，你就说：“妈妈相信你会自己站起来。”如果孩子站起来了，你继续说：“你是个勇敢的孩子。”

第四步：当宝宝又开始高兴的时候，妈妈可以对宝宝说：“宝宝这样哭闹不好，妈妈不会满足你的要求，刚才你的要求并不合理，所以，妈妈要拒绝。以后，妈妈相信宝宝不会再有这样的表现了。”

爸爸妈妈要使用什么样的语言和语气和孩子说话，也要根据当时具体情况，结合具体问题而定。但有一点是肯定的，语言要简练，就事论事，不给孩子下不好的结论，不讲抽象的大道理。

孩子对爸爸妈妈的话可能并不完全理解或认可，但爸爸妈妈给孩子的信息是准确的：他的行为和做法是不对的，爸爸妈妈不会满足他不合理的要求，但爸爸妈妈始终是爱他的。

爸爸妈妈采取这样的态度对待孩子，孩子从爸爸妈妈那里不断接受正确的信息，孩子会健康地成长起来。在养育孩子的过程

中，冲突不会间断，好的处理方法和好的沟通方式不但会顺畅地解决冲突，还能使爸爸妈妈和孩子在不断的冲突中建立起相互信任、相互理解、相互依存的良好父子、母子关系和和睦的家庭氛围。

在大庭广众下耍闹的宝宝

当孩子在大庭广众之下无端哭闹耍赖时，爸爸妈妈按照上面比较好的方法去做了，但并没能使孩子停止耍闹，爸爸妈妈也要克制自己，告诫自己不要动怒。爸爸妈妈要相信，孩子不会一直这样哭闹下去的，即使他想不通，至少他会哭累，耍饿，他终究会自己停止哭闹的。

当孩子在大庭广众之下耍闹时，可能会引来旁人的围观。有的人可能会劝告爸爸妈妈，赶快答应孩子的要求吧。有的人可能会谴责父母，怎么能这样对待孩子呢。有的人可能会直接过去哄孩子。遇到这种情况，爸爸妈妈绝不能生气地对管事的人说“没你们的事，你们不要管”等之类不友好的话。你可以用手势表示不要说，不要过来，不要扶孩子。或者说“谢谢，您忙您的，一会儿就好了”之类的话。我想不会有非管不可的过路人。如果周围的人只是边走边说，并不停下来，你不必去理会。

在爷爷奶奶姥姥姥爷面前耍闹

如果孩子在家里耍闹，你的教育方法很难让老人接受，尽管老人年轻的时候，对自己的子女并不这样富有耐心，但对孙辈却是护得要命，疼爱有加，常常失去原则。这时的你既是父母，又是儿女的角色，这可能会让你处于左右为难的境地。这时，你可能既不能实施你认为正确的教育方法，也不能在孩子面前和老人理论，这次只能罢休了。但事后，你一定要和老人说清楚，孩子再这样耍，希望他们马上回避，告诉老人这是为孩子好，老人也不希望自己的孙子成为不可理喻的孩子。



宝宝/肖诗睿和肖诗涵

她们到现在还不肯走路，一定要扶着东西走，或者牵着大人的手才肯走，跟她们说什么，她们也都听得懂了，就是不肯开口说话，大人们都很着急，可也没有办法，这张是她们爬的照片。

爸爸妈妈双方意见不统一

当孩子耍闹，爸爸或妈妈一方要施以正确的方法教育孩子时，可能会遭致另一方的不配合。这时，要争取双方的一致性恐怕不是件容易的事。但有一点请爸爸或妈妈记住，无论如何，你们都不能当着孩子的面争吵，各持己见，互不退让，这样做的结果不但不能使耍闹中的孩子得到正面意义的教育，还会使孩子，或哭闹得更厉害，或因害怕父母争吵而停止哭闹，产生内疚心理。如果一方横加干涉，致使另一方无法实施正确的教育，这次也只好罢休，事后解决夫妻俩的认识问题，希望下次不要这样做。爸爸妈妈要记住，在孩子面前争吵，暴露对孩子教育的不一致性，对孩子没有任何好处。

当爸爸妈妈因为孩子发生争吵时，无论是偏向孩子的一方，还是教育孩子的一方，都同样令孩子厌烦。在孩子眼里，争吵的爸爸妈妈都不好，他都不喜欢。如果妈妈说：“都是因为你，我们才吵架，以后爸爸打你我也不管。”在孩子看来，这次帮他的妈妈比教训他的爸爸还不好，孩子不会领妈妈的情，只是感觉自己没了安全。

宝宝可能受伤时

如果孩子只是哭闹、跺脚、坐在地上或躺在地上打滚，爸爸妈妈可以采取冷静的态度。但有的孩子要起来是不顾及危险的，可

能用自己的脑袋磕地板或往一些物体上撞，这会吓坏爸爸妈妈的。面对以“自残”要赖的孩子，爸爸妈妈该怎么办？

有的专家认为孩子不会撞坏的，仍可以采取冷静的态度对待。我觉得还是令人担心，即便孩子真的不会磕坏，也会让爸爸妈妈产生不安，甚至犯罪感，况且，我们也不能肯定孩子是否真的不会撞伤。

我认为，在这种情况下，宁可信其有，不可信其无。我也是孩子的母亲，在很多时候，我更愿意凭借母爱的力量和做母亲的直觉，来决定我该怎么解决养育孩子中的问题。任何专家的建议都不是针对某一个体，也不是针对某一件具体事情而提出来的。养育孩子的方法，没有百分之百的正确，也没有百分之百的错误，因为养育孩子本身是不能用一把通用的尺子来衡量的。也没有一把通用的公平秤能称量。任何一个建议都需要爸爸妈妈参考着做，而不是不折不扣地执行。

建议

遇到这种情况，爸爸妈妈需要迅速把孩子抱起来，放在安全的地方，如床上，或铺着地毯、棉被的地板上。只要孩子是安全的，爸爸妈妈就可以放心地让孩子去耍，孩子总会累的。但我并不赞成爸爸妈妈因此屈从孩子，答应孩子的“无理要求”。如果爸爸妈妈因为害怕孩子受伤，什么都依着孩子，孩子就会越来越频繁地使用这一招。用比较妥善的方法让孩子停止耍闹是最好的。爸爸妈妈要掌握这样的原则：让孩子知道用这样的方法什么也得不到。这样做是不对的，爸爸妈妈不喜欢他采取这种方式要挟父母，但爸爸妈妈始终是爱他的。

- 不要试图找到万能钥匙

实际上，每个孩子耍闹的表现可能都不一样，每个爸爸妈妈应对的方法也不尽相同，没有一种形式和语言适合所有耍闹的孩子，也没有最好的方法应对耍闹中的孩子。爸爸妈妈需要掌握的是原则，把握的是尺度，采取什么样的方法就要根据情况而灵活掌握了。

- 总会面临新的挑战

父母不要总感觉自己无力教养孩子。你的孩子在不断发育，每天都有新的变化。老的问题解决了，新的问题又会出来，你总会面临新的挑战。如果爸爸妈妈把养育孩子当作一种快乐和享受，学会欣赏孩子，学会赞美孩子，就不会有那么多烦心的事了。



宝宝闵朗

宝宝喜欢自己拿着杯子喝水，如果你家宝宝不爱喝水，就把喝水的权利交给他自己。

47. 父母的育儿策略

不要把宝宝放在围栏里

幼儿的探索和冒险精神，以及独立的愿望，让幼儿时刻面临着潜在的危险。宝宝可能会拿起爸爸刚刚扔掉的烟头；可能会把手伸进滚热的汤水中；可能会把炉灶开关打开；可能会把桌子上的台灯打落在地；可能会把药粒放到嘴里；也可能去卫生间的马桶里玩水。宝宝的作为常常让爸爸妈妈手忙脚乱，按了葫芦起了瓢，挂在妈妈嘴边的话就是：不要拿这个，不

要动那个。在妈妈眼里，宝宝是个十足的小淘气，像水中到处游动的小鱼，像串来串去的小泥鳅，一眼照不到，说不定就会做出令妈妈倒抽一口凉气的大事来。

父母和看护人不应该为了安全和省事，而把孩子困在围栏里，更不能用带子把孩子栓在一个固定的地方。我曾看见看护人把宝宝放在洗衣机桶里，因为时间很短暂，宝宝非常快乐，但如果看护人把孩子放在洗衣机中，忙着去做其他事情的话是很危险的。父母和看护人要记住，无论采取什么方式看护孩子，有一点是明确的，不要让宝宝离开你的视线。

三令五申没用，愤怒更不对

妈妈不允许宝宝动什么东西，当宝宝真的动某种东西，或向某种东西走去的时候，立即把宝宝抱走，坚决地说“不许动”；同时给宝宝其他的玩具，或没危险的日常物品。妈妈要行动在先，语言在后。宝宝首先要知道，然后才能理解，最后才是对语言的运用。

尽管这次妈妈制止了孩子的“不法行为”，过一会儿宝宝仍然会去做你曾制止过的事情，妈妈不要生气地说：“我已经告诉你不能动这个，你怎么还动！这么没记性，再动我就打你。”语言对幼儿没有那么大的威慑作用，宝宝不会因为妈妈的唠叨而停止做事。妈妈需要做的仍然和第一次一样，把宝宝抱离，并说“不许动”，把他的注意力转移，这就足够了。这样简单重复，会让宝宝尽快记住什么应该做，什么不应该做。

过多的语言不但不能让宝宝理解，还会使宝宝养成对爸爸妈妈的话充耳不闻的习惯。有的妈妈说：我不反反复复和他讲道理，不给他点厉害的，孩子就不会记住。这是不了解幼儿的特点。爸爸妈妈不要经常训斥宝宝，更不要用愤怒的态度对待淘气的宝宝。能让宝宝动的东西，就让宝宝随便动好了，



宝宝 /肖诗睿和肖诗涵

这是在她们14个月大的时候拍的。当时两个人一人一个表情，老二还吐着舌头。

能让宝宝做的事情就尽情让宝宝去做。不能动的东西，不该让宝宝做的事情，可能会对宝宝造成伤害的，一定要用具体的行动和简洁的语言制止孩子，千万不能以恶劣的态度面对孩子的天性。到了该明白道理的年龄，宝宝自然会明白的。

人们常说孩子一年一个样，大一点就比小一点懂事。这话没错，孩子就是日复一日不断积累生活经验，不断接受新的事物，认识世界，认识自己的。谁也不能逾越这个成长过程，谁都不可能从婴儿一下子跳到成人。拔苗助长只会毁了幼苗，父母千万不要把“这孩子太淘气，太气人了，我真的管不了了”等诸如此类的话挂在嘴边。这不但让父母感到垂头丧气，失去养育孩子的乐趣，也会让孩子有一种失去爸爸妈妈爱的感觉。这样做也会给孩子带来很大的心理负担，甚至是心理障碍。

吓唬孩子不好

过去的老人喜欢这样哄孩子睡觉：乖乖快睡觉吧，不睡觉，大老虎就来吃你了。如果孩子半夜醒来哭，也会对孩子说：听听，外面有野猫在叫，不要哭了，再哭就把野猫招到咱家来了。有的孩子会被这样的话吓着，有时还会引起孩子夜啼——从噩梦中惊醒。即使没吓着，也会让孩子产生一种错觉，老虎和猫都是可怕的动物，以后看到这些动物时，



宝宝肖诗涵



宝宝肖诗睿

会不由自主地害怕起来，根本不敢看一眼。不要让幼儿感觉到这个世界有很多可怕的东西，他的周围到处是危险。幼儿有极强的好奇心和探索精神，对周围的一切都兴趣盎然，同时，幼儿也有很强的恐惧感和依赖性，如果父母和看护人总是吓唬孩子，限制孩子，就会削弱幼儿的好奇心，增加幼儿的恐惧感，增加幼儿对父母的依赖性。

不怕打针的孩子

不同的孩子，对相同的经历有不同的表现。有的孩子并不因为有过打针的经历而害怕护士医生，也不害怕去医院。

果果打防疫针的时候，看到一屋子十几个孩子几乎都在哭，果果也感到不妙，眉头紧锁，小嘴紧闭。轮到给果果打针了。护士看到这个孩子不哭，非常高兴：你看这孩子多好，也不哭也不闹，这么小就懂事。当护士把针扎进去的那一刹那，果果嗷地叫了一声，马上就嘎然而止，当护士慢慢推药水时，宝宝还侧着头看着为他打针的护士。尽管没有哭，却也没有一丝笑意，表情很严肃。果果得到妈妈、护士、姑妈、奶奶和许多小朋友妈妈的一致夸奖，果果很骄傲。以后，每次去打预防针，都是大张旗鼓地带他去，因为果果一点也不害怕，还非常高兴：打针去喽。妈妈当时担心这孩子是不是不知道痛，是不是缺心眼。事实上，果果知道痛，但不害怕痛，果果不但不“缺心眼”还是个小聪明鬼。赞美和表扬能让宝宝不怕打针，可见表扬的力量有多大。爸爸妈妈是不是能从中得到启示：怎样学会激励孩子内心的勇敢？这么大的孩子有丰富的内心世界，而我们的赞美远远不够。

孩子的确是千差万别的。每个孩子都有自己的独到之处。爸爸妈妈真的要大彻大悟了：不要拿你的孩子和别人的孩子比，无论在哪方面，尤其不要拿自己孩子的“短处”和别人孩子的“长处”比。而且所谓的“短处”与“长处”是以成人的眼光来判断的。在成人眼里被视为短处，对于孩子来说，并不是短处，可能还是长处。爸爸妈妈总是希望自己的孩子做得最好，几乎所有的烦恼，都是基于对孩子的期望值过高。父母对孩子有所期望是无可非议的，但如果过高要求孩子，就会在养育孩子的过程中出现很多问题，甚至屡屡遭到挫败。

48.和父母分离的宝宝

宝宝会恨离开他的父母吗?

我是姗姗妈,女儿一岁两个月,我们暂时没办法带在身边,心里很痛的。我的姗姗是由爷爷奶奶及叔婶一起带的(在乡下),我最早也要等到年底才能接她过来,到那时,她就两岁了。我觉得很困惑也很伤心,我女儿不听我的电话,但是她却喜欢在电话里叫爸爸,接我的电话一声不吭也不愿接。爷爷给她看我们一家三口的照片,她会指出爸爸是哪一个,问她妈妈是哪一个,她就没有表示了,这是为什么呢?是恨我离开了她,还是女儿更喜欢爸爸一些呢?她会不会觉得妈妈老是爱了她后又离开她,抛弃她?令她觉得没有安全感?——姗姗妈妈

我很理解这位妈妈的心情。其实,妈妈的伤心一方面是来源于孩子的表现,另一方面是妈妈来自内心的感受,妈妈主观上认为对不起孩子,对孩子的表现很敏感,其实,孩子的表现很正常。

孩子的情感与成人有很大的区别,每个孩子之间也存在着差异,孩子情感明显外露,没有丝毫的掩饰和虚假,纯真无邪。同时,孩子的情感不稳定,不但容易冲动,也非常容易受周围人情感和情绪的影响,更容易受气氛的影响,看见别人哭她也会哭。4岁以后的孩子就不太容易受别人的影响了。

姗姗寄养在奶奶家,奶奶家的人与她的爸爸无论从感情上还是长相、举止、言谈等方面都有着很多相似之处,周围的人谈论她爸爸的时候也比较多,她对爸爸的感情自然亲近了些,这是很正常的。孩子对母亲的爱是永恒的,姗姗怎么会恨妈妈呢。

宝宝哪几年最需要亲情?

同事建议我每隔一段时间就接女儿过来住几天,但是我担心她记得我们了,回到家乡又想念爸爸妈妈,会不会令她吃不好睡不香呢?小宝宝是哪几年最需要爸爸妈妈亲情?有一定的年龄界限吗?——姗姗妈妈

孩子一切都很正常,只是姗姗妈妈对于不能尽到母亲的责任,时时感到内疚,由此造成精神过度焦虑。孩子能在爸爸妈妈身边就是最幸福的,从情感上来讲,任何年龄都需要爸爸妈妈的亲情,就是到了成人不是也需要爸爸妈妈的爱吗?只是在没有独立生活能力前,需要更多的是爸爸妈妈在物质生活上的帮助,由于这样和那样的原因,爸爸妈妈不能让孩子生活在身边,也算是没有办法的办法,姗姗妈妈目前最应该做的是创造条件,尽早把孩子接到自己身边。

宝宝会感受别人比他幸福吗?

她的堂妹只比她小一个多月,她现在称叔婶为爸爸妈妈。我担心她会觉得"爸爸和妈妈"爱妹妹多一点,或者妹妹总是和"爸爸妈妈"一起而她却不能,一到两岁的小孩会有这样的想法吗?——姗姗妈妈

婴儿几个月时就能感到亲人对他的爱,也会"嫉妒"被亲人抱着的其他宝宝,会有被忽视的感觉。但婴儿的这种感受都是短暂的,很多时候都是即时的,对宝宝的心灵构不成伤害。爷爷奶奶和叔叔婶婶都是孩子的亲人,爸爸妈妈不在身边,他们会更爱孩子,以弥补爸爸妈妈不在身边的遗憾。我侄子从生后5个多月就离开爸爸妈妈,送到爷爷奶奶家,除了爷爷奶奶,还有姑姑,姑父,叔叔婶婶,表姐等亲人都非常喜欢他,因为有了这个可爱的宝宝,奶奶家里总是不断人,大姑妈更是喜欢得不得了,一天不见大侄就想得慌。所以,我的侄子一点也不孤独,发育非常好,身心很健康。

如果有条件,孩子能在爸爸妈妈身边是最好的了。孩子在大家庭中能享受更多亲人的关怀和爱护,对孩子的心理健康也是很重要的,姗姗和妹妹生活在一起是很好的事情。在没有条件接孩子回家的时候,应该放下心来,挤出时间到奶奶家去看孩子,过分担心对孩子没有任何帮助,还会影响心情,妈妈良好的情绪和健康的心理状态对宝宝的健康成长是很重要的。

第4节 营养与饮食

49. 营养知识过剩还是不足?

喝奶减少钙的吸收吗?

一位妈妈说:看到一则消息,说喝奶不但不能起到补钙的作用,还能减少钙的吸收。又说终生喝奶没有道理,到时候就应该给孩子断奶。可在这之前,所接受的都是喝奶补钙。喝奶真的会减少钙的吸收吗?

奶中含有丰富的钙质,而且奶中的钙容易吸收利用。所以,喝奶不会减少钙的吸收。过量摄入蛋白质确实可能影响钙在体内的保留,但婴幼儿并不会因为喝奶而摄入过量的蛋白质,婴幼儿生长发育迅速,需要充足的钙,牛奶中丰富的钙有利于婴幼儿骨骼的发育。

牛奶是一种营养全面、易于消化吸收、有利于健康的食品,牛奶蛋白质的氨基酸组成与人体接近,具有良好的消化吸收率和利用率,在营养学上是公认的优质蛋白。

任何一种食物都不可能代替所有的食物,营养再高的食物也不能提供人体所需的所有营养素。因此,均衡的营养、合理的膳食搭配是很重要的。乳儿处于特殊生理时期,4–6个月前的乳儿可以纯母乳喂养或婴儿配方奶喂养,4–6个月以后的婴儿,必须添加辅食,1岁以后,奶只是幼儿饮食中的一小部分了。如果仍然以奶为主要食物来源,就会引起营养不均衡,导致幼儿营养不良。

爸爸妈妈都接受这样的说法:孩子最需要优质的蛋白质。因此爸爸妈妈使劲让孩子吃各种蛋、肉、奶制品,酸奶代替水和水果。牛初乳、高蛋白粉、各种高营养素片,名目繁多的补养品都一股脑地给孩子吃。

蔬菜水果也是被营养学家推崇的食品,爸爸妈妈又想方设法劝宝宝多吃,保证孩子每日的摄入量。孩子吃的任务重,爸爸妈妈喂的难度大。搞得孩子和爸爸妈妈都非常辛苦。吃饭本来是很自然的事情,却成了孩子和爸爸妈妈的负担。

在食物种类中,廉价的粮食是最被忽视的。所含营养成分不高级,也不值钱,所以,粮食不是爸爸妈妈推崇的食物,孩子能吃就吃,不能吃就算了。爸爸妈妈没有想到,孩子每天需要的热量绝大部分应该由谷物提供,谷物提供热量,既直接,又快速,而且所产生的代谢产物是水和二氧化碳,水可以被身体重新利用,二氧化碳通过肺脏呼出体外。如果由蛋肉提供热量,那将增加孩子肝肾负担,还会产生过多的有害代谢产物。

新鲜、自然、丰富的食物

吃大地生长出来的自然食物,要比吃经过加工、添加了防腐剂、调味品、食用色素、香料、味精、糖精、油脂、过多的食盐等工业加工食品好得多。适当多吃含麦麸的面食,要比吃精细加工过的面粉更有利于健康。无论什么食物,再高级,再昂贵,也不可能提供人体所需的所有营养素。什么都吃,合理搭配是最好的饮食习惯。

在饮食喜好方面,每个孩子之间存在着个体差异,有的孩子到了这个年龄,仍然喜欢叼着妈妈的乳头,吸吮人工奶嘴。有的妈



宝宝/禹博珩

婴儿宝宝胖乎乎的,我们称为"婴儿肥",到了幼儿期,随着宝宝年龄的增加,"婴儿肥"逐渐消失,宝宝体形开始变化,逐渐向儿童体形转变,比例越来越匀称了。妈妈可别总嫌宝宝瘦,千万别把宝宝喂养成儿童肥。

妈说她的孩子都2岁了，仍然喜欢用奶瓶喝奶，而不喜欢用杯子，这并不是问题，如果妈妈不希望孩子继续使用奶瓶喝奶，就试着使用杯子，如果是爱喝奶的孩子，不会因为换了餐具而拒绝喝奶，慢慢就能脱离奶瓶了。如果不使用奶瓶，孩子就哭喊着要，妈妈也没有必要非得硬是从现在开始就要改变过来，再等一段时间，或许就不这样依赖奶瓶了。

高盐、高油、高糖

有的妈妈说，孩子喜欢吃盐味重的炒菜，喜欢吃油多香甜的饭菜。这没有什么可奇怪的，没有人愿意吃没有任何滋味的饭菜。问题是，孩子的饮食习惯是爸爸妈妈后天培养的。幼儿不会要求妈妈在菜里多放些油和盐。妈妈喜欢吃这样的食品，总是做给孩子吃，宝宝也就养成了这样的口味和饮食习惯。幼儿只能吃爸爸妈妈为他提供的食物。所以说，幼儿的饮食习惯是爸爸妈妈帮助养成的。

吃过多的盐、油和糖对孩子的健康是没有好处的。尤其是我们中国人，因为食盐摄入过多导致的高血压发生率很高，大多数中国人属于盐过敏型高血压。不要养成宝宝盐味重和爱吃油腻、甜食的饮食习惯。要想让宝宝不偏食，爸爸妈妈首先是不偏食的人。孩子是否有健康的饮食习惯，是与爸爸妈妈的喂养分不开的，爸爸妈妈不但要给孩子提供健康的饮食，自己也要吃健康的食物。



宝宝/王思睿 乳名/嘟嘟

50. 为什么有如此多的喂养难题

宝宝自己能够决定的是吃不吃和吃多少，而吃什么、什么时候吃、怎么吃，是由父母决定的。父母和孩子的不一致性引发了一系列问题。

幸福的宝宝不总是幸福着

● 混合喂养太常见

在纯母乳喂养阶段，有30%的婴儿无法享用纯母乳喂养。

在换乳期阶段，80%–90%的婴儿没有及时、正确地转入配方奶粉喂养。

在辅食添加阶段，80%–90%的婴儿没有接受正确的泥糊状食物喂养，没有经历“磨牙食品”的早期刺激，没有得到“握”“吃”等相关动作的充分练习。

● 营养源单调

在固体食物阶段，80%–90%的婴幼儿随大人吃，不能获得适宜的专门食物。

● 贫血发生率居高不下

辅助食品添加不足导致婴幼儿缺铁性贫血、生长迟缓、低体重发病率居高不下。城市5岁以下儿童贫血率为12.3%，农村为26.7%。农村6个月以内的婴儿贫血率为36.8%，6–12个月的婴幼儿贫血率高达50%。

宝宝有“政策” 父母有“对策”

宝宝接受某种新口味的食物可能要经过10次以上的尝试，给宝宝吃从来没吃过的食物时，对宝宝来说既新鲜、好奇，又害怕、拒斥。父母要有耐心，不要走两个极端：要么彻底不给吃了，要么硬逼着吃，让宝宝错过了味觉最佳发育时期。

宝宝“政策”：特别不爱吃某种食物。

妈妈对策：不喂其他食物，让宝宝饿着，等宝宝饿极了喂，一定就吃了。妈妈认为越是不爱吃的，越要锻炼宝宝吃，不然的话就会



宝宝杨昱菲

菲菲不但喜欢思考，还是个阳光女孩，在菲菲的脸上总是洋溢着快乐的神情，感染着周围的大人们。

缺乏营养。

医学解释：这样做的结果是宝宝更不接受那种食物了。宝宝太饿或情绪不好时，不是添加不爱吃食物的时机。锻炼宝宝吃不喜欢吃的食物没错，问题是不能强迫宝宝吃，如果宝宝表现出很不喜欢吃某种食物时，妈妈应该考虑改变烹饪方法，再尝试着给宝宝吃，如果宝宝还是不吃，就等几天再给宝宝吃，和宝宝较劲的结果只能更糟糕。

宝宝“政策”：特别爱吃某种食物，不给吃就哭闹。

妈妈对策：特别爱吃的食物一定是缺乏的，宝宝能吃多少就给多少。

医学解释：当宝宝特别爱吃某种食物时，要加以限制，不能只让宝宝吃一种食物，以免造成营养的不均衡。另外，如果对某种食物不加以限量，宝宝胃肠道难堪重负，终于会有罢工的那一天，反而会影响宝宝营养摄入。

吃是宝宝与生俱来的，宝宝到时候自然而然地就会吃饭了。宝宝生下来就会吸吮喝奶，但如果我们不给宝宝这个机会，宝宝的这个能力就会被扼杀在萌芽中。咀嚼和吞咽食物也是一样，宝宝会吃是潜能，父母需要提供给宝宝吃的机会。

8个月的宝宝对于食物已经能表示出喜厌，但那是很天真的，宝宝对食物的喜厌很容易受爸爸妈妈的影响，父母如果不了解这一点，生怕宝宝缺了营养，采取强硬的态度，硬是喂宝宝不喜欢吃的食物，就会给宝宝留下不愉快的进食经历，这是导致宝宝真正厌食某种食物的原因之一。

宝宝碰到喜欢吃的食物，可能会吃个不停，伤了脾胃，不但会对这种食物产生厌烦，还导致宝宝营养摄取不均衡。可见，宝宝对某种饮食的偏好和喜厌并不是一成不变的，再有营养的食物也不能一味地喂给宝宝吃，宝宝再爱吃的食物，也不能毫不加以限制，一直让宝宝吃厌、吃腻为止。妈妈应该给宝宝提供多种多样的食物品种。

营养新概念是：均衡的营养结构，合理的膳食安排，新鲜且味道鲜美，色泽好看的食物搭配。

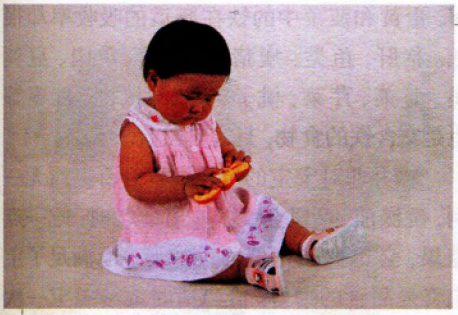
追着喂饭

这个年龄的孩子非常活跃，很难老老实实地坐在那里等着让妈妈喂饭，妈妈可不要顺着宝宝来，宝宝跑到哪里就追到哪里喂饭。应该让孩子坐在固定吃饭的地方，最好在餐厅，可以给孩子准备一个幼儿餐椅，宝宝就不能随便离开餐桌了。

妈妈端着饭碗，跟在孩子后边，孩子跑到哪，妈妈就追到哪，孩子停下来，妈妈就赶紧喂孩子一口饭，孩子还时常把小头扭到一边，或把饭再吐出来。

妈妈也意识到这样喂孩子并不好，可妈妈又能怎么样呢，总不能让孩子就这样饿着吧，我常听妈妈这样申辩。

“不要跑了，再跑妈妈不给吃了。”这些话语对于宝宝来说都是“废话”，宝宝一句也听不进去，妈妈应该马上停止这样做，常常发生这样的情形——妈妈一边做着，一边否定着，一边抱怨着，这难道是孩子的问题吗？难



宝宝/王思睿 乳名/嘟嘟

嘟嘟1岁多了，和其他小朋友不同，即使在婴儿期，嘟嘟也很少把玩具放到嘴里啃，到了幼儿期，嘟嘟常常拿着玩具翻过来倒过去地看了又看，好像在琢磨这玩具到底是怎么做的。嘟嘟天生具备研究员的气质，看着陌生人也是一动不动地盯着，研究来人的一举一动，等到研究透了，就高兴地和来人玩要起来。

道孩子会哭喊着要求妈妈追着喂他饭吃吗？

“这孩子从来不好好坐到那里吃饭，真是愁死人了”。我也常听到妈妈这样说。面对不好好吃饭的孩子，妈妈常常陷入无奈的境地，妈妈的无奈派生出一系列宝宝吃饭的问题，但又有多少吃饭问题真的是宝宝的问题呢。我很想批评妈妈，但是，看着妈妈无奈焦虑的表情，我不忍心这么做。

不断母乳和奶瓶

过多的规矩并不能使幼儿尽快学会吃饭，如果在饭桌上，妈妈总是说“不要这样，不许那样”，幼儿可能会对吃饭失去兴趣，给宝宝厌食或偏食埋下伏笔。如果爸爸妈妈在餐桌上对幼儿保持更多的宽容，多给孩子鼓励，事情就会好得多。给宝宝宽容的结果不但宝宝欢喜，爸爸妈妈也高兴，其乐融融的进餐气氛对所有人都有好处。

妈妈可以掌控宝宝吃什么，宝宝只能吃到妈妈为他准备的饭菜。但宝宝已经有了自我意识和独立愿望，很多时候，宝宝并不能把妈妈为他准备的饭菜照单全收，宝宝以“不吃”来控制爸爸妈妈，宝宝的食欲左右着爸爸妈妈，这往往成为“吃饭难”的主原因。

一方面，妈妈认为宝宝应该吃这些有营养的食物，应该吃这么大量的食物（有些书上就是这么写的，有些食品包装上就是这么标的）；而另一方面，宝宝不按妈妈的要求吃妈妈为他准备的食物，不按妈妈期望的量全部吃下妈妈准备的饭菜。每个孩子之间都存在着千差万别，食量大的孩子可以比食量小的孩子多吃一倍的饭菜，但我们不能就此认为食量小的孩子就不正常，也不能认为食量大的孩子就一定壮实健康。

每个孩子对食物品种的喜好也存在很大的差异，有爱吃肉的孩子，也有不爱吃肉的孩子，而且，在很大程度上，孩子对食物的挑剔与爸爸妈妈的饮食习惯和喂养方法有很大的关系。父母应该多从自身寻找问题的答案，而不是把问题归于孩子，采取各种方法来对付孩子。新生儿都知道饱饿，难道到了幼儿期反而不知道了吗？如果爸爸妈妈总是嫌孩子吃得少，千方百计让孩子吃东西，孩子就会对吃饭产生厌烦，把吃饭当作负担。

不要强化宝宝偏食倾向

常常听到爸爸妈妈当着孩子的面讲类似的话：这孩子不爱吃某某食物。这孩子就爱吃某某食物。这孩子偏食得厉害，真是拿他没办法。这孩子不爱吃饭，只爱吃零食。爸爸妈妈当着孩子的面这么说，对于孩子来说，相当于承认孩子的饮食习惯是合理的，爸爸妈妈认可了。不但如此，孩子还从爸爸妈妈那里验证了自己的饮食习惯，孩子原本没有这样的总结能力，知道自己到底有怎样的饮食喜好，爸爸妈妈给了他明确的结论。这无形中帮助孩子加深了不当的饮食习惯。不但在饮食上，爸爸妈妈喜欢这么做，在其他方面，爸爸妈妈也常常喜欢这么做。在这里我要劝告爸爸妈妈，在孩子面前请管住自己的嘴巴，不要强化孩子不该做的事情。

让吃饭成为快乐

孩子对饮食的挑剔主要是孩子自主能力提高的表现。强迫宝宝吃东西，是导致宝宝

厌食的主要原因。宝宝在一天天长大，对饮食的喜好也会发生相应的变化。成年人也不能保证一成不变的饮食习惯，这两天爱吃这一口味，过一段时间，又想另一口味了。不能要求孩子每天都能按照爸爸妈妈的安排和要求吃完为他准备的饭菜。孩子不会每天每顿吃相同量的饭菜。大人也做不到这一点。

还孩子吃饭的自由，让吃饭变得更自然一些，孩子就不会抗拒爸爸妈妈了。让孩子自己拿着饭勺，端着水杯，拿着馒头、面包、饼干等能够手拿的东西吃，会极大地调动宝宝吃饭的乐趣。宝宝喜欢自己做事。宝宝越早学会自己吃饭，越不容易出现吃饭问题。

51.喂养上的误区

● 总是担心宝宝营养摄取不足

父母会按照自己对于营养知识的了解给宝宝安排膳食，喂养宝宝，无论宝宝怎么努力，在父母看来，宝宝吃的都不够好。总是担心宝宝营养摄取不足是现代父母的通病，也成了父母养育孩子中的一大难题。其实，如果父母能够正确认识和理解，就不会有这么多的难题。

● 好食品什么都好，差食品哪里都差

蛋黄和菠菜含有丰富的铁，所以把蛋黄和菠菜当做最佳补血食物。但父母是否了解，蛋黄和菠菜中的铁在肠道的吸收率却很低。猪肝、鱼类、瘦猪肉、牛肉、羊肉、豆荚类、韭菜、芹菜、桃子、香蕉、核桃、红枣等也是富含铁的食物，且容易吸收。



宝宝/孟一林

爸爸的生日晚餐，亮亮吃得极满足。

糖并非对宝宝的生长发育有百害而无一利，洗澡前、活动量大、外出游玩时，吃一点糖果，会迅速纠正低血糖症状，也满足了宝宝喜爱甜食的嗜好。恰当适时地给宝宝一次吃的享受，宝宝会因为得到意外惊喜而情绪高涨。任何一种食物都不能给捧上天或打下地狱，没有最好的食物，也没有最坏的食物，任何可吃的食物都有它的营养价值和作用。

● 绝对不能给宝宝吃零食

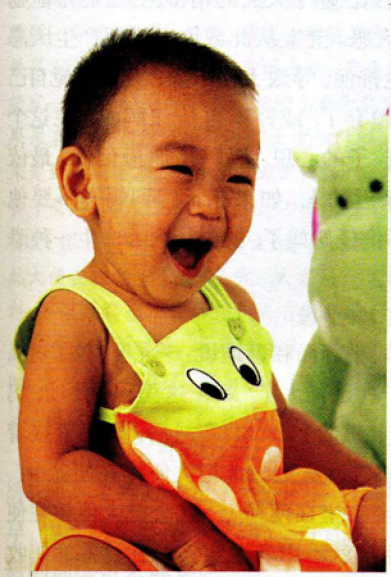
宝宝只要醒着就动个不停，会消耗很多热能。正餐之外恰当补充一些零食，能更好地满足新陈代谢的需求，也是摄取多种营养的一条重要途径。父母把握宝宝吃零食的尺度很重要。

● 宝宝不喝水，就以饮料代替

有的妈妈认为饮料可以代替水，因为饮料是水做的。饮料是水做的没错，但认为饮料可以代替水是片面的。宝宝不喝白开水能否用饮料代替？关键一点在于选择什么饮料给宝宝喝。因为有些饮料是不宜给宝宝喝的，至少不能多给宝宝喝。不能以某种饮料完全代替水，比如，碳酸饮料，宝宝喝了会引起腹胀和饱感，影响宝宝对食物的摄入量，饮料中的添加剂并不都适合宝宝，如咖啡因、茶碱和防腐剂、色素等。大多数饮料中含糖量都比较高，如果宝宝过多摄入这类饮料，不但会引起宝宝营养不均衡，还会导致宝宝肥胖，如果宝宝真的一点水也不喝的话，在白开水里兑一些纯果汁是不错的选择。

● 营养品、补品、保健品对宝宝只有益处

维生素A、D、E是脂溶性的，过多服用可在体内蓄积引起中毒。铁、锌、钙等矿物质在体内需要保持平衡，超量补充某种元素会影



宝宝/李至白

宝宝调皮地笑了起来。

响其他元素的吸收和利用。蛋白质是宝宝生长发育不可缺少的，但摄入过多会产生废物，加重肾脏负担。DHA、AA摄入过多会产生过氧化物，破坏组织细胞的完整性和稳定性。

● 主食、辅食、副食

副食、辅食、主食，对于宝宝来说不是绝对不变的，母乳喂养的宝宝，到了离乳期，奶可充当辅助食品，可对于人工喂养的宝宝来说，奶就是宝宝的主食了。在离乳初期，蛋作为独立的辅助食物，可到了离乳结束期，蛋就是宝宝食物中的副食品了。宝宝处在高速生长发育阶段，在不同的生长发育期，实施不同的喂养方案是非常必要的，任何一种食物对生长发育中的宝宝都是必需的，但都不是唯一的。

● 断奶后最好喝鲜奶

在没有很好的配方奶以前是这样的，现在，有了很好的分段配方奶，适合不同生长发育阶段的幼儿，因此，选择配方奶就优于鲜奶了。另外，尽管鲜奶新鲜有营养，但鲜奶中的蛋白质不易吸收，磷含量太高，影响钙在肠道的吸收，有些宝宝喝鲜奶会发生肠道过敏反应。配方奶与母乳最接近，3岁前应该按照年龄段选择配方奶。

● 喝水有助于消化

饭前、饭后或吃饭时给宝宝喝点水好，有助于消化食物，不少妈妈这样认为。无论是饭前、饭后，还是饭中喝水都是不符合饮食健康原则的。喝水会稀释消化液，减弱消化液的活力，特别是对于消化功能还未发育完善的宝宝来说更是如此。边吃饭边喝水会出现胃部饱胀感，影响食量，但是，有一点需要妈妈注意，宝宝口渴时是吃不下饭菜的，所以，不要让宝宝渴着，吃饭前半小时可给宝宝喝水。

第5节 睡眠变化和尿便管理

52. 训练尿便需争取宝宝合作

父母不做指挥官

如果爸爸妈妈只是站在自己的立场，不考虑孩子是否愿意接受训练，训练尿便的过程就不会很顺利。爸爸妈妈应该先用心想想怎么做，把自己的情绪理顺，认识到这是爸爸妈妈和孩子间的合作，而不单单是孩子的事情。如果爸爸妈妈把自己放在指挥官的位置，把孩子当做士兵来训练，可能会遇到麻烦。

爸爸妈妈也不要受外界的影响，产生无谓的压力。训练尿便是你们亲子之间的事，不必在意别人说什么，也不必为别人的孩子比你的孩子更早地控制尿便而着急。坚信孩子会成功地控制尿便，只是时间问题而已。

我还要告诉爸爸妈妈一点，有时需要爸爸妈妈暂时放孩子一马，给孩子一个喘息的时机，孩子出现行为倒退，以及表现出反抗、抵触、执拗、甚至耍赖等情绪，当出现某些问

题时，能够“软着陆”是比较理想的状态。

原本已经能控制尿便的宝宝又开始尿床、拉裤子了，这在有些父母看来，是难以忍受的，认为宝宝出现了行为倒退，一定是出了什么问题。其实，宝宝并不是真的倒退了，更不是有意气爸爸妈妈。孩子在自身发育过程中，经常会出现行为倒退的现象，爸爸妈妈要学会忍耐和等待，尽量不在孩子面前表现出任何不良情绪，尤其是孩子做得不如人意的时候。

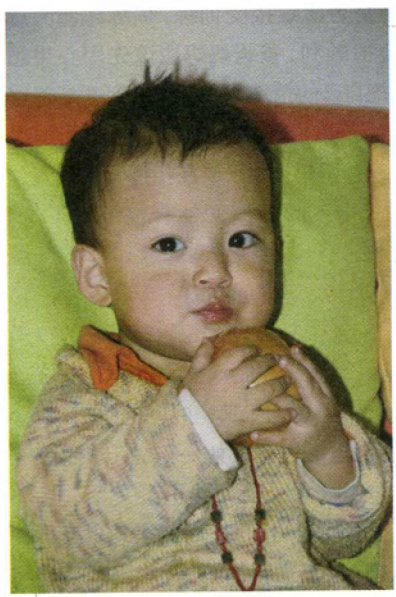
两种态度

当宝宝把尿便拉在裤子里时，父母采取什么样的态度，对宝宝控制尿便有直接的影响，对宝宝心理发育也会产生间接影响。

● 第一种态度

妈妈气愤或不耐烦地说：“你看你这孩子，告诉你多少次了，有大便告诉我！臭死人了，我简直是个倒霉的妈妈！”妈妈一边为孩子收拾残局，一边唠叨着，动作也重重的，粗粗的。

其结果会怎样呢？孩子会有一种羞耻感，觉得自己做了天大的错事，自己的排泄物被妈妈厌恶。宝宝从此或许对排便产生厌恶感，拒绝排便，导致大便干燥；或许感觉自己被妈妈抛弃了，或许不再信任妈妈。在这个年龄段孩子的心里，妈妈是他最信任、最依赖、最亲近的人，如果孩子感到妈妈不要他了，或不信任妈妈了，就会从内心产生一种恐惧感。



宝宝崔兴宇

● 第二种态度

妈妈平静而和蔼地说：“宝贝，拉了这么多，儿子真是长大了。趴在这里，不要动，妈妈要帮宝宝收拾干净。”然后，妈妈紧接着抓住时机告诉宝宝应该把大便排在便盆中：“如果宝宝坐在便椅上，就会把大便拉在便盆中，宝宝就不用老老实实趴在这等妈妈收拾了，妈妈喜欢会坐便盆的宝宝，下次有大便告诉妈妈好吗？”

这样宝宝得到的信息是明确而清晰的。宝宝不会因为妈妈的好态度和好言语而放纵自己，下次还这么做。孩子总是想做得好，让妈妈高兴。孩子需要妈妈的鼓励，希望和妈妈建立一种相互信任的关系。

孩子的情感是很丰富的，如果爸爸妈妈忽视了这一点，就会极大地伤害孩子。学会尊重孩子，爸爸妈妈对孩子的教育就成功了一半。如果爸爸妈妈能驾御好自己的情绪，训练宝宝控制大小便的工作也就成功了一半。

殊途同归

我女儿进进过1岁生日以后没几天，就会喊着便便，并要求坐便盆，半夜还会清晰地喊：“奶奶，尿尿！”我在隔壁的房间都听得清清楚楚。这是奶奶和宝宝的功劳，我真的非常感动。但不能说明进进具有超常的能力。

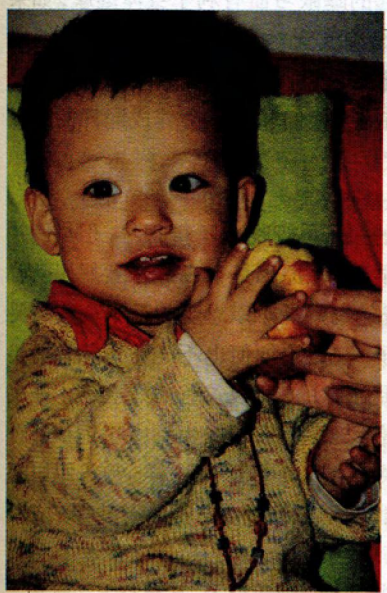
果果1岁多就会自己端着小尿盆接尿，常常把这作为节目表演给周围的人。不但如此，还会把尿盆端到卫生间，把尿倒入马桶，然后打开水龙头冲马桶，再接点水涮涮尿盆。奶奶并没有对果果进行排尿的特殊训练。2岁半的果果会告诉奶奶便便了，在奶奶看来，似乎是在不知不觉中，孙子就学会控制大便

了。果果常常把他的“战利品”端到亲人面前展示，听到一声声“好”的赞许，现出一副胜利者的姿态。果果3岁去外婆家，要坐2天的火车，果果还像在奶奶家一样，把他的“战利品”拿给车厢的乘客们看。可果果直到5岁，还有不能控制大便的时候。一次，果果走到姑妈面前，一脸严肃地说：“姑妈，便便在我裤子里闲着呢。”起初姑妈还不理解侄子在和她说什么，愣了片刻才突然恍然大悟，扒开裤子一看，果然大便在裤裆中“闲着”呢。大家从此把这当做笑料。可果果再也不告诉任何人有便“闲着”了。当有人发现味道不对时，果果就承认。到后来有人发现时，果果也不承认了。因为大人们的态度让他感到：让大便在裤子里“闲着”是难看的事。

如果宝宝在1岁以后乐意接受尿便的训练，那真是再好不过了，但千万不要高兴得太早，也许只是昙花一现，弄不好还会给妈妈以后的训练带来麻烦。

如果宝宝到了1岁半以后开始乐意接受尿便训练，而且也进展得很顺利，是很正常的，大多数孩子是这样的。

如果孩子2岁以后才乐意接受尿便训练，可能同1岁以后就接受尿便训练的宝宝，在差不多的年龄学会了控制尿便。



宝宝崔兴宇
皮咬破了，接下来就容易多了，苹果肉更好吃，看来有劳动就有收获啊。

爸爸妈妈不必太在意时间，也不必太在意过程，只要能获得好的结果，而且几乎所有的孩子都有好的结果，什么时候能够控制尿便并不重要。

53.宝宝睡眠变化

一觉睡到大天亮

大多数婴儿白天会睡上两三觉，而晚上却不能一觉睡到天亮。可是到了1岁以后，宝宝白天睡眠的时间越来越短，慢慢地，宝宝上午不再睡觉了，只在午饭后睡上一觉，或许傍晚不再小睡。宝宝可能会从晚上八九点钟，一直睡到早晨五六点钟，甚至睡到六七点。这会让爸爸妈妈非常高兴，爸爸妈妈再也不用睡眼惺忪地起来哄孩子了。

宝宝一夜不醒对爸爸妈妈来说可是意义重大，从宝宝出生那一刻起，妈妈就没能睡一个整觉，妈妈也该好好休息了。可是，事情并不都是这样随人所愿，不是所有的宝宝都能有这样的表现，爸爸妈妈可要有点心理准备，如果你的宝宝能够一夜睡到大天亮，你们就庆幸宝宝体谅爸爸妈妈的辛苦，让你们有个好觉睡，是宝宝给你们最好的礼物。如果你的宝宝表现的不那么乖，你们千万不要怪罪宝宝，也不要自以为很倒霉，宝宝一定有他的理由，只是还不会向爸爸妈妈诉说，你们该做的是仔细、认真地观察，宝宝是否有其他异常情况，如果没有其他异常，你就不要担心，请耐心等待一段时间，以良好的心态，稳定的情绪面对不好好睡觉的宝宝，并坚信，总有一天宝宝会好好睡觉的，而且时间不会太长的。

- **开始半夜醒来**

并不是所有1岁以后的宝宝都能一夜睡到天亮。宝宝的睡眠也和其他方面的变化一样，存在着一定的个体差异。

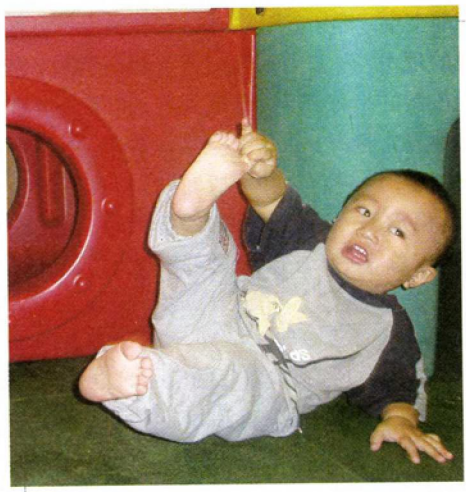
一般宝宝越大持续睡眠的时间应该越

长。不按照爸爸妈妈的愿望去发展，也不按照医生或书本讲的去发育的宝宝，大多数情况是幼儿在发育过程中的正常表现。爸爸妈妈要允许孩子变化，给孩子留下一定的空间，学会耐心观察和等待，学习应对的方法和技巧。

如果你的宝宝开始半夜醒来，你万万不可表现出急躁的情绪；如果宝宝不哭不闹，你也不必理会，让宝宝自己醒着就是了；如果宝宝醒来哭闹，你就拍拍宝宝，哄一哄，不要立即把宝宝抱起来；如果宝宝还是哭闹，就抱起宝宝哄一哄；如果抱起来哄也没有效果，就尝试着给宝宝喂点水喝；如果宝宝不喝水，或喝完水仍然哭闹，可尝试着给宝宝点吃的。总之，安静而耐心地对待半夜醒来的宝宝，会让宝宝更早地再次入睡。

● 从来都没一夜睡到天亮

有的宝宝从出生到现在，从来没有睡过一个整夜，总是在半夜醒来，甚至一夜醒几次。我们是否就认为这样的孩子一定有睡眠障碍呢？如果医学上不能证明你的孩子有问题，你就要坚信自己的孩子是正常的。爸爸妈妈的耐心和爱心是给予孩子的最好教育，不要因为孩子不好好睡就抱怨、生气。爸爸妈妈养育孩子的态度，对孩子的影响是很大的。一个在宽松快乐环境中长大的孩子，要比一个在紧张忧愁环境中长大的孩子有更健康的心理，更懂得尊重自己和别人。



宝宝/梁云杰　乳名/丁丁

● 白天睡眠变化大

有的宝宝不但上午不再睡觉，午饭后也不想睡觉了，到了傍晚可能又困得睁不开眼，连晚饭都不能和爸爸妈妈一起吃，可睡到晚七八点、甚至九十点，又醒来了，不但要吃奶吃饭，可能还要妈妈陪着玩，到了半夜才肯再睡。这可苦了爸爸妈妈，爸爸妈妈累了一天，到晚上该休息了，宝宝却睡醒了。怎么办？帮助宝宝改变睡眠习惯，让宝宝逐步从傍晚睡觉改到午饭后小睡就行了。

● 早睡早起

有的宝宝晚上睡得很早，早晨醒得也很早，是那种日落而息，日出而起的孩子。这样的宝宝被认为具有良好的睡眠习惯，但对于城市爸爸妈妈来说可不一定是好事，因为大多数城市爸爸妈妈喜欢晚睡晚起，早晨早早醒来的宝宝，是不会让爸爸妈妈睡懒觉的。早睡早起的睡眠习惯有利于身体健康，如果爸爸妈妈确实无法实现早睡早起，就继续你们的睡眠习惯，同时也尊重宝宝的睡眠习惯，总有一天你们和宝宝会养成同样的睡眠习惯。

● 早睡但不早起

有的孩子尽管晚上睡得很早，但早晨并不能很早起床，原因是半夜醒来要妈妈陪着玩。让爸爸妈妈最难以忍受的是半夜醒来哭闹的孩子，这无论如何也不能让爸爸妈妈相信孩子是正常的，所以爸爸妈妈会不止一次把孩子抱到医院，或请医生到家里为孩子看病。如果接连几个星期都这样，爸爸妈妈的忍耐可能就到了极限，或者夫妻吵架，或者把气撒到孩子身上。最忍受不了的是爸爸，爸爸可能会大声训斥孩子，甚至打上一巴掌，



宝宝/肖诗睿和肖诗涵
正在长牙期，牙龈很痒，所以她们很喜欢抓到什么东西都往嘴巴塞。



宝宝/肖诗睿和肖诗涵
她们很喜欢玩手机，喜欢随着手机铃声摇头晃脑的。吃饭的时候和哭闹的时候，有了手机，就能乖乖地配合，不胡闹了。

养儿的乐趣消失殆尽。爸爸的做法当时会起到一定的效果，孩子真的不哭了，可第二天、第三天可能哭得更厉害，时间更长。惩罚孩子不会收到好的效果。遇到具体情况，爸爸妈妈最需要做的就是学会接受和理解，宝宝会一天天长大，一天天进步，爸爸妈妈的接受和理解会使孩子更早地建立起良好的睡眠习惯。请爸爸妈妈记住：面对孩子的问题，当你无计可施时，不作为，平静等待是最好的应对策略。有这般耐力和胸怀的父母，孩子会发展得越来越好。

- 变化无常

这个时期的幼儿，每天都在发生着变化。前段时间还不午睡的宝宝，可能从今天又开始午睡了；前几天还一觉睡到天亮的宝宝，可能突然半夜醒来玩；前一段还晚上八九点睡的宝宝，可能突然到了十点还不睡；前一段还睡到早晨八九点的宝宝，可能突然成了唱晓的百灵鸟。

面对孩子的“变化无常”，让爸爸妈妈坦然处之实在不容易。倘若宝宝不睡觉，但玩得很开心，没有异常情况，爸爸妈妈的担心程度就会小得多。如果宝宝在睡眠前后或睡眠中哭闹，爸爸妈妈则会非常不安，甚至带孩子上医院。这些都是对孩子睡眠“变化无常”缺少必要的心理准备造成的。

第6节 季节、外出、分离、意外

54. 不同季节护理要点

春季

春天是万物复苏的季节，最适宜带宝宝郊游，让幼儿在大自然中感受自然界的一草一木，是对宝宝认知能力提高的方法之一。对一年四季的体验是宝宝认识自然的一个方面。教宝宝看嫩芽的形状、叶子的茎脉、忙碌的昆虫等等，是让幼儿热爱大自然，关心大自然，喜爱自然界中的生态，开发幼儿智力的好方法。曾听见父母这样说：“这个破天气，整天刮风，到处扬沙，完了，环境让他们破坏得不像样子了。”切不可养成在孩子面前抱怨的习惯，不要认为孩子什么也不懂，不会理解爸爸妈妈说的是什么。事实不是这样，宝宝完全能够从爸爸妈妈的言谈举止、表情态度中感受到。

我想起动画片《狮子王》中狮子爸爸和儿子的一段对话，狮子王说：“作为国王，应该爱护这个国度中所有的生灵。”“可我们不是吃羚羊吗？”狮子儿子不解地问狮子爸爸。“是的，我们死后用我们的身体肥沃了土地，肥沃的土地长出茂盛的绿草，而羚羊是吃草的，这就是让我们生命不息的生物链，我们就是这生命链中的一环。”我们是不是应该学习一下狮子爸爸教育孩子的方法呢？



宝宝/秦沐珺
看小家伙走得多带劲，好像军人正步行走。

夏季

● 中暑晒伤

宝宝也会苦夏，体重增长缓慢，甚至不增，如果宝宝白天在太阳下玩耍时间过长，水分补充不足，就有中暑的可能。预防宝宝中暑的有效方法是多给宝宝饮水，不要让宝宝在太阳下玩太长时间。如果皮肤被紫外线晒伤，宝宝就会非常闹人，整夜都不好好睡，因为皮肤火辣辣地痛，治疗起来又不能立竿见影，所以，防护第一。

● 蚊虫叮咬

宝宝睡眠时间减少，喜欢在户外活动，傍晚时分是蚊子活跃的时候，如果宝宝这时在户外，就难免被咬得满身疙瘩，所以，傍晚时分尽量不带宝宝到户外活动。如果要去，一定给宝宝身上擦上防蚊水。有些宝宝对防蚊水过敏，可在宝宝衣服上喷花露水，穿薄长袖衣裤。给宝宝服用维生素B_1片对防蚊也有一定效果。

● 病从口入

夏季蚊蝇比较多，如果宝宝吃了被携带病毒细菌的苍蝇污染的食物，就有罹患肠炎的可能。在冰箱内放置的食物要加热后再给宝宝吃。冰箱不是消毒柜，食物不能久置冰箱中，酸奶在常温下放置时间长了，会引起宝宝腹泻，所以在冰箱取出后不要超过2个小时。

● 乙型脑炎

乙脑疫苗是国家计划免疫项目，每个孩子必须接种，而且要复种，如果因为某些原因，你的宝宝没有及时接种乙脑疫苗，要及时与防疫机构取得联系，进行补种。如果到了乙脑流行季节，补种已经来不及，或你的宝宝不能接受乙脑疫苗，你可千万要保护好宝宝，不要让宝宝遭受蚊子的叮咬。

● 皮肤感染

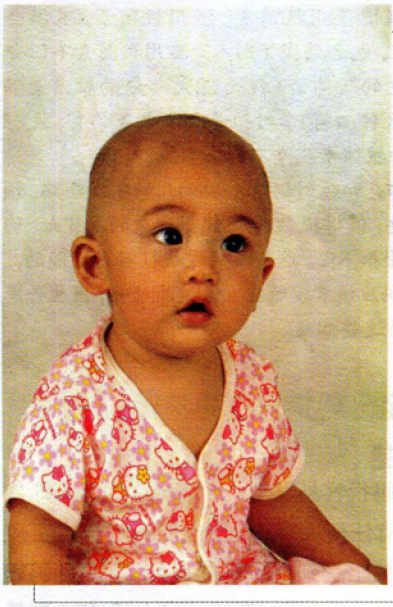
幼儿出现皮肤擦伤的机会多了，对于这么大的宝宝来说，擦伤后破损的皮肤不大容易护理。宝宝会玩得满身是汗，每天需要洗几次澡，伤口遇水不容易愈合。宝宝已经会走了，最好在宝宝活动时，给宝宝穿能盖住膝盖的裤子，以免膝盖受伤。这么大宝宝最容易受伤的是膝盖、肘关节部，手掌和面部。一旦宝宝皮肤擦伤，要彻底清理伤口，不要怕宝宝痛。可以在伤口上撒一些麻醉剂，如奴夫卡因或利多卡因，你不妨向医生提出这样的建议，



宝宝/肖诗涵
当时她头上戴了个珍珠花环，可是她却老想把它拿下来，还没到爱漂亮的年纪，是抢拍的照片，晚一秒就拍不到这个效果了。



宝宝祖东东



宝宝祖东东

宝宝乳名叫乐乐，可宝宝喜欢严肃，一脸严肃的乐乐心里快乐着呢。

以杜绝皮肤感染，促进伤口快速愈合。

防痱子在《婴儿卷》中有比较详细的说明，要点是：勤洗澡，不要让汗液长时间停留在宝宝身上；不提倡使用痱子粉，最好选择痱子水或痱子乳膏；不要多给孩子穿盖；多饮水，多进食易消化的清淡食物。

秋季

● 夏秋交替，气候不稳定，要注意根据天气增减衣服，不要过早给宝宝增衣服，民间的“春捂秋冻”有一定道理；

● 秋天常常是早晚凉，正午热，带宝宝外出，要适时调整宝宝的穿戴，如果宝宝出汗了，不要脱掉衣服，当妈妈感觉热的时候，要在宝宝还没有出汗前把外衣脱掉。到了午后，想着给宝宝加上衣服；

● 北方的秋季比较干燥，要想着给宝宝补充水分；

● 到了深秋，宝宝的呼吸道会受到冷空气刺激，出现咳嗽，爸爸妈妈不要动辄就给宝宝吃抗菌素；

● 秋末冬初，宝宝可能会感染轮状病毒，患秋季腹泻。一旦听到周围有腹泻的孩子，要警惕自己的孩子，远离人群。如果你的宝宝所在的幼儿园有腹泻流行，暂时把孩子放在家里。一旦你的宝宝腹泻，一定要去医院治疗。请爸爸妈妈注意：秋季腹泻是轮状病毒感染，任何抗菌素都不能杀灭它，所以，不要给宝宝服用抗菌素，吃抗菌素的结果只能使腹泻加重，导致宝宝肠道菌群失调，肠道内环境被破坏。

冬季

● 不要急于给孩子加衣服，让宝宝慢慢适应逐渐转冷的天气，以便宝宝能够承受寒冷的冬天。

● 冬季最大问题是室内温度过高，湿度过低，空气不新鲜，尤其在北方。通常情况下南方的爸爸妈妈不会给孩子穿很多衣服，尽管室内温度比北方的还要低，但孩子却常常比北方的孩子穿得还少。南方爸爸妈妈不会因为冬季到来减少宝宝的户外活动时间，所以，南方的宝宝比北方的宝宝更能耐受寒冷，也相对不爱感冒。建议室内温度在18–22℃。

● 干燥是北方宝宝爱感冒的诱因之一，保持室内湿度是预防宝宝感冒的有效措施，建议室内湿度在50%左右。

● 冬季是流脑的流行季节，和乙脑一样，流脑并没有因为预防针的普及而消灭，仍时有发病。要在冬季来临时给宝宝接种流脑疫苗，每年都要接种一次。

● 冬季是幼儿呼吸道感染高发季节，你的宝宝可能一冬天反复感冒、咳嗽、发烧，爸爸妈

妈应该谨慎使用抗菌素。滥用抗菌素，不但会害了宝宝，也会伤害了别人。滥用抗菌素不但会产生大量的耐药菌（就是说大部分的抗菌素不能杀死这种细菌），对孩子身体也有伤害，没有副作用的抗菌素几乎不存在。

● 肺炎和腹泻仍是威胁幼儿的高发疾病，预防很重要。值得提醒爸爸妈妈注意的是贫血、佝偻病和营养不良。这些疾病症状往往是潜隐的，爸爸妈妈应该常规给宝宝做健康检查，医生会发现宝宝的这些病症。

55.宝宝外出疾病应急护理

发烧

妈妈很容易发现宝宝发热的症状，即使宝宝没有任何表现，妈妈也能通过与宝宝皮肤的接触感受到宝宝可能发烧了。一旦妈妈意识到宝宝发烧了，就应该马上给宝宝测量体温。这样的情况时有发生，妈妈打电话过来询问："孩子发烧了，应该吃什么药啊？""体温多少？""没有测。""为什么？""孩子不让测呀。"知道孩子目前的体温是很重要的，如果体温过高就有发生高热惊厥的危险，需要尽快把体温降下来，而且在选择降温药物和方法，以及药物剂量等方面都需要结合宝宝体温的高低。

如果体温在38℃以下，可以给宝宝吃半量退热药。多给宝宝饮水，20分钟到半小时再次测量体温，如果已经下降，继续给孩子补充水分。如果没有下降，或超过了38℃，再喂余下的那半量。半小时后再测体温，如果仍继续升高，应该带宝宝去医院。如果体温没有反弹，每两三个小时测量一次体温。如果体温有升高趋势，可以再次服用退热药，但要间隔6个小时，最短也要间隔4个小时。

如果宝宝发烧的同时伴有精神不好、呕吐、剧烈咳嗽或其他异常情况，要及时与医生取得联系，或直接带宝宝去医院。

这个年龄段的宝宝容易发生高热惊厥，



宝宝郝一然

我可不是愿意横着走，只是为了找扶手而已，因为离开扶手，我只能走几步，还有摔倒的危险。

所以，要尽量避免宝宝高热。当宝宝发烧时，一定不要捂孩子，要让宝宝充分散热。可用温湿毛巾放在宝宝颈部或腋窝、腹股沟处（大腿根部）帮助散热，同时要多喝水。

皮肤擦伤

如果宝宝皮肤有擦伤，可以先用清水把沾在伤口上的尘土冲干净，再用双氧水消毒，直接把双氧水倒在伤口上就可以，用消毒棉签把伤口上的血迹擦干，涂上红药水就可以了。

被蚊虫叮咬

如果宝宝被蚊虫叮咬了，可以涂上风油精，但不要把风油精弄到宝宝眼睛里，也不能入口。如果宝宝皮肤出了小红疹，又很痒，可以涂肤轻松软膏。

口腔糜烂

如果宝宝口腔或口唇、口角有糜烂或溃疡，可以涂紫药水。如果宝宝小手擦伤最好使用紫药水，因为宝宝可能会把小手放到嘴里吸吮，而红药水不能被宝宝吃到嘴里。

腹泻

如果宝宝拉稀了，马上给宝宝喂一袋思密达，宝宝不再拉时，不必继续服药，如果又拉了，就再给宝宝服用，但并不是每次拉

稀后都要服用，24小时不能超过3次。如果宝宝大便中水分比较多，需要给宝宝喝口服补液。如果宝宝只拉一两次稀便，并没有多少水分，就不必喝口服补液了。

● 消化不良

如果宝宝出现消化不良症状：不爱吃东西、呕吐、嘴里有异味、大便呈现消化不良改变，有“生食”味，或打“生食饱嗝”，除了给宝宝吃助消化药外，最有效的方法是适当限制宝宝进食。如果宝宝不要吃的，不要主动给宝宝吃。如果宝宝闹着要吃，也要减少食物的量，且只给容易消化的食物，暂时不给肉蛋类食物。

● 流鼻涕、打喷嚏

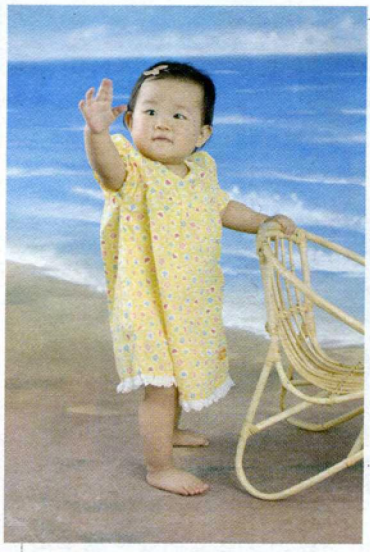
宝宝流鼻涕，打喷嚏不要紧，也不需要吃什么药。如果宝宝有些咳嗽，可以给宝宝吃止咳药。但不要自行给宝宝吃抗菌素，抗菌素需要在医生指导下服用。

56.预防意外事故发生

从床上摔下来

奇奇1岁2个月，刚学会独走的奇奇一刻也不闲着。一天，刚刚醒来的奇奇爬起来站在床上，奶奶想给宝宝穿鞋，就在奶奶转身，弯腰拿鞋的这会儿工夫，宝宝从床上掉了下来。床并不高，只有50厘米，可恰巧宝宝摔在床与衣橱的夹缝中，夹缝的宽度刚好能站下一个成人。奶奶没有发现宝宝受伤，哄了十几分钟，宝宝就不哭了，奶奶松了一口气。可到了晚上，妈妈回来抱孩子吃奶，宝宝开始大哭，奶奶、妈妈、爸爸换着抱，都是哭，尤其是抱宝宝的腋下，宝宝哭得最厉害。上医院才诊断出宝宝锁骨有非错位骨折。

孩子从床上摔下来是比较常见的，都有被摔伤的危险。幼儿对未发生的、看不到的危险是没有恐惧的。恐惧感更多的是来源于过去的经验。过去的经验储存在大脑中，成为一种符号，当宝宝再次遇到类似的危险时，被储存在大脑中的那种符号就被调动起来，刺激神经中枢，得出“此事危险”的



宝宝毛嘉禾 乳名甜甜

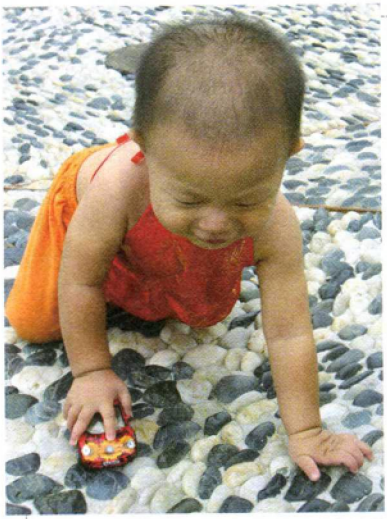
宝宝向妈妈挥手，招呼妈妈过来坐在椅子上。甜甜是个善良的孩子。幼儿的语言正处于发展阶段，常常借助身体语言来表达自己的要求和想法。爸爸妈妈要学会解读宝宝的身体语言。

结论。潜意识帮助人们改变自己的行为或方向，避开危险、寻求安全是人类保护自己的护身符。幼儿没有危险的经历，当遇有危险时，没有信息传达给潜意识，潜意识也就不能动员起来帮助“主人”。所以，宝宝不能很好地保护自己，没有经验告诉宝宝可能会发生的危险，宝宝也想象不出可能有发生潜在危险的威胁。

宝宝对发生在眼前的危险产生畏惧，再遇到类似的危险，宝宝可能会有意识规避，但刚刚14个月的宝宝，一次不强烈的刺激可能不足以让宝宝产生这样的“经验”，即使产生了，也是短暂的，过一段，甚至几天就忘记了。

不仅仅是亲历的危险才能让宝宝产生恐惧，父母告诉的、老师教的，通过电视、电脑、图书等看到的，也会让宝宝获取危险的“经验”。

但是，做起事情来顾忌多了，闯劲也弱了，创造性也消退了。宝宝就是在天不怕地不怕的冒险精神鼓舞下，了解大自然，了解未知的世界。爸爸妈妈不要随随便便恐吓宝宝，制约宝宝的发展。



宝宝冯路

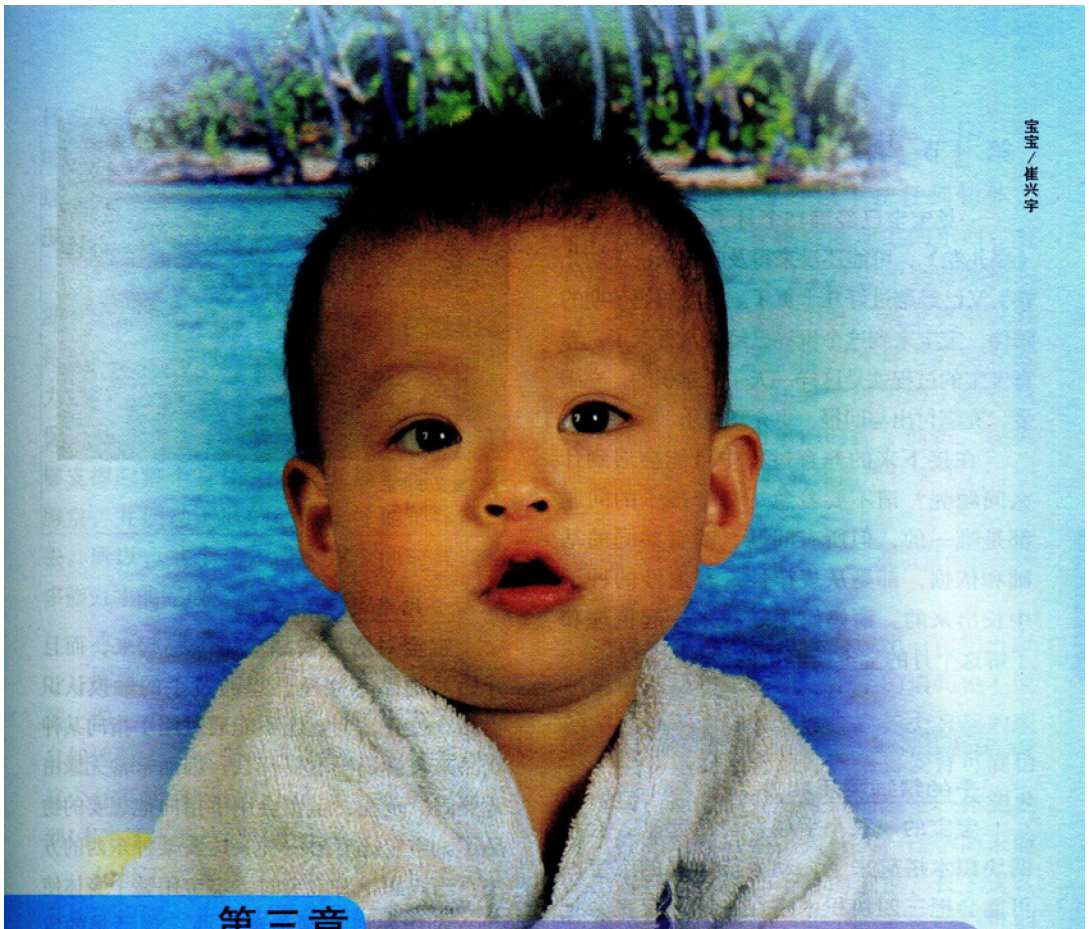
宝宝在凹凸不平的石子路上行走、爬、玩小汽车，对幼儿智力发育非常好。

“有限的知识让孩子们还不知道谨慎行事，但也正因为如此他们才会去尝试一些不可能的任务，结果他们做到了，代代如此。”——赛珍珠

几乎所有意外都能预防

只有爸爸妈妈想不到的意外，只要爸爸妈妈和看护人想到了，几乎所有可能发生的意外都能预防，至少能减轻伤害。比如带孩子乘车，把孩子放在安全座椅上，要比抱着孩子安全得多；让孩子坐在后排座位上，要比坐在前排安全得多。如果妈妈抱着孩子坐在驾驶副座上，使孩子受伤的机率就增大了很多。

- “不可能发生这样的意外”的思想不能有。
- 当你意识到“这样做会有危险”时，要果断而坚决地制止可能招致危险的行动。
- 当你意识到“这个环境不能保证孩子安全”时，要马上把孩子抱离。
- 尽管你已经把孩子置于你认为安全的环境中了，也不能把宝宝一个人丢在一边不管。你的视线始终不能离开孩子。
- 当你不能保证新来的保姆拥有安全知识和技能时，不能把保姆和孩子单独留在家里。
- 不要只以你的视角考虑环境是否对孩子安全，还要从孩子的视角去考虑。你认为孩子够不到的地方，孩子可能毫不费力就能爬到你放置危险物的高处。



宝宝／崔兴宇

第三章

1岁3个月的幼儿

（14-15个月）

★宝宝会弯腰拾东西了

★刚刚学会走路的宝宝

“内八字”“外八字”不是异常

★建立宝宝自信心的关键期

★当宝宝偏食时……

★宝宝睡眠异常情形

第1节 特 点

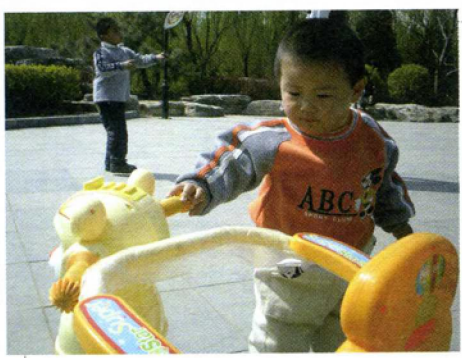
一晃宝宝已经满15个月了，妈妈常翻的《婴儿卷》，可能还没来得及收起来，《幼儿卷》又已经翻过好几十页了。算上妈妈孕期的陪伴，宝宝来到这个世界已经快八百天了。养育宝宝的过程就是这样一天一天累积的，充满爱，充满付出与回报，更充满快乐。

在接下来的养育过程中可能会遇到什么问题呢？请不要着急，每个孩子的问题都是唯一的，但所有问题，都有共同的基础和依据，都是从规律性、普遍性的种子中长出来的。请妈妈跟随我来一起梳理和了解这个月的宝宝所经历的成长过程。

57.运动能力

手的精细运用能力

宝宝的一双小手越发灵活起来，会把两块积木搭起来了，动手能力强的宝宝，可能会把三四块积木搭在一起。宝宝会把小桶中的玩具拿出来，并放回小桶。会自己拿勺吃饭，能用两手端起自己的小饭碗，很潇洒地用一只手拿着奶瓶喝奶、喝水。妈妈可能会惊讶地发现，宝宝还能用食指和拇指捏起线绳一样粗细的小草棍。



宝宝/冷明康
观察一下，这车出了什么毛病。幼儿喜欢大型玩具。



宝宝/李济正
让我构思一下。

会指着想要的东西

宝宝对所见物品变得敏感起来，而且开始对物品感兴趣，想通过手的触摸认识物品。过去，宝宝还不能通过用手指向某种物品来告诉妈妈他要什么，因而常常无缘由地哭闹。现在，宝宝会用手指向他想要的物品了。宝宝还有另一种表达要某种东西的方法：当妈妈抱着宝宝时，宝宝用整个身体使劲，希望妈妈去帮他拿东西。说话早的宝宝，甚至能说出想要东西的名称。

两只胳膊张着往前走

刚刚学习走路的宝宝，两只胳膊总是张着，不能自然地垂放在身体两侧，这是因为宝宝要用自己的两条胳膊来调整身体的平衡，就像飞机的两个机翼，蝴蝶的两只翅膀一样。等到宝宝走稳了，平衡找好了，宝宝的两只胳膊就放下来了。

两只胳膊张着，小手也张着，颤颤巍巍地往前走，是这个月龄宝宝特有的姿势。几个月后，宝宝走稳妥了，就再也没有这让人忍俊不禁的动作了。给宝宝留下美好真实的瞬间是爸爸妈妈送给宝宝的一份特殊礼物，要比“宝宝明星照”更有意义。

小脚丫也长本事了

会走的宝宝，到了这个月，会扶着栏

杆或其他物体，抬起一只小脚丫，把脚下的皮球踢跑了。爸爸妈妈可别小瞧宝宝的这“一抬足”，可不比国足的临门一脚难度小啊。

中耳里身体姿势传感器的反馈，能帮助宝宝学会在黑暗中、水平面、斜坡上保持身体直立，到了这个月，宝宝的平衡能力增强了，凭借直觉，宝宝似乎明白怎样保持身体平衡状态。当宝宝的腿力达到能够支撑起整个身体，同时又能够把一只脚腾空，并摆动下肢的时候，才能把球踢出去。所以，这个动作需要宝宝同时具备很多能力才能完成。

走路不再左右摇摆

刚刚学习走路的宝宝，常常是左右摇摆，像个不倒翁，满15月的宝宝大多能够自如地行走了。但并非是所有的孩子到了这个月都能够很自如地行走，有的宝宝直到1岁半还不能达到这个水平。

父母不必着急，无论你们的宝宝多大开始迈出第一步，也无论你们的宝宝是否走得稳，从开始走路到走得很稳，通常只需要6个月的时间。

如果某个宝宝从11个月开始迈出第一步，到了这个月走得已经比较稳了。如果你的宝宝14个月才开始迈出第一步，到了这个月，走路不稳是再正常不过的事了。不能就此认为你的宝宝体能发育落后。

不再用脚尖站立

曾经喜欢用脚尖站立的宝宝，到了这个月不再用脚尖站立。有些宝宝正在学习走路，或刚刚会走，父母可能会发现宝宝有一只脚是以脚尖着地的，甚至看起来有些跛行。妈妈不要着急，这是宝宝在运动发育过程中的正常表现。如果没有病理改变，宝宝不会一直这么走下去的，你只需要等待，宝宝接下来就会用脚掌代替脚尖走路了。

弯腰拾东西

这个月的宝宝可以不扶任何物体，能自己蹲下来，弯腰拾起地上的东西。有些宝宝也许要到2、3个月后才会弯腰拾东西；有的可能早在上个月，甚至更早就具备这个能力了。宝宝能力发育上的差异是正常的，有些宝宝还时常因为蹲下拾东西摔了屁，或弯腰拾东西时摔个前趴，没关系，宝宝就是这样跌跌撞撞地长大了。

58.语言能力

说三个字的语句

说话早的宝宝可能会说出一两句三个字组成的语句了，但一个字的语句也不说的宝宝并不意味着异常。有一个有趣的现象，宝宝体能发育很好，语言发育可能稍显落后；而语言发育很好的宝宝，体能发育可能相对落后些。为什么？医学尚未能做出解释。刚刚15个月的宝宝，长了这么多本事，真的很了不起了，爸爸妈妈可别太贪心。我不反对潜能开发和智力训练，但我总是告诫父母，切莫揠苗助长，伤了幼苗的根，再施肥浇水也难成大树。幼苗还需要我们耐心等待。



宝宝/冷明康

这车怎么这么沉啊，蹬也蹬不动，宝宝不知道后面有人在“捣鬼”。



宝宝周彦朴
敬礼！调皮的小家伙。

宝宝潜能发挥有赖于发育关键期的适时开发和引导，同时给宝宝创造发展潜能的条件。宝宝能力和智能的发展有赖于生理上的成熟，如果违背了人体生理发育规律，就可能招致适得其反的结果，把宝宝潜能扼杀在摇篮中。

有意识地喊爸爸妈妈

大多数宝宝到了这个月龄，能够有意识地叫爸爸、妈妈，甚至会叫爷爷、奶奶、叔叔、姑姑。你的宝宝或许早在1岁前就会有意识地叫爸爸妈妈了，但直到现在仍然停留在这个水平，也是正常的，如果你的宝宝这个月刚刚开始会有意识地叫爸爸妈妈，也不能认为宝宝的语言发育落后。

主动与外界交流

宝宝愿意主动与外界交流。对于从未见过面的陌生人，宝宝会表现出警觉的样子。如果陌生人试图向前接近宝宝，宝宝可能会本能地向后退，寻求亲人的保护，并警惕地盯着陌生人的眼睛。宝宝尽管有些害怕陌生人，但能勇敢地直视陌生人。如果陌生人表现出友好，与宝宝有很好的交流，做宝宝喜欢的游戏，给吸引宝宝的物品，宝宝很快就会和陌生人成为“老朋友”。如果玩兴正浓，“老朋友”要离去，宝宝可能会拽着不放，甚至会以哭挽留。妈妈和宝宝一起送客人到户外是不错的“转移法”。到了户外，新的兴奋点会很快让宝宝忘却刚才的事情。

59.吃饭难与父母引导

拉开挑食的序幕

宝宝越来越表现出对食物种类的好恶。爸爸妈妈要正确对待宝宝这一特点，避免宝宝养成真正偏食挑食的习惯。这个月龄的宝宝，对食物种类的挑剔不是主观上的，但如果爸爸妈妈引导错误，就会出问题。为什么说是在爸爸妈妈“引导”下呢？请看下面这些例子。

常见错误引导句

- 好好吃饭，吃完饭，妈妈带宝宝出去玩。如果宝宝不吃饭，妈妈就不带宝宝出去玩了。
- 快吃，不然的话，妈妈就不喜欢宝宝了。
- 不把这碗饭吃完了，妈妈就不带宝宝去动物园看大老虎。
- 把这个吃了（比如胡萝卜，香蕉等），不然妈妈就不陪宝宝睡觉、讲故事。
- 把这个吃了，妈妈才给宝宝开电视，看好玩的动画片。

爸爸妈妈的这些条件句，是“引导”宝宝出现吃饭问题的原因之一。现在饭菜更丰富、更好吃、更营养，咨询宝宝吃饭问题的妈妈却越来越多。是现在的宝宝和过去的宝宝在食欲上、食量上、对食物的需求上有不同吗？肯定不是的，是现在的饭菜不好吃了吗？更不是的。那是什么原因呢？更多的原因是妈妈的想法、做法有问题。这是我这么多年来，接触不好好吃饭的宝宝以及孩子的父母们，总结出来的。

能滴水不漏地喝水吗？

如果你的宝宝不喜欢使用奶瓶并不

是件坏事，宝宝完全具备使用杯子喝水的能力了。滴水不漏做不到，但能把大部分水喝到肚子里，妈妈要给宝宝这个过程。把水洒到衣服上、脖子里、地上都是正常的，不但不要批评，还要夸奖宝宝。曾经有篇文章，其中有这么一句话很感人，“珍惜孩子需要你牵着手走的日子，因为它很短暂”。

妈妈想一想，是不是同样的道理呀？珍惜小宝宝喝水洒到衣服上的日子，它也很短暂，不要让埋怨的声音陪伴宝宝的这段日子。水洒到身上不是宝宝的错误，也没什么大不了，应该一笑而过。使用杯子喝奶，还有个好处，不会在晚上吸着奶瓶睡着了，对宝宝的牙齿健康更好。

第2节 身体发育和运动能力

60.体重、身高、头围、前囟

体重增长是连续性的

在探讨本月宝宝问题时，我常会和爸爸妈妈一起回忆宝宝在前一段的表现和特征，其目的是让爸爸妈妈有个连贯的思维过程。生命是连续的，宝宝的成长是连续和渐进的，不是戛然而止的；要把养育宝宝的理念贯穿始终，对前一段的养育进行回忆和总结，对下一步养育进行预测和准备是很有必要的。

婴幼儿体重的增长规律是，月龄越小，体重增长速度越快。到幼儿期，体重增长可没有那么迅速了，平均一年可能只增加2公斤。这个月如果你的宝宝体重没有增长，并不意味着宝宝有什么问题，也不意味着你的喂养有什么问题。在1岁到2岁这12个月中，每个月体重平均增长不过几两，从外观上看，再厉害的眼力也难以辨别出来。

吃喝不决定身高

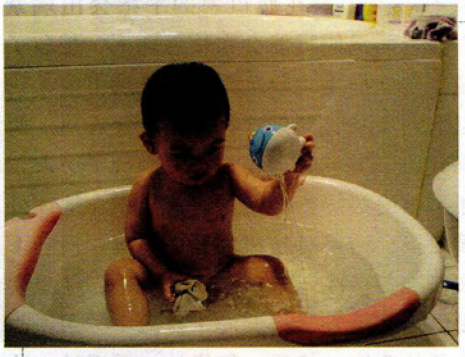
身高受很多因素影响，比影响体重的因素要多得多。在这里，我还是想强调：身高受遗传因素的影响可不小，要正视爸爸妈妈身高对宝宝身高的影响，不要把宝宝的身高只归因于吃喝上。

不再常规测量头围

进入幼儿期的宝宝，头围变化已经很小。在体格检查中，如果从外观上未发现异常，医生已经不再把测量头围作为必查项目了。在头围方面，妈妈所关注的是：宝宝的头型是否正常？宝宝的头是否小？宝宝的头是否大？其实，妈妈所担心的，大多是无意义的，如果宝宝由于缺钙已经导致头大，那宝宝缺钙已经是严重得可怕了；如果宝宝头小导致脑发育受限，是狭Â症，宝宝最主要的表现是智力低下。严重缺钙和智力低下，在常规体检中早就发现了。所以父母不胡乱猜疑。

囟门可触摸

早在婴儿期，许多妈妈就不敢触摸宝宝的囟门，认为那样宝宝有可能不会说话。当我检查宝宝的囟门时，妈妈很担心。有一位妈妈曾经向我咨询，抱宝宝晒太阳时，是不是需要遮挡住宝宝的囟门。



宝宝/金泰宇
幼儿喜欢的不是洗澡，而是玩水。

我问为什么？妈妈说老人说太阳晒到囟门，宝宝就会生病。哪里有这样的说法？囟门处没有颅骨保护，会被利器刺伤，注意保护孩子的囟门是必要的，只是不要什么都怕，甚至洗头时都不敢洗，以至于有很多奶痂。过去农家宝宝喜欢在囟门处留头发，以保护囟门，头发有缓冲外力的作用；还有从外观上看不到囟门一下一下跳动，妈妈就安心多了。

当宝宝发热时，囟门的搏动会很明显，为此妈妈很紧张。宝宝发热时，心率增快，囟门的跳动和心脏的跳动是一致的，同时脑压会有不同程度的增高。所以，宝宝囟门跳动得快且明显。

61.体能发育

把手指插到孔中

宝宝会把一只手指插到瓶口中，这个能力让宝宝很是欢喜，像着了魔似的，只要看到有孔，有眼的地方，宝宝都会把自己的手指插进去。这是宝宝锻炼手的精细运用能力的方法之一，妈妈可以给宝宝买这样的玩具。

手指卡住怎么办?

不要把瓶口过小的瓶子和孔小的玩具给宝宝玩，以免宝宝把手指插进瓶口中拿不出来，卡在瓶口中的手指会出现紫绀。爸爸妈妈可能会在情急之下，把瓶子砸碎，这样是比较危险的，玻璃可能扎伤宝宝的皮肤。遇到这种情况不要着急。妈妈着急，宝宝就会害怕，哭闹会更厉害，甚至拒绝妈妈为他帮忙，宝宝拼命地往外拔手指，结果是越拔越紧。妈妈要镇静下来，准备一些温水，沿着宝宝手指往里慢慢倒水，宝宝手指湿润了，减少了手指与瓶子的摩擦。然后，轻轻地，缓慢地，边往外拔，边转动瓶子，宝宝的手指就出来了。实在难以取出的情形，或者伴有受伤，应该立即带宝宝到医院。



宝宝/金泰宇

自己拿着勺子吃饭更香，对于宝宝来说，手比任何餐具都好用，用手抓饭能增进宝宝食欲，妈妈不要限制宝宝用手吃饭。

宝宝喜欢把手指插进孔中，还有一种潜在的危险，就是宝宝可能会用手指触摸到电插座孔中的电极，宝宝也会拿铁丝、螺丝刀、金属笔去插，这是非常危险的。家有宝宝，应该把所有的电插座都安装上保护罩，而且一定要选择有质量保证的。

肢体运动能力倍增

宝宝肢体运动能力逐渐增强，会借助小凳子、桌子、沙发等物体往高处上。如果家里的花盆足够大，宝宝还会扶着花树，站在大花盆的土上，和花树比高低。会走的宝宝，妈妈已经看不过来了，一不留神，宝宝就会做出让妈妈措手不及的事情来。宝宝什么时候把碗中的饭菜搞得满地都是？什么时候动了热水瓶？什么时候把茶几上的水杯弄到地上？妈妈几乎猜不出，也预料不到。

宝宝可能会发现上楼梯比下楼梯容易，宝宝可能会独自爬上6–10个台阶，如果妈妈牵着宝宝的手，宝宝可能站立着走上好几级台阶。

走路还是外八字

我的女儿15个多月了，13个月时开始走

路，可至今明显看出两个脚尖迈步时均向外撇，而且撇得比较厉害。有没有什么好方法纠正走路的姿势？另外，还有人对我说，我的女儿可能是缺钙，骨头软，所以，走路才会一撇一撇的。是这样吗？

这样的问题还真的不少，宝宝外八字（X型腿），或内八字（罗圈腿，O型腿），妈妈不仅只是认为宝宝走路姿势不对，还常常和缺钙（佝偻病）联系在一起。如果医生不能确定是否正常，可能会让宝宝拍摄X光片。大多数情况下是什么问题也没有。宝宝接受X射线总不能说是安全的，最好不要轻易给宝宝照X射线。

学学是我的外甥女，她穿过的鞋子，总是一面鞋底被磨坏，甚至直达鞋帮，那才叫走路撇呢。但没有佝偻病，也没有骨骼问题，还有体育和舞蹈的老师看中她的体形要加以培养呢。中学后，两条腿直了，走路也不撇了，鞋子也不坏得让妈妈难以理解了。

妈妈要注意的情形

如果宝宝走起路来像只鸭子，要及时看医生，排除髋关节半脱位，或髋关节畸形。如果宝宝至今还是用脚尖走路，腿硬硬的，很不协调，或软软的，站也站不稳，即使爸爸妈妈扶着还不能迈步走路，就要引起妈妈注意了，除了看普通儿科外，最好看一看神经科，以便除外脑部病变导致的运动障碍。

自己动手

这么大的宝宝大多会握笔了，让宝宝握笔涂鸦是训练手的灵活性和准确性的好方法。让宝宝自发涂写，自己拿笔涂画，随便乱画都没关系，爸爸妈妈不要限制孩子画什么，只要给宝宝白纸、画板或者干脆留出一块墙面就够了。

锻炼宝宝自己拿勺、筷子吃饭，不要担心把饭菜弄得满桌子都是。如果不让孩子锻炼，孩子永远不会拿勺或筷子吃饭，越早锻炼越好，爸爸妈妈要相信孩子的巨大潜能。只要爸爸妈妈放手让孩子学，孩子的表现会超出父母的想象。

做刺激动作吸引妈妈注意力

这么大的宝宝是不愿意停歇下来的，什么都要动是宝宝的特点，常常引来妈妈的惊呼为此，宝宝可能掌握了妈妈的脾气，当宝宝希望妈妈注意他时，可能会动妈妈不让动的东西。如果妈妈为此很生气，宝宝可能会失去起初的动机——和妈妈开玩笑，或想引起妈妈的注意，转而开始害怕，这会扼杀宝宝的幽默感。

妈妈让宝宝穿衣服时，宝宝也会以“无动于衷”和妈妈开玩笑，如果妈妈



宝宝/尚潘柔美

无论是比美美大的哥哥姐姐还是比美美小的弟弟妹妹，美美都能主动和他们在一起玩耍。这不，正在排队等着洗手吃饭呢。



宝宝/尚潘柔美

先参观实习，熟悉一下幼儿园的生活。

让宝宝过来穿衣服，宝宝可能站在那里不动，甚至跑到一边去，笑盈盈地看着妈妈，如果妈妈走过来试图抓住宝宝，宝宝会更高兴，会走的宝宝可能会和妈妈兜圈子。宝宝不是成心惹妈妈生气，要想达到给宝宝穿衣的目的，面对和妈妈开玩笑的宝宝，妈妈的做法不是生气，而是采取一些技巧完成任务。

第3节 语言与视、听、嗅、味觉发育

62.语言发育

对话与交流

这么大的宝宝开始喜欢和周围的亲人对话，用极少的字表达丰富的意思。尽管宝宝掌握的字词有限，但宝宝可以通过种种非语言的手段、借用的方式，表达自己的想法和要求。

借助身体语言表达意愿

15个月的哲哲，13个月就会说一个字的词语了，如喝、打、吃、尿、床、鞋等等，还会说一些叠音词，如妈妈、爸爸、奶奶、姐姐、宝宝、香香等。到了15个月，宝宝已经会说三个字的语句了，如宝要喝、宝要吃、宝要尿、宝睡觉等等。

有一天，宝宝看到墙上爬一个虫子，但宝宝不会用语言告诉妈妈她所看到的。宝宝拉着妈妈的手，指着墙大声说：妈妈抢，妈妈抢。宝宝是奶奶看大的，满口的山东口音。山东话把墙念成“抢”，当妈妈看到墙上的虫子时，明白了宝宝的话：虫子在墙上爬。

宝宝通过身体语言，一只手拉着妈妈面朝墙，一只手指着墙（虫子爬的地方），表达她的意思，多么聪明的宝宝，多么会用语言的宝宝！我们成年人学习其他语言时，能像孩子们这样举一反三，灵活运用，学习起来就能事半功倍了。



宝宝/尚潘柔美
幼儿不知道臃肿，再多的人也能大摇大摆地走过去。

在宝宝看来语言无处不在

对于宝宝来说语言无处不在，宝宝并不像成人一样，更多依靠语言来沟通。在宝宝看来，一个词和一个声音、一个手势、一个姿势、一个表情完全一样，仅仅是语言的一小部分。宝宝是通过解读爸爸妈妈“无处不在的语言”来诠释爸爸妈妈的意思，这就是宝宝学习语言的奥秘。宝宝天生具有学习语言的潜能，在日常生活中学习语言，宝宝语言潜能才能被发展出来。

不理解照样会说

果果爸爸喜欢朗读。一天，他随手拿到一本《古文观止》，选择一篇便抑扬顿挫地朗读起来。读完以后，意想不到的事发生了。果果立即把书拿过来，翻到一页，叽里咕噜地用自己编的发音“读”起来，还模仿爸爸的停顿或重音，间或看一眼被他吸引过来的观众，露出自豪的笑容。

宝宝听到的，只不过是一个个音节，没有任何意义，没有任何意义的音节，被收录到宝宝的大脑中，然后被宝宝播出来，也是无任何意义的音节。

整合听到的词语

幼儿所说的每一个字词并非都是父母一句句教的，幼儿并非完全复述父母或看护人的话，幼儿会重新把所掌握的字词

组织起来。幼儿重新整合了他所听到和他所理解的语言，因此常常说出父母从来没说过的话。宝宝是在潜意识支配和思维控制下使用语言的，就是说宝宝在开口说话前，已经把语言内化了，再经由大脑思维完成，表达自己的看法和意愿。

本地语言与看护人的方言

在城市，尤其是大中城市的爸爸妈妈，多把宝宝托付给保姆或家里的亲人看护。因此，北京娃娃说闽南话，上海娃娃说陕西话，河北娃娃说四川话是司空见惯的。

说看护人家乡的话

有一位妈妈咨询，说他的宝宝已经会说很多话了，可完全说的是保姆家乡的话，他们一家谁也没有去过保姆的家乡，一直在北京居住。尽管是保姆看护，可父母每天都能见到孩子，也总是和孩子说话，孩子怎么就会说起了保姆的家乡话而不是说北京话呢？

这一点也不奇怪，和宝宝接触最多，有更多沟通和交流的是保姆，有意义的话一定是保姆的话而不是父母的话，所以在宝宝心中保姆的话是母语，是最正宗的语言。

尊重宝宝的口音

进进的奶奶是山东人，从进进7个月时开始看护她。进进说的全都是山东话，到姥姥家，邻居们都管她叫“小山东”，进进一开口说话，邻居们就笑得前仰后合。进进大一点，当人们问她的老家是哪里时，进进从不说是山东人，而改成了深圳人。宝宝虽然小，但知道成人对她的态度，宝宝从成人的笑声中体会出不被尊重。后来宝宝长大了，再也没说过自己是深圳人，因为她知道成人对她是友好的。

把宝宝有趣的语言记录下来

宝宝在学习语言阶段，每天都会说出很多有趣的语言，令爸爸妈妈捧腹大笑。孩子们有趣的语言，有些实在令成人震惊，这么小的孩子竟然能说出这么经典的语言！多少年过去后，宝宝逗人的情景还能记得起，宝宝说话时，那认真的样子还依稀可记。那是宝宝的发明和创造，因为那不是成年人的语言，只属于那个年龄段的孩子，等孩子慢慢长大了，长大的孩子再也不说他幼时的儿语了。所以，我建议妈妈把宝宝所说的有趣的话记录下来，作为珍藏，是你给宝宝的又一份礼物。以后翻看，你会重新感受当时的快乐。准备一个漂亮的本子，记录下宝宝的妙语连珠吧，和你记录的宝宝身高体重吃喝拉撒睡同样重要。



宝宝/张依弛

看依依宝宝正在按手机上的键盘。幼儿的模仿能力非常强，他们比我们成人更善于学习，有极强的求知欲，喜欢探索未知。因此，宝宝对日常生活中的、具有实际意义的东西兴趣更浓。

宝宝的词汇

有半数宝宝能够使用8–19个词或类似词，或代表这些词意思的动作来表达自己的意愿。

有半数的宝宝能理解100–150个具有代表性词语的含义，还有半数宝宝能理解20个以上短语的含义。

宝宝能听懂的词语远比能说出的多，当宝宝想表达自己的要求时，不能说出他想说的话的时候，宝宝会有一种懊恼情绪，因而会急得大叫。

宝宝非常聪明，既然暂时还不能使用更多的语言表达，何不通过手势及身体语言呢，所以，我们就看到了一言不发的宝宝做各种手势给你看，会拉着你的衣襟表

示让你去做什么，还可能伴随着类似词语的声音，父母要作出最大努力了解孩子的身体语言和你听不懂的话语，帮助宝宝度过这一特殊时期。

63.味觉和嗅觉发育

不该被忽视的感官能力

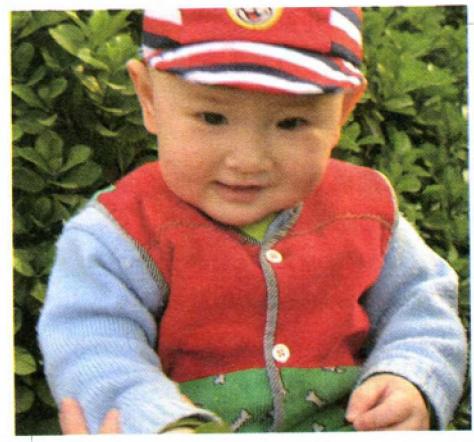
在婴幼儿期，宝宝的嗅觉和味觉相对于成年人来说，与其他功能（如语言和视觉）相比要强大得多，还记得婴儿时期的宝宝对奶味的敏感吗？只是我们并不去开发宝宝的这两种潜能，所以，随着宝宝长大，就慢慢地和我们成人一样了。是否能够通过对宝宝嗅觉和味觉潜能的开发，使得宝宝能像猎犬一样拥有灵敏的嗅觉和味觉呢？似乎没有人进行过这样的研究。

宝宝对不同气味的反应

15个月的宝宝对气味的反应已经没有婴儿期那么强了。但这么大的宝宝对气味表现出明显的选择倾向，闻到他喜欢的气味，情绪会比较高涨，闻到他厌烦的气味，会表现出烦躁不安，甚至哭闹。芬芳的花香味、香甜的饭菜味都会令宝宝喜欢，宝宝喜欢妈妈抱着，除了对妈妈的依恋外，还喜欢妈妈身上的芳香味，如果爸爸身上有很浓重的烟酒味或汗味，宝宝通常是拒绝让爸爸抱的。

味觉与视觉的关系

妈妈可能还记得，婴儿期的宝宝，如果用奶瓶给宝宝喂苦药，再用奶瓶子喂奶水的时候，宝宝可能会拒绝喝奶，改成宝宝喜欢喝的糖水，宝宝都不喝，在奶头上沾上一些甜水，宝宝仍然不喝。这是因为，尽管味道改变了，但视觉没改变，宝宝看到的仍然是奶瓶，宝宝记住了就是这个奶瓶曾经让他喝了难喝的苦药水，这就是视觉与味觉的内在的联系。1岁多的幼儿，对这种内在联系有了初步的判断能力，尽管同是奶瓶，但如果妈妈往里放的是奶，宝宝就会喝，如果放的是药水，宝宝就拒绝喝。这意味着宝宝已经能够简单区别不同的事物了。



宝宝/张依弛

喜欢自然、动物、植物

户外活动对宝宝智力发育是非常重要的，到户外，宝宝活动空间大了，宝宝看到的、听到的、闻到的、摸到的、感受到的都可刺激宝宝大脑神经间建立起相互联系。1岁多宝宝对外界的事物有很强的好奇心和探索精神，兴趣点非常多，甚至对一粒沙、一把土、一根草棍、一片树叶都感兴趣，尤其对活动着的东西更感兴趣，所以，宝宝喜欢昆虫动物，小至蚂蚁，大至大象，都能引起宝宝极大关注。妈妈一定有这样的体会：如果妈妈带宝宝去过一次动物园，宝宝就会不断地要求妈妈带他去动物园；如果妈妈带宝宝做客的那家有小动物，宝宝就会兴致勃勃，不闹着离开；如果只是听大人们说话，宝宝很快就会烦的。宝宝天生就喜欢在户外活动，在家里，妈妈如果不陪伴着宝宝，宝宝就会哭闹，到了户外，宝宝根本不找妈妈，自然

界的一切都能引起宝宝的兴趣。兴趣是促使宝宝学习的动力，宝宝感兴趣的事学得就快，因此对宝宝智力和潜力最好的开发是找到宝宝感兴趣的东西。

64.父母的教育策略

建立自信心的关键期

俗话说“孩子是自己的好”，无原则地宠孩子不好，无原则地护孩子也不好。常言道“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”就是这个道理。可现在的问题是，有的爸爸妈妈是这样的：一面宠孩子，又一面伤孩子，孩子既任性又没有自尊。妈妈心里认为还是自己的孩子好，可说出来的却全然是别人家的孩子好，所以，孩子听到的就全是妈妈的抱怨，妈妈习惯在朋友的面前否认自己的孩子。如果宝宝从现在开始就听到把他和其他孩子比较，而且总是用他的不足与其他孩子的优势比，宝宝的自信心就难以建立起来。妈妈要让宝宝听到更多的赞许和鼓励。

协调—理解—记忆的交互

当宝宝把协调、理解和记忆能力交互在一起时，就能听从单一步骤的口头指令了，比如妈妈说：请把拖鞋给妈妈或请宝宝到这边来，宝宝可能会做得准确无误，但宝宝常常是默默地完成妈妈的指令，还不会通过语言答应妈妈的请求。



宝宝/张皓程
奋笔疾书，双管齐下。

会走对宝宝来说是巨大的改变，当宝宝能够自由活动时，就有了自主性，宝宝开始自己决定去哪里，做什么。宝宝喜欢把东西从一个地方移到另一个地方，像个爱搬家的小松鼠。宝宝常常喜欢从玩具筐中把玩具拿出来，再把玩具一个个放进筐里。宝宝会把成人视而不见的东西当做宝贝：把地上的沙粒或泥土抓到手里，甚至放到自己的嘴里尝一尝。当妈妈看到这种场景时，多数妈妈的第一反应是惊呼，告诉孩子不能吃脏土，而孩子还不能理解“脏”这个概念，全然不知妈妈为什么对他的行为有如此反应。结果是使孩子陷入迷惑不解状态，或使孩子踌躇不前，削弱了冒险精神，产生恐惧感。

爸爸妈妈不要以成人的眼光确定什么是宝宝该做的，什么是不该做的。爸爸妈妈应掌握这样的原则：只要是对孩子没有危险和伤害的事情，尽可能地放手让孩子去做。孩子就是这样，在不断探索、尝试、试验和实践中得到锻炼，积累经验。只有经历过，才能给孩子留下深刻的印象。如果父母对孩子限制过多，怕这怕那，就会扼杀孩子“小科学家”式的探索和创新精神。放手让孩子们按照自己的速度成长往往能事半功倍。

制定执行规则

对于这个年龄段的宝宝来说，父母给予的爱和关心是宝宝健康成长的保证。但是，父母也不能忘记树立你们的权威性，我不赞成武力解决，更反对言语中伤。让宝宝知道父母的威信，主要是让宝宝知道，在重要问题上，你说话是算数的，而且你是信守诺言的。只有这样，父母所制定的规则才能执行下去，

父母制定的规则应该保持一致性，不可任由自己的情绪，高兴时就没有规则，生气时就增加规则，使得宝宝无所适从。

能斥责孩子吗？

父母是否一点也不能斥责孩子呢？当然不是。父母一定会感到迷惑。因为，在这以前，我一直告诉父母不要斥责孩子——即使孩子要闹时。但有一点小小的例外，那就是：当你的孩子面临危险时，你需要表达真实的情绪。

孩子已经把手伸过去，离火炉很近了；孩子正在拿一个还在燃烧的烟头往嘴里放；孩子正在踮着脚尖，伸手够高处的花瓶。危险可能就在一瞬间发生，无论谁看到了，都不会镇静自若，一定会大喊一声："不要动！""快放下！""危险！"伴着喊声本能地冲向孩子，或把孩子抱离，或抢过孩子手中的危险物。当危险解除后，可能还会训斥几句——这是受到剧烈刺激后的一种自发表现。训斥，或许对这么大的孩子起不到警告作用，下次孩子可能仍然会这样淘气，但也有的孩子会因为发生一次这样不愉快的事情，而不再这样做了。无论有无作用，都要明确告诉孩子：这是危险的，不要这么做。更关键的是宝宝懂得愤怒、激动、制止这样的一类情绪应该在什么时候发生和表达。当孩子有危险时，父母这样做往往是本能的，是潜意识的，这并不是对孩子的伤害，而是情急下的保护。

现身说法：女儿的举动让我惊呆

女儿在15个月大时，把盛有饺子的盘子推到地上，而且是两个盘子一同落地，我和她爸爸惊呆了一下，但很快恢复正常，什么也没说，更没有训斥孩子。我去拿扫帚把碎陶瓷收起来，女儿即没哭，也没笑，静止了一会，突然指着地上的碎瓷片说：妈妈盘子打。

不理解宝宝语言的，还以为宝宝嫁祸于人呢，其实，宝宝是在打破尴尬的场面，这一点我和她爸爸没她做得好，发生这种事，我和她爸爸不会批评孩子，但也不能赞扬，觉得说安慰的话也不合适，所以，我们多是不说话，沉默一会，然后若无其事地说其他别的事情。

"宝宝很容易受到惊吓——粗鲁的声音、尖刻的批评、愤怒的眼神、恼怒的表情都会吓着宝宝。一点点拒绝的表示都会深深伤及宝宝幼小的心灵。"——美国育儿专家小詹姆斯·L·汤姆斯如是说。

希望得到尊重

昨天宝宝还不会做的事，今天就会做了。比如，宝宝昨天还只能搭建3块积木，而且不整齐，稍微一碰就倒塌，今天，宝宝就能把积木搭整齐，可能会搭5块积木了。

这个月的宝宝还非常愿意把所有的玩



宝宝/高桥明芳



宝宝/高桥明芳

这么大的幼儿什么都想尝试，极强的好奇心驱使宝宝想做他从来没有做过的事情，幼儿不会有畏难情绪。

具排成一个长串，像个大火车。宝宝开始在意自己的成果，如果你把他搭建的东西搞乱，或把宝宝搭的火车破坏掉，宝宝会哭，或者会把积木摔了，以示反抗。如果宝宝把“大火车”搭在饭桌上，到了吃饭的时候宝宝也不让把火车拿掉，腾出桌子吃饭。妈妈应该和宝宝好好商量：宝宝很棒，搭的火车妈妈很喜欢，宝宝手真巧，现在到吃饭的时间了，我们先吃饭，吃完饭妈妈和宝宝一起搭更长的火车。如果宝宝不同意，索性改在其他地方吃饭，这并不是溺爱孩子。尊重孩子的劳动成果，宝宝才能学会尊重爸爸妈妈的劳动成果，学会尊重他人。

妈妈就像灯塔上的灯

这个年龄的幼儿，一方面有了独立意愿和探索冒险精神，一方面又容易产生恐惧和孤独感。幼儿的理解力还是相当有限的。当一件他不能理解和解释的事情发生时；当他不知道眼前发生的事情是否对他有威胁时；当他看到他从未看到的东西，而这个东西又是那么稀奇古怪时……幼儿就会自然而然地产生一种恐惧心理。婴儿不但理解能力有限，对未知世界的认识更有限，所以婴儿的恐惧感没有幼儿强烈。

父母应该尽量避免孩子产生过强的恐惧感。如果父母不切实际，让孩子接受他还不能理解的事物，不但不会使孩子进步，还会因为导致孩子过度恐惧而退缩不前。宝宝早在胎儿期，父母就给宝宝进行一系列的开发和训练；在宝宝出生后的几年里，父母更是紧锣密鼓地教育灌输，简直没有喘息的机会。现代的父母不缺少对孩子的教育，缺少的是对孩子的理解和正确的指引。面对孩子，父母应该把自己放在辅助和辅导的位置，而不是主导的位置。

“妈妈就像灯塔上的灯，给予孩子安全的感觉，让他们出发去探索新的世界，再回到安全的港湾。”我非常喜欢路易斯·J·卡布兰的这句话。我把这句话献给养育孩子的妈妈们，接到这句话，满身疲惫的妈妈们，是否有了一丝轻松的感觉？



宝宝胡蝶沐歌

宝宝的神情既担心又兴奋。幼儿恐惧感和冒险精神并存。

第4节 吃饭、睡觉、尿便

65.显示出饮食偏好

宝宝的饮食偏好因素

不用说这么大的宝宝，即使是刚刚生下来的宝宝，如果你喂母乳3天以上，再改喂牛乳，都可能会遇到困难，宝宝已经习惯了母乳的味道和妈妈乳头的感觉。这么大的宝宝对食物的喜好有很多因素：

- 对味道的偏好

有的人喜欢吃辣的，有的人喜欢吃甜的，但无论怎么喜欢，都不太喜欢连续几天吃同样的食物。成人尚且如此，宝宝怎么会永远喜欢吃“经久不变的鸡蛋黄”呢？

- 对色泽的偏好

有的人喜欢绿叶蔬菜，有的人喜欢红心萝卜，有的人喜欢紫色的菜肴，有的人

喜欢酱油极多的炒菜……对饮食种类的偏爱与对色泽的偏好有一定的关系。把饭菜全都混到一起，看起来如同小猪小狗吃的食物，聪明的宝宝怎会有吃的兴趣呢？

● 对餐具的偏好

有的人喜欢用大碗喝茶，有的人喜欢用拇指大的茶盏喝茶，同样的茶，因为所使茶具不同，便会感觉到茶味不同。一桌丰盛的菜肴放在毫无欣赏价值、做工粗糙的餐具里，与放在精美漂亮的餐具里，会引起用餐者不同的感受。宝宝喜欢的小饭碗小汤勺会让宝宝更喜欢吃饭。

● 对喂养人的偏好

宝宝一天都没有看到妈妈，当妈妈回到家里时，正赶上保姆喂宝宝吃饭，宝宝开始不听话了，等到妈妈把饭碗接过来，宝宝可能就乖乖地吃了起来。宝宝不单单是为了填饱肚子，对他来说，这时吃饭是享受妈妈的爱，是和妈妈交流的大好时机。

● 对食物烹饪方法的偏好

有的人喜欢吃炖菜，有的人喜欢吃水煮菜，有的人喜欢吃凉拌菜，有的人喜欢吃生的，有的人喜欢吃煎炒烹炸的菜肴，有的人喜欢吃大馅蒸饺，有的人喜欢吃肉丸馅的小煮饺子，有的人喜欢吃烫嘴的锅贴饺子。几乎每个人都有对食物的偏好，孩子也如此，不但有自己的偏好，还受父母潜移默化的影响，沿袭着父母的某些偏好。如果父母都吃不下自己不喜欢吃的饭菜，为什么非要孩子吃下父母为他准备的每一道菜呢？

● 对酸甜苦辣咸的偏好

人们都知道，生活在不同地域的人、对食物味道有不同的偏好，四川人喜欢吃辣的，苏杭人喜欢吃甜的。生活在不同地域的人尚且如此，对于每一个独立的人来说，对食物味道的偏好还奇怪吗？宝宝也会有这样的偏好呀。



宝宝侯熙嵘

嵘嵘潇潇洒洒地坐在那里，小嘴紧闭着，一条腿还自由地伸出去，透着一股坚强和自信。这个月龄的宝宝能够如此自如地坐在台阶上，真是不简单。

● 对食物品种的偏好

同样是粮食，有的人愿意吃白面，有的人愿意吃大米，有的人愿意喝粥，有的人愿意吃面条，有的人愿意吃大饼。有的人对某种食物的偏好几乎一辈子都不曾改变，有的人对食物的偏好就没有那么执着了，常常是一段时间喜欢吃某一种食物，在另一段时间内又喜欢吃截然不同的食物品种了，这都不足为奇。能够克制自己的成人尚且如此，宝宝为什么不会有这样的饮食偏好呢？

宝宝的能力因素

● 是否具备了良好的咀嚼和吞咽能力

良好的咀嚼和吞咽能力与宝宝生理成熟度有关。咀嚼和吞咽能力不是生来就有的，是通过对固体食物的咀嚼和吞咽锻炼出来的。新生儿生下来就有吸吮乳头的能力，但如果我们不给新生儿吸吮乳头的机会，慢慢地，这种生来就有的能力就丧失掉了，这就是用则进，不用则退的道理。

宝宝到了4个月以后就具备了咀嚼和吞咽的生理能力。这时，我们就开始给宝宝添加辅助食品，开发宝宝咀嚼和吞咽的潜能，

从流食，到半流食，到半固体，再到固体食物，让宝宝逐渐学会咀嚼和吞咽，并把两者很好地配合起来，边咀嚼边吞咽。

当宝宝吞咽食物时，会厌协调地完成覆盖气管的任务，当宝宝吞咽完毕后，会厌再快速地打开气管开口，让宝宝呼吸、说话。宝宝在吃饭的实践中不断锻炼这种协调能力，最终学会很好地咀嚼和吞咽食物，不咳不呛，也不影响发音和说话。

什么是会厌?

能够随着说话和吞咽运动的一个“小盖盖”，当我们吞咽时，会厌盖住气道口，以免食物被误咽到气道中。我们都有这样的体会，吃饭时，如果正赶上要把食物吞咽下去，而恰在此时你要急于表达自己的意见或被周围人的幽默逗笑，会厌还来不急把气道覆盖，或刚刚覆盖上气道，因为要说话又急忙打开，可这时吞咽动作已经开始，结果有一点点的食物误入气道，引起呛咳。

如果不能把握时机，宝宝得不到及时的锻炼机会，即使宝宝长大了，可能仍然不会很好地咀嚼和吞咽食物，不能很好地把咀嚼和吞咽动作协调起来。



宝宝王翊鸣

宝宝也要做摄影师：「拿过来，我也会拍照。」

宝宝不擅吞咽

我的宝宝15个月了，吃饭时，一口喂得多点，或喂了粗糙点的食物，或进食稍微多点（与同龄孩子比并不多）就会恶心，然后将胃里的东西都吐出来。比较爱喝奶，请问郑大夫是何原因？从现在开始锻炼，宝宝会慢慢学会咀嚼和吞咽吗？

我仔细向妈妈询问了对宝宝的有关喂养情况，原来直到8个月宝宝还不能吃果泥、菜泥，一直喂的是果水和菜水，直到现在还没有喂过碎菜、米粥、面条，刚刚能吃果泥。如果给切成块的水果放到嘴里，咀嚼几下就整块地吐出来。现在主要是喝奶，吃米粉和购买现成的辅助食品。很明显宝宝至今还不能很好地吃饭，其主要原因是添加辅食不及时，没有按部就班地给宝宝添加糊状食物、半固体食物、固体食物，宝宝的吞咽和咀嚼能力没有得到适时锻炼。从现在开始锻炼，宝宝会慢慢学会咀嚼和吞咽，并把这两种功能很好地协调起来。妈妈不要着急，要循序渐进，既不要操之过急，也不能心存顾虑，更不要怕宝宝呛着、噎着而不敢给宝宝吃固体食物，要把握好步骤，父母不但不要气馁，还要不断鼓励宝宝，让宝宝在轻松愉快的气氛中进餐。

- 是否具备良好的消化食物能力

如果宝宝前一段时间吃得很多，会有积食的可能；如果宝宝前一段时间病了，胃肠道也可能会受到病毒的侵袭，从而影响了宝宝的消化能力；如果宝宝正在吃补血药，或正在吃一些对胃肠有刺激的营养品，都有可能影响宝宝的消化功能；如果宝宝前一段时间吃了抗菌素，造成了菌群失调，宝宝的消化功能也会受到损害，也



会影响宝宝吃饭。

妈妈的喂养因素

● 是否按部就班地给宝宝添加了辅助食品

通常情况下，纯母乳喂养的宝宝，4–6个月的时候开始添加辅助食品；牛乳喂养的宝宝2–4个月的时候开始添加辅助食品；混合喂养的宝宝3–5个月的时候添加辅助食品。这是医生的建议，妈妈并非要机械地按照这样的时间给你的宝宝添加辅助食品，但是，如果辅助食品添加过晚、辅助食品添加的种类不够多，不但会影响宝宝营养的摄入，还会影响宝宝的咀嚼和吞咽功能，就像上面的那位妈妈，直到宝宝1岁，还一直喂泥状辅食，希望宝宝15个月就能够很好地吃饭，实在不是件容易的事。

所以，尽管不是非要按照医生的建议添加辅助食品，但按部就班地给宝宝添加辅食，让宝宝逐渐转到正餐，是宝宝好好吃饭的因素之一。

● 是否尊重了宝宝胃容量

大一些的孩子都知道自己有多大的饭量，知道自己吃多少就饱了。有的人喜欢吃七八分饱，有的人喜欢吃十分饱，有的人吃饱后一口也吃不下去了，有的人吃饱后还能喝汤，有的人吃饱后还能吃几口饭菜，却喝不下一口汤。这就是人的差异性。大一些的孩子会告诉爸爸妈妈，他吃饱了，一点也吃不进去了，或他不喜欢吃今天的饭菜，少吃了一些，下一顿可能会多吃些，或用其他的食物填补一下。1岁多的宝宝达不到这样的“境界”，大多数情况下，宝宝吃多少，是来自妈妈的主观臆断，认为这么大的孩子就应该吃这些。其实，真正有吃饭问题的宝宝哪能这么多，请父母给宝宝每顿可以多吃些或少吃点的自主空间吧。

● 是否尊重宝宝对食物的选择

前面说了，每个孩子对食物都有自己的偏好，妈妈应该尊重宝宝对食物的选择。如果宝宝这段时间不爱吃鸡蛋黄，就暂时停几天或改变一下做法，修正一下口味；如果宝宝不愿意吃绿叶蔬菜，妈妈就把绿叶蔬菜剁得碎一些或做成饺子、馄饨、包子。父母学会尊重宝宝对食物的选择，宝宝吃饭问题就少了许多。

● 是否认真为宝宝制作可口的饭菜

忙于工作的妈妈，没有时间为宝宝做可口的饭菜，代之现成的食品或半成品。现成的食品或半成品新鲜度不够，味道也不变。不像家里自己做的，每天的饭菜都不一样，即使是同样的材料，做出来的味道也更加新鲜可口。所以，爸爸妈妈应该尽量抽出时间为宝宝做些可口的饭菜。

● 是否养成了宝宝良好的进餐习惯

从添加辅助食品的那天起，爸爸妈妈就有责任培养宝宝良好的进餐习惯。如果从几个月的时候不刻意培养，到1岁多再矫正，就难了。在培养宝宝良好的进餐习惯方面，有一点特别需要父母注意，就是父母的榜样作用。宝宝有极强的模仿能力，宝宝很多生活习惯都来源对父母的模仿和追随，模仿是宝宝学习的最主要途径之

一。父母想让宝宝有良好的进餐习惯，父母自身要养成良好的饮食习惯。

66.养成习惯容易，改习惯难

不能坐下来吃饭

- 不能坐下来安静地吃饭，一顿饭要起来几次，或边走边吃，甚至要妈妈追着喂饭；
- 偏食现象；比如不吃肉、不吃菜、不吃鸡蛋等；
- 不会咀嚼，或不会吞咽，或咀嚼与吞咽不协调，有呛奶和干呕现象发生；
- 至今不会吃固体食物，就连半固体食物也不能很顺畅地吃下去，或根本就不吃固体食物，或吃进嘴里马上就吐出来；
- 不能按点吃饭，仍然半夜起来喝奶。

可能还有一些问题，就不一一列举了。有些问题是妈妈延续了宝宝婴儿时期的喂养习惯，没有帮助宝宝改变；有些问题是妈妈无意中慢慢培养起来的，等到宝宝最终形成了习惯，妈妈试图改正时，才知道改掉习惯比养成习惯还要难，时间还要长。



宝宝/张又文

刚刚出生的宝宝就会把小手放在嘴里吸吮，事实上，宝宝早在妈妈的子宫中，就开始把小手放到嘴里吸吮了。直到幼儿，宝宝仍然常常喜欢把手放到嘴里。我在门诊中，常常看到妈妈把宝宝的小手从宝宝的嘴中拿出来，并告诉宝宝不要吃手，对于婴儿来说，妈妈这样做是徒劳的，只能让宝宝不高兴。对于幼儿来说，非但不能阻止宝宝吃手，还起到了推波助澜的作用，越不让宝宝做的，宝宝越要做，妈妈的语言等于提醒。如果妈妈不希望宝宝吃手，就用更有趣的东西占上宝宝的手，或找到更有趣的事情让宝宝做。

不能坐下来吃饭怎么办？

这么大的宝宝不能安静地坐在那里吃饭，不是异常表现。别说吃饭，就是做游戏也很难坚持比较长的时间。这么大的宝宝集中注意力时间很短，通常情况下在十分钟左右。食欲好、食量大、能吃的孩子，能够坐在那里吃饭，一旦吃饱了，就会到处跑。食欲不是很好，食量小的孩子，几乎不能安静地坐在那里好好吃饭。因为这么大的孩子，对于他不感兴趣的事情，几分钟的集中注意力都没有，甚至一分也不停歇。

帮助宝宝养成坐下来集中时间吃饭的习惯，最好的方法是让宝宝坐在专门的吃饭椅上，以免宝宝乱跑。妈妈永远不给孩子边走边吃的机会，任何人都不要追着喂宝宝吃饭。

突然喜欢喝奶和母乳

和这个月前比较，宝宝食量非但没有增加，还有所下降，甚至只吃原来的一半，这是为什么呢？宝宝3、4个月的时候，可能出现过一段时间的厌食牛奶的现象，到了15个月的时候，也可能出现厌食饭菜的现象，而开始愿意喝牛奶或依恋母乳了，这是相同的道理——宝宝这段时间，因为添加饭菜导致肠胃功能的疲劳需要调整一段时间。

如果宝宝因为愿意喝奶，增加了奶量，减少了饭量，父母不必着急，配方奶能够保证宝宝的营养。过一段时间，宝宝就会重新喜欢吃饭。没有一直不吃饭只喝奶的宝宝。

大多数妈妈是在宝宝1岁的时候断母乳的。在城市里，尤其是大城市，能够坚

持喂母乳到1岁的不是很多。如果妈妈的奶不错，宝宝并不因为吃妈妈的奶而影响吃饭，2岁以前断掉母乳也可以的。

饭后呕吐

我的宝宝1岁3个月了，主要是吃软面条和粥。最近有几次吃完饭，睡前喝奶时会喷射性地呕吐1、2次，还有1次半夜三更吐醒了，近来食欲也不太好，其他时候精神状态倒还可以，请问是怎么回事，要紧吗？

呕吐伴有食欲下降，且呈喷射性呕吐，而且半夜睡眠时出现呕吐，并因呕吐而醒，根据你所叙述的情况，考虑属病理现象，需要看医生，寻找呕吐病因。

单纯的食欲差、呕吐，应首先考虑是否由于喂养不当造成消化功能紊乱。一种情况可能是由于“叠食”所致，所谓叠食就是两种不宜混食的东西在一起吃了，或是间隔时间短，一种食物尚在胃中，又摄入另一种食物。另一种情况可能是由于“积食”所致，所谓积食就是一次进食过多的食物，或进食了难以消化的食物。

其他可能的原因还有更换奶粉品牌、添加新的辅食品种、进食不洁净的食物、饮食冷热不均、宝宝受凉、感冒等。

67.睡眠短5种情形分析和建议

睡眠问题出在哪里？

睡眠本来是正常的生理现象，是人们维持生命必不可少的过程，可就是这必不可少的生理过程出现的问题最多，成年人因为工作紧张，心理压力大，出现睡眠问题的人越来越多。宝宝呢？又是什么原因让他们如此幼小的心灵也感受到紧张和压力呢？

我不赞成采用单一手段应对宝宝的生理问题，宝宝的睡觉问题绝大多数是生理上的问题，而非病理问题，我更反对给宝宝服用有镇静作用的药物，来治疗宝宝的睡觉问题。

父母要相信自己的直觉，如果父母神经过于紧张，总是看着孩子有问题，不但使父母失去养育孩子的快乐，对孩子的健康成长也没有益处。咨询宝宝睡眠问题的父母越来越多了，有的奶粉商家已经在奶粉的说明书中提到奶粉中添加了某种成分，有利于宝宝睡眠，可见宝宝的睡眠问题已经是比较普遍的现象了。

保姆给孩子吃安眠药！

曾经有个保姆，为了让宝宝睡觉，以减轻她看护孩子的劳累，竟然偷偷给宝宝吃安眠药。这个保姆应该受到法律惩罚，同时应该受到良心的谴责和道德的审判。

上面的例子是罕见的，那个保姆无知，但医生拥有专业知识，知道孰轻孰重，不能因为治疗某种疾病，而让病人遭受来自治疗的伤害。所以，医生为病人选择的治疗方案，应该是发挥最大的治疗效果，同时规避治疗带给病人的伤害。

宝宝睡眠时间短是咨询频率最高的问



宝宝/牛田森

这个眼镜放在宝宝头上可不安全，幼儿正处于淘气阶段，谁知道宝宝会做出什么举动，如果眼镜是玻璃的，危险性就更大了。妈妈说了，只是为了照相才放在宝宝头上扮酷。



宝宝陈一苇
小大人。

题。通常情况下，妈妈将书上的睡眠时间和自己宝宝的睡眠时间加以比较，结果发现宝宝睡眠时间远远少于书上说的；而妈妈又了解到，睡眠少的宝宝会影响生长发育，尤其是不睡觉的孩子不长个子，不睡觉的孩子大脑也得不到休息。这可是让父母着急的事情。

父母认为宝宝睡眠时间短的5种情形

1）总的睡眠时间短

宝宝总的睡眠时间不足12个小时，妈妈据此认为宝宝睡眠时间不够。

2）白天睡眠不计算在内

有些妈妈只把宝宝晚上的睡眠时间计算在总的睡眠时间里，而不把白天的睡眠时间计算在内，理由是宝宝白天每次睡眠都没有超过半个小时，尽管睡2、3次，但大多是20分钟就醒了。

3）减去夜间吃奶时间

晚上起来吃奶，尽管宝宝没有真正醒来，妈妈把宝宝吃奶的时间减去，每吃1次奶，减半个小时或20分钟的睡眠时间。

4）非正式睡眠不计算在内

宝宝在晚饭后，正式脱衣睡觉前，宝宝可能会小睡一会，妈妈把这种短暂的睡眠忽略不计。

5）感觉宝宝睡眠不足

妈妈说不出宝宝到底睡多长时间，因为宝宝睡眠没有规律，妈妈只是感觉宝宝睡得比较少。

分析和建议

● 第一种情形

每个宝宝睡眠的时间都不尽相同，有的宝宝可能一天能睡14个小时以上，有的宝宝只能睡10个小时左右。通常情况下，宝宝总的睡眠时间在12个小时左右。如果宝宝睡眠时间不足9个小时，就应该向医生咨询或带宝宝看医生。在向我咨询的案例中，没有一个宝宝睡眠时间不足9个小时，也没有因为睡眠时间短使宝宝生长发育受到影响的，宝宝身高体重都在正常标准范围，精力充沛，面色红润，活泼可爱。所以，我给妈妈的建议是：你的宝宝没有睡眠问题。

● 第二种情形

宝宝总的睡眠时间是指24小时所有睡眠时间的总和，不能只算晚上，不算白天。所以，我给妈妈们的建议是：把白天的睡眠计算在内，如果可能的话，尽量减少白天睡眠时间，以便增加宝宝晚上睡眠时间。如果是保姆看护，你要让保姆这样去做。

● 第三种情形

宝宝吃奶，却没有睁眼醒来，是处于浅睡眠状态，应该计算在宝宝总的睡眠时间内，不能减掉，如果那样计算，宝宝的睡眠时间就太短了，一个也不达标。所以，我给妈妈们的建议是：如果宝宝没有醒来，只是在翻滚，或吭叽几声，不要立即就把乳头送给宝宝，这么大的宝宝晚上不再吃奶，也不会饿坏的。晚上不让宝

宝吃奶是正确的选择。如果夜里宝宝不吃奶就哭闹或真的醒来不睡，妈妈就只能辛苦了。用不了多长时间，宝宝就不会这样了，宝宝成长非常快，不要因为这点烦恼就千盼万盼宝宝长大。宝宝小，证明我们还年轻，等宝宝真的长大了，我们这些当父母的就变老了。有宝宝缠着也是一种幸福，这样想爸爸妈妈哪还会有烦恼啊。

● 第四种情形

无论是小睡，还是大睡，都是睡眠，哪能不把宝宝小睡的时间计算在内呢？妈妈还记得宝宝小时候的事吗？尤其是新生儿的时候，不都是“狗眨眼”的工夫就睡一觉吗？和婴儿期比，我们的宝宝长大了，其实，宝宝只不过刚刚来到我们身边十几个月，我们不能要求宝宝太多，不是吗？所以，我给妈妈们的建议是：不要总是认为宝宝不正常，宝宝哪里有那么多的不正常啊。如果把这点都算做不正常，天下就没有正常的宝宝啦。

● 第五种情形

妈妈没有认真地计算过宝宝的睡眠时间，妈妈粗略计算的时间也只能参考了。在我看来，妈妈没有真正计算宝宝的睡眠时间，就说明宝宝没有什么睡眠问题。如果宝宝真的睡眠时间很短，再粗心的妈妈也会说出短到多长时间。这样的情形多是别的妈妈说自己的孩子睡多长时间，这个妈妈感觉她的孩子好像没有睡这么长的时间。这种对比式的疑问也出现在喂养问题、尿便问题上。所以，我给妈妈的建议是：每个宝宝都存在着个体差异，你的宝宝不同于其他宝宝是再正常不过的事了，父母需要学会尊重孩子的特点和个性。

68.宝宝不睡整觉7种情景

不睡整觉是最让妈妈烦恼的事情，因为，宝宝不能睡大觉，爸爸妈妈都休息不好，甚至引起夫妻两人生气吵架，一家三口半夜都在折腾，搞得邻居也不安生。



宝宝/吕岚新

琦琦把拨浪鼓摇得咚咚响，小嘴张得大大的，在为自己的能力喝彩。宝宝非常喜欢带响的玩具，更喜欢通过自己的努力把它弄出响来。

妈妈认为宝宝不睡整觉的7种情形

1）确实不能睡大觉

就是说宝宝一夜醒来几次，每次都是真的醒来了或哭闹或吃奶或玩耍，然后通过妈妈千哄万哄或用奶头哄，宝宝才能再次入睡。

2）不断哼唧

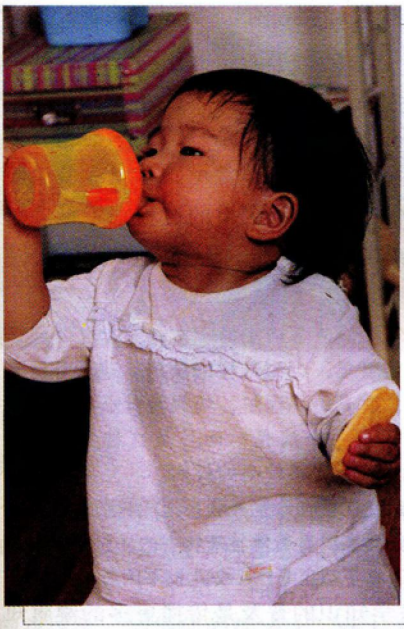
宝宝没有真的醒来，只是一夜不断地哼唧，但并不睁眼，也不起来，只要妈妈拍一拍或把乳头送到宝宝嘴里，宝宝很快又睡着了。这样反复几次，直到天亮真正醒来。

3）不断翻动身体

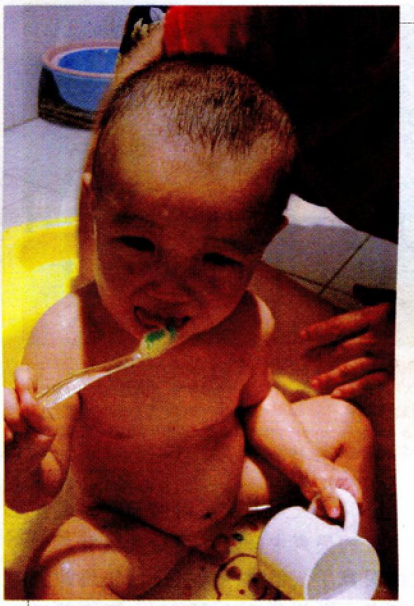
宝宝没有真的醒来，但一夜都不能安稳地睡觉，每当宝宝哼唧或翻动，妈妈怕宝宝醒来哭，就马上抱起宝宝又是拍，又是哄，结果宝宝被妈妈弄醒了。

4）把尿

宝宝还不能夜间控制小便，为了不让



宝宝王思睿　乳名嘟嘟
现在不爱喝白开水的宝宝很多，嘟嘟嘴比较壮，几乎什么都吃，什么水都喝。



宝宝解汀阳　乳名陶陶
洗澡、刷牙一块来。只要让宝宝自己动手，几乎没有他不愿意做的。

宝宝尿床，只要宝宝翻动或哼唧，妈妈立即抱起宝宝把尿，结果宝宝在睡眠中被弄醒，可能会导致宝宝习惯性地半夜醒来。

5）睡眠太不同步了

宝宝睡得太早，8点多钟宝宝就睡了，可爸爸妈妈要到10点，甚至更晚一些才睡觉，结果爸爸妈妈和宝宝的睡眠时间不同步，到了3、4点钟，宝宝已经连续睡眠7、8个小时了，醒来想玩，可爸爸妈妈正在最困的时候，爸爸妈妈就想尽一切办法哄宝宝睡觉，宝宝则坚决不睡。

6）白天睡得过多

有些保姆不太喜欢动，也不喜欢和孩子玩，总是抱着孩子晃来晃去的，宝宝就被晃睡着了。孩子白天睡足了，晚上当然没有那么多觉了。

7）病理性原因

微量元素缺乏，如维生素D缺乏性佝偻病、缺铁性贫血、腹绞痛（奶制品过敏是引起腹绞痛原因之一）、消化不良、发痒性皮疹（如湿疹，荨麻疹）、感冒发热、肠炎等。

分析和建议

● 第一种情况

宝宝真的不能睡大觉，尤其是后半夜不能睡大觉的宝宝，确实让爸爸妈妈很辛苦，甚至是痛苦，每每遇到妈妈向我咨询这样的问题，我都很是同情养育这样宝宝的爸爸妈妈们，但面对这样的宝宝，我也并非总是能够帮助他们。

咨询实例

专家您好，我的孩子现在1岁3个月。最近以来，夜里睡觉总要醒1、2次，玩上一会才能入睡，睡的时候总是不停翻来覆去。

1岁3个月的孩子出现这种情况是常见的，这一时期的孩子每天都在变化，所以，不要过早地下结论，认为孩子有什么问题了。但要注意，当宝宝醒后，父母不要陪伴孩子玩，即使有时哭一会也不必理会，慢慢宝宝会调整睡眠时间的。

典型病例

每天夜里都能听到楼下邻居家宝宝的啼哭



宝宝/王迪诺

太阳光是自然光，最适合宝宝的视觉发育，但过强的太阳光直接照射到宝宝眼睛时，宝宝的眼睛会有被灼的感觉。幼儿瞳孔相对较大，对阳光反应比较强。小迪诺尽管戴着沿帽，仍然不能阻挡比较强烈的阳光，眼睛眯了起来以减少光的刺激。

声，而且一晚上哭好几次。时间长了，我甚至都能在宝宝的哭声中睡着了。后来我听不到楼下宝宝的哭声了，但有一天孩子的妈妈却找到我，问孩子晚上为什么总是哭闹。原来孩子一直在哭，我只是习惯了孩子的哭声，竟然听不到孩子的哭声了。

检查后发现孩子没有什么病理情况，身体很健康，爸爸妈妈对孩子的哭并不心烦，也不急躁，总是慢声细语地哄着孩子，只要孩子没病就好。原来，这位妈妈曾经生过一个宝宝，患有先天性心脏病，因为早期心衰，宝宝几乎不能平躺入睡，爸爸妈妈轮流抱着宝宝，整整6个月。宝宝走了，两年后又生了现在这个孩子，面对如此健康的宝宝，爸爸妈妈只有欣慰和幸福，这点辛苦算什么，所以，爸爸妈妈很耐心地陪伴着宝宝长大。几个月以后，孩子再也没在晚上哭闹了。

我也很少能为妈妈找出原因，因为这些宝宝几乎都是正常的，而且没有一个宝宝会一直哭着长大。这些宝宝为什么哭夜呢？除了医生认为的可能原因外，真正的原因就只有宝宝自己知道了。

医生认为可能的原因都有哪些呢？

缺钙。可事实表明，晚上不睡大觉的宝宝真正缺钙的没几个，妈妈给宝宝增加钙和鱼肝油的量，就该中毒了。补多了钙和鱼肝油不但不能让孩子停止哭夜，还会因为维生素A过量，孩子哭得更厉害。如果没有医学指征，不能给哭夜的宝宝加补鱼肝油和钙。

多动症。多动症是一个发病率相当低的病，不像感冒那样常见，多动症的诊断是一个非常复杂和严肃的过程，不是凭哭夜就能确定的。

我的感言

给宝宝诊断多动症的常常是父母。我经常从妈妈的嘴里，听到这样的说法：孩子可能有多动症。我真的不理解，妈妈为什么喜欢给自己的孩子安一个病呢？而且是这种发病率较低、专业诊断要求较高的疾病。

一天我侄子在诊室外玩一把能转动的椅子，一位等候的家属看着他转来转去的，脱口说出："这孩子有多动症吧！一会儿也不闲着。"

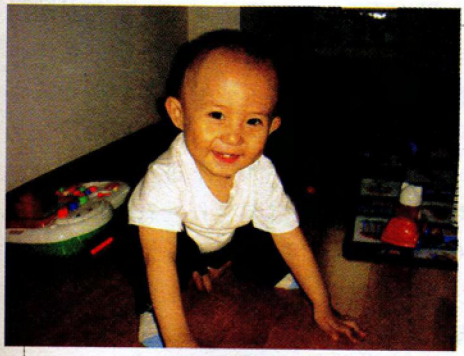
医学知识的普及是传播更多的健康知识，告诉人们怎么预防疾病，怎么健康地运动、健康地饮食、健康地生活，遇到紧急情况，如何自救和救人。不是把人们普及成了业余大夫，照猫画虎地判断病名，热情地为他人推荐药物和治疗方法，对一些传言和似是而非的说法信以为真。

对疾病的诊断需要专业医生，经过认真地询问、检查、分析，借助医学检查做出诊断。哪能随意就说出个病名，就下药方呢。对幼儿（1岁多的孩子知道你说他有



宝宝/史丰豪

蒙蒙打起架子鼓还真像模像样，能和零点乐队明星一比高低啦。



宝宝/周彦朴　乳名/当当

病，不是令他高兴的事）说他有病，他会有心理负担的，这是对孩子的不尊重。真的很遗憾我们的医学科普是如此不到位。

所以，对于第一种情况，我给妈妈的建议是：如果你的孩子除了晚上不睡大觉，一切都好，那就耐心等待。宝宝不会一直哭下去的，你耐心越大，宝宝哭夜的时间越短。

● 第二种情况

宝宝根本没有彻底醒来，只是处于浅睡眠状态。母乳喂养的宝宝，出现这种情况的比较多，即使断奶了，宝宝也不能很快就不找乳头，仍然会不断醒来要妈妈的乳头。那么，牛乳喂养的宝宝，为什么也常常在半夜哼唧呢？

我曾经向一位妈妈解释过，宝宝潜睡眠时总是做梦，大脑神经对白天的各种刺激进行整理组合，是宝宝智力发展的一个过程。没过多长时间，这位妈妈再次向我咨询，宝宝的浅睡眠时间好像短了，也不那么多了，这样是不是说明宝宝的智力发展慢了？我笑了，当妈妈知道宝宝不断“醒来”对宝宝有意义的时候，就希望宝宝有更多的浅睡眠了。妈妈对宝宝的判断是带有很大主观性的，有这样想法的妈妈不怕宝宝打扰她，也不怕自己受累了。

我给妈妈的建议是：用一颗平常心对待宝宝所谓的“异常”，仅仅是晚上睡觉不安稳，没有其他任何异常症状和体征，你的宝宝很健康，不需要医学干预。

● 第三种情况

如果宝宝没有哭，不要打扰宝宝，宝宝是在做梦，或处于浅睡眠状态，处于浅睡眠状态的宝宝是在储存接收来的信息。不要把宝宝吵醒。

● 第四种情况

15个月的宝宝尿床是正常的，妈妈不可以为了让宝宝不尿床，而把熟睡的宝宝弄醒。我给妈妈的建议是：如果你的宝宝因为把尿而哭闹，或半夜醒来，请你马上停止训练宝宝控制排尿，这么大的宝宝尿床是正常的。

● 第五种情况

宝宝喜欢早睡早起是好事，早睡早起对宝宝的健康有好处，但城市的爸爸妈妈大多是夜猫子，睡得很晚，起得也很晚。有三个选择，或让宝宝改变作息时间，或爸爸妈妈调整自己的作息时间，或者爸爸妈妈轮换着看孩子。

我的建议是：把宝宝睡眠时间稍微往后延长，爸爸妈妈稍微早点睡。不过，爸爸妈妈可要小心，即使你不这样办，有的宝宝慢慢的就和父母的生物钟差不多了，



宝宝/魏凡琪　宝宝/宋涵菲

凡琪要亲亲可爱的妹妹，妹妹稳当地坐在那里等着哥哥亲亲。幼儿开始学会与小朋友间分享快乐和友谊。

可别让你的宝宝从小就变成夜猫子，对宝宝发育极为不利。爸爸妈妈形成健康的作息时间是最佳选择。

我的侄子15个月了，晚上12点起来玩两个小时，白天不让睡也不行，不知是什么病？还有，晚上睡觉经常趴着睡，是什么问题？

这是睡眠规律问题，解决起来比较困难，短时间内难以改变，当他晚上醒来玩时，父母不要陪着宝宝玩，最好让他自己玩、自己入睡。白天则尽量多陪宝宝做游戏，睡眠时不要给他挂窗帘或慢声细语，给他制造些声音，让他少睡或睡不太深，晚上睡眠就会好些了。爱趴着睡是个人的习惯，不必过多干预。

- 第六种情况

这种情况需要保姆配合。爸爸妈妈要尊重保姆感受，和保姆进行友好的沟通。

- 第七种情况

这种情况需要医生为孩子看病后，制定治疗计划，有关内容需要和医生讨论。

69.不同季节护理要点

不同季节，不同月龄护理要点是相对的

我会在每一个月的这一节中着重写这个月宝宝需要注意的重点，也会在某一节中，有侧重地、比较全面集中地写透某个需要注意的问题。这个问题对这个月的宝宝是重要的，对下个月、或上个月的宝宝仍然是重要的。为了避免重复，我就不反复进行引用和标注。父母可以通过目录，查找不同季节护理要点中的重点内容。

妈妈在目录中查找到某个月的“某季宝宝护理要点”，对于这个月的宝宝护理都会有所帮助；除了看一看本月的要点外，再把其他临近几个月的“护理要点”粗略地浏览一下，更全面地了解在不同的季节护理上的不同。

不同季节，不同护理要点是相对的。宝宝的生命是连续的，不可分割的整体，相互间存在着极其密切的联系。但与成年人不同的是，宝宝在成长的不同阶段，又有着明显的不同，如果不进行这种划分，妈妈就难以抓住宝宝生长发育和成长过程的关键问题和需要特别注意的地方。所以，父母既要注重不同时期的问题，又要有一个贯穿始终的育儿理念。

我最大的心愿就是让天下养育孩子的父母们，不但把孩子养育好，还要让养育孩子的过程充满快乐。当孩子长大成人后，他们也会养自己的孩子，会把父母留给他们的快乐和幸福传承下去。这也是我和养育孩子的父母有许多话要说的根本原因。如果父母们理解了我，读懂了我字里行间的殷切期望，你们就会把所理解的告诉周围更多的新手爸爸妈妈们，那你们也和我一样，为更好地养育健康强壮、聪明善良的下一代做出了点滴贡献，让新手爸爸妈妈们少走一些弯路，少一点烦恼，多一些快乐。

春季

上个月需要注意的，这个月仍要作为要点加以注意，我想补充的有以下几点：

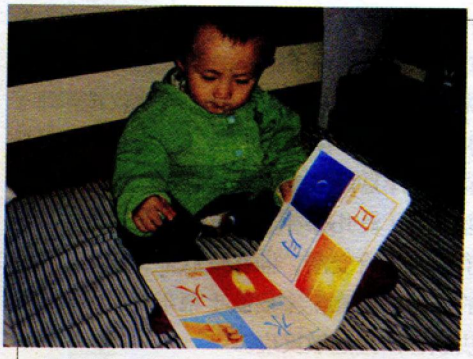


宝宝/侯熙蝶

如果不是照相瞬间，宝宝怎能稳稳当当地坐在草地上，已经会独自行走的宝宝，开始不停歇地到处游逛。不会独自行走的宝宝会快速地爬，或借助物体行走。如果你的宝宝还不能独自行走，请爸爸妈妈放开手，给宝宝锻炼的机会，摔几跤的经历会让宝宝更快学会走路，同时也学会勇敢。



宝宝/常嘉硕



宝宝/周彦朴　乳名/当当

当当喜欢翻看各种小画书，尤其喜欢看图像清晰、色彩鲜艳、个性突出的画书。

● 注意南北差异

北方的春季，气候变化比较大，几乎每天都会有一阵子刮风时间，大约是在上午的11点到下午的2、3点，刮的是干燥的风，有时会夹带着风沙。可临时用纱巾把宝宝脸蒙上，以免沙粒刮到宝宝眼睛里。再带一个带有帽子的斗篷，刮风时罩在宝宝身上。在大部分南方，气温已经比较高了，防晒是必要的，南方雨水比较多，带上雨具是很重要的。

● 注意地域气温的差异

五一节，冰泉一家到北戴河旅游。北京已经是春暖花开，北戴河离北京不到300公里的路途，气候不会有多大的差异，所以，冰泉一家没有带多余的衣服。可是没想到，到了北戴河，尤其是站在海边上，吹着海风，寒意袭人，两个大人都受不了了，两个幼儿早已经是上牙打下牙，小脸有些发紫了，无奈，只好回到汽车里，隔着玻璃窗望一望海浪击石，来回8、9个小时的路途，只能打道回府。

● “春捂”怎么捂法

民间流传下来的一些“育儿经验”有一定的道理，这些经验不是通过实验室或医学家研究而得的，是无数爸爸妈妈在养育孩子的过程中，真真切切体会、总结出来的，这些经验是宝贵的，不会因为时代的变迁而废弃。但生活中该怎么运用呢？一味地“捂”孩子对吗？

年轻的爸爸妈妈们可能会从父母那里听到“春捂秋冻”这个词，也会在春季到来之时，用“春捂秋冻”的概念，给宝宝穿着棉衣找到根据。

“春捂”这个概念主要适合生活在我国东北三省的宝宝。初春，北方的实际气候还是冬季，所以，形容北方的初春为“春寒料峭”，北方的春天总是姗姗来迟。所以“春捂”中的春指的是初春，而有的父母把春捂理解成了整个春季，到五月到处桃花盛开的时候，妈妈还在“捂”着孩子们，那就不是春捂的真正含义了。

另外，关键还要看当时的天气。去年的3月份已经很暖和了，今年4月份都快到了，可天气还是挺冷的，那就比去年捂得长一些。孩子和成年人对气候的感觉差不太多，如果你感觉热了，先尝试着减一件，或厚衣服换薄点。2、3天过去了，既不感到冷，也不感到热，没有因为换衣服而流鼻涕、打喷嚏，再过1、2天就可以尝试着再减，我建议一件一件减，而不是统统全换。先换上衣，2、3天后再换裤子，然后换鞋子，最后换帽子。这样孩子就不容易生病了。

夏季

夏季宝宝爱出汗，这么大的宝宝又一刻

不停地运动，如果汗液清洗不及时，很容易出痱子。防治痱子最好的办法就是勤给宝宝洗澡。在选择防痱用品时，我建议选择痱子水或痱子膏，少用痱子粉。因为夏季想让宝宝不出汗是件很难的事，刚刚洗完澡，擦上痱子粉，没几分钟，宝宝又满身是汗了，痱子粉遇汗后变潮，糊在皮肤上，起不到防痱的作用，糊在宝宝皮肤上很不舒服，会刺激皮肤，产生过敏反应。

满15个月的宝宝不能控制尿便是很正常的，妈妈仍然会给宝宝用纸尿裤。夏季最好减少使用纸尿裤的时间，尤其不能连续长时间使用纸尿裤。晚上使用纸尿裤前，最好在宝宝臀部涂上薄薄一层隔水霜。

常有妈妈问使用电蚊香或驱蚊药对宝宝有害吗？消灭害虫的制品属于农药，国家有严格的质量标准，所以只要是通过国家许可的产品，大厂家大商场的正规产品，可以放心使用，但尽量减少时间和用量。不可以贪图便宜购买来路不明的假冒伪劣商品，给大人使用尚且难以保证安全，给宝宝使用是相当危险的。随着科技进步，更多环保型的、超低毒和无毒型的新产品值得给宝宝选择。

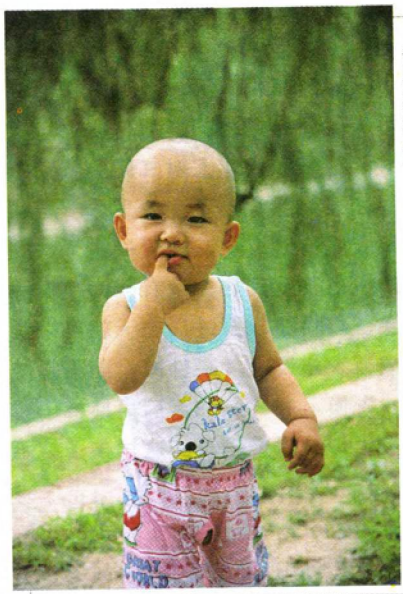
多喝水是很重要的，如果你的宝宝不爱喝水，让宝宝的手不离水瓶是不错的选择。

这么大的宝宝已经开始垂青冷饮了。千万不要多给孩子吃冷饮，对牙齿发育不好，对宝宝的胃肠也不好，过多冷饮入胃，引起胃内血管收缩，影响胃内血液供应，降低胃肠功能。宝宝本来就可能苦夏，如果胃肠被冷饮伤害，宝宝更不吃东西。冷饮中含有糖、色素、糖精、添加剂等对宝宝健康无益的成分。

秋季

- “秋冻”也要适度

北方秋季降雨量会突然减少，下雨的时候不多，但秋季的雨水是比较凉的，对于北方来说，可谓是一场秋雨一场凉，每下一场雨，气温都会有所下降。所以，要注意给宝宝保暖，尽管提倡“秋冻”，但也要适度。如果宝宝在秋季受凉咳嗽了，尤其是到了深秋，宝宝可能会咳嗽一冬天。所以，天气变冷，要适时给宝宝添加



宝宝 杨高林

谁说吃手是不良习惯？我可不这么认为，我这是在思考呢。大人们思考的时候也喜欢把手指头放在嘴唇上。



宝宝 崔兴宇

衣服。父母要正确理解“春捂秋冻”。

● 若要小儿安，三分饥与寒

这也是民间养育孩子的经验总结，其中的“寒”与“秋冻”的育儿理念有密切的关系。总结没有错，关键是我们科学地对待民间留下来的育儿的宝贵知识，把好的东西传承下来，把不符合宝宝健康原则的扔掉。

按照字面理解，三分饥，要饿着三分，吃七分饱。别把孩子撑着，不要让宝宝过多进食或吃迭食了，但因此让宝宝饿三分也不对。1岁多的宝宝不需限制食量。宝宝不吃了，妈妈就不要硬给了，但宝宝还要吃的时候，不能因为要饿三分，而不给宝宝吃。最好的办法就是既不让宝宝吃得过多，又不让宝宝饿着。同样，三分寒，不能捂着孩子，这是我一贯的倡导，但不等于要冻孩子，要让孩子处于寒冷状态。幼儿保暖能力差，体温调节中枢还不完善，毛细血管收缩扩张能力还不是很强，通过肌肉颤抖和脂肪分解释放热量的能力都比成人差，所以，不能让孩子在过冷的环境中生活。宝宝需要一个不冷不热，温度恒定的环境，是最舒服的感觉。



宝宝陈天一

天一的最爱就是手机，每天她都要和手机有亲密接触，从拨号到通话整个流程操作、十分娴熟，还经常拿着她的宝贝手机“哎……哦……”自说自答半天。你看！她多投入呀。

有一个方法是最简便的，那就是让宝宝感觉舒服。宝宝舒服的感觉，就是不闹爸爸妈妈。所以，所谓的秋冻与三分寒，就是不要爸爸妈妈还穿着夏季的服装，宝宝却早早穿上了秋季的衣服。宝宝额头上有汗，脸通红，一派燥热的感觉，宝宝当然不舒服了，不舒服宝宝就会闹人。

冬季

预防宝宝患呼吸道感染，以下几点是不可不考虑的：

● 遗传素质

如果家里有呼吸道疾病遗传素质，尽管妈妈一千个注意，一万个小心，宝宝仍易患感冒。同样护理方法，没有遗传素质的宝宝就不易患呼吸道疾病，而且呼吸道抵御能力相当强。如果你的宝宝特别易患呼吸道疾病，这次咳嗽还没好彻底，又重新开始下一轮——流鼻涕、打喷嚏、发热、咳嗽，那就要仔细寻找原因，找到预防的可行性方法，最大程度地降低体质对宝宝的影响，争取少得几次感冒，到下个冬天来临时，宝宝又长大了一岁，对疾病的抵抗力会明显增强。

● 环境因素

如果你家是单独供暖，对环境温度的控制就比较灵活了，如果是集体供暖的话，对环境温度的控制就不那么灵活了，白天暖气很热，到了后半夜可能凉了下来。怎么解决这个问题？

在室内放置一个温度计，能够比较准确地反映室内的温度。准备一个电暖气，以防暖气凉下来时临时取暖。同时准备一床既暖和又轻的棉被，停电时盖在宝宝身上取暖。如果没有这样的准备，出现意外停电时，把孩子搂在自己怀里也是不错的选择。

如果宝宝一天都不到户外活动，到了晚上，宝宝可能会不好好睡觉。所以，不要间断宝宝的户外活动。即使是在寒冬腊月最冷的季节，也不要停止宝宝的户外活动。

宝宝冬季感冒最主要的原因就是冷热不均。环境温度不单单是指家里的温度，也包括带宝宝到客人家，到商场、超市、宾馆饭店等公共场所所面临的温度；这些地方的室内温度，与家里的温度显然不会一样；其室内与室外温差的程度，与家里室内与室外温差程也显然不一。还有家里各个房间的温度也有差异。如果宝宝已经习惯在有暖气的卫生间排便，那么你带宝宝到公共场所，在没有暖气的卫生间排便，则很有可能造成冷热不均。

早晨起来气温低，妈妈一大早就给宝宝加了衣服，到了10点左右，气温高起来，宝宝额头也开始出汗了。这时，给宝宝脱衣服就会导致感冒。难道说孩子热了



宝宝/尚潘柔美

也不能脱衣服了？不是的，关键问题是宝宝出汗后再脱衣服，宝宝就容易外感风寒。所以，妈妈要在宝宝还没出汗时，事先脱去一层衣服。一旦出汗了，就应该先让宝宝安静下来，擦干汗水，待身上没汗时，再脱掉一层衣服，让宝宝继续玩耍。如果感觉气温比较低，需要加衣服，就随时添加。



宝宝／鲁哲

第四章

1岁4个月的幼儿

（15-16个月）

★宝宝试图跑起来

★开始记住东西放在哪里

★“我的”意识变得强烈起来

★宝宝到了词语学习高峰期

★宝宝没有理由不闹人

★幼儿营养5原则

第1节 特点

70.体能进步

蹲下拾物

这个年龄段的幼儿已经能蹲下好一会儿了，体能发育快的幼儿能够蹲下来把地上的东西拾起来，然后再起身行走。要完成这个动作，不但需要小脑的平衡能力发展到一定水平，还需要肌肉、神经和脊椎运动能力的协调，以及肢体的运动能力。如果幼儿的腿力不够，试图蹲下时就会摔倒。尤其是蹲下再起来这个动作是相当难的，需要全身的协调动作。皮球是锻炼宝宝蹲下起来的好玩具，幼儿会把手里的皮球抛出去，再去追赶在地上滚动的皮球，当皮球停止滚动时，幼儿会蹲下拾起皮球，继续抛出追赶，幼儿非常喜欢这种有趣的游戏。

注后退着走

父母一定还记得，幼儿在婴儿期练习爬的时侯，可能是先往后爬，然后才往前爬。但是，幼儿在练习行走时却不是这样了，绝大多数幼儿是先横着走，然后是往前走，最后才是往后退着走。不管是先横着走，还是先往前走，抑或是向后退着走，都是正常发育，父母不必为此担心。



宝宝/王思睿 乳名/嘟嘟
妈妈快来抱我，我爱急了。

会坐在靠背椅上

这么大的幼儿已经能够稳当地坐在靠背椅子上了。我见到16个月的晨晨，不但能坐在带靠背的小椅子上，还能靠在椅背上学爷爷翘二郎腿呢。

试图跑起来

如果幼儿1岁左右已经会独走，并且现在走得已经相当稳了，到了这个月龄可能会试图跑起来，但如果你的宝宝还不会跑并不预示着发育落后。幼儿刚刚试图跑的时候，对身体控制得还不是很好，两条腿配合得也不是很协调。所以，幼儿在试图跑的这段时间里，可能会有爱摔跤的现象，这会让父母有些着急，宝宝已经走得很好了，怎么爱摔跤了呢？妈妈可能会怀疑宝宝腿软，心想是不是缺钙了呢？于是，带宝宝看医生，拍X光片，重新选择补D、补钙品或加大补D、补钙剂量。妈妈可千万不要这么做，如果你的宝宝在某一阶段出现“能力倒退”现象，可能是生长发育过程中的正常现象，而非疾病表现。

71. 生活技能

喜欢拉拉链、扣纽扣

如果给宝宝穿拉链的衣服，宝宝自己会把拉链拉开，把衣服脱掉。宝宝一旦有了这个能力，可能会不断地拉来拉去的。如果妈妈不想让宝宝这样做，就把衣服换掉，而不是干预宝宝这么做。妈妈对宝宝反复做一件事要给予最大包容，这是宝宝学而时习之的体现。宝宝不但从中获得了快乐，还学到了知识，提高了能力，掌握了技巧。

用袖口擦鼻涕

幼儿开始学会用袖口抹鼻涕，这常常被父母认为是不讲卫生，这是对孩子的误解。在这以前，即使宝宝流鼻涕了，也没有什么感

觉，不会用袖口去擦鼻涕，因为宝宝还没有自己动手解决问题的能力；如果鼻塞了，会因为呼吸不通畅而哭闹，因为宝宝还不会自己清理鼻道。现在，幼儿开始学习自己动手解决问题，当有鼻涕流出来时，就会用袖口去擦，这是宝宝长了新能力，妈妈不应该训斥宝宝，而应该表扬才是。

让宝宝用袖口擦鼻涕不是最好的选择，给宝宝衣服前别一个小手帕，告诉宝宝，一旦有鼻涕流出，就用这个小手帕擦鼻涕。

能记住东西放在哪里

婴儿期，当妈妈把东西用布盖上时，宝宝就不知道东西到哪里去了，不能意识到东西虽然看不见了，但它是存在的，只不过是放在哪里或被布蒙上了。现在，幼儿不但能够意识到蒙在布下的东西是存在的，还知道放在其他地方的东西，如果妈妈让宝宝把拖鞋拿来，宝宝就会到放拖鞋的地方把鞋子拿给妈妈。如果妈妈放东西很有秩序，总是不断地告诉宝宝什么东西放到哪里了，宝宝就能够记住很多放置东西的地方，妈妈说把什么东西拿来，只要妈妈告诉过宝宝东西所放的位置，宝宝也记忆过，就会很容易找到妈妈需要的东西。

把东西放到指定地方

宝宝可以听从妈妈的指挥，把东西放到妈妈指定的地方去。这可是不小的进步，幼儿开始建立方位感了。妈妈需要训练宝宝的秩序性，比如锅碗瓢盆要放在厨房中，椅子要放在桌子的旁边，被子要放在床上，鞋子要放在鞋柜里等等。这种方位感的建立和良好秩序性的培养是对幼儿能力的很好训练和开发。对幼儿潜能开发无处不在，如果爸爸妈妈只注重“专门”、“专业”就是舍本逐末，丢了西瓜拣芝麻，舍大求小了。

只听声不见人

如果宝宝睡觉醒来，发现没有妈妈的踪影，可能会大哭，有的宝宝会到其他的房间找妈妈。听到爸爸妈妈的声音，宝宝知道爸爸妈妈在身边，只是没在这个房间里，这是宝宝开始学会分析问题的表现，是对“存在”的进一步认识。而在婴儿期或前几个月，宝宝要看到爸爸妈妈的影子才能确认妈妈在身边，否则就会哭闹。



宝宝/王伯中
这花真香啊！

认识镜子里熟悉的人

认识镜子里熟悉的人，比认识镜子里的自己要容易得多，因为宝宝不但可以看到镜子里的人，还可以看到实际的人，所以，宝宝只要对这个人的颜面比较熟悉，就能够一下子从镜子认出这个人。但宝宝并不能意识到，哪个是镜子里的人，哪个是实际的人，在宝宝看来，镜子里的和在他面前的实际的人是一样的。慢慢地，随着宝宝理解能力的提高，宝宝开始知道镜子里的人他摸不到，也抓不到，不是真正的人，所以，宝宝不再用手去抓镜子里的人了。但宝宝还不能理解人为什么会到镜子里去，更不理解镜子的影像作用。所以，宝宝会试图穿过镜子找镜子里的人，宝宝认为这个人在镜子里，他要把镜子翻过来，找出藏在“镜子里”的人。

72.情感发展

对小朋友开始表示亲近

对小朋友有亲近感，但并不主动与小朋



宝宝/马英伦　乳名/润润

爸爸妈妈带宝宝去日坛公园草地玩，宝宝自己捡了一株花，然后伸出一个指头示意。宝宝1岁时已经会用指头示意“1”了，并开始有了对数的萌芽认识。

友在一起玩，仍然是你玩你的，我玩我的，可能会停下来看小朋友玩，但不会主动参与进去。随着月龄的增加，幼儿开始逐渐喜欢和小朋友在一起玩，并慢慢地学会分享，这对幼儿的心理发育是很重要的，学会与人分享，是人际关系良好的开端。

“我的”意识变得强烈起来

从这个月龄的幼儿手里要东西，不是件容易的事。但与前几个月相比，幼儿不再会因为别人要他的东西而哭闹，他会动脑筋，使得别人不再要他的东西。

阿姨要哲哲手里的苹果，哲哲把苹果攥得紧紧的：“没洗，脏。”“阿姨不怕脏。”“凉，肚肚痛。”“阿姨不怕肚肚痛。”“不给！”哲哲把苹果藏在身后，满脸的严肃。宝宝不是小气，是拥有了“我的”意识。这是宝宝能力发展过程中的正常表现，阿姨是否发现，哲哲只对他自己手中的东西过于保护，如果阿姨吃果盘里的苹果，哲哲是不会干预的，也不会说出那些话来阻挡阿姨吃苹果。

开始任性

常听妈妈抱怨她1岁多的孩子还不如小的时候好带，不如小的时候乖，那是再正常不过的事了。如果你的宝宝越来越爱耍脾气，不是坏事，那预示着宝宝的想法越来越多，思维开始活跃起来。宝宝已经不满足只是吃饱穿暖，躺在妈妈的怀里，睡在妈妈的身边。如果你的宝宝开始“磨人”，不要烦恼，你需要做的是让孩子没有时间磨你，找到孩子喜欢的游戏，占据孩子空闲的时间，让孩子有玩不够的游戏，看不够的新奇事物，听不厌的音乐、歌曲、故事。只要是宝宝喜欢的东西，在保证安全的前提下，拿给他好了。但贵重的、怕破坏的东西不要拿给宝宝，这往往是引起宝宝闹人的原因。比如，爸爸的手机不能随便让宝宝玩，因为宝宝不能保证不把手机摔到地上，可这么大的宝宝就是喜欢这些实物的“玩具”，而不喜欢真正的玩具。这种情况多是出于为了哄宝宝不哭，如宝宝不吃饭，爸爸为了让孩子吃一口饭，就把手机拿出来给宝宝玩，结果，宝宝喜欢上了玩手机，见到爸爸就想起手机，如果爸爸不给，宝宝就会哭闹。所以，对待孩子，一定要认真，不能为了一时哄孩子就不顾一切，结果让孩子在以后的日子里哭得更多，这一点爸爸妈妈可要想清楚。

真正知道自己叫什么

妈妈无论做什么都会称呼孩子的名字，如“妞妞喝，妞妞吃”，慢慢地，宝宝就会分辨出妈妈所叫的“妞妞”是她自己。只要有人叫“妞妞”就是在叫她，她就会有所回应。当妈妈叫孩子的名字，孩子有所回应时，这时孩子就是真正知道自己的名字了。但这时孩子还不会分辨人称代词，也不理解人称代词。比如，你跟宝宝说：把皮球给我，如果妈妈不配合手势，指着自己，孩子就不知道把皮球送到妈妈手中，宝宝更不会转换人称代词，如果你对宝宝说：你想喝奶吗？宝宝不知道你就是指她自己，她绝不会把你转换成我。

如果你问：你奶奶呢？她也会说：你奶奶，而不是我奶奶。随着孩子对语言的理解能力的不断提高，孩子就知道了你、我、他的含义，也会相互转换了。

第2节 体格发育和体能发展

73. 体重、身高、头围、前囟

体重变化不大

和上个月相比，体重不会有太显著的增加。宝宝从1岁到2岁，在整个一年中，体重总的增长也就是在2公斤左右，平均到每个月，很难称量出宝宝体重的变化。宝宝体重变化与宝宝饮食有着很密切的关系，应该先从饮食方面寻找原因，如饮食量不足，饮食结构不合理等；其次，才考虑是否有消耗性疾病，消化功能是否正常，是否有胃肠道吸收不良等。这些原因都需要医生寻找。

判断宝宝体重是否正常，除了根据体重外，还要结合宝宝具体情况，如身高与体重的比例，体重与体表面积的比例等因素，并结合孩子的整体发育情况加以判断。

身高稳步增长

幼儿的身高会持续稳步增长，但速度不是很快。在1–2岁这一年里，身高可增长5厘米左右。平均到每个月，几乎测量不出上个月与这个月的差别。爱活动，食欲好，营养均衡，父母比较高的孩子，一年可增长7–8厘米。幼儿的身高受很多因素影响，如遗传、营养、运动、睡眠、性别、种族、地域等等，每个孩子还存在着个体差异。随着幼儿月龄的增加，身高的差异性会越来越明显。所以，不要和周围其他孩子比身高，也不要因为孩子身高偏低，就认为是喂养问题，拼命喂宝宝，结果使得宝宝积食，甚至厌食。

头围与胸围的有趣数字

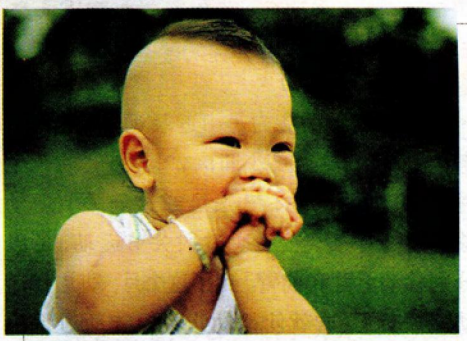
这个月宝宝头围与上个月没有明显的差异。在1–2岁里，宝宝头围可增长1厘米左右，平均到每个月，几乎可忽略不计了。从外观上看，基本上看不到宝宝的头围在增大，反倒是随着宝宝身高的增长，胸廓的增加，头围越发显得小了。

头围与胸围有一定的比例关系。一般宝宝刚出生时，头围要比胸围大，通常大2厘米左右；1岁时，头围和胸围就旗鼓相当了；到了幼儿期，头围就比胸围小，小的数值恰好是宝宝的实足年龄。如宝宝2岁时，头围比胸围小2厘米；3岁时，头围比胸围小3厘米。

上面的数据是大多数宝宝的标准，但也存在着个体差异。有的宝宝胸围比较宽，有的宝宝头围比较大，所以，比例就会有所变化。值得注意的是：现在的宝宝活动量比较小，户外活动时间比较短，运动量不足，肺脏储备能力差，胸廓发育不是很好，胸围不但不比头围大，甚至还比头围小。宝宝运动量大，胸围大，是宝宝健壮的标志。

宝宝囟门不是给妈妈制造烦恼的

通常情况下，幼儿前囟在1岁半左右闭合，有的可延迟到2岁以后才完全闭合，也有的早在1岁左右就闭合了，这些都是正常的。每次做常规检查时，如果医生说一句："孩子的囟门可够小的"；或说一句："孩子的囟门怎么还这么大呀"，妈妈就会非常着急。其实，幼儿囟门的大小存在着个体差异，并不是所有幼儿的囟门都是2×2厘米，也不是所有的幼儿囟门都在1岁半闭合，没有一项发育



宝宝/张涵
看看宝宝像不像足球明星小罗。

指标是这样齐刷刷的。同时，囟门大小的判断还要考虑头围大小的因素。

囟门的大小、闭合的早晚到底与缺钙有多大关系？通过头围和囟门的大小，就能判断宝宝是否缺钙吗？显然不能根据头围和囟门大小、囟门闭合早晚来诊断宝宝是否缺钙。

一位妈妈曾对我说：我带宝宝去医院看病，医生说："这孩子头这么大，囟门还这么大，你的孩子缺钙很严重，赶快补吧。"妈妈陷入深深的内疚之中：一直给宝宝补钙，怎么还会这么严重缺钙啊？妈妈焦急地询问医生。医生说，可能你孩子对钙的吸收不好，或利用不好，或吃的量不够，或维生素D不足，或晒太阳不够。

医生说的这些原因没有错，我告诉妈妈这些原因都不存在：维生素D从出生后两周就开始补，每天都保证500单位的维生素D，即使浪费一点，也足够每天400单位了，从出了满月就开始吃钙，每天都是300毫克。而且，宝宝还吃母乳，只是没有保证每天都晒太阳。

妈妈要求医生换好钙，换容易吸收的钙。医生加大了维生素D和钙的剂量，原来每天补充维生素D500单位，现在每天补充1000单位，原来每天补充钙300毫克，现在每天补充600毫克，还换了另一种钙。

这样补了近1个月，宝宝开始吐奶、便秘、哭闹，见到奶瓶就烦躁，还长了满脸的湿疹。

真是苦了宝宝，急坏了妈妈。显而易见，根据囟门大小判断是否缺钙，是没有科学依据的。

74. 运动能力由近向远

幼儿的运动能力是由近及远，先是大肌肉、大关节，然后是小肌肉、小关节。前几个月，幼儿伸手够物，最先是通过肩关节运动移动整个手臂，然后通过肘关节运动，可以分别移动上臂和前臂。到了这个月，幼儿会运动腕关节了，这就使得幼儿不但能通过手腕活动把手伸到容器中取东西，还能够运用手腕的运动查看物体的每个表面。手腕的运动能力使得幼儿能够用勺子舀起碗里的饭，并送到嘴边。



宝宝/孟一林
北京的早春，在植物园跟舅舅踢球，十分开心。

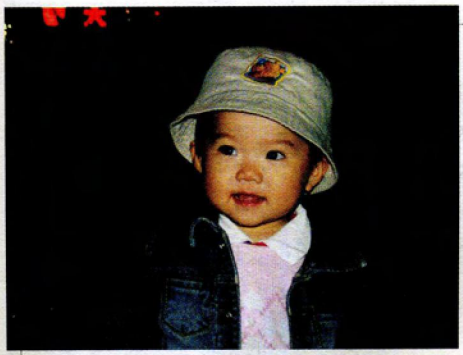
幼儿的大肌肉力量和协调能力不断进步，现在会在平地推童车或带轮子的玩具了。幼儿能够推着带轮子的玩具往前走，但可能还不会拉着往前走。

走路时停下来

15个月的幼儿或许能在走路时停下来，然后重新出发到达目的地。刚刚开始独立走路的幼儿会用他独特的"蹒跚学步"姿势行走：两条腿叉开，两脚之间的距离比较远，两只胳膊高高举起，两只小手张着，颤颤巍巍地向前走，看起来像是要往前跑。这个月龄的幼儿还不能控制自己的身体，也不能控制行进的速度，似乎只是靠着惯性往前"冲"。

弯腰捡东西时摔倒

到了16个月，幼儿可能会弯腰捡东西，而且不再摔倒了。但可能会在站起来的那一瞬间突然仰面朝天摔倒，最让父母心疼的是宝宝的后脑勺被重重地摔到地板上。在大多数情况下，宝宝都能够本能地在仰面摔倒的瞬间努力把头向上抬起，以免头部受伤，这是幼儿潜意识下的自我保护能力。如果宝宝在弯腰捡东西时向前摔倒，因为有上肢的支撑，很少会"嘴啃地"把面部嗑破。但不管怎么说，这个月龄的幼儿跌倒都是难免的，父



宝宝/赖佳怡

宝宝快1岁半了，走得很好，能够用语言简单表达自己的意愿，但宝宝语言还不丰富，常常借助身体语言和爸爸妈妈交流，宝宝的思维能力和理解能力都有了很大提高，与语言发展不平衡，有时宝宝因为不能用流畅的语言和爸爸妈妈交流而发脾气。

母不要在宝宝跌倒时表现出紧张神情，更不能大声惊呼。

不再通过爬行移动身体

当幼儿不再靠爬行移动身体时，也就不再随便把东西放进嘴里了，而是更喜欢将东西拿在手里玩。如果看到另一件东西，就把手里原有的东西扔掉，再去拿另一件东西，他现在是个典型的“熊瞎子掰玉米”。

75.在实践中长本事

不服输精神

这么大的宝宝可是不服输的年龄，越不会做的，越是要做；做不成的，不会轻易放弃，对爸爸妈妈的阻止开始反抗，父母应该鼓励孩子这种不服输的精神，给孩子以充分展示自己能力的机会。比如宝宝自己系纽扣，但怎么也系不上，妈妈可边帮助系，边教给宝宝如何系，如果宝宝不希望妈妈帮助，一定要自己完成，妈妈应该支持，用语言告诉宝宝正确的系纽扣方法。这样，不但能让宝宝尽快地学会系纽扣，还能增强宝宝的自信心。

宝宝成为大力士

果果16个月的时候，能把奶奶家的大蒸锅（直径约50厘米）端起来，那锅足以把果果装下，在前面只看到锅在移动，却看不到果果，真如同蚂蚁搬大豆，这就是这么大宝宝的力量。

宝宝喜欢拿比他大的东西，这也是宝宝不服输的表现之一。但妈妈要注意，尽量不要让孩子拿过重的东西，因为这个时期的孩子的骨骼和肌肉还没有发育完善，过重的东西会影响其骨骼发育，也可能会导致软组织拉伤。

喜欢自己洗脸

妈妈的手再轻再柔，宝宝也不喜欢妈妈为他洗脸。孩子为什么不愿意别人为他洗脸呢？只有孩子自己最清楚，因为让别人洗脸，会感觉不舒服。让别人为你洗一次脸，你就知道孩子为什么不愿意妈妈给他洗脸了。宝宝愿意自己洗脸，不仅仅是因为不愿意妈妈为他洗脸，而是要自己长“本事”。

手脚并用完成一件事

人的手高度发达起来，脚就只用来走路了，这样的分工使得手和脚有了明显的差异，支配双手的大脑区域几乎占据了整个前额部大脑，而支配双脚的大脑区域还不足它的十分之一。宝宝出生后，如果一直不使用双手，则支配双手的大脑区域不但不能发达起来，还会逐渐萎缩。人类的发展遵循着用进废退的原则。脚的发展也遵循同样原则。失去双臂的人能用双脚代替双手写字、吃饭，为什么？人有无限的潜能，在需要的时候能够被最大程度地挖掘出来。宝宝的小脚丫也在一天天进步，从不会站立，到稳稳地站住；从不会走，到会跑、蹦蹦跳跳、上下楼梯、单腿跳、双腿跳、跑中跳、踢球等等。足球运动员的脚是非常灵巧的，能够准确地把球传到队友脚下，能够准确地把球射进球门。妈妈可以有意让宝宝做踢球等游戏运动，锻炼宝宝脚部能力。

随着宝宝长大，开始手脚并用来完成一件事了。比如，用手扔毽子，然后用脚把毽子

踢起来；用一根绳子栓一个小球，宝宝用手拉着绳子，用脚踢小球。这些动作都是手脚配合的运动。不但要手脚配合，还需要眼睛的配合，对宝宝的体能和智能发育都有好处。

76.走路问题多

● 走路时脚尖朝里

菲菲妈妈问：女儿16个月，活泼好动。1岁1个月开始走路，走路时右脚尖朝里。最近发现她的肩膀不一样高，右肩明显要高一些。不知道是否发育有问题？

● 走路时脚尖朝外撇

丹丹妈妈问：我的女儿现在快16个月了。走路时可明显看出两个脚尖均向外撇，而且撇得比较厉害。我想咨询一下，有没有什么好方法，帮助她纠正走路的姿势？

● 走路呈外八字

蓉儿妈妈问：我的孩子16个月大。走路有外八字，左脚比右脚更严重，程度到了走路时身体有点侧着，很难看。请问怎么办？

询问这个问题的妈妈不少。宝宝开始学习走路时，会出现各种各样妈妈认为不正常的姿势。事实上，妈妈认为不正常的情况，有很多都是正常的。宝宝从躺着、·身、支撑起上身、会坐、会爬，到能站起来迈步行走这一系列发育过程，仅仅经历了十几个月的时间，已经是个奇迹了。宝宝不可能刚一学习走路，就能像成人一样两腿笔直地行走。诸如脚尖着地、外八字、内八字、一条腿撇着走、拖拉着走等姿势都是在学习走路过程中的正常现象，妈妈尽可以放心。但是，如果宝宝走路姿势严重异常，比如走路时身体侧歪，一肩高一肩低等，可能有病理问题，应去看医生。

宝宝走路姿势异常的常见病理和生理因素

● 佝偻病

首先看一下宝宝的腿是否有弯屈，以排除佝偻病。患佝偻病时可出现“O”形腿或“X”形腿，女婴多见“X”形腿，男婴多见“O”形腿。

“X”和“O”形腿的检查方法：让宝宝直立，两膝关节靠拢，两踝关节之间相距3厘米以上时，则为“X”形腿；两踝关节靠拢，两膝关节之间相距3厘米以上时，则为“O”形腿。“X”形腿走路时可表现为“外八字”；“O”形腿走路时可表现为“内八字”。

● 髋关节半脱位

患有髋关节脱位时，也可出现“外八字”走路姿势。髋关节半脱位多是先天性的，或出生后不正确包裹方式，如蜡烛包，或不正确使用尿布和纸尿裤，如垫上纸尿裤或尿布后，把宝宝的两条腿伸直包裹起来。

● 骨关节发育异常

某些少见的先天性骨骼及关节发育异常也可导致幼儿行走姿势不正确，如一侧下肢短。

● 神经肌肉发育异常

某些患有神经肌肉发育异常的幼儿也可表现出走路姿势异常现象，如进行性肌营养不良症，可表现为“鸭步”走姿。

● 生理性行走姿势异常

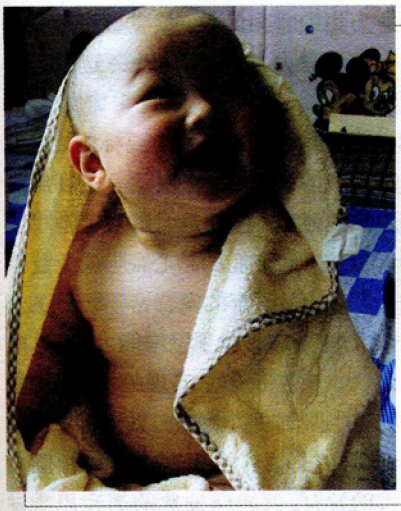
随着年龄的增长，生理性行走姿势异常会逐渐改变过来。

如果妈妈怀疑宝宝有病理因素，建议带宝宝看骨科医生，排除骨骼关节疾病的可能。看神经内科医生，排除神经肌肉发育异



宝宝/鲁哲

宝宝已经能够完全蹲下来，并从蹲位起立。这是宝宝平衡能力的又一进步，也是宝宝肌力增强的表现。当宝宝会自由蹲下起立时，就可以教宝宝坐便盆了。



宝宝史丰豪

常的可能。看内科或保健科医生，排除佝偻病的可能。若是生理因素，则帮助宝宝纠正行走姿势，尽量让宝宝走直线。如可在地上划一条直线，妈妈在前面走，宝宝在后面跟着。也可在地上摆一条彩色拼图，让宝宝沿着拼图走。

摔跤不是能力倒退的表现

常有妈妈向我咨询，她的宝宝为什么摔跤的频率上升了？担心是不是有什么病了。这是幼儿在发育过程中的正常现象。通常是幼儿刚刚学会走就想往前跑，结果就出现了这样的情况：原来不常摔跤的孩子变得容易摔跤了。其实，这是孩子能力进步的表现。尽管父母没有刻意去训练孩子跑，孩子也受内在动力驱使而去尝试。孩子就是这样不断进步，并不像我们成人那样惧怕失败。即使此时此刻因为不能完成某一项运动而生气，甚至大哭大闹，但过一会儿就会忘记，很快又投入到探索中去。孩子需要的是来自父母的鼓励，而不是代劳或唠叨。

不敢独立走和站为什么？

我的儿子快16个月了，还不敢独立走和站，请问专家这是什么问题？我非常着急，不知道该怎么办？

16个月不会独立地走是可能的，但16个月还不敢独自站立，就要考虑是否存在其他问题了。如果你工作很忙，无暇顾及孩子，整天把孩子困在学步车或小床中，孩子的运动能力可能会比同龄孩子延迟，站立和走路的时间都会晚些。你的宝宝已经16个月了，还不会走可以视为正常，但还不会独自站立，则不能视为正常，应该看医生。

第3节 智能发展和潜能开发

77.语言能力

词汇掌握

这个月龄段的幼儿，基本上能理解10–100个词汇，有50%的幼儿能理解近200个词汇。但常常不能准确地发音，妈妈不要急，这是宝宝在语言学习阶段出现的正常现象。如果宝宝把姥姥叫成“袄袄”，那是因为宝宝还不能准确地发卷舌音。

能模仿大多数单音节的新词。宝宝开始使用词汇表达愿望，当他想喝果汁时，会冲着妈妈说“果汁”，他的完整意思是“妈妈，我要喝果汁”。

宝宝常用身体语言和妈妈交流，当宝宝要妈妈抱抱时，可能只是把两个胳膊举起来，并仰头望着妈妈，眼里充满着期望，宝宝完整的意思是“妈妈，我累了，走不动了，抱抱我吧”。

宝宝是一本厚厚的书，需要父母一页页地去阅读。而这本书和任何一本书都不一样，这本书不是越读越薄，而是越读越厚。父母永远也读不完，但永远不会让父母厌倦，因为这本书里充满了新奇和未知。

单词学习高峰期

1岁以后的幼儿进入语言学习高峰时期，一天可以学习约20个单字。所以，如果宝宝今天突然说出一连串的，你从来没听过的词



宝宝宋予心 乳名豆豆

宝宝正在解开照相机的口袋，她已经会把照相机从里面取出来了。幼儿手的运动能力已经很强了，能打开瓶盖，会系纽扣、鞋带。

句，并不是件离奇的事。妈妈是否注意到，宝宝说出的语句，并不是在重复你们的，宝宝把听到的语句进行了整合加工，最后变成自己的语句说出来。宝宝几乎可以听懂妈妈所有的话，妈妈不需要再用儿语和宝宝说话，把宝宝当做什么都听得懂的孩子，用正式的语言和孩子交流，宝宝会进步更快。

宝宝语言含义越来越清晰

这个月龄的宝宝几乎没有了无意识的发音，宝宝的语言含义越来越清晰了。饿了，会清晰地说“饿”或“吃”；需要帮助时，会清晰地叫妈妈。

语言表达前的思维活动

语言与幼儿的注意力有着密切的联系，可以说，幼儿语言的发展有助于提高宝宝的注意力。妈妈可能发现，宝宝很难静下来，几乎是一刻也不能停歇。幼儿集中注意力时间很短暂，但语言可以增强幼儿的注意力。如果妈妈讲有趣的故事，可以让宝宝的注意力集中达5–6分钟。一般来讲，1岁半的幼儿可集中注意力达5–8分钟，2岁左右可集中注意力达10–12分钟，2岁半左右可集中注意力达10–20分钟。妈妈可以尝试一下，什么能让宝宝的注意力集中时间最长。给宝宝讲故事，能使宝宝的注意力集中时间最长。这就是语言的魅力。

语言能力是智力水平的主要标志之一，也是智能发展的基础。宝宝对语言的理解过程也是思维的过程。思维是大脑对客观事物的概括和反映，是智能的核心，是一个复杂的认知过程，是和语言的发育密不可分的。婴儿在9个月左右就产生了思维能力，但这时的思维是通过直接动作来实现的，缺乏抽象性、概括性的思维，是低级的、具体形象的思维活动，属于“前语言思维”。1岁以后，随着幼儿语言的发育，开始向抽象的逻辑思维发展，所以，语言在思维中占有重要的地位。

对周围人的对话产生兴趣

1岁以后的幼儿，对周围人的对话开始发生兴趣。在父母对话或周围小朋友对话时，宝宝会抬起头，两眼盯着说话人的嘴，兴致勃勃地聆听。遇到这种情形，父母不要打扰孩子，也不要发问：“宝宝在听爸爸妈妈说话呢？都听懂了吗？”这样会让宝宝尴尬或害羞。幼儿从小就有很强的自尊心，他不想让父母知道他的小秘密。父母只管互相说下去，如果知道宝宝在听你们的对话，你们尽量用简单、准确、清晰的语言表达你们谈话的内容。宝宝不会长时间聆听你们的对话，很快他就会玩自己的去了。所以机会难得，当宝宝聚精会神地听父母对话时，一定不要干预宝宝学习语言的过程。

78.开发宝宝的语言能力

日常生活语言环境最重要

对幼儿语言的开发是在日常生活中实现的。父母和看护人不断和孩子进行语言沟通，包括身体语言、情绪语言、表情语言等等。对于幼儿来说，语言无处不在。没有一个专门的训练结构，也没有一个固定的语言训

练方法比日常生活中的语言环境更重要。

背儿歌，学习发音

教宝宝背儿歌是对宝宝抽象语言训练的方法之一。教几句儿歌，然后妈妈说一句，宝宝接一句，这样能让宝宝对儿歌产生兴趣，宝宝背的儿歌越多，对抽象语言的理解能力就会越强。

听故事，理解语言

给宝宝讲有趣的故事是训练宝宝语言的好方法之一。宝宝最喜欢听与自己和爸爸妈妈，以及他认识的人有关的故事。如果给宝宝讲小动物的故事，你试着把故事中小动物的名字都换成你们和孩子的名字，宝宝会非常愿意听，而且百听不厌。

书中的主人公换成宝宝熟悉的人

给1岁多的宝宝讲书中的故事，故事的情节与爸爸妈妈和他本人没有任何关系，宝宝很难听完一个完整的故事，大多听到一半就不安静了。而且，很少再喜欢听第2次、第3次。相反，给宝宝讲书中同样的故事，但把故事的主人公换成宝宝熟悉的人，如爸爸妈妈、爷爷奶奶、哥哥姐姐等等，再把故事中所涉及的任务，换成宝宝经历过和见过的事，结果，宝宝不但能够认真地听完一个完整的故事，还能够参与到故事中来，询问一些故事情节。

有一次我给女儿进进讲故事，故事中的主人公是个小姑娘，替病中的妈妈上山采药，手被树枝划破了，我把这个小姑娘的名字改成了女儿表姐的名字。把故事讲完了，女儿还余兴未减。等到第二天，问女儿想听什么故事，女儿仍然要听这个故事，第三天还要听。

一次，我把一个故事的主人公换成宝宝自己，宝宝听得更认真，更起劲，还不断加上自己的想法和作为。而且，连续听了五遍都不腻烦，有时一晚上要连续听两遍。我困得开始瞎讲，可每讲错一个情节，甚至一句话，宝宝就说：不对，不对，是这样说的。只要没有用相同的词，宝宝一定加以纠正：不对，不对。

检验妈妈的故事

宝宝还会根据自己的经验判断是否出了问题。如果妈妈给宝宝讲同样一个故事，当妈妈改变了某些重要的情节或词句时，宝宝可能会做出反应。如果妈妈带宝宝出去做户外活动，总是带上一个小布娃娃，当有一次没有带时，宝宝或许会提醒妈妈带上，或许宝宝还不会表达，也不会提醒，但宝宝会意识到缺了什么。所以，宝宝可能会烦躁，妈妈却不理解宝宝为什么闹，这个时期的宝宝经常会无缘无故地闹人，这也是其中的原因之一吧。因此，妈妈不要总是为宝宝闹而烦恼，这正是宝宝在成长。

79. 语言能力与情绪发展

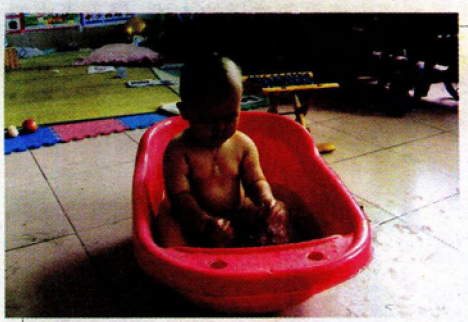
成人语言对宝宝的影响

这么大的宝宝几乎能听懂爸爸妈妈所有的话，即使听不太懂，宝宝也能从爸爸妈妈的行动、情绪、表情、手势中理解爸爸妈妈说话的内容。因此，爸爸妈妈不要认为宝宝听不懂你们的谈话，无所顾忌地想说什么就说什么。

语言是把双刃剑

爸爸妈妈吵了起来。妈妈对奶奶的做法有意见，唠叨起来没个完，爸爸听烦了，开始骂妈妈，妈妈正在气头上，语言更加锋利，爸爸妈妈大声地喊叫，宝宝听得一清二楚。

第二天，恰巧奶奶来看孙女，一幕尴尬的局面出



宝宝/史丰豪

坐在洗澡盆中玩耍是宝宝高兴的时刻。一入冬，妈妈就怕宝宝受凉，而不再每天给宝宝洗澡了，其实，天气是逐渐转凉的，宝宝会逐渐适应天气的变化，坚持每天洗澡，不会使宝宝受凉，相反，几天才洗一次，宝宝受凉的机会会更大些。

现了：宝宝不让奶奶抱，最要命的是夺奶奶手中的筷子：奶奶坏，不让奶奶吃。奶奶尴尬地站在那里，一动不动，眼里含着泪。爸爸一脸的怒气，妈妈则不知所措，奶奶哭着走了。爸爸声嘶力竭：我要和你离婚！

语言是美妙的，能表达爸爸妈妈对宝宝的爱；能让宝宝明白很多事理；能让宝宝越发聪明起来。可是，语言又是利刃，具有巨大的杀伤力，能让人顷刻之间失去理智和信念。语言是把双刃剑，爸爸妈妈可要用好啊，不要让语言的另一面伤了孩子。给宝宝创造良好的语言环境不是一句空话，不要等孩子长大了，抱怨孩子这也不好，那也不好。是不是该问一问，我们做父母的，在孩子幼时成长过程中，都给了孩子什么呢？

1–2岁的幼儿爱耍脾气，会发怒，有很大一部分原因是由于孩子不能用语言表达他的感受，说出他的需求。父母需要理解孩子，帮助孩子学习运用语言，通过语言表达自己的意愿和需求。

妈妈没有时间陪宝宝时

孩子闹着让妈妈陪着玩，可妈妈正在赶一篇急着发的文章，便对宝宝说：别捣乱，没看妈妈忙着吗？自己玩去。这样的语言给孩子输送的信息就是：妈妈不想陪孩子玩，妈妈不高兴了。孩子会委屈，这些都是有损孩子心理健康的。

妈妈应该采取这样的方式：停下手中的工作，蹲下来，两手扶着孩子的肩膀，或揽着孩子的腰，两眼温和地注视着孩子，语调平和地对宝宝说：妈妈很愿意陪你玩，但妈妈有一个非常重要的任务，一定要在今天完成。现在妈妈不能陪你玩，你自己先玩，等妈妈把这个任务完成了，再陪你玩。孩子可能还不能完全理解妈妈的话，不能理解妈妈的任务是怎么回事，为什么要在今天完成。但宝宝会理解妈妈，宝宝所接受的信息是积极的，他不会因为妈妈不陪他玩，而感到被妈妈丢弃了。



宝宝/史丰豪 乳名/唱唱

宝宝把能骑的小摩托车并不当做交通工具，而是当做玩具玩。实际上，宝宝拿任何他所喜爱的东西都当玩具，比如厨房里的餐具，爸爸的打火机。

妈妈可能会有这样的认识，宝宝听不进爸爸妈妈的话，越是不让动的东西，就偏偏要动，而且对“不”字充耳不闻，几乎无法制止宝宝的行动。其实，宝宝不是听不进去妈妈的话，而是不喜欢让妈妈控制他的行为。这么大的孩子已经有了自己的主见，当他对一件事情兴致正浓时，妈妈的“不”当然不起任何作用，宝宝有“过滤”爸爸妈妈话的能力。

惊人的身体语言

宝宝的身体语言要比口语语言发展得更快些，这个月龄段的幼儿最多可掌握约100个词汇，理解约200个词汇，能够使用63种手势中的40–50种，这是令人惊叹的。因此，父母理解宝宝时，不是听宝宝在用口“说”什么，而是看宝宝在用肢体语言“说”什么。宝宝伸出胳膊，小手指着正在行走的羊群，嘴里却什么也没说，或仅仅说“嗯、嗯”，或“咩、咩”，或“看、看”，但宝宝所要表达的可不仅仅是这些，宝宝是在告诉父母：他发现了羊群，看那群羊多么好玩，羊吃什么？也像我一样喝奶吗？羊身上为什么有卷卷的毛，而我却没有？羊为什么不像我一样穿衣服？羊住在哪里？它们的妈妈在哪里？父母要尽可能想象着宝宝的问题，给宝宝讲述有关“羊的故事”。这就是对宝宝的智能开发，是对宝宝好奇心的满足，对宝宝探索精神和求知欲

的引导。

不能说出有意义的词

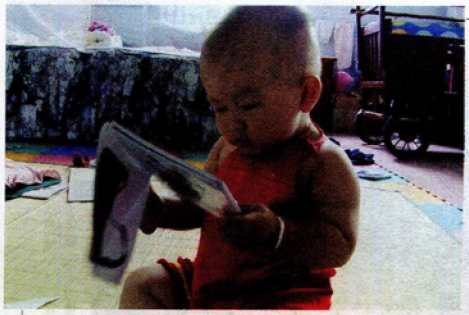
如果你的宝宝至今还不能说出有某种意义的字、词，你一定很着急，因为你周围的宝宝可能已经会和妈妈对话了。每个宝宝说话的时间都不尽相同，有的宝宝早在1岁就能说出几个有意义的字词了，而有的宝宝可能要到2岁才能说出来。但大多数宝宝到了这个月龄时都能说出几个有某种意义的字词了，数量有多有少，至少已经能说出一个这样的词了。如果你的宝宝还不能说出一个有意义的字词，我建议妈妈带宝宝看医生，或向有关专家咨询。

80.爱看色彩斑斓的图画

宝宝对色彩有着天生的喜爱，喜欢看色彩斑斓的图画，更喜欢看色彩鲜艳，且在不断变化的画面。妈妈可能发现，宝宝非常喜欢看电视中的广告，甚至比幼儿节目更感兴趣。其中的缘由是因为电视广告不但色彩鲜艳，而且画面变化多，速度快。这么大的宝宝注意力集中时间比较短，面对缓慢，变化少的画面，宝宝很快会失去兴趣，且容易感到疲倦。

过早接触电视电脑有害

不断变化的画面容易导致宝宝眼肌疲劳。过多的色彩，过快的变换，不利于宝宝的视觉发育。如果长时间看这样的画面，会影响宝宝的视觉发育。常有妈妈问，宝宝一天可以看多长时间的电视？没有关于这方面的数据统计。我的建议是：不要让这么大的孩子每天都看电视，不要把看电视养成一种习惯，整天都开着电视是不好的习惯。对于这么大的宝宝来说，一次看电视的时间不要超过10分钟，每天看电视总的时间不要超过1小时，每周看电视两三次足矣。电视画面不仅影响孩子的视觉发育，而且还会影响其智能发育。看电视本身是一种被动接受知识的过程，限制了孩子主动积极的思维能力。



宝宝/史丰豪

宝宝喜欢看色彩丰富的图片，唱唱被图画书上的图片吸引，看得如此认真。不过，这么大的宝宝注意力时间很短，再感兴趣的东西也不会有很长时间的注意力。

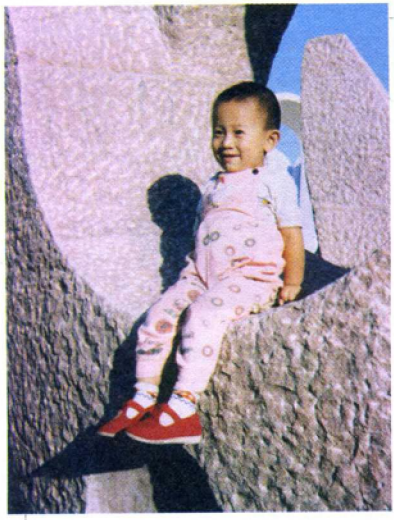
现代的宝宝不但看电视，还看电脑，在电脑上看动画片、听故事、做游戏等。看电脑比看电视更需要视力，这么大的孩子，眼肌和视神经以及眼底正处在发育期，长时间集中视力，会影响视力发育。所以，尽量不要看电脑。如果看电脑，应比看电视的时间还要短。

主动追逐物体

宝宝会主动追随感兴趣的物体，并常常伸出小手，张开手指或向物体存在的方向挥动手臂。当宝宝看到一只小狗时，立即被小狗吸引，小狗跑到哪里，宝宝的视线就追随到哪里，直到看不见或失去兴趣为止。宝宝还常常会伸出小手，试图想够到或触摸到小狗，也会向小狗挥动手臂，试图和小狗进行交流，嘴里还会发出“啊、啊”的声音，这表示他对眼前的事物感兴趣。当宝宝能够用口语语言表达他的意思时，宝宝可能就不再使用上述的身体语言了，而是直接说“我要小狗狗陪我玩”。

分类能力

这个月龄段的幼儿，对物体的分类能力已经比较强了，不仅仅表现在对物体的大小、形状、颜色等外观特征的简单分类，还能够对物体的本质进行简单分类。例如，能够



宝宝郑部

1岁半的大部胆子大得惊人。从沙发背上往下跳的时候，会让你倒抽一口冷气，可大部几乎没受过伤，你还没醒过神来，他早已做别的去了。

说出玻璃、木头、土块等物体的名称。如果妈妈说把妈妈的皮鞋拿来，宝宝会向放置妈妈皮鞋的地方走去；如果妈妈说把梳子拿过来，宝宝会走到梳妆台前。宝宝会简单地把物体分类了。

这么大的幼儿已经能够区分人的性别和年龄了。例如，见到女性叫奶奶、阿姨、姐姐，见到男性叫爷爷、叔叔、哥哥。

81.挑战认知能力

这个年龄段的幼儿大约能够认出10种以上的常见物品，并能说出其名称。当幼儿看不到这些物品时，也能想象出这些物品的样子。例如，当向宝宝询问某种不在他眼前的物品时，宝宝会拉着你找到这个物品并指给你看。这就是幼儿对客观事物从表象到抽象的认知能力。

宝宝的认知能力是一点点积攒起来的，可以利用“猜一猜”的游戏提高宝宝的认知能力。把放有两个苹果的盘子端给宝宝看，拿走一只苹果，放在你的身后或衣兜里，让宝宝猜一猜，那个苹果哪里去了？盘子里怎么剩一个苹果了？如果宝宝对这个游戏不感兴趣，说明宝宝对这个现象已经认知了，再换比这复杂的游戏。

扮演角色

在角色扮演中，宝宝想象力可能出现一次跳跃。例如他会模仿妈妈给他喂水的过程，用杯子或奶瓶给玩具娃娃喂水。幼儿会把自己喜爱的动物玩具或小布娃娃放在他的小车里，推着小娃娃“散步”，这就是幼儿想象力的跳跃。宝宝把物体和事件在脑海中联系起来，上面的情形就是宝宝对妈妈把他放在童车中推着散步的联想。幼儿还会把他的小手套穿在布娃娃的脚上。

对限制的反应

这个年龄段的幼儿不会老老实实地听从妈妈召唤，对妈妈的某些限制可能开始出现强烈的反抗情绪。当宝宝正玩得兴致勃勃时，如果妈妈叫他过来吃饭，他可能会无动于衷。如果妈妈硬是把他抱到吃饭的坐椅上，宝宝可能会大叫，或挣扎着打挺，或干脆再次回到游戏现场拒绝吃饭。在今后的日子里，类似这样的冲突可能少不了。还有洗脸、洗澡、穿衣、把尿、把屎。妈妈的“将来时”都可能与宝宝的“现在时”发生冲突，妈妈应该怎么办？转移宝宝的兴趣点是比较好的方法，但通常却很难找到宝宝的兴趣点所在。洗脸、穿衣、睡觉可能永远成不了宝宝的兴趣点，妈妈可借助宝宝的兴趣点，把宝宝不感兴趣的事情“包装”一下。比如宝宝不爱洗脸，妈妈可以通过告诉宝宝他喜欢的小娃娃脸脏了，要给它洗脸了，让宝宝给小娃娃洗脸，妈妈就可以顺便给宝宝把脸洗了。按时睡觉是宝宝不感兴趣的事情，但睡觉前讲故事却是宝宝感兴趣的，所以为了听故事宝宝就可能会催着妈妈上床睡觉。

冲突不可避免，但想办法避免冲突还是可能的。一旦发生冲突，妈妈不要轻易妥协，

让宝宝知道该做的事就是要做。

没有理由不闹人

宝宝的语言表达能力有限，但宝宝对语言的理解能力要远远超过表达能力，宝宝“懂的事”越来越多了，并有了越来越多的“主见”。当宝宝苦于不能表达自己的意愿时，可能会表现出沮丧，甚至烦躁哭闹。当宝宝有了饿了、渴了、累了、烦了等感觉时，也会引起宝宝情绪上的变化，宝宝会变得不耐烦。语言表达上的限制、沟通能力的下降、生理上的不舒服交织在一起，宝宝没有理由不闹人。

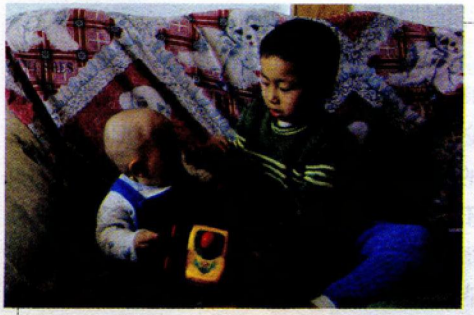
引导宝宝对新事物的好奇心和探索欲望

这个时期的宝宝常常指着某些物品，眼睛看着妈妈、嘴里“啊、啊”的，现出迷惑的样子。父母可能不去理会宝宝的这些表现，或许觉得宝宝本来认识的物品怎么不认识了？不是这样的，过去宝宝对这个物品的认识只限于这个物品的名称和外形，现在宝宝想知道更多有关这个物品的“事情”，如果宝宝指着转动着的洗衣机时，说明宝宝已经不满足妈妈告诉这是洗衣机了，妈妈可以给宝宝演示洗衣机整个工作过程，尽管宝宝还不能理解，但宝宝会很满足。

区分宝宝扔东西与摔东西

这个年龄段的幼儿，开始喜欢扔东西，尤其是坐在带围栏的床上，或坐在儿童椅上，非常喜欢把手里的东西扔到地上。不但喜欢把东西扔到地上，还希望父母把他扔掉的东西再递给他，然后他再扔。

如果父母不愿意和孩子玩这样的游戏，或没有时间和孩子玩，从一开始就不要拾起孩子扔到地上的玩具，再递给孩子。如果父母这么做了，宝宝就会非常迷恋这样的游戏，他会乐此不疲地和父母玩上一两个小时。如果父母不能满足孩子的要求，孩子就会以哭喊表示抗议。



宝宝/史丰豪

哥哥给弟弟传授玩技，哥哥讲得认真，弟弟听得入神。幼儿喜欢与他年龄相仿的小朋友玩耍。宝宝聪明得很，如果有一群人，其中有一个年幼的孩子，尽管个头比成人还高，宝宝也会去找那个高个子但年幼的孩子玩。

这个年龄段的幼儿，可能会因为生气，把手里的东西摔在地上。这种“摔东西”和上面说的“扔东西”是两个概念。一个是玩耍，一个是生气。幼儿生气最常见的原因，是语言运用能力的局限性与已经萌生了的自我意识之间的矛盾，如果父母不能明白他要表达的意思，他就会异常生气或沮丧，可能会以摔东西的方式发泄自己的情绪。

遇到这种情形，父母不要责备，也不要去哄，更不要把孩子摔在地上的物品马上拾起来。父母需要做的是，走到孩子身边，蹲下来，和蔼而友善地看着宝宝，问一句：“宝宝生气了？让妈妈猜一猜，宝宝为什么生气？”孩子会意识到自己摔东西是不对的，他会从妈妈的宽容中得到安慰。如果妈妈斥责孩子，孩子不仅不会认为自己做得不对，还会感到委屈，自尊心受到伤害。

高价玩具、低价玩具、无价玩具

对于这么大的幼儿来说，对玩具的兴趣不取决于玩具价格的高低。几百元的玩具和一分钱不值的小木棍没有什么差别。相比较而言，宝宝更喜欢日常用具，而不是漂亮的玩具。一个小饭勺、一个小饭盆、一个小空瓶子、一只小牙刷、一根小棍、一颗小草、一张小纸片、一个小纸杯、一个小瓶盖……都能

引起幼儿极大的兴趣。

这么大的幼儿不可能长时间玩一种玩具，当玩够一种玩具后，就会毫不犹豫地把它扔掉，换另一种。任何一种玩具对这么大的孩子来说都差不多。所以，在购买玩具时，不需要太贵重的，再珍贵的玩具，宝宝都会很快失去兴趣。父母也不要只给孩子玩在商店购买的玩具，家里的一些日用品，只要是安全的，都可以拿给孩子玩。这样不但能引起孩子的兴趣，还能让孩子通过玩，认识日常用品，学习到一些日常用品的使用方法，对开发孩子的动手能力和想象力都有帮助。如果宝宝看到过父母刷牙，当他拿到牙刷时，也会学着父母的样子刷牙。如果孩子看父母用梳子梳头，当他拿到梳子时，也会学着父母的样子梳头。

82.接受宝宝的情绪

幼儿表现出负面情绪时，父母首先要接受下来，这一点非常重要。接受下来了，宝宝的负面情绪中的正面意义就大起来了。当你把宝宝抱到床上睡觉而宝宝挣扎着不上床，或大喊大闹时，妈妈说：我知道你现在非常想玩游戏，但现在是睡觉时间，必须睡觉，明天我们再接着玩。采取这种先接受、后否定的方式不但使孩子的负面情绪得到舒缓，还能够让孩子从负面情绪中走出来，获取正面的意义。

父母应真实地表达自己的感受

父母常常把孩子看成不懂世事的小迷糊蛋，所以很少向孩子述说自己的感受，也就是说父母不和孩子交心。因此，孩子也不会向父母表达自己的感受。长此下去，父母与孩子之间的沟通变得越来越难。当宝宝的“无理要求”惹你生气时，你要明确告诉孩子你此时此刻的心情：“妈妈现在心里很难受，你先自己玩一会，妈妈需要安静，让心情好起来。”或许孩子不能理解妈妈的感受，但并不影响你表达真实的感受，至少让宝宝知道你现在正生气呢。

帮助宝宝认识自己的感受

宝宝开心地笑时，妈妈告诉宝宝：看着宝宝开心地笑，妈妈也很开心，看宝宝笑得多么开心，宝宝真是个招人喜爱的孩子。

宝宝发脾气时，妈妈告诉宝宝，看着宝宝耍脾气的样子，妈妈也不开心了，发脾气会伤害身体，生气的宝宝看起来不漂亮。

感受是与生俱来的，但对感受的理解和认识不是天生的。父母对孩子感受及时准确地解读，能够帮助孩子认识到，自己的感受会对周围人的情绪造成影响。

帮助宝宝放弃“耍挟”

当孩子用耍脾气索要某些东西时，父母应该明确地告诉孩子：通过耍脾气得不到任何东西。当孩子用哭闹表示自己的要求时，父母应态度坚决地告诉孩子：不要用哭闹的方式提出你的要求。

面对孩子的某些情绪，父母永远是帮助第一、教育第二；理解第一、教导第二。从正面阐述你的意见和认识，不要打击孩子。不要对孩子说，你是个不听话的孩子，你这样妈妈不喜欢你了，你不改正，妈妈就不答应。这样会伤害孩子的自尊心，也会让孩子感到妈



宝宝/东启航
宝宝1岁零4个月，走得很好，还能跑几步。

妈不再爱他了，动摇了妈妈爱他的信念，宝宝没了安全感。这样的结果会使宝宝的情感发展受到阻碍。

随时回到“基地”

宝宝可以离开妈妈的视野，独自玩耍一阵子了。但宝宝心里一定明白：当他需要保护时，妈妈会随时赶到他的身边，他也随时可以回到“基地”。让宝宝知道你随时会出现在他的视野里，他随时可以回到你的身边，会增强孩子的安全感，解除孩子探索新事物的后顾之忧。

陌生

宝宝遇到陌生人，或到了一个陌生的环境时，可能会表现出害怕的神情。宝宝或藏在妈妈身后，或把头埋到妈妈怀里，或躲到妈妈腋下。这时，妈妈可不要这样对宝宝说：我们孩子胆子小，见到陌生人就这样，等等。妈妈要给宝宝充分的时间，让宝宝逐渐熟悉周围的环境和他从来没有见过的陌生人。借此减弱宝宝的陌生感，削弱宝宝害怕的心理。妈妈最恰当的做法是自然愉快地和“宝宝的陌生人”打招呼，妈妈和陌生人谈笑风生，会让宝宝尽快放松紧张的神经。

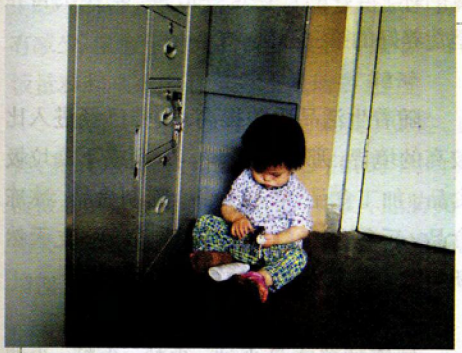
妈妈去拉小朋友的手，友好地和小朋友打招呼、亲吻等，会更快地让宝宝接受陌生的小朋友。而不是用语言说：宝宝过来看看小弟弟多可爱，叫小弟弟，和小弟弟握握手，亲亲小弟弟。

沟通不是自然就会的

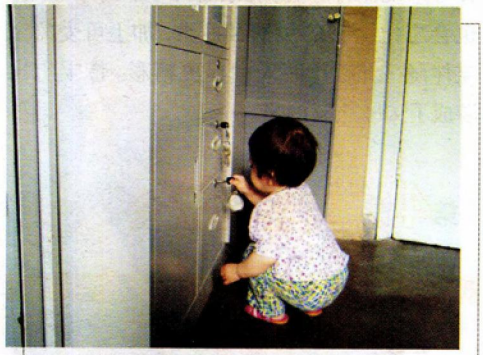
爸爸妈妈能和孩子建立良好的沟通，是做父母的巨大成功。许多父母认为，和孩子的沟通是自然而然的事，不需要学习；还有人认为，孩子太小，说也不懂，长大再说。事实上，孩子再小，也是一个完全独立的个体。沟通可以消除隔阂、增进理解、联络情感，共享生活带来的快乐。最近有一部电影，就是讲父子之间至死也不能互相沟通的故事，虽然父子都深藏着相同的愿望，但终因缺乏沟通而不能享受天伦之乐、家庭幸福。沟通需要学习，对中国人，尤其对有父道尊严思想的爸爸更加重要。

爸爸妈妈与孩子沟通的方式，对孩子会产生深远的影响。决定了孩子从周围环境中如何学习，学习什么。父母为孩子创造的语言环境可直接影响孩子的思维方式和思维能力以及未来的社会交往能力。

父母与孩子进行语言交流的多少，决定了孩子掌握词汇量的多寡。最好从孩子出生，到孩子咿呀学语，直至孩子学习语言阶段，父母应该一直用孩子能理解的语言，或稍高水平的语言和孩子进行交流。2岁以后，孩子就能掌握丰富的词汇，能够和父母进行



宝宝/尚潘柔美
哪把钥匙是开橱子门的呢？



宝宝/尚潘柔美
试试看吧，实践出真知。



宝宝:宋予心 乳名:豆豆

爸爸妈妈带宝宝到体育公园游玩,妈妈说:「宝贝,摆个POSE!」嘿,宝宝真的开始亮相,开始调整表情,像模像样的。

非常好的对话,也能与父母以外的人进行简单的交谈。能够与人进行交谈的孩子,是心智正常的孩子,也是理解力强的孩子。父母对孩子语言交流能力的培养,是对孩子成长的巨大贡献。

带孩子出游

你的宝宝已经是个满地走的小家伙了,好多宝宝会说“饿了”,“渴了”,甚至会说“困了”。这个时期的宝宝,正是需要父母开发的时候,父母应该把重点从喂养和生活的护理转移到对宝宝的培养上来。长大的宝宝给父母的第一个欣喜就是:可以带宝宝到远一些的地方游玩了。这不但对宝宝有益,对父母来说也有好处。劳累的父母来到大自然,也会忘记所有的烦恼和疲劳,加上可爱的宝宝伴随左右,比两人世界更精彩。带宝宝出游成了父母热衷的事。

第4节 营养与饮食

83.幼儿营养5大原则

全面

孩子的饮食结构决定了孩子的营养水平。营养不均衡和营养不良的孩子,无论是体能还是智能发育都会落后于营养状况良好的孩子。医学上所讲的幼儿营养是指幼儿身体吸收和利用营养的过程。

幼儿生长发育所必需的物质——营养素包含七大类:碳水化合物、矿物质、维生素、脂肪、蛋白质、纤维素、水。这些营养素必须从食物中获取。所以,全面是营养好的第一原则。除母乳外,没有任何一种食物能提供幼儿所需的全部营养素。

多样

在每一个大类的食品里面,都要变换花样,变换品种,妈妈可以列出来的食品品种名单越长越好。最好经常尝试没有吃过的新鲜品种。现在有很多妈妈为孩子不好好吃饭、偏食、挑食、食量小、食量大而烦恼。妈妈要给宝宝最大的食物选择自由,强迫孩子进食是造成孩子吃饭难的首要原因。宝宝吃某一种食物多寡不重要,重要的是能否吃多种多样的食物,这是营养好的第二原则。

均衡

尽管营养摄入全面、多样,但如果摄入的各种营养素比例不均衡,同样会影响幼儿的生长发育。所以,医学所讲营养好的另一要点是营养均衡。喜欢吃的就没有节制,不喜欢吃的就少吃、甚至不吃,这些都是不良的饮食习惯。任何食物都不是绝对的好和绝对的坏,再好的食物也要适量。均衡的营养是营养好的第三原则。

新鲜

随着生活品质的提高,营养已经进入比较高的境界,那就是新鲜。少食或不食垃圾食品、加工食品、合成食品、腌制食品、冰冻食品、反复融冻食品、剩饭剩菜等。吃天然新鲜的食物是营养好的第四原则。

美味

健康的美味是少油、少盐、少糖、少调味剂,采用最大限度地保留食物本身的营养

素和天然味道的烹调方法。宝宝的味蕾非常娇嫩和敏感，不要给宝宝过度“厚味重味”的食品，如麻辣烫、油炸甜饼、咸菜、奶油甜点、巧克力等食物，这些食品吃上瘾，就会对天然清淡的健康食品食不甘味。所以，美味是营养好的第五原则。

妈妈遵循全面、多样、均衡、新鲜、美味这5个原则，就为孩子合理饮食提供了基础。家家都做饭，问题的关键是妈妈要有正确的理念，把孩子看成是独立的人，不要以自己的饮食习惯，左右孩子健康饮食的需要。

84. 幼儿营养摄入量

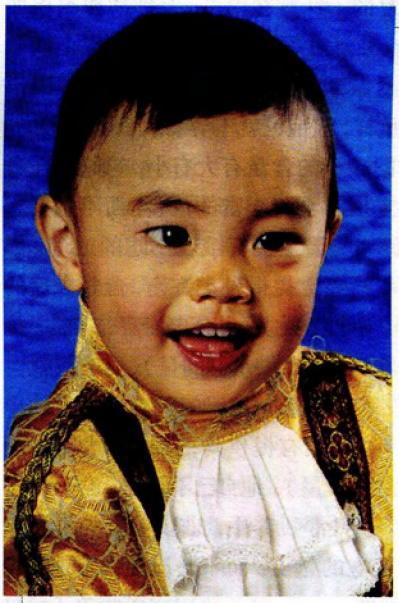
要遵循合理、平衡的膳食原则，每天所吃的食物应该包括粮食、蔬菜、蛋肉、奶制品、豆制品和水果6组食物。食物种类每天达到15–20种，根据不同年龄的宝宝所能进食的种类，进行合理搭配，这就是科学喂养宝宝的最基本原则。

从上表中可以看出，随着年龄的增长，宝宝对热量和蛋白质的需要量有所增加，但增加的幅度要远远低于婴儿期；其他营养素的需要量也是一样的；对脂肪的需要量随着年龄增长不但没有增加，反而有所降低。妈妈应该明白为什么孩子的饭量并没有随着年龄的增长而显著增加。幼儿1岁就能吃一碗饭了，到了2岁左右仍然还吃一碗饭，甚至比原来还略有减少，宝宝年龄大了，吃的食物种类增多了，饭量看起来减少了，实际上是增多了。

从下表中可以看出，蔬菜类、豆类、肉类、粮食这4种食物随着幼儿年龄的增长，所需摄入的量有所增加，水果、蛋类、脂肪类和糖类所需摄入量并不随着幼儿年龄的增长而增加，奶类则随着幼儿年龄的增长而减少。

总结

- 随着年龄的增长，所需热量和蛋白质有所增加，所需脂肪和奶类有所减少，其他没有明显变化。
- 提供热量的主要食物是粮食（豆类属于其中一个小类）和糖类，因为糖类不需要增加，所以增加热量的主要食物为粮食。
- 提供蛋白质的主要食物是肉、蛋和奶类，奶类需要减少，蛋类不需要增加。所以，增加蛋白质的主要食物为肉类，包括鱼肉、虾蟹肉、鸡禽肉、猪肉、牛肉、羊肉等。
- 提供脂类的主要食物是油和肥肉，这些不需要增加。所以，不要随着宝宝年龄的增加，增加这些食物的供给。
- 维生素和矿物质存在于各种食物中，蔬菜水果含有丰富的维生素，多吃蔬菜水果没有坏处。但不能把水果当做主食，蔬菜类食物是幼儿不特别喜欢吃的食物。所以，不需要刻意减少或增加，尽量鼓励孩子多吃蔬菜，增加膳食纤维的摄入，可防止宝宝便秘。
- 妈妈认为蛋白质是孩子生长发育不可缺少的营养素，非常重视蛋白质的摄入。因此，总是希望孩子多吃肉，多喝奶，额外添加蛋白粉、奶酪等高蛋白质食物，这也是不对的。前面说了，价值再高的食物，也不能提供宝宝生长发育所需的所有营养素，全面、均衡的营养和饮食结构（也叫平衡膳食）才是幼儿健康的保证。



宝宝优悠

宝宝刚刚14个有如此沉稳的眼神和表情。

85. 幼儿食谱设计

妈妈可能为难了，每天要保证六组食物中的十多个品种，这也太难了，孩子那么小的胃，一顿连一碗饭都吃不进去，怎么能吃这么多种类的饭菜呢？

一周饮食安排举例

一周中，尽量让每天食谱不重样，就能保证宝宝营养所需。一天十几种饮食是不难达到的，让我们来列举一下：

早餐：配方奶、面包或馒头、鸡蛋、西红柿——四种食物；

加餐：水果（苹果）——一种食物；

午餐：粮食两种（二米饭或豆米饭）、蔬菜两种（土豆，菠菜）、汤一种（紫菜鸡蛋，或黄瓜鸡蛋，或香菜鸡蛋）、肉一种（鱼、虾、肝、蟹、鸡、猪等）——六种；

加餐：水果（橘子）或酸奶——一种食物；

晚餐：粮食一种（玉米）、蔬菜两种（菜笋、西葫芦）、汤两种（银耳、红枣）、肉一种——六种；

● 睡前加餐：配方奶。

重复的不计算在内，一天食物种类相加已达十八种，所以，要达到每天十种以上饮食是很容易做到的。这样为宝宝配餐，一周都可以不重样，宝宝也就不容易厌食了。

不同孩子的食量有大有小，妈妈的任务是为宝宝提供营养丰富的饮食，而不是要求宝宝吃多少，宝宝没有饿着不吃的道理。如果父母不给宝宝提供种类齐全，营养合理的膳食，宝宝吃得再多，也会出现营养不良。孩子吃不饱（没有提供足够的量），他自己就会要，或没等到下顿吃饭时间就闹着要吃的；孩子吃不好（没有提供均衡的饮食结构，没有保证食物质量），他自己不会要，也不会提出要求。在日常喂养中，父母往往把注意点放在宝宝吃的量上，而不是质上，这是需要父母注意的。



宝宝/赖佳怡
宝宝已经能够自如地扭转自己的身体。

一天饮食安排举例

早晨起床后洗脸刷牙，喝点白开水（10–20毫升），玩一会儿，开始进早餐。

● 早餐内容

配方奶150毫升左右、面包片一片、鸡蛋一个、西红柿一片。

注：如果宝宝胃口比较小，可在起床后就喝配方奶，半小时到一小时后再吃面包片、鸡蛋和西红柿。如果宝宝不爱吃鸡蛋，可以把蛋黄放在配方奶中，蛋清夹在面包片或西红柿中。

有的妈妈早餐喜欢给宝宝吃粥，我不大赞成，早餐已经有奶了，再吃粥，宝宝的胃容量没有那么大。

● 早餐与午餐之间加餐内容

苹果一个（或半个），也可以给宝宝吃一片苹果，一瓣橘子，或两粒葡萄，根据宝宝喜好选择一两种，不要太多，也不要一次给好几种。

● 午餐内容

米饭：最好是二米饭，或豆米饭；

炒菜：肉末炒土豆、胡萝卜碎丝，或虾末炒西兰花、胡萝卜碎块；

汤：如果是肉末炒菜，可配虾皮白菜汤或海米冬瓜汤；如果是虾末炒菜，可配鸡蛋黄瓜汤或肉末丝瓜汤。

儿童每日膳食营养素参考摄入量

	热能（千卡）		蛋白质（克）	脂肪能量占总能量的（%）	Ca（毫克）	Fe（毫克）	Zn（毫克）	VB1（毫克）	VB2（毫克）	VC（毫克）	VA（U）	VD（U）
年龄	RNI* *		RNI	AI* *	AI	AI	RNI	RNI	RNI	RNI	RNI	RNI
初生～6个月	95千卡/千克体重* * *		1.5～3克/千克体重	45～50	300	0.3		0.2(AI)	0.4(AI)	40	1330	400
6个月～12个月	95千卡/千克体重* * *		1.5～3克/千克体重	35～40	400	10	8	0.3(AI)	0.5(AI)	50	1330	400
	男	女										
1岁～	1100	1050	35	35～40	600	12	9	0.6	0.6	60	1670	400
2岁～	1200	1150	40	30～35	600	12	9	0.6	0.6	60	1670	400
3岁～	1350	1300	45	30～35	600	12	9	0.6	0.6	60	1670	400
4岁～	1450	1400	50	30～35	800	12	12	0.7	0.7	70	2000	400
5岁～	1600	1500	55	30～35	800	12	12	0.7	0.7	70	2000	400
6岁～	1700	1600	55	30～35	800	12	12	0.7	0.7	70	2000	400

*摘自2000年10月中国营养学会编著的《中国居民膳营养素参考摄入量》一书。
* *RNI为推荐摄入时；AI为适宜摄入量。
* * *为AI，非母乳喂养应增加20%。

注：午餐是一天中最重要的一餐，一定要认真为宝宝准备。

● 午餐与晚餐中间加餐内容

水果一两种：梨一块、猕猴桃半个或草莓两个，西瓜一块。酸奶125毫升左右。如果宝宝胃口比较小，水果和酸奶可分开吃，间隔半个小时左右。



宝宝-李冠南
发现了什么？宝宝惊异的大眼睛。

● 晚餐内容

馒头：可以是白面馒头，也可以是紫米面馒头、豆面馒头、红薯面馒头、枣面馒头。

炖菜：豆角炖小块肉、白菜肉炖豆腐（冬季）；清蒸鲈鱼，肉末蒸蛋（夏季）。

汤：银耳红枣汤、或绿豆汤（夏季）、红豆汤（冬季），或紫菜虾皮汤。

也可只给宝宝做一种汤：面条、面片或面疙瘩，放上一两种菜，再放上肉末或虾肉。

也可给宝宝做肉菜粥，里面至少要放一种肉，两种菜，一种米。

● 睡前加餐内容

睡前加餐最好选择奶类，配方奶或酸奶，奶量应根据宝宝需要，能喝多少喝多少。不必强求达到规定量。如果宝宝不想在睡前吃加餐，也不要强求。

要在睡前半个到一个小时吃，否则会影响宝宝牙齿健康，也会让宝宝胃不舒服，晚上闹夜。

不宜选豆浆，如果宝宝爱喝豆浆，可放在早晨或非睡前加餐中，对于16月宝宝来说，豆类食物不好消化，容易引起宝宝腹胀，尽量不单独给宝宝喝豆浆。

幼儿每日食品摄入量参考表

食品名称(克)	1～2岁	2～3岁	3～6岁
蔬菜、鲜豆(绿叶占1/2～2/3)	50～100	125～150	150～200
水果	50	50	50
豆制品(豆腐、豆腐干)	25	25～50	50
鱼、肉、肝类	50～75	75～100	100～125
蛋	50	50	50
豆浆或牛奶	250～500	250	250
粮食	100～150	150～200	200～250
油	10～15	10～15	10～20
糖	10～15	10～15	10～15

注：根据诸福堂主编《实用儿科学》，人民卫生出版社，1995年第6版

86.与饮食有关的问题

夜间吃奶问题

有的宝宝，虽然16个月了，但晚上仍然需要起床喝奶，如果是母乳喂养的宝宝，仍然会半夜吃妈妈的奶。这是正常现象，妈妈不必担心，也没有必要想办法对付宝宝。有的宝宝已经断母乳好几个月了，还要半夜起来喝配方奶。这也没有什么难理解的，吃母乳的宝宝没有吃配方奶的宝宝胃口大，所以宝宝容易在半夜饿。

吃母乳的宝宝容易在半夜醒来还有以下几个原因：

①因为母乳容易消化，吃下的母乳很快就被宝宝消化掉了，因此，吃母乳的时间间隔也比较短；

②母乳一次乳量有限，不像配方奶，宝宝能吃多少就可以配多少；

③母乳比较方便，宝宝一闹或不太听话了，妈妈就很容易抱过来给宝宝喂奶，不仅仅是为了喂奶，有很大程度是在哄孩子；

④孩子对妈妈的依恋可以通过吸吮妈妈的乳头来实现。

宝宝吃得太多了吗？

我女儿16个月龄，特调皮，运动量也特别大，她每天吃三碗饭(当然是她自己的小碗)，每天要喝500ml光明鲜奶，经常不够，所以我现在是订了总共700ml鲜奶啦！平时还爱吃糖、果冻什么的。16个月那天体检：28斤重(连衣服)，82cm高，医生说是属中等。她每天要大便好几次，是不是因为吃得太多啦？

每日500毫升鲜奶的量不算多。至于大便次数多的问题，会随着年龄的增长逐渐转成每日一次。要少给孩子吃果冻和糖果，孩子不会自己到超市去买，妈妈有给孩子准备健康食物的责任。建议给宝宝喝配方奶，营养成分更合理。

宝宝吃得少，妈妈犯愁，想尽一切办法



宝宝/鲁哲

宝宝学着爸爸打电话的样子，听到电话里传出的声音，宝宝有些纳闷：怎么只听声不见人啊。



宝宝王思睿 乳名嘟嘟
嘟嘟已经能扶着东西走了。

让宝宝吃饭，甚至不惜让爸爸拿大顶、当大马。宝宝吃得多，妈妈也犯愁，怕宝宝撑坏了脾胃，成了肥胖儿。宝宝不解大便，妈妈着急，又是清火，又是揉肚子；宝宝大便次数多了，妈妈也担心。总之，让妈妈什么事也不担心的时候少，妈妈就是在这些琐碎真实的牵挂和忧喜参半中，把宝宝养大的。

吃多吃少有差异。食欲好，食量大的孩子，可能一直都不挑食；食量差，食量小的孩子，可能早在添加辅食时就开始挑食了。每个孩子对饮食的喜好都不一样，不同孩子之间的食量也存在着不小的差异。同样月龄的孩子，一个可能一次能喝250毫升的奶，另一个可能一次仅仅喝120毫升，但一次喝250毫升奶的孩子并不一定长得又高又胖，一次喝120毫升奶的孩子也并不一定长得又瘦又小。吃得多的孩子可能比较爱活动，消耗比较大，或代谢比较快，体内燃烧热量的能力比较强。所以，尽管吃得不少，并不是个肥胖儿。妈妈不要因为你的孩子比你周围同龄孩子吃得少，就认为孩子消化有问题，孩子是否消化有问题，不能仅仅凭借孩子的食量来界定，而要综合考虑。如果孩子生长发育很正常，身高、体重都在正常范围内，各种发育指标都没有异常，就不要认为宝宝有什么病了。

仍然不会吞咽，为什么？

我儿子已经16个月了，可还是不太会吞咽食物，饭菜总是在口腔前部，嘴撑得鼓鼓的，就是不往下咽。如果告诉宝宝把饭咽下去，宝宝非但不咽，还把饭全部吐出来，这是为什么呢？这孩子是不是有什么病啊，或者就是那种不会吃饭的孩子呀？但他喝奶倒是特好，现在就连水果都不会吃，如果不给榨成果汁，他就不吃，给他切得很小，他也是在嘴里含几下就吐出来。

我让妈妈把宝宝带到门诊，经检查没有发现任何异常。询问妈妈有关孩子喂养问题，妈妈说：宝宝是人工喂养，4个月就开始添加果汁、菜汁了，6个月开始加米粉，米粉都是放在奶里，偶尔吃点面条和粥，菜泥和果泥都不吃，直到现在还是以喝配方奶为主。因为孩子不会咀嚼，妈妈怕孩子饿坏了，所以，只能把什么都放在奶瓶子里喝，一瓶奶200多毫升，几分钟就喝完，也不吐奶，并且从来没给孩子吃过磨牙棒。

很显然，孩子从来没有经过咀嚼和吞咽的锻炼。从现在开始，妈妈就要帮助并鼓励宝宝吃固体食物。从半固体食物开始，逐渐过渡到固体食物。不要再把水果和蔬菜榨成汁了，经过一段时间的锻炼，宝宝咀嚼和吞咽的功能会变好的。辅食添加应该循序渐进，采取不断推进的方法，根据幼儿生理发育进程，渐进性地改变饮食结构。16个月宝宝已是结束乳食的年龄了，进入一日三餐的饮食阶段。宝宝舌体运动能力已经比较完善，上下、前后、左右都能够活动自如，把整块食物咬碎、研磨，通过咀嚼、吞咽的协调能力完成进食过程。

如何区别秋季腹泻与积食？

我的儿子现在1岁4个月，前天晚上突然又拉又吐，不知怎么回事？去看医生，医生说是秋季腹泻，

我觉得有可能是积食。秋季腹泻与积食的临床表现有什么区别?

11月份正值秋季腹泻高发季节,以腹泻、呕吐、发热为主要症状,成稀水样或蛋花汤样,无特殊气味,大便检验可有白细胞。如果你的宝宝有上述情形,秋季腹泻的可能性就比较大了。

积食(西医说的消化不良)主要表现为食欲降低,甚至拒食,呕吐物有酸臭味,大便也有酸臭味,有不消化的食物残渣,大便检验可有脂肪球。但积食很少引起腹泻,尤其是很少排稀水样便,所以你的宝宝积食的可能性不大。

这两种疾病都不需要服用抗菌素,如果水样便,要补充电解质和水,以免发生脱水。如果能够喂水,可服口服补液,如果喝不进去口服补液,又频繁呕吐,就需要静脉补液了,同时服用思密达。宝宝连拉带吐不能认为是正常现象。

便秘如何饮食调理?

我儿子现在16个月,其他都好,就是经常大便很硬很干,请问是什么原因引起的?

幼儿便秘,除了肠道疾病,还与家族遗传有关。最常见的原因是喂养问题。牛乳喂养的孩子,大便干燥的比较多;不爱吃蔬菜,水果,不爱喝水的孩子,大便干燥的比较多。



宝宝/宋予心 乳名/豆豆

宝宝在向爸爸妈妈招手:"嗨,您们好!"幼儿已经学会和人打招呼。

纠正大便干燥的方法,主要靠饮食调理,不能使用泻药。多吃含纤维素高的蔬菜,适当吃些粗粮,如红薯、小米,养成定时大便习惯。但如果无论如何也不能调整过来,就要看医生了。

第5节 尿便、睡眠、安全

87.学习控制尿便的进程

16个月的宝宝,能够把小便排在便盆中,男宝宝甚至会排在卫生间的马桶中,有的宝宝学会了控制排便。但是,如果宝宝还不能控制尿便,也是很正常的事。

宝宝会突然懂事

果果1岁4个月已经会自己到卫生间拿小便盆,自己端着小便盆接尿,而且动作非常夸张,以显示他的能力。在众人夸奖之下,果果甚至没尿挤尿,表演给来人看。果果能够控制排尿不是训练的结果,是爷爷一句话激励出来的成果。

在果果奶奶的概念里,孩子从来都没有错,不管惹了什么"大祸"都是正常的,甚至是应该的。所以,奶奶从来不谴责孩子,不抱怨看孩子累,也不埋怨孩子不听话,更不对着孩子喊。因此,关于大小便的问题,奶奶就没把它当回事,总是说到时候就知道了。这就是果果奶奶的哲学。奶奶不但不训练,还给果果充分的自由,愿意尿在哪里就尿在哪里,夏天怕孙子屁股捂坏,索性不穿纸尿裤了,结果弄的床、被子、裤子、地上都是。爷爷很是讲究,对孙子颇有微词:"大果什么时候能尿在尿盆里?"爷爷还特意准备了一个小尿盆:"大果能自己接尿就好了。"没想到果果竟然听懂了爷爷的话,这有什么难的!看我的!果果拿起尿盆,撩起背心,把尿尿在便盆中了。从此,果果不再随地排尿了。

宝宝怎么看待自己的排泄物

在宝宝眼里,没有废弃物这个概念。尤其是对于他自己的东西,所有的都是宝贝,对于自己的排泄物,宝宝也这样看待。宝宝还不能够分辨出什么是有用的东西,什么应该保留,什么应该丢弃。不但如此,宝宝还把自

己的排泄物看做自己的“杰作”。如果宝宝把大便拉到便盆中，会端着他的“杰作”向父母展示。

如果父母对宝宝的排泄物表示厌恶，或告诉他这很脏，需要马上弃掉的时候，宝宝内心是很不好受的；如果宝宝看到妈妈把他的排泄物倒进马桶，用水冲跑，再也不能找回来时，或许会为此不再把大便排在便盆中，以阻止妈妈再次这么做；宝宝或许会因此偷偷把大便拉在妈妈看不到的墙角，他想保护自己的排泄物，像自己的玩具。

不当宝宝面把排泄物冲走

当宝宝把大便排到便盆中时，妈妈不要立即倒进马桶中，用水冲掉，尤其不要在宝宝面前这么做。

父母是否发现这样一个现象：宝宝常常会把他的玩具或手里的任何东西递给父母或周围的人，然而还没等你把东西捂热，宝宝就改变主意，又把它要回去了。而且，宝宝还不止一次这么做，这么大的宝宝就喜欢这样。宝宝喜欢古老而传统的藏猫猫游戏也是同样的道理，一会儿消失，一会又出现，宝宝一次次感受着失而复得的喜悦。

忠告

- 适时训练宝宝控制尿便，没有非训练不可的规定时限，如果宝宝不能接受妈妈的训练，妈妈就此罢手是最好的选择；
- 没有规定的顺序，先学会控制白天排尿，再学会控制夜间排尿，最后学会控制排便。每个孩子都有自己内在的规律，不管先学会哪项，愿意首先接受哪项训练，都是正常的；
- 已经能够控制尿便了，但还常常会把尿排在裤子、被子上，不意味着宝宝能力倒退，也不预示着宝宝气人。

88.睡眠问题，妈妈要相信自己的直觉

通过正常渠道，掌握科学而又准确可靠的育儿知识。在此基础上，更多的是凭借自己的直觉，对孩子满腔的爱，再带着养育孩子的一份责任，来面对育儿中遇到的问题。



宝宝/崔奕晨
我吃饱了，咱们练练拳脚吧。

父母应该坚信，你们是最值得孩子信赖的监护人和养育者。抱着这样的信念，就不会感觉养育孩子的困难和艰辛，就少了很多烦恼和茫然，就会时时体会养育孩子的欢乐，多了许多自信。

请相信你们的直觉，尤其是妈妈的直觉，你们认为对孩子有益的，就大胆地去做，尽管别人告诉你不能这样；对孩子有伤害的，一定要规避。

最了解孩子的是父母，邻居同事的孩子一夜睡到天明，而你的孩子却不这样，这是再正常不过的事情了。

请父母记住，不会有这样的情形：所有的孩子，在同一时期，以同样的方式，改变睡眠，即使是双胞胎也不会。

睡觉不踏实大多数情况不是因为缺钙

父母切不可把孩子睡觉不踏实总与缺钙联系在一起。在《婴儿卷》里，我已经就此问题谈了许多。幼儿缺钙，会引起睡眠不安，或易惊醒。但宝宝睡觉不踏实大多数与是否缺钙无关。

如果宝宝白天活动不足，常出现睡觉不踏实的表现；如果宝宝活动过度，太累了，宝宝也会翻来覆去的；如果宝宝身体有哪不舒

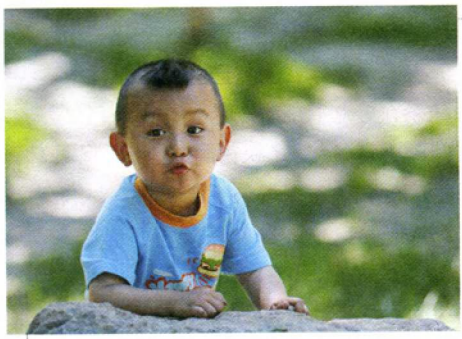
服，也会有不安的表现。某一天宝宝偶尔睡眠不踏实，妈妈不必在意，再观察几天，看是否会持续下去。如果持续一两周都这样，应该看医生。

夜眠频繁醒来是何原因？

我的小孩晚上睡眠不好，一晚上要醒4–5次，有时还不停地哼哼。有时用手拍拍，不用起来；有时就不行，睡着睡着就爬过来，还抬起头哭。前些天头发检测缺钙，铁和锌也接近正常值的最低值。是否需要补充以上元素？

宝宝缺钙时可出现睡眠问题，主要是易惊醒，同时伴有出汗多。发钙水平不能代表目前缺钙情况，建议查血钙。夏季日照时间长，紫外线强度大，骨化醇产生增加，促进钙吸收及血钙向骨组织转移，短期内可出现血钙减低。随着食物中吸收的钙的增加，可逐渐补充血钙的不足。只要合理膳食，足够的日照时间，一般能满足幼儿每日钙的需要，不用长期补充，可短期适量补充钙剂。但药用钙吸收率和生物利用度都很低，而食物中的钙吸收率和生物利用度相对较高，因此最好靠食补。

铁是造血的主要原料，缺铁可引起宝宝贫血，比较严重的缺铁可引起宝宝腹痛和屏气发作（屏气发作：宝宝剧烈哭闹时，哭声戛然而止，与此同时，宝宝的呼吸也突然停止，口唇青紫，对外界刺激没有任何反应。几秒钟后，宝宝倒抽一口气，呼吸恢复）。4–6个月的婴儿易发生缺铁性贫血，及时添加含铁的泥糊状食物是防止婴儿发生贫血的措施之一。如果不能及时添加含铁丰富的食物，就会导致宝宝缺铁，甚至会一直延续到幼儿期。



宝宝/蔡睿桓

"我藏在这里啦。"幼儿就是这样藏猫猫的——掩耳盗铃。

锌属于体内微量元素，合理喂养的宝宝通常不会缺乏锌元素的。所以，无须常规补充锌。锌和铁有相互竞争作用，过多补充锌可导致铁缺乏，过多补充铁也可导致锌缺乏，所以，临床上常常锌铁同时补充。仅仅凭发钙值低不能诊断佝偻病（你所说的缺钙），铁锌在正常低限值，暂时不需要药物补充。应该加强食补，含铁高的食物有动物肝脏、鸡蛋黄、瘦肉、绿叶蔬菜等；含锌高的食物有带壳和皮的海产品、瘦肉，还有一些坚果食品。

晚上开始闹夜

如果你的宝宝正赶上冬季，又生在北方，难以保证户外活动时间。宝宝在户外活动时间短，晚上睡眠就可能不那么踏实，或许会开始闹觉。

如果宝宝在这段时间胃口比较好，过多的高营养饮食，会让宝宝的胃肠负担加重；过多的蛋白质摄入，会让宝宝肝肾过于劳累，宝宝就可能会出现积食或脾胃不和，这些都会让夜间睡眠中的宝宝感到不舒服。因此，会在睡眠中翻身打滚。如果爸爸妈妈干预，宝宝从睡梦中被惊醒了，就可能会出现闹夜现象。

宝宝有点不舒服，有点小感冒，既不发热，也不流鼻涕、不打喷嚏，这时妈妈想不到宝宝生病了。宝宝自己却能感觉到不舒服，白天宝宝忙着玩耍，忘记了不舒服，到了晚上，就可能开始闹觉。

宝宝白天看了比较恐惧的电视画面，受到宠物的惊吓，接种了防疫针，被陌生人恐吓，父母争吵等等，都会给宝宝留下不愉快的影子。宝宝会把这些不愉快的情景，转到梦中，半夜里被噩梦惊醒，而开始哭闹。

宝宝从高处摔了下来，白天玩耍时被玩具夹疼手、玩滑梯速度过猛等等场面，都会让宝宝惊魂未定，到了夜深人静时，感到害怕，而在梦中醒来。

还有很多情形，都可能使宝宝出现睡眠不安，夜间哭闹。还有我们不曾知道的原因，真正的原因只有孩子自己知道，可孩子还不会向我们诉说，我们做父母的所能给予孩子的就只有理解和包容了。

宝宝睡觉打滚为什么？

我女儿晚上睡觉打滚，一会头向北，一会头朝向南，几乎每天晚上我都得移她5次；白天上班忙晚上睡不好，更重要的是怕她摔在地上，前天还真摔了一次。经医生查证钙的含量不低。这是什么原因？

孩子睡觉不会像成人那样安安静静，这是很正常的现象。床沿做好防护，宝宝一会儿朝南睡，一会儿朝北睡，又有什么关系呢？宝宝不哭不闹，没必要因孩子睡觉的姿势或位置不固定而反复移动孩子，那样会影响她的睡眠。

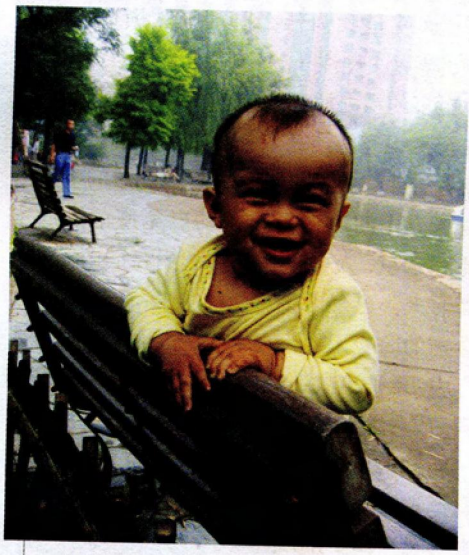
89.良好睡眠习惯的建立

- 到睡觉时间，为孩子营造一个有利于睡眠的环境；
- 为孩子制订建立良好睡眠的规划，爸爸妈妈要做到心中有数，这个计划要切合实际，能够实施下去；
- 在尊重孩子的基础上，建立良好的睡眠习惯，而不是采取强硬的态度和手段；
- 承认每个孩子都有自己的个性和内在的生物钟，矫正宝宝不良的睡眠习惯要适当；
- 宝宝良好的睡眠习惯不是与生俱来的，但宝宝不良的睡眠习惯也不是与生俱来的。面对宝宝的睡眠问题，父母最佳的处理方案就是认真寻找解决的办法，不要烦躁、抱怨，夫妻间不要相互争吵；
- 这个月有睡眠问题的宝宝，到了下个月，在父母的体贴呵护下会逐渐好起来。不会有一直不好好睡觉的孩子，父母一定要坚信这一点。
- 如果宝宝白天不愿意睡午觉，爸爸妈妈可以尝试着给宝宝营造一个让孩子喜欢的睡眠角。比如在卧室的一角搭建一个“小巢”，或到午睡时间时，妈妈陪着宝宝躺下，安静地陪着宝宝休息，营造睡觉的气氛。即使宝宝今天不睡，明天也不睡，没关系，宝宝总有一天会自然而然地入睡的。
- 如果宝宝晚上睡得晚，不要紧。每天让宝宝提前几分钟睡觉是很好做到的，这样日积月累，睡觉时间就能赶到前面了。只要妈妈能坚持这么去做，宝宝就能够按时睡觉。

宝宝独睡

一些发达国家提倡宝宝独睡，甚至刚刚出生的新生儿就开始独睡。即使不独自在一个房间，也要让宝宝独自睡在自己的小床上。在人们看来，越早让宝宝独睡，宝宝越能更早地独立。

现在人们已经改变了看法。西方国家也开始有了观念上的转变。尤其是在大力提倡母乳喂养、0岁教育的情况下，妈妈和宝宝同睡，对促进婴幼儿心理健康发育有着不可估量的意义。人们逐渐认识到过早让母子分离，剥夺孩子与母亲接触的权利，尤其是肌肤的接触，会极大地影响孩子的发育，无论是身体上的，还是心理上的。在出生后的最



宝宝/崔奕晨

初8小时内，不能和妈妈在一起的新生宝宝，其吸吮能力会下降。

1岁以后的幼儿不但有独立的愿望，同时也产生更大的依赖性。当妈妈在身边时，孩子能够安心地玩耍，做他想做的事情，当妈妈不在身边时，他就不能继续他的探索和玩耍，而是到处找妈妈，眼中还会露出害怕的神情。

研究表明，从刚刚出生就独睡的宝宝，并不比与妈妈同睡的宝宝有更强的独立性，可能还会使孩子失去爱心，变得孤独，甚至自闭。西方国家患自闭症和抑郁症的孩子很多，这可能是原因之一。培养孩子的自立性，并不在于过早让孩子独睡。我认为，幼儿与父母睡在一起不是什么坏事，尤其是不让晚上哭夜的孩子继续独睡。再陪宝宝一段时间不是坏事，等到宝宝能独睡的时候，他自然不再要妈妈了。

90.安全意识不放松

作为医生，经常能看到许许多多因为意外事故而就医的幼儿，有些事故还相当惨痛。这就是我为什么要不厌其烦地反复重申、提醒父母注重这个问题的原因。妈妈们把更多的精力放在对宝宝的喂养和教育上，安全意识有些淡薄。一场意外事故会给一个家庭带来巨大的灾难，防范是有效的手段。自然界中的母兽有防护幼崽免遭危险的本能和智慧，人类摆脱了自然生存的凶险，表面看人类已经很安全。事实上，来自文明社会新的凶险无处不在。在婴幼儿死亡率的排行中，意外事故造成的死亡已经超过严重疾病，成为第一杀手。

我的叮嘱仍然是：放开宝宝，让他自由发育成长，但在他成长的空间中，任何意外伤害的隐患都要排除。

- 电插座安装上安全防护罩；
- 能开的柜门、冰箱门、电烤箱门、马桶等都要有安全保护措施；
- 家具不要有尖锐的棱角，如果有，请套上防护套，家具上不能有毛刺；
- 不能让孩子拿到超过20厘米长的绳子，落地窗帘的拉绳也不能让孩子够到；
- 垃圾桶、药瓶、日化用品、化妆品等不能让孩子拿到的东西要放在安全地方，还要考虑孩子会利用凳子拿到他想拿到的东西的可能性；
- 所有给宝宝玩的玩具和日用品都要保证安全，不能给孩子提供能够吞到嘴里的玩具上的饰品和小物品；
- 保证孩子够不到水龙头。孩子能到的地方，不能放置装有水的盆子、浴缸、鱼缸等；
- 玻璃物品不能放置于孩子能触摸到的高度，家里如果有落地玻璃窗，一定不能让孩子把窗子打开；只有纱窗的地方，不能让孩子到窗前玩耍；
- 孩子能开关的门都要安装上保护套以防关门时夹伤孩子的手脚；
- 容易被搬倒或碰倒的东西都不要放在孩子能碰到的地方，如落地灯、电风扇、花盆架等；
- 带刺和不能入嘴的花草植物要放在孩子够不到的地方；
- 所有可能烫着孩子的东西统统远离孩子。



宝宝开心

宝宝能够双手抱起比自己手大好几倍的大球了。宝宝喜欢玩皮球。



宝宝 / 乔菲

第五章

1岁5个月的幼儿

（16–17个月）

★养成良好饮食习惯关键时刻

★尿便训练开始起步

★宝宝喜欢听爸爸妈妈讲故事

★建立良好人际关系关键期

★令父母兴奋，又让父母疲劳的年龄

第1节 特点

91.宝宝能力清单

能用小饭勺吃饭，用小杯喝水，用小碗喝汤

能够快速地把小朋友手中的东西抢到自己手中，还可能勇敢地抢比自己大的孩子手中的东西，这可不是“强盗”的表现。

能牵着爸爸妈妈的手上楼梯；会推东西往前走，尤其爱推着婴儿车走，和跑一样快。

能与爸爸妈妈一起玩扔球的游戏，上个月扔球时还总是要往前摔，球只扔在自己脚下，这个月的宝宝已经能站稳了，球也能扔出去一米远了。

能分清前后方向，妈妈说在前面，宝宝会朝前走，或向前看；妈妈说在后面，宝宝会转过头去，或转过身去；但还不能分清左右，对东南西北没有任何概念。

能说出自己的名字

如果妈妈让宝宝坐便盆，宝宝能够听懂妈妈的话，会乖乖地坐到便盆上。

看着书上的实物图片，能和现实生活中相同的实物联系起来，并指给妈妈。

能辨别简单的形状，如圆形、方形和三角形。

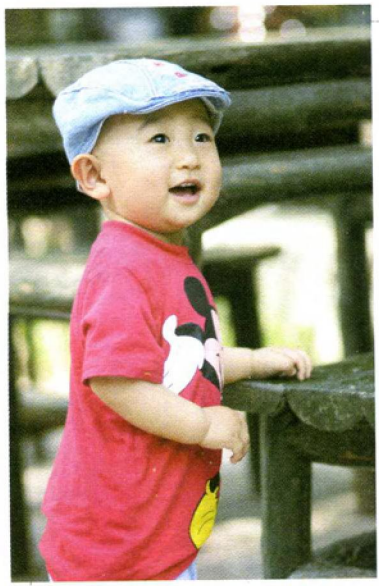
能从照片中找出爸爸妈妈，有的宝宝也能找到自己。

对爸爸妈妈的责备和批评表示不满，比如撅起小嘴、尖叫等。见到生人有害羞的表情，可能会藏在妈妈的身后，探出头来观察陌生人。

有了自己的决定。比如，想到户外去玩，就会拿上小帽子，拽着妈妈向门口走。

如果妈妈给宝宝准备一个漂亮的小尿盆，宝宝会自己用尿盆接尿，并乐此不疲。

能自己摘帽子，脱鞋子，但不会解鞋带和系鞋带。



宝宝张恒岳

宝宝喜欢在桌椅周围钻来钻去，还喜欢爬上爬下，这样既锻炼了体能，又给宝宝带来无穷的乐趣。但是父母要注意保护孩子，最关键的不要宝宝从桌子上摔下来，在奔跑过程中，不要让宝宝磕到桌椅的尖角上，在家里提前给桌椅装上安全防护套是很好的选择。

妈妈把饭端到宝宝面前，宝宝能够自己拿起小勺吃饭，并端着杯子喝水。

92.宝宝成长关键期

建立良好人际关系的关键期

宝宝要追求独立自主，父母却要给宝宝指引方向，并设置一些限制，因此宝宝与父母之间难免会发生冲突。父母和宝宝建立良好的关系，是宝宝学会建立良好人际关系的基础。从父母对他的态度上，宝宝学会如何对待他周围的人。在宝宝成长的过程中，父母的言谈举止，为人处世，时刻影响着孩子，对孩子起着潜移默化的作用。如果父母言行不一，宝宝就会无所适从。宝宝正处在建立良好人际关系的关键期，这时父母的作用是非常重要的。

养成良好饮食习惯的关键时刻

在临床工作和大量的健康咨询中，有越来越多的父母因为宝宝的吃饭问题而苦恼，常见的问题有：食量小、偏食、吃饭时间长和

吃饭时玩耍等。妈妈常挂在嘴边的是，我们孩子一直不好好吃饭，宝宝吃饭问题成了父母的一块心病。1岁多的宝宝已经可以一日三餐，粮食、蔬菜、蛋肉都可以吃了。这个时期是养成良好饮食习惯的关键时刻。

尿便训练开始起步

有的宝宝到了这个月龄已经能够自己控制尿便了，但多数宝宝还离不开纸尿裤，从现在开始训练尿便也为时不晚。如果妈妈还没有把训练宝宝尿便纳入计划的话，这个月可要开始起步了。

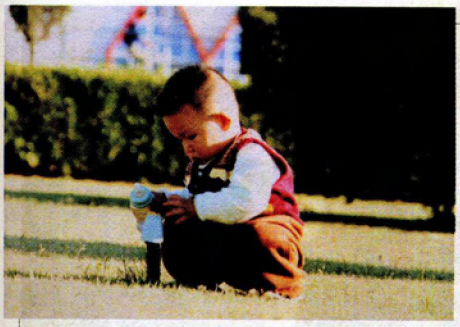
交流进入新阶段

随着宝宝的长大，父母对孩子的期望值增高，开始不能容忍宝宝“犯错”了。孩子的错误在于不能听从父母的指示，成为父母眼里“不听话”的孩子。但孩子不这么看，常常对父母突然改变态度感到莫名其妙。父母与孩子的交流变得不那么通畅了，这个时候，需要改变的是父母。父母不要以老眼光看待孩子了，孩子并不想成心气父母，只是希望爸爸妈妈能灵活些，能够容忍他的行为，而父母需要学会与宝宝进行有效的沟通和交流。

93.相信宝宝成长得很好

父母的困惑

宝宝又“重操旧业”，开始尿床了。晚上也不再乖乖地让妈妈把尿，这是能力倒退了吗？当然不是，那是因为宝宝越来越有自己的主张了。如果妈妈自己主观决定什么时候该让宝宝撒尿，宝宝可能会表示不满。即便宝宝的膀胱已被尿液充满，也不会情愿被妈妈把着尿。结果，妈妈刚刚放下不久，宝宝就尿了。



宝宝/郑果

果果在人工草坪上玩耍，看到草坪上浇水的铁管子，果果就蹲下来，很有兴致地玩了起来。

说话似乎减少了，为什么？

幼儿语言发展是渐进性的，又会呈现出阶段性和跳跃性的特征。当宝宝的语言发展又要上一个新台阶时，就如同蹲下身子起跳一样，要停下来做好准备。如果前一段宝宝只说单字或复字，现在宝宝要说三个字，甚至更多的字节，并要把这些字组成一个完整的句子时，这时的宝宝话语似乎减少了，但在接下来的某一时刻，会突然说出令爸爸妈妈惊讶的语句。

过去被小朋友打，被小朋友抢走东西，可能从现在开始打小朋友，从小朋友手中抢东西，宝宝变坏了吗？

这也是宝宝成长过程中的一段小插曲。慢慢地，宝宝既不被小朋友打，或被抢东西，也不再打其他小朋友，或抢小朋友的东西了。面对宝宝的“无礼表现”，妈妈大可不必困惑，更不要动怒。

强点、弱点没关系

17个月的宝宝增长了许多才干，如果你的宝宝已经有了这些本事，那恭喜你，你的宝宝很出色；如果你的宝宝还没有其中的某些能力，你可不要急，每个孩子生长发育速度都不尽相同。这方面慢一点、弱一点，那方面可能会快一点、强一点，这都是很正常的。可不要拿宝宝慢一点、弱一点的地方，和其他宝宝快一点、强一点的地方比。

如果爸爸妈妈在养育孩子的过程中找到快乐，读懂孩子的每一个表情、每一次哭闹、每一个词句、每一个动作，深刻地理解

孩子，感受孩子的情感世界，就会在养育孩子的艰辛中体会到无穷的乐趣，享受到人间最美好的爱与幸福。

给予就是幸福。如果你内心平静了，即使宝宝哭闹，也能以平和的态度去对待。烦躁中的孩子面对爸爸妈妈安宁的表情，就会被父母宽容的心境所感染，会有助于宝宝成长为一个聪明豁达、善解人意、身心健康的孩子。

第2节 体格、体能

94.体重和身高

标准体重的宝宝

单就体重一项指标，不能全面反映宝宝的营养状况。如果宝宝膳食结构不合理，摄入的是高热量、低蛋白质、低维生素和低矿物质的食物，可能会导致宝宝营养不均衡。比如宝宝因缺铁而引起缺铁性贫血，宝宝的体重可能是正常的。因此，给宝宝做定期健康检查是必要的。

体重偏高的宝宝

宝宝体重偏高时，妈妈不必减少孩子进食量，注意膳食搭配，改善膳食结构，不让宝宝吃高糖食物，适当增加蔬菜的摄入。

体重偏低的宝宝

宝宝体重偏低时，妈妈不必急着给宝宝吃各种助消化药，或硬逼着宝宝吃这吃那。这样不但不能让宝宝胖起来，相反，还会因为妈妈过多干预孩子在吃饭上的自主而导致厌食。妈妈可从以下几方面寻找原因并采取相应措施：

- 豆芽形宝宝

人长得小巧玲珑，体重当然不会偏高。如果宝宝不属于小巧玲珑的那种，而是豆芽形，个头不小，但偏瘦，就多给宝宝吃些爱长肉的食物：高热量、高糖，高脂肪等。但健壮起来后就要停止，妈妈可要为宝宝以后着想，幼时胖可爱，大了胖可就发愁了。

- 食量小的宝宝

每个人的食量都不尽相同，有的宝宝生来胃口就大，有的胃口特小，吃一点就饱，但放下碗筷后很快又饿了。这样的宝宝最适合少食多餐，多给宝宝吃一两顿。

- 活动量大的宝宝

宝宝什么问题都没有，光吃不长肉。这是因为把吃进去的热量都用来运动消耗了，可给这样的宝宝吃贴食。宝宝玩够了，休息一会儿，别管是不是吃饭时间，要先给宝宝吃些点心。如果带宝宝外出，别忘了带些食物。

- 偏食挑食的宝宝

这种习惯可不是一天两天养成的，也不是一时半会儿能纠正过来的。有的宝宝对食物比较挑剔，无论你给做什么好吃的，他都不会狼吞虎咽地吃。要尽量给宝宝准备些他爱吃的饭菜，宝宝长大后，对饮食就不会这么挑剔了。

- 脾胃弱的宝宝

有的宝宝脾胃一直比较弱，这往往有家族倾向，吃多一点胃就不舒服。这种情况下，可以给宝宝吃点鸡内金、健脾素等中药，来调节宝宝的脾胃。

- 消化功能差的宝宝



宝宝/张栩萌
宝宝在公园游玩。



宝宝/惠子

惠子是个调皮的姑娘，长得秀气文静，透着一身的灵气，就是这样一个小姑娘，淘气起来会让妈妈喘不过气来。

宝宝吃饭没问题，就是消化不好。婴儿期大便就有奶瓣，呈油脂样。将宝宝的大便放在一张白纸上，然后再把大便移走，白纸就像包过油炸食品一样，那就应该给宝宝吃点酶类的助消化药了。

● 小病不断的宝宝

生病会影响宝宝的食量，也会影响营养的吸收和利用。如果你的宝宝总是爱生病，请寻找一下原因，并加以改正和干预。

影响身高和体重的因素不尽相同

宝宝体格生长发育受诸多因素影响。身高与遗传、运动、种族、地域等因素的相关性更大些。身高与喂养的相关性不像体重与喂养的相关性那样显著。因此，在这里我想再次和妈妈说，不要因为宝宝身高不理想就拼命增加宝宝食量。

通常情况下，3岁以前的宝宝，遗传因素的影响在身高上显现的不是特别明显，宝宝越大，来自遗传的影响就越明显。

身材偏高的宝宝

几乎没有哪一对爸爸妈妈会为宝宝身高偏高而犯愁，父母都希望自己的孩子长得高大挺拔。如果父母都偏高，宝宝身高也会偏高，甚至超出正常值范围。

娇娇的爸爸192厘米，妈妈178厘米，他们的女儿3岁时，身高已达128厘米，像典型的娃娃脸的“少年”，但娇娇是个健康的宝宝。

身材偏低的宝宝

如果宝宝身高偏低，爸爸妈妈便会有些着急，认为没有把宝宝喂养好，一定是缺乏营养了。其实，绝大多数宝宝身高波动在标准范围内，只有少部分宝宝身材偏高或偏低，如果你的宝宝属于少数宝宝中的一个，不能视为异常。如果夫妇身高都比较低，宝宝身高偏低是再正常不过了。但低于正常值，还是应该引起父母的重视。遗传因素在这个年龄段并非是最主要的，早期发现宝宝生长发育落后的原因是必要的，以免贻误治疗时机。

95. 头围和囟门

大头宝宝

头围大小也与遗传有一定的关系，如果父母有一方脑袋比较大，宝宝的头围可能就比一般孩子的大一些。

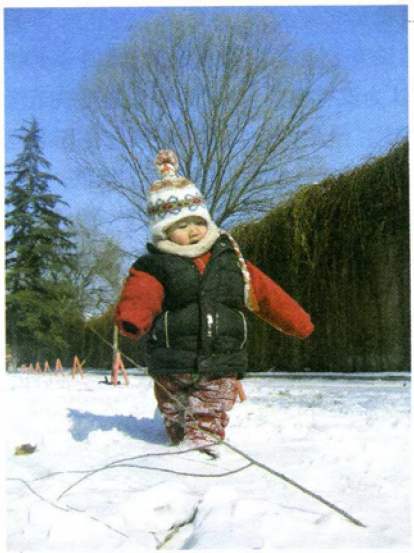
进进爸爸的头围在人群中属于超大的，为此买帽子都不好买，即使是最大号的，他戴着都紧。进进无论头型还是发际都像爸爸，从小就是个“大头”。进进1岁多刚会走的时候，走路东摇西晃的，总是让人惊呼：“这孩子能撑得住吗？脑袋太大了！”

前囟

这个月龄的宝宝，囟门大部分已经闭合，还有部分宝宝囟门没有闭合，但已经很小了，只能容纳一个小指尖。如果宝宝囟门还在1.5厘米以上，就应该去看医生，寻找囟门闭合延迟的确切原因。

囟门还不闭合为什么？

我的小孩现在17个月了，身高81厘米，体重11公斤，12颗牙。今天在区妇幼保健院体检时，医生说她前囟门还未闭合，距离太宽，要打鱼肝油针(打臀部)，甚至要验血。除此之外，要多吃鱼肝油，多晒太阳。但我的小孩几乎每天都晒太阳，已晒得很黑了，经常吃鱼肝油，近期还每天喝鲜奶210毫升，晚上临睡前喝奶粉（医生说鲜奶营养还不如奶粉）。晚上睡眠还可以，只是不爱吃鱼，白天睡眠少，长牙较慢。请问在这种情况下，小孩有必要打针、验血吗？她1岁左右就会走路，也不是O形腿，说话也较早，不像是缺钙的样



宝宝张皓程
雪地漫步。

子，但我还是有点担心。

你的孩子身高体重都在正常范围内，17个月的孩子，前囟不闭合不能认为是异常情况。距离太宽，到底是多少？通常情况下，这个月龄的孩子前囟不会超过1.5×1.5厘米。使用治疗量维生素D（打鱼肝油针）一定要有充足的证据，须诊断是否患有维生素D缺乏性佝偻病（活动期），如果已经处于静止期，就不需要使用治疗量的维生素D。根据你所叙述的情况，不能确定孩子患有活动期佝偻病，要想明确诊断，还应做其他检查。

维生素D的预防量是：1岁以内的孩子每天补充400IU，1岁以后300IU，1岁半到3岁200IU。维生素D针一支为20万、30万、40万IU，远远超过预防量。如果宝宝没有佝偻病，用这么大量的维生素D会引起中毒，所以，在使用前一定要确定诊断。

96.不断进步中的运动能力

手的运动能力不是孤立的

幼儿手的运用能力不是孤立的，是与宝宝整体发育水平有着密切联系的。如果没有宝宝最初的思维，宝宝就不能实现一连贯的手部的精细动作。宝宝神经系统发育缓慢，手部的精细运动能力就会显得落后。如果宝宝营养缺乏，发育受限，整体运动能力落后，手的运动能力同样也会落后。所以，观察宝宝发育要着眼于全局，不能顾头不顾尾，也不能偏废一方。

宝宝的小手动作迅雷不及掩耳

奇奇1岁5个月了。我去奇奇家做客，奇奇对我并不认生，但也不是很熟悉，我从来没有带奇奇玩耍过，所以，奇奇并未显出见我后的兴奋。奇奇是个爱笑的孩子，无论是生人，还是熟人，见谁都是满脸的笑容。大眼睛，长睫毛，小酒窝，一副讨人喜爱的样子。从奇奇的表情中，你就能断定，奇奇是个聪明活泼，非常淘气的孩子。

大人们聊得热火朝天，奇奇可不感兴趣，一会儿站到大花盆上够花叶；一会儿拿着万花筒看里面的风景；一会儿拿起玩具枪，嘴里还叭叭地叫着。妈妈倒了几杯水放在茶几上，“可别让这小东西打了！”奶奶不放心地说。谁也没在意，奇奇已经走到茶几旁边了，以迅雷不及掩耳之势，把茶几上的几个杯子统统扫到地上，杯子碎了，奇奇两眼瞪得溜圆，在场的人都没有说什么。

这一点他们做得非常好。奇奇把杯子打碎了，对于这么大的宝宝来说，不能算错误。如果成人为此非常生气，或大声教训孩子，对孩子没有任何帮助。这么大的孩子记不住成人告诉他什么，但能感受到成人对他的态度，对于宝宝来说，成人的训斥只是不愉快的感受。事情是不是就这样结束了呢？也不是，等到把碎玻璃收拾好，奇奇也恢复了常态，妈妈把奇奇拉到身边，态度和蔼，但很认真地告诉奇奇，这么做是不好的，妈妈不喜欢这样。

爬楼梯

有的孩子可能会手脚并用地爬楼梯了；有的孩子在妈妈的帮助下，可能会上一两级楼梯了；有的孩子可能会两手扶着楼梯一侧的栏杆横着上一两级楼梯。

从对体力的消耗来说，上楼梯费力，下楼梯轻松。但对幼儿来说，上楼梯容易，下楼梯却很难。如同人们常说的“上山容易，下山难”。宝宝通常是先会往上爬楼梯，然后是扶着栏杆或牵着妈妈的手一个台阶一个台阶地上楼梯，最后是一脚一个台阶地上楼梯。妈妈不会让宝宝从楼梯上往楼下爬的，也不会让宝宝在下楼梯处玩耍，因为这样宝宝都会有滚落的危险。但如果宝宝在上楼梯处玩耍，妈妈就不担心宝宝会滚楼梯了。所以，宝宝有更多的机会练习上楼梯，这或许是大多数宝宝常是先会上楼梯，后会下楼梯的缘故之一吧。

单脚站立

到了这个月龄，妈妈牵着宝宝的一只手，宝宝就能够单脚站立三秒钟左右了。宝宝还能在妈妈的指示下移动身体，或做出手势。如果妈妈说：“过来让妈妈抱抱”，宝宝会非常高兴地张开胳膊扑到妈妈怀里。但如果宝宝正沉浸在他感兴趣的游戏中，或正在玩他喜欢的玩具时，可能对妈妈的指示不予理睬。

这个年龄段的宝宝不做任何事，只是将两眼直盯着某些物体或人而“琢磨、思考”的时候越来越少了。宝宝有了“视而不见”、“充耳不闻”的能力，似乎不在乎妈妈说什么，甚或不在乎妈妈发脾气了，这是因为宝宝有了一定的“阅历”，知道接下来会怎样，所以他不怕了。

平衡能力的进步

宝宝独立行走时，两只胳膊向两边举起的幅度减小了。当宝宝能够稳步行走时，就开始加快速度，并试图跑起来，这时的宝宝可能会经常摔倒。摔倒了没关系，宝宝在学习走和跑时是不会摔坏自己的。妈妈需要注意的是不要让宝宝在硬的地方、地上有石块或其他杂物的地方练习走路，以免宝宝摔倒时受伤。

宝宝平衡能力的进步还体现在从站立到下蹲动作的连贯性上。有的宝宝甚至能够保持半蹲状态片刻。这个动作不但需要宝宝平衡能力，还需要宝宝腿部肌肉的力量和髋关节、膝关节的协调运动能力。

97.令父母兴奋，又让父母疲劳的年龄

会走的幼儿要把屋内的每个角落都观摩到了，什么都想看，什么都想摸，什么都要尝试。床头柜中的东西一件件被宝宝拿到外面，丢了满地。如果孩子可以够到书架，他会把书一本本拿下来。孩子“搞破坏”确实有一套，让他复原可就没那么容易了。他可能也想把翻出的东西再往回放，但一般都是破坏行，收拾可就不灵了。所以，如果父母希望家里整洁，就会累得精疲力竭。父母不想给自己压力，就要学会欣赏孩子的杰作，尽管房间不那么整洁干净，也应乐在其中。宝宝不捣乱不折腾，就不能长本事。

到处“游荡”

这个月龄段的宝宝常常喜欢毫无目的地四处“游荡”。因为宝宝有了自己的主见，想自主做点事情，可宝宝还实现不了自己的“心



宝宝果果

果果坐在水塘前，手里拿一个长木棍，兴奋地拿着木棍在水里搅和，有时会把水溅到自己或大人们身上。爸爸大声制止他，他就开始收敛了，脸上却露出了不满表情。宝宝没了把泥水溅到身上的快乐。幼儿喜欢冒险，只要是没有危险的事情，就应该放开宝宝，给宝宝充分的玩耍自由，把衣服弄脏了不要紧，回到家里洗一洗就可以了。其实，我们要关心的是不要让宝宝摔到泥塘里去。

愿”。宝宝能做的事情毕竟有限，只好四处游荡，寻找机会，做自己能做的事。妈妈可别用成人的眼光看待宝宝，宝宝所做的常常是妈妈反对的。妈妈的原则是该做的才让孩子做，而孩子的原则是能做的就去做。如果妈妈以这样的标准限制宝宝，宝宝的能力怎么提高呢？妈妈要改变原则：只要对孩子不构成危险的，就让孩子去做。

用勺吃饭，用杯子喝水

有的宝宝到了这个月龄，已经能熟练地使用小饭勺吃饭，使用小杯子喝水，使用小碗喝汤了。

宝宝的这些能力有赖于妈妈的支持。宝宝在生理上已经成熟，具备这样的能力了。可是，内部条件离不开外部条件的支持，如果妈妈不让宝宝这么做，宝宝的自理能力怎么能够得到锻炼呢？如果早在一两个月前，甚至更早一点，妈妈没给宝宝创造自己拿勺吃饭，用杯子喝水，用碗喝汤的机会，到了这个月的宝宝怎能会拥有这些能力呢？

第3节 智力与潜能

98.宝宝说的能力

说出简短句

在这个月龄的宝宝中，可能会有40%以上的女孩能把词组合成简短的句子并说出来，可能只有20%的男孩拥有这个能力。不过，在语言能力的发展上孩子间存在着显著的差异。有的孩子可能早在几个月前就能说出10个以上的简单句子，有的孩子直到现在可能只会说出几个简单句，或只是使用单字表达意思。但是，到了这个月龄，如果宝宝一个字的词还不会说的话，就应该看医生了。

理解物品的归属

这个月龄的幼儿开始理解物品的归属，并能够用语言表达出来。比如，当宝宝看到妈妈的鞋子和爸爸的帽子时，会说出“妈妈鞋”和“爸爸帽”。看到娃娃穿的漂亮衣服时，会说出“娃娃衣”。幼儿还会提起他曾经看过的东西、人、动物和某个事件。如父母带宝宝去动物园游玩时，看到过海豚表演，宝宝可能会在某一天突然对妈妈说：“海豚（跳）水（顶）球”，尽管宝宝还不能用完整的语言表达他的意思，但是妈妈能够理解宝宝说出的这些不连贯字词的意思。语言离不开生活，宝宝就是在分分秒秒的生活中学习母语的。

说出自己的名字

幼儿不再说“吃果果”、“喝水”、“尿湿湿”等没有主语的词语了，而是开始使用简单的短句，“妞妞吃果果”、“妞妞喝水”、“妞妞尿湿湿”。主语、谓语、宾语都全了。当幼儿能够说出自己的名字时，不仅仅是语言上的进步，也是认识自己的开始。幼儿开始意识到自己的存在，当没有人在身边时宝宝能意识到自己的存在，不再像原来那样，见不到人就大哭。

听懂妈妈的话

宝宝几乎可以听懂妈妈给他的指令，如



宝宝陈孟媛 乳名蓉蓉
蓉蓉是个聪明的姑娘，很快就学会了自己拿着杯子喝水。

果妈妈让宝宝坐便盆，宝宝会乖乖地坐到便盆上，如果妈妈说把橘子拿来，宝宝会把橘子递给妈妈。如果你的宝宝还不会用语言表示某些东西，你就利用生活中的一切机会，多告诉宝宝物品的名称，只有宝宝记住了这些物体的名称，才能用语言表达出来。

对上下、内外、前后关系的理解

这个年龄段的幼儿，对诸如“在里面、在上面”等空间概念有了初步的理解，但还不能运用，这需要宝宝有空间想象力。

瓶子里装着一个色彩斑斓的小球，因为孩子还不能理解瓶子与球之间的关系，所以当孩子想拿小球时，会隔着玻璃去拿。几次尝试失败之后，宝宝渐渐明白，拿不到小球，是因为小球被装到瓶子里了。要想拿到小球，必须到瓶子中去取。可孩子不知道如何做到这一点，所以会不断地尝试。突然有一天，宝宝悟出来了，通过瓶口可以把小球拿出来。宝宝开始把手从瓶口中伸进去，试图把小球拿出来，但瓶口太小了，他不能把手伸进去，宝宝会因此急得哭起来。再到后来，宝宝想了一个好办法，把瓶子倒过来，小球就能从瓶口中出来了。

妈妈可以把宝宝喜欢吃的苹果放到衣袋中，问：“宝宝吃苹果吗？”当宝宝说吃时，妈妈就指指衣袋：“在妈妈的衣袋中。”如果宝宝去衣袋中掏，宝宝就理解了“在……里”的概念。同样，也可用这样的方式让宝宝理解“在……上”、“在……下”的空间概念。

99.喜欢听故事

这么大的孩子，非常喜欢听大人给他讲故事，或是给他念小画书。对大人讲的故事有自己独到的理解，有的理解甚至会让大人觉得不可思议。爸爸妈妈和看护人应该给宝宝讲述动听的故事，朗诵富有诗情画意的诗歌，教孩子背诵一些朗朗上口，有故事情节，



宝宝 陈孟媛 乳名 蓉蓉
蓉蓉要自己动手吃饭啦。

欢乐有趣并感人的儿歌。

100.通过看，认识物体的特性

最初，宝宝看到所有的东西都是同样意义的，仅仅是印刻在宝宝的视网膜上，被记忆到大脑中的影像。后来，宝宝记住了他所看到的物体的名称，把他所看到的物体与抽象的名称联系在一起；再后来，宝宝不但知道他看到的物体叫什么，还知道这个物体是干什么用的。这时，宝宝的视觉、听觉和思维相互配合，使得宝宝初步具备了认知事物的能力。

宝宝不但认识了物体的外观，知道它叫什么，是干什么的，还逐渐开始认识物体的本质。比如能够分辨出玻璃和木头是两种不同的物质，玻璃摔到地上会碎，而木头摔到地上不会碎。接下来，宝宝就开始动脑筋，琢磨所观察到的事物或现象。比如看电视，为什么能够看到电视中的人，为什么能够听到电视中的人说话，却摸不着那个人？为什么电视中的人不会抱他？为什么他不能把电视中的大苹果拿过来吃？宝宝就是这样一步步发



宝宝/陈孟媛　乳名/蓉蓉
看她吃得多带劲!

展起来，学会思考，发现新的问题。

视觉追踪

如果妈妈不想让宝宝拿到某种物品，就不要把它放到宝宝可以看到的地方，包括宝宝可以够到的地方。因为这个月龄段的宝宝已经会打开抽屉，拉拉开橱门，掀起布帘，打开瓶盖，挪动他能够挪动的物体，甚至还会借助小凳子增加自己的高度，去够放在高处的东西。当妈妈发现宝宝拿了不允许拿的东西时，可能会转移东西存放的地点，可不要在宝宝眼皮底下转移。因为，无论你转移的路线怎样曲折复杂，宝宝都能寻踪找出来，这就是宝宝的视觉追踪能力。

视觉追踪游戏

把两个不同颜色的碗扣在桌子上，手里握一块橡皮泥（或其他不带响声的小物品），将握有橡皮泥的手伸给宝宝看。然后双手放在背后，将握有橡皮泥的手放到第一个碗里，但不要把橡皮泥放下，把手拿出来，让宝宝看橡皮泥还在手里。然后，再把手放到第二个碗里，把橡皮泥放在碗下面，把手伸出来给宝宝看，橡皮泥不见了。这时让宝宝猜一猜橡皮泥在哪个碗里。如果宝宝一下子就指出在第二个碗里，或直接把第二个碗掀起来，用胜利的眼光看着你，说明宝宝的视觉追踪能力很好。可再用3个、4个、5个不同颜色的碗做这个游戏。

开始注意自己的身体

宝宝早在婴儿期就已经能够在父母的提问下，准确地指出自己的五官位置和身体的某些部位。例如，问到眼睛在哪呢？他会准确地用小手指着啪嗒啪嗒眨吧的眼睛。但那时的认识只是停留在对身体器官的命名上。这个月龄的宝宝已开始认识自己身体的某些功能了，如，耳朵是用来听故事的。但是，宝宝还不能抽象地理解为什么耳朵是用来听声音的。如果你告诉宝宝，嘴巴是用来说话和吃饭的，宝宝并不能完全理解。但如果你告诉宝宝嘴巴可以叫妈妈，嘴巴可以喝奶，宝宝是很容易理解的。所以，妈妈和宝宝说话、开发宝宝的智力时，不可过度。当宝宝还没有达到那个时期的成熟度时，过早地开发会扰乱孩子整体有序的发育过程。

大多数孩子在这个月龄白天已不用尿布了，尤其到了炎热的夏季，宝宝就只穿个布兜兜，光着小屁股。这样，男宝宝就有机会接触到自己的生殖器，也能够看到其他小朋友的。有些成人常喜欢拿男宝宝的“小鸡鸡”开玩笑，是一种喜欢的方式。结果把宝宝的注意力转到他的“小鸡鸡”上，这会使宝宝产生一种误解，人人都喜欢他的“小鸡鸡”。

宝宝对触摸“小鸡鸡”不会有不舒服的

感觉，对宝宝也没有伤害。如果宝宝自己对生殖器有摆弄的行为，妈妈不必干涉或告诉宝宝不好，应采取很自然的态度，既不反对，也不鼓励，更不要强化。这是宝宝在生长发育和成长过程中，对自己身体认识的一种表现。

对物品的区分能力

这个月龄的宝宝对物品的区分能力有了进一步提高，不但能够区分大部分同类物品，还能区分相近物品，如，宝宝知道碗、勺子和水壶是厨房里的物品，它们都属于餐具。宝宝不但会把鞋子放在一起，还知道鞋垫是放在鞋子里的，袜子、鞋子和鞋垫关系密切。

拼图游戏

拼图板属于智能游戏，它可以锻炼宝宝的动手能力，还能帮助宝宝区分“相同”与“不同”，同时帮助宝宝认识图形和色彩。让宝宝玩各种各样的拼图板游戏有助于宝宝的智力发育。宝宝或许可以完成3个以上的拼图板游戏，能够完成5个以上的图钉板游戏。

第4节 父母的教育观

101.宝宝的表现

无理要求

对妈妈来说，这个月龄的宝宝常常有无理要求，或者是无理行为。一些书籍中告诫妈妈不要轻易答应宝宝的无理要求，不要受到孩子的要挟，以免使宝宝成为不明事理、任性、甚至不可理喻的“坏孩子”。

我不赞同这样的认识。首先，我们不能以我们成人的眼光看待宝宝，也不该以我们成人的标准来衡量宝宝的要求是否有理，只有宝宝自己晓得他为什么会有这样的要求。我想，对于这么大的宝宝来说，他能有什么无理的要求，需要妈妈采取对立态度，或采取某种方法，甚至是制裁手段来对付宝宝呢？比如说孩子要天上的月亮，这是无法满足的要求，但我们能认为孩子的这个要求是无理的吗？这个要求反映的是孩子天真的一面。对于这个月龄的孩子来说，他是发挥了巨大的想象力，抱着强烈的好奇心。爸爸妈妈应该尽量用孩子能够理解的语言告诉孩子，宇航员能够到月亮上去，等宝宝长大了，做一名宇航员就可以飞到月球上去了。宝宝或许听不懂妈妈的话，但这会在宝宝幼小的心灵中打下烙印，慢慢地，“当宇航员登上月球”就可能成为孩子的梦想。妈妈抱着这样的心态面对孩子的“无理要求”，和宝宝的对峙就会少很多，孩子的好奇心也就不会被压抑下去。我们聪明的中国孩子们就不再只是学习的能手，而是具有巨大创新能力的开拓者。

现代的孩子们得到了来自亲人的最大关怀和非常好的物质享受。但这还不是孩子们最需要的，宝宝还需要丰富多彩的精神世界，还需要父母的关注与尊重。爸爸妈妈多一分正确的养育方法，孩子们就多一分快乐和成功；爸爸妈妈多一分包容，少一分溺爱，孩子们就多一分心理的健康；爸爸妈妈多一分自然养育，少一分刻意追求，孩子们就多一分安宁；爸爸妈妈少一分对峙，孩子们就多一分自信。父母要尽可能地理解孩子，最大限度地包容孩子，和孩子进行对等沟通，尊重孩子的个性发展，让孩子们拥有快乐的童年，做孩子的楷模，成为孩子的骄傲。

不合群

到了这个月龄，有的宝宝开始喜欢和小朋友在一起玩耍，有的却仍然喜欢独自玩耍。有的和小朋友在一起时，可能还会对小朋友发起攻击，面对受到他攻击的小朋友的哭泣无动于衷，这是不是代表孩子有攻击性或者冷漠心呢？

宝宝与小朋友最初的交往大多是围绕着玩具和某样东西展开的，对小朋友本身并



宝宝/惠子
惠子是个聪明可爱的姑娘，不到2岁就会握笔写字了。

不感兴趣，这时的宝宝仍然喜欢和父母在一起，把父母当做最好的伙伴。宝宝和哪个小朋友玩耍，不是主观选择的，其他小朋友和宝宝玩耍也不是主观选择的，吸引双方在一起玩耍的媒介往往是某个他们共同感兴趣的玩具。既然宝宝不把小朋友作为交往的主体，当然对小朋友不会关心了，甚至还会因为小朋友占有他喜欢的玩具而发起进攻。这么大的宝宝对东西的归属权还不理解，在宝宝眼里所有的东西都是他的。

自我与分享

当宝宝意识到“自我”时，说的最多的是“我的”。不能认为这是孩子自私的表现，这是自我意识形成过程中出现的一个现象。妈妈要知道，分享不是宝宝与生俱来的，爸爸妈妈要有意识地让宝宝学会分享，让宝宝从分享中得到快乐。比如，爸爸给妈妈削一个苹果，妈妈说我们一起吃吧，爸爸把苹果一分为三。妈妈说苹果好甜呀，爸爸说你买的苹果真好，宝宝也一同快乐品尝，三个人共同分享吃苹果的快乐。还有很多这样的分享，爸爸妈妈给宝宝做出示范，让宝宝体会到快乐。只有自我，没有他人的人是自私的。但没有自我的人，是没有自信心的人，是容易产生怨气的人。所以，妈妈既不要打击宝宝的自我意识，又要积极地引导宝宝学会尊重他人，学会分享快乐。分享不是宝宝自发的行为，需要父母去引导。培养宝宝健全的人格，爸爸妈妈有不可推卸的责任。

102.父母的策略

与宝宝建立沟通桥梁

进入幼儿期的宝宝无论是语言能力，还是运动能力，都有了很大提高。宝宝有了自我主张，越来越有主意了，开始喜欢别人听从自己的安排。能够独立行走和自由运动，给宝宝创造了探索未知事物的有利条件。

但另一方面，随着宝宝的长大，父母对孩子的期望值增高，开始不能容忍宝宝犯错。孩子的错误在于不能听从父母的指示，成了父母眼里“不听话”的孩子，这就使得父母和孩子之间产生矛盾。如果父母不了解宝宝成长过程中这一特殊阶段，父母与孩子的交流就会变得不那么通畅了。孩子常常对父母突然改变态度感到莫名其妙。因此，父母与孩子之间建立良好的沟通和交流机制，是宝宝成长过程中极其重要的环节。

因为对流动着的水感兴趣，在水龙头下没完没了地洗手，袖子湿了，水洒满一地，宝宝全然不在乎，完全沉浸在玩水的快乐之中。这时，如果妈妈试图用语言来阻止孩子玩水，恐怕没有任何效果。如果硬是把宝宝抱离现场，可能会导致孩子哭闹。如何与孩子进行有效的沟通呢？那就是转移孩子的兴趣点，用孩子更感兴趣的事物把孩子引离现场。当孩子能够放弃玩水时，再和孩子进行交流，告诉孩子不能让水这样白白地流走，否则，没有水了，还怎么给宝宝洗澡、煮水做饭呢。

对于幼儿来说，脱衣服要比穿衣服容易得多，脱得光光的要比穿着衣服舒服得多，还能够让妈妈追着他穿衣服（宝宝把这看成了追逐游戏），宝宝当然愿意这么做了。所以，妈妈帮他穿衣服、袜子、鞋，他却自己脱

掉。这样的行为实在让妈妈生气，可孩子却乐在其中。

面对发脾气的孩子

孩子不是机器人，新生儿尚且有情绪反应，幼儿怎么能没有情绪呢？最起码，因身体不适，会有不安的情绪，甚至被痛苦的情绪笼罩。幼儿对外界事物已有了初浅的认识，也有了最初始的内心感受能力，并逐渐形成了自我意识。随着宝宝一天天地长大，想法越来越丰富，由于受自身行为能力的限制，常常不能够实现某些想法，因此而感到沮丧。宝宝的自信心也会受到打击，也会体味到挫败感。当孩子处于这种状态时，就会通过发脾气来缓解内心的压力。

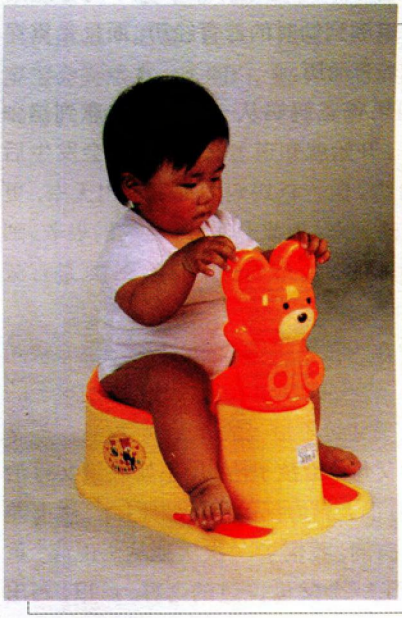
比如，宝宝要用积木搭建一栋他想象中的大楼，但由于技巧不足，无论怎样努力，都不能搭成，所以宝宝就会把积木扔得满地，并发出愤怒的喊叫。宝宝的脾气大多来源于这些，并非像我们成人所想象的那样，是通过耍脾气达到某种目的，是一种要挟的手段。这种说法我是不赞成的。

宝宝的语言能力也是有限的，常常不能把自己的要求和想法清晰地表述出来，因此父母有时也就不能够准确地解读孩子的意思，这时孩子就会因父母不能够满足他的要求而尖叫。

当父母不知道宝宝为什么发脾气时，不要用东西哄孩子，不能用谎话Æ孩子，不该恐吓孩子。父母不该被发脾气的孩子所影响，跟着宝宝一起发脾气，甚至比孩子还激烈。宝宝发脾气时，父母最好的做法就是保持冷静、平和的心态，等宝宝脾气过了，再耐心地询问宝宝发脾气的原因。用宝宝能够听得懂的语言劝导，并明确地告诉宝宝：发脾气本身是错误的。培养宝宝遇到问题时沟通的能力不是一朝一夕的事，父母要有极大的耐心应对处于执拗期的宝宝。

尊重，不是溺爱和放纵

那么，爸爸妈妈可能要问了：照你所说的这样对待孩子，岂不是溺爱放纵孩子吗？孩子是需要教育的，孩子就像小树苗，是需要修剪的。我并不反对对孩子施以适当的教育，我所反对的是对孩子施以不适当的教育，是以我们成年人的思想对孩子施以强制性的教育。我们并不能因为我们是父母就认为我们的想法和做法就永远是正确的，就不需要理解孩子、尊重孩子了。小树之所以能够长成大树，靠的是土地提供的营养和水分与太阳提供的光照，而不仅仅是靠修剪。如果修剪不当，也会伤害小树。因此，当你决定“修剪”孩子时，首先要思考一下：你理解孩子吗？你是否了解此年龄段孩子的特点？你是否试图走进孩子的内心世界？只有先去了解孩子，才能有资格教育孩子。否则，你与孩子的距离将拉得越来越远。当你发现这个距离时，可能为时已晚，一切都不可从头再来，因为宝宝的成长过程只有一次。为什么幼儿的教育意义如此重大？因为这是一种思考方



宝宝（王思睿 乳名嘟嘟）像玩具一样的幼儿便器会增加宝宝坐盆排尿便的兴趣。



宝宝/张栩萌

妈妈把女儿打扮得像个小公主一样漂亮。妈妈给宝宝挑选小饰物时要注意质量，不能挑选会扎到孩子、有异味、有掉色可能、零部件脱落的饰物。

式、相处模式、调节机制的开始，开头错了，结果必然是“失之毫厘，谬以千里”。还因为，幼儿太小了，是弱势的一方，父母的做法起着决定性作用。所以我在这里用这么多笔墨，给父母写下这些建议。

有些父母可能认为，3岁以内的幼儿似乎不存在这样的问题，不是的。我在工作中，因为孩子和妈妈们都非常信任我，经常接触到一些中小学生的心理危机问题。在给孩子们的心理辅导中，我发现，很多孩子的心理问题都可追溯到幼时的养育经历，而且是贯穿始终的养育经历。

如果爸爸妈妈从一开始就注意到这一点，从一开始就知道怎么做，就不会发生后来的问题。但爸爸妈妈大都表现出无奈，更觉得自己无辜：为孩子付出了巨大的艰辛，到头来换取的是心理不健康的孩子，真是有冤无处申呀。

我在为孩子惋惜心痛的同时，也非常同情父母。尽管我知道在很大程度上，孩子的问题缘于父母不恰当的养育，可我实在不忍心告诉父母。给孩子治病，不如说给父母治病，我有很大精力都用在父母身上了。碰上差不多的病例，我需要一次次地从头说起，重复说和上一个父母说过的内容。所以，写出来，让更多的父母阅读，虽然不是所有的妈妈都能通过阅读书籍解决他们和孩子的问题，一本书也不足以包括所有的问题。我希望通过我的努力，让将来的父母们在处理这类问题上多一些可借鉴的经验或教训。愿天下的爸爸妈妈们都能愉快而轻松地养育孩子，天下所有的孩子们都能健康快乐地成长起来。

女儿为什么不接受妈妈的教育？

我女儿已17个月，旁人都夸她聪明，有很强的好奇心和独立性，可就是不接受我的“教育”。比如看挂图读拼音，大人教她，她根本不照教的念，兴致来了自己指着乱嚷一气。我也给她照着小人书讲故事，可她不听，自己扯过来乱翻，否则会跟你急。她发音也算早，现在三个字的都会跟着念，可就是不会表达运用。她会说饼干，你说饼干，她也能指着，当她真正想要饼干时，只会嗯嗯地指着饼干就是不说“饼干”这两个字，再不把饼干拿给她就急得直跺脚，随你此时如何教她说“饼干”，她也不吭声，真急人。平时教她叫“叔叔、阿姨”，她也会跟着叫，可如果拿她想要的东西来诱她叫时，她反而坚决不肯叫，这和其他孩子的情况实在是大相径庭，真不知是怎么回事。我自认为是尽量以自然、科学的态度来教育孩子的，难道说是方法出了什么问题？还是这个孩子在个性上有什么不足？

这位妈妈告诉了我她带宝宝就诊的经历，其中多数医生认为：

- 这位妈妈有“无病呻吟”之嫌，她的孩子没有任何问题，不要胡乱猜疑；
- 让妈妈带宝宝上“统合能力失调”训练班，把失调的统合能力训练调整过来；
- 认为宝宝患有“多动症”，让宝宝吃药，并告诉妈妈如何管理和教育孩子。

而我则认为孩子的上述表现，都属发育过程中的正常现象。孩子发育有时是跳跃式的，语言、运动、体格等都会出现这样的情况。孩子已经会说话了，就不存在语言障碍问题，宝宝能表达出来的语言总是要比理解的语言滞后。宝宝语言表达能力不是像妈妈想象的那样，先会说一个字，然后会说两个

字、三个字、四个字……宝宝或许一个字都不曾说过，可一开口就说三个字的句子，过一段时间后，宝宝积累了更多的词汇，并开始尝试用完整的句子表达。可是，宝宝需要一段时间，对所接受的字词进行整理储存编码，在这段时间内，宝宝可能会暂时停止原来的语言模式。

1岁半以后的宝宝开始有了自我意识，有了自己的主见，不再听从爸爸妈妈的指挥，他开始根据自己此时此刻的情绪和兴趣来决定是否照别人说的去做。宝宝到了执拗期，愿意按照自己的意愿行事，他不想叫“叔叔、阿姨”时就不叫，任凭你怎样诱导都无济于事。

通过食物引诱，让孩子完成某项任务，实在不是个好方法，我向来不赞成这样的“物质刺激”。我们应该把物质刺激变成赞美，让宝宝感受到一种成功的喜悦。父母总是说不要让宝宝的要挟得逞，可父母却一样要挟宝宝。孩子乐于接受的，大多是符合孩子生长发育程度的、适度的。适合你孩子的方法是最有效的方法。

第5节 吃喝拉撒睡

103.饭菜和乳的比例

17个月的宝宝，已经能一天进食正常的三餐，外加两顿辅食（水果、酸奶和甜点等），一定数量的配方奶。在医学上，通常把0–12月龄的婴儿称为乳儿，12–18月龄的幼儿称为离乳儿，即从以乳为主过渡到以饭菜为主。有的宝宝这个过程很顺利；有的宝宝这个过程是渐进的，可能还会出现一些延迟、反复的现象。某段时间出现乳和饭菜的比例上下波动，都是很正常的。

如果你的宝宝每天还能喝300毫升的配方奶，对宝宝的三餐饭量就不要作过多要求了。如果宝宝很爱吃三顿正餐，也爱喝配方奶，就不要要求辅食吃多少了，除了水果外，其他可以不加。

如果宝宝三餐吃得不好，每天能喝500毫升以上的配方奶，那就还不能算离乳，不好好吃饭是情有可原的。随着宝宝长大，逐渐减少奶量是对的。但如果宝宝实在是爱喝奶，不给喝奶就哭闹，对饭菜不感兴趣，遇到这种情况，父母不要跟宝宝较劲，随着孩子月龄的增长，就会自然而然地离乳吃饭了。宝宝不会仅仅靠喝奶长大，下个月或许就比较爱吃饭菜了。爱喝奶的孩子多是爱用奶瓶的孩子，用杯子给宝宝喝奶，可减少喝奶量。喝奶前先给宝宝吃些饭菜，也可以减少奶量。

离开奶瓶和断母乳

宝宝17个月了，是不是一定要离开奶瓶呢？没有权威认定，什么时候离开奶瓶是由宝宝来定的。如果宝宝不用奶瓶就是不喝奶、不喝水，我们也不能剥夺宝宝用奶瓶喝奶、喝水的权利，更不能让宝宝少喝。如果妈妈很郑重地告诉宝宝，宝宝长大了，该用杯子喝奶了，一次宝宝哭闹，二次宝宝不理睬，三次宝宝不愿意，四次不接受……没关系，宝宝会突然有一天明白，他不需要再用奶瓶喝奶了，他长大了。



宝宝/王进

女儿1岁半时带她到公园去游玩，她不想自己下台阶，要妈妈抱抱，她坚持要妈妈抱抱，妈妈还是不抱，她就用幼儿常用的手势表达自己的意愿，妈妈还是笑着让宝宝自己走下来，进进没有哭，自己慢慢走下台阶了。进进这一点非常好，从来不会因为没有达到目的而哭闹。她似乎知道哭对她没有帮助，长大了，进进开始用语言表达自己的意愿，如果不听她的，她就和你理论。

断母乳困难不是因为宝宝不会吃饭菜，或不能消化饭菜，而是这样切断了宝宝对妈妈的依恋。宝宝即使肚子不饿，也愿躺在妈妈的怀抱里，含着妈妈的乳头，得到内心的满足和幸福，宝宝喜欢这种感觉，享受最伟大、最圣洁的母爱。所以，如果你在断母乳中遇到困难，宝宝还不能接受这个事实，我不建议妈妈采取激烈措施。

一位妈妈的断乳经历

宝宝快18个月，只要见到妈妈，第一件事就是吃奶，断奶一定很困难，妈妈准备和宝贝周旋了。妈妈买了一瓶咳嗽糖浆，告诉宝宝，妈妈乳头生病了，很痛，宝贝能帮妈妈上药吗？宝宝真的很认真地帮妈妈上药，宝宝望着妈妈的乳头忍不住了，妈妈不忍心拒绝，把乳头送到宝宝口中，宝宝吸吮一口乳头，感觉到了药的苦味。第二天，妈妈再次让宝宝帮助妈妈上药，这次宝宝没有要求吃奶，只是摸了摸。第三天，还没等妈妈让宝宝上药，宝宝抬起可爱的小脸蛋，望着妈妈说：宝宝给妈妈上药吧，妈妈被感动得热泪盈眶。妈妈顺利完成了断奶任务。

这不一定是最好的断奶方法，但她们在友好的气氛中和平解决了断奶问题，对她们就是最适合的方法。没有最好的，只有最适合的。

104.宝宝吃饭难的因素排序

有科学家认为，食物的美味不是吃出来的，而是用鼻子闻出来的。我认为，人对食物的欲望是综合的，至少有以下几方面：

● 味觉，味觉在对食物的品尝和喜好中是不可缺少的。我们抓把盐在手中，想闻出它的味道是非常难的，可我们用舌头舔一舔，就会知道盐是咸的。如果没有味觉的参与，我想几乎没有人会吃臭豆腐，因为它的味道闻起来实在令人不愉悦，但吃起来却能体会到香的感觉。

● 嗅觉，嗅觉是可以左右人们的食欲的。闻起来让人难以接受的食物，不易引起我们的食欲。如果我们进餐的环境有令人不愉快的气味飘来，我们还能够吃得有滋有味吗？

● 视觉，人们的食欲与视觉效应也有着很密切的联系。如果一盘菜的色泽搭配恰当、令人赏心悦目，就会增加食欲。如果餐桌上留有污迹，餐具不洁，食欲就会大大降低。



宝宝/郑部

大部特别喜欢从高处往下跳，比如在家里会从沙发背上隔着坐在沙发上的人往地下跳，我们都叫他“肯尼迪”（啃泥地），因为他常把脸摔伤。

● 心情，心理感受可以影响菜肴的味道。心情不好时，再美味的菜肴也难以下咽。人们常说，心情糟糕的时候，喝糖水都是苦的，心情快乐的时候，喝白开水都是甜的。如果对面坐的是你讨厌的人，再香的饭菜你都觉得索然无味。

● 环境，不同的环境会影响我们的食欲和对食物的看法，人们常说在家里吃什么都感觉香，就是因为环境。与家人共同进餐，心情放松、踏实而又温馨。

我为什么和爸爸妈妈们说这些呢？是想通过对这个问题的探讨，让爸爸妈妈们寻找宝宝“吃饭难”的原因。通过对宝宝“吃饭难”问题的观察，我所总结的导致宝宝吃饭难的因素，排序是这样的：一味觉、二心情、三环境、四嗅觉、五视觉、六疾病。

边看电视边吃饭不好

宝宝已经能够自己拿勺吃饭，坐在儿童专用餐椅里，和爸爸妈妈一同进餐，其乐融融。但是很多家庭喜欢边看电视边吃饭，这对孩子可不是好的选择，弊端是：

● 不能营造一个整体的进餐气氛；

● 分散孩子吃饭的注意力，影响食欲，宝宝的兴趣点在电视上；

● 影响消化功能，进餐时胃肠道需要增加血

液供应，但宝宝看电视，把注意力集中在电视上，大脑也需要增加血流量。血液供应首先是保证大脑，然后才是胃肠道，在缺乏血液供应的情况下，胃功能就会受到伤害。

不喝奶和只喝奶

不爱喝牛奶的孩子并不少见。有的宝宝在婴儿期非常愿意喝牛奶，但到了幼儿期，却不愿意喝了，尤其不爱喝鲜牛奶，这并不是宝宝有什么问题。当宝宝无论如何也不愿意喝鲜牛奶时，妈妈没有必要硬逼着宝宝喝，逼迫的结果使宝宝更讨厌喝牛奶。解决的办法是改喝配方奶粉，吃奶片或奶酪，喝酸奶。也可以给宝宝一些含奶食品，如早餐奶、巧克力奶、豆奶，这些奶制食品的味道可能是孩子比较喜欢接受的。过一段时间再试着给宝宝喝鲜牛奶，宝宝不会一直不喝的。在孩子不接受奶制品的时期内，可以通过肉、蛋来补充蛋白质。

有的宝宝特别爱喝奶，到了快两岁，每天还是以喝牛奶为主，一天可以喝1000毫升以上，这样的饮食习惯也是不合理的。宝宝每天的奶量应该控制在750毫升左右。一天三餐要正规做给孩子吃。

睡前喝饮料为什么?

我家孩子17个月大，进入夏天以来，每天晚上总要喝3次左右的果珍或者是牛奶之类的。这样是不是就会睡眠不好了呢？是不给他喝，还是听之任之呢？

每天夜间起来喂食不是很好的习惯，在一定程度上会影响宝宝的睡眠，也影响父母休息。宝宝睡觉前尽量吃饱，如果宝宝睡得早，可在父母睡觉前再给宝宝喂奶一次，喂奶后让宝宝喝些白开水，以免影响宝宝牙齿健康。虽然宝宝非常爱喝甜味饮料，但父母应尽量不给。如果宝宝哭闹影响入睡，改正方法是把味道兑淡，最后变成白开水。



宝宝/刘卓然

我最爱看书啦，妈妈怀我的时候经常看书学习，妈妈说那是她对我进行胎教的内容之一。

他竟喝茶!

我的孩子17个月大，现在他每天晚上睡觉的时候一定要喝好几次茶。不然的话，晚上睡得就不是很香了。

宝宝喝茶的习惯应该是父母在喂养中养成的，不知道你给宝宝喝的是什么茶，是我们成人喝的那种茶叶吗？如果是的话，不适合让宝宝喝，更不能在睡觉前多次喝茶。茶叶中含有咖啡因，刺激神经，使人兴奋，还含有咖啡碱，可破坏维生素B1。此外，茶叶中还含有大量的鞣酸，影响铁的吸收，因此宝宝不宜喝普通意义上的茶。

105.宝宝不睡，父母着急

有睡眠问题的宝宝常常给父母带来烦恼，甚至成为养育宝宝过程中最令父母头痛的问题：

- 不想睡觉，甚至因为不愿意上床睡觉而拒绝睡觉前需要做的事情（如刷牙、洗脸）；
- 难以入睡，躺到床上折腾，一会儿渴了，一会饿了，一会儿要撒尿，一会屁屁痒，一会要听故事，总之，就是不睡觉；
- 夜间反复醒来。让宝宝独睡，夜间总是醒来哭；把宝宝的小床放到旁边，仍然无济于事；搂着宝宝睡吧，还是一遍遍地醒，而且父母更无法休息了，因为怕惊动宝宝，自己不敢动，胳膊腿都麻了；

到了这个月龄仍然存在睡眠问题的宝宝，追溯宝宝出生史，多能发现下面这些经历：

- 早产儿；

- 出生后接受过医疗干预的新生儿；
- 患有疝气3个月以上的宝宝；
- 出生第一周睡眠不踏实、爱哭闹的宝宝；
- 妈妈有难产经历的宝宝；
- 有过睡眠不良历史的宝宝。

睡眠一直正常的宝宝，到了这个月却出现睡眠棘手问题，最有可能的原因：

- 清醒的时候，宝宝受到过不止一次的不良刺激；
- 常有焦虑情绪伴随着宝宝；
- 由于某种未知的原因导致宝宝开始惧怕黑暗；
- 宝宝睡眠时间没有规律；
- 父母在孩子面前吵架。

城市宝宝从这时开始养成夜猫子习惯

宝宝睡觉晚，在城市是比较常见的现象，而在农村几乎不存在这样的问题。因此，夜猫子不是宝宝的问题，而是成人生活习惯对宝宝的影响。宝宝有自己的生物钟，但生物钟不是从生下来就设定好的，生物钟也受日常生活的影响。例如，一个人已经养成了睡午觉的习惯，但由于工作时间的变更，没有时间再睡午觉了，可一到睡午觉时间就开始打瞌睡，需要很长一段时间才会改变睡午觉的习惯。睡午觉的习惯持续时间越长，改变过来就会越难。

大多数城市家庭睡觉都比较晚，尤其是大城市，父母十一、二点睡觉的占绝大多数，宝宝能够早早上床睡觉的可能性是很小的。宝宝一天没有见到爸爸妈妈了，哪里舍得睡觉，所以宝宝入睡时间越来越向后推迟，这是宝宝睡觉晚的主要原因。

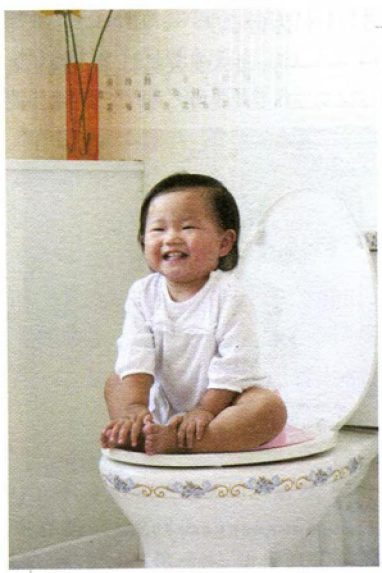
这个月龄的宝宝正处于独立性与恐惧感并存时期，宝宝需要父母的保护，在父母身边，宝宝就会有安全感。当宝宝有了安全感后，就能够安静地玩他自己想玩的游戏，做他自己想做的事情。如果你是全职妈妈，宝宝就比较粘你，当宝宝饿了、渴了、困了的时候就开始找妈妈，谁也不要。如果你是职业女性，宝宝饿了、渴了、困了的时候就会去找看护人，但宝宝非常愿意找妈妈玩耍，一天没见到妈妈，宝宝当然盼着晚上妈妈回来和他一起做游戏了。

宝宝不能独睡是正常的

不用说17个月的宝宝，就是再大一点，上了小学的孩子也希望能和爸爸妈妈睡在一起。宝宝什么时候能独睡？每个孩子都有自己的时间。如果你的宝宝现在就能够接受自己独睡，而且睡得很好，就让他独睡好了。不要担心宝宝过早独睡，会影响宝宝心理发育，使宝宝变得孤独。如果你的宝宝说什么也不愿意自己独睡，甚至不愿意睡在紧挨爸爸妈妈大床的小床上，而是强烈要求睡在爸爸妈妈中间，就满足宝宝的要求好了。如果怕影响你们睡眠，等宝宝睡沉了，再把宝宝抱到一旁或紧临你们大床的小床上。怎么睡并不重要，重要的是要让宝宝很快入睡，并睡得安稳。宝宝愿意和爸爸妈妈一起睡，并不是让你们为难的事，孩子也不会因此而缺乏独立性。

为什么宝宝晚上醒来大哭？

我儿子现在1岁5个月，最近连续5天了，每天晚



宝宝汪思睿　乳名嘟嘟
嘟嘟接受能力非常强，没有告诉她怎么做，宝宝已经开始像模像样的。



宝宝/张栩萌
在怀柔吃农家饭的炕桌上，萌萌学做操。

上睡一个多小时就要醒过来大哭，迷迷糊糊地哭得很伤心的样子。一般都要哭十来分钟后就又睡熟了。开始我很紧张，怕是“肠套叠”，但仔细观察，症状又不是，他也不像是有什么地方痛的样子。被子盖得也合适，孩子背心无汗，只是痛哭。我也问过家里人，孩子白天有没有被惊吓或是临睡前有没有疯狂玩过，但是都没有。孩子的牙齿较少，只长了8颗。不知道会不会是孩子长牙疼痛所致呀？

你已经仔细观察过孩子哭闹时的情况，似乎不是疾病所致。我认为还应注意一点，当孩子哭闹时，看一下肛门处，是否有白线虫，如果有就可诊断是蛲虫病了。如果观察困难，也可试验性地在宝宝入睡后，在肛门口涂上蛲虫膏，如果宝宝不再哭闹了，即可诊断为蛲虫所致。如果不是，考虑宝宝可能是睡梦中惊醒。这个月龄的宝宝出现睡梦惊醒现象时，可给宝宝吃一周的猴枣散或琥珀抱龙丸。如果什么原因都找不到，你所需要做的就是当宝宝醒来大哭时，耐心地哄他。通常长牙不会使宝宝醒来大哭的。

106.排便及其他

父母给予宝宝的是良好的排便习惯

关于宝宝尿便问题，在前几章中有过比较详细的讨论，这个月和前一两个月没有太大区别。现在仍是处于尿便训练期，如果宝宝很愿意接受妈妈的训练，就继续这么做；如果宝宝不但不愿意接受尿便训练，还产生执拗行为，妈妈不要和宝宝较劲，宝宝终究会控制尿便的，只是时间早晚而已。一个健康的宝宝，即使妈妈没有刻意训练宝宝尿便，也会慢慢学着自己控制尿便。妈妈给予宝宝的是良好的排便习惯，使宝宝学会应该排在哪里，养成便前便后洗手的卫生习惯。通常情况下，宝宝控制大便的时间要早于控制排尿的时间。

如果宝宝能够向妈妈表示他有尿便了，就预示着妈妈该训练宝宝控制尿便了，大多数宝宝是先用非语言方式表示，后通过说话方式告诉妈妈他要尿便了。

早晨体温高为什么？

我的孩子现在17个月，他早上的体温大概在37.5度，中午以后又很正常了，这是为什么呢？会有什么问题吗？

一般来说，人体的体温是晨起略低，午后略高。口温和肛温在37.5℃以下为正常，腋温37℃以下为正常。您的孩子是用什么方法测量的？如果是腋温，体温就偏高，是每天都这样吗？如果是这样就应检查一下是否有什么异常。如果偶尔一次，是否正好赶上感冒或其他情况？另外，体温还受其他一些因素影响。如吃奶时或刚吃完奶测体温，就会比正常高，腋窝有汗时测量的温度可能会比正常的低，哭闹时测量温度可能会高。因此，测量体温时一定要注意在同一种条件下测量。

指甲为何有白点？

我儿子有17个月了，他的指甲上近期发现有白色的小斑点，是什么原因造成的呢？

指甲白斑可能是指甲本身疾病，如先天性指甲代谢方面的问题；也可能是肠蛔虫症，也就是人们常说的“虫斑”，还有人认为与缺钙缺锌等有关，但没有确切的证据。如果白斑随着指甲的生长逐渐消失不再出现，就不必担心，如长期不消退，就要看皮肤科医生了。

宝宝能否骑电动车?

我儿子现在17个月，喜欢骑电动车，但我从一份杂志上了解到3岁以下幼儿不宜骑童车，原因是容易使下肢畸形发育。不知道还能不能让他骑车，一天该骑多长时间?

宝宝的骨骼关节发育已经比较完善，作为一项游戏是可以的，并不会因此而发生下肢畸形。但不能长时间骑在电动车上，一次玩10分钟，一天骑一两次比较合适。

宝宝走路时腿硬挺挺的为什么?

我女儿17个月，她的右腿走路时总是硬挺挺的，关节不弯，有时也不愿下蹲，似乎有困难。我想帮助她把关节弯一弯，她的腿也会直挺挺地不愿弯。平时她很好动，尤其喜欢在大人的帮助下上下楼梯。不知是不是因活动过多，还是因为摔跤而致关节受伤?

如果宝宝能够很好地上下楼梯，骨骼关节有病的可能性不大，不会因为活动多出现“走路硬挺挺的”现象；如果因为摔跤关节受伤了，宝宝不可能再走，会因为受伤的关节疼痛而拒绝行走或哭闹。所以，可能是宝宝体能发育阶段的正常表现。我没有看过宝宝，如果你确实感觉宝宝走路有问题，建议看医生。要检查骨骼关节疾病，最常用的检查方法是拍摄X光片，但X线对宝宝并非百分之百安全，请你慎重接受。

还需要补习爬吗?

我的孩子17个月大，孩子小的时候我们没有意识到爬行对于孩子的重要性，所以对他不会爬行也就听之任之了。可前不久听说不会爬行的孩子有很多不好的地方。我很着急，不知道怎么办才好，是现在开始帮他补习爬行，还是就这样算了呢?

你的宝宝至今还不会爬吗?其他运动方面有什么异常吗?走得如何?爬行是很好的运动项目，能够锻炼肌肉，促进宝宝大脑皮层发育成熟和智力的提高，促进全身的协调动作，对中枢神经有良好的刺激作用。爬行也可消耗热量，加强新陈代谢。大多数情况下宝宝从8–10个月开始爬。但并不是所有的孩子都能在8–10个月时学会爬。有的宝宝都会走了，还不会爬，这是否意味着宝宝有发育上的问题?应该这样看待这个问题：不会爬不是造成宝宝协调能力差的原因，相反，协调能力差才是不会爬的真正原因。协调能力差，学习带有技巧性的运动，就比较慢，但这并不影响宝宝智能的发展。多爬对宝宝有好处，宝宝不爱爬，对宝宝也没有我们认为的那么多坏处。每个孩子都是向着对自己有利的方面去发展，宝宝先走后爬一定有他自己的原因。如果宝宝没有潜在的爬行能力和愿望，即使我们再开发也不能达到预期的效果。



宝宝/冯路
学着妈妈的样子梳头。

让我们一起来回顾宝宝爬行的情景吧。学会俯卧位仰头是宝宝学会爬的先决条件，当宝宝能够俯卧位头部仰起时，就可学习爬行了。父母要为孩子学习爬行创造条件，首先要有一个平坦安全的环境，在前方放上色彩鲜艳的玩具或发出声音，促使孩子试探性爬行。宝宝先用腹部爬，当孩子学会用两上肢支撑上身时就可过渡到用手臂和膝盖（四肢）爬行了。随着坐、爬、走动作的出现，大肌肉动作不断向小肌肉动作发展，由粗到细，宝宝按照发育程序发展着。但并非所有的宝宝都遵循这个程序，对程序稍加改变并不预示着宝宝不正常。



宝宝／叶子仪

第六章

1岁6个月的幼儿

（17-18个月）

★语言表达能力的里程碑

★执拗期悄然到来

★要相信宝宝有令人难以置信的能力

★宝宝喜欢自己动手做事

★半夜醒来哭的宝宝

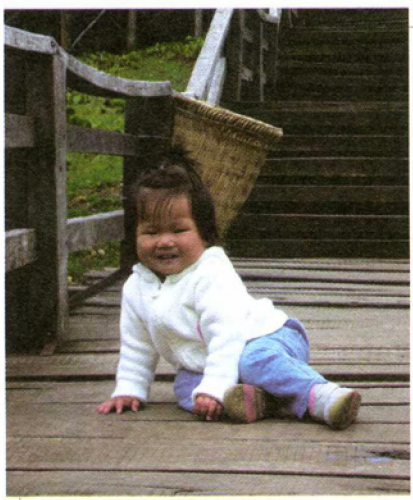
第1节 特点

宝宝过了1岁生日就进入幼儿期了，但1岁到1岁半的幼儿在很多方面还延续着婴儿期的特点，是婴儿期与幼儿期的过渡，1岁半以后，标志着幼儿发展阶段的真正开始。1岁半的宝宝都有哪些特点呢？

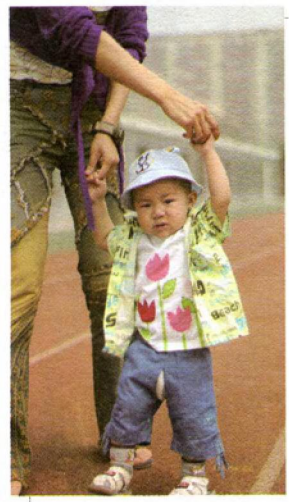
107.语言表达能力的里程碑

宝宝早在7-8个月时，就已经开始咿呀学语了，但语言的表达能力是极其有限的。大多数宝宝1岁半以后，不再只是用哭闹和耍脾气的方式，而是尽量用语言来表达自己的需求。宝宝的“精辟用词”常能带给爸爸妈妈开怀大笑，他每天不但能够学习20个以上的单词，而且能学以致用。在未来的半年中，宝宝基本上能学会使用母语表达自己的要求和意愿。

宝宝基本上能够叫出家里的物品名称，并知道大部分物品的用途。如果在图画书上看到他认识的物品，就能够和家里的实物联系起来。但宝宝还不知道物品是一辆红色汽车，当宝宝在路上或图画中看到和妈妈类似的汽车时，便会认为是妈妈的汽车。



宝宝/王思睿
在云南少数民族的阁楼上。



宝宝/张瑷晖　乳名/兜兜
我能够独立行走了，妈妈不放心，怕我摔跟头，还是牵着我的手，妈妈的个头太高，我的个头太低，所以，我只能像投降一样，举着两只胳膊走，好不舒服，我累，妈妈也累，妈妈的胳膊还交叉别着，也够难为妈妈的了。放开手让我自己舒舒服服地走吧，不摔几个跟头，哪能学会走路啊。不过不要让我在水泥地或瓷砖地上练走路，真的摔一跤可不是好玩的，地太硬，我的头可承受不住，最好在草坪或土地上练习走路，在沙滩上练习是最安全的，但是，沙滩上可不大好走，太软了。

体能发育飞速进步着

进入1岁半以后，大多数宝宝已经能够下蹲自如，行走自如了。有的宝宝还可能会眼睛盯着地面，动作不很协调地往前“冲”着跑几步。或许你的宝宝早在1岁时就开始尝试着向后退着走了，但大多数宝宝要到了这个月才能掌握向后退着走的技巧。

宝宝喜欢把一件物品放到一个容器中，根据宝宝这个特点，可以锻炼宝宝，让宝宝把他的玩具以及用品放到固定的地方，比如把玩具放在玩具框中，把鞋子放在鞋柜中，把帽子挂在衣帽钩上。

宝宝学会了自己脱衣服，但还不能很好地完成穿衣服，拉链衣服还不能自己拉上，会使用粘贴式的鞋带，但可能会粘得歪七扭八。

借助工具取够不到的东西，这不但是宝宝运动能力的进步，也是宝宝协调能力的进步。从某种角度看，还表现出宝宝分析和解决问题的能力。

执拗其神肖然开始

在接下来的半年里，宝宝没有了婴儿的



宝宝/朴星宇 乳名/小鱼儿

宝宝现在1岁3个月，已经认识很多英语单词，而且能够用两种语言表达意思。看护星宇的是位菲律宾姑娘，爸爸是位具有很高学问的商人，妈妈是在读博士。星宇的智慧可是有来头的。

乖巧，多了几分幼儿的淘气，宝宝开始向着执拗期迈进。一般在2岁时出现典型的执拗期（有的专家称为反抗期）。你会发现宝宝已经有了主见和个性，自我意识和思考的独立性增强了，与对妈妈极度依恋的婴儿期截然不同。

第2节 生长发育和成长步伐

108.体重、身高、囟门

身高不达标

我的宝宝1岁半，身高不达标。检查头发提示缺锌、缺钙。我隔天给她吃一支葡萄糖酸锌、葡萄糖酸钙和朴雪（补铁的）口服液。这样做可以吗？

微量元素也存在平衡问题，长期服用铁剂可出现缺锌，而长期服用锌剂，也可造成铁的丢失，所以，应该在医生指导下补充。补充营养剂应该有充分的依据，发锌和发钙不是准确的指标，补也要适量，不是越多越好。影响身高的因素很多，除了微量元素外，还有其他因素，都要考虑进去。药补不能代替食补，平衡的膳食结构是保证孩子营养均衡的最重要的因素。另外，幼儿也有在某一段时间内生长缓慢，在另一段时间内生长快速的现象，即所谓的“补长”现象。若宝宝没有什么异常，不要过多补充药物营养素，某些营养素过剩对宝宝来说与营养缺乏一样有害。

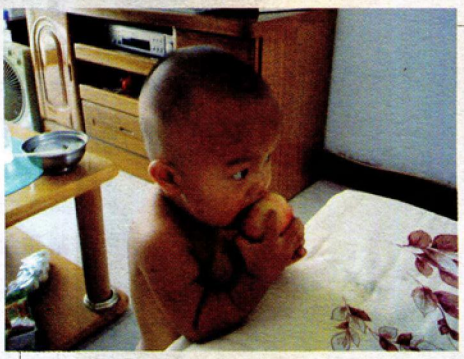
多数宝宝前囟闭合

到了1岁半，绝大多数宝宝前囟已经完全闭合了。有一部分宝宝1岁半以前就闭合了，很少有宝宝一直到2岁前囟才完全闭合。这些都是正常的。

109.牙齿

乳牙萌出速度

1岁半的宝宝，多数已经萌出10颗乳牙。但乳牙萌出数目也存在着个体差异。有的宝宝直到1岁才开始有乳牙萌出，1岁半乳牙数在10颗以下也属正常。有的宝宝早在4个月就开始有乳牙萌出了，到了1岁半甚至已经萌出12–16颗乳牙。但情况也不都是这样的，有的宝宝乳牙开始萌出时间比较晚，而萌出速度却比较快。有的宝宝第一颗乳牙萌出时间比较早，在以后的岁月里，乳牙萌出速度却很慢，甚至连续几个月都没有乳牙萌出。妈妈可能比较着急，担心宝宝缺钙或其他营养不足。有此担心的妈妈可带宝宝看一看医生，不要擅自给宝宝加服钙剂或鱼肝油，因为乳牙萌出速度并非都与钙有关，正常宝宝也可



宝宝/刘卓然

我的吃相不错吧。干一行爱一行，干啥像啥是我的特点。将来呀，我肯定是学习时像学习的样子，工作时像工作的样子。

出现上述情况。

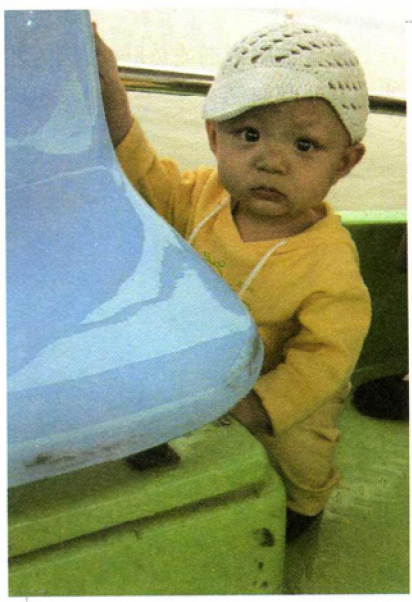
出牙少为什么?

家有小孩已18个月，出牙却只有4颗。经诊断没有缺钙，请问是何原因？该采取什么措施？

一般情况下，1岁半的幼儿萌出乳牙10颗左右。但是，乳牙萌出数量和时间存在着一定的个体差异。有的幼儿到了1岁才开始萌出乳牙，有的早在出生后4个月就有乳牙萌出了。缺钙可使出牙延迟，但出牙迟并不都是缺钙所致，就像身高一样，有个补长的过程。如果孩子没有其他问题，就不要过于担心，只要让孩子多吃固体食物，到时候会出齐的。

● 出牙迟

如果宝宝牙齿出得晚，妈妈常怀疑宝宝缺钙，这个认识非常普遍，有的医生也会这么告诉父母。其实，因缺钙引起出牙迟的并不多见。现在，大多数宝宝都是在出生后半个月就开始补充维生素AD和钙剂。母乳中钙磷比例比较适宜于钙的吸收，而且孕妇从怀孕就很注意钙的补充，在哺乳期也很重视补钙问题，所以母乳喂养的宝宝不容易缺钙。非母乳喂养的宝宝绝大多数都是吃配方奶（母乳化奶），其中的钙磷比例接近母乳，因此，除非患有某种疾病，宝宝缺钙的可能性不大。另外，早在胎儿时期乳牙就已经形成，只是埋藏在齿龈下部，宝宝出生后乳牙继续生长，直至萌出齿龈。



宝宝周睿麟

宝宝瞪着铜铃般大的眼睛，天真可爱。

出牙迟的宝宝并不意味着不正常，就像身高体重，囟门闭合一样。每个孩子都按照自己的生长发育曲线生长着，孩子间有快有慢，孩子自己本身也会有快有慢，并非总是均匀发育的。通常情况下，无论出牙早晚，2岁半左右都能出满20颗乳牙。

现在的孩子吃固体食物普遍较晚，在此之前，一直以奶、流质食物、泥糊状食物为主，齿龈得不到充分的磨擦，这也是导致出牙晚的原因之一。增加颗粒和固体样食物较晚还会带来另外一个弊端，就是孩子得不到咀嚼和吞咽的锻炼，不但出牙迟，还存在着咀嚼和吞咽能力弱的现象。

保持口腔卫生

我的孩子现在1岁半，已经出牙了。我不太明白孩子的口腔应该怎么样保持清洁，请问有什么好的方法没有，应该注意一些什么样的问题？

不要让宝宝吃奶睡着，喝奶后要给宝宝喝些清水，睡前用软纱布或儿童牙刷为宝宝清理牙面。少食酸性、甜食或过冷、过热食品。不要让宝宝含乳头、食物睡觉。

110.令人难以置信的能力

让家里发水

旭旭刚好1岁半，是个漂亮而又文静的小公主。妈妈在接一个电话，电话那头说得起劲，当妈妈放下电话后，才想起宝宝，哪去了？妈妈喊了一声：旭旭！没有回声，这孩子跑到哪去了？妈妈自言自语，准备到其他房间去找孩子。可刚走几步就发现满地都是水，顺着流水的方向走去，原来是从卫生间流出来的。水龙头开到最大，水哗啦哗啦地流淌着，地上已经积满了水。旭旭身上的衣服全湿透了，小手正在水龙头上浇着，非常认真地享受着“被水抚摩的感觉”。妈妈一声大吼，旭旭，你在干什么？！旭旭被妈

妈的吼声吓了一跳，看着妈妈愤怒的脸，旭旭意识到了“问题的严重性”，哇的一声大哭起来。

拧开液化气钢瓶上的接口

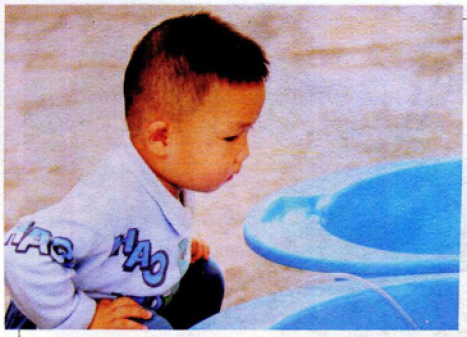
1岁半的果果拉着奶奶往厨房走，奶奶被孙子拉到厨房，不知孙子要她做什么。当孙子指着液化气钢瓶让奶奶看的时候，奶奶才明白了。原来，她的宝贝孙子把液化气钢瓶上的接口拧开了。平时成人拧它也要费点力气的，却被1岁半的娃娃给拧下来了，你真的不知道他有多大的能耐。

大家都在客厅内聊天，没有人注意孩子在做什么，这么大的孩子就是有这个特点，人越少宝宝越不好哄，人多了宝宝反而不再粘人，自己玩自己的。果果也一样，如果只剩下奶奶一个人，他就不离奶奶半步，还腻着奶奶陪他玩这个玩那个，奶奶什么也干不成。可一到家里有很多人时，果果不但不再腻着奶奶，也不腻着其他人，他干脆谁也不找，非常有兴致地独自玩耍，而且总能在这个时候做出“惊天动地”的事来。这不，家里又来了很多人，果果就开始自己行动了。

防不胜防

我亲眼见到，1岁半的宝宝，会把抽屉打开，看看里面有什么。尽管这么大的宝宝基本上知道了什么能吃，什么不能吃，但见到新奇的东西还是要放到嘴里尝一尝的。看见抽屉里有小药瓶，不费力气地就打开瓶盖，并能把小药片倒出来放到嘴里。如果恰好是糖衣药片，宝宝会当做糖吃，会吃很多；如果是苦药片，宝宝会把塞进嘴的这一片吐出来。即使是维生素，如果宝宝一次吃很多也不是件好事。所以，不想让宝宝拿到的东西，千万不要放在抽屉里，你不可能保证一直锁着，总有疏忽的时候。

我列举过很多意外事故的例子，可能会给父母们带来一些压力。父母们可能会说：一个例子一个样，注意这个了，注意不了那个，防不胜防。其实，事情没有这么复杂，记住很简单的概念就可以：心存侥幸是发生意外的最大隐患。所有的意外事故，都不是宝宝的问题，这么大的宝宝是需要父母保护的；道理要讲，虽然现在宝宝听不懂，父母需要的就是给宝宝创造一个安全的环境，一切的不可能都可能发生。一分的疏忽，就可能带来万分的危险！



宝宝/郑果
果果在观摩大盆子里的螃蟹。

如果宝宝能拿到诸如改锥、榔头之类的工具，又曾经看到过成人使用过这些工具的话，宝宝也会模仿着使用工具，只是宝宝做的多是“破坏性”的工作，比如试图把木地板撬下来，把家具钉个坑。

独立行走，挑战平衡

宝宝能独立行走的平均年龄在1岁半左右，但也不是千篇一律。如果你的宝宝还不能很顺畅地行走，请不用担心。通常情况下，从宝宝独立迈步走出第一步开始，经过半年的努力，就能够走得相当好了。如果现在宝宝还不能牵着妈妈手或扶着物体行走，请及时看医生。

这个月龄的宝宝可能会对测试平衡能力非常感兴趣，寻求新意，探索未知，冒险是这个年龄段宝宝的特点。父母可帮助宝宝实现“挑战平衡”，在地上搭一长木板，先从10厘米高度开始，逐渐增加高度，直至你能够恰好站在平地上牵着宝宝的手在平衡木上走为止。

平衡能力的提高促进了宝宝整体协调能力的发展，宝宝的行动看起来更加顺畅，攀爬技巧不断长进。宝宝能上到比较高的坐椅上，无须妈妈帮忙了，宝宝已经能够稳当地



宝宝/刘卓然
这么多玩具，到底玩哪个好呢？

坐在带靠背的儿童小椅子上了，而不再需要四周栏杆保护。

第3节 智力与潜能

111.语言为宝宝搭建与外界交流的桥梁

开始用语言打招呼

这个月龄的宝宝开始使用语言和周围的人打招呼，如果客人要走了，宝宝会向客人说“再见”。但有的宝宝不大愿意主动和客人说再见，有时妈妈要宝宝和客人说再见，可宝宝就是不说。宝宝不说的理由只有他自己知道。如果宝宝不和客人说再见，妈妈不要硬逼着宝宝说，或当着客人的面批评孩子没礼貌。孩子有选择是否说“再见”的权力，妈妈不要轻易剥夺孩子的“自主权”。这样不但不会教育孩子有礼貌，也使客人陷入尴尬，似乎让客人感觉宝宝不欢迎这位客人。其实，宝宝没有任何恶意，恰恰相反，宝宝也许是因为要留住客人才不说再见的。

词汇掌握

这个月龄的宝宝，基本上掌握50–100个词，50%的宝宝能够掌握60–80个口语词汇。从这个月开始，宝宝的词汇量猛增，在以后的半年时间里，可以说是宝宝词汇爆炸期。

宝宝能够发出20多种不同的音节，这些音节能够组成50多种不同的词或类似词。宝宝说出的句子通常包括一个名词和一个动词，开始向儿童语调发展。在宝宝的语句中，常常有含糊不清的字词，不要苛求宝宝把词句说清楚，没完没了地教孩子发音，这会导致宝宝失去“学习兴趣”。宝宝现在能发的音节有限，有些字词的发音不够准确是很正常的。随着宝宝对语音的掌握，就能够清晰地说出他想说的词句了。

对于这个月龄的宝宝来说，真正理解一个新词的含义并不是件容易的事。但是，借助实际物品，妈妈说话时的语音、声调、表情、手势，以及此时此刻情景，宝宝就能够比较快地明白妈妈说出的新词的含义。

宝宝最常使用的词汇是日常的生活用语。掌握生活用语的数量每个孩子间的差异不会太大，但对其他词汇的掌握可能会因环境不同而有较大的差异。如果父母总是喜欢和宝宝讨论问题，让宝宝参与到成人的谈话中，让宝宝更多地听父母说话，而且是针对宝宝说的，宝宝理解和掌握的词汇都会比生长在不爱说话家庭里的孩子多得多。

灵活使用二字句，开始三字句

当幼儿看到物体出现、消失或移动时，会说出这个东西怎么样了，会指出这个东西的特性，以及这是谁的东西。会说出谁在做什么，以及他看到了什么。会要求或拒绝某样东西或某个行为，而且会问你是谁、干什么、在哪里等问题。幼儿用简单的两个字组合表达他的意思，有90%的句子是恰当的，这充分反映了幼儿学习语言的巨大潜在能力。宝宝开始了语法的学习和运用，从最短的句子开始，如：我吃、我喝、不睡、拿走等。宝宝的2个字组合意义丰富的令成人赞叹不已，和成人要表达的意义极其相似。

宝宝已经开始使用三字句。无论是双字句还是三字句，还都不是完整的句子，但已经具备了完整句子的雏形，基本上可以表达宝宝的意愿和要求。这时宝宝所使用的词多是实词，省去的是一些虚词、副词、形容词等，所以，听起来意思是比较明确的。如宝宝说“吃苹果”妈妈就非常清楚宝宝的意思，而无需说“妈妈，我要吃苹果”。

大量借用词语

宝宝对词语的理解运用和人类语言文字的发生过程是相似的。用一个简单的、认识的、常见的词，引申、指代、意会、转借来表达新的意思。比如：家里养一条小狗，宝宝就会把所有与小狗相似的都叫做小狗，如：小猫、毛绒玩具，甚至把妈妈穿的皮毛衣领子，皮毛大衣也叫小狗。这种现象在1–2岁的宝宝身上最为明显，3岁以后就开始逐渐确切理解一个词的本身含义了。

进进认识蚂蚁，我就告诉宝宝，蚂蚁是昆虫，所以，蚂字就是由一个“虫”字和一个“马”字组成的，“虫”字就是告诉你它是虫，“马”字就是告诉你它的读音。结果，宝宝看到蟋蟀也读蚂蚁，看到螳螂同样读做蚂蚁，总之，所有带虫字的字她都读成蚂蚁。

说出身体名称

宝宝能够说出身体所有部位的名称，不但能指出自己身体部位的名称，还能指出其他人的，理解各部位的功能和作用。当妈妈问：用什么吃饭呀？宝宝会指着嘴巴，同时用语言表述出来。耳朵是做什么的？宝宝会告诉妈妈，听妈妈讲故事。宝宝还缺乏抽象理解力，常常喜欢把一个物体的功能用很具体的事情表达出来。

喜欢自言自语

幼儿玩耍时，周围并没有人和他对话，但幼儿会自己和自己说话，这时妈妈没有必要打扰宝宝，宝宝是在锻炼自己的语言能力。宝宝知道，说话能够引起父母的注意，能够表达自己的意愿和要求，宝宝喜欢学习说话，自言自语是对语言的整理。宝宝不但喜欢自己说话，还喜欢听别人说话，尤其喜欢听妈妈讲故事，而且喜欢重复听妈妈讲一个故事，尽管宝宝已经很熟悉妈妈讲的故事了，但宝宝仍然喜欢听。这是宝宝学习的基础，学习的关键是习，宝宝通过一遍遍听故事，练习自己的复习能力，妈妈可不要为此心烦。

听和看

宝宝基本能够听懂爸爸妈妈的话，能够听懂电视里部分幼儿节目中说的话，但很难听懂收音机中的播音，对爸爸妈妈之间的谈话也并不能完全理解。如果爸爸妈妈谈话的内容是关于他的事情，他会停下来听爸爸妈妈谈论他的事情。他是有选择性地听，听他感兴趣的话题，听他愿意听的话语。所以，爸爸妈妈对孩子的要求并不能全部通过语言来实现，比如危险的东西不能让孩子动，孩子几乎从不听妈妈的告诫。如果妈妈要孩子记住教训，通常采取非语言的方式，比如：愤怒、抱开他或拿走东西。

提高眼与物体之间的协调能力，选择大块七巧板图、回力球、骑着会摇动的木马、三



宝宝贝贝

这么大的宝宝几乎可以打开所有的盖子、抽屉、门闩。不能让宝宝入口的物品一定要远离宝宝。

轮车等都可以锻炼幼儿视觉与物体之间的协调能力。

对时间概念的理解

宝宝或许时至今日还不会说“时间”这个词，也不能理解时间是怎么一回事。实际上，大多数成年人对时间的理解也是非常有限的，父母对孩子时间概念的培养也多局限在让孩子到什么时间应该做些什么，常说：

“看，都什么时候了！”

“该吃奶了。”

“该睡觉了。”

“妈妈该上班去了。”

“吃一顿饭用了这么长时间。”

“明天再去。”

“以后再说。”

分析一下这些与时间有关的语句不难看出，这些语句，在时间问题上，大多是“被动”的，似乎我们的生活总是被时间追着跑，似乎成了时间的奴隶。常给孩子这样的时间感受和认识，不但不能培养孩子珍惜、爱护、享受时间的美德，还会引起孩子对时间的抱怨。长大了，常挂在嘴边的话可能就是：实在没时间！但在实际行动中却总是不能充分利用和享受时间。

如果到了睡觉的时间，妈妈在催促孩子上床睡觉时，不说：你看都几点了！而是换一种说法：

“宝宝玩了一白天，一定很开心。”

“现在是晚上，爸爸妈妈和所有的小朋友们都要上床休息了。”

“让我们甜甜地睡一大觉吧。”

“宝宝睡着的时候会梦到非常开心的事情——和可爱的小熊猫在一起玩耍。”

“宝宝会梦见和爸爸妈妈一起飞到太空，看看星星为什么那么亮晶晶的。”

妈妈给了宝宝这样的时间概念：白天、晚上、休息时间、玩耍时间、睡觉时间，所有时间里都是快乐的。

分辨物体

分辨出什么能吃，什么不能吃。有的宝宝在前几个月就有这个能力了，有的宝宝在以后的几个月才分辨出来。有的宝宝尽管还是时常把不能吃的东西放在嘴里，这只是一种习惯，或玩的方式，他知道此物不能吃。

宝宝能够分辨出物体的形状，所以宝宝能够把不同形状的积木插到不同的插孔中，如果妈妈教过不同形状的名称，宝宝还能按照妈妈的指令，拿起不同形状的积木准确放入。

宝宝喜欢玩橡皮泥，玩橡皮泥不但能锻炼宝宝手的运用能力，还能够开发宝宝的想象能力。教宝宝从最简单的物体捏起，如圆形、方形。

112.对宝宝语言发育滞后的担忧

不同幼儿，语言发展速度会有1–2年的差异。尽管语言发展速度有快有慢，但幼儿所经历的语言阶段却大致相同。都是从咿呀学语开始，到单字发音，再到两字的简单句子以及三字的简单句，字词积累越来越多，句子也越来越长，句子结构越来越复杂，就像一棵枝叶茂盛的大树。不要担忧你的宝宝说话比周围的小朋友晚，你的宝宝是在按照他的步骤发展着他的语言，到学龄前都会很好地



宝宝/郑果

爸爸妈妈带果果去划船，果果学着爸爸样子划船。果果是个非常爱学习的孩子，喜欢自己亲自动手做事，而且非要学会不可，他不会做的，就一遍遍不厌其烦地做啊做，直到会了为止。



宝宝/郑果
爬高是果果的强项。

掌握母语。

宝宝会是脑瘫吗?

我女儿快18个月了，现在除了“爸”、“妈”、“不”、“姨”几个有限的字眼外，她什么也不会说，但是你说她能听懂。她算不算语言能力滞后呢？我在怀孕19周时，曾高烧一周，虽然已是怀孕中期，可我总担心是否对胎儿造成伤害。前几天在一个亲子园给宝宝做了个评估，她的成绩是75分，听了关于我怀孕期间发烧的介绍，那里的老师建议我们带宝宝去做神经内科检查，我心里很担心，宝宝会是脑瘫吗？

语言的发育有很大的差异，这与遗传有关，还与周围的环境、父母与孩子的交流、孩子所接触的东西等诸多因素有关。说话晚的孩子并不一定是智力发育落后，应加强语言训练，给孩子创造语言的环境。若孩子整天和一位不爱说话的老人或其他看护人呆在一起，很少与人交流，他的语言发育就落后于其他孩子。脑瘫要靠医生检查后确定，如果你的宝宝健康检查未发现任何异常情况，脑瘫的可能性微乎其微。

舌系带过短,为什么?

我家壮壮刚满1岁半，身体健康，很少生病。动作发展协调，没有学过爬行，10个月时直接学会走路，但直到现在语言能力发展缓慢，大人说的话基本都能听懂，大人说什么东西基本都能找到，但就是不会表达，到现在只会喊爸爸妈妈。到目前为止，我们还没有发现他有什么异常，只是觉得他的舌系带有些牵连，也不知是否与此有关？到医院去看过，儿科医生说小孩说话晚与此无关。

幼儿各系统的发育并不是一致的，某一方面发展快时，某一方面就相对慢些，对每个孩子来说，都有他自己的特殊性，只要孩子的耳朵、发音器官、大脑没有问题就不要着急。男孩子的语言发育一般情况下要落后于女孩子，2岁以内的男孩子还不会说话并不是异常的。舌系带过短与说话晚无关，但会影响发音的准确性，应及早治疗。

113.情绪和情感发展

模仿与感动

宝宝会学妈妈的咳嗽声，如果宝宝曾经看过妈妈某种特殊的动作，如捂着疼痛的胃部动作，宝宝会学着妈妈的样子，还能够同时模仿妈妈说话的内容、声音和妈妈的表情。宝宝能够集中注意力观看动画片或书本上的图画，并能够记住动画片中的部分内容。记得最清楚的是人物（尤其是小动物）的名字，对故事中的情节有了初步理解能力，如果动画片中的人物哭了，宝宝可能会跟着哭；如果动画片有让宝宝兴奋的场面，宝宝会用自己的方式表示，如蹦跳、鼓掌、欢叫、原地转圈、大笑等。

宝宝能够自如地向前走了，也能够跑几步了，这时，宝宝可能开始走花样了，可能还会学着爷爷奶奶走路的样子。刚刚学习走路时，宝宝扶着物体侧着走，妈妈喜欢把那时的宝宝称作“小螃蟹”，现在宝宝又开始侧着走，但不用扶着物体了。宝宝还喜欢向后倒着走。这些都是宝宝自由自在地玩耍，宝宝花样走能进一步锻炼宝宝的平衡感。

忍耐力进入低谷

宝宝懂得越来越多的词汇，自己却难于用语言表达；有了更多的自我意识，在一些问题上想自行其是，但他不能左右；宝宝内心的需求超过了与人沟通和解释自己行为的

能力。在宝宝看来，周围的人和事物不理解他，不懂得他，由此导致宝宝出现沮丧的心情，无法忍受了，怎么办？反抗，对这个世界说“不”。父母要理解宝宝这种感受——如果一个人什么都看得明白，却不能用语言表达他的意见，心情将是怎样的呢？

不认输

宝宝天生不认输。当宝宝搭建的积木发生突然倒塌时，绝对不会就此罢手，会一遍遍地去搭。这时的宝宝靠的不是耐心，而是兴趣和不服输的精神。如果这时爸爸妈妈站出来帮助宝宝，宝宝并不领情，可能还会遭到宝宝拒绝。刚才还兴致勃勃的宝宝，会因为妈妈的参与而生气，或者把积木扔掉，或用两手胡乱拨拉积木。

如果宝宝一遍遍地搭建，但总是在他没有完成搭建任务时就倒塌了，宝宝是否会一直做下去呢？宝宝也会失去兴趣，还有可能生自己的气，把积木扔掉。出现这种情况时爸爸妈妈怎么办呢？爸爸妈妈任何安慰的话语都是苍白无力的。告诉宝宝成功的方法，并演示给宝宝看，或许宝宝不能认真听你讲的方法，也不认真看你的演示。不要紧，关键的问题是让宝宝学会遇到困难和挫折时的处理方法，提高宝宝在困难面前心理的承受能力。凡事都有办法解决，或许宝宝现在不明白这个道理，但宝宝不断接受这样处理问题的方法，就会在潜移默化中不断进步起来。

有的宝宝并不因为搭不成功，没了兴趣而大动干戈，而是转移到另一件玩具上或做其他的事情，或开始找父母，希望父母陪他玩耍。这样的宝宝是能拿得起放得下的宝宝，爸爸妈妈也就顺势而为，和宝宝做其他的事情。

学会说“不”

妈妈是否发现，你的宝宝现在最喜欢说的是“不”。使用“不”的频率最高，无论该不该说“不”，宝宝都喜欢用“不”来表明他的态度，以表现出他的独立性和能力。宝宝要通过“不”来展示自己的“权威”和“成熟”，他还要通过“不”来测试爸爸妈妈的忍耐力。爸爸妈妈对宝宝说的“不”越多，宝宝对爸爸妈妈说的“不”也会越多。



宝宝/郭楷杰

幼儿喜欢到户外玩耍，尤其喜欢到空气新鲜、视野开阔的自然风景中去游玩。一只小桶，一把小铲子，简简单单，却能给幼儿带来兴致。既能让幼儿体会到劳动的快乐，又能锻炼幼儿的体魄，还能充分发挥幼儿的创造力和想象力。玩具不在于多贵多复杂，把简单的玩具玩到极致才是对幼儿最好的智力开发。但幼儿还不能完全靠自己玩玩具，父母需要有启发性地教宝宝玩玩具，不要把孩子扔到玩具堆中不管。如果总是让玩具哄孩子，孩子就会对玩具失去兴趣。

对妈妈的“不”充耳不闻

1岁半的晨晨在电视机前走动时，妈妈本能地说了一句：“不要动电视！”结果本来没有注意电视的晨晨向电视机走去，伸出小手啪啪地拍打起电视机的屏幕。

这能说越不让孩子做的事情，孩子越去做吗？这么大的幼儿就是这样。孩子没有做的事情，妈妈没有必要去提醒，提醒的结果就相当于让孩子去做。如果孩子真的拍打电视机了，最好的方法是把孩子抱离电视机，同时告诉孩子：“不要动电视！”训斥和唠叨对这时的孩子是没有效果的。

宝宝小手的动作之快，有时真的令父母想象不到，转眼工夫，可能就把你认为他拿不起来的东西举在手上了；一眨眼的工夫就把不该吃的东西放到嘴里了，可谓是眼疾手快。在宝宝的发育过程中，父母一面为宝宝



宝宝/何宇峰

看着妈妈举过来的药水，一脸的苦相。如果妈妈端着的是一碗冰激凌，宝宝一定不是这样的表情，会笑得像盛开的牡丹花一样。宝宝早在婴儿期就能看出好坏脸。慢慢地，宝宝开始学会区别出好坏事，感受他人的心情，再到后来，开始受周围人情绪的影响。

不断增长的能力兴奋不已，一面又担心宝宝发生意想不到的危险。怎么办呢？不要千方百计限制孩子，而是尽量给孩子创造一个安全的活动空间。

攻击小朋友

1岁半的幼儿对小伙伴不是特别感兴趣，更喜欢自己独自玩耍，不会和其他小朋友配合做游戏。幼儿之间有潜在的攻击对方的可能。

西西的妈妈带着她的女儿到好友家串门，好友家有个比西西大的孩子强强。两个妈妈到一起，最多的话题当然是谈论他们的孩子："西西刚1岁2个月走得这么稳了，我们家强强1岁半才开始哈巴哈巴的。""走得早有什么好处，到处乱动。""我们孩子也是。"说到这，强强妈看到儿子正在追西西，顺口说了句："不要把妹妹推摔了。"话音刚落，强强真的把西西推个大前趴。

强强妈的话唤醒了孩子这种潜在的可能，成了孩子行动的催化剂，而妈妈是"否定"的话语还是"肯定"的话语对他来说并不重要。

不专心玩玩具

这个年龄段的宝宝，很少有专心致志玩玩具的，也不会因为玩具的种类而让他爱不释手。如果妈妈想把一个我们看起来很不错的玩具，从宝宝手里拿过来，硬要是不行的，可能会导致宝宝大哭。但妈妈可以用一件很不起眼的东西，比如，一张纸、一根小草棍，都能从玩意正浓的宝宝手中，把玩具换过来。随着宝宝的长大，宝宝对玩具和物体开始有了自己的选择和喜好，妈妈就不能用一般的东西换回宝宝喜欢的玩具了。

幼儿集中注意力时间大约是这样的：1岁6个月的宝宝，对有兴趣的事情，能够集中注意力时间是6分钟左右。1岁9个月的宝宝是9分钟左右。2岁6个月的宝宝是10–20分钟。

幼儿对事物的再认能力大约是这样的：1岁以前的宝宝，能再认相隔几天到十几天的事情。1岁以后的宝宝，对事物有了较长时间的再现能力，开始用行动展现初步的回忆能力，因此，幼儿很喜欢"藏猫猫"的游戏。2岁以后的宝宝，开始出现有意识的记忆，可以记住妈妈的某些指令，并能付诸行动，还可以背诵歌谣和小故事。

喜欢自己做事

有对母女，为是否可以让宝宝自己拿勺吃饭问题，把"官司"打到我这里。妈妈认为应该让宝宝自己拿勺吃饭，姥姥认为不可以，因为孩子还小，不会吃。如果让他自己吃饭的话，会弄脏衣服和房间。最主要的是孩子吃不进去几口饭，都浪费掉了，而且会因此影响宝宝长身体，因为宝宝没有把饭吃到肚子里。母女俩要我给出建议，到底谁说得对。

宝宝喜欢自己做事，能做的和不能做的，宝宝都会尝试着自己做。如果妈妈限制，宝宝会反抗。有的宝宝早在1岁时就开始尝试自己拿勺吃饭了，到了1岁半，已经能够很熟练地拿勺完成吃饭任务，而无须别人帮忙。但你们直到宝宝18个月还在为是否允许他自己用勺吃饭而争论，这并不意味着宝宝没有这个能力，只是你们没有给宝宝这样的机会。从现在开始，要不折不扣地给宝宝机会，并协助宝宝完成吃饭任务。既要给宝宝自己拿勺吃饭的机会，又要保证宝宝吃饱。

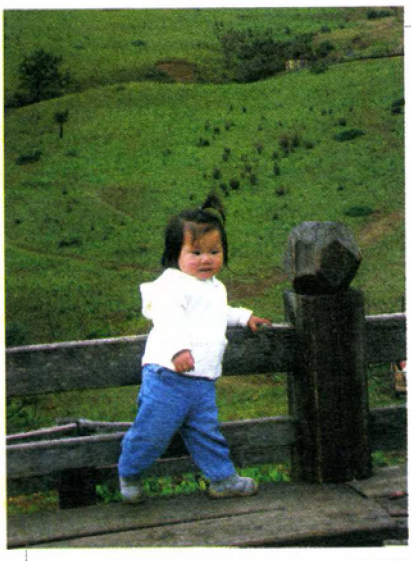
喜欢藏猫猫

与婴儿期不同的是，宝宝已经能够和父

母玩真正的藏猫猫游戏了，而不再像婴儿期的“假藏”（只是局部藏起来，比如用手帕把脸蒙起来，用手把眼睛遮挡住，把一只小毛熊藏在身后），宝宝喜欢把自己藏在诸如：柜子后面、衣柜中、门后或其他房间里。宝宝更喜欢充当被找的角色，因为这样他可以控制局面，如果妈妈没有找到，他可以主动出来。妈妈在明处，他在暗处。宝宝喜欢被妈妈找到的感觉，被妈妈找到有一种被发现的惊喜。如果妈妈找到宝宝后，把宝宝抱起来，并亲吻宝宝，宝宝会更加快乐，因为又多了一层惊喜。当角色转换时，宝宝多表现出紧张神情，宝宝对把握不住的事情多表现出紧张情绪。如果宝宝不愿意充当寻找角色，妈妈可采取奖励方法。当宝宝找到妈妈时，妈妈抱起宝宝给一个亲吻。如果宝宝没有立即找到妈妈，妈妈可以发出点声音，让宝宝发现些蛛丝马迹，不要让宝宝找很长时间，因为这个月龄的宝宝不喜欢太长时间找不到妈妈的感觉。

喜欢和父母追着玩

宝宝喜欢被爸爸妈妈追逐，也喜欢追着爸爸妈妈玩。如果妈妈拿着一只小玩具动物，宝宝会很高兴地追着小动物跑，还会高兴地咯咯笑。如果妈妈追着宝宝，宝宝会有快跑的意念，但宝宝还不能快速奔跑，宝宝的平衡感和对身体的控制还不是很到位。所以，宝宝可能会被妈妈追摔。妈妈切不可大惊小怪，或表现出非常后悔难过的样子。妈妈鼓励宝宝自己站起来，或把宝宝扶起来，继续和宝宝追赶着玩，让宝宝克服害怕情绪，变得勇敢起来。



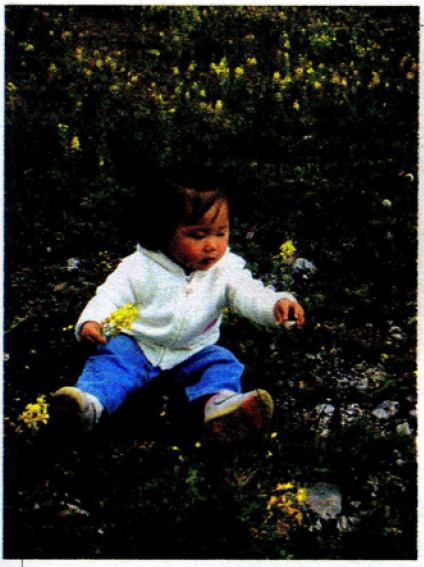
宝宝王思睿

这么大的宝宝很容易和成人在一起玩耍，却不容易和同龄的宝宝相互追逐玩耍。这并不是因为宝宝和小朋友不友好，而是因为宝宝还缺乏主动参与意识。成人会主动和宝宝玩耍，引导宝宝进行游戏。当两个宝宝在一起时，会因为相互都没有主动意识，而不能够很快地进入相互玩耍氛围。妈妈可通过引导两个宝宝在一起玩耍，让宝宝学会分享的快乐。

第4节 饮食、睡眠、排便训练

114.宝宝进食的普遍问题

- 进食困难，边走边吃，哄着才能吃几口，一天不吃也不知道饿；
- 偏食、不吃蛋、不吃肉、不吃蔬菜；
- 食量小，别的孩子能吃一碗饭，自己的孩子只吃一口饭；别的孩子能喝一大瓶奶，自己的孩子只喝几十毫升奶；
- 只喝奶，不吃饭或只吃饭，不喝奶；
- 必须迷迷糊糊才能对付着喂点奶；
- 是否需要补充各种营养素？应该怎么补？补多少？补到什么时候？什么样的营养素最好？
- 给宝宝喝什么牌子的配方奶，幼儿需要吃现成的营养辅食吗？
- 妈妈认为宝宝吃得还可以，宝宝为什么不胖呢？为什么不见长呢？



宝宝王思睿

● 宝宝走路还不是很好、走路腿不直、脚尖往里拐或往外撇、指甲上有白斑等等，是不是由于喂养不当导致宝宝缺钙、缺锌啊？

这些都是妈妈们常常提到的问题。还有很多问题，虽然这里没有例举出来，可也困扰着一些妈妈。现在条件好了，有那么多的婴幼儿食品，有那么多可供妈妈选择的食物、那么多专为妈妈们写的书籍和杂志，还有众多的医生、护士、保育员、专职看护宝宝的保姆，还有老人帮忙，怎么还存在这么多的营养饮食问题？怎么有这么多“厌食”的孩子？在我接到的咨询中，最多的就是喂养问题。

绝大部分进食问题不是疾病

通过查阅文献，我发现有这样一个现象：专业人员和学者们，对儿童营养问题研究得已经很深入，专业书籍和杂志所涉及的宝宝吃饭问题几乎全部都是病理方面的。对宝宝进食问题进行临床观察和研究，有一组调查数据提示，在正常幼儿中，轻、中度“进食问题”的发生率高达25%–35%，在另一组调查中显示厌食发病率为12%–34%，他们对厌食病因进行了讨论，并提出一些干预和治疗措施。（《儿童进食行为问题评估和干预策略》，见《国外医学·妇幼保健分册》2004.（15）.1，《儿童厌食与食欲调节因子的研究》，同上，2005.（16）.4 ）

是医学进步了，能够通过更好的检查手段检查出疾病，还是近年来厌食发生率确实升高了？没有见过这方面的权威结论。就我临床工作和妈妈大量咨询的情况看，进食行为问题的增加，以及厌食发生率的升高，更多的原因还是爸爸妈妈的喂养，也就是说，更多的原因不是孩子自身的问题，更不是孩子有什么器质性疾病。

我这样说，在妈妈看来，可能有些“站着说话不腰疼”。不能为妈妈出谋划策，还指责妈妈，这会让妈妈们难以接受，可能还会遭到一些专业人员的批评。所以这段话，我是删了又写，写了又删，折腾了好多次，但最终还是留下了。

我觉得做学问就是要讲自己真实的态度，讲自己了解到的真实情况。我在《婴儿卷》中，写了很多自己的观点，也有对妈妈的批评，以及对某些专业分析的质疑。妈妈们给予了我最高的信任和支持，德高望众的前辈，以及在专业上有很高造诣的专家学者们，对我书中的观点也给予了首肯，尤其是《健康报》给予本书的评价，让我深受感动。只要我们认认真真做事，老老实实做人，为父母和孩子们解决问题，就会获得人们的理解和支持。因此，在本卷中我一如既往，说出我的认识和看法，给出我的方法，贯穿我的育儿理念。当然，这些都是基于我对医学专业的把握，和来自临床第一线的亲身经历，是客观的临床分析及调研所得出的结论，不是臆想出来的。

出现白发是否缺锌？

我的儿子现在1岁半，身高80公分，体重10公斤，最近发现他的头发越来越黄，甚至出现了白发，



宝宝/朴星宇 乳名/小鱼儿
1岁半的宝宝采取半蹲位，可需要点功夫。

他出生时头发还可以，但也不太黑。他是不是缺锌？应该补点什么？

宝宝的身高和体重都在低限，但尚不属于发育落后。头发的色泽与遗传有很大的关系，尤其是1岁以后来源于母体孕期营养的影响逐渐消失，越来越接近父母的发色。但若是缺乏光泽，头发干燥、纤细、稀疏、不很整洁，则应考虑是否有问题。偶然出现一两根白发也不算异常，但若白发很明显，数量较多，则是异常。目前医学对少白发的原因尚未查明，先天性主要见于白化病或白斑病，后天的有白癜风或斑秃等，尚无治疗办法。建议看皮肤科，排除头发本身疾病。缺锌可以使头发变黄、缺乏光泽、食欲差、生长发育缓慢等，宝宝是否缺锌需要经过化验，并由医生根据化验结果和宝宝的具体情况综合分析做出诊断。

喝水太多，为什么？

我女儿现18个月了，体重11.5公斤，身高83厘米，吃饭很一般，不喜欢吃肉。特别喜欢喝水，劲得钙冲的水和白开水都爱喝，一喝就是一瓶(200-300毫升)，每天约喝1200-1500毫升。我曾经在报纸上看到18个月的孩子每天应该喝800毫升的水，我女儿是否喝水过量，应控制在多少合适？

喝水少不利健康，喝水过多对健康也不利，会加重肾脏的负担。10公斤以下的孩子每天液体的总摄入量约为100毫升/公斤体重。你的孩子每天仅喝水就达1200-1500毫升，太多了，宝宝的尿量是否也很多呢？建议看医生，排除尿崩症。

吮物是什么原因？

从她4、5个月大时睡觉叼着衣服，并吮吸衣服。制止她就大哭不止，为了不影响老人休息，有时就放任她，久而久之，越来越严重。现在感觉她睡眠质量不是很好，睡一段时间就开始叼衣服，叼一会儿，又入睡，就这样反复着。有什么办法？

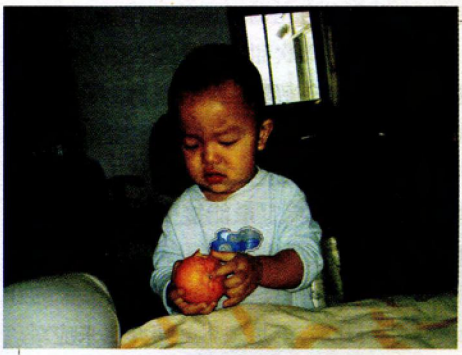
入睡前叼衣服，吸吮衣服是一种习惯，对宝宝来说，属于自我安慰，自己哄自己睡觉，是对某种她极其熟悉的物品的依恋。不知您的孩子是母乳喂养，还是人工喂养，晚上是有母亲陪伴，还是有其他人陪伴。叼衣服和吸吮衣服与吸吮手指或橡皮乳头一样，是把这些东西作为他的安慰物，如果您强迫他不吸，是很难做到的，甚至会适得其反。最好的方法，是通过转移他的注意力来打消他吸吮衣服的愿望。可以给孩子一个玩具、讲故事、陪着孩子说话聊天。不能以强硬的态度对待宝宝，训斥和唠叨也是不可取的。无可奈何、央求、千方百计制止都无济于事。不要让孩子感到你很在乎她吸吮衣服，当孩子吸吮衣服时，你要不动声色地悄悄转移孩子的注意力。要克服孩子的不良习惯，需要一个很长的过程，父母要有耐心。

面部红且粗糙

我女儿现在18个月，聪明、活泼。但6个月时(冬



宝宝/郭楷杰



宝宝/刘卓然

宝宝18个月，已经会自己剥橘子皮了，不但不再需要爸爸妈妈帮忙，还能给爸爸妈妈剥橘子吃呢。

天）她的双颊变得红通通的，像打过胭脂一样，红的地方皮肤很粗糙。直到夏天才好转，可是双颊的皮肤颜色比脸上其他地方的颜色深一些。今年一进入冬天，这个现象又出现了，比去年还严重，特别是睡觉时。

您孩子面部皮肤的变化与季节有关，与皮肤血管对冷热刺激反应过强有关，可服用维生素C，每次一片，每日三次。如果很严重就请皮肤科医生鉴别一下，是否有其他问题。

115.进食困难及偏食解决方案

进食困难

妈妈可供参考的书籍和杂志琳琅满目，连我这个专业人士都看得眼花缭乱，妈妈们在如此繁多的书籍中想找到自己需要的书，实在不是件容易的事。关于宝宝喂养问题的文章更是多如牛毛，招数不少，可妈妈们却很难找到适合自己孩子的招数。如果碰巧宝宝吃了哪种药，饭量有所增加，妈妈就如获至宝，长期吃下去，还会告诉周围的妈妈们。

不知这些方法是否正确？

我的孩子吃饭非常困难，哄着才能吃几口，不哄一口也不吃，如果你不给他吃的，他一天都不要，从来就不知道饿。

这是一位妈妈带宝宝找我看病时的主诉。我为宝宝做了仔细的体格检查，宝宝的身高体重都在正常范围，眼神灵活，动作敏捷，体能和智能发育都没有发现异常情况。看起来，孩子发育完全正常。化验了血微量元素，并做了末梢血细胞分析，没有发现有临床意义的异常指标。说孩子哄着才能吃几口饭菜，可孩子的发育指标都在正常范围啊。妈妈很迷惑地说，是啊，我也觉得这孩子怪。

其实，孩子并不怪，孩子不会甘愿饿着不吃饭的。新生儿会因为饥饿而大哭，使得妈妈不得不抱起宝宝喂奶。宝宝长大了，难道还不如刚刚出生的新生儿，饿了都不知道要吃的？另外，如果宝宝生长发育是正常的，没有缺乏营养素，一定是他通过食物摄取了他所需要的能量和营养。假设宝宝是因为某种疾病导致进食问题，甚至患了厌食症，总该有点病症的蛛丝马迹吧。

我和妈妈一起探讨宝宝进食问题的根源，导出问题的关键。宝宝不是不吃饭，更不是拒绝进食，而是没有完成妈妈所希望的食量。看来做儿科医生，有时治疗的不是孩子的疾病，而是纠正妈妈偏颇的认识。

妈妈是最好的育儿专家，最了解孩子，妈妈的某些偏颇有时是因为离宝宝太近了，有时是因为某些“专业文章”的误导。妈妈不能保证一点偏颇都没有，最权威的专家也不能保证。



宝宝/朴星宇　乳名/小鱼儿

路是有坡的，可有点悬，小鱼儿把胳膊张起来，以保证身体的平衡，另一只手扶着墙壁，小心翼翼地走下坡道。

经过上述分析，妈妈已经找到了解决宝宝进食问题的方法。的确如此，如果妈妈能够认识到宝宝没有进食问题，对孩子进食的多少就会变得宽容起来，给宝宝带来的是宽松的进食环境，还有对宝宝进食选择的尊重，以及对宝宝胃肠功能和胃容量的尊重。很多宝宝的进食问题，就这样迎刃而解了。

我们会因为宝宝不好好吃饭而给孩子吃药，结果导致宝宝更不喜欢吃饭。这是为什么？试想，宝宝连饭都不喜欢吃，怎么会喜欢吃药呢？因为吃饭而吃药，妈妈和孩子不断对抗，一方面哄着孩子吃饭，一方面又逼着孩子吃药，让“吃”成了妈妈和孩子的“心病”。

偏食

偏食的孩子或不吃蛋，或不吃肉，或不吃蔬菜，总之，宝宝只喜欢吃妈妈为他准备的那种饭菜。

遇到这样的问题，我都是先问妈妈，她和孩子的爸爸是否有饮食上的偏好。结果，几乎没有妈妈告诉我她或孩子的爸爸什么都喜欢吃。但妈妈会紧接着说，尽管她或孩子爸爸有偏食的毛病，但也能吃一点。成人有这样的能力，来维护自己的饮食喜好，甚至是嗜好。孩子如何实现他对饮食的喜好，甚至是嗜好呢？如果妈妈不经意地给孩子养成了某种饮食喜好，又反过来要求宝宝不偏食，宝宝将会怎么办？孩子的办法就是反抗、不吃。



宝宝/王兴凯
小兴凯陷入沉思中。

宝宝天生喜欢甜味，对甜食情有独钟，医学尚不能完全解释。我的理解：葡萄糖是维持新生命必不可少的，如果宝宝出生后，妈妈没有乳汁供应，必须给新生儿补充葡萄糖或糖水，所以宝宝最能接受的就是甜味，新生儿这样的习性是为了保存生命。

有很多妈妈犯愁，不知道她的宝宝为什么不爱喝白开水，于是想尽一切办法来应对孩子，结果大多以失败告终。有的宝宝却与此相反，很愿意喝白开水。爱喝白开水的孩子不具备爱吃甜食的特性吗？或者是对味道要求低吗？到现在还没有这方面权威的研究报告。

在我所接触的不爱喝白开水的宝宝中，绝大多数妈妈的解释是，孩子出生后没喝过白开水，喝的都是非常甜的钙水和甜的常用药品。现在为婴幼儿生产的药物都很甜，甚至比糖还甜，原料中都加入了蔗糖、葡萄糖、糖精和香料等。对于孩子们来说，已经不再是苦口良药了，而是甜水，散发着各种诱人的味道，有苹果味、橘子味、草莓味等。解决了孩子吃药难的问题，但代价是宝宝不爱喝白开水、不吃不甜的食物。由此带来了牙齿的损坏、胃酸的增多、食欲的下降、体重的超标，以及营养的不均衡。

再好的食物也要有量的限制，不可因某一喜好而偏废其他食物的摄入。是否让宝宝无限制地扩张爱吃甜食的习性，这样的主动权不在孩子，而在父母。不给孩子喂如此甜的药水，不用很甜的果汁代替白开水，不买很甜的配方奶和甜味鲜奶，孩子就不会那么嗜甜了。所以，我还是那句话，问题出在孩子身上，根源却在父母。我总是这样告诉妈妈：不可以这样养孩子，去要求孩子长成那样。不可以先养成某种习惯，再想方设法纠正已经养成的那种习惯。

116.不能控制尿便也正常

再次穿尿裤

1岁就能把尿便排在便盆中的宝宝，到了1岁半，能力却又退回去了，重操旧业——兜尿布，不然的话只能尿得到处都是。孩子对排泄有他自己的认识和理解，他自己可能也搞不清为什么不爱坐便盆了，就像大人某天懒得动并不是因为累一样。如果妈妈和宝宝较劲，必须让孩子坐便盆，孩子就会哭闹，妈妈也会动肝火，结果会更糟糕。父母这时的宽宏大量不是放纵，而是给孩子以自尊。但是不是就不继续训练孩子控制尿便了呢？当然不是，父母应继续鼓励孩子，并以最大的耐心等待孩子的进步。

夜里控制排尿

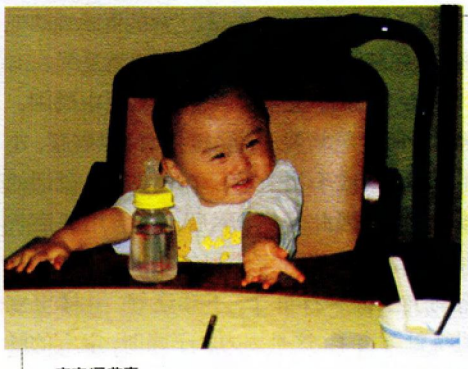
宝宝夜里能够醒来小便，是再好不过的事了。但是，如果宝宝还不能夜里醒来小便，妈妈没有必要一次次叫醒宝宝排尿，这样会让熟睡中的宝宝哭闹，也会扰乱宝宝睡眠周期。没有证据显示，夜里频繁叫醒孩子小便，或在固定时间把孩子叫醒小便，能让宝宝更早学会夜间控制小便。充满尿液的膀胱会向熟睡中的宝宝发出信号，使宝宝自己在睡眠中醒来，告诉妈妈他要小便。妈妈不用着急，你的宝宝不会因为你没有叫醒他排尿而一直尿床的。

117.半夜醒来哭的原因排查

噩梦惊醒

诱因：白天受了“惊吓”，打了预防针，看了可怕的电视镜头，被“汪——汪”叫的狗惊吓，摔了重重的一跤，父母或看护人训斥孩子了，从床上掉了下来，无诱因的噩梦惊醒。

被噩梦惊醒的孩子，通常是突然大声地哭喊，两眼瞪得溜圆，表现出惊恐的神态，或到处乱爬，或一个劲地往妈妈怀里钻。把孩子紧紧抱在怀里，告诉宝宝：“妈妈在这里，



宝宝/马艺嘉
我要！给我！

爸爸也在这里，有爸爸妈妈陪着宝宝。”

不要说“宝宝不要怕。”不要提“怕”字，也不能说“妈妈把大恶魔打跑了”之类的话。只需给宝宝以正面的鼓励和安慰，使宝宝安静下来。对于这么大的幼儿来说，如果妈妈说不要怕，宝宝只接受到一个“怕”字而更加深了宝宝的恐惧感。所以，用否定的语言不如用肯定的语言。

对妈妈的依赖

夜间不再吃妈妈乳头的宝宝，突然半夜醒来要奶吃。如果妈妈不满足宝宝的需要，宝宝就大哭特哭，而且一连几天，甚至一连几周都这样。妈妈不必奇怪，越大越“倒退”的现象是正常的。

这个阶段的幼儿，正处于独立性与依赖性并举的交叉点。宝宝一方面寻求独立，不再像婴儿期那样让妈妈摆布；一方面又产生很强的依赖感。这种强烈的依赖感，正是幼儿成长过程中寻求安全的表现。随着年龄的增长，宝宝的安全感会越来越强，依赖性会越来越弱，就不再那么依赖妈妈了。如果给宝宝吃几口奶，就能让宝宝很快地安静入睡，妈妈就这么做好了，没有什么不对的，也不要怕别人笑话，这是你们母子俩的事情。

肚子痛

宝宝可能会因为睡觉前吃得过饱，或白天

吃得不对劲引起肚子痛，不正常的胃肠蠕动把孩子从熟睡中扰醒，醒后第一表现就是哭。

肚子痛时，宝宝会突然在熟睡中哭闹，常常是闭着眼睛哭，两腿蜷缩着，拱着腰，小屁股蹶着，或手捂着肚子。即使是会说话的孩子，半夜因肚子痛，醒后也只会用哭声告诉妈妈。妈妈想到宝宝可能是肚子痛，就会帮助宝宝揉一揉肚子，不揉还好，一揉宝宝哭得更厉害了。这是因为肚子痛时，宝宝的肠管处于痉挛或胀气状态，当妈妈用手刺激腹部时，会加剧孩子的疼痛感。

妈妈对孩子常常有一种直觉和特有的判断能力，能够很快在脑中闪过两个判断：宝宝可能病了或宝宝肯定没病，只是耍赖而已。妈妈的这种直觉大多数时候都是准确的。所以，如果你不知道宝宝为什么哭，如果你认为宝宝是肚子痛，而且痛得很厉害，就要马上看医生，因为一两岁的幼儿和婴儿期一样，也有发生肠套叠的可能。如果你感觉孩子没有什么问题，就不必为保险起见把闹夜的孩子带到医院。如果夜里很冷，经这么一折腾，孩子感冒发烧了，那可是真的麻烦了。

趴着睡，为什么？

我宝宝1岁半，女孩。最近经常趴着睡觉，屁股撅得高高的，像跪着的样子。有时闹着喊要“尿尿”，但并不尿，只是让人把她像尿尿那样端着。白天没有此类情况，只是晚上和夜里如此。由于我们现在国外，语言不通，请您能给予帮助。

孩子是不是刚刚睡觉的时候比较安静，睡了一会儿才会这样？如果是，不排除蛲虫感染，可试验性治疗。在肛门口涂抹上蛲虫膏，如果不闹了，就可认为是蛲虫感染。宝宝肚子不舒服，也会趴着，屁股蹶着。宝宝吃多了，消化不良，患了肠炎也会引起肚子不舒服，会出现恶心、呕吐、腹泻等。

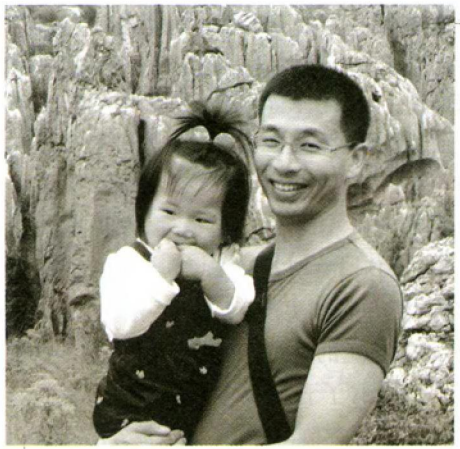
环境不好

到了幼儿期，因为环境太热、太冷、太干燥、太闷而哭闹的不多了，但也不总是这样。如果是在酷暑气压很低的夏夜，让宝宝睡不安生而哭闹的情况也会有的。这时父母也会感到不舒服，改善一下睡眠环境，宝宝就会安静地入睡了。

什么原因也找不到

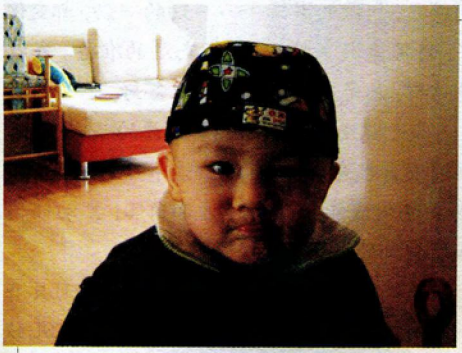
什么原因也找不到的情形是常有的，一连几个晚上宝宝都半夜醒来哭，需要带孩子看看医生。如果医生也找不到宝宝哭夜的原因，那你索性就认为宝宝的哭夜是正常的，只是在他成长的过程中有这么一段哭夜的插曲。不要烦恼，不要生气，不要训斥孩子，夫妇俩不要相互埋怨。可以一人一夜轮流照看哭夜的宝宝。如果是全职妈妈，就由妈妈一个人照看宝宝，白天当宝宝睡觉的时侯，妈妈也要抓紧时间睡觉。

对哭闹的孩子置之不理是错误的。即使孩子停止了哭夜，也在孩子的心灵深处留下了阴影，会让孩子缺乏安全感和对人的信任感。闹夜的宝宝能够保证他自己的睡眠时间，这一点妈妈可以放心，但是，半夜醒来却让父母疲惫不堪，疲劳困倦会让妈妈心情烦躁，甚至对宝宝发怒或情绪低落。这样一



宝宝/王思睿

看看爸爸的笑容就知道他有多爱自己的宝贝女儿。女儿说得最清楚的是爸爸两个字，喊得最响的也是爸爸，和女儿在一起玩耍，爸爸就像个大男孩。婴幼儿喜欢孩子般和他玩耍的父母。



宝宝/刘谨睿

妈妈说我这是出坏样，我哪是出坏样，我是表示不满，说严重点，那叫抗议，为什么不让我出去玩！

来，宝宝更不能安稳入睡，而且可能会被发怒的父母吓着。父母应该明白一点，宝宝并不是有意要半夜醒来哭闹；半夜醒来本身已经给宝宝带来恐惧，就是半夜不再醒来，这种恐惧感仍会在宝宝内心停留一段时间。如果父母发怒，实际上就是加强这种恐惧感，延长宝宝恐惧感消除的时间。

安静地对待哭夜的孩子，而不是比孩子闹得还欢，大声地哄，大幅度地摇，甚至抱着孩子急速地在地上来回走动，或在床上颤悠，把床搞得咯咯响……这样不但不会让孩子安静下来，还会使孩子闹得更厉害。妈妈要轻声细语，动作温柔，无论孩子怎样闹，妈妈始终如一，用不了多长时间，宝宝就会在某一个晚上不再哭闹了。

118. 睡眠习惯的诱导和模仿

宝宝的睡眠习惯与他所处的生活环境有着密切的联系。在早睡早起的睡眠习惯中生长的孩子，就可能早睡早起；父母经常熬夜，孩子就可能成为夜猫子。父母的举止行为与睡眠习惯，对孩子有着潜移默化的影响。幼儿惊人的模仿能力，并不只是模仿正确的一面，而是照单全收。父母的身教要远远大于言传，要想让宝宝有良好的睡眠习惯，父母首先要养成良好的睡眠习惯。为人父母者不能随心所欲，要时刻想到宝宝会模仿你的行为。

拒绝入睡

这个月龄的宝宝拒绝上床睡觉的主要原因是“还没玩够”，开始守着“不睡的父母”。把他一个人放在床上，让他孤零零地躺在那里等待入睡，他通常不会答应——要么父母陪在身边，要么父母讲故事给他听。能让宝宝快速入睡的最佳方法是父母或父母一方陪宝宝一起睡。如果父母不穿上睡衣，宝宝都能猜测出等他睡着后，父母就可能把他一个人丢在那里睡觉，因此宝宝就不肯闭上眼睛入睡了。

睡得少，睡得多

妈妈们总是刨根问底：这么大的孩子到底一天应该睡多长时间？对妈妈们的这份执着，我能理解，不过我也不能给出绝对的答案。我们所说的标准，是具有普遍性的数值，其上下有延展空间。比如成年人每天应该睡8个小时，但有人无论如何也睡不了8个小时，可有的人睡8个小时还不够。孩子们也一样，在这个年龄段应该睡12个小时，而实际上你的孩子要睡14个小时，不能就此认为你的孩子睡得太多；如果因为孩子睡得太多而认为孩子不聪明，甚至笨，那就更不对了，没有证据表明睡觉少的孩子比睡觉多的孩子聪明。

睡觉出汗是何原因？

我儿子快1岁半了，两三个月以来，经常在睡觉时出汗（快睡着时后脑勺上的汗尤其多）。时不时厌食，按医生处方吃过化积口服液、江中健胃消食片，均无持续的效果。拍过片，做过PPD检查，也验了血，医生说均正常。现在想请教您，我儿子到底是什么问题？另外，他现在还不会明确地说话，但能听懂我们所说的，算是正常吗？

你所说的现象，没有疾病情况，都是正常孩子可能出现的。随着年龄的增加，汗腺不断发育，活动量增加，爱出汗是正常的现象。饭量有时减少也是正常的。1岁半的孩



宝宝_李佳睿
宝宝现在就开始献爱心了。

子，当父母跟他说话的时候都能听懂，但还不会用语言清楚地表达，这都属于正常。

119.宝宝对爸爸妈妈说的话

我已经告别婴儿期一年半了，还有一年半就要告别幼儿期了，爸爸妈妈是否发现这时的我比起婴儿期的我发生了翻天覆地的变化？是的，在接下来的日子里，我不断会有令爸爸妈妈惊奇的发展，我的语言能力、理解能力、生活能力，都在爸爸妈妈不知不觉中悄悄地增强着。如果爸爸妈妈不给我留下照片和录象，不记录下我的成长足迹，等我长大的时候，爸爸妈妈剩下的恐怕只有依稀的记忆。时间过得飞快，昨天还嗷嗷待哺的我，今天已经能和爸爸妈妈交流了。

我不再像婴儿时期那样，喜欢躺在妈妈的怀抱里。妈妈是否还依稀记得，几个月前，妈妈完全按照自己的意愿给我喂奶、洗澡，哄我睡觉，把我撒尿，甚至让我把大便拉在便盆中。一转眼，我长大了，吃、穿、玩、运动、对世界的理解、对爸爸妈妈的顺从、对周围事物的感觉、想做的事情……一切的一切，都变化了，好像来得太快了，没有充足的准备。我就是这样，总是不让爸爸妈妈准备好。

我已经是有独立思想和意愿的“人”了，开始萌发自我意识，成了探索者和小冒险家，我要去任何我能抵达的地方和角落，要动任何我能摸到的东西！

爸爸妈妈可要小心，我的探索精神可具有一定的破坏性。桌子上的茶杯，我可以在几秒中内，也就是妈妈一回头的瞬间，横扫到地，摔得粉碎。如果妈妈没有斥责我，我还会指着一堆碎玻璃念念有词：“打，爸爸打。”我心理明白我做了“坏事”，所以不说“宝宝打”，嫁祸于爸爸。我的聪明是爸爸妈妈无法想象的，我这样嫁祸于人，不会让爸爸妈妈反感吧，如果爸爸妈妈开怀大笑了，我就幽默成功了，难道说我处理尴尬场面的高超技巧不令爸爸妈妈惊叹吗？

如果妈妈曾经因为我淘气打过我，再次犯同样的错误时，我就会立即对着妈妈说：“妈妈打。”直接求“打”。我可不傻，两军打仗还“缴枪不杀”呢，我主动求“打”就是承认错误，妈妈哪能真的打我呢。我宁愿一次次求“打”，也不会就此罢手，不再搞“破坏”了。爸爸妈妈只需给我创造一个安全的活动空间，让我自由自在地玩耍吧。

即使妈妈动真格的，我也是片刻的记性，很快就会又投入到探索和冒险之中，这就是我的天性。正是“什么都动”的行为告诉爸爸妈妈，我的身体是健康的，精神是愉快的。如果因为我什么都动，爸爸妈妈累得精疲力竭，就认为我有点异常，甚至怀疑我患了“多动症”，那就是爸爸妈妈的问题了。爸爸妈妈的任务可不是在我身上找毛病，而是学会欣赏我，给予我必要的帮助和培养。爸爸妈妈别忘了，这时的我是个淘气的宝贝。



宝宝／张文琼

第七章

1岁7个月的幼儿

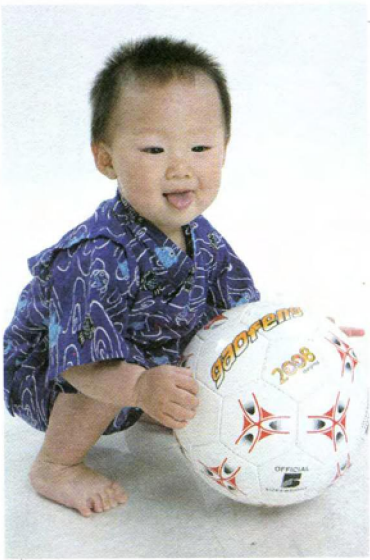
（18－19个月）

★宝宝独立玩耍时间延长

★有了丰富的情感世界

★训练宝宝控制尿便好时段

★没危险就放开宝宝吧



宝宝肖允凝

球是这个年龄宝宝最好的玩具，宝宝玩球妈妈要掌握两个原则：第一，球一定好多人去玩，人越多越好；第二，一定要让球在滚动中，静止的球不好玩，球就是让宝宝踢，让宝宝拍，让宝宝抢，让宝宝推，让宝宝扔的。

第1节 特点

120.了不起的体能进步

宝宝满19个月了，开始向2岁进发，大运动能力与精细运动能力的发展并驾齐驱，体能发育突飞猛进。宝宝能高抬腿、单腿直立、抬腿踢球、踩凳子取物品等，这可都是了不起的进步。

关注重点转移

宝宝满19个月了，爸爸妈妈对孩子体格发育的关注重点开始转移，开始关注宝宝的腿力、手力、肌肉发育。开始注意宝宝的外观、指甲、头发、鼻子、眼睛等细节。

鼓励宝宝独立做事

培养宝宝独立动手做事的能力是父母给宝宝的礼物，现在有许多宝宝并没有得到爸爸妈妈给的这份“礼物”，小的时候不明显，长大了，生活动手能力差就暴露出来了，爸爸妈妈后悔已经来不及了。因此，凡是宝宝能够独立做的事情，尽管还做不好，也要放手让宝宝去做，给宝宝创造自己做事的条件，不断鼓励宝宝，而不是否定和代劳。

喜忧参半

宝宝能力大了，父母省力了，但同时“麻烦”也增加了：

- 发生意外事故的可能性增加了；
- 哭闹耍气的时候多了；
- 因某项“破坏”伟业完不成而感到沮丧并且发火，父母莫名其妙！

这就是1岁半以后的宝宝，一方面是稳步成长发育给爸爸妈妈带来莫大欣慰，一方面是捣乱破坏使小小的三口之家进入“多事之秋”。无法改变，也不需要改变；没有什么异常，也没必要拿着“异常”的大帽子，给宝宝戴。也许我们应该有这样的豁达：建设可能是从“破坏”开始的。为了把孩子培养成一个大建设者，眼下先理解小小破坏者的冲动吧，不要像刀郎唱的那样，把孩子的“冲动”变成父母对“冲动的惩罚”。

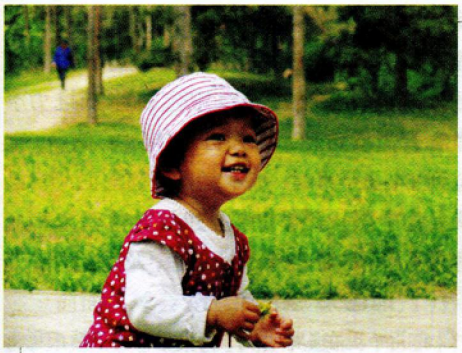
控制尿便与文明

白领妈妈们现在不再把训练尿便当做一回事，因为宝宝穿纸尿裤了，控制不控制都一样。这是事实，解放妈妈，没有什么不好。只是到了这个月龄，宝宝随地尿便，要控制



宝宝刘隽伊 乳名“匀匀”

宝宝喜欢玩手机。不过匀匀的注意力可不在手机上，匀匀发现了什么，这么聚精会神，还有些兴奋。



宝宝/王予骞
小朋友都喜欢与大自然亲密接触。

了，因为这不是好习惯。控制尿便不再是一种技能，而是良好卫生习惯和社会公德文明的体现。宝宝无辜，父母要负起责任。带宝宝外出游玩，宝宝如何处理尿便问题，行为在孩子，水平在父母。父母文明程度如何，宝宝言行是尺度。

很少生病了

即便是小病不断的宝宝，到了这个月龄，也很少生病了，一贯健康的孩子更不用说了。偶尔小病小恙，爸爸妈妈也能应对自如，因此就不多言了。

第2节 关注宝宝发育细节

121.体重、身高、头围、前囟和牙齿

父母对宝宝体格发育的关注重点开始转移到腿力、手力、肌肉发育等方面，并开始注意宝宝的外观发育是否正常，如是否有牙槽骨发育异常、地包天、天包地等，还有宝宝的指甲、头发、鼻子、眼睛等细节。从这些细节的观察上，爸爸妈妈能进一步体会生命遗传密码的无穷魅力，进一步体会养育宝宝的巨大快乐。宝宝的体重和身高是否在正常范围？可查阅生长曲线图或附录中的体重身高表。

囟门

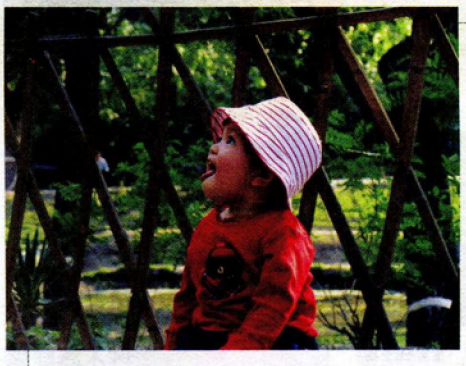
到了这个月龄，绝大多数宝宝囟门已经闭合，囟门和头围已不再是宝宝生长发育方面的关注重点。父母无需为头围与正常参考值有一点点差异而烦恼，更不需要因此做诸如脑CT、核磁等检查，除非有医学指征。

缺钙惹的祸？

我的女儿1岁7个月，好动，语言发育很好。前几天在医院检查，前囟0.5×0.5厘米；肋外翻；血钙值1723微摩尔/升(参考值1550-2100)；铁5764微摩尔/升(参考值7520-11818)。她每日睡觉约12小时，经常高声哭叫，间隔1-2小时或4-5小时，夜均2-5次，冬天较频繁。她在10个月时才出牙，现在8颗牙。她每日吃儿研所复合钙400-500毫克，贝特令1粒。有的保健医生认为她维D吸收不好，建议注射或增加维D量，请教你我该怎么办？

宝宝现在19个月，前囟门没有闭合，约有0.5×0.5厘米，不能视为异常。尽管宝宝10个月才出牙，现在已经出了8颗牙，属于正常。

肋缘外翻不能作为诊断佝偻病的唯一指标。我曾经接诊不少这样的宝宝，比较瘦，胸部肌肉和皮下脂肪少；有的胸廓比较窄小，肚子相对于胸部比较大，看起来像是肋缘外翻。真正的肋缘外翻大多伴有郝氏沟，就是翻起的肋缘与胸部形成一个凹陷的沟。另外，肋缘外翻是佝偻病的结果，是否有活动性佝偻病不能以此为诊断依据。一天睡12小



宝宝/王予骞
小鸟唱歌真动听，我也要学小鸟唱歌。

时，晚上高声哭叫，也不是佝偻病的特异性症状。所以，不要把一切都归为缺钙。

化验血钙正常，保健医认为D吸收不好，要注射或加大D的剂量是缺乏临床根据的。孩子一直坚持服用维生素AD和钙剂，依据妈妈所述，宝宝所服用的量是比较大的。确诊活动性佝偻病，应检查血碱性磷酸酶，1、25-二羟骨化醇，以及拍腕骨片（需要接受X射线，要慎重选择），了解是否有骨代谢性疾病，是否有抗D性佝偻病。切不可盲目使用大剂量维D。

另外，有个很重要的问题：为什么对缺铁视而不见呢？宝宝化验了血微量元素，检测结果提示铁低，医生为什么没有告诉妈妈，也没有处理呢？妈妈也知道铁的正常值，为什么没有咨询这个明显异常的问题呢？缺铁性贫血对孩子的危害并不次于佝偻病，在某种程度上比佝偻病还要严重。

国际儿科大会宣读的调查报告显示，发展中国家的发达城市，婴幼儿缺铁性贫血的发生率高达80%以上，但几乎没有妈妈知道她的孩子患有缺铁性贫血，一些医生也没能在宝宝因其他问题就诊时，帮助妈妈发现宝宝患有缺铁性贫血。我国卫生管理部门正在探讨是否在人们普遍食用的盐和酱油中加入铁元素，并支持婴幼儿强化铁食品。在不久的将来，人们将会像重视钙一样重视铁。



宝宝/王予骞

这是什么？大自然真是无奇不有。

缺铁性贫血可导致宝宝机体抵抗力下降和智力发育落后。来自母体铁的储备，宝宝到了4-6个月时，基本耗尽，宝宝必须自己从食物中摄入足够的铁。建议再化验末梢血常规，了解是否有缺铁性贫血，及时治疗。

“地包天”如何治疗？

我儿子现在1岁7个月，我发现他的下牙床比上牙床突出，地包天。请问该如何就诊？

“地包天”有的是先天颌骨发育问题，有的是生后喂养姿势不对造成的，建议看口腔科医生，给出比较准确的诊断，并给出正确指导，确定是否需口腔矫形。

这个月龄的宝宝仍处于乳牙萌出期。通常情况下，这个月龄的宝宝会有10颗左右的乳牙萌出，乳牙萌出颗数每个孩子间存在着个体差异，有的宝宝乳牙萌出数还不足10颗，有的宝宝已经萌出16颗了，乳牙萌出多少与宝宝是否缺钙关系并不密切，父母不能因为宝宝乳牙萌出数不如其他宝宝的多，就加大钙的服用剂量。

122.体能发展

让物体移位

这么大的宝宝最愿意把东西搬家。让所有的东西都移位是宝宝快乐无比的事情，这是宝宝运动的一种方式，也是建立平衡感觉的锻炼方法。所以，妈妈不但不要限制宝宝搬家，还要有意准备些能让宝宝搬的物品，这也是一种潜能开发训练，何乐而不为呢？

踢球和扔球

宝宝可以高抬腿迈过障碍物，可以单腿直立片刻，可以对准球抬腿踢出。孩子非常喜欢踢球运动，喜欢看皮球的滚动，这么大的宝宝更喜欢运动中的物体，球就是永远在动的玩具。踢球运动可锻炼宝宝的腿力和脚

力，还能锻炼宝宝平衡觉和单腿运动能力。如果宝宝已经能够把球踢得比较远了，可在地上划个范围，或铺一张垫子，让宝宝有目的地把球踢到一个地方，训练宝宝的方向性和脚力的准确性。

宝宝能迅速投出手中的皮球，你会发现宝宝扔球的距离远了，方向也准确了，爸爸在宝宝前面接球会让宝宝兴趣盎然。上个月还会因为把球举得过高，松手过早，而把球投到脑后去，到了这个月，这种情况就少了。宝宝还会推着大球向前滚。投球可锻炼宝宝臂力、投掷物体的准确性、视觉与肢体的协调能力。

有办法够到高处的东西

够不到东西时，宝宝会自己动脑筋，拿过凳子，并踩上去增加自己的高度，以达到够到物品的目的。这可是个了不起的进步啊，这需要思维、想象、发明、动作等一系列连带的思考和运动。宝宝不但运动能力增强了，还会动脑筋了。从小板凳上摔下来，多不会伤及自己，因为宝宝身体比较轻，也比较灵活，骨骼比较柔韧，很少会把宝宝的骨骼摔坏，但有可能会划破皮肤。所以，宝宝活动的地方不要放置有尖角的家具，更不能放置玻璃器皿或易碎物品。

拉推物品

大多数宝宝从这个月开始对推拉物体有兴趣，尤其喜欢推拉带轱辘的小车。可提前给宝宝买一个推拉骑两用的小车，宝宝还不会骑车前，先让宝宝推拉着玩，使宝宝通过推拉小车，体验到成功的喜悦。在宝宝看来，他有能力完成一件事，这是他最值得自豪的。宝宝任何一个动作，任何一种喜好，任何一种能力，都不是孤立的，都是相互联系、相互促进的。因此，在养育宝宝过程中，没有什么重要什么不重要的硬性分界。现在，妈妈们有一个倾向，认为只有冠上“智力”二字的，对宝宝的发育才有好处。事实上，这是片面的认识。



宝宝/孙正男
6月份的一个下午在紫竹院公园里玩，好开心地坐在草地上。

向前走，向后退

喜欢运动的宝宝，睁开眼后就一刻也不停歇。妈妈总怕累着宝宝，可宝宝似乎精力过剩。妈妈不必担心，宝宝累了会停下来歇息的，就像渴了要喝水，饿了要吃饭一样。到了这个月，宝宝的运动能力和平衡能力进一步提高，胆量也增大了，宝宝能连续向后退好几步，当宝宝向后退的时候，妈妈要保护好孩子。因为宝宝不会像成人那样，向后退的时候，总是不自觉地回头看。孩子没有这种恐惧和担忧，会一直向后退，并不顾及后方是否安全。

宝宝动手做事

没有父母愿意把孩子养成四体不勤，五谷不分的低能儿。那么，从现在开始，就要培养宝宝独立动手做事的能力，凡是宝宝能够独立做的事情，尽管还做不好（没有一下子就能做好的事情，我们成人做一件从来没做过的事情，也需要慢慢学习），也要放开手让宝宝做，给宝宝创造条件，不断鼓励，而不是否定和代劳。宝宝愿意自己拿着牙刷刷牙，还争着给妈妈梳头，帮妈妈拖地，宝宝试图做所有他认为能做的事情，就让宝宝做吧，任何限制都不利于宝宝能力的发展。如果你担心宝宝不能把牙刷干净，不能把地拖干净（宝



宝宝/何宇峰

宝确实没有这样的能力），在宝宝自己做完后，你再做一次，但不能不让宝宝做。

第3节 智能发展与养育策略

123. 理解语言

不必纠正发音和语法错误

幼儿学习语言和成人不同，在最初的几年里，幼儿首先是思考，然后才是使用语言。先有思考能力，然后是对语言的理解，最后是语言的运用。因此孩子所能理解的语言，要比他所能运用的语言多得多。

纠正孩子发音和句子结构上的错误，对孩子语言的学习没有什么帮助。如果父母教孩子与当时情景和内容无关的词语，对宝宝语言的学习也不会有大的帮助。语言是人与人之间进行交流的工具，没有交流，语言也就没有意义了。当宝宝说话的内容不对时，父母可以纠正。但不要指责孩子，教孩子在日常生活中表达正确的名称、情景和内容。

理解人称代词

宝宝对人称代词还不能完全理解，当妈妈说“你”和“我们”时，宝宝不能明确知道指的是谁。宝宝不知道“你”就是自己，也不知道“我们”是自己和妈妈。如果把“你”换成宝宝的名字，宝宝就很容易理解了。

和爸爸妈妈辩论

宝宝有了一定的语言运用能力，在和爸爸妈妈的沟通上有不凡的表现，甚至尝试用语言和父母“辩论”。

“宝宝吃饭不洗手，是个不讲卫生的孩子，不讲卫生的孩子妈妈不喜欢，”妈妈对宝宝讲了这番话。

“不，爸爸不讲卫生。”宝宝这样反驳了妈妈。

宝宝不但会为自己辩解，还很会转移注意力。“不”是宝宝最喜欢用的一个字，表示自己有自己的主见，是独立性的象征。

对父母的话作出积极反应

这个月龄的宝宝开始对父母和看护人的话作出积极反应。当宝宝精力旺盛，心情愉悦的时候，会沉浸在与父母和看护人的一问一答中。这种一问一答的形式，不但可锻炼宝宝语言运用能力，还能锻炼宝宝思维能力，帮助宝宝认识事物的现象和本质。宝宝还不能回答父母提出的所有问题。父母可以采取自问自答的形式与宝宝对话，问宝宝一个问题，如果宝宝表现出迷惑不解的样子，就帮助宝宝回答这个问题。

把父母的话屏蔽掉

当宝宝正玩得热火朝天，或正在探索他的未知世界，或正在无比激动地去冒险，或正在做一件对他来说是惊天动地的大事的时候，父母的话就不会进入宝宝的耳朵里了，宝宝的耳朵这时就有了屏蔽功能——听而不闻。

宝宝对父母的话常常充耳不闻，但对父母的态度却很敏感。如果父母大喊一声，或态度有些生硬，宝宝就会愣愣地站在那里，看着父母的脸色。如果父母仍怒视着他，或许会引起宝宝大哭，或许会置之不理，自顾自地继续他的游戏。宝宝采取什么样的方式

面对父母的恶劣态度，与宝宝的性格、发育的成熟程度、父母平时的养育方式等有关。但宝宝2岁以前的性格并不能意味以后的发展方向，此时此刻的表现不能证明宝宝将来是个什么样的人。

看图讲故事

有的宝宝能够对着图书讲故事，尽管不认识字，但宝宝用小手一个字一个字地指点着书上的字，讲他已经听得滚瓜烂熟的故事，如同认字一般。宝宝还能看图讲故事，而且常常是自己发挥，按照自己的想法“编故事”。

倒着看图画书

对于宝宝来说，图画就是不同颜色的图案，除了很简单的实物图（如大苹果、小房子）外，画的内容是什么，对宝宝并无实际意义。宝宝看复杂的图画会不分正反，按照他自己的欣赏和认识来看，或倒着看，或侧着看，我们无法知道一幅图画在宝宝眼中到底是怎么样的。试验发现，宝宝更喜欢对称的、色彩丰富、抽象的图案，宝宝更愿意倒着看图画书。

124.注意力与“小电视迷”

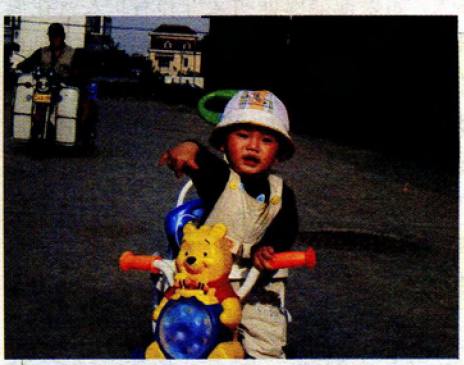
宝宝注意力不断增强，有的妈妈发现，她的宝宝几个月大时就会看电视。其实宝宝并没有妈妈想象的那么能耐，宝宝可能有一段时间眼睛盯着电视，但实际上，宝宝并没有把视觉注意力完全放在电视屏幕上，没有“看”电视屏幕中演的是什么内容，宝宝只不过像认识其他物体一样，在认识电视这个物体。

宝宝对电视屏幕中的影像注视时间很短。对电视中播放的内容也难以维持较长时间的注意力和注视兴趣。父母可能感觉宝宝看了10分钟的电视，但事实上，宝宝对电视的视觉注意时间是极短的，每次仅持续1–2分钟。在10分钟里，会有近10次视觉周期，而绝非像成人一样目不转睛地盯着电视看演播内容。这就解释了宝宝为什么喜欢看变化快、色彩鲜艳的电视广告，而不喜欢看变化缓慢的画面。

就宝宝的语言、思维、理解能力而言，电视中的绝大多数内容宝宝是看不懂的。因此，宝宝不可能对他看不懂的东西保持长时间的兴趣。那么，为什么现在的妈妈和看护人都说她们的宝宝爱看电视呢？事实上，爱看电视的不是宝宝，而是我们成人。当成人看电视时，是无暇顾及宝宝的，宝宝唯一的选择就是看电视了。如果父母或看护人能够为宝宝提供更适合宝宝发育的游戏，宝宝就不会对电视感兴趣了。

如果父母和看护人就是认为他们的宝宝确实爱看电视，或许父母和看护人没错。但我还是认为，宝宝真正的兴趣不在电视内容上，而是能够和父母在一起，有父母和看护人陪伴是宝宝最大的满足。宝宝的兴趣也许在电视遥控器上，按一下按钮就会有新的画面出现，是宝宝感兴趣的地方，宝宝把遥控器当做玩具玩了。

宝宝不会从一开始就对电视节目产生浓厚兴趣，成为“小电视迷”。如果宝宝真的在某一年龄段成了不可救药的“小电视迷”，也是父母和看护人培养的结果。如果父母不想



宝宝/何宇峰

宝宝在小区路上骑童车呢，宝宝在招呼妈妈，看，我这车出什么问题了吗？



宝宝/韩雅祺
学步车已经成了宝宝坐椅。

让你的宝宝成为“小电视迷”，因而影响宝宝阅读和学习能力，甚至影响宝宝语言能力和与人交往沟通能力，该抱怨的不是孩子。为了宝宝今后的发展，从现在开始就不要让宝宝成为电视迷是必要的。

125.主动性增强

独自玩耍时间延长

幼儿自己玩耍的时间逐渐延长。父母和看护人不在身边，宝宝会独自玩耍15分钟左右。当宝宝发现父母和看护人不在身边时，继续玩下去的可能性就不大了，即使是宝宝非常喜欢的游戏，也不能让宝宝安下心来继续专心致志地玩耍，宝宝会到处找父母和看护人。如果他能够证明父母和看护人就在离他不远的地方，他随时都可以找到他们，他可能会继续安心地玩一会，但独自玩耍时间会越来越短。如果父母和看护人就在他目力所及的地方，宝宝就放心多了，会继续自己玩自己的。所以，父母要想让宝宝自己独自多玩一段时间，最好的方法是让孩子能够看到父母的身影。

主动寻找喜欢的玩具

宝宝不但能够自己玩上好大一阵子，还能自己寻找喜欢的玩具。放在玩具架上的、小盒子里的、玩具框里的，放在房间各个角落里的玩具和物品，只要是他喜欢的、能够拿到的，他都会主动去拿，而无需父母帮忙。如果拿不到他想要的玩具或物品，宝宝会拉着父母的手到那个玩具跟前，指着它以示父母拿给他。

主动获取信息

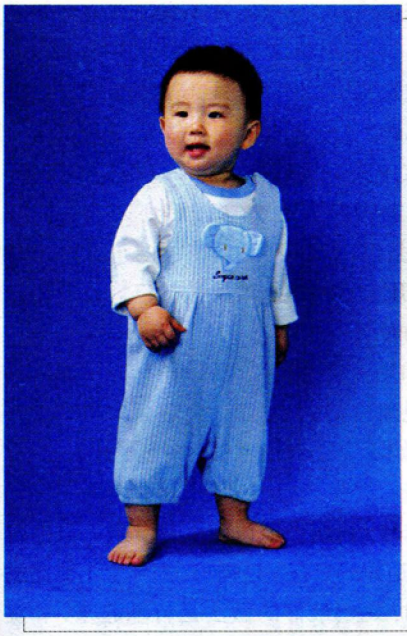
宝宝通过各种方法从父母和看护人那里获取信息，以满足需求。宝宝的面部表情变得越加丰富起来，通过扬眉、疑惑的样子、小嘴翘起、瞪眼等表示疑问和不解，来寻求父母的解答。当宝宝拉着父母的手，让父母跟着他走到某一物品前，指着那个物品仰头望时，父母不要再认为，宝宝只是要你告诉他物品的名称，而是希望你给他讲解关于这个物品的知识。

搭积木的变化

宝宝很早就会搭积木了，但不同的月龄有不同的搭法。到了这个月龄，宝宝会用积木搭成他所见过的，并按照他的理解设想出来的实物。宝宝很认真地做这件事，但刚刚搭建好的积木，宝宝会毫不吝惜地立即把它毁掉。这就是宝宝的自信，宝宝相信自己能搭



宝宝/张喜悦
西瓜宝宝。



宝宝/张喜悦
阳光宝宝。

建比这更好的，所以妈妈不必担忧宝宝没常性，或具有破坏性。宝宝没有这样的精神，就没有创造力。

模仿，幼儿的学习方法

宝宝的模仿能力越来越强，到了这个月龄，宝宝已经不是简单地模仿父母一些大的动作和显著的表情了，而是开始模仿细微的动作和表情。宝宝不仅仅通过看、听模仿，还会经过一段时间的思考，琢磨父母是怎么做的。比如一个“鸡吃米”的玩具，上紧发条后小鸡的头就会一点一点地“吃米”。宝宝想让小鸡继续吃米就必须上紧发条，但上发条不是一个简单的动作，宝宝开始模仿妈妈给小鸡上发条，可是宝宝的手劲还不能上紧发条，宝宝因此会急得哭起来，或把小鸡递给妈妈，希望妈妈帮助他。这时，妈妈采取最好的方法是：把住宝宝的手，帮助宝宝用力上紧发条。宝宝看到在他的参与下小鸡又开始吃米了，会获得胜利的喜悦。

形状感知能力

宝宝或许在前几个月就开始有了形状感知能力。到了这个月龄，大多数宝宝形状感知能力都有了明显提高，能够区分三种以上物体的形状了。宝宝能够比较准确地把各种不同形状的物体，通过不同形状的缺口放到容器中，最容易完成的形状依次是：圆形、方形、三角形，完成异形形状的速度要相对慢些。

不断尝试新的方法

这个月龄的宝宝有两个突出的特点，一方面喜欢重复旧的，一方面又不断尝试新的，这似乎是矛盾的，而实际上并不矛盾。宝宝喜欢重复旧的并非是真正喜欢“老一套”，而是宝宝在学习方面有锲而不舍的精神，有了这种精神，才能在短短的几年里完成如此庞大的学习任务。

在复习过程中，父母也可以帮助宝宝开拓思维，尝试新的方法。当宝宝要推一个较重的物体时，宝宝可能会推不动，这时，妈妈可把这个物体放到小车上，借助轱辘的作用，宝宝就会推动这个物体了。尽管宝宝还不明白其中的奥妙，但却知道了这个方法。宝宝通过认识客观现象和事实，慢慢理解其中的道理。当宝宝明白了其中的道理后，会把这个道理推而广之，用在其他事情上，这就是宝宝的创造能力。

我的感言

孩子们的精神是值得我们成年人学习的，



宝宝/周睿麟
宝宝推着自己的童车，这也是练习走路的一种方法。



宝宝/王震坤

宝宝10个月了，不再像12个月时，走起路来和小跑似的，现在已经能够大踏步向前走了。这么大的宝宝非常勇敢，不会害羞，宝宝在众目睽睽下接受检阅。

我常常被孩子感动，我的做人准则，在很大程度上是孩子们给我的。当医生开药成风时，是孩子那天真无邪的眼神警示着我，不能越雷池一步。孩子们接受过多药物伤害的根本原因在哪里？有答案，但没有办法解决，我所能做的就是为孩子们做点什么，让更多的父母接受我的育儿理念，科学喂养，精心呵护，让宝宝少生病，少吃药，少接受不必要的医疗干预。食物尚且要低农药种植，孩子就不能低药物生长吗？

同时执行两个以上的指令

到了这个月龄，宝宝或许能够同时执行父母两个以上，且有更多条件说明和限制的指令了。妈妈说，“把茶几上的茶叶盒和妈妈的拖鞋都拿过来”。这个指令是比较复杂的，宝宝不但要认识茶叶盒，还要明白是茶几上的，同时要知道茶几放在哪里；同时，宝宝还要记住把妈妈的拖鞋（分辨哪个是妈妈的拖鞋）拿过来，这不但需要宝宝动脑筋分析妈妈的指令，还要做一连贯的动作，同时还要记住妈妈如此长的指令。宝宝要完成这项任务可不是件简单的事情。这里还有一点细节问题，宝宝通常对鞋子没有一双和一只的概念，如果妈妈说把妈妈的拖鞋拿过来，宝宝或许能够拿过来一双，这不意味着宝宝知道鞋子必须穿一双，而是宝宝看到了一双鞋子，如果宝宝只看到妈妈一只拖鞋，宝宝会拿一只给妈妈。

宝宝或许会从一数到一百，甚至更多的数，但宝宝对数的概念理解还是非常肤浅的，而且仅仅是对一个苹果，两个苹果的理解，离开实物去抽象理解数的概念还需要相当长的时间。

如果宝宝不能完成妈妈的指令，妈妈不可以说泄气的话，比如，宝宝只拿来了茶叶盒，妈妈不该说，还有妈妈的拖鞋呢？这句问话是带有轻微谴责含义的。如果宝宝只拿来一只拖鞋，妈妈不该说怎么只拿来一只拖鞋啊？难道妈妈只有一只脚吗？当宝宝不能完成任务时，妈妈最好的做法是行动起来，和宝宝共同完成任务。当宝宝没能完成任务时，妈妈最好说：来，让我们一起完成这个任务。

126.父母的养育策略

宝宝有着丰富的情感世界

习习出生5个月后就被放到奶奶家。父母一个月看宝宝一次。因为长时间看不到父母，大家都认为孩子和父母不是很亲。1岁以后，习习的父母有时3个月才来看孩子一次，这更让人担心孩子会和父母疏远。



宝宝/胡灏天

宝宝一天可以吃三次正餐了，但每天宝宝还需要喝配方奶。除了配方奶，也可以给宝宝吃奶制品，如酸奶、奶酪、初乳奶片等。



宝宝芳名 乳名钮可

看得出来宝宝已经很有主见了，1岁的宝宝开始进入执拗期，不顺心就会发脾气。

一天，父母照例来看习习，大家都在屋里闲聊。没有人注意19个月的习习颤巍巍地端着盛满了米饭的饭勺走了进来，一直走到爸爸跟前："爸爸饿，吃饭饭。"孩子的举动令满屋的人激动不已。爸爸接过孩子递过来的饭勺，眼里充满了泪水。从此，爸爸增加了看女儿的次数。

幼儿有着丰富的内心世界和情感，亲子之爱不是单向的，在孩子幼小的心灵中也同样充满着对父母的爱，常常带给父母意想不到的惊喜，带给父母内心的欢快和幸福。孩子是父母间永恒的纽带，让父母心中充满浓浓的爱意，让所有的劳顿和艰辛都全部消失。孩子带给父母美好的憧憬，是家庭幸福的源泉，带给父母生活的意义。养育孩子，一路艰辛走来，充满我们内心的却全然是一份甜蜜和感动。

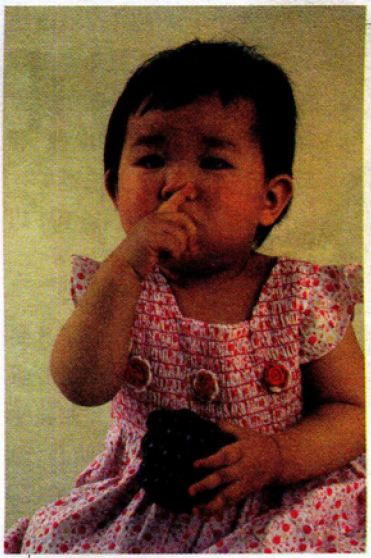
最深刻的体验

父母切莫怀着不满的情绪，或抱着怀疑的态度养育孩子，应该坚信自己的孩子会发育得很好。父母这种信任的态度，不但给养育孩子带来轻松愉快，也对幼儿的性格和心理健康有极大的益处。即便真的有什么问题，也要默默地帮助孩子，而不是把问题挂在嘴边上。在20多年临床工作中，我最深刻的体验是，把孩子正常表现当做"有问题"的父母太多了，不顾及孩子的感受，无论把孩子带到哪里，总是喜欢谈论孩子哪里有问题，哪不正常，似乎只有这样才能体现做父母的关心和操劳，常常表露出对孩子的无可奈何。这真是让我痛心！有些父母为孩子操碎了心，但就是不知道怎么爱孩子。

没危险就让孩子去尝试吧

这个年龄的幼儿，对妈妈的话充耳不闻是正常的。有妈妈问，就让他这样发展下去吗？是的，如果没有必要，父母不要打扰正在兴头上的孩子；如果没有安全问题，父母不要试图制止孩子的探索；父母不要以成人的眼光来判断孩子该干什么；孩子喜欢干的，常常是父母反对的，父母要学会理解，只要对孩子没有伤害，尽量让孩子去尝试。

一旦父母认为孩子做的事情有危险，不要只用语言制止，而是要到孩子跟前，脸和孩子保持相同的高度，看着孩子，把孩子的注意力转移到你这里来。告诉孩子立即停止这么做，然后把孩子抱离，或把东西拿走。如果你有时间，最好和孩子做其他游戏，把孩



宝宝 毛嘉禾 乳名 甜甜

宝宝的模仿能力是一流的，她学着谁的样子，说："嘘，别说话。"宝宝刚刚学会某种动作时会频繁地使用，再学会新的动作时，就把旧的忘了。

子的兴趣引导到安全的游戏和探索中去，这才是有效的交流。让宝宝意识到：你不让他做的事情，一定要马上停下来，用行动，而不是训斥、打骂、唠叨。妈妈往往意识不到自己唠叨的毛病，唠叨会使妈妈的威信降低。

夸奖的魅力

宝宝喜欢夸奖，同时也会为赢得父母的夸奖做出努力。宝宝希望获得父母的夸奖并不是一种奢求，而是宝宝内心的需求，宝宝乐意带给父母快乐。有的父母会说，老是夸奖孩子，会让孩子骄傲，以后受不得批评和挫折。这种认识可是要不得。

暂且不用说这么小的宝宝，就我们成人而言，如果在工作中无论怎样努力，得到的都是批评，又会怎样呢？是不是很沮丧？是不是被挫败情绪笼罩？是不是失去了干劲和信心？成人尚且如此，孩子又会如何呢？一句鼓励，一句赞赏，一句表扬都会给宝宝带来愉悦。

父母是否发现，当宝宝因为做某件事受到表扬后，他会再次，甚至多次重复做这件事，以此获取父母的欢欣和赞赏。我恳切地希望父母在养育孩子的过程中，发自内心地赞赏孩子吧，这是对孩子健康成长给予的最大帮助，对孩子来说受益是无穷的。



宝宝张文琮舞蛇者。

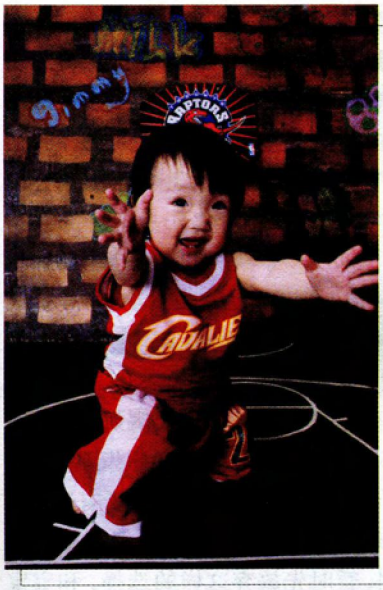
宝宝咬人时

宝宝的乳牙变得坚硬起来，咀嚼能力也提高了，能够吃更多种类的食物。可是，这时的宝宝不仅仅用牙齿咬食物，还可能用牙齿“咬人”。母乳喂养的妈妈可能都有过乳头被咬的经历，宝宝没有长牙时，可能不会咬妈妈的乳头，长牙后就有可能咬妈妈的乳头了。宝宝为什么要咬妈妈的乳头呢？最有说服力的解释是宝宝长牙过程中牙龈不舒服，用妈妈的奶头磨牙呢。还有一种解释就是给妈妈一个信号，该断母乳了，妈妈的乳头被宝宝的小牙齿咬得剧痛，就应该开始着手做断奶的准备了。

现在宝宝又开始咬小朋友、父母或其他人的手指、玩具，其真正的原因只有宝宝自己清楚。宝宝还不能用语言告诉我们他为什么要这么做，我们猜测仍然是可能牙齿不舒服，或心烦意乱，或可能是在练习说话，也许是一种情绪反应等等……不管是什么原因，宝宝咬人肯定不是要伤害他人，所以宝宝即使咬了人也不该遭受谴责。

但有一种情况是比较麻烦的，那就是你的孩子咬了其他宝宝，或你的孩子被其他宝宝咬了，出现这两种情况，父母都难以保持冷静，可能会用这样的方法处理：如果自己的孩子咬了其他孩子，大多数父母会当面批评自己的孩子，并责令孩子向小朋友道歉；如果自己的孩子被咬了，大多数父母会表现出非常心疼，安慰自己的孩子，希望咬人孩子的父母教育他们的孩子不要再咬人。其实，这都是父母解决父母的问题，孩子是不会理会这些的。

比较好的方法是：如果你的孩子咬了小朋友，你应该蹲下来，抚摩被咬的孩子，极其关切地慰问受伤的孩子，给孩子以最大的安慰



宝宝苏婧嘉

妈妈要把球扔给他，宝宝等待着球飞过来的那激动人心的一刹那，你看，宝宝还穿着带有数字的小运动服，正在小篮球场地上打球呢。

和关爱。然后，把你的孩子拉过来，让两个小朋友拉拉手，对孩子说：妈妈相信宝宝不会再咬小朋友了，小朋友受伤了，很痛的。这个月龄的宝宝已经开始萌生同情心，同情心是需要慢慢培养的，妈妈正好利用这次机会培养宝宝的同情心。责备和批评不能阻挡宝宝继续咬人，而同情心却可以让宝宝“罢嘴”。

第4节 生 活

127.吃的问题

咀嚼功能

宝宝的咀嚼功能有了显著进步，宝宝舌体的上下、左右、前后运动，把食物研磨碾碎，送到咽部，通过咀嚼和吞咽协调功能，把食物顺利送入消化道。宝宝会运用上下切牙，把比较硬的食物咬下来。宝宝不但会咬食物，可能还会咬一些比较硬的物品，拿牙齿当工具使用。这或许是宝宝自己的发明，或许是和父母或看护人学的，父母没有必要担心宝宝会把牙齿咬坏，宝宝对自己牙齿的坚硬度还是有把握的。如果咬不动，宝宝不会强迫自己这么做，宝宝会适时地放过太硬的食物或物体，以保护自己的牙齿不被咬坏。父母可以观察到宝宝咀嚼食物的动作已经比较标准了，不再像没牙的老人，开始一下一下地运动下巴，会把比较坚硬的食物咬得脆响。

肥胖儿

来自专业的调查显示，肥胖儿的发生率呈逐年上升趋势。学龄前和学龄儿童成为肥胖儿的比较多，原因在于婴幼儿期形成的脂肪细胞数目过多。尽管婴幼儿期无须减肥，也无需限制宝宝的食量，但如果宝宝体重超标，就应该合理地调整宝宝的饮食结构，多吃蔬菜等低热量食物，少吃高糖、高脂等高热量食物。

肥胖儿童面临着一系列心理和社会挑战，在生活和学习方面都会遇到一定困难，使他们缺乏自信，而幼时自信心缺乏可能会影响其一生的发展。

另一方面，肥胖儿还面临着一系列医疗问题，伴随他们的将是儿童成人病。2型糖尿病原本是成人病，可随着肥胖儿的增多，2型糖尿病在青少年中发病率呈上升趋势。肥胖儿高血压的发生率是正常体重儿的9倍。更可怕的是，肥胖儿可能导致未来的成人肥胖，终生饱受肥胖带来的困扰。

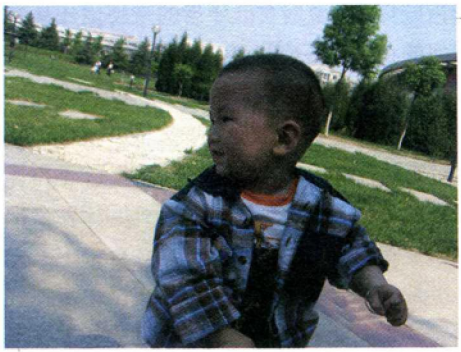
要避免宝宝成为肥胖儿，主要措施包括以下几点：

- 避免巨大儿出生

妈妈孕期就要进行合理膳食调配；避免婴儿肥胖，在喂养宝宝时，开始就不要无休止地让宝宝多吃多喝，使宝宝走向两个极端：肥胖或厌食；避免儿童肥胖需要采取综合措施，任何单一措施都不会取得好的效果。

- 合理的膳食结构

纯天然植物性食物为主的膳食是遏制



宝宝/王恒宇

又是谁在哼我？我可正在跑步呢，急速行进中的我，猛一回头，可有摔倒的可能，爸爸妈妈请不要在我吃东西时逗我笑，也不要在我急速跑步时突然喊我。

肥胖的好方法。这里所说的植物性食物重点在于纯天然，把肉食换成奶制品、添加油脂的食物、甜食以及精细的碳水化合物食物都不是纯天然意义上的植物性食物。有妈妈说他们每天吃很多蔬菜，吃很少的蛋肉和粮食，为什么全家人都很胖。问题出在油上，尽管他们不吃很多蛋肉和粮食，却吃很多油，每月油的摄入量约15公斤，平均每天500克食油！再加上购买现成的油脂食物，热量远远超出需要量，一家肥胖的出现就不奇怪了。这样的饮食习惯，不但会引起肥胖，还会出现营养不均衡，缺乏蛋白质和矿物质，因为油提供的主要是热量。

● 持之以恒的锻炼习惯

持之以恒的体育锻炼是现今最难坚持的一件事，出门乘电梯、汽车，饭后坐在舒适的沙发上看电视、玩游戏是最大的享受。大人们忙碌了一天，无论如何都不想再去锻炼身体，父母不锻炼，会很难说服孩子去锻炼。热量摄入多活动量少是导致肥胖的主要原因。

● 家族遗传因素

这是很多肥胖儿父母的借口，我们家人都胖，可是退回10年前，怎么没有这么多人肥胖？难道那时的家族遗传都没有显现出来，而现在都显现出来了吗？现在我们是不是太过分强调遗传的作用了呢？几乎把所有问题都归于遗传，遗传真的这样不可避免吗？当然不是这样的。保持正常的体重是选择长期正确生活方式的结果。

断奶不意味着不再喝奶

对于幼儿来说，断奶并不意味着彻底不喝奶了，只是不再以奶为主要食物来源，奶成为食物中的一个种类，就像我们吃粮食、蔬菜和肉蛋一样。

有妈妈问，宝宝睡前还要喝奶对吗？睡前喝奶不是问题，只是要注意牙齿卫生，不要让孩子含着乳头睡觉，如果孩子有这个习惯，尝试着用杯子给孩子喝奶。但如果宝宝为此哭闹，暂时先放弃这样的选择，和宝宝讲道理，听不懂没关系，讲道理是必要的。宝宝睡着后，用干净的湿棉签清理口腔，以保证牙齿清洁，以后继续争取改变这个习惯。

吃零食的原则

一点零食都不让孩子吃是很难做到，也不现实。妈妈需要掌握给宝宝吃零食的基本原则：

- 不能因为吃零食而影响正常饮食摄入；
- 吃饭前1小时不能给宝宝吃零食；
- 有危险的零食不能给宝宝吃，如瓜子、花生、豆子，当爸爸妈妈离开时，不能把这类食物放在孩子容易拿到的地方；
- 少吃，最好不吃高热量、高糖、高脂的零食；
- 不吃色素、调味料、添加剂过多的零食；
- 注意零食的生产日期，即使在保质期内，打开包装后也要检查一下食品是否变质；
- 购买零食时，要注意包装是否合格，是否明确标注了生产日期、生产厂家详细地址、保质期、食品原料及所含成分列表。如果是真空包装，观察是否有漏气、涨气。

让宝宝使用筷子

现在，宝宝已经不满足用勺子吃饭了，开始抢着用筷子夹菜。筷子不仅仅是吃饭的

工具，用筷子吃饭是中国传统饮食文化，也是锻炼宝宝手部精细动作的好方法。一个从来没有使用过筷子的成年人，经过很长一段时间的锻炼都不能很好地使用筷子吃饭，宝宝会比成年人更快地学会使用筷子，而且用得比成人还熟练。绝大多数情况下，年龄越小时开发的能力，掌握得越快、越扎实。

128.训练控制尿便好时段

一些国家的父母对宝宝尿便训练看得并不重要，基本上顺其自然，在宝宝基本上能够控制尿便的年龄，才给予适当的指导。过去我国的父母对尿便的训练非常重视，现在情形也和其他一些国家差不多了，尤其是大城市。这主要是由于纸尿裤的使用。宝宝不总是兜着湿尿布，也不用穿开档裤，妈妈也不用一盆盆洗尿布，阳台上也不再是彩旗飘飘了。训练宝宝尿便的任务变得轻松起来，甚至感觉可有可无，有的妈妈根本记不清她的宝宝是在什么时候学会控制尿便的。

什么时候能够控制尿便并不那么重要，重要的是要让宝宝知道尿便是需要控制的。控制尿便已经不是一种技能，而是良好的习惯和文明的体现，是必须遵守的社会公德，从小就应该重视对宝宝的公德教育。

过去，我们把宝宝1岁作为训练尿便的开始阶段。现在，我们把1岁半以后做为训练尿便的开始阶段。多数情况下，宝宝1岁半左右能控制大便；2岁左右能控制小便；3岁前基本上解决了控制尿便问题。一些国家把2岁作为训练尿便的开始阶段，他们认为宝宝3岁左右能够控制大便并不算晚，4岁甚至5岁才能够控制小便也是正常现象。

喜欢使用卫生间

宝宝喜欢和父母一起上卫生间，或自己要求到卫生间排便，这是件好事，妈妈应该鼓励。当妈妈坐在成人便盆上时，可让宝宝坐在儿童便盆上，鼓励宝宝上卫生间排便，目的就是帮助宝宝建立良好的卫生习惯。

喜欢水似乎是宝宝的天性，如果地上汪着水，宝宝会把脚踩上去，非常高兴地踏水玩，宝宝不会因为自己的鞋子湿了而长记性，即使是脏水宝宝也会去摸，去踩。当宝宝知道妈妈是怎么让抽水马桶冲水的时候，会一遍遍地玩冲水，这时的宝宝不明白什么叫节约用水。

1岁半以后开始鼓励宝宝坐儿童便盆，2岁以后锻炼宝宝到卫生间，学习使用宝宝用的卫生间马桶座。这是根据大多数孩子情况的建议，你的孩子可能不配合，个别的宝宝到了3岁才会自己控制尿便，不能就此认为异常。

129.当宝宝半夜醒来让父母陪着玩时

当宝宝半夜醒来的时候，妈妈不要像白天一样陪着宝宝玩耍，直到宝宝玩够为止。妈妈应该明确地告诉孩子，现在是睡觉的时间，天亮起床后才能陪着宝宝玩。可以把地灯打开，不要灯火通明。如果宝宝闹人，可把宝宝的一双小手放在他自己的胸前，或放在妈妈的心口，妈妈用一只手握住宝宝的小手轻轻地摇晃，另一只手轻轻地抚摸宝宝的头部。也可以让宝宝临时枕在妈妈的臂弯里，妈妈轻轻哼唱着摇篮曲，宝宝就会满足而安心地入睡。



宝宝/王予骞

如果没有效果，或孩子哭闹，也不能放弃“不半夜陪着玩”的原则，但不能训斥孩子或发怒。不该让孩子做的事情，从一开始就应该拒绝，这并不构成对孩子的伤害。不该让孩子做的，父母一开始允许孩子这么做，而终于有一天忍耐不了了，或认为该管教了，再改变态度，孩子不但不接受，还会产生极大的心理创伤。

让妈妈陪着睡

宝宝不会一直让妈妈陪着睡的，用不了多长时间宝宝就会自己躺到床上睡觉。这么大的孩子还有不自觉的恐惧感，希望妈妈陪伴在身边，三四岁以后这种恐惧感开始减轻，甚至消失。所以，不要因为怕把孩子惯坏，而非要宝宝一个人在恐惧中入睡。

如果孩子对睡眠环境比较挑剔（这多是在婴儿时期父母总是蹑手蹑脚的，生怕把睡眠中的宝宝惊醒养成的），父母就不要把电视或音响的声音放得很大，或大声讲话。既然父母已经把孩子养成安静睡眠的习惯了，就不要试图在短时间内纠正过来。

最好不让宝宝傍晚小睡

如果到了傍晚还睡上一觉，宝宝晚上通常就会睡得比较晚了。如果从傍晚一直睡，晚上不起来吃饭，那就会在半夜醒来玩好一阵子。所以最好不要让孩子傍晚小睡。如果宝宝白天要睡两觉，争取让孩子在上午睡一觉，午饭后睡一觉，傍晚就不要再睡一觉了。尽量让宝宝早睡早起，如果宝宝不愿意自己早早睡觉，在可能的情况下，妈妈尽量满足孩子，早些睡觉。如果妈妈确实不能像孩子一样早早睡觉，待宝宝睡着后，妈妈再悄悄起来。

白天不见妈妈，宝宝不早睡

如果父母上班，由保姆或老人看护孩子，一天看不到爸爸妈妈的孩子可能会不舍得睡觉，希望和爸爸妈妈一起玩耍，爸爸妈妈要尽量满足孩子的愿望，多抽些时间给孩子，而不是做复杂的饭菜，收拾屋子或大人们聊天。到了快睡觉的时候，爸爸妈妈才把时间给孩子，孩子当然不会早睡了。

如果什么原因也找不到，父母没有办法让孩子早睡，也不必着急生气，不要训斥孩子。孩子不会一直这样下去的，说不定哪一天，孩子就主动早睡了。顺其自然是最好的解决办法，在自然的养育中，孩子不会变坏的。

白天不睡觉

突然有一天，宝宝说什么也不在白天睡觉了，这不是什么大不了的事情。宝宝晚上睡得很早，一夜像个“小猪”，呼噜呼噜睡得非常香，早晨起来又像个“猴子”似的精力充沛，一天也不闲着。这样的宝宝可能一天只睡10个小时，甚至不到10个小时就足够了，因为宝宝睡眠的质量堪称第一。

没有证据表明一天睡十几个小时的幼儿，比睡不了这么长时间的幼儿发育得更好，长得更高。只要宝宝在健康成长，睡醒后精力充沛，吃饭香，没有必要照搬书本，每个孩子需要的睡眠时间都不一样。



宝宝武月
这项链也太长了。



宝宝／王佳怡

第八章 1岁8个月的幼儿

（19－20个月）

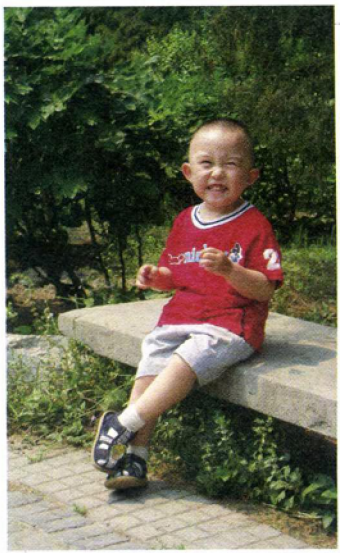
★让宝宝学会分享

★宝宝为什么大喊大叫

★孩子没有坏个性

★培养宝宝喜欢独睡

★避免宝宝从高处跌落



宝宝王尔玉

宝宝已经没了婴儿的影子，看起来是个完全的幼儿了。这个年龄段的宝宝吃饭、小便、睡觉一样样都想自己说了算。和妈妈执拗起来，会让妈妈有“要疯了”的感觉。妈妈可别把自己逼成这样，宝宝的行为是在证明他长大了。宝宝无意惹妈妈生气，希望妈妈心平气和地对待成长中的宝宝。

第1节 特点

130.学会分享

全蹲、半蹲、弯腰

宝宝不再用脚尖走路，走的时候两只胳膊也不再张开着。能把绳子穿到带眼的珠子里。会把一张粘有胶水的纸贴在物体上。能搭七八块积木。能捡起地上很小的东西。会全蹲、半蹲、弯腰。

喜欢玩有实际用途的玩具

宝宝会独自上下楼梯，并常常把上下楼梯当做游戏，不断地上来下去。愿意玩大型的、电动的和刺激性强的玩具，更加喜欢玩有实际用途的玩具。

发出尿便信号

宝宝已经能够感觉到尿意和便意了，有尿便时，会发出信号，或直接告诉妈妈他要撒尿拉便便。宝宝还会蹲下来或坐在便盆上排尿便。

学会分享

培养宝宝良好的品德，要从培养宝宝分享快乐开始。宝宝“侵吞”小朋友的东西，不是品行恶劣的表现，要让孩子学会和小朋友共同分享食物、玩具和快乐。宝宝会背诵多少首儿歌，认识多少生字，说出多少英文单词并不重要，重要的是宝宝见识的多少、生活本领的高低、是否有良好的生活习惯。让宝宝尽可能多地接触自然，认识事物，学会分享，与人交流，让宝宝快乐成长比什么都重要。

语言能力

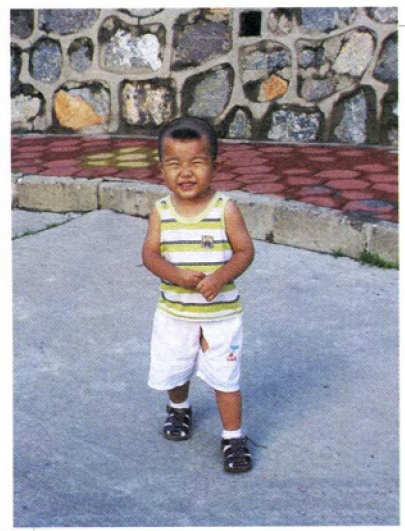
宝宝能听懂今天和明天的含义。开始记忆家中东西放的位置。宝宝强烈的占有欲可能缘于对“我的”及“自我”的认识，当妈妈不能从宝宝手里要出东西时，不要认为孩子吝啬而盲目施以慷慨教育。

知道漂亮

宝宝知道穿漂亮的衣服会赢得他人夸奖，喜欢妈妈给他穿漂亮的衣服。为宝宝挑选漂亮的服装，是件有意义的事情，不要认为这样会助长孩子的“小资”情调，而没了勤俭节约的优良品质。

独立进餐

让宝宝和全家人坐在一起独立完成进餐，妈妈只需在一旁协助宝宝吃饭。把宝宝



宝宝李金晟

露出调皮的模样。

放在餐椅中，可避免宝宝到处乱跑。偏食的宝宝可能会越来越偏食，妈妈能做的，是想办法烹饪出宝宝喜欢吃的菜肴。

父母遇到的养育问题

父母遇到的最大喂养问题，就是“不好好吃饭”。对宝宝的过高要求和过分干预，是导致宝宝不好好吃饭的原因之一。

最常见的病是感冒，以及没完没了的咳嗽。如果婴儿期湿疹比较严重，或家族中有“慢性咳喘”病史，宝宝就有患喘息性支气管炎、过敏性咳嗽、支气管哮喘的可能。这种情况下，预防是关键。

防止宝宝从高处跌落是消除意外事故隐患的重点。宝宝会借助各种物体爬到高处，宝宝的智力、体力和探索精神让宝宝不断挑战“高地”，意外跌落的隐患就在其中。

还有许多需要防范的意外事故和危险隐患，应当引起父母的注意。比如门夹手，把自己反锁在房间里，打开冰箱门藏猫猫，登上小板凳打开燃气灶，把手指往电插座的小孔中插，打开饮水机开关，把电器电源插头插到电插座上等。避免意外事故发生的唯一方法就是为宝宝创造安全环境。

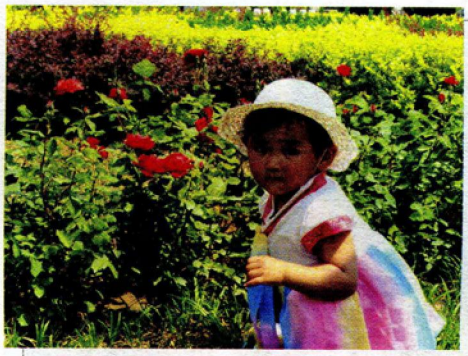
第2节 生长发育

131.体重、身高、头围、前囟

和上个月相比，宝宝的身高体重头围不会有显著的变化。

体重可能会比上个月略有增加，也可能没有什么变化，但如果宝宝的体重比上个月下降了，要向医生咨询，是否在喂养方面存在着问题，如热量不足。

宝宝身高可能会比上个月增加了1~2厘米，也可能没有明显的增加，如果宝宝的身高没有明显的增加，最可能的原因是测量上的误差，因为身高的测量存在着主观性，会存在着视觉上的误差。随着宝宝长大，不再需要每个月测量宝宝身高体重了，可一季度测量一次。



宝宝/谢卓奇
宝宝是花丛中一朵最漂亮的花。

宝宝的体重、身高、头围是否在正常范围，请参照附录中的身高体重曲线图或身高体重数值表，如果身高或体重偏离了正常范围，请查体重指数图，更能反映宝宝身高体重情况。如果宝宝体重身高偏离了正常生长发育曲线，请及时向医生咨询。

囟门还没有闭合

我的女儿已经1岁8个月了。1岁时已经走稳，现在会说很多话，身高体重都正常。但是她晚上后半夜睡眠不是很好，我没给她服用过鱼肝油。她的囟门还没有闭合，有1.5厘米×1.5厘米，请问她是否有佝偻病？我是否有必要带她去就医？

20个月宝宝囟门没有闭合并不意味着异常，但是囟门1.5厘米×1.5厘米比较大，应该做进一步检查。另外，从出生至今都没有服用鱼肝油，结合前囟闭合延迟，您应该带女儿到医院检查一下。

发育落后为什么？

我的女儿现在20个月了，经常生病，不爱吃粥饭。19个月时检查如下：身长76厘米，体重9.3公斤，牙数8颗，前囟1.0厘米×1.0厘米，头围45厘米，营养状况不良。医生说要补钙，打了一盒维丁钙，现又补了一盒锌及氨基酸。请问我该怎样做？（我经常煲猪



宝宝/李依彤

宝宝背个大书包要上学了。幼儿喜欢爸爸妈妈的物品，戴爸爸的帽子、穿妈妈的鞋子、背妈妈的书包、打妈妈的手机。如果只给宝宝玩专为宝宝制作的玩具，宝宝会很快腻烦的。日常生活中的物品更能引起幼儿的兴趣。

提醒：不要让宝宝背过重的物品，宝宝的骨骼和肌肉正处于发育期，不适宜承受重物。

骨粥，从来不给她买零食吃）

宝宝的身高、体重偏低，但在同龄儿的正常值内，体格生长发育不理想。我的建议是：为宝宝做全面健康检查，排除器质性疾病。如：消化功能障碍、营养不良性贫血、肝脏疾病等。如果找不到疾病，不能排除喂养方法不当所致。请把你的喂养方法写下来，在写的过程中，对照阅读宝宝的营养与饮食一节中的内容。可能无须医学介入，你自己就解决了。宝宝的问题，很可能是你的喂养问题，不要只归因于缺钙，过量补充钙剂不好。

132.运动能力

拖着玩具走

大多数宝宝在平坦的路上，已经走得很顺畅平稳了。宝宝还会拖着带轱辘的玩具玩，宝宝喜欢让他的玩具娃娃或玩具动物坐在他的推车里，这是宝宝在模仿父母用车推他玩的过程。

两手高高举起往前跑

如果宝宝几个月前就会走了，妈妈可能还依稀记得宝宝刚刚学走的时候，两个小胳膊总是在两边张着，像小燕子的翅膀。这是宝宝在找平衡，保证自己在行进中别左右摇摆，别向前或向后倒下。慢慢地，宝宝走得稳当了，两个张着的胳膊就很自然地垂在身体两侧。如果宝宝从这个月刚刚开始学习走路，妈妈会看到宝宝这个可爱的姿势。如果宝宝从这个月开始已经尝试着跑了，宝宝会把两个胳膊高高抬起，向前倾斜着跑。这是因为宝宝随时准备用胳膊做刹车停止跑步，一旦刹不住摔倒了，就用胳膊支撑起头和身体，不让自己“嘴啃地”。

宝宝刚刚学跑的时候，通常是两眼看着地面，借着惯性往前跑。妈妈常常担心宝宝会在跑步中摔倒。如果宝宝平衡能力发育得很好，即使是摇摇晃晃地往前跑，也不会轻易摔倒的。但是，当路面不平坦或路面上突然出现障碍物的时候，宝宝不能及时躲过障碍物，被障碍物绊倒的情况是可能发生的。这个月龄的宝宝越过障碍物的能力还比较弱，通常是在妈妈的指导下，事先做好准备，宝宝才能安全地绕过障碍物。

手脚并用上楼梯

宝宝非常喜欢上楼梯这项运动，把它当做游戏，见到楼梯就要上。这个月龄的宝宝在没有妈妈牵着手的情况下，能借助栏杆上几阶楼梯了。有更多机会练习上楼梯的宝宝，可能一个手扶着栏杆就能上楼梯，很少有机会练习上楼梯的宝宝，或许到了这个月仍然是爬楼梯，或半蹲着上楼梯，或一个脚先上去，另一个脚上到同一台阶上，两脚放在一起，再开始登上第二台阶。如果楼梯的台阶

比较高的话，宝宝一步迈不上楼梯，可能会用手帮助自己。

手的能力

宝宝能认真地练习把绳子穿到带眼的珠子里，还会把一张粘有胶水的纸贴在物体上，并能搭7-8块积木。当宝宝能捡起地上很小的东西，并能用拇指和食指准确地对捏起来时，说明宝宝的视力有了很大进步，有了对微小物体的注意能力，平衡能力协调发展，蹲下起立和弯腰拾物，各种能力相互配合，逐步学会复杂的动作。宝宝已经会扭动门把手，会自己开门走出房间。如果有来自窗户的风再次把门关上，有可能夹伤宝宝，最好装上安全防护设施，防止挤到宝宝的手脚。如果看过妈妈打开门闩，宝宝也会学着打开门闩。

整合和创新的能力

这么大的幼儿不但具有极强的模仿能力，还能把他看到、听到和感觉到的综合起来，通过自己整合，创造出新的内容。

一次，我带1岁8个月的女儿进进去同学家，看望刚刚出生20多天的新生宝宝。我把带给月子妈妈的礼物放在地板上，其中有一篮鸡蛋。大人围着新生宝宝说说笑笑，不知过了多久，我想起了女儿，看到的景象使我惊呆了：女儿蹲在地上，正在认真洗鸡蛋，她把鸡蛋从篮子里拿出来在水盆中洗着，洗完的放在地板上。我慢慢走到孩子跟前蹲下来："宝宝洗鸡蛋呢？"女儿抬起头冲我笑了："我要给小弟弟做鸡蛋羹吃。"她没有看过我们在水盆中洗鸡蛋，做鸡蛋羹也没有这一过程，这是宝宝自己模仿和发挥的杰作。数一数，宝宝已经洗了11个鸡蛋，竟然一个也没有打破！

遇到这种情形，父母最不应该做的是大声制止："天哪！你怎么洗起鸡蛋来了，赶快放下！"因为鸡蛋很容易被打碎，所以，妈妈可能会下意识地制止孩子，并显出惊恐的样子，这会使宝宝产生畏惧心理，真地弄碎鸡蛋。只要对孩子没有危险，父母应尽最大可能给宝宝机会。

还不会走和摔跤

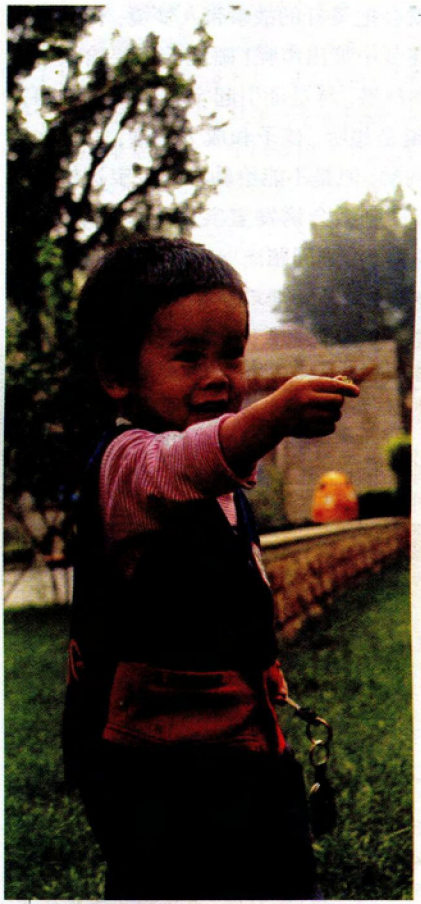
如果宝宝至今还不会扶着东西走，或还不会牵着妈妈的手向前走，妈妈就要带孩子去见医生了。如果医生说宝宝没有问题，请向医生询问如何训练你的宝宝独立行走。宝宝在跑时摔一两跤是很正常的现象，但如果频繁摔跤，就需要带宝宝去看医生。

第3节 智力与潜能

133.语言能力

学习词汇，使用句子

这个年龄段的宝宝学习词汇的速度比较快，平均每天能学会一个新词汇。大约有



宝宝/岳霖 乳名/亮亮

50%的宝宝能说出90–150个词汇，宝宝所用的词汇多是日常生活中的常用词。宝宝喜欢模仿父母和看护人说话的内容和语调。现在宝宝最爱说的词是“没了”。

到了这个月龄，有大约30%的宝宝能够使用多字组成的句子说话。尽管宝宝所说的句子还很简单，省去了很多词，但大多数句子是很容易让人听懂并理解的（能够通过宝宝简短的句子想象出宝宝要表达的完整的句子）。宝宝现在的语句就像过去发电报时的电报语，用最主要的词汇说明意思。

能听爸爸妈妈讲一个完整的故事

每天睡觉前给宝宝讲故事，宝宝容易入睡。如果妈妈能够挑选很温馨美丽的故事，宝宝就会把美好的故事带入梦境，有时宝宝还会在梦中笑出声呢！睡觉前不要给孩子讲可怕的故事，越是能引起宝宝恐惧的故事，宝宝越是想听，孩子和成人一样，也喜欢冒险和刺激。但是不能给幼小的宝宝这样的刺激，不良刺激会诱发宝宝夜啼、吮物癖、眨眼、多动等心理问题。

永远美好的睡前故事

女儿20个月的时候，我为她买了两本书《爸爸半小时》和《妈妈半小时》，书中都是为孩子们写的小故事，每天讲一个小故事，差不多需要半小时的时间。女儿非常愿意听，我在家的时候，就给孩子讲《妈妈半小时》，我上夜班的时候，就由爸爸讲《爸爸半小时》。宝宝总是盼着讲故事时刻的到来，从来没有拒绝过上床睡觉，也喜欢和爸爸妈妈依偎在一起的感觉。宝宝对1岁多的事情没有长久的记忆，可是那两本书一直伴随着她。她自己认识字了，就开始自己看，偶尔也撒撒娇，黏着让爸爸妈妈讲，回味那美好的时光。宝宝常常和我说她特别喜欢书中的故事，她把1岁多的记忆延续到三四岁，所以，至今还记得那时的情景和书中的故事。



宝宝/申佳雯
宝宝最喜欢在沙滩上嬉戏。

说一长串让人不明白的话，为什么？

我的孩子快20个月了，她很活泼好动，虽然大人说的话她都明白，可是却不肯说话，有些会说的也很少主动说，但自己常常说一大串让人无法明白的话。请问这种情况正常吗？

你的宝宝并非是不肯说话，宝宝所理解的语言（我暂且把这种语言称为暂时埋藏在宝宝内心中的语言）要远远大于他所能表达的语言。宝宝说成人听不懂的语言是语言发育中的正常现象，宝宝处于语言“乱说”和“瞎编”期，这表明宝宝已经理解了不少语言，开始把所闻所见和来自大脑的思维内容转化成内心语言，在宝宝还没有足够的词汇量把他的内心语言表达出来以前，让人无法明白的话就脱口而出了。宝宝不再看到某种他熟悉的物品，就说出这种物品的名称。随着宝宝语言表达能力的提高，这种现象就消失了。

学着自己看图书，讲故事

如果爸爸妈妈常常给孩子讲故事，从现在开始，宝宝可能会要求给妈妈讲故事。宝宝所讲的故事，大多是妈妈给他讲过的，但有些情节宝宝会根据自己的想法有所发挥。宝宝还会把故事中他喜欢的人物的名字换成他和爸爸妈妈的名字。让宝宝讲故事，对宝宝的语言表达能力有很大的帮助。宝宝会像成人一样像模像样地看书。宝宝最喜欢看画书，有的宝宝却和其他宝宝不同，非常喜欢看字书，虽然宝宝并不认识几个字。没有人知道宝宝为什么爱看字书，也不知道这些字的符号在宝宝大脑中是怎样的一种形象。

女儿进进从小就喜欢看字书。我曾经问她，看画书多好啊，看字书多没意思，你又不认识。进进说，谁说我不认识，我在读故事呢。我问，那书里讲的是什么故事呀？进进毫不犹豫地回答，讲的是进进帮助妈妈上山采红果的故事。

原来是这样，进进曾让我无数次地给她讲一个故事，就是小红帽为生病的妈妈上山采红果的故事，那故事确实美好感人，进进曾经几次为小红帽哭过。孩子天生有颗善良之心。讲故事不仅仅是为了哄孩子睡觉，也是让孩子感受到故事中的人间真情。进进长大了，仍然被那个故事感动着。进进从不认识的字书中看出了小红帽的故事，并且把小红帽改成进进自己，孩子内心世界是多么丰富啊！我们成年人已经少了这些美丽的心情，所以我常常被孩子的纯真所打动，和孩子们在一起，往往能净化成人的心灵。

像唱歌一样说话，像说话一样唱歌

宝宝积累了很多词汇，如果父母每天都教宝宝认字，宝宝可以认识很多字了，宝宝能用更多的语言来表达自己的意愿和要求，就像会走路的宝宝一样，不再满足走路，而是要跑了；会说话的宝宝也不再满足说话，而是要唱歌了。这时的宝宝常常像唱歌一样说话，又像说话一样唱歌。

幼儿喜欢念儿歌，儿歌朗朗上口，可以像唱歌一样唱儿歌，也可以像说话一样说儿歌。父母在童年时代念过的儿歌，可能至今还记忆犹新。尽管有些儿歌的歌词已经不能清晰地记忆了，但儿歌的旋律却仍然回荡在我们的耳边，就像昨天刚刚听过一样。

幼儿能够借助儿歌那简单优美的旋律，记住很长的歌词。孩子们可能不完全理解儿歌的内容，却能一字不漏地背诵。孩子的兴趣不在内容，吸引他的是儿歌的旋律，以及和妈妈在一起的时光。当妈妈和孩子一起念儿歌的时候，孩子望着妈妈的笑脸，是那样的满足和幸福。孩子不但喜欢缠着妈妈念儿歌，还喜欢给妈妈念儿歌，以展示他的才能。



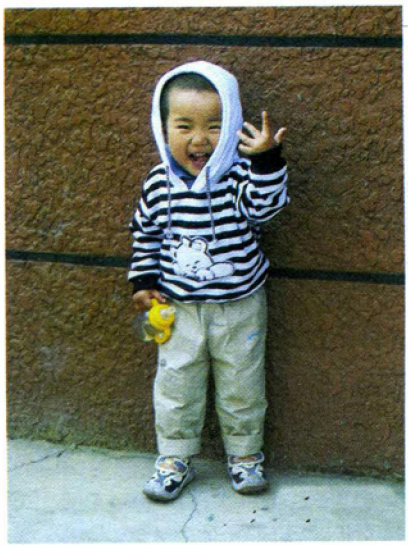
宝宝/傅文博

听说外国小朋友读小学时，会在教室里玩沙子，不像我们规规矩矩地坐在课桌旁认真听老师讲课。还听说我们小学毕业就相当于他们初中的水平了。不过，我还是挺希望我也能在课堂上玩沙子。

女儿进进常常拉着我的手念儿歌："一只鲤鱼跳出水，摇着尾巴对我说，不怕——不怕……"宝宝把几十句的儿歌一气背诵下来，歪着头问："妈妈喜欢吗？"那神情，那语气，就像一个打了胜仗凯旋的将军。"妈妈非常喜欢。"听了妈妈的表扬，扎着两只小羊角辫的女儿才放开妈妈的手，玩自己的去了。

宝宝为什么大喊大叫

幼儿在爸爸妈妈面前大喊大叫，或发脾气，或摔东西，不是孩子性格有问题。当幼儿语言表达能力低于实际思维能力时，宝宝不能用语言表达自己的意愿和想法，会急得喊叫，甚至会急得大哭。另一方面，宝宝也会通过这种方式吸引父母注意力。遇到这种情况，父母不能置之不理，也不要训斥孩子，蹲下来和蔼地与孩子交流，表示出对宝宝的理解。可以这样对宝宝说："妈妈知道，宝宝想告诉妈妈一些事情，但宝宝还小，不能说出宝宝想说的话，不要急，慢慢来"。爸爸妈妈也可试着理解宝宝的意图，问宝宝是不是想和妈妈说这个意思呀？或许孩子没有完全听懂妈妈的话，但此时对宝宝来说，爸爸妈妈说话的内容并不重要，重要的是爸爸妈妈的态度。只要孩子感受到了爸爸妈妈的爱和理解，就足够了，宝宝就能安静下来，就没有挫败感。



宝宝/李金晨

宝宝的情绪多饱满，宝宝哪里都舒服才会这样快乐。

对爸爸妈妈的呼唤反应灵敏

宝宝早就知道了自己的名字。在1—2个月前，当父母叫宝宝的名字时，或许还不能很快做出回应，现在不同了，宝宝对爸爸妈妈的呼唤反应非常快。妈妈话音未落，宝宝就响亮地答应，或跑过来看看妈妈有什么事情找他。不要小看宝宝这个进步，这可是宝宝对听到的、看到的作出快速反应的能力，是宝宝听觉–视觉–大脑–运动觉相互配合、协调的结果。

还不会说话

有的孩子就是不开口说话，民间有“贵人语迟”之说。贵人语迟没有科学依据，但却有一定道理。幼儿说话早晚与智能并没有正相关。20个月龄的宝宝不说话不能被视为异常。但如果发音有困难或沟通有障碍，有孤僻、反应冷漠等表现就需要看医生了。需要排除的有：是否有听力障碍？是否有发音障碍？是否有语言理解障碍？是否有心理疾患？

134.情感、见识、经历、本领

宝宝主要是通过听到、尝到、闻到、看到、触摸到等直接的活动和感觉，而认识事物和学习知识的。现在宝宝开始通过某种经历举一反三，比如妈妈曾经告诉过宝宝：点燃的燃气灶会烫着他的手，让他不要把手伸到火上，并把宝宝的小手放到燃气灶旁边感受火的热浪。宝宝把这样的经历输送到大脑中进行编码，当宝宝再次看到燃气灶时，即使燃气灶没被点燃，宝宝也会说烫，不敢把手伸到燃气灶上。宝宝开始凭借经验做事了。

宝宝会背诵多少首儿歌，能认识多少生字，能认识多少英文单词并不重要，重要的是宝宝有多少见识，有多少生活本领，是否养成了良好的睡眠习惯和饮食习惯。让宝宝尽可能多地接触自然，认识自然，学会分享，与人交流，健康、快乐地成长。

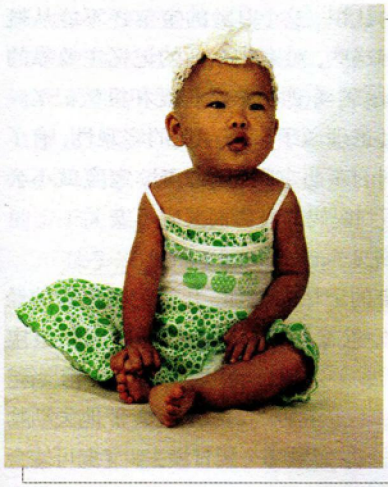
协调注意力

协调注意能力是宝宝与小朋友一起玩耍、听妈妈讲如何玩某种玩具，并在妈妈指导下进行练习的条件。宝宝需要听妈妈讲话，看妈妈示范动作，并进行模仿，和妈妈配合，这是宝宝学习知识的基础。如果宝宝缺乏协调注意能力，就很难一边听妈妈讲，一边看着妈妈如何做，一边按照妈妈的示范去做。可见训练宝宝协调注意力是很重要的。



宝宝/张皓程

幼儿喜欢走有障碍的路，不喜欢平淡无奇。路上的一个小石子、小水洼、小坑、小昆虫、小树枝，甚至是垃圾，孩子都会很兴趣，捡起来玩。宝宝和成年人对事物的认识是不一样的，成人是寻求最安全、最保险，孩子是寻求刺激新奇和快乐的。



宝宝王佳怡
真的看不出宝宝有22个月了。宝宝长得面嫩，似乎还有婴儿的影子。

情绪不定

这个年龄段的宝宝有时会有截然相反的表现。在某些时候，宝宝表现得异常乖巧，自己能够和玩具玩很长时间。有时他自己一个人和一大堆玩具在一起玩得很热闹，嘴里不断说着话，一会儿扮演爸爸的角色，一会儿扮演妈妈的角色，一会儿可能又扮演医生的角色，玩得热火朝天，兴高采烈。父母和看护人终于感到可以离开孩子轻松一大阵子了。

可事情不总是这样，不知道在哪个时刻，哪一天，也不知道原因何在，宝宝拿出最糟糕的情绪对待他周围的人，不喜欢周围的一切，甚至把他平日最喜欢的玩具给他，他都会把它扔掉，还可能会哭闹。即使你确实想踏下心来和孩子玩，孩子也不领情。遇到这种情形，父母和看护人一定要让自己静下心来，无论宝宝情绪怎样糟糕，父母和看护人都不要表现出急躁情绪，更不能训斥孩子。如果你不能使要情绪的孩子平静下来，也不要离开宝宝，要陪伴在宝宝身边，不要站着，这会让孩子有一种不安全感。爸爸或妈妈最好蹲下来，和孩子保持一个高度，与宝宝视线在一个水平上，用和蔼的表情看着宝宝，如果你想和宝宝说什么，最好说：宝宝现在心情不好，妈妈理解你，我可以帮助你吗？妈妈就在你身边，随时会帮助宝宝的。

利我与利他

宝宝不再把什么东西都视为“我的”，已经开始学会分享，把自己的东西拿给小朋友玩。但这时的宝宝会表现出矛盾心理，既注重自我，又注重他人；既希望给予他人东西，又希望自己独自占有。

要培养宝宝明确表达自己的感受和感情，帮助宝宝学会接受他人帮助和乐于帮助他人。不可一味地让宝宝谦让，这样做是不妥的。妈妈常常愿意让自己的孩子高风格，当两个孩子在一起时，妈妈常常会让自己的孩子让着小朋友；当发生物品争夺时，常常让孩子把东西给对方，以此培养宝宝良好品格。妈妈并不总是出于“真心”，其中有勉强自己这样做的成分。这种情况不少见，其实，不是关键时刻，妈妈没有必要去干涉孩子，让孩子自己做出决定是最好的。

理解位置和时间

这个月龄的宝宝，对“里”和“外”的理解主要是基于室外和室内的界定，父母或看护人常常会对宝宝说，我们去外面玩，我们回家里玩吧，宝宝把屋子以外的地方都当做外面。宝宝对里面和外面的理解仅限于此。



宝宝/朱可心
可心是爸爸妈妈的宝贝，拥有女儿是爸爸妈妈最可心的。所以取名叫可心。

宝宝要做的事，如果妈妈说明天再做，宝宝似乎能听懂今天和明天的含义。其实，这个月龄的宝宝还不能理解时间概念，也不会推算时间，更不能意识到明天是什么时候。到了明天，宝宝不会记起昨天妈妈说的话，更不能意识到妈妈昨天说“明天再做的事”就是在当下的今天。但宝宝能够明白，妈妈拒绝了这件事。“听话”的宝宝可能会听从妈妈的安排，不再闹着要做这件事了，“不听话”的宝宝可能会因为妈妈的拒绝而哭闹。

对物品的深入认识

宝宝对父母经常使用的物品会有更深的认识，如同“睹物思人”。比如，爸爸总是打着领带，当宝宝看到另一个打着领带的人时，会叫爸爸。如果妈妈不理解宝宝的意思，会以为宝宝认错了爸爸。其实，宝宝之所以把别人叫爸爸，是因为他在别人身上看到了爸爸曾经打过的领带，想起了爸爸，宝宝或许还想告诉妈妈，爸爸也有这样的东西。这是宝宝记忆和联想能力的体现。

宝宝开始记忆家中东西所放的位置，这有赖于宝宝对空间概念的理解，有赖于对事物存在的认识。这个月龄的宝宝还不能从概念上理解这些，对家中东西的记忆主要靠的是宝宝对家中东西的熟悉程度和机械记忆。当宝宝真正理解了事物存在的客观性，有了对看不到的东西空间想象力时，宝宝就不会因为看不到妈妈的身影而哭闹不安了。



宝宝张力格

要是水桶里有水更好，我就可以洗个凉水澡了。

对所见东西的联想记忆

宝宝的记忆力增加，开始记忆事情的经过。比如，爸爸妈妈总是在双休时间带宝宝到动物园或游乐场去玩，宝宝就记住了，当爸爸妈妈都不去上班的时候，就会带他去动物园或游乐场。如果哪个周日没去，宝宝可能会表示疑问。当宝宝还不会运用语言和父母交流时，宝宝不会向妈妈发问：为什么不去动物园呢？但宝宝会有所行动。如果每次去动物园都要带上某种东西，宝宝就会拉着妈妈，把这个东西拿出来。如果宝宝不知道这个东西放在哪里，也不会发问，宝宝就会以其他方式提醒爸爸妈妈要出去玩了。

宝宝更多的记忆主要是来源于对所见实物的联想，宝宝没有看到的东西，通常不会想到要，如果妈妈把东西藏起来，用其他东西代替，宝宝很快就能把那件东西忘掉。

宝宝对放在固定地方的物品有了记忆，比如宝宝的小凳子，小尿盆等。宝宝对自己的东西记忆比较好。主要是缘于“我的”认识。上个月宝宝说的最多的可能是“不”，这个月说的最多的可能是“我的”“没有”。

135.尊重孩子的个性发展

密不可分的亲子关系

很有意思，宝宝会因为一件爸爸常用的物品“睹物思人”，但却不因为这位带领带的人和爸爸年龄相仿，个头差不多，性别一样而把这个人真的误认为是自己的爸爸，也不会看到和妈妈相像的人就叫妈妈。孩子对父母的认识是根深蒂固的，爸爸妈妈的脸庞已深

深地印在孩子的脑海里，爸爸妈妈的音容笑貌深深地铭刻在孩子的内心。不是吗？婴儿对看不到的东西是没有感觉和需求的，更不会想念。但对父母不同，刚刚出生的宝宝看不到妈妈就会哭着要妈妈，这就是水乳交融的亲子关系。

孩子没有坏个性

婴儿从一出生就有个性，甚至在妈妈子宫中的胎儿就表现出个性来了。有的孕妇会感觉胎宝宝在子宫里动得非常欢，可有的孕妇感到胎宝宝不是很爱动。有的新生儿比较安静，饿了哭，饱了睡，非常好带。有的新生儿就不这样安静，对外界的刺激比较敏感，爱哭、爱闹，即使是刚吃饱，也不能安稳地睡觉，睡着了也不安静，面部表情多多，肢体也不闲着，一会伸懒腰，一会蹬被子。到了幼儿期个性就更突出了，有的孩子非常好带，有的动辄就哭闹，有的不但不气父母，还会哄着父母玩呢。

父母切莫为孩子的个性烦恼，淘气的孩子和不淘气的孩子都是好孩子。千万不能让孩子有这样的感觉：自己的性格天生就有缺陷，这是对孩子最大的伤害。如果妈妈总是指责一个富有冒险和探索精神、精力充沛的淘气孩子不是好孩子，就会使孩子内心和自己的个性发生冲突，变得不自信，甚至自卑。

不要试图改变孩子的个性

父母要尊重孩子的个性，发现孩子个性中的闪光点，如果父母接受孩子的淘气，而不是限制和否定，孩子就会充满自信和快乐。爱好和兴趣可以后天培养，但个性则难以改变。父母不要试图改变孩子的个性，而是找到适合孩子个性发展的养育方法，接受、理解、欣赏孩子的个性，以父母独到的方法、技巧和领悟养育孩子。

面对任性的孩子

任性不是性格不好的表现，而是在成长过程中的一段特殊时期，妈妈要学会引导孩子。幼儿常常用任性和倔犟考验父母的耐性，父母可要经得起孩子的考验哟，做了父母的人更加有耐心，那是孩子磨出来的。



宝宝/王毅卓

幼儿不喜欢能够遮蔽他视野的障碍物，比如茂密灌木丛，宝宝不会在这种灌木丛中钻来钻去的，大孩子就特别喜欢这么做了。宝宝也不喜欢去商场，因为他的视野只能看到大人的腿和柜台的底部。

- 在超市里突然坐在地上大哭，因为他恨不得把超市搬回家；
- 在小朋友家把小朋友打哭了，攻击行为多于友好行为；
- 把朋友家的东西弄坏了；
- 把尿尿在地板上，还用脚踩着玩；
- 要吃你没带在身边，暂时也买不到的食物。

这些问题其实都不算问题，因为这么大的宝宝就是这个样子。一切都是正常的，父母最不需要的是尴尬和发火，如果妈妈认真阅读了前面的章节，解决这些问题都能找到方法。掌握了原则，每个问题总会找到解决办法，我相信父母是有能力解决宝宝问题的。

培养宝宝分享快乐

从这个月开始，宝宝逐渐喜欢和小朋友在一起游戏了，这时要培养宝宝分享快乐的能力。宝宝仍有很强的“我的”意识，不但对自己的东西不放手，还喜欢“侵吞”其他小朋友的东西。没关系，学会“侵吞”小朋友的东西，就离把自己的东西拿给小朋友分享不远了。



宝宝高桥明芳

幼儿喜欢跑跳，夏天给宝宝选露脚趾的凉鞋有磕碰脚趾的可能，所以，最好是买不露脚趾的凉鞋。

和宝宝一起玩

宝宝喜欢做游戏，在游戏中学习，在游戏中掌握本领，在游戏中领悟道理，在游戏中体会快乐。宝宝在成长过程中，不能离开游戏，各种游戏活动陪伴着宝宝一步步长大，父母不要怕耽误时间，一定要拿出时间陪宝宝玩游戏。购买一大堆玩具，把宝宝扔到玩具堆里，父母在一旁做自己的事情去了，不算是合格的父母。给宝宝自己玩耍时间，但不能总是让宝宝自己玩，玩具并不能代替父母与孩子做游戏。父母参与玩某些玩具，会引起宝宝的兴趣，宝宝才知道如何玩。父母多和孩子在一起，是对孩子智能最好的开发。

第4节 饮食、睡眠和尿便管理

136.避免宝宝不好好吃饭

按时进餐、节制零食

一日三餐形成规律，消化系统才能劳逸结合。完全控制零食是不现实的，可以给孩子吃零食，但要控制吃零食的时间，正餐前1小时不要给宝宝吃零食，包括饮料。吃什么样的零食也要有所考虑，不要经常给宝宝吃高热量、高糖、高油脂的零食。餐前半小时以内最好不要给宝宝喝水，以免冲淡胃液，不利于食物消化吸收。边吃饭边喝水不是健康的饮食习惯，如果宝宝喜欢这样，要尽量纠正过来。大多数宝宝都爱吃甜食，甜食吃得过多也会伤胃，最好安排在两餐之间或餐后1小时。

膳食结构合理

每天不仅吃肉、乳、蛋、豆，还要吃五谷杂粮、蔬菜水果。每餐要求荤素、粗细、干稀搭配合理。

肉、乳、蛋、豆类吃多了，会因为富含脂肪和蛋白质，胃排空的时间延长，到吃饭时间却没有食欲。粗粮、蔬果吃得少，消化道内纤维素少，容易引起便秘。有些水果过量食入会产生副作用，橘子吃多了上火，梨吃多了损伤脾胃，柿子吃多了便秘，这些因素都会直接或间接地影响食欲。

烹调有方

食物烹制一定要适合宝宝的年龄特点。当宝宝刚刚结束断乳期时，消化能力还比较弱，饭菜要做得细、软、碎。随着年龄的增长，咀嚼能力增强了，饭菜加工逐渐趋向粗、硬、整。为了促进食欲，烹饪时要注意食物的色、味、形，提高宝宝就餐兴趣。

绿叶蔬菜洗净后最好放在清水中浸泡三五分钟，万一有残留农药，经过短时间浸泡，可以使残留农药析出。不要浸泡时间过长，以免丢失营养素。

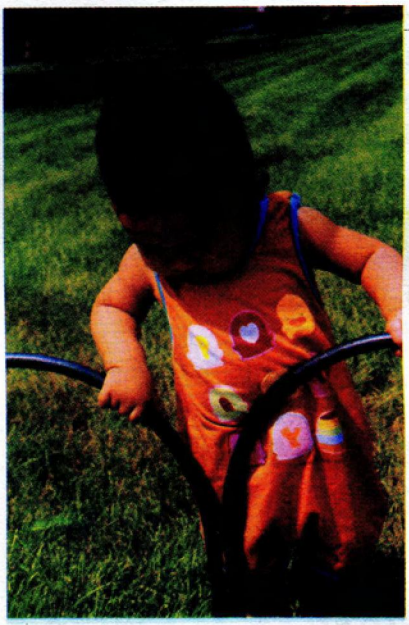
绿叶蔬菜中的草酸会影响铁元素的吸收，可以把洗净的蔬菜放在开水中烫一下，一旦把蔬菜放到水中，立即关火，以免破坏蔬菜中的维生素。生肉也这样处理一下，可减少肉中的油脂，利于宝宝消化。

为宝宝烹调食物最需要提醒父母的是，不能因为宝宝只吃一点点，就凑合，或用水煮一煮就给孩子吃，或蒸熟了就喂给孩子。这样很容易导致孩子厌食，吃对孩子来说不仅仅是为了填饱肚子，宝宝也要品尝食物的美味，也要观赏食物的色泽，色泽漂亮，味道鲜美的食物同样也能引起宝宝的食欲。品尝美味佳肴不是成人的特权。父母不但要尊重宝宝的食量，还要尊重宝宝对食物的品味。

父母几乎都知道孩子需要少吃盐，这没错。问题是多数父母不是让孩子少吃盐，而是不吃盐，即使做肉蛋类菜肴也不放盐，孩子怎能吃得下不放盐的肉蛋呢，总是给孩子吃这样的饭菜，孩子不厌食才怪呢。不要把菜做出盐味来，但要做出鲜味来，所以，放少许盐就可以，但不能不放盐。有的妈妈问我：孩子不是不能吃盐吗？我就反问妈妈：你的乳汁里含不含盐？配方奶里含不含盐？宝宝身体里含不含盐？即使是新生儿也需要摄入一定量的盐，但需要限制盐的摄入量，这是因为婴幼儿肾脏功能尚未发育完善，对盐的排泄能力还比较差，过多摄入盐会加重肾脏负担，引起宝宝水肿。其实，不但盐不能过多摄入，其他食物也不能过多摄入。就拿蛋白质来说，对于婴幼儿是非常重要的营养物质，但并不是无限量地越多越好，过多摄入蛋白质同样会增加肝肾负担，降低食欲。

睡眠充足、增加活动、按时排便

睡眠充足，精力旺盛，宝宝的食欲就好。睡眠不足，无精打采，宝宝就不会有食欲，日久还会消瘦。活动可促进新陈代谢，加速能量消耗。按时大便，使消化道通畅，可促进宝宝食欲。



宝宝周浩桐
桐桐的臂力可不小啊。

降低餐桌

一日三餐，宝宝和全家人坐在一起进

有能力用勺子把饭菜放到自己的口中。如果妈妈不给宝宝自己拿勺吃饭的机会，宝宝很难学会自己拿勺吃饭。很多技能不是天生就有的，必须通过实践、再实践才能掌握。潜能不是终身存在的，就如同某种物品的有效期一样，超过关键期，这种潜能就不能被开发出来，或者达不到应有的水平。

为了保证宝宝不到处乱跑，应该把宝宝放在餐椅中。现在家庭所用的餐桌几乎都把婴幼儿的餐椅加高，我认为应该把餐桌降低，把成年人坐的椅子降低。这是为什么呢？试想，如果我们和大象在一起进餐，为了满足大象的要求，我们被大象抱到一个高脚椅上，和高大的大象一起进餐，我们是否会感到“高处不胜寒”呢？我们会不会因为离开地面而没了安全感呢？孩子本来就有恐惧感，把宝宝放在离开地面很高的餐椅上坐着，会放大宝宝的恐惧感，带着恐惧感吃饭，怎么

的义务。我们周围的一切几乎都是按成人的规格爱好布置的，但这个世界不仅仅是我们成年人的，还有幼儿。我有一个日本音乐家朋友，家里有正规的餐桌，但大部分时候是成人和孩子一起坐在一张古典中式“炕桌”旁，宝宝坐在小板凳上，大人席地而坐。这样宝宝才会感到安全放心。父母要给宝宝创造安全空间，让宝宝感受到有属于他的世界。

宝宝点菜谱

偏食的宝宝并不因为月龄的增加而有所改善，可能会越来越偏食，妈妈不要硬逼着宝宝吃他不喜欢吃的食物。宝宝越大，越不情愿听妈妈的摆布，妈妈能做的就是想办法烹调出宝宝喜欢吃的菜肴。这顿不吃某一道菜没关系，过几天再做，把味道改一改，宝宝可能就喜欢吃了。

如果妈妈曾经告诉过宝宝某些菜的名称，当宝宝看到他认识的饭菜时，会说出它的名称，但宝宝还不能告诉妈妈他想吃什么饭菜。现在，不少饭店都实行“看实物或模型”点菜制，妈妈不妨借鉴饭店的做法，让宝宝看你准备好的半成品，点自己喜欢吃的菜。



宝宝/张鸿裕



宝宝/周浩桐

桐桐发现了“新大陆”，兴奋之情溢于言表。

喜欢像爸爸妈妈一样吃饭

孩子有极强的模仿能力，父母在孩子心目中是“英雄”，所以，孩子更喜欢模仿爸爸妈妈的行为。幼儿喜欢像爸爸妈妈一样吃饭，所以，不希望宝宝做的，父母一定不要做。如果父母喜欢剩饭在自己碗里，宝宝也会剩饭。

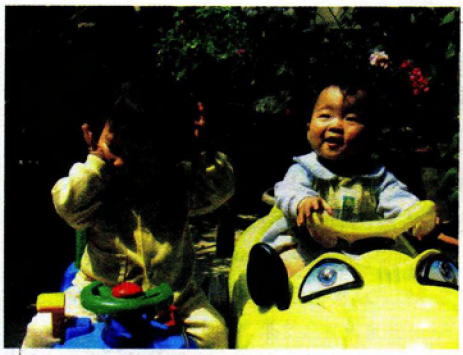
这个月龄的宝宝已经萌发了自我意识，如果妈妈还是一口一口地喂宝宝吃饭，逼着宝宝吃他不想吃的饭菜，让他吃不能够承受的饭量，宝宝就会产生反感，由反感到逆反，最后发展到厌食。

便秘的宝宝

孩子不吃蔬菜水果

我儿子现在快1岁8个月了，去年得了肠套叠住院治疗。今年又因此送去医院，医生说如果再有一次，就必须动手术，并交代要注意饮食。小孩自5月底开始不吃任何辅食，唯独对奶粉感兴趣，一天4-5餐奶粉，喝水又少，大便硬，经常3天大便一次。这次病后，我们对他的饮食特别操心，前2个星期，多数以稀饭为主，青菜少量，地瓜少量，有时在牛奶中加入马铃薯泥，胡萝卜泥，大便虽有好转，但还是经常便秘。现在小孩一见到饭里有青菜就马上吐出，水果也不吃，我们只好在他晚上睡后加在米糊里让他吃。这该怎么办？

宝宝反复患肠套叠应引起高度重视，查明原因，给予相应的预防措施。宝宝已经1岁8个月了，饭菜已经不再是辅助食物，而是应



宝宝/姜熠昕 宝宝/林晟昕
小姐俩在赛车。竟敢大撒把！

该一日三餐，每餐都要包括粮食、蔬菜、蛋或肉，每天吃的食物种类在10种以上，能吃多少量由宝宝决定，吃什么由父母决定，因为宝宝还不会告诉父母他想吃什么和他要吃什么，父母有责任和义务为孩子准备他喜欢吃的食物，并在尊重孩子对食物的喜好基础上，合理搭配膳食结构，为孩子准备品种丰富、味道可口的饭菜。父母有为孩子准备饭菜的义务，却没有权力强迫孩子吃完你们为他准备的所有饭菜。

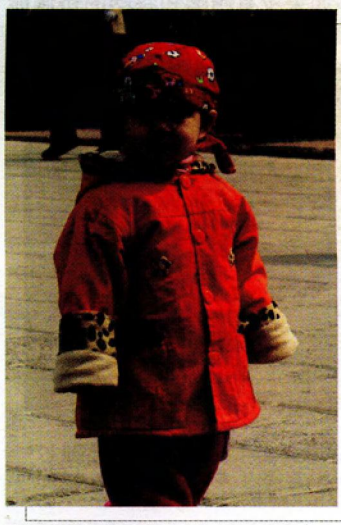
在两餐之间加一次零食；1天可以喝1–2次奶，奶量在300–400毫升；最好早晚喝奶。如果宝宝不太喜欢喝配方奶，可以给宝宝适量喝酸奶或其他奶制品。最好不在奶中加其他食物，这样会降低孩子对食物味道的鉴别能力，造成厌食。

缓解幼儿便秘的主要方法是通过饮食调理，粗粮、含纤维素高的蔬菜和水果有利于排便。导致幼儿便秘的原因并不容易查找，对于有家族史的顽固便秘幼儿，单纯的饮食调理并不能从根本上解决问题，大多数情况下也不能奏效，即使某种食物能够缓解便秘，也多是一时的，吃一次有效，再吃就没效了。由于饮食不当引起的便秘可以通过饮食调理解决，而对于肠道有问题的宝宝来说，是很难通过饮食调理解决便秘问题的，需要采取某些医学干预措施。

对于幼儿来说，服用导泻药不是好的选择，采取机械刺激，如打开塞露也仅仅是临时救急，不能长时间使用。其他医学干预需由专科医生检查确定诊断后才能制定相应的治疗措施。

对于不能通过饮食调理缓解的便秘，我的建议是：

- 首先应该看肛肠科医生，最好看儿科肛肠科医生，看的目的是排除肠道是否有器质性疾病。
- 看儿内科医生，调理肠道功能，指导饮食。
- 看儿中医科医生，中医调理幼儿便秘还是很有效的。
- 父母仍然不要放弃饮食调理，继续寻找可以缓解宝宝便秘的食物，如果一种食物不能奏效，可以把几种对缓解便秘有效的食物放在一起，比如可以把花生米、黄豆、芹菜、胡萝卜、香油、蜂蜜做成菜泥或碎菜，可能会比一种有效果得多。
- 仍然需要培养宝宝定时排便习惯，在固定的时间鼓励宝宝坐便盆。
- 排便前最好给宝宝做腹部按摩，外部机械刺激可增加肠蠕动，推动大便排出。
- 用热水蒸气熏肛门有刺激宝宝排便作用。
- 宝宝蹲便盆前，为宝宝做肛门部按摩，食指打上香皂，用食指肚轻轻揉肛门皱褶处也可刺



宝宝/李依彤
宝宝站在洁白的雪地上，像一朵小花绽放。带宝宝在雪中玩要要注意保护宝宝的眼睛，如果满地是白雪，太阳光亮照人，要给宝宝戴一顶宽沿帽子，最好有防紫外线功能的帽子。也可戴上一副太阳镜。太阳镜的质量一定要有保证。

激排便。

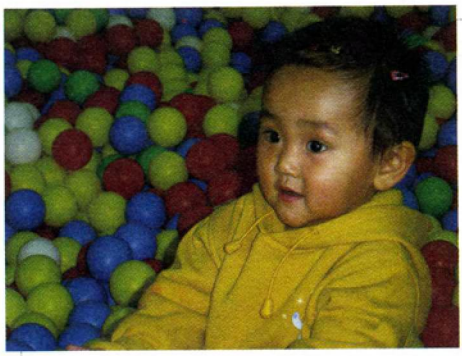
● 如果宝宝超过72小时没有大便，一定不能再等待宝宝自行排便了，必须采取相应处理。如果采取上述措施无效，就需要用肥皂条或开塞露了。如果塞肥皂条或打开塞露都不能让宝宝把便排出，要带宝宝去医院看医生。

因为长时间不排便会使大便干硬增粗，宝宝更难以排出，甚至导致宝宝肛裂，造成肛门剧痛，使宝宝不敢排便，最终形成恶性循环，大便越来越干燥，宝宝越来越不敢排大便，越不排越干，越干越排不出来，孩子产生对排便的恐惧心理，即使宝宝不再便秘也不敢排便了。

解决宝宝的便秘问题，就像解决宝宝的腹泻问题一样，不要拖拉，一定要积极快速，长期便秘不但影响孩子的身体健康，还会影响孩子的心理健康。

还不能吃固体食物

如果你的宝宝现在还不能吃固体食物，请看医生，排除疾病情况。如果没有疾病，父母什么理由都不要再找，立即行动起来，勇敢地把固体食物拿给宝宝吃，慢慢地锻炼宝宝吃固体食物的能力，不要怕宝宝噎着。如果再不锻炼，不但不会咀嚼固体食物，也不会吞咽食物，如果没有咀嚼和吞咽的协调能力，会常常呛食和噎食，甚至把食物呛到气管中。锻炼宝宝咀嚼和吞咽能力，以及两者的协调能力，不仅仅是为了宝宝的吃，也是为了宝宝的语言发育，咀嚼和吞咽的协调对宝宝语言发育起到了很重要的作用。



宝宝/谢卓奇

宝宝喜欢在泡泡球里玩，既安全，又好玩，球圆圆的，不会伤及宝宝，宝宝在球堆里，站不稳，躺不平，起不来，幼儿喜欢挑战，越是难以做到的越是喜欢去做，其乐无穷。

头发为何发黄？

我儿子20个月了，他头发少且有些偏黄，尤其是有许多红发。我也经常给孩子吃黑芝麻、松子类的东西，可是也没什么效果，请问这是怎么回事？

发质与营养、某些疾病有关，也与遗传有关。如果排除了遗传因素，就再做一些必要的临床检查，如是否缺锌、铜、钙、碘等元素。若患有苯丙酮尿症也可表现出头发红黄，缺乏光泽，同时伴有智力障碍。

137. 尿便训练，生理成熟是基础

这不是宝宝的错

即使宝宝能够控制尿便了，可是什么时候排尿，什么时候排便，也并非都是自己说了算，尤其是排尿：

● 与喝水多少，环境温度高低，出汗多少等诸多因素有关；

● 宝宝的肾脏并不是在固定的时间滤出尿液；

● 宝宝的膀胱充满尿液是产生尿意的基础；

● 宝宝的膀胱不能无限地储存尿液；

● 玩耍兴致正浓的宝宝，无暇顾及要排尿的生理信号。

所以，宝宝不是不愿意按照妈妈安排的时间排尿，妈妈要理解宝宝“让尿不尿，不让尿却尿裤子”的原由。

生理上的成熟是宝宝控制尿便的先决条件，妈妈认识到这一点是很必要的。如果你的宝宝没到生理成熟阶段，你所有的努力都可能白费。宝宝生理成熟期并不在一条线上，有的宝宝早些，有的宝宝晚些，成熟期晚的宝宝不等于不聪明。如何判断宝宝是否到了生理成熟期？没有很客观的指标和标准，

凭妈妈的直觉基本上可以判断宝宝是否能够接受尿便训练了。这不是不讲科学，因为就连医生也不能准确地判断，幼儿是否到了可以接受尿便训练的生理成熟期。如果妈妈认为自己没有这个洞察力，更没有这样好的直觉，那也没有关系，不会因为妈妈没有这样的直觉，宝宝就一直不会控制尿便的。妈妈可以用最简单的方法判断：如果宝宝还不接受你的训练，说明宝宝还没到该训练的时候，再等待一段时间。

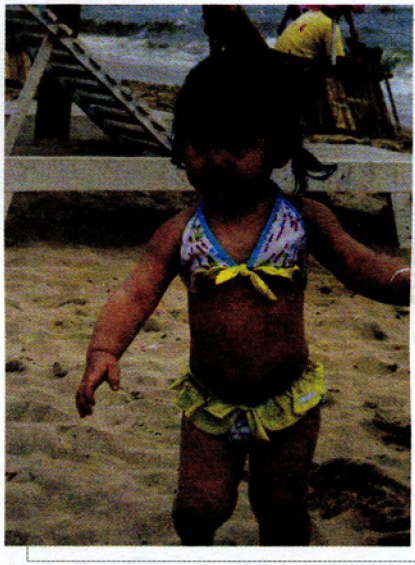
模仿是控制尿便之道

幼儿喜欢和父母一起上卫生间，父母不要拒绝。女孩可以和妈妈一起上卫生间，男孩可以和爸爸一起上卫生间，也可以让宝宝和哥哥姐姐一起上卫生间。宝宝通过模仿学会排尿便，可起到事半功倍的效果。尽管妈妈没有刻意训练，有大小便时，宝宝可能会自己蹲下来，但宝宝并不是在控制尿便，而是一种自发行为，或看到过妈妈蹲下来，或看到过小朋友蹲下来。上边有哥哥姐姐的孩子，控制尿便的时间比较早，就是基于对哥哥姐姐的模仿。

138.培养宝宝喜欢自己睡觉

妈妈对宝宝说：你已经长大了，应该自己睡在小床上，不能再和爸爸妈妈睡在一起了。聪明的宝宝竟然反问妈妈：妈妈比宝宝还大呢，为什么不自己睡在一张小床上，却要爸爸陪着睡？妈妈没有办法回答宝宝的问题，不解释不好，瞎解释也不好。所以，如果妈妈打算培养宝宝独睡一个房间，不要找这样的理由。

- 给宝宝的房间布置好，当然要按照幼儿的喜好来布置，大房间并不适合宝宝住，小一点，增加宝宝安全感。让宝宝参观，告诉宝宝这是他自己的房间；
- 给宝宝找个陪伴，可以是一只小熊，也可以是一个布娃娃或者是一个小枕头，给它起个名字，让宝宝哄着布娃娃睡觉；
- 不能让宝宝在漆黑一片的房间睡觉，安装一个3-6瓦的地灯，不影响宝宝睡眠，又能使在夜间醒来的宝宝看到室内的东西；
- 宝宝和父母的房门都应该开着，当宝宝半夜醒来，需要找爸爸妈妈时，能够顺利地走到父母房间；
- 深更半夜发现宝宝来到父母房间，或站在那里看着你们，或索性上了床睡在妈妈身边，无论宝宝怎样表现，这时的父母都不该大惊小怪，也不能批评孩子，把宝宝搂到你的怀里，继续睡觉。
- 如果宝宝总是在半夜三更跑到父母房间，说明宝宝还不能接受独睡，继续让宝宝和父母睡在一起，过一段时间再考虑让宝宝独睡的问题。
- 答应宝宝在父母房间睡，等到宝宝睡着再把宝宝抱回他自己的房间，我认为这不是好的方法，这样会让宝宝有不放心的感觉，有可能导致宝宝入睡困难，或在睡眠中噩梦惊醒，也有让宝宝对父母产生不信任感的可能。
- 20个月的宝宝不同意独睡是很正常的，如果因为恐惧而不敢独睡，让宝宝回到父母房间是正确的选择。



宝宝朱可心

让幼儿游泳是一项非常好的运动项目，对宝宝体能发育有很大帮助。

睡觉前宝宝闹觉

这种情况多因为父母都外出工作，宝宝由看护人看护，一天见不到父母。到了晚上，

如果父母没有给宝宝足够的时间，宝宝会有很多的“委屈”。这时妈妈要宝宝上床睡觉，而爸爸妈妈又不睡，那么宝宝“找事”也就在所难免了。所以不要埋怨宝宝，宝宝一定有理由这么做。如果父母工作繁忙，早出晚归，回到家里，就应该放下手里所有的活计和工作，专心陪着宝宝玩耍。这不但是宝宝的需要，也是父母的需要。能够抽出时间陪宝宝玩，对宝宝身心健康有极大好处，父母也会得到满足，不会因为整天忙于工作，不能尽父母应尽的义务而烦恼。

有的父母说，孩子和看护人非常要好，根本就不要父母陪着他玩，这不是父母不陪孩子玩的理由。孩子和看护人亲是件好事，但是，再亲的看护人也不能代替父母的爱，陪伴孩子玩耍是父母爱孩子的不可或缺的方式，父母爱孩子不仅仅是为孩子提供吃喝和物质上的需求，还要给孩子以精神上的寄托，陪孩子玩是和孩子进行交流的好机会，是对孩子智能开发的好方法，再忙也要抽出时间给孩子。

我的观察

我发现婴幼儿普遍有“闹觉”现象。从医学上讲，黑夜降临，宝宝比白天更需要安全感，需要在非常温暖、安全的气氛中入睡，独睡并不等于让宝宝在孤独恐惧中入睡。中国古代有“暮气堕，朝气升”的说法，其实不仅成人，连动物在黄昏都纷纷返巢归圈，找不到“归宿”的都有惊恐忧伤之色。我们在傍晚找不到旅店或者在野外迷路的时候也都有过切身的体会。精神分析学家荣格曾把这种情绪描述为集体无意识类型的一种。我认为，婴幼儿会更加本真和强烈地表现出这种原始和本能的情绪。

幼儿最好的入睡方法，一种是玩得特别尽兴，表面看毫无困意，突然头一歪，像小猪羔一样呼呼地睡过去；一种是偎依在妈妈



宝宝/乔煜晴

晴晴手握麦克风，镇静自若，很有点舞台风格。看着宝宝这可爱的样子，人人会露出由衷的笑容。

（或看护人）怀中入睡；还有在妈妈讲故事，摇篮曲声中入睡。临入睡前，会走的宝宝会主动找妈妈，往妈妈怀里靠；有些宝宝还会伴随吭吭叽叽、烦躁、哭闹现象。如果宝宝生病、不舒服、委屈、受责骂、找不到妈妈、环境不舒服等等，都会使闹觉加重。所以说，养育宝宝不只是吃饱喝足，还要尊重宝宝的情感世界和精神需要。对于这个领域，现代医学也仍然知之甚少，父母不可以忽视。

宝宝来到这个世界满打满算也就是600天，许多父母认为这600天太娇惯孩子了。我不这么认为，问题的关键是某些不该娇惯的地方娇惯了，某些该娇惯的地方不娇惯，娇的方法不对，娇的地方也不对。从后一种情形讲，现在的父母对孩子不够宽松。打个比方：有妈妈说，只要宝宝乖乖地吃饭睡觉，花多少钱都行，这是娇惯吗？是在给宝宝套枷锁。

睡眠差是不是肝火旺？

我有一个20个月的女儿，从小睡眠质量就很差。现在每到凌晨一两点，就开始吵人，翻来覆去，还乱叫，医院检查也没缺钙。听土医生说是肝火旺，可我们从不给小孩吃火气大的东西，白天经常给小孩喝凉茶，还是不见效，晚上还是照吵。还有，小孩尿液总是很黄，我实在是找不到办法。

夜眠不安有一些原因，最常见的原因是非疾病性的。纠正的方法是：当孩子在半夜哭闹时，不要立即去哄，等待一会儿，开始真

正哭闹了再去哄，逐渐延长哄孩子的间隔时间，孩子哭闹就会慢慢缩短。哄孩子时要轻声轻拍，保持平静，尽量不要抱起孩子，更不要抱着孩子满屋走，大幅度颠孩子，也尽量不要开灯，把地灯或台灯打开就可以了。

肝火旺应该由正规中医师诊断，施以中药调理。不提倡给幼儿喝茶，茶会使孩子兴奋。多喝水尿就不会那么黄了。

一天睡10个小时正常吗？

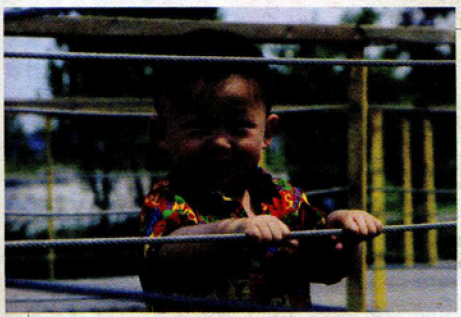
我的女儿1岁零8个月了，白天下午只睡一次，时间大约为2个小时；晚上要等到11：00或12：00才入睡；一天平均睡眠时间为10个小时左右。请问这种情况是否正常，如何改善？

只要孩子精神食欲好，生长发育正常，说明睡眠时间是充足的。在睡眠时间上，每个孩子都存在着个体差异，有的孩子睡眠时间比较长，有的孩子睡觉时间比较短。睡眠时间长短也与家族有关，父母睡眠时间比较长的，孩子也多比较喜欢睡觉。建立早睡早起的习惯是从新生儿，甚至可以说是从胎儿期就开始的，如果父母是“夜猫子”，很难养成孩子早睡早起的习惯。

为什么宝宝半夜起来吃奶和玩耍？

我的孩子已经20个月大了，晚上一般还起来吃奶两三次，如果8点睡觉则12点半和4点各一次，这样是否正常？另外，近来第二次吃奶后常常不睡觉，而要玩上一两个钟头，够烦的，不知是什么原因？

不能认为是异常情况。孩子良好的睡眠和饮食习惯是在父母的帮助下逐渐养成的，半夜起来喝奶是从婴儿期沿袭下来的习惯，需要慢慢改变，不可硬性纠正。如果不给他喝奶，他就拼命哭或不睡觉，就不能强迫断奶，继续给孩子喝就是了，宝宝不会一直喝下去，或许过一段时间就再也不喝奶了。不要烦恼，孩子幼时就是需要父母投入精力，让父母受累，只要孩子没病就好，孩子就是孩子，不能一夜睡到大天亮是再正常不过的事了。请妈妈不要烦恼，要耐心对待孩子的特点，尊重孩子的成长过程。



宝宝/刀刀

第5节 季节、意外

139.不同季节护理要点

春季：避免宝宝出皮疹

如果你的孩子是过敏体质，很容易出过敏疹，或很容易咳喘，应从以下几方面加以注意：

- 谨慎添加容易引起过敏的食物，给宝宝选择不易引起过敏反应的海产品；

容易引起过敏的海产品排行榜

1）壳包肉的，贝壳类、螃蟹类、虾类；

2）带鳞的，鳞越多、越厚、越硬引起过敏的可能性越大；

3）鱼皮，鱼皮越厚的越容易过敏，鱼皮越粗糙的越容易过敏。

- 不吃辛辣和易“生火”、“生痰”的食物，如辣椒、桂皮、各种香料、桂圆及各类补膳，不吃腌制食品；
- 扬尘风沙天气，飞絮大风（有花粉传播）天气，空气污染的天气不要带宝宝外出；
- 不要到新装修的房间里；
- 不要使用从来没有使用过的护肤品和洗涤用品；
- 清理房间里的地毯，床褥时，要让宝宝到户外，待“尘埃落定”后再抱宝宝回房间；
- 不要让宝宝在地毯或毛毯上玩耍，不给



宝宝/吴昊潼

幼儿喜欢遥控器，当电视屏幕变换，或者空调被打开了，他都会为自己的能力兴奋不已，喜欢一遍遍地去尝试。

宝宝穿羊毛内衣，戴羊毛帽子，盖羊毛被褥；

● 宝宝一旦出了皮疹，不要随便涂用药膏，应带宝宝看医生，确定皮疹的性质，遵照医生的医嘱给孩子用药。

夏季：预防感染性腹泻

● 吃冷饮要适度，尽量不给宝宝吃冷饮。冷食不但会影响宝宝胃肠道功能，还会影响宝宝牙齿发育；

● 不吃剩饭剩菜，即使放置在冰箱中的，也要慎重。食用冰箱中的剩食，一定要加热透。微波炉对饭菜没有消毒作用，冰箱不是无菌箱，放置在冰箱冷藏室内的熟食不能超过72小时。

● 吃生食要格外注意，洗净农药残留和可能的虫卵，先把菜上的泥土洗净，再用果蔬洗涤剂浸泡一两分钟，用清水把洗涤剂洗净，放在清水中浸泡三五分钟，如果是绿叶蔬菜，最好放在开水中烫一下，但不要在开水中煮。

● 手的卫生很重要，要有效洗手，只用清水冲冲不行，一定要用洗手液把手的各个部位，包括指甲缝都洗干净，然后用流动水冲洗干净，用洁净的毛巾把手擦干。

● 宝宝饮食污染往往不来自宝宝，而是父母或看护人，所以父母和看护人的卫生对预防宝宝感染性腹泻至关重要。

● 一旦腹泻，要带大便去医院化验，不要擅自给宝宝吃抗菌素或其他治疗腹泻的药物，以免因错误使用药物导致腹泻难以治愈。

秋季：耐寒锻炼

从秋季开始进行耐寒锻炼，到了寒冷的冬季，宝宝的呼吸道抵抗能力就比较强了。但是，有喘息史、慢性咳嗽和婴儿期湿疹比较重的宝宝，要注意适当保暖，足部不要受凉，一旦受凉感冒，就有可能诱发喘息、咳嗽，可能一冬天都不能痊愈。

北方冷得比较早，秋季腹泻流行时间大约在11月就开始了，南方会推迟到1月份左右。现在已经有预防秋季腹泻的疫苗，可在流行季节到来前给宝宝接种。宝宝一旦患了秋季腹泻，重要的是补充口服补液盐，只要宝宝能喝，就频繁给宝宝喝，一次喝得不要太多，但要频频地给宝宝饮。如果宝宝伴有呕吐，就要一滴滴往宝宝嘴里滴，可防止呕吐，这很重要，只要补充足够的补液盐，宝宝就不需要住院输液。秋季腹泻属于自限性疾病，处理得当，一周就会痊愈的。

冬季：预防呼吸道感染

北方的冬季，常常是户外冰天雪地，室内却温暖如春，尤其是东北三省地区，安装的都是双层玻璃，房屋外墙也比较厚，非常重视室内供暖设备。所以，冬季室内外温差比较大，由于室内温度比较高，很难保持室



宝宝马瑞潞

我在拔杂草。



宝宝郝一然

宝宝很喜欢用小手指指那，指指这。其实，有时宝宝并没有具体地想要什么，只是想和父母交流交流。

内湿度，因为户外太冷，不少父母到了最冷的三九天就不带宝宝到户外活动了。由于室内湿度太低，有利于病毒繁殖，加上宝宝呼吸道干燥，影响了呼吸道纤毛运动功能，沾附在尘埃中的病毒随着尘埃进入呼吸道，引起呼吸道感染。

如果室内温度太高，宝宝从20几度的室内到零下几度的室外，很容易外感风寒，尤其是当宝宝身上潮湿或有汗时，更容易发生。

宝宝为什么总是小病不断？

我宝宝20个月。在上一个月中，宝宝一直生病。先是眼睛红肿发炎，吃消炎药好了之后，开始感冒咳嗽，打了三天吊瓶后仅隔一天开始腹泻（秋季病毒性），住了5天医院后基本痊愈。回家不到三天又开始咳嗽发烧，打了3瓶新青Ⅱ，2瓶菌必治，因高烧（39度以上）打了2支地塞米松。回家不到4天又开始咳嗽流鼻涕发烧，吃消炎药（清开灵）和中药，高烧不退又吃布络芬。退烧后反复，每天下午至夜间发烧加重必吃布络芬方可退烧。3天后，发烧仍然反复。现在仍在吃中药和清开灵，医生讲布络芬对宝宝的胃有刺激，没有吃，因此近2天仍然高烧不退。有医生怀疑宝宝的免疫系统能力较低，建议打免疫球蛋白或服用转移因子增强抵抗力。

宝宝在一次疾病后，可能会导致机体抵抗力降低，出现反复的上呼吸道感染，甚至反复肺炎。这与几种因素有关：1）患病后，机体虚弱，对外界病原体的侵袭不能够抵抗。2）由于病原体的感染，破坏了机体免疫系统，导致免役系统紊乱。3）患病后服用各种药物，致使白细胞减低，对病原菌的作战能力下降。4）患病后父母格外保护，过于捂孩子，不敢让孩子接受新鲜空气；室内温度过高，总是出汗，结果更容易感冒。5）频繁服用感冒药，使汗毛孔始终处于张开状态，更易遭受病毒侵袭。6）冬季是感冒高发季节，您的孩子比较小，难以抵御感冒，可以使用免疫球蛋白或转移因子，但不会有立竿见影的效果，科学护理增强体质是很重要的。

140.预防意外事故

高处跌落

从高处跌落下来，是这个月需要重点防止的意外事故，宝宝已经不满足看和拿与他在一个水平面的东西了。宝宝会动脑筋，借助各种物体爬到高处，去拿他要拿的东西，宝宝的智力、体力和探索精神让宝宝不断挑战“高地”，意外跌落的隐患就在其中。

不该发生的悲剧

宝宝已经20个月了，由年轻的保姆看护，保姆趴在床上睡着了，宝宝在床上玩，床紧挨着窗户，现在的窗户也不高，窗边有暖气罩，床上有枕头被垛，宝宝爬上了窗台，窗户没有上锁，宝宝从窗台上跌落下去了，宝宝家住二楼，并不高。没有人及时发现宝宝从窗台上跌落到外面。保姆醒来，发现宝宝没有了，发疯似地找，找到的时候，孩子已经……

悲剧是不是完全能避免呢？一定能！为什么把床放在窗户旁边？而且宝宝可以不费吹灰之力便爬到窗台上，窗户为什么不锁好？保姆为什么睡着了？这一连串的事情，哪个不能避免？有效防范每一个环节危险，悲剧就

不可能发生！

我在《婴儿卷》里就多次写意外事故，也举了很多例子，我也不忍心总是刺激本来已经不容易的爸爸妈妈。可我是医生，我看见太多这样不该发生的悲剧，内心的刺痛仍然没有消失，每提一次，都加重一次心痛。

大儿童造成的安全隐患

常有大儿童扔石头、球、棍棒导致幼儿受伤的案例。所以，除了要对大儿童行为作一些要求和警示以外，只要有大儿童在幼儿附近，父母和看护人一定要有提前防范意外的意识。

20个月的欣欣寄养在奶奶家。星期日，欣欣5岁多的表哥小虎来看姥姥，小哥俩玩得特别快乐，又跑又跳，说说笑笑，大人特别高兴让他们自己玩，可以松一口气。突然听到电钻运转的声音，爷爷意识到事情不妙，一声“坏了”把正在聊天的人吓了一跳。爷爷想起来了，电钻放在另一间卧室的地板上，一推门，哥哥把电钻插座插上了，钻头飞转，正举着电钻对弟弟“打枪”呢。弟弟也够胆大的，正欣赏着哥哥的杰作，“我也要打枪！”弟弟已经手伸过去抢电钻了。多么触目惊心的一幕！奶奶当然要埋怨爷爷，爷爷沮丧地说：我把门关上了，而且这个房间的门特别紧，不容易打开，我告诉小虎不要进去。

在我看来，这不是有惊无险，而是一个没有发生的严重的意外事故！只是偶然性救了我们。为什么把电钻放在地上？再紧的门没有锁上孩子也有进去的可能，何况是一个5岁多的孩子！这种险情是完全可以避免的。

磕磕碰碰不危险——区分正常与异常环境

这么大的宝宝会走会跑，很容易磕磕碰碰，尤其容易摔伤膝盖，尽量给宝宝穿过膝的短裤。父母如果看了上面的提醒非常担心，为了安全而限制孩子活动，比如总把孩子放在童车中，那就不对了。宝宝自己本身不是意外事故的隐患，宝宝并不是一枚定时炸弹。定时炸弹一在宝宝周围，二在父母的侥幸心理中。

只有一些异常环境因素是意外事故隐患，比如上述例子中，把床放在紧靠窗户旁，而且窗户敞开；电钻放在地上，不锁门，插头电源俱全……更多的隐患，我在前面章节列举过许多，妈妈可以一一对照。意外隐患还有一个特点，表面看着不危险，没有惊险电影的感觉，平平常常甚至司空见惯。这些情形对只有成人和大孩子的家庭是正常的，可对于有婴幼儿的家庭来说就是安全隐患了。所以，在这个特殊时期父母特别需要关注幼儿的安全问题。如何防范意外事故的发生是父母的必修课。父母切不能忽视，更不能心存侥幸。

在安全的环境中，宝宝走路跑步跌跌撞撞，拿东西摇摇晃晃是幼儿成长过程中的正常情形，父母不要总是跟在宝宝身后或手不离宝宝。父母需要做的是给宝宝创造一个安全的活动空间。幼儿磕磕碰碰是难免的事，走在地上，即使摔倒了，也不会有大的摔伤，不能为了所谓的安全限制宝宝活动。



宝宝|李依彤

幼儿的笑已经不再是被成人逗着笑、幼儿开始自己找开心的事做，会笑得前仰后合，会抿着小嘴笑、捂着嘴笑、咧着嘴笑、张开大嘴笑、眯缝着眼睛调皮地笑……



宝宝／张梓芊

第九章

1岁9个月的幼儿

（20－21个月）

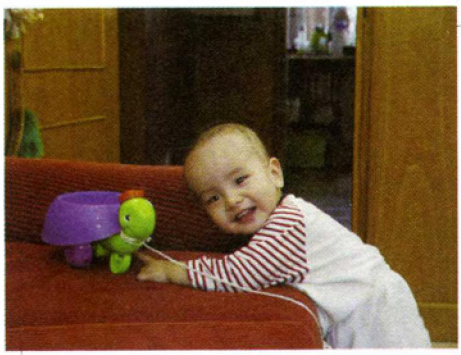
★宝宝开始练习跑跳

★宝宝喜欢模仿爸爸妈妈做家务

★喜欢向爸爸妈妈发问

★开始亲近爸爸妈妈以外的人

★自己穿衣脱鞋



宝宝/吴昊潼

幼儿喜欢破坏性的玩法，宝宝一松手，带轱辘的玩具就会从桌面滑到地上，你看他笑得多“坏”。

第1节 特点

141. 体能

身体比例变化

身体比例有了根本改变，宝宝不再像个大头娃娃，胸廓、头、腹部三围差不多，腿长长了。脖子也比原来长了，可以穿带领的衣服了。妈妈是否还记得，在《婴儿卷》里我建议妈妈不要给小婴儿穿带领的上衣？如果妈妈不看照片，几乎想象不出那时宝宝的模样。

跑中停止

大多数宝宝到了这个月龄自如行走，并且可以由走变成跑，由跑变成走或由静止变成跑，也能够在跑步中立即停止。

双足起跳

大多数宝宝会双足并拢起跳，有的宝宝可能跳出三五十厘米远，有的宝宝能够跳得更远。跳出多远不重要，只要宝宝能够原地起跳，你的宝宝体能发育就已经经非常好了。如果宝宝能够单足跳，你的宝宝真的很棒。

跳台阶

宝宝不但能在平地跳，还能从台阶上往下跳，但多数宝宝不能够从平地往台阶上跳，如果宝宝试图往台阶上跳，妈妈应适当做一下保护，以免宝宝磕伤牙齿。

独自上楼梯

宝宝已经不用扶着栏杆或牵着妈妈的手上楼梯了，但可能还不会两脚交替着连续上台阶，扶着栏杆可能会下楼，但看得出宝宝异常紧张的神情。

蹬三轮车

宝宝会坐在车座上，脚踏在脚蹬上，把三轮车蹬起来，多数宝宝2岁以后就会骑三轮车了。

往容器中放东西

宝宝喜欢往容器中放东西，不管什么都愿意把它们装进某个容器中，会把小娃娃放到水壶中，把手表放到水壶里，把沙子放到他喝水的奶瓶中。如果妈妈找不到某件东西，不要按照常理想东西放在什么地方，宝宝可不按妈妈的想法去做。

开门，关门

如果妈妈还像原来那样，想通过把门关上来阻止宝宝走出房门，恐怕没那么容易了，宝宝不但会关门，还会开门，即使有旋钮的门，宝宝也会把旋钮扭开打开房门。

独自玩耍

宝宝能短时间离开父母或看护人，独自玩耍，但如果时间长了，宝宝会表现不安，寻找父母或看护人，如果找不到会放声大哭起来。

模仿做家务

宝宝喜欢模仿爸爸妈妈的样子学做家务，如用扫帚扫床扫地板、用墩布墩地、帮妈妈洗菜等。

自己穿鞋

宝宝不但会脱鞋，可能还会穿鞋了，宝宝不但喜欢脱鞋，还喜欢脱袜子，妈妈一天给宝宝穿几次，宝宝就会脱几次。什么也不穿是宝宝的最爱，所以当妈妈给宝宝脱衣服时，宝宝会很高兴。

睡前活动

如果他不想睡觉，或睡觉前找事（闹觉）的话，已然不能通过拍拍抱抱哄觉了，宝宝有了更高的要求，讲故事、唱歌、念儿歌，父母能够想到的办法也许都不能让闹觉的宝宝入睡。

142. 智能

回忆见到过的物品

宝宝能够记住他曾经感兴趣的事情或事物，能够清晰地回忆起他曾经玩过的东西。宝宝对事物有了记忆，放在某个地方的东西，宝宝可能会记忆下来，并能够按照妈妈的指令，把东西拿给妈妈。

分辨不同

宝宝能够区分物品的大小，能够比较出一些不同物品的差异。如果妈妈说把大皮球拿来，宝宝不会把小皮球拿过来，如果妈妈说把布娃娃拿过来，宝宝不会把塑料玩具拿过来。

画画

宝宝能按照样子模仿，画出近似的水平线、垂直线和弧形线。宝宝喜欢画小动物等自然界中的实物。宝宝画的都是“象形画”，如果他不告诉你他画的是什么，你几乎猜不出宝宝杰作的内容。

用感官探究事物

如果电视画面中出现令人悲伤的场景，宝宝也开始收敛起笑脸，甚至会陪电视里的人物哭起来，宝宝不是被吓哭的，是通过自己的感官感受到的。宝宝的情感世界开始丰富起来。视、听、闻、味，都是孩子探究事物的工具。

我与他

宝宝不再把所有的东西都看成是自己的。如果妈妈告诉孩子，那是小朋友的，宝宝可能会把手中的东西还给小朋友。宝宝已经知道别人的东西应该还回去。

看、听、说

宝宝能分别一些颜色了，还能分辨出不同的物体，并把相同的物体匹配在一起，宝宝开始注视镜中自己的“形象”。这么大的宝宝还不能完全调节眼球的位置，如果宝宝注视某种东西，特别是注视电视画面时，可能会有几分钟两只黑眼球不对称。

宝宝能认识200多单字，总是问这是什么？那是什么？这叫什么？那叫什么？21个月的宝宝仍然愿意告诉别人他1岁了，而不愿意告诉别人他2岁了。

宝宝可以从1数到10，一点不打磕，有的宝宝甚至能数到几十，甚至几百。

宝宝能够背诵一首完整的儿歌了，无论宝宝用怎样的形式背诵儿歌，都不能就此断言宝宝聪明与否和宝宝情感发育正常与否。

宝宝听到汽车驶过的声音，会告诉妈妈汽车。听到小狗叫声，宝宝会说小狗在叫。宝宝喜欢模仿各种声音，尤其是动物叫的声音。

宝宝喜欢穿妈妈的衣服，戴爸爸的帽子，会把爸爸的大鞋穿上，再把大帽子戴上，一副幸福的样子。

特别爱洗澡的宝宝，可能开始害怕进入



宝宝/李澈

小李澈要用语言表达她的意愿和看法，可宝宝刚刚1岁多，还不能用完整的语句来表达。在宝宝学习语言阶段，爸爸妈妈要注意观察宝宝的身体语言，从宝宝的眼神中读出宝宝的意愿，尝试着理解宝宝的意图。以询问的口吻探询宝宝的语言思维。

放满水的澡盆中，不是宝宝胆子越来越小了，是宝宝顾虑多了，已经萌发了安全意识。

宝宝开始受到情绪干扰，当宝宝恐惧或情绪激动时，会抑制排便，因此而导致宝宝便秘的可能性是有的。

第2节 体格与体能发育

143. 体重、身高、头围、前囟

体重

1岁以后的宝宝，1年平均增加体重2公斤，每个月平均增加不到200克，所以，到了这个月龄，每月测量宝宝体重的意义就不那么大了。21个月的宝宝平均体重在12公斤左右。

身高

这个月龄的宝宝平均身高在86厘米左右，下限值为80厘米，上限值为92厘米。如果你的宝宝身高不很理想，除了喂养因素外，还应考虑其他因素，如睡眠是否充足，户外活动是否足够，营养搭配是否合理，是否有微量元素缺乏，家族遗传占有很重要的位置。



宝宝_贾博森
宝宝笑得多自信。

头围

幼儿期头围一年平均增长1–2厘米。满21个月的宝宝，头围平均值48厘米左右，下限值为45厘米，上限值为50厘米，头围的大小与遗传有一定关系。

前囟

绝大多数宝宝到了这个月龄囟门就闭合了。但前囟不闭合的宝宝仍然有。如果囟门还没有闭合，头围也比较大，不能完全排除佝偻病所致的头围改变，但这个结论需要医生来下。如果你一直很正规地给宝宝补充着维生素AD，并注意给宝宝多晒太阳，膳食结构也比较合理，不要轻易增加AD和钙的使用量。如果某个医生不做任何检查，只根据宝宝囟门未闭一项体征就建议增加D和钙的用量或更换一种D或钙，最好不要急于执行，再听听其他医生的建议。

身体比例变化

身体比例有了根本改变，宝宝不再像个大头娃娃，腿长长了，脖子也比原来长了，可以穿带领的衣服，宝宝胸廓、头、腹部三围差不多。

144. 足的运动能力

跑的完成

大多数宝宝到了这个月龄都能自由地行走了，有的宝宝不但能由走变成跑，由跑变成走，或由静止变成跑，而且还能够在跑步中停止立定。如果宝宝跑得比较快，突然停下来，可能会站立不稳，向前摔倒。如果你的宝宝还不能从奔跑中突然停止站立，或不能由静止起跑，不能视为异常。有的宝宝喜欢倒着走，但大多数宝宝还不能倒着跑。宝宝在倒着走时，要注意对宝宝的保护，以免摔坏头部。这个时期，可以训练宝宝对奔跑速度和惯性的控制，根据宝宝的运动能力可设定

一套由走变跑，由跑变走，以及由走变立定，由跑变原地踏步等训练方法。宝宝走路已经是下意识的运动了，开始在跑步中改变行进方向。

保持下蹲姿势10秒钟

宝宝早在几个月前已经能够蹲下，并保持短暂的半下蹲状态。到了这个月龄，宝宝能够保持半下蹲状态近十秒钟了。到了21个月龄时，宝宝不再总是坐在那里玩玩具，而是开始喜欢蹲在那里玩。如果正处于夏天，妈妈不再给宝宝穿纸尿裤，宝宝可能会顺便把尿尿出来。这样一来，妈妈可能会很高兴，宝宝会蹲着尿尿了，但妈妈最好告诉宝宝把尿尿在便盆中，随地排尿对于宝宝来说可能没有什么影响，但随地排尿可能会给妈妈带来麻烦，要帮助清理现场，如果有人指责妈妈这么做，宝宝会有尴尬的感觉，对宝宝的心理不好。不让宝宝随地大小便的意义很大。

有目的地走

宝宝喜欢走在有图案的地方，在地上铺上带有图案的拼图或画上几条彩色画线，让宝宝沿着画线往前走，宝宝会非常感兴趣。这样不但锻炼宝宝走直线的能力，还锻炼宝宝对距离的判断和方位的把握，帮助宝宝辨别色彩，训练宝宝越过障碍物的能力。

原地跳

大多数宝宝会双足并拢起跳。如果你的宝宝能够跳出三五十厘米远，甚至能够跳得更远，体能发育已经非常好了。如果宝宝能够单足跳，说明宝宝体能发育很棒。

跳台阶

一部分宝宝不但能在平地跳，还能从台阶上往下跳，但多数宝宝还不能从平地往台阶上跳。这个月龄的宝宝缺乏安全意识，胆子大的孩子可能会从比较高的台阶上往下跳。所以，当宝宝从台阶上往下跳的时候，一定要注意保护孩子，以免宝宝摔坏牙齿。



宝宝/吴昊潼
踢踢腿，伸伸胳膊。

楼梯

宝宝已经不用扶着栏杆，甚至不用牵着妈妈的手，自己能够独自爬至少三个台阶的楼梯了，但可能还不会两脚交替着连续上台阶。扶着栏杆或牵着妈妈的手能够下楼梯，但可以看得出宝宝异常紧张的神情。

是否能够上下楼梯，与宝宝接触楼梯的早晚有关。也与父母对宝宝是否放手有关。如果宝宝从来就没有爬过楼梯，到了这个月龄仍然不会独自上下楼梯是很正常的。如果宝宝有爬楼梯的机会，但父母出于安全考虑，不敢放手让宝宝自己锻炼，总是牵着宝宝的手上下楼梯，到现在宝宝还不会独自上下楼梯也是很正常的现象。所以，宝宝的运动能力与父母是否放开宝宝独自去做有很大的关系。无论你的宝宝是否能够上下楼梯，都不能认为宝宝体能发育落后。

骑儿童自行车

如果家里很早就给宝宝准备了幼儿自行车，宝宝会坐在车座上，脚踏在脚蹬上，把三轮车蹬起来，但有的宝宝直到2岁半以后才会骑三轮车。幼儿多大会骑三轮车与幼儿的发育能力没有内在联系，如果幼儿从来没有接触过三轮车，可能一直都不会骑，到了多大，拿起就骑的可能性都不是很大，因为骑三轮车不是天生就具备的能力，需要后天练习。

可见，给宝宝创造条件，给宝宝锻炼机会，对于宝宝发育是何等重要。

三轮车比较平稳，不容易摔倒，但宝宝刚刚学习三轮车的时候，扶不住把，也有摔倒的可能。通常情况下，即使摔倒了，也不会发生什么危险。但有时恰巧宝宝的手或脚卡在三轮车底下，所以，看护人不要离宝宝太远，如果宝宝摔倒了，看护人可在第一时间内发现，这样可以保证安全。



宝宝冯路

妈妈牵着宝宝的手，宝宝能走在凹凸不平的木桥上。

145. 手的运用能力

开、关门

如果妈妈还像原来那样，想通过把门关上来阻止宝宝走出房门，恐怕没那么容易了。宝宝不但会关门，还会开门，即使有旋钮的门，宝宝也会把旋钮打开，有的宝宝还能把门闩打开呢。安装防护门套是保证宝宝安全的措施之一，在母婴用品商店中，有专门的柜台出售各种婴幼儿安全防护装置，包括厨房、卫生间、客厅和卧室里的，如厨房里电插座上的安全防护罩、冰箱门上的防护装置、燃气灶开关防护罩、马桶盖卡、防止门被风刮上时的防夹手夹、尖角家具的防护角等，可根据家中情况选择适合的防护装置，这笔投资是值得的。

双手配合

这个月龄的幼儿，几乎可以随心所欲地使用双手干自己想干的事情。让爸爸妈妈头痛的是：宝宝那双灵巧的手，似乎只会做“破坏性”的事情，做“建设性”的事情就显得笨手笨脚了。父母不要为此烦恼，宝宝的破坏能力正是宝宝创造能力的体现，如果限制宝宝的破坏能力，就相当于限制宝宝的创造能力。父母尽可能给宝宝创造可以让宝宝进行破坏活动的场所和机会，这也是对宝宝进行智能开发的方法之一。把值钱的、不能破坏的东西拿开，孩子能够触及到的东西最好都是可以破坏的东西。父母可能会问：这不是培养孩子破坏东西的坏习惯吗？不必有这样的担心，这个时期的幼儿就该有这样的机会，长大的宝宝就开始有建设性的活动了。

能双手配合，把不同形状的积木插到不同的孔内。这时是教孩子认识几何图形的好机会，宝宝手里拿着什么图形的积木，妈妈就顺便告诉宝宝这是什么形状的，再指导宝宝把它插到相同形状的插孔内，辨别出实际的几何积木和镂空的几何积木图形是需要一个过程的，只有当幼儿完全认识了几何图形的时候，才能一下子把手中的积木插到相同形状的插孔内。认识几何图形是开发幼儿空间想象力的方法之一。

能用拇指和其他四指握笔了，不再是用整个手大把抓笔了。不再只是画线条，能够凭借自己的想象画一些自己喜欢的图案。宝宝画的图案成人可能不理解，在成人看来宝宝画的乱七八糟，没有什么意义。其实不然，宝宝画的东西在他自己看来是有意义的，当宝宝画一幅图案时，你先尝试着猜一猜孩子要表达的意思，如果你猜得不对，宝宝会说：不对，不对。这时，你要很认真地询问孩子，

宝宝画的是什么啊，能不能告诉妈妈这幅画的意思？无论你是否理解宝宝画中的意思，你都要真诚地点头，这不是敷衍孩子，这个时候，父母不能按照成人的理解来理解孩子画的意思，幼儿的内心世界是非常丰富的，有着极其丰富的想象力和创造力，幼儿眼里的世界是奇妙的，所以，成人并不能完全理解孩子画中之意。学会欣赏孩子，能极大地开发孩子的潜能，发挥孩子的创造力，发扬孩子的创新精神。在培养孩子方面，重要的不是父母教会孩子什么，而是要学会理解孩子，探索孩子的内心世界，尊重孩子的想象，欣赏孩子的所作所为，给宝宝创造发展的空间。每个宝宝都有绘画的潜能。

这个月龄的宝宝，手的精细活动能力进一步增强，不再把纸撕成小碎片，开始喜欢折纸玩了，会用纸折出各种形状的东西，如飞机、小船等。用一双灵巧的小手进行创造，给宝宝带来很大的兴趣。宝宝开始练习自己端着杯子喝水，把杯子端在手里，准确地把杯子口放到嘴边，再仰起手，把杯子倾斜，使水进入口中。对于这么大的幼儿来说，端杯子喝水是相当复杂的过程，手的握力、上肢肌肉和关节的运动能力、平衡觉能力、视觉能力、咀嚼和吞咽的协调能力等都要参与其中。宝宝能做的、有兴趣做的事情，一定要放开手，让宝宝自己去做，父母不要总是代替宝宝做事，创造机会让宝宝自己动手做事，是对宝宝最好的开发。



宝宝/冯路

宝宝在童车里呼呼大睡，能够随时随地入睡的宝宝身体非常健康。

宝宝喜欢往容器中放东西，不管什么都愿意把它们装进某个容器中，会把小娃娃、手表等放到水壶里，把沙子放到奶瓶中。如果你找不到什么东西了，不要按照常理想东西可能在什么地方，宝宝可不是按常理做事的。

一块坤式手表找不到了，手表的价格不菲，哪去了？该找的地方都找遍了，家里没来什么人，只是好友带着他不到2岁的儿子来家坐客。无论如何也不能问朋友是否看到丢失的手表，更不能问朋友她的宝贝儿子是否拿了手表，再说不到2岁的孩子也不会把手表拿回家去呀。几天过去了，不再希望找到那块手表，可奇迹出现了，手表在茶壶里！

原来，那次朋友来家里做客，泡了一壶茶，朋友走后，一直没有清理，也没有再使用过这个茶壶。一定是朋友的宝贝儿子把手表放到茶壶里面的，这就是快2岁宝宝的杰作。

宝宝还长了个本事，能打开的东西，不由分说一概打开，能撕开的统统撕开。不过，宝宝已经进步了，打开后还会努力关上。

宝宝开始喜欢玩拼图游戏，拼图游戏最能“折磨”宝宝了，给宝宝找几种能“折磨”他的游戏项目，就不总是折磨妈妈了。

能分出左右手

这么大的宝宝显示出了是左力手，还是右力手，绝大多数人都是右力手，如果你的宝宝是左力手，没有必要纠正。

捏橡皮泥

对捏橡皮泥和面团感兴趣，自己能够持续玩橡皮泥半分钟以上，如果和父母一起做面食，宝宝会很有兴致地玩上好一阵。让宝宝参与日常生活中琐碎的事物，是开发宝宝能力的好方法。宝宝和父母在一起会增强玩耍兴致，延长玩耍时间，且增加宝宝安全



宝宝/林家昊

看昊昊走得多带劲。户外活动是宝宝最喜欢做的，也能促进宝宝的身心健康。带宝宝在社区或街心公园里活动，空气好，安全系数高，宝宝还可以和周围的小朋友一起玩耍。让宝宝多接触小朋友，提高宝宝沟通和交流能力。

感，宝宝能够把心思都用在玩耍和对事物的探究上，不用再担心自己的安全，宝宝会很放心地探索和学习，父母也能够节省时间，哄宝宝与做事两不误。

为宝宝准备一个储藏罐

给宝宝买一个漂亮的储钱罐，让宝宝把硬币放到储钱罐中，可锻炼宝宝把一枚钱币通过一道缝隙放在罐中，这是对手的精细运用能力的锻炼。

喜欢能动手做的玩具

宝宝喜欢能够让他旋转、拆卸、组装的玩具和物品，只给宝宝外观漂亮，但不能动手去做点什么的玩具，宝宝很快就会把它扔到一边，一切都要“动起来”是这个月宝宝最喜欢的。

把游戏当做“工程”来完成

宝宝开始喜欢通过自己努力完成某些“工程”，把散落的珠子穿起来，做成一串项链戴在布娃娃脖子上，会带给宝宝成功的喜悦，组装一个算盘、一个玩具会让宝宝不断重复和尝试把事情做得更好。培养宝宝长时间把注意力放在一件事上。

拼图能力增强

宝宝对不同形状的图形和色彩分辨能力提高了，手的运用能力增强，插拼图的速度加快。到了这个月龄，可以用几秒钟时间就把一块图形准确地插到相同图形的缺口中，但对图形比较复杂的拼图还不能得心应手，可能会几分钟都放不进去。这时宝宝或许因不会而失去兴趣，或许因放不进去而发火，把图形扔掉。如果宝宝发火了，妈妈要耐心地告诉宝宝，帮助宝宝完成拼图任务，并加以鼓励。

第3节 智力与潜能

146. 语言能力

词汇质和量的突破

从这个月开始，妈妈会惊奇地发现，宝宝词汇不但在数量上增长迅速，还有了质的突破。以往宝宝所掌握的新词多是他熟悉的人和物品名称——名词，现在宝宝开始掌握名词以外的词了，如热、冷、脏、怕、走、拿、玩、打等。有至少50%的宝宝会说出120–180个词，到21个月时，会说出200个词左右的宝宝不在少数。在通往2岁生日的这4个月里，大多数宝宝词汇量都有突破性的进步，如果妈妈有兴趣，可以从现在开始记录宝宝每天说出来的新词，看看一周能说出多少个新词，算一算，一个月下来，宝宝增加了多少新词。

如果你教宝宝认生字，到了这个月龄，你的宝宝可能认识不少生字了，但很少超过300个单字。如果你的宝宝认识的生字超过300个，或更多，那你可能在教生字方面下得工夫太多或宝宝学得太单一了，这样不好，2岁以前的宝宝，正是大脑高速发展阶段，重要的是要让宝宝更多地接触自然，认识世界，给宝宝输送更多的信息，让宝宝有更多的兴趣点，而不是死记硬背生字。

使用句子

到了这个月龄，有30%以上的宝宝，会把

不相似的字词组合成一句话，接下来，能把相互间没有相似和连带关系的几个字组合在一起成为一句话，来表达一个完整的意思。对于这个月龄的宝宝来说，说出完整的一句话可不是件简单的事，当宝宝能够这样运用语言时，表明宝宝对母语的理解已经相当到位了。如果你的宝宝还没有这样的能力，你也不要着急，语言发育也存在着个体差异。有的宝宝直到2岁才开口说话，有的宝宝早在1岁就开口说话了，同样是2岁宝宝，有的已经基本上能够使用母语表达自己的意愿和要求，并和父母进行简单对话了，可有的宝宝还处于名词使用阶段。

对语言的理解能力

幼儿对语言的理解能力不断进步，说话早的可以用语言表达很多日常需要。会告诉妈妈他要吃饭、要喝水、要小便、要睡觉。幼儿不是从字面上理解字的含义，而是根据他自己的理解，来使用字词或一句话的含义。如果妈妈说该睡觉了，宝宝就会想到和睡觉有关的一些事情，如床和枕头、脱衣服等。妈妈可能有这样的发现，如果每次带宝宝到户外玩都带上小帽子，当妈妈说“妈妈带宝宝出去玩”时，宝宝可能会马上说“戴帽帽”，他把“出去玩”与“戴帽子”联系起来了。如果宝宝要求妈妈带他出去玩，可能会对着妈妈说“戴帽帽”，宝宝的联想能力，有时连妈妈也理解不了。

对语言的运用能力

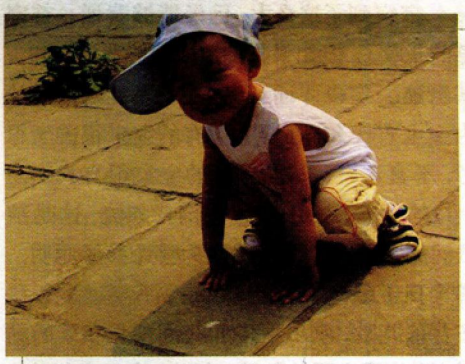
幼儿对语言的理解能力已经很不错，但就语言本身来说，幼儿的理解能力还是相当有限的，语言表达能力就更有限了。尽管如此，并不影响父母与孩子的交流，凭借直觉和理解，结合肢体语言能够很好地和孩子交流。

父母要学会用心倾听孩子说话，而不是心不在焉，对孩子说的话要给以肯定，不要动辄就纠正孩子语言上的错误。如果孩子说“我要吃爸爸”，爸爸没有必要纠正成“爸爸，我要吃”，你只需要理解孩子说话的内容，语序上的颠倒并不是问题，随着宝宝年龄的增大，宝宝就会运用自如了。如果父母总是纠正宝宝说话中的错误，宝宝就会因怕出错而不敢大胆说话。

孩子常常说出父母从来没说过的话，这是因为，幼儿的语言不全是来源于父母的教授。幼儿对语言有着惊人的整合、理解和运用能力。当宝宝复述妈妈讲过的故事时，常常有突破性的创造。

喜欢向妈妈发问

宝宝喜欢跟在妈妈身后，问这问那，妈妈可不要烦，宝宝想知道所有他目所能及的事物，这是宝宝强烈的求知欲和探索精神使然，不要打击宝宝的积极性。妈妈不能对宝宝的问题敷衍了事，要认真回答宝宝的每一个问题。当宝宝很认真地问问题时，妈妈也要认真对待，从正面回答，并力求准确，语句简明扼要，尽可能地用孩子能够听懂的语句。不拿孩子的问题当回事，不用心听孩子的提问，不认真回答孩子提出的每一个问题，会极大地挫伤孩子。如果孩子提出的问题你不能作答，也不能敷衍了事或干脆不理孩子，而是应该勇敢地告诉孩子，你也不知道，这时，你要放下手中的活计，查阅书籍



宝宝/卢乙童

看我百米起跑动作，多标准！一会儿我就要闯线了。

或网络，找到正确的答案，再认真地回答孩子所提出的问题。这样做的好处，不仅仅是你给了孩子一个正确的答案，通过这样的过程，让孩子知道，书能够告诉人们知识，让孩子对读书产生兴趣，培养孩子读书习惯和对书的喜爱，培养孩子阅读能力，良好的阅读能力，是今后孩子学习知识必不可少的能力，通过这样的过程，培养孩子做事认真的精神。

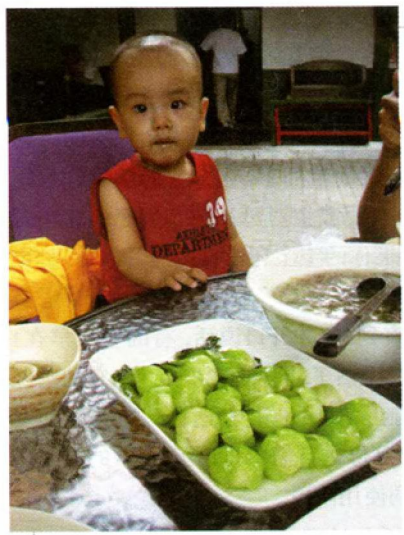
数数、背儿歌

● 从1数到10

如果宝宝能够从1数到10，表现真的不错。如果你的宝宝能连续数到几十，甚至几百，可能是你辛勤教授的结果，也可能是宝宝对数有天生的喜好。如果宝宝只会告诉你他1岁或2岁了，还不会从1数到10，甚至还不会从1数到3，没关系，不管是什么原因，现在宝宝不会数数不能说明宝宝的智商有什么问题。妈妈可通过实物教宝宝认识数字，走在路上，可以问宝宝，停在路边的汽车有几辆？让宝宝数一数，他玩的积木有几块？吃饭的时候，让宝宝根据人数拿碗和筷子。幼儿对抽象的数字还没有概念，对数字的理解是基于实物的认识，只教宝宝抽象地数数，不如通过实物让孩子理解数的概念。

● 背诵完整的儿歌

宝宝到了这么大，已经能够背诵一首完整的儿歌了。但如果你的宝宝只能背诵几句，甚至连一句也背诵不出来，并不能因此而认为宝宝有什么智能问题。有的宝宝很善于思考，不喜欢背诵儿歌，有的宝宝很喜欢朗朗上口的儿歌，教几遍就能倒背如流，这是孩子间的差异，不能就此认为哪个孩子聪明，哪个孩子愚钝。我的建议是，不要过多教孩子背诵儿歌，拿出更多的时间增长孩子的见识，让孩子多看、多听、多说、多思考、多动手、多参与、多运动，幼儿大脑神经突触建



宝宝吴昊澧

美食不错，可我还小，该给我单点些适合我吃的饭菜啊。

立起广泛的联系，交织出更多的网络，是幼儿智能开发的基础，灌输多少知识不重要，重要的是要在有限的时间内，让更多的神经相互间建立起联系和网络，这就如同计算机的硬件装备，最好在装备前设定足够的内存条和足够大的硬盘，成品后再升级就没那么容易了。

宝宝背诵儿歌像唱歌一样，有的宝宝背诵儿歌抑扬顿挫，富有感情。无论宝宝是否会背诵儿歌，无论宝宝用怎样的形式背诵儿歌，都不能就此断言宝宝聪明与否。现在宝宝背诵的儿歌无论怎样熟悉，都没有长期记忆，让宝宝背诵儿歌是锻炼宝宝语言表达能力，理解儿歌中的内容，学习儿歌中的生活知识。

147. 视觉能力

宝宝能分辨一些颜色了。如果你的宝宝还不能分辨出红色和绿色，要想到红绿色盲的可能，红绿色盲是遗传性疾病，多见于男孩，如果你有这样的怀疑，请看眼科医生。

宝宝能够分辨出不同的物体，并把相同的物体匹配在一起，这也是宝宝巨大的进

步。如果妈妈说：把娃娃都拿过来，妈妈要清洗一下，宝宝不会把玩具车拿过来。如果妈妈说：把布娃娃和她的东西都拿过来，宝宝会把布娃娃穿的衣服、鞋子，睡的枕头，盖的被子，连同娃娃统统拿给妈妈。

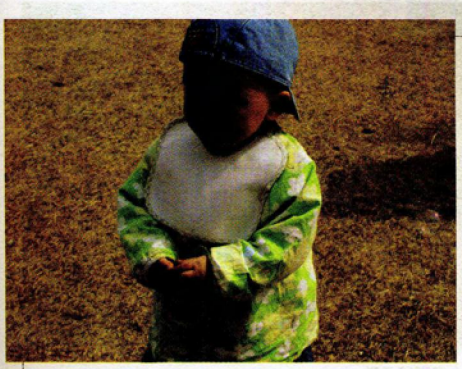
宝宝开始注视镜中的自己。早在几个月前，宝宝就已经知道镜子中和自己一样的小朋友就是自己。现在宝宝不仅仅知道镜子中的自己，还开始注视自己的“形象”。当宝宝穿上一件漂亮的衣服，戴一顶漂亮的帽子时，就会站在镜子前面打量自己，欣赏自己的美丽。宝宝不但开始欣赏自己的新衣服，还会欣赏自己的身体，如果浴室里有镜子，宝宝洗澡后可能不愿意穿衣服，对着镜子照来照去的。

如果发现宝宝两只黑眼球不对称，不用着急，这么大的宝宝还不能完全调节眼球的位置。如果宝宝注视某种东西，特别是电视画面后，可能会有几分钟两只黑眼球不对称（妈妈管这叫对眼）。大多数宝宝2岁后才能很好地调节眼球运动，对眼消失。如果你的宝宝对眼很明显，令你很担心的话，不妨带孩子去看眼科医生。

回忆见到过的物品并分辨不同

● 记忆物品

想一想，宝宝以前是不是从来没找过什么东西？现在却不是这样了，宝宝能够记住他曾经感兴趣的事情或事物，能够清晰地记起他曾经玩过的东西。如果爸爸让宝宝玩过手机，宝宝会很感兴趣，第二天，宝宝见到爸爸就会想起手机，如果爸爸不给，宝宝可能就会以哭来达到目的了。所以，不能让宝宝玩的东西，可千万别一时心血来潮给宝宝玩。比如因为宝宝不好好吃饭，或不知为什么哭闹，爸爸为了哄孩子，就拿出打火机，宝宝一看燃烧着的火苗，感到很新鲜，不哭了，可是宝宝开始迷恋上了打火机，让宝宝玩火可不安全。有危险隐患的东西不能给宝宝玩。宝宝对事物有了记忆，放在某个地方的东西，宝宝可能会记下来，并能够按照妈妈的指令，把东西拿给妈妈。



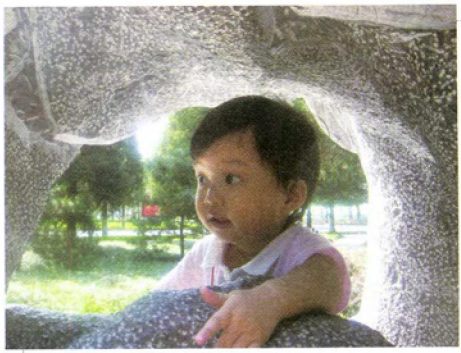
宝宝/陈林裔
走路还不很稳的林裔正在思考着什么。

● 分辨不同

宝宝能够区分物品的大小，比较出一些不同物品的差异。如果妈妈说把大皮球拿来，宝宝不会把小皮球拿过来，如果妈妈说把布娃娃拿过来，宝宝不会把塑料玩具拿过来。这可是不小的进步，宝宝不但认识物体的外观，还能够区别物体的“本质”了。当然这种区别不是真的对物体本质的区别，而是对名称和不同外部表现的区别。对物质本质的区别还需要很长一段时间，不要急着告诉孩子物质的本质区别，当孩子不能很好地理解父母所说的意思时，不但不能引起孩子的兴趣，还会削弱孩子求知欲和对未知事物的探索精神。不恰当的智能开发并不能使孩子更聪明，反而会因为孩子还不具备这样的潜能，让孩子遭受挫折。

● 盯着看

盯着人或物，盯着周围发生的事情仍是这个月龄宝宝的特点，不同的是，宝宝盯着看的次数减少了，但盯着看的时间却延长了，这是因为宝宝注意力时间延长了，探寻事物的心思大了。尽管宝宝花在主动玩耍上的时间



宝宝/张梓羊

明显延长了，但宝宝仍然会拿出一定的时间，观察周围发生的事情，看着周围的人和物，用研究和探寻的目光盯着看。“想看个究竟”是宝宝的目的，当宝宝目不转睛地盯着看的时候，父母和看护人不要打搅，这是独立思维的过程，让宝宝有个连贯的思维过程，有助于宝宝注意力时间的延长。

148. 听觉能力

辨别男声和女声

幼儿对听到的声音开始敏感起来，能够辨别电视或广播中说话的声音是阿姨（女声）还是叔叔（男声）。开始通过听接受妈妈的指令，过去是在听的基础上，再看到妈妈的肢体语言，才能理解妈妈的指令。听妈妈说话的语音和语调，就可以判断妈妈是高兴，还是生气，无须再看妈妈的表情。听到汽车驶过的声音，会告诉妈妈汽车，听到小狗叫声，宝宝知道一定有小狗在他的周围。

模仿声音

晨晨家楼下每天都有叫买声，晨晨学得惟妙惟肖：“豆腐啦”，“五角一块”，“卖大米了”。

宝宝更喜欢模仿爸爸妈妈说话的语调和语气，如果妈妈总是用和蔼的口气说话，宝宝说话的语气通常会很和蔼。如果爸爸对妈妈总是粗声粗气地说话，妈妈对爸爸也是没好气地回敬，孩子很难会和颜悦色地说话。父母是孩子的第一任老师，父母对孩子潜移默化的影响，甚至胜过遗传影响。父母一定要记住，榜样作用对孩子的成长非常重要。

喜好音乐

宝宝对音乐有了自己的喜好，有的喜欢节奏感强的音乐，有的喜欢比较抒情的音乐，性格奔放外向的多喜欢高昂欢快，富有节奏感的乐曲，性格娴静内向的多喜欢舒缓优美，涓涓流水般的乐曲。但有时并不都是这样，有的宝宝看起来很娴静内向，却喜欢热烈的乐曲。喜欢什么样的乐曲是很个人化的，有时找不到理由，仅仅是喜欢而已。让宝宝多听、多欣赏音乐是非常重要的潜能开发。每个孩子都有可能成为音乐家，不要因为父母没有乐感，对音乐不感兴趣，就认为孩子没有音乐细胞，因而忽视对宝宝音乐的培养。

辨别声源

辨别声音来源（声源）也是听力上的技巧，宝宝早在两三个月时就能够辨别声源了，只是当声源偏移角度小于30度时，宝宝就辨别不出差异了，到了七八个月时，当声源偏移20度，宝宝就能辨别出声源是来自不同方向的。现在，宝宝几乎可以辨别出相差5度的声源偏移，基本上接近成人了。



宝宝/卢乙童

幼儿喜欢家庭的日常用品，你看他玩出很多花样来。只要是没有危险的，家庭用品应该敞开让宝宝玩，它们带给宝宝的快乐比玩具还多。

149.感官和感受

用感官探究事物

宝宝从出生后，甚至可以说在胎儿时期，就开始用感官探究事物了，只是到了这个年龄段，宝宝更深刻地运用感官来探究事物。如果电视画面中出现令人悲伤的场景，宝宝也开始收敛起笑脸，甚至会陪电视里的人物哭起来，宝宝不是被吓哭的，是通过自己的感官感受到的。宝宝的情感世界开始丰富起来。视、听、闻、味，都是孩子探究事物的工具。

“我的”意识减弱

宝宝有了“我的”意识，说的最多的是“我的”或“这是我的”，这不意味宝宝自私，而是自我意识的形成过程。处于这个时期的宝宝，你很难从他的手里拿走他喜欢的东西。随着宝宝自我意识的完善，不再把所有的东西都看成是自己的了，如果告诉他，那是小朋友的东西，它很有可能主动把手中的东西递给小朋友。这也是幼儿学会和人共同分享快乐的开端。

开始亲近妈妈以外的人

宝宝最亲近的人是妈妈，1–2岁宝宝特别依恋妈妈，但快到2岁时，除了继续依恋妈妈外，也开始亲近其他人。经常照顾宝宝生活起居的看护人、爸爸、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，家里的兄弟姐妹和周围的小朋友，如果对他表示友好，他会很高兴地和周围人玩耍。如果对他不表示亲近，或不经常和他在一起玩耍，他并不会主动和周围的人发展亲密关系。在人际交往上，宝宝还处于被动状态。

对所属的表达和理解

当宝宝常常用“我的”说话时，说明宝宝开始注意所属权了，宝宝开始认识某些东西有特定的所属，比如妈妈的鞋子是属于妈妈的，爸爸的领带属于爸爸，妈妈是不能戴的，如果妈妈把爸爸的领带戴上，宝宝会因为发现妈妈戴错了东西而大笑或直接告诉妈妈那是爸爸的领带。

宝宝开始意识到玩具是属于他的，他开始“爱护”自己的玩具，但还主要体现在“护”上，“爱”则不足。谁要是拿了他的玩具，或在不是放置他玩具的地方发现了自己的玩具，他会拿起来，放到自己的玩具堆里。宝宝会把玩具拆卸得七零八落，表现出对玩具的爱心不足，而事实上宝宝是通过破坏性工作探索其中的奥秘。

宝宝不愿意长大

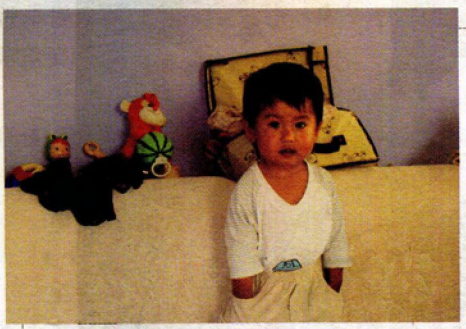
宝宝1岁的时候，会伸出食指告诉自己1岁了，21个月的宝宝仍然愿意说他1岁了，而不愿意说他2岁了。

女儿进进这么大的时候，周围人问孩子多大了，我说快2岁了，宝宝总是反驳我的话，不，我1岁，你马上就要2岁了，可是，我还没过2岁生日啊。宝宝喜欢趋小，果果5岁多了，偶尔特别愿意装几个月的婴儿，说话的语调，举止都愿意模仿小婴儿，还希望妈妈像对待婴儿那样对待他，搂抱着他唱摇篮曲，这个游戏宝宝喜欢做，也喜欢对着小娃娃做。

独自玩耍

婴儿在3个月以前，几乎谁抱都行，只要身体舒服，见到人就高兴，即使是初次见面的陌生人，只要对它表现友好，冲着他笑，都会伸出小手让你抱他。

3个月以后的婴儿就开始认生了，见了陌生人，先是一动不动地看着，然后，趴到妈妈



宝宝/李澈

澈澈即使在严肃的时候，眼中仍露出淡淡的笑意。

怀里，把脸藏起来，再起来看着陌生人。

半岁以后的婴儿，喜欢玩耍，也比较喜欢让人抱，只要对他表示出友好，用不了多长时间，就会让陌生人抱，但不能远离爸爸妈妈或看护人。

1岁以后的幼儿，开始依恋妈妈，几乎一步也离不开妈妈或看护人。尤其到了吃饭睡觉的时候，更是找妈妈和看护人，没有爸爸妈妈或看护人在身边，很难入睡。

现在，宝宝快到2岁了，能比较长时间离开父母或看护人独自玩耍，但当宝宝对玩具失去兴趣，抬头找不到父母或看护人时，会表现出不安情绪，立即起身寻找父母或看护人，当他认为找不到父母和看护人时，会放声大哭起来。这个月龄的宝宝仍然缺乏安全感，父母和看护人不要远离孩子，最好在孩子视线内做事，这样，不但能让孩子安心地玩耍，还能保证安全，及时发现异常情况，排除险情。

创造性地游戏和玩耍

幼儿已经不满足被动地接受来自爸爸妈妈的体能训练，开始依靠自己的能力，不断发现他感兴趣的运动和游戏。父母应该鼓励宝宝有创造性地玩耍和游戏，这是培养孩子创造力的很好开端，也是引导宝宝进行创造的好方法。木马、电动车等能让宝宝运动的玩具，能够引起宝宝更大的兴致。宝宝使用遥控器、手机、电话、电脑，以及各种电器开关，比老一辈“现代科技盲”要得心应手得多。



宝宝贾博森

学画画

能画出近似的水平线、垂直线和弧形线，喜欢画小动物等自然界中的实物。宝宝画的几乎都是“象形画”，如果不告诉他画的是什么，我们几乎猜不出宝宝杰作的内容。如果告诉了他画的是什么，你就会恍然大悟，越看越是那么回事，由衷地赞叹孩子的能力。宝宝对事物的看法和想象力，有时真的令我们惊叹不已。

果果画了一个大黑苹果，妈妈问：苹果怎么是黑的啊？果果很认真地说：苹果烂了。原来，放在纸箱子里的苹果烂了几个，奶奶把烂苹果挑出来放在地上，果果蹲在那里看着，奶奶一边挑着，一边嘟囔着，看苹果烂的，都黑了。果果记住了奶奶的话，把他亲眼看到和亲耳听到的都画在纸上了，这也是幼儿语言的一种表达形式。

果果画了个月牙形状的画，果果画的月亮真像！姑妈，你说错了，那是香蕉！我哑言，可不是吗，月亮哪有长蒂的！孩子心无杂念，也不先入为主，更不仅仅凭经验主观臆断，观察能力胜过成人。

150.生活能力

自己穿鞋脱衣服

宝宝会自己脱鞋了。宝宝不但会脱鞋，还特别愿意脱鞋，最喜欢光着脚满地跑。如果家里是地毯或木地板，随便让孩子跑好了，如果是瓷砖或水磨石地，地板比较凉，宝宝脚底受凉可能会引起感冒或腹部不舒服，给宝宝穿一双稍厚的棉袜。这么大的宝宝不但喜欢脱鞋，还喜欢脱袜子，给他穿几次，他就会脱几次。所以有的妈妈干脆不给孩子穿或

穿袜筒比较长的，并把袜子掖得紧紧的，防止宝宝脱掉，或给宝宝穿带鞋带的鞋子，以免宝宝脱袜子脱鞋。其实，妈妈大可不必这样，宝宝脱鞋脱袜子也是一种能力的自我锻炼，宝宝没有学会脱袜子脱鞋，也就很难学会穿袜子穿鞋，“不破不立”嘛。幼儿到了哪个阶段，就有哪个阶段的特点，不管是“破坏性”的，还是“建设性”的，都应该给宝宝创造条件，而不是横加限制。如果什么都限制，无异于把宝宝的手脚都捆上，到头来，宝宝能力差，妈妈还着急。在养育宝宝问题上，父母所困惑的问题，往往正是父母曾经那样做的，父母想改变孩子的“某些不好习惯或行为”也恰好是父母帮助养成的，对这种习惯的养成曾经起到了“推波助澜”的作用。

幼儿大多是先会脱鞋，然后学会穿鞋。脱鞋似乎不需要妈妈教，宝宝“无师自通”了，可穿鞋和系鞋带则需要妈妈教。粘贴式鞋带容易操作，宝宝很容易学会。

幼儿还分辨不出哪只是穿在左脚上的鞋子，哪只是穿在右脚上的。把鞋子穿反是很正常的。妈妈无论告诉多少遍，宝宝都不会在短时间内分辨出左右鞋，即使穿对了，也是几率问题，因为只有两种可能，或穿反了，或穿正了。不必为宝宝总是把鞋子穿反而着急，到时候宝宝就能分辨出左右鞋子了。

有30%的宝宝能够脱去穿在身上的衣服，但如果衣服纽扣比较复杂，宝宝就难以完成脱衣任务了。对于这个月龄的幼儿来说，系带的、扣纽扣、拉拉链等操作都不是很容易的，揿扣、粘贴相对比较容易些。

“帮倒忙”是这个年龄段宝宝特点，可千万不要拒绝宝宝帮倒忙。宝宝可没有什么倒忙、正忙的概念，只是为自己会做事了感到自豪，不要打击宝宝做事的积极性。

鼓励宝宝做家务

前面的章节已经谈过了，宝宝非常喜欢



宝宝贾博森

宝宝已经不满足在平地上活动，爬高是宝宝喜爱的运动项目。宝宝的本事可大了，能借助任何可以借助的物体拿到他想拿到的东西。

有实际作用的物品，对日常生活中的物品特感兴趣。不但如此，宝宝还喜欢模仿爸爸妈妈的样子学做家务，如用扫帚扫床扫地板，用墩布墩地，帮妈妈洗菜，爸爸妈妈做的宝宝都想试一试。要鼓励宝宝去做，这是对宝宝能力的锻炼，如果父母总是拒绝孩子做家务，等孩子长大了，已经没了帮妈妈做家务的兴趣，那时再着急、再唠叨孩子可就晚啦。

要积极鼓励宝宝做家务，只要是孩子能做的，尽量让他去做，能让孩子参加的活动，尽量让他参加。在实践中是最容易积累经验，只是讲道理，不让孩子亲自去实践，不但进步慢，也缺乏兴趣，兴趣对孩子来说是非常重要的。

宝宝每做一件事，每完成你布置的一项任务，都不要忘记表扬孩子，多赞赏不会让孩子骄傲自大，夸奖带给孩子的是兴趣和自信。

看书 ※ 家有弟妹 ※ 顾虑

- 坐在书桌上看书

宝宝会坐在小板凳或小椅子上，把书放在小书桌上，一页页地翻看图画书。培养宝宝坐在书桌旁看书的习惯是不错的选择。

● 家里添了弟弟或妹妹

幼儿也会产生妒忌心，害怕失去父母的爱，如果妈妈又生了小弟弟或小妹妹，做了哥哥或姐姐的他，可能会有被冷落的感觉，尽管他也很喜欢小弟弟或小妹妹，但由于心生妒嫉，会减弱对弟弟妹妹的爱，甚至会伤及弟弟妹妹。

让他参与到对小弟弟小妹妹的哺育中，就不会因为有被冷落的感觉而“讨厌”弟弟妹妹了，他还会产生做哥哥或姐姐的“责任感”，会因为这份责任而不再妒忌弟弟妹妹，更不会有意伤害弟弟妹妹。父母也要明确地告诉孩子，爸爸妈妈不会因为有了小弟弟，就不再喜欢他了，爸爸妈妈仍然像从前一样喜欢他，他和弟弟都是爸爸妈妈的孩子。

● 顾虑多了

特别爱洗澡的宝宝，可能开始害怕进入放满水的浴盆中，不是宝宝胆子越来越小了，是顾虑多了。宝宝开始慢慢萌发安全意识，觉得放满水的浴盆对他来说是不安全的。妈妈要告诉宝宝，洗澡是很安全的，妈妈可以给宝宝做示范，在放满水的浴缸中洗澡。

第4节 饮食、睡眠

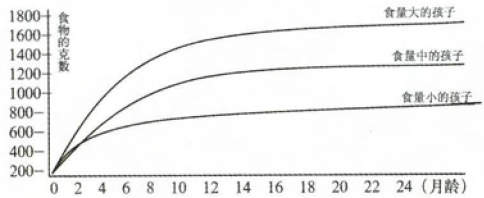
151. 营养分析与饮食建议

营养量分析

雷莫博士曾经做过一组数据分析，这组数据反映了0–2岁宝宝每天摄取的营养量。

从这幅示意图中，我们可以看出：婴儿在半岁以前，随着月龄的增长，营养量增长的幅度比较大；半岁以后，随着月龄的增加，营养量增长幅度就没有这么大了；到了1–2岁的幼儿期，食量小的宝宝随着月龄的增加，营养量的摄入几乎没有增加，食量偏大的宝宝随着月龄的增加，营养摄入量有所增加，但增加幅度仅在100克左右。中国宝宝不会比瑞士宝宝更能吃。

每日营养量分析



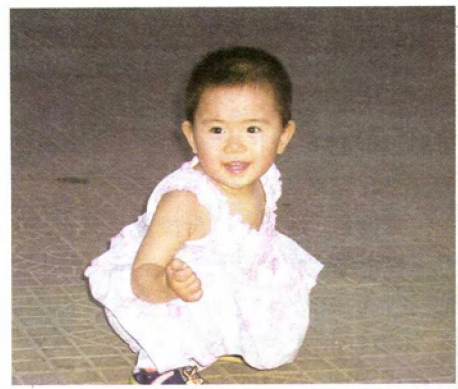
妈妈常常有这样的问题：她的宝宝还不如原来能吃了，1岁的时候就能吃一碗饭了，可现在都快2岁了，还是吃一碗饭。是的，宝宝所需要的营养量并不是随着月龄的增加无限地增长，快2岁的宝宝能吃更多种类的饭菜，可能还会吃些小零食，饭量上不会有显著的增加。

饮食建议

● 关于喝奶

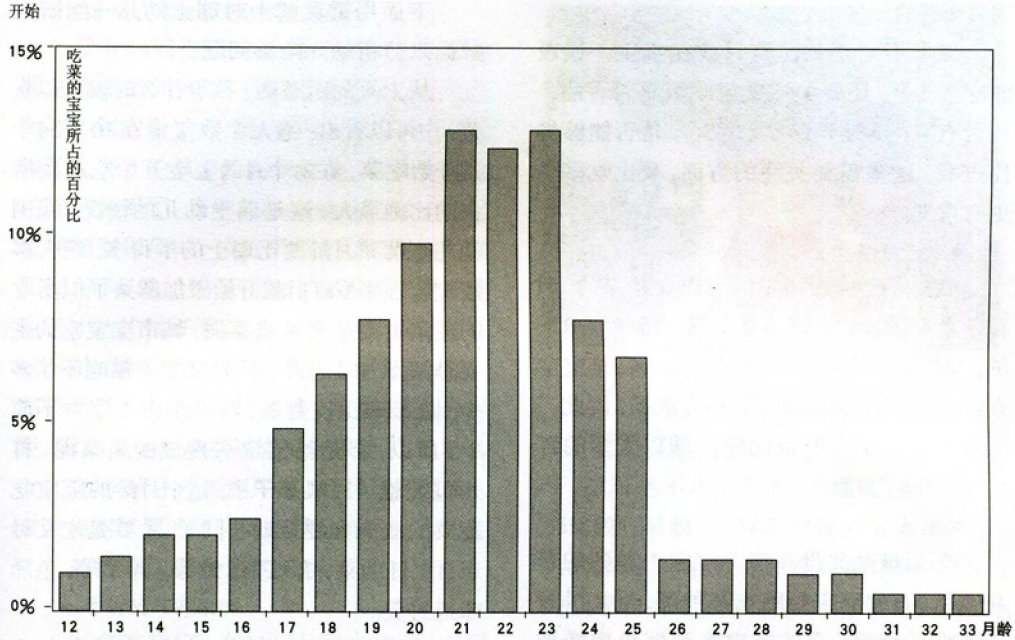
尽管宝宝已经到了离乳期，一天吃三顿正餐了，但并不意味着宝宝再也不需要喝奶了。幼儿配方奶、鲜奶、酸奶、奶酪，以及其他奶制品，仍应做为奶类食品供给宝宝，每天都要选择一定量的奶制品。建议每天喝300毫升左右的配方奶或鲜奶，也可以喝125–250毫升的酸奶或吃一两片奶酪代替部分配方奶。要根据宝宝的喜好，为宝宝选择不同的奶制品。

如果宝宝仍然像原来那样，每天都能喝



宝宝/胡睿

蹲下，起来，我都能自由自在。



孩子什么时候开始吃菜

一定量的配方奶，并不感到厌烦，那就给宝宝这么喝下去好了；

如果宝宝只是愿意喝酸奶，就是不愿意喝配方奶或鲜奶，暂时先让宝宝喝酸奶也无妨，过一段时间再尝试着给宝宝喝配方奶或鲜奶。

如果宝宝只愿意吃奶酪加面包，也可以用鲜奶片代替奶酪。如果宝宝什么样的牛奶都不喜欢吃的话，建议试一试羊奶。

● 关于饮食习惯

在前面的章节中，已经谈过这个问题了，在这一节中，针对这个月龄的宝宝，需要强调的是：父母的“理想”不能强加给孩子，所有的父母都希望宝宝能吃能喝，希望餐桌上的所有菜饭，宝宝都喜欢吃，更希望看着宝宝狼吞虎咽的样子。现在，很多孩子离父母“理想”相差甚远，为什么？是现在孩子的消化功能弱了？是现在的饮食不好吃了？是父母不会烹饪？恐怕都不是，操之过急，不切实际地要求，强迫孩子吃这吃那，尤其强迫孩子吃还不适应的饭菜是最不应该的。现在可供孩子吃的食物太多了，能够吃得起的食物太多了，愿意吃饭的孩子却太少了，孩子吃饭，不再是你争我抢，而是好几双眼睛盯着一个孩子，这些才是导致现代宝宝饮食问题的根源。现代的父母，首要任务是把宝宝吃饭当做生活中的常态，让吃饭回归自然。

● 关于饭量

孩子之间的饭量存在着一定的差异，即使是同一个孩子，在不同的生长发育阶段，同样存在着一定的差异，妈妈千万不要认为，随着月龄的增加，孩子的饭量会越来越大，所需的营养物质越来越多，孩子的饭量和所需营养不可能无止境地增加下去，相反，21个月宝宝不如15个月时吃得多是常有的事。

“猫一天，狗一天”的说法仍然适合这么大的宝宝，昨天一顿吃满满一碗，今天却半碗也没吃下去，并不意味着宝宝有什么问题，尊重宝宝对饭量的选择权，是善解人意

而又明智的父母。

父母不要把关注点只放在宝宝一顿饭能吃多少上，还要关注宝宝吃饭是否香甜，是否有兴趣，是否踏实和安心，是否能够愉快进餐，这些需要关注的方面，要比吃多少更有意义。

● 关于习惯

良好的饮食习惯是后天建立起来的，但孩子良好的饮食习惯不是单靠父母教育出来的，父母以身作则，潜移默化的影响，是宝宝在吃饭的经历中慢慢学会和养成的，因此，父母不要在宝宝吃饭问题上施以太多的言传，而忽略了身教。

● 吃菜

吃菜难是父母在喂养宝宝中遇到的普遍问题，有的宝宝拒绝吃某种菜，可又拼命喜欢吃某种菜。有的宝宝吃鸡鸭鱼肉样样行，就是不吃蔬菜和水果，在这方面，男孩表现的更为突出。孩子不吃菜的原因何在？几乎找不到医学上的病因。偏食的孩子，父母也多有偏食倾向，至少对食物有些挑剔。按照父母的意愿要求孩子吃什么，也是让孩子对某种食物厌烦的原因之一。如果你觉得你的宝宝偏食，不吃菜的原因是医学方面的问题，那就带孩子去看医生，但我的建议是向儿童营养师咨询。



宝宝/卢乙童

童童若有所思的样子，他在想什么？爸爸妈妈能够从宝宝的眼神中解读宝宝吗？

下面用雷莫博士对瑞士幼儿一组研究数据来分析幼儿吃菜问题：

从上页的示意图（孩子什么时候可以吃菜）中可以看出：绝大多数宝宝在20—24个月开始吃菜，在21个月的宝宝开始吃蔬菜所占的比例最大，这是瑞士幼儿的情况。我国幼儿吃蔬菜月龄要比瑞士的早得多，绝大多数宝宝在半岁以后就开始添加蔬菜了，但所吃的蔬菜主要是菜水或菜泥，城市宝宝吃的主要是蔬菜加工食品，因为宝宝一顿吃不了多少，做起来比较费事，而且制作工序并不简单，所以，多是给宝宝买现成的蔬菜泥，打开包装就可以喂孩子了。这个月龄的宝宝吃蔬菜的概念和婴儿期不同了，主要是吃父母亲自烹饪的菜，有炒菜、炖菜、拌菜等，色泽味道鲜美。

宝宝是否愿意吃菜，除了与饮食偏好有关外，还与宝宝的咀嚼和吞咽能力有关，咀嚼能力比较好的孩子，大多能够较早地胜任吃蔬菜。咀嚼能力不是天生具备的，越早锻炼越好，如果妈妈因为宝宝还不会咀嚼和吞咽而不给孩子吃蔬菜或比较硬的食物，孩子可能一直不会很好地咀嚼。

152. 控制尿便所包含的意思

我们说宝宝是否能够控制尿便，包含着很多层意思：

- 宝宝有尿便的时候是否能够告诉父母；
- 当宝宝需要尿便时，是否能够自己脱下裤子；
- 是否能够准确地坐在专为宝宝准备的便盆上；
- 尿便完毕后是否能够独自提上裤子，并把裤子穿好；
- 是否能到卫生间尿便；
- 是否能坐在卫生间固定的马桶上；
- 是否能放水冲净排出的尿便；
- 大便完毕，是否能够自己把屁股擦干净；
- 是否能够控制夜尿；

● 尿便完成后，是否能主动把手洗干净。

没有妈妈把宝宝是否能够控制尿便问题这样详细分解过，总是笼统地说宝宝是否能够控制尿便了，因此，妈妈总是怀疑自己的孩子比别人的孩子控制尿便晚，或认为宝宝的能力倒退了。当别的妈妈说她的宝宝已经能够控制尿便时，或许只是多层意思中的某几层，而有的妈妈则认为宝宝具备了更多层意思才是控制尿便了，标准不一样，判断的也就不同。其实，宝宝什么时候能够控制尿便，并不像我们所认为的那样，有如此大的差距，有的宝宝一两岁就能控制尿便了，而有的宝宝直到5岁才能控制尿便。通过我的观察，宝宝控制尿便的时间大致是这样的。

对控制尿便含意的分析

● 告诉父母有尿便

大多数宝宝，在1岁到1岁半左右，有尿便时，能够告诉父母，这一点除了与宝宝是否能够感受到便意有关外，还与宝宝语言表达早晚有关。说话早的孩子，可能会比较早地告诉妈妈，而说话晚的宝宝，即使已经有感受，也不会告诉妈妈。

● 控制夜尿

能够控制夜尿的月龄通常是在1岁半到2岁之间。为了早早地让宝宝控制夜尿，不再尿床，妈妈不辞辛苦一遍遍起来把宝宝尿尿，这是费力不讨好的事情。因为，这样不但影响妈妈睡眠，给生活增加了烦累，也会影响宝宝睡眠和心情。宝宝并不能因为妈妈总是半夜起来叫醒他尿尿，就能提前控制夜尿了。

● 坐在便盆上

是否能够坐在便盆上，与妈妈是否为宝宝准备了专用便盆，以及告诉宝宝把尿排在便盆的时间有关，如果妈妈这么做了，多数宝宝在1岁半左右就能够自己主动坐在便盆上排尿了；

● 自己脱裤子排尿便

当宝宝要排尿便时，能够自己脱下裤子，这可是不小的进步，尽管宝宝的裤子大都比较容易脱，但穿脱衣服是宝宝另一种能力的体现，不仅仅体现在控制尿便上。宝宝的动手能力与宝宝自身有关，也与妈妈是否放手让宝宝这么做有关，如果妈妈一直不放心，总是代劳，宝宝的动手能力就差，能够自己脱裤子排尿便的时间也就比较晚。通常情况下，要到2岁以后宝宝才能自己脱裤子排尿便，如果你的宝宝这个月就具有了这个能力，你的宝宝确实是个动手能力很强的宝宝。



宝宝/冯路

宠物是这么大孩子最喜欢的好朋友。现在宝宝还不是招猫逗狗的年龄，还不会主动去招惹宠物，所以，宝宝和宠物玩是比较安全的。但是野性的动物还是要远离宝宝。

● 尿便后自己提上裤子

尿便完毕后独自穿上裤子，并把裤子穿好的月龄要比自己脱裤子排尿便晚得多。对于宝宝来说，脱属于“破坏性”工作，穿属于“建设性”工作，“破坏性”工作常常比建设性工作好做得多，这一点不用解释，其实，对于成人也一样。宝宝在这个月能自己脱裤子尿尿已经是奇迹了，妈妈当然不要奢望宝宝能自己穿裤子。

● 到卫生间尿便

这个月龄的宝宝是否能到卫生间尿便，与父母的示范有关，也与父母是否允许宝宝看爸爸妈妈到卫生间尿便有关，如果家里有哥哥姐姐，宝宝到卫生间尿便的时间就早得多。

● 坐在马桶上

宝宝是否能坐在卫生间固定的马桶上

（如果没有儿童专用马桶，要在成人马桶上套一个儿童坐便套，以免宝宝掉进马桶）尿便与妈妈什么时候允许宝宝这么做有关。如果宝宝要求坐在马桶上尿便，妈妈完全可以让这么大的宝宝坐上去。如果便盆过高，可在马桶前放一个小凳子，让宝宝踩在上面。这么大的宝宝到卫生间，一定要有人陪伴，以免宝宝掉进马桶中，或把手伸到马桶中；

● 放水冲尿便

在前面的章节中，曾经就用水冲尿便问题有过讨论，主要是针对宝宝对“私有物”占有欲的探讨。对于宝宝来说，没有脏和干净的概念（如果父母不这么告诉孩子），宝宝只认为尿便是他的“私有物”，用水冲掉后，有一种“失落感”。随着月龄的增加，宝宝重新认识了“私有物“，不再把尿便看成是不可丢弃的东西。这个月龄的宝宝已经能够接受冲掉尿便了，但自己还不能放水冲净排出的尿便；

● 便后擦屁股

大便完毕，是否能够自己擦干净屁股的能力，通常要等到宝宝3岁以后才能具备。有的宝宝到了4–5岁才能自己便后擦屁股，还往往擦不干净。

● 便后洗手

尿便完成后，主动把手洗干净是父母帮助宝宝养成的卫生习惯，不完全属于能力范畴。如果父母从来没这么告诉过宝宝，也不要求宝宝这么做，宝宝多大也不会主动便后洗手。如果父母缺乏这样的习惯，孩子就很难养成便后洗手的习惯。

● 排便受到情绪干扰

宝宝开始受到情绪干扰，当宝宝恐惧或情绪激动时，会抑制排大小便，因此而导致宝宝便秘的可能性是有的。

总结

通过上面的分析，爸爸妈妈是否理清了思路，我们所认为的宝宝控制尿便问题，并不是一句话能够概括的。如果你周围的人说她的孩子已经能够控制尿便了，而你的宝宝仍然不行，请不要着急，也不要内疚，认为自己没有做好，更不能认为你的宝宝比人家的宝宝能力落后。因为关于宝宝控制尿便问题还有很多细节呢。

我的宝宝患了肛周脓肿

我的女儿现在是21个月了，一个月前，因腹泻服“宝宝利宝”后，腹泻停止了，但又发现肛周有轻微肿块，孩子大便时啼哭不止，经诊断为轻度肛周脓肿，刚开始使用“痔疮栓”，后又改用“马应龙痔疮膏”，到现在已有20多天了，仍未痊愈，现已停药。请问这样的情况有什么比较好的方法治疗？

肛周脓肿不是痔疮，所以使用治疗痔疮的药物是没有效果的。幼儿患了肛周脓肿应积极治疗，若治疗不彻底，可引起肛瘘等严重的并发症。建议您尽快到肛肠专科看病，给予局部脓肿处理，若能保守治疗更好，若不能保守治疗，应及时切开脓肿引流，不要耽误治疗时机。

宝宝还不会自己大小便正常吗？

我的小孩现在1岁9个月还不会自己大小便，在她这个年龄段算正常吗？应该要怎么训练，才能使小孩更早地学会自己大小便呢？

你的孩子1岁9个月还不能控制大小便不算是异常的。训练孩子控制尿便是件很平常



宝宝赵晨晨



宝宝/王震坤
抱着照相多没意思，宝宝的小嘴又翘了起来。

的事情，每个孩子都可以慢慢学会，不要把顺理成章的事情搞得复杂化，这样对孩子良好习惯的养成是不利的。在训练大小便方面没有捷径可走，就要耐心，逐渐使孩子控制大小便。

有类似问题的父母，如果你已经读了本章第四节中的详细内容，你的困惑可能就没有了。如果你还有什么困惑或没有解决的问题，请参看前几章和后几章关于控制尿便一节中的内容，会对你的问题有所帮助。

153. 正确看待宝宝的睡眠问题

关于宝宝睡眠问题，在前几章中已有过详细论述，尽管不是针对这个月龄宝宝的，但在睡眠问题上，不同月龄的宝宝往往存在着普遍问题，这个月有的问题，可能在上个月，或前几个月就已经存在了，也可能在以后的月龄中出现。所以，如果在这一节中未找到你所遇到的问题，可到其他章节中查找。

并非你遇到的所有睡眠问题都能够在本书中找到答案，书中内容大多是带有普遍性的问题，可以通过对一些问题的理解和书中的提示，具体分析你宝宝的个性问题。

爸爸妈妈如果理清思路，客观对待，树立正确的育儿理念，遭遇的很多育儿问题也就迎刃而解了。我总是和父母进行长时间的交流，并从头解释到尾，目的就是希望父母通过一个问题，解决一系列的育儿问题。

曾经有一对夫妇带着他们15个月的宝宝到我这里看病，主诉是孩子最近几天哭闹，不好好睡觉，他们把带宝宝到其他医院看病的资料拿给我看，两张X光片，一张是正位的胸腹部联合片，一张是侧位的胸腹部联合片，还有一张末梢血化验单，开的处方是：抗菌素（红霉素类）、益生菌和抗感冒三种药。病历本上没有写诊断，只有父母说的主诉和简单的查体，还有复印在病历本上的处方。

看到这些，我心理有些酸楚，刚刚15个月的孩子，就接受了并不算少的X线照射，X线不能认为是安全检查，更不能说是绿色检查方法，关键是这种损伤性检查，对于这个宝宝来说并没有实际意义，对宝宝哭闹诊断并没有帮助。如果怀疑宝宝有肠套叠，应该先仔细询问病史，观察几个小时，要做检查最好做腹部B超，X线腹平片对肠套叠诊断意义并不大，除非高度怀疑，那也应该选择造影啊。如果怀疑宝宝患了肺炎，首先是通过肺部听诊，15个月的宝宝不同于新生宝宝，总会有点呼吸系统的异常改变，而胸片的改变多是比较严重的肺炎，听诊会比较明显了。宝宝这次“吃”的X线，对宝宝实在是没有意义，只有伤害，虽说伤害不是极大，就是小的伤害，可做可不做的，当然以不做为好。这不能全怪医生，现在父母对宝宝百倍呵护，有一点点小问题就会焦急万分，医生也是责任重大，生怕误了宝宝病情。

睡眠问题咨询实例

下面是几个关于睡眠问题咨询实例，通过这几个实例谈一谈宝宝这个月的睡眠问题，如果父母也遇到类似问题，可参考问题后的讨论，或许对父母有所帮助。

为什么宝宝睡觉时喜欢翻身？

我女儿21个月，晚上自己睡小床，但睡得不太安稳，老喜欢翻身，甚至睡到被子上去。不知可能有哪些原因？如何让她睡得更好？

宝宝睡觉不安稳是很正常的，如果一夜

都不动，倒是不正常了，也是不可能的，我们成人在一夜的睡眠中也要动几百下呀。宝宝睡觉时踢被子也是很常见的事情，不要给孩子盖得太多，室内温度和湿度要适宜，要给孩子创造一个舒适的睡眠环境。现在也有专门为宝宝制作的防踢被。

为何每晚睡觉时都哭几次?

我家宝宝21个月了，最近4-5天，每天晚上睡觉都要哭几次。小的时候间隔十几天才哭一次。白天一切很好，吃得也没有问题。到医院去看医生，开了打虫药，告诉我们吃完打虫药就好了，可药吃完了，宝宝还是照样哭，这是为什么呢?

你已经带宝宝去看医生了，医生没有发现异常体征，也没有诊断什么疾病，医生让宝宝吃打虫药，也是根据经验猜测宝宝可能有肠蛔虫。事实上，这个月龄的宝宝由于肠蛔虫症导致夜间哭闹的可能性不大。

如果考虑肠寄生虫感染，蛲虫症的可能性更大些。蛲虫的生活习性是成虫在夜间，宝宝熟睡后蛲虫由肠道出来到肛门皱褶处，或到女孩的阴道皱褶处排卵，引起宝宝肛门或阴道奇痒，宝宝在睡眠中因奇痒而突然哭闹。

如果怀疑有蛲虫症，可用胶贴（专门诊断此症用）在肛门皱褶处沾一下（不可用于女孩阴道处），发现有白线样的东西就可初步诊断了。也可试验性治疗，当宝宝熟睡后，在肛门口处挤少许蛲虫膏，如果宝宝不再哭闹了，可间接诊断此症。

感冒、腹部不舒服（吃叠食了）、鼻子不通气、白天玩得过于激烈、受到刺激（打针，跌落等）等也是导致宝宝哭夜的原因。

我有几点建议，尝试一下，是否对你有所帮助：

- 无论孩子怎么哭闹，你都不要急躁，耐心、耐心、再耐心是父母最需要的；
- 仔细寻找孩子哭闹原因，最了解孩子的是父母，除非患病需要医生时。父母是最有权说话的，也是最有可能解决孩子问题的，父母应该有这样的自信，静下心来观察，一定会发现一些蛛丝马迹；
- 改善室内环境，空气新鲜，呼吸顺畅；
- 不要给孩子吃得过饱；
- 不要为了避免宝宝尿床，频繁地叫醒孩子，给孩子把尿；
- 睡觉前不要和孩子疯玩；
- 不要用吓唬孩子的办法哄孩子睡觉；
- 父母不要在孩子面前吵架；
- 什么原因也找不到，不必着急，只要没有疾病状态，你的宝宝不会哭着长大。



宝宝/杨景文 乳名/猪猪

宝宝边睡边吃怎么怎办?

我的儿子从3-4个月时养成了边睡边吃的习惯。现在他已经1岁9个月了，可是习惯于边睡边吃米粉。我们想改掉他的坏习惯，让他吃主食，他就说饱。他精神还好，但看着瘦了。全家人很着急，不知怎么办?

改变孩子已经养成的某种习惯并不是件容易的事，养成一种习惯所需要的时间要远远短于改变某种习惯的时间。要改变某种习惯，没有什么捷径可走，所需要的是耐心和持之以恒的坚持。

我们所采取的措施不是对付宝宝的武器，我们不能站在孩子对立面，采取与孩子对抗的方法解决所谓的孩子问题。其实，有很多的问题并非是孩子的问题，而是父母的问题，或是认识上的偏颇，所采取的方法不正确，所掌握的方法不科学，在这样的基础

上，再与孩子对抗，怎么能够解决问题呢？

你的宝宝不会一直这样下去的。宝宝睡觉的时候吃米粉，不是宝宝的问题，如果妈妈不去喂宝宝，宝宝怎么会在睡觉的时候吃饭呢！

宝宝趴着睡，睡眠质量差怎么办？

我女儿已经有1岁9个月了，最近一个月来不知怎么喜欢趴着睡觉，睡觉时把双腿弯曲，双手支撑身体，屁股翘起来，把头和整个身子都缩进被子里趴着睡。我想请问您，是不是身体有什么毛病才会这样睡觉？这样睡觉有没有什么影响？她从小就睡觉睡不安，睡眠质量很差，有没有什么办法可以改变一下？

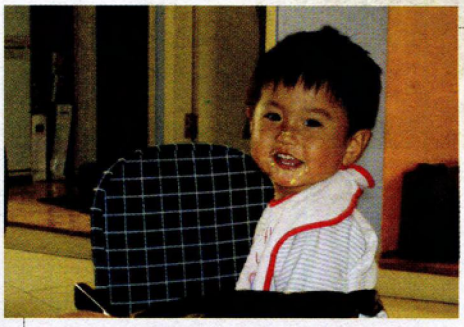
你所描述的宝宝睡眠情况都不是异常的。幼儿喜欢趴着睡。其实孩子睡得很香，如果宝宝不闹也不哭，也没有醒来，你千万不要打扰孩子睡觉。有的妈妈会因为孩子趴着睡而频繁地把宝宝抱到“正确”的睡眠位置，这样做是不对的。

第5节 季节护理和意外预防

154. 不同季节护理要点

春季

其他章节中的“不同季节护理要点”对于这个月的宝宝也适用，如果你遇到与季节有关的问题，从这一节中找不到相关内容，可参阅其他章节。针对这个月龄的宝宝，在季节护理问题上，需要注意的要点和可能会遇到的问题简单谈几句，在前面谈过的问题，在这里就不重复了，请到目录中寻找相关问题。



宝宝/李澈

小李澈是个娴静的姑娘，清澈的眼神透着孩童的天真。

- 过敏性鼻炎

春季柳絮漂浮，也常有扬沙天气，有哮喘家族史的宝宝可能会流鼻涕，但宝宝并没有感冒，这是对柳絮或扬沙天气过敏的缘故。如果有这种情况存在，不要动辄吃感冒药，更不能长期吃感冒药。抗过敏药才是有效的治疗。

- 夜眠不安

如果你的宝宝冬季在户外活动时间少，也没有正规服用维生素AD，春季宝宝接受日光照射多了，由于紫外线的作用，生成了较多的骨化醇，促进了钙向骨转移，可能会引起一时性血钙降低，宝宝可能会出现夜眠不安，可以给宝宝补充2周的钙剂。

- 桃花癣

宝宝可能会长桃花癣，就是面部皮肤出现白色的斑块，不高出皮肤，不用处理，那不是“蛔虫斑”，不需要吃驱虫药。抹点橄榄油对消除桃花癣有帮助。

夏季

这么大的孩子非常喜欢在水中嬉戏，带宝宝游泳是非常好的运动项目，不但能锻炼体能，还能增强心肺功能，提高抵抗力，需要注意的是安全，防止宝宝溺水，父母要学习溺水急救方法。

避免蚊虫叮咬是防止传染病的有效措施，尤其是乙型脑炎（大脑炎）。最安全的防蚊措施是蚊帐。

秋季

这个月龄的宝宝，患秋季腹泻的机会明显降低了，如果你的宝宝体质不是很弱，可以不接受轮状病毒预防针。

家族中有哮喘病史或孩子自身有喘息气管炎和哮喘病史，要适当放宽“秋冻”的程度，不要让孩子着凉感冒，感冒是引起宝宝

喘息的主要原因。

冬季

居住在北方的宝宝，冬天最大的问题是不能保证户外活动时间，室内外温差太大。护理的重点是，每天都坚持到户外活动，慢慢适应天气的变化，等到寒冷到来时，宝宝就能适应了。

如果刚一入冬宝宝就感冒，因而不带宝宝到户外活动，那么所面临的问题就是什么时候才可以带宝宝到户外，因为一天比一天冷。所以，如果宝宝轻微感冒，不要停止带宝宝做户外活动。

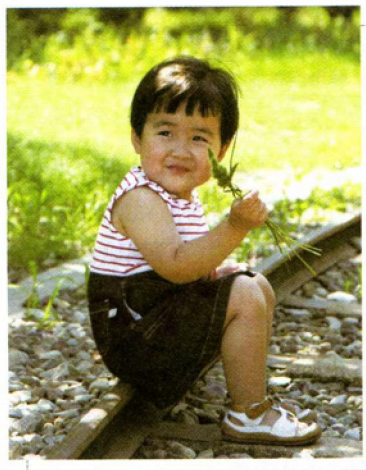
155. 意外事故月月防

在上一章中，就意外事故预防问题，已经探讨很多了，这个月的宝宝仍然面临着上个月的问题，请妈妈参阅上一章中的预防意外事故一节。

头磕在衣柜的边上了怎么办?

我很疼爱自己的女儿，她现在1岁9个月了，从出生到现在她的一举一动牵动我每一根神经。可是我最疼爱她却伤她最深！由于我的疏忽，她摔倒了，头磕在衣柜的边上，流了好多血，缝了5针，我当时的心情用语言都无法形容！那一刻在我心理就像刀扎一样地痛！我愿意用我的所有换回她摔倒的那几秒钟……时间已经过去几个月了，可是那一刻我总也挥不去，天天看着她头上的疤痕，想起来就难受。而且她每次玩儿的时候，跑步的时候，我的每一根神经都紧张，怕她再摔倒。我觉得自己被吓坏了，您说我该怎么办?

宝宝除了睡觉几乎是在不停地运动着，摔伤也是难免的事，一次也没受过伤的宝宝实在不多见，你不要过于内疚和自责，以后多加注意就是了，过分内疚不但于事无补，还会影响情绪，宝宝看到妈妈情绪不好，也会心疼妈妈的。没有哪位妈妈会忍心宝宝受伤的，宝宝摔伤完全出乎你的意料，即使你很在意、很小心也难免宝宝不受伤，你千万不要如此责怪自己。如果因为这次宝宝的皮肉之伤，给你带来强烈的心灵受伤，就得不偿失了，这样的结果不会给孩子带来任何补益。因为妈妈的情绪对孩子的影响是深刻的，如果妈妈不高兴，孩子也不会高兴，如果妈妈总是小心翼翼地服侍孩子，过分保护孩子，孩子就会有被禁锢的感觉，不利于宝宝健康成长。你一定要从阴影中解脱出来，宝宝所受的皮肉之伤很快就治愈了，不要因你的情绪延续宝宝的伤害，让宝宝再背上心灵的伤害。妈妈要坚强起来，克服心理障碍，有勇气面对淘气的孩子，给孩子创造安全的活动空间是你应该做的，万万不可因为宝宝受伤一次，就让宝宝失去自由自在玩耍的乐趣。



宝宝(巴今)

坐在铁轨上实在不安全，即使是废弃的铁轨，也不要让宝宝坐在这里，这样会让宝宝认为铁轨是可以坐的，是不是废弃的，这么大的宝宝还不能判断。



宝宝／赵桐

第十章 1岁10个月的幼儿

（21-22个月）

★爸爸妈妈要兑现承诺
★宝宝开始表达情感
★宝宝的行为没错
★挑选身心健康的看护人
★宝宝喜欢看图说话

第1节 特 点

156. 品格和能力培养

兑现承诺

爸爸妈妈对宝宝的承诺可要兑现，这不但是宝宝的要求，更应该是父母对自身的要求。轻易承诺，却不认真兑现，会导致宝宝对父母的不信任。认真兑现承诺，会增强宝宝对人的信任程度和对世界的认可。幼时对父母不兑现承诺的记忆，将深远地影响孩子未来人生。

与人分享

宝宝“占有欲”开始减弱，能够把自己的东西给他喜欢的人分享，爸爸妈妈或看护人也能够比较容易地从宝宝手中要过东西。这是宝宝学会与人分享快乐的开端，是宝宝和小朋友一起游戏的黄金岁月。宝宝渐渐开始喜欢和自己年龄相仿的小朋友一起玩耍。

表达情感

对父母表示爱意，会主动亲爸爸妈妈的脸颊。宝宝不但会开怀地大笑，偶尔也会有伤心的表情。宝宝学会谦让比自己小的宝宝，自己心爱的玩具当然不愿意拱手让给人家，可小弟弟妹妹哭了，宝宝心软，学会了谦让。

集中注意力

这个月的宝宝，能集中注意力5分钟左右，集中注意力的时间不断延长，是宝宝学习知识的开始。不再是喜欢依偎在妈妈怀里的娇嫩宝宝了，也不再总是需要爸爸妈妈陪伴着游戏，宝宝已经开始学着自己玩耍。宝宝开始挣脱妈妈的怀抱，在大自然中放飞自己。

自己完成吃饭，不再米粒满天飞，自己端着杯子喝水，自己学着穿脱衣服、袜子、鞋子，练习着系纽扣、鞋带。妈妈喂啥吃啥的日子一去不复返了，爱吃的食物就要吃个够，不爱吃的就一口不吃，不知什么时候，又反过来喜欢吃原来不吃的食物。

语言联想

开始理解妈妈的语言，产生联想，并做出相关动作，看着图书讲故事，宝宝会一边想，一边编故事。看图说话是这个月宝宝学习的重点。

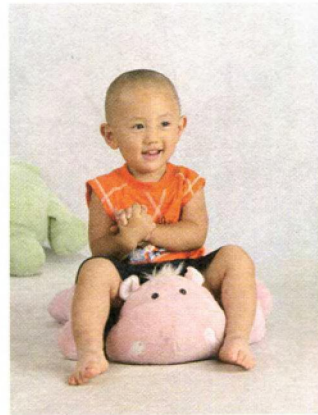
认识天气

大多数宝宝开始认识晴天、阴天、刮风、下雨和下雪，聪明的宝宝开始对季节有了认识，知道冬天下雪，夏天下雨。开始知道白天和黑夜的区别，当夜幕降临时，宝宝会隐约产生恐惧感，几乎一步不离爸爸妈妈或看护人。

宝宝开始对橡皮泥产生浓厚的兴趣，用彩色橡皮泥捏各种不同形状的物体。几乎能够认识所有看过的动物，能叫出它们的名字，还能模仿某些动物的声音，能够凭自己的想象力画出某些动物的形象。也开始认识一些植物。多给宝宝讲有关植物的故事，让宝宝体验到植物的生命力，培养宝宝对植物的热爱，也是对孩子爱心的培养。

157. 运动能力

宝宝开始尝试着其他的运动方式，爬



宝宝/王兴凯



宝宝/陈林裔

宝宝已经搭了4块积木，这种积木搭起来要比那种实心木块积木难度大些，宝宝真是不简单，不但能把积木搭得很整齐，还颇有耐心。宝宝做事很认真。

高是这个月龄宝宝对体能的挑战，宝宝会借助不同高度的物体爬向高处，拿到他要的东西。宝宝可以自己爬到床上、沙发上、椅子上，甚至爬到酒柜和窗台上。总之，只要宝宝能够爬上去的地方，都会尝试着爬。

宝宝爱爬高了，需要注意安全，往上爬往往比较容易，下来可就不那么容易了，可能会从高处摔下来，所以，要在宝宝可能摔下的地方放置保护垫，如果没有保护垫，宝宝身边要有人看护，以防宝宝从高处落下。妈妈可在宝宝裤子的膝盖处缝一块厚一点的布，或缝上一个动物卡通图，不但好看，还结实，并能保护宝宝的膝盖。

宝宝已经能够自如地跑步了，并能自如地跑跑停停，有的宝宝还学会了奔跑。大多数宝宝能够自由地上下楼梯，但上下比较陡峭的楼梯，最好还是牵着宝宝的手。

宝宝能够自如地弯下腰来捡东西，而不至于向前摔倒，就算向前摔倒趴在地上，也不会擦破宝宝小脸蛋，宝宝已经能在摔倒的那一刹那，用自己的胳膊支撑起上身，用力抬起头部，使自己免遭面部受伤。但事情不总是这样如父母所愿，如果宝宝用力过猛，或在奔跑中被障碍物绊倒，被磕得鼻脸发青，甚至鼻子流血、皮肤擦伤的可能性还是有的。所以，要让孩子在安全的场所玩耍，沙滩、草坪是宝宝玩耍既自由又安全的好地方。

宝宝能够按照妈妈所指的方向把手中的球扔过去，但还不能按照妈妈所指的方向把脚下的球踢出去。偶尔能接住妈妈抛过来的球。如果宝宝具备了扔球和接球两个能力，爸爸妈妈就可以同宝宝一起玩传球的游戏了。

宝宝有胆量从高的物体上跳下来，但尚不具备安全落地的能力，一定要注意安全防护。

养育中的小问题

● 偏食是暂时的

这个月龄的宝宝很少会发生病理意义上的厌食，应该正确对待宝宝的偏食。宝宝的偏食是一时性的，是宝宝对新的味道还不熟悉，不能马上接受，父母应耐心等待。

宝宝有了饿着不吃的理由，吃已经不单单是充饥，宝宝把吃赋予了新的意义：当宝宝能够很顺利地把饭送到口里时，他会感到自豪，宝宝吃着妈妈做的饭菜时，会感受到浓浓的母爱，当宝宝和爸爸妈妈或其他亲人们坐在一起吃饭时，会感受到温暖和快乐。

● 不要让宝宝长时间蹲便盆

长时间让宝宝蹲便盆是不可取的，更不能养成宝宝蹲便盆看电视、看书、吃饭的习惯。宝宝排便常会受情绪影响，当宝宝焦虑或发脾气时，会拒绝排便，当宝宝恐惧时也



宝宝/黄禹涵

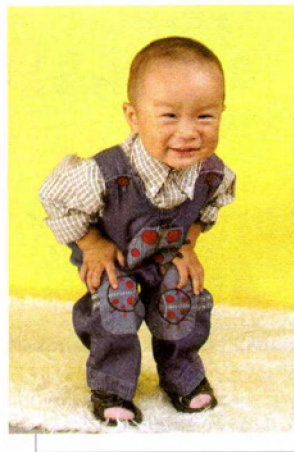
会拒绝排便。

● 困了也不睡

困了也不睡，不舍得睡觉，但又难以摆脱睡意的袭扰，常会在“就是不睡，就是不睡”的对抗中，忽然倒头大睡起来。宝宝可能会装睡，这是宝宝在和妈妈玩游戏，而绝非是有意欺骗，妈妈可不要揭开这个谜底哟。

● 警告的意义

宝宝能够接受爸爸妈妈的警告了，因而能主动规避意外事故的隐患，所以父母对宝宝的安全警告，这时就显得非常重要。



宝宝/梁博宸

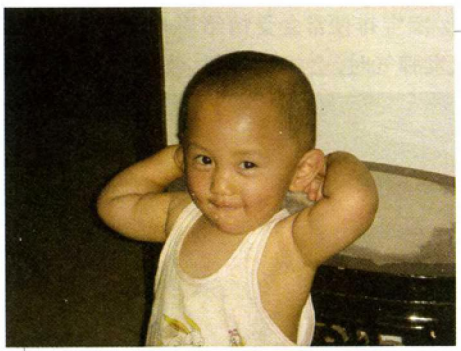
宝宝这种半蹲的姿势可不好做。要是在几个月前，宝宝无论如何也做不出来，这不但需要很好的平衡能力，还需要神经肌肉的协调能力，还有对动作的把握能力。

第2节 体格和体能评估

158. 体格评价包含很多指标

宝宝的生长发育有其自身的规律和特点，关注宝宝的生长发育是父母育儿中的一件大事，看着宝宝一天天地长大，望着孩子一天天地成长起来，父母感觉不到养育的辛苦，一切都是心甘情愿的，只要孩子健康，父母吃多大的苦，心里也是甜的。

宝宝处于快速生长阶段，身体形态及各个部分的比例变化比较大。父母对宝宝体格发育的评价，主要是根据身高和体重的测量结果。的确，这两项指标在宝宝体格发育的评价中是很重要的。但从医学角度讲，体格评价实际上是一个比较复杂的问题，评价时要考虑年龄、性别、地区、时间等因素。体格评价的指标也包含很多内容，身高、体重、坐高、头围、胸围、上臂围、大腿围、小腿围、皮下脂肪等，根据检查的目的，还可能有肩宽、骨盆宽、骨骼等。另外还有某些功能性的指标，如肌张力、肺活量、血压、脉搏以及实验室检查项目。



宝宝/王兴凯

宝宝用手抓饭，脸上身上都是米粒，妈妈过来干涉了。“看我的手多干净，一点饭粒也没有。”宝宝掩耳盗铃的小伎俩常常给爸爸妈妈带来欢乐。

父母对宝宝体格发育的关注重点是身高、体重，其他指标则需要儿童专业保健人员进行评价。通常情况下，医生根据身高、体重、头围、囟门四项指标来初步判定宝宝生长发育情况。这四项指标操作简便，易于观察，尽管不能全面反映宝宝的生长发育情况，但足以能够帮助我们了解宝宝发育的大致情况。如果这四项指标不正常，则需要进一步检查，并进行专业评估。

乳牙出全

到了这个月龄，宝宝可以长16–18颗乳牙了，但有的宝宝可能仅仅长10颗左右乳牙。乳牙生长存在着很大的差异性，妈妈不必着急，通常情况下，2岁半左右乳牙出齐，但有的孩子直到3岁才能长全20颗乳牙。而最后一颗乳牙的脱落，要等到12岁才能完成。

妈妈要注意保护宝宝的乳牙，乳牙是恒牙的基础，乳牙期的蛀牙，不但会给孩子造成相当大的痛苦，还会影响以后恒牙的生长。不要因为乳牙早晚要被恒牙取代，就忽视对乳牙的保护。乳牙对孩子的健康意义重大，没有健康的牙齿，不但会引起咀嚼障碍，还会影响正常发音。

这个月龄段的宝宝有着强烈的模仿欲，这正是培养宝宝刷牙的最佳时期，父母要以身作则，饭后用清水漱口，早晚要刷牙，还要定期到口腔科进行牙齿健康检查和保健。

宝宝的乳牙已经比较坚硬，苹果咬得嘎嘎响，咀嚼已经不成为问题了。父母养育孩子一丝不苟，对宝宝的牙齿也倍加关心，在这里比较全面地介绍一下牙齿生长发育的基本知识，以便父母对宝宝乳牙生长有个大概了解。

牙齿生长发育经历四个阶段：发生、发育、钙化、萌出。牙齿的生长发育是长期、连续性的，同时又有阶段性。

- 宝宝的乳牙胚，早在胚胎7周就开始形成，到胚胎10周，所有的乳牙胚都已经形成了；
- 2岁半左右基本完成乳牙的生长；
- 乳牙从6岁开始逐渐脱落，直到12岁所有的乳牙全部脱落，代之以恒牙；
- 恒牙胚早在婴儿3–4个月的时候就开始形成了，直到幼儿3–4岁时完成；



宝宝/杨文戈

我身后的那头大牛会不会追过来？我得考虑一下自身的安全，此时镇静最重要。



宝宝庄子云

幼儿喜欢玩水。

- 恒牙从6岁开始生长，12岁左右基本替换掉所有的乳牙。

如果宝宝乳牙出得慢，妈妈就会很着急，到了这个月龄，如果宝宝的乳牙还寥寥无几，妈妈一定会急得不得了，其实，22个月的宝宝牙齿还没出全是很正常的。妈妈常怕宝宝的牙齿长不出来，这真有点“杞人忧天”了。早在胎儿期，宝宝的乳牙胚就已经开始形成，数目已经确定，急也好，不急也好，都会如数长出来的。妈妈需要做的就是保证宝宝充足的营养，补充足够的维生素D，多晒太阳，按时让宝宝吃固体食物，宝宝的牙齿一定会健康生长出来的。

牙列间隙

常有妈妈咨询这样的问题：宝宝长出不少乳牙了，可牙与牙之间有裂缝，不是一个紧挨一个，每个牙之间都有一条缝隙。这样的情形，需要做牙齿矫正吗？

恒牙时期，儿童牙齿排列不整齐、咬合关节错位，有牙缝，是应该尽早做牙齿矫正的。但乳牙时期，牙齿间有缝隙是正常的，不需要医治。

间隙型乳牙列的发生率高达70–90%，无间隙型或闭锁型乳牙列所占比例很少。根据乳牙列间隙位置不同，分为灵长间隙、发



宝宝黄禹涵

育间隙和混合间隙三种类型。

- 灵长间隙，在灵长类动物中大多都能见到，故名；
- 发育间隙，牙与牙之间随发育而出现的间隙；
- 混合间隙，灵长间隙和发育间隙同时存在，发生率最高。

乳牙间隙不需要医疗干预。乳牙列间隙为什么发生率这么高，一定有它的道理，就是说这可能有生理意义，尽管这方面的研究还比较薄弱，但可以肯定，如此大的发生率，一定有正面的意义。有学者认为，间隙型乳牙比无间隙型乳牙更有利于恒牙的正常排列，利于恒牙咬合功能的正常形成。

159. 蹦蹦跳跳和活动自如的宝宝

自如跑

能够自如地跑步，自如地跑跑停停，并学会了奔跑。宝宝会借助不同高度的物体爬向高处，拿到他要的东西。所以妈妈不能再像以前那样，按照宝宝在平地上所能够到的高度，或登一个小板凳的高度，放置让宝宝够不到的物品了。宝宝开始喜欢蹦蹦跳跳的游戏，可在地上画不同距离的线，让宝宝跳格子，和宝宝做乌龟和兔子赛跑的游戏，锻炼宝宝蹦跳的能力。

从高处跳下来

宝宝有胆量，也有能力从高的物体上跳下来。所以，只要是宝宝能够上去的地方，宝宝都有可能勇敢地往下跳。这是引起宝宝从高处摔下的危险因素之一，父母要充分考虑到这点。当宝宝爬高时，要嘱咐宝宝不能从过高的物体上跳下来，会摔伤的。如果让宝宝练习从高处往下跳，最好在地板上放置软垫。

还不能拔高跳

通常情况下，这么大的宝宝还不能拔高跳。运动能力非常强的宝宝可能跳上10厘米左右的高度。如果宝宝不具备这个能力，不必训练，因为从低处往高处跳，很容易被高出的台阶或物体绊倒，把门牙磕掉可是令人伤心的事。

原地跳远

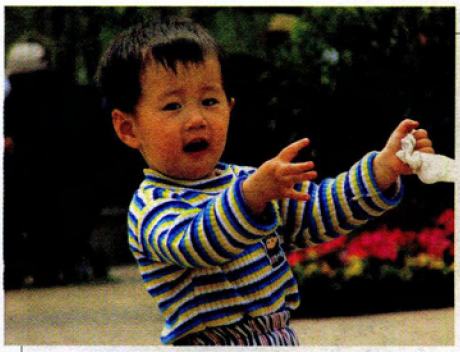
如果宝宝上个月就能够原地起跳了，这个月可能又长了新本事，已经不仅仅是原地起跳，还能原地跳远了。如果上个月就能原地跳远了，这个月会跳得更远。运动能力强的宝宝，可能会在奔跑中向前跳。

原地抬脚踢球

宝宝站在原地抬起脚把球踢出去，对于这么大的宝宝来说可不是一件容易的事情。果果体能发育很好，1岁半就能在海滩上抬脚踢球了，那姿势还挺标准呢。



宝宝/王予骞



宝宝/邢宇晗

晗晗开始大胆往后倒着走。当幼儿能很好地往前走以后，就开始尝试着往后倒着走。

自由上下楼梯

宝宝已经能够自由地上下楼梯，但上下比较陡峭的楼梯，最好还是牵着宝宝的手。宝宝腿的长度可能还达不到一步一个台阶，平衡能力还在发展和完善中，陡峭的楼梯，或阶梯跨度比较高的，宝宝在下楼梯时有滚梯的可能。有的宝宝可能横着一个台阶一个台阶地下，不能就此认为宝宝运动能力落后。有的宝宝直到2岁半才会自由下楼梯。

弯腰捡物

上个月宝宝可能就会弯腰捡东西了，但蹲下捡东西会让宝宝感觉更安全，所以宝宝多采取蹲下的办法捡起地下比较小的东西。现在宝宝没这样的担心了，因为宝宝已经能够自如地弯下腰来捡东西，而不至于向前摔倒。

和父母玩传球

宝宝能够按照妈妈所指的方向把手中的球扔出去，偶尔也能接住妈妈轻柔抛过来的球。如果宝宝具备了这两个能力，爸爸妈妈就可以和宝宝玩传球的游戏了。但这个月的宝宝还不能按照妈妈所指的方向，把脚下的球踢出去。

喜欢踮起脚尖走路

我的孩子1岁10个月，大概从1岁5个月开始，宝宝爱踮起脚尖走路，不知有没有什么问题？这需要纠正吗？

如果仅仅是喜欢踮起脚尖走路，这可能是玩耍，不必干预。宝宝会自由行走后，就开始走出花样了，宝宝踮着脚尖走路，就是在走花样。另外，宝宝行走速度快时，也容易踮着脚尖走路，不必担心。

从坐的地方站起

宝宝可以从坐的地方站起来，宝宝或许会在起来之前把两只手放在膝盖上，或把身体略向前倾，或许不借助任何帮助很容易地站立起来，这时的宝宝很少因为平衡不好而摔倒。但是，性情急的宝宝可能会因为动作快而突然摔倒，并不能因此认为宝宝运动能力差。

动手能力提高

- 搭建积木

宝宝能够用积木搭建他想象的房子、火车、汽车，或其他见过的物体。几个月前，宝宝搭完积木，会立即毁掉“杰作”，欣赏积木倒塌那一刹那带来的刺激。现在宝宝截然不同了，他开始保护自己的“杰作”，开始珍惜自己的劳动成果了，这是宝宝学会自爱的萌芽。

- 使用剪刀

宝宝开始练习使用儿童安全剪刀来剪纸。如果宝宝学会了使用剪刀，家里的物品



宝宝/王予赛

“我的”特别强烈，只要拿到他手里的东西，就是“我的”，特别护东西。

可能没了安全保证，在无人发现的时候，宝宝可能会用剪刀剪书，能力强的宝宝可能还会剪自己的衣服或被单。不过，这么大的宝宝还不会把衣服、被单、桌布剪出一条大口子。

● 玩橡皮泥

宝宝开始对橡皮泥产生浓厚的兴趣，用彩色橡皮泥捏各种不同形状的物体，但宝宝还不能捏出实物样的物体，只是凭着自己的想象捏出成人猜不出来的物体，宝宝通常会告诉你他捏的是什么。

● 手指持笔画画写字

宝宝已经能标准地握笔写字画画了，宝宝最喜欢画的是太阳和太阳放射出来的光芒。现在还不是教宝宝画画的时候，让宝宝尽兴去画，想怎么画就怎么画，没有必要手把手教，父母需要的是给宝宝准备足够的笔和纸。

第3节 智能发展

160. 语言联想能力

理解与联想

宝宝开始理解妈妈的语言，产生联想并做出相关动作：妈妈说吃饭了，宝宝会主动坐到餐桌旁；妈妈说去幼儿园了，宝宝会拿上自己小书包；妈妈说要出去玩了，宝宝会带上自己想带的东西。



宝宝/那宇晗
妈妈，大雁为什么会飞？我什么时候也能飞起来呀？



宝宝/陈林裔
正在学习说话的宝宝。

但这么大的宝宝，对妈妈的话并不是总能产生相关联想。没关系，出门带东西，哪能靠这么小的孩子想着啊！不过我还是有一点建议，妈妈不要指望孩子听了话就想到应该做的事，妈妈还要帮助孩子想到应该做的事，宝宝没想起来，妈妈最好是提醒一下，而不要默默代劳。默默代劳，孩子小的时候没什么问题；上幼儿园了，问题就开始显现出来了；宝宝上学了，问题就严重了。宝宝不知道自己应该干什么，而父母也不知道孩子需要干什么。老师告诉学生要怎样怎样，父母能整天陪着孩子上学吗？所以从现在开始培养宝宝语言联想能力，意义深远。等孩子长大了，如果没有养成良好的自律习惯，父母就会有操不完的心了。

看图说话

宝宝会看着图画书讲故事，其实更接近看图编故事。因为宝宝所讲的故事，情节常常与画书上的不相符。孩子对图画的理解不同于成年人，孩子会用更加自然、纯真的眼光去观赏图画、理解含义，而成人更加现实。

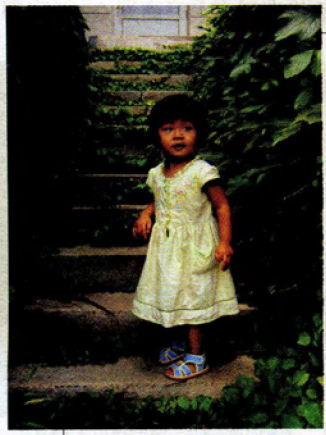
看图说话是这个月龄段宝宝学习的重

点，实际上宝宝什么也不看，就能凭借自己的想象编出故事来。现在该轮到父母做听众了，如果父母能够做一个忠实的听众，就是对孩子最大的支持和鼓励。当宝宝讲他的故事时，父母要抱着极大的热情去聆听，学会聆听孩子的声音是父母的必修课。也许上升到谦虚的层面来认识父母聆听孩子编故事，会更加深刻。许多父母没有耐心，总是说“嗨嗨嗨，说错了”，殊不知自己不够谦虚，用成人的眼光遮盖了童心的世界。长此以往，孩子会失去兴趣，失去信心。父母的谦虚，会带来孩子心智的健康成长，这种关联，要特别注意。

接受标准语言

宝宝对语言的理解能力已经相当强了，父母不用担心宝宝听不懂成人的对话，无须有意用“儿语”说话，父母应该让宝宝接受准确的语言表达。

父母一方面把孩子当做永远长不大的孩子来对待，一方面又责备孩子不懂事，抱怨孩子长不大，这是“问题孩子”的父母所犯的通病。我不赞成把孩子当做“小大人”来对待，那会泯灭孩子纯真可爱的童心。同时，我也不同意“孩子不懂世事”的看法。孩子不仅会吃、喝、拉、撒、睡，还会思考、感受，拥有



宝宝飞飞
我已经能够独自上楼梯了。



宝宝陈琳伊

人类所有的感知能力，甚至超越成人，潜能巨大。在成长过程中，潜在的能力转化成显现的能力，父母需要做的是适时给孩子以帮助，给孩子创造发展和成长的空间和环境，就像孩子上台阶时，父母牵着孩子的手，向前拉一把，或向上推一把。

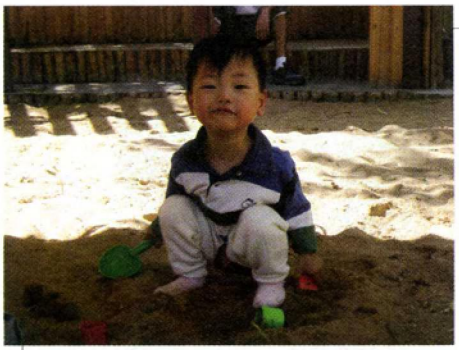
宝宝喜欢父母怎么对他说话呢？

- 一字一句，语音清晰地和宝宝说话；
- 更喜欢听妈妈说话，因为妈妈音调高，语句显得清晰，爸爸和宝宝说话时，要尽量提高音调；
- 喜欢爸爸妈妈说话重复几遍，因为内容陌生，多次重复可以帮助孩子尽快熟悉语言并学会运用；
- 希望爸爸妈妈用简短的话语和他说话；
- 把句子简单化，尽可能多用名词；
- 最好用一般陈述句和肯定句；
- 不喜欢父母枯燥地教他说话，喜欢结合当时的情景。

叫出熟悉的小朋友的名字

宝宝能够叫出他熟悉的小朋友的名字，这是宝宝与人交往能力的又一进步。当宝宝离开他所熟悉的小朋友时，偶尔也会叫出那个小朋友的名字。随着宝宝对周围小朋友的熟悉，宝宝渐渐融入社会。

接纳小朋友，和小朋友友好相处，和小



宝宝/黄禹涵

朋友一起玩耍，一起游戏，一起辩论，是孩子走向社会的重要环节之一。不要因为怕把家搞乱、弄脏而拒绝其他小朋友来家里玩；不要怕孩子吃亏而干涉孩子间的“争斗”；不要担心带孩子到朋友家做客，孩子可能给你制造的尴尬。你的宝宝可能把人家的糖果都装进了自己的衣兜，这有什么可脸红的呢？

用语言拒绝爸爸妈妈的要求

这个阶段，宝宝最常说的，可能是“不”、“我不要”、“我不要吃”、“不睡觉”、“不洗脸”……宝宝想拒绝爸爸妈妈所有的要求，除非爸爸妈妈的要求是让宝宝感兴趣的事情。如果妈妈要带宝宝出去玩，宝宝会很快答应；如果妈妈让宝宝睡觉，尤其是睡午觉，那可就没那么容易了。

这可不是宝宝成心气你，他是在用这种方式体会着“自主”的价值，认识着自己生存的价值。如果宝宝没有机会体会，没能认识到生存的价值，怎么能珍惜生命呢？人生的价值不是长大后才开始认识的，它是一个认识过程，从小就开始的。我们常为长大的孩子发生人生价值偏移而心急如焚，其实宝宝小的时候，也许就开始偏移了，只是父母没有发现，没能及时纠正和施以正确引导，或许有的时候，父母给宝宝潜移默化的影响就不是很好，这能是宝宝的过错吗？

声情并茂地使用语言

随着语言能力的提高，宝宝的发音开始丰富起来，会模仿其他人的语音语调，会通过语调表示发怒和伤心，会通过语音表示出兴高采烈，能够声情并茂地使用语言，会学爸爸的咳嗽声，会哼哼一两句歌词。

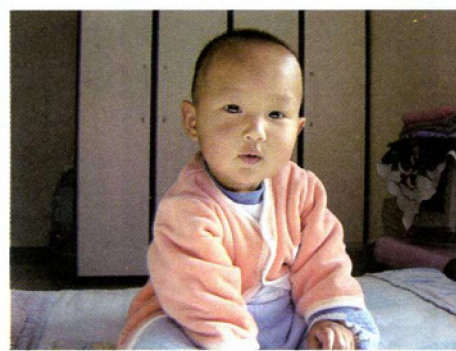
语言的表达形式，能够充分反映人的情绪。正面情绪的人，说起话来总是声情并茂，激昂文字；负面情绪的人，语言常常是低沉的。宝宝常常大声喊叫，这不是有负面情绪，而是在表达激动不已的心情。

词汇量

大多数宝宝掌握了200–300个词汇量，有一半宝宝会使用300个以上词汇，有大约半数宝宝会使用3–5个字词组成的句子。多数宝宝能够用说话的方式交流信息。这时，父母对宝宝最好的鼓励就是耐心聆听宝宝在说什么，并认真回答宝宝提出的问题。有大约一半以上的宝宝懂得了“我”和“我们”的不同，妈妈可以帮助宝宝举一反三，理解“你”和“你们”的不同，“他”和“他们”的不同，使宝宝掌握比较抽象的复数和单数的不同，进一步理解数的概念。

每天给宝宝读书

每天抽出10分钟的时间给宝宝读书，对培养宝宝的阅读能力有很大帮助。现在有很多幼儿读物供父母选择，面对众多的幼儿读



宝宝/陈宇轩

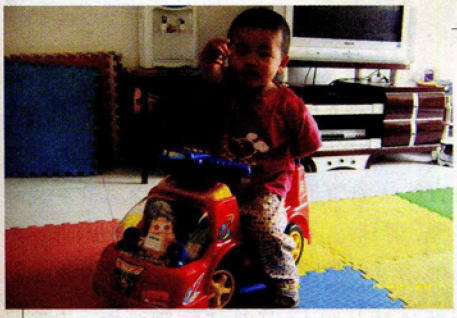
物，父母常常不知道选什么好，索性多买一些，这样做不是很好，我的建议是：

- 不要给宝宝购买过多的幼儿读物，应少而精，书多了，会让宝宝对书没了感觉，少而精会让宝宝对书产生兴致和记忆；
- 给宝宝看的读物，要力求画面清晰，颜色纯正，图案简洁明了，主题突出，要大开本，而非小开本，能让宝宝一目了然。
- 为宝宝读的读物，主要在宝宝入睡前给宝宝读，力求故事情节能吸引宝宝，短小精悍，富有童趣，趣味性要浓，而不是知识性。

宝宝对语言的整合能力

宝宝的语言能力，并非全部来自理解和模仿。如果宝宝的语言全是模仿父母和周围人的语言，那宝宝说的话就应该和父母的差不多。但事实上，幼儿说话有其自己的特点，无论是从说话内容、说话方式和语气上，都有他自己的特点。

我们常说“儿语”，儿童确实有自己的语言特点和对语言的特殊理解。就像前面提到的那个例子，妈妈说的是“不要动，危险！”宝宝说的却是“危险，宝宝哭！”他按照自己的理解，整合了语言。妈妈警告宝宝不要动，因为“危险”；宝宝模仿了“危险”一词，却把“不要动”改为“宝宝哭”。妈妈以“危险”告诫宝宝，宝宝以“哭”来吓阻妈妈。宝宝对语言的理解和运用能力，应该是令人惊叹的，既有模仿，又有自己的创造。



宝宝/张一凡
大撒把开车，可真够悬的！上路可不能这样潇洒。



宝宝/张乔资
乔资真的不像12个月大的宝宝，还没有脱离婴儿的模样。快2岁的宝宝就要进入幼儿后期，大多没了婴儿的影子。

161. 感官发育

辨别说话声

宝宝在很远处就能辨别出爸爸妈妈说话的声音了，还能够辨别出2个，甚至3个他熟悉的人对话的声音，并说出正在说话的人是谁。

宝宝拥有了这个能力，就能够借助广播、电视、讲座等形式开始学习了。但是，如果没有选择，泛泛地让孩子听广播，看电视，那是很难达到学习效果的，甚至可能会使孩子成为“电视盲”或“电视虫”。所谓“电视盲”，不是说宝宝看不到电视或看不懂电视里的内容，而是说宝宝对电视里的画面和声音没有感觉，没有反应。看麻木了，还能学到什么呢？这和学生“出工不出力”，坐在课堂上却不知道老师在讲什么是一样的。选择适合孩子看的节目，把握好时间。进家就把电视打开，吃饭、说话、做游戏时都开着，这种做法不利于开发孩子的感觉能力，应该避免。

提高宝宝感官的敏感性是非常重要的潜能开发。这一点常被父母忽视，也不为专业人员所重视。因为有些开展潜能训练的专业

人员，往往缺乏全面、科学、深刻的心理学知识和素养，容易忽视最根本的潜能开发，把重点放到了开发的形式和外在的表现。这多少有点让父母看热闹好掏钱之嫌。

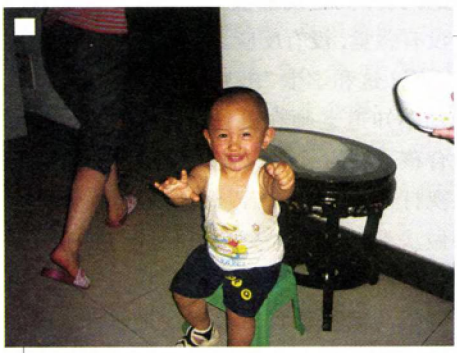
选择味道

宝宝开始喜欢闻香气宜人的花草香味，对饭香味也变得敏感起来了，常常会被厨房中的饭香吸引，这是促进宝宝食欲的好时机，父母不要拒绝宝宝进厨房。对难闻的气味，宝宝同样开始敏感，拒绝品尝，所以这个月龄的宝宝更难喂药了。

从“录音回放”看宝宝的记忆和理解能力

宝宝的耳朵能把听到的东西收录下来，很快，或几天后，宝宝就会把他听到的，用自己的行动或语言表达出来。有的幼儿还会把几个月前听到的表达出来，可见宝宝对听到的语言和事物有了比较长期的记忆能力。

当宝宝去拽电线或摸电插头的时候，妈妈严厉地对宝宝说：“不要动，危险！”过些日子，妈妈要收拾宝宝的小床和玩具，宝宝可能会突然对着妈妈喊：“危险，宝宝哭！”宝宝对妈妈制止他做的事情本身并没有太深刻的理解，他还很难通过妈妈对他行动的制止，认识到拽电线或摸电插座的危险。但宝宝对妈妈说话的语气、语调和语言本身有很深的印象。在他看来，妈妈只是不要他动东西，那是危险的。所以，当妈妈动宝宝小床上的东西时，他也会学着妈妈的样子，大喊“危险”。



宝宝/王兴凯

好不容易坐下了，爸爸拿出这么诱人的玩具，我够也够不到，只好站起来了。

162. 识别能力与注意力

识别昼夜与季节

宝宝开始知道白天和黑夜的区别，宝宝更喜欢白天，夜幕降临时，宝宝会隐约产生恐惧感，几乎一步不离爸爸妈妈或看护人。到了白天，宝宝会放心地自己在一旁玩耍一会儿。大多数宝宝开始认识晴天、阴天、刮风、下雨和下雪，聪明的宝宝开始对季节有了认识，知道冬天下雪，夏天下雨。

识别动植物

宝宝几乎能够认识所有看过的动物并能叫出它们的名字，还能模仿某些动物的叫声，还能凭着自己的想象力，画出某些动物的形象。

宝宝也能认识一些植物了。一般来说，宝宝对植物的兴趣比较弱，因为植物不会活动，生命力不像动物那样直观。父母要多给宝宝讲有关植物的故事，让宝宝体验到植物的生命力，培养宝宝对植物的热爱，让宝宝感受到植物的生命活力，培养宝宝热爱大自然的心灵。当宝宝长大了，就不会任意踩踏风中摇曳的小草，若见到有人踩踏小草，宝宝就会告诉那人，踩疼小草了，不要啊！孩子的爱心就这样培养起来了。

看到星星

在晴空万里的夜晚，宝宝能看到夜空中亮晶晶闪烁的星星和皎洁的月亮，并能对这种自然景象留下印象。如果父母总带宝宝看星星，看月亮，宝宝就能凭借自己的印象，画出他想象中的星星和月亮了，童心的艺术创作就这样开始了。只有在绘画领域，儿童的绘画与大师的作品是不分上下的，因为大师

不过是保留了童心的成人。而更多成人画家之所以不是大师，就是因为他们丢失了童心。父母们可以看看自己宝宝的“杰作”，它们在灵魂上和毕加索的作品几乎是相通的。

对事物有了看法

妹妹丽丽快2岁了，姐姐美美刚好4岁，已经上了幼儿园。晚上，姐姐突然肚子痛，还呕吐了一次。妈妈按医生的医嘱给美美服了药，对爸爸说：“看起来明天美美不能去幼儿园了，今天晚上我陪着美美睡吧。”第二天，丽丽突然对妈妈说：“肚肚痛。”还学着美美的样子呕了两下。医生看后，说没有什么事，再观察观察。妈妈没有说陪着丽丽睡，丽丽领着妈妈的手向卧室走去，她也要让妈妈陪着睡。真是个小机灵鬼！

对时间和数的理解

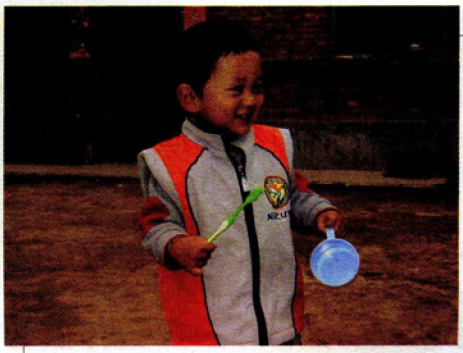
如果你的宝宝对时间和数有了初步的理解，说明你的宝宝思维能力相当不错，如果你的宝宝对时间和数还没有最初的理解，不意味着宝宝思维能力差。这时的宝宝可能会使用与时间有关的词句，如现在、明天、快点等，如果妈妈要宝宝拿两个苹果，宝宝会准确地拿两个苹果给妈妈。这个时期的宝宝对数的理解是基于实物，但宝宝开始明白1是少的，100是多的。

注意力延长

宝宝越小，越不能集中注意力。随着月龄的增长，注意力集中的时间逐渐延长。这



宝宝/王兴凯
幼儿喜欢自然环境，小凯坐在编篓里非常兴奋。



宝宝/王兴凯
在农家院玩耍。

个月龄的宝宝能集中注意力5分钟左右。注意力集中时间的不断延长，是宝宝学习知识的基础。常有妈妈因为宝宝注意力时间短向医生询问，她的孩子是否有多动症或其他什么问题，这是妈妈不理解孩子，幼儿很难长时间注意某一件事，即使他很感兴趣的事，集中注意的时间也不过是8分钟10分钟的，宝宝短暂的注意力是正常的。

163. 情绪和情感

占有欲减弱

宝宝“占有欲”开始减弱，能够把自己的东西给他喜欢的人，也能够比较容易地从宝宝手中要过东西，这在以前是比较困难的事情。“占有欲”的减弱是宝宝学会与人分享快乐的开端，是宝宝和小朋友一起游戏的开始。尽管这个月龄的宝宝有了与人分享东西和快乐的能力，但是这种能力还是比较微弱的，很多时候，宝宝仍然护着他的东西，惦记着别人的东西，尤其当父母要求他把东西给其他小朋友玩时，他会一反常态，不但不给，还可能会表现出不友好的态度，这会让父母感到尴尬。这么大的宝宝就是这样“不顺毛驴”，宝宝没有任何问题，绝不能就此认为宝宝有“品德”问题，父母千万不要代替宝宝做主，替宝宝“大方”，宝宝非但不会给你

们面子，还会让你们失去面子，如果父母不替孩子“大方”，孩子可能会表现得非常好，会主动把自己的玩具送给小朋友玩。这就是幼儿！一切尽在父母的理解中。

分享玩具和饮食

这个月龄的宝宝仍然不愿意小朋友分享他的玩具和饮食，但开始学着谦让比自己小的宝宝。如果小宝宝抢他手里的东西，他可能只是看看妈妈，并不去与小宝宝争抢。这不意味着懦弱，而是有爱心了，爸爸妈妈为自己的宝宝鼓掌吧。对孩子行为过多的干预并不是父母对孩子应有的态度和做法，父母应该多从正面引导孩子，多顾及自身行为，因为孩子时刻在看着父母的所作所为，模仿着父母的一言一行，像海绵吸水一样吸取着父母身上的优点和缺点，父母在语言上的教育对幼儿来说是何等的苍白无力。如果父母总是用语言限制孩子的行为，总是用否定的语言警告孩子，孩子对父母的语言就会变得麻木，越来越听不进去父母的话，使父母失去和孩子交流的语言工具。为了以后的语言交流，从现在开始，父母，尤其是妈妈不要无休止地教育孩子。

表达情感

宝宝开始对父母表达爱意，主动亲爸爸妈妈的脸颊。由保姆看护的宝宝，见到父母可能不是很亲，但随着宝宝慢慢长大，有了



宝宝/葛子童 乳名/小米粒儿



宝宝/高桥明芳 乳名/美江

美江的父母希望自己的女儿更加勇敢，所以，父母从不制止女儿玩力量速度型的游戏，你看，宝宝正在开车。宝宝在外面的时候，常拿着大棍子，拿着球，和男孩子一起疯跑疯玩。

情感表达能力，即使父母不常陪伴，也知道亲父母了。宝宝不但会开怀大笑，也会时而流露伤心表情，特别是当父母出门时，宝宝会表现出不高兴的神情。爸爸妈妈要学会感受孩子的感受，尊重孩子的情感表达，对孩子的情感做出积极的回应，无论是高兴的，还是伤心的，无论是激昂的，还是消沉的。在这一点上，我们应该向西方的父母学习，敢于袒露内心，不但积极回应孩子的情感，还真诚地表达自己的情感，这样孩子的情感世界才能越来越丰富，才能体会到爱与被爱。

与同伴交往

到了这个月龄，宝宝开始喜欢和同伴交往，参加同伴的游戏，扮演角色，和同伴互换玩具，但有的宝宝却仍然喜欢自己玩自己的。父母要多给宝宝创造和同伴在一起玩耍的机会，如果你的宝宝看起来性格很内向，和同伴一起玩耍就更重要了。环境对宝宝的性格有很大的影响。如果你的宝宝很“仁义”，无论是比他大的，还是比他小的，他都谦让，你不要担心宝宝受气或吃亏，越是这样，你越需要给宝宝创造更多的机会和小朋友在一起。

又开始扔东西

父母或许还记得宝宝在婴儿期把什么都往地上扔的情景。现在宝宝又开始扔东

西了，不过，这可是此一时彼一时了，那时的扔东西，宝宝是希望妈妈和他一起玩，喜欢妈妈把他扔的东西拾起来，听东西掉在地上时的响声。现在宝宝扔东西，是在锻炼自己的臂力和投掷的准确性，如果宝宝把该扔的东西扔到地上，大多数情况下是宝宝在寻求刺激，父母最好先以沉默待之。如果想制止宝宝的行动，和蔼或坚决的态度可能都不适合，讲道理宝宝也很难听得进去，所以，不能让宝宝扔的东西最好不要让宝宝拿到，如果宝宝把一个有价值的陈列物弄碎了，不是宝宝的过错，因为这时的宝宝扔东西是不加挑选的。

情绪表现

宝宝的情绪常常不定，刚才还高高兴兴的，一会不知为什么突然撅起小嘴，或发起脾气，或有些沮丧。这些情绪是宝宝自我意识提高的表现，父母应该欣然接受宝宝的情绪变化，无论是正面的，还是负面的。当宝宝哭的时候，父母命令孩子“不要哭！”或用愤怒的语气呵斥孩子“哭什么！”会压抑宝宝情绪，过多地压抑情绪会阻碍宝宝良好性格的建立。

有意摔坏东西

宝宝情绪反应越来越明显，当父母不能满足孩子的愿望，或有人招惹宝宝时，他开始有了反抗行为。比如把他喜欢的东西拿走时，他可能会坐在地上哭闹；不让他动他非常想动的某种物品时，他会有强烈的反应。这个月龄的宝宝可能会因为闹而故意摔坏东西，表达自己的不满。

面对宝宝这种行为，父母不要动怒，更不要大吵大闹，或抬起手来打孩子。父母应该以静制动，停下手里的工作，静静地看着孩子，不动声色，保持中性表情。等到宝宝也静下来时，轻轻地告诉孩子，他这么做是错的，摔东西的行为是错误的。让宝宝意识到他摔东西的行为让父母感到震惊，父母不赞成孩子这么做。



宝宝/陈霄阳

幼儿的特点就是一刻也不闲着，而且下一步会捅出什么事来，会让你始料不及，看宝宝钻到全自动洗衣机里去了。在过去，幼儿就是上房上树，现在的宝宝户外活动少了。不管在户内户外，宝宝这种探索都是天性，父母要做的仍然是注意安全。

当孩子做错事的时候，要给孩子明确的指令和态度。含混其词，把自己放在某种情绪中，唠唠叨叨，只能给孩子传达一个信息：父母在生气。因为什么生气，宝宝并不十分清楚，应该怎么做，宝宝也不清楚。宝宝接受的只是父母的负面情绪，结果孩子越来越爱发脾气，负面情绪也越来越多。

164. 生活、自主、独立、学习

独立解决问题的能力

宝宝开始学习独立解决问题，能做的，不能做的，宝宝都想自己动手做，这时，父母需要做的不是对宝宝指手画脚，更不能处处限制宝宝，这也不让干，那也不让干，那样会极大地影响宝宝独立解决问题的能力。如果宝宝自己打开抽屉，把抽屉里的东西全都搬出来，父母不要对着宝宝说：你看你！你在做什么！你真是个淘气的孩子！然后把宝宝抱到一边，把抽屉收拾好，这样做对宝宝是很大的打击，父母否认了宝宝的能力，宝宝会感到沮丧。

实践中练能力

宝宝开始学习生活能力，自己完成吃



宝宝庄子云
好新鲜的果子啊。

饭，不再米粒满天飞，自己端着杯子喝水，学着自己穿脱衣服、袜子、鞋子，练习着系纽扣、鞋带。这些能力都在逐步学习中，父母需要做的是放开手脚让宝宝去做，生活能力是在不断实践中练就出来的，如果父母不给孩子自己动手做的机会，孩子很难学会自己做事，等到孩子长大了，到了该独立做事的年龄却不能胜任，父母才开始着急已经晚矣。到那时，父母开始唠叨孩子，怪孩子什么也不会做，孩子会感到委屈：我想干时你们不让我干，现在又嫌我不干，话都让你们说了，孩子从委屈到生气，从生气到抵触，从抵触到反抗，从反抗到失去自信，自暴自弃，缺乏进取精神。孩子在心里想：反正我怎么都不好，什么也不行，什么也做不好，干脆什么也不做。和父母形成了对立。这是非常糟糕的情形，从一开始，父母就不要这么做，要给孩子以充分的锻炼机会，给孩子以鼓励和肯定，多赞扬孩子，让孩子树立自信心，相信自己能做好事情，敢于承担责任。

自主性

宝宝不再喜欢依偎在妈妈怀里，也不再总是需要爸爸妈妈陪伴着游戏，宝宝已经开始学着自己玩耍，开始挣脱妈妈的怀抱，在大自然中放飞自己。妈妈喂什么吃什么的日子一去不复返了，爱吃的食物就要吃个够，不爱吃的食物可能一口都不吃，不知什么时候，又反过来喜欢吃原来不吃的食物。宝宝的自主性体现在方方面面，吃、穿、睡、玩等都开始有了自己的想法和主见，父母要尊重孩子的选择，善于向正确的方向引导，而不是强制性的。

游戏中学习

● 过家家

提起过家家，好像是上一代人的游戏，太土了。妈妈可不要有这样的看法，更不要否定宝宝过家家的游戏。玩过家家游戏，能培养宝宝热爱劳动，助人为乐的品德。过家家游戏能让宝宝自由地开动脑筋，培养宝宝丰富的想象力和创造力。过家家永远是好游戏。

宝宝会自己用玩具过家家，嘴里还不断地自言自语，扮演不同的角色。如果宝宝还不适应和其他小朋友一起过家家，爸爸妈妈可陪宝宝玩，让宝宝扮演爸爸或妈妈，爸爸妈妈扮演宝宝，让宝宝体验做爸爸妈妈的感觉，这是非常有益的。

● 追赶小朋友一起玩耍

妈妈可能发现，宝宝喜欢自己玩自己的，即使周围有小朋友，也只是看看，并不去和小朋友一起玩耍。如果宝宝对周围小朋友的游戏感兴趣的话，会站在那里观看，但不会主动参与到游戏中。这不是因为孩子不合群，而



宝宝/张馨漪



宝宝/赵桐

是孩子还不具备这样的能力。通常情况下2岁以后的孩子才有和其他小朋友一起玩耍的能力。为了培养孩子与小朋友一起玩耍的兴趣和能力，多带孩子到有小朋友的地方，创造条件，让孩子多和同龄的小朋友在一起玩耍。

165. 教育策略：欣赏、鼓励、制怒

兑现承诺

前面已经提示了，爸爸妈妈认真兑现承诺，对宝宝的品格塑造影响深远。兑现承诺是诚信的一种表现，诚信是一个人获得别人信赖和尊重的前提。父母能够认真兑现承诺，会增强宝宝对他人的信任度，增加宝宝对世界的认可度，也会提高宝宝与人交往、被人接受和喜爱的能力。

认真地说“不”

你的宝宝可能早在几个月前就喜欢说“不”了，但那时宝宝或许还没有意识，现在，宝宝说“不”时，可能是很认真的，宝宝知道这件事是被父母禁止的，但宝宝还是要去做，并用“不”否认父母的命令。这或许是这个年龄段宝宝的特点，但也不能否认在这之前，父母常常用“不”制止宝宝的“不合法行为”，宝宝现在开始反其道而行之，不但总是“不”挂在嘴边，还可能做与父母要求截然相反的事情。父母在限制孩子的行为时，要有所取舍，不要动辄就限制孩子，不要用成人的眼光看待孩子的行为，不能用成人的要求约束孩子的行为，孩子有孩子的兴趣和爱好，孩子有孩子的特点和选择，不能把孩子成人化，这是父母在教育孩子时最容易犯的错误。

要求具体化

或许从这个月开始，或许更早些，或许在以后的几个月里，你的孩子开始对你要求这、要求那。宝宝要饼干，你把饼干递给他，可他紧接着就把手里的饼干扔掉，要喝奶。出门前，你给宝宝戴上一顶小帽子，可宝宝麻利地把帽子摘下来，明确告诉你不戴这个帽子，要戴那个帽子。总之，宝宝的要求太多，如果父母因为宝宝的要求多而生气可就错了，这个阶段的宝宝就是这样的，最好的方法把“权力”交给宝宝，出门了，让宝宝自己拿上小帽子，他拿了哪顶帽子，就戴哪顶帽子好了，如果你不希望宝宝戴的帽子（比如季节不对），你就不要让宝宝唾手可得，看不到的帽子宝宝通常不会想起来的。

用警告预防意外事故

或许从这个月开始，宝宝能够接受爸爸妈妈的警告了，这可是个好消息。当宝宝能够接受父母的警告时，回避意外事故隐患的能力就提高了，这一点非常重要。尽管我们提倡宝宝在实践中认识事物，但绝不是说意外事故也要到“实践”中去认识。我们不能让宝宝把手伸到火中取得烧灼皮肤的教训，更不能让宝宝磕伤头部来体会头部不能承受创痛的教训。警告其实就是一道安全屏障，阻止宝宝实践那些不能用实践来认识的事物。

但这道屏障还是经常被宝宝逾越，或者是因为宝宝还不知道“危险”的含义，或者是因为宝宝又忘记了“危险”的含义。这个月龄的宝宝开始明白父母警告的含义，但还不能对父母的警告产生长久的记忆，更多的时候可能根本就没听进去。安全教育不是一天两



宝宝郑部

这是姑妈新买的摩托车，大部强烈要求：要开摩托车，结果从姑妈的胳膊下钻上去，像模像样地开起车来，嘴里还呜呜地叫着。

天就能够完成的，所以要经常有“警告”，指向明确，不带情绪，好懂易记，既不要弄得孩子缩手缩脚，又不要放任孩子经常临近“危险”。安全屏障屏蔽的是不安全的行为，而不是正常发育所需要的实践探索。

识别危险度

要求宝宝识别危险度是不切实际的，宝宝或者高估危险，或者低估危险，这就需要父母耐心解释和对待。如果父母带宝宝去电影院，当电影开演前，电影院熄灭灯光时，宝宝在黑暗中突然大哭起来是再正常不过的事了，这时父母就要给宝宝安全的感受。

欣赏宝宝的“破坏”能力

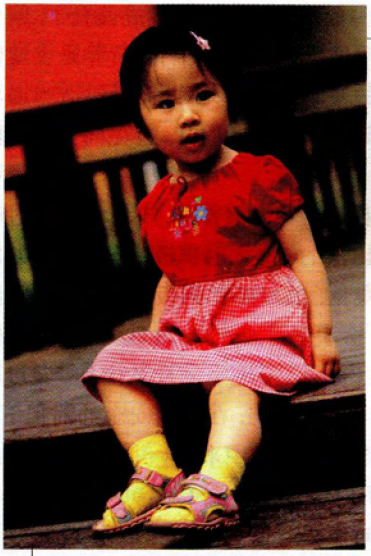
大多数宝宝随着月龄的增加，都有一段这样的过程，见到什么剪什么，极具破坏能力。如果妈妈为此生气，宝宝可能会不承认是他干的；如果妈妈并不生气，而是和蔼可亲地问宝宝，东西是宝宝剪开的吗？宝宝会高兴地承认“是我剪开的”。如果妈妈问：“东西是宝宝剪坏的吗？”宝宝可不会轻易承认，因为宝宝已经知道“坏”这个字的含义了。

宝宝天生有讨好妈妈的能力，也有这个愿望。当宝宝知道他办的是件“坏”事时，知道妈妈可能会生气，所以就开始隐瞒自己的行为，并逐渐养成说谎的习惯。没有一个宝宝天生喜欢说谎，说谎一般都是此情此景、此时此刻被逼无奈才这么做的。

父母可能要问了，这么说，孩子做了坏事就由他做好了。当然不是的，问题在于对坏事的判断上，孩子把床单剪了一个大口子，不能说是件好事，但也不能说是坏事，孩子学会使用剪刀，就要去实践，孩子只知道剪子能够把东西剪开，这是他感兴趣的，至于该剪什么，不该剪什么，孩子是不知道的。所以，对于孩子来说，把布单子剪开一个大口子并不是件坏事，孩子在做这件事时，并没有意识到他在做坏事，做不该做的事。如果妈妈发现孩子做了这件事，上来就劈头盖脸地数落孩子，甚至骂孩子，孩子会感觉到委屈。对于这么大的宝宝来说，即使你明确告诉他不能做，他恐怕都难以遵从，在很多时候，孩子都是按照自己的想法去做事，父母的教诲很难奏效，除非宝宝真的明白其中的道理，并愿意这么去做，否则，很难按照父母的意愿行事。耐心等待孩子长大，适时、适度引导孩子是避免冲突的好方法。

鼓励

父母不但要对宝宝新的进步加以鼓励和赞赏，还要对以往的能力加以赞赏，即使宝宝已经做过一百次了，只要宝宝表演给父母看，就希望得到父母的赞赏和鼓励，而且要认真地鼓励，如果父母敷衍了事，心不在焉，宝宝是有察觉的，这个年龄段的宝宝对父母的态度是相当敏感的。鼓励能催人奋起，给人以力量，无论是普通员工，还是部门经理，都希望得到鼓励，无论怎么努力都不能得到认可，就没了努力的动力，奖章、奖状、奖品、奖金等等都是奖赏的形式，是对过去所做成绩的一种肯定和鼓励，成人需要，孩子也需要。整天听到的就是批评，做什么



宝宝/郭纪茗

都不对父母的心思，总是被父母否定，孩子或没了自信，或破罐破摔，或急功近利。学会鼓励和赞赏孩子是父母的美德。

不做发怒的父母

请父母一定记住，对于这么大的孩子来说，父母发怒常会导致孩子本能地采用迂回策略。因为宝宝还没有能力为自己辩白，又知道惹父母生气没有什么好处，所以就“迂回”，不告诉父母实情。无论宝宝做了什么“坏事”，都是宝宝在成长过程中的一段小插曲，父母不要责怪孩子。只要对宝宝没构成危险，就不要限制宝宝的行为，更不要总是断言宝宝做了“坏事”。发怒本身是不自信的表现，父母总是冲着孩子发怒，对孩子，对自己都是一种伤害，学会制怒是父母自身的修养。如果父母总是对孩子发怒，孩子也会学着父母的样，动辄发怒，将来有了孩子，也很容易对自己孩子发怒，沿袭着父母的教育方式。为了孩子的健康成长，不要做常常发怒的父母。

宝宝行为没错

只是被动接受父母的教养，对孩子智力开发和能力培养没有任何好处。孩子天生具有创新精神，有对未知事物的探索欲望，父母应该给孩子充分的空间，让孩子有机会自己动手做事。当然，孩子所做的事情本身可能是错误的，如把泥土放在嘴里，用手抠电插座，但这并不能证明孩子的行为是错误的，孩子就是这样认识世界的。当父母看到孩子做有危险或有伤害的事情时，不要只以语言制止：“不能动热水瓶！”“不要吃泥土！”“不要拽电线！”打孩子的手，或对孩子大声吼叫，或唠唠叨叨，这些都无济于事。如果孩子要伸手够热水瓶，父母首先应该做的是迅速把孩子抱离，抱到安全的地方，放下来并蹲下和宝宝在同一高度，眼睛看着宝宝，也让宝宝眼睛看着妈妈，严肃而不气愤地告诉孩子：“不能动热水瓶，危险！”然后把热水瓶拿到宝宝够不到的地方。再多的道理对于二十几个月的幼儿来说，就多余了，孩子的精力不会集中到父母所说的内容上，孩子对新事物的兴趣和极大的好奇心驱使他做一切他能够做的事，无论该做还是不该做的。正是孩子这种强烈的好奇心和探索精神，孩子才能不断获取知识，认识世界。

孩子们总会犯错误。但是，只要给他们一半机会，他们就会从中吸取教训。——茜·林德纳·坦普斯曼



宝宝/黄禹涵



宝宝李梓轩
思考中的宝宝。

第4节 饮食、睡眠

166. 偏食和饿着不吃

病理性偏食少见

这个月龄的宝宝很少会发生病理意义上的厌食，也就是说幼儿不会得真正的厌食症。我们应该正确对待宝宝的偏食，宝宝的偏食是一时性的，是宝宝对新的味道还不能马上接受。父母应耐心等待，宝宝对每一种他第一次品尝的味道，都有一个适应过程。对宝宝接受新饭菜的宽容，是避免宝宝偏食、厌食的最好办法。

和成人一样，宝宝也有饮食上的偏好，饮食上的偏好不能被视为偏食，饮食偏好是比较喜欢某种食物，这种偏好与宝宝自身有关，也与家里饮食习惯有关。多数宝宝比较偏好甜类食物，也有不少宝宝喜欢脂类食物，脂类可以释放出芳香的味道，闻起来让人感到香喷喷的，比甜类食物更能引起宝宝食欲。甜类食物是吃到嘴里以后感觉，宝宝对这种感觉产生了美好的记忆，并不断记忆哪些食物吃到嘴里是甜的，这种记忆使得宝宝能够有意识地去选择甜类食物。

宝宝如果对某种食物太偏好了，就会拒绝另一些食物，这样就发展成偏食了，偏食会导致营养不均衡，而均衡的营养是宝宝健康生长的基本保证。所以，父母要适当遏止宝宝对某种饮食过度偏好，避免向偏食方向发展。

当我们感觉饭很香时，不仅仅是通过味觉品尝出来的，嗅觉也积极参与其中，如果丧失了嗅觉，很难感觉到饭菜的味道。闻到饭香时，会引起胃液分泌，食欲大增。饭菜做得香味扑鼻，会使宝宝的食欲增加。父母不要拒绝宝宝进厨房，在保证安全的前提下，让宝宝参与到做饭中来，会引起宝宝极大的兴趣，不但培养宝宝热爱劳动的品德，还会让宝宝对饭菜产生兴趣，吃的愿望增强。

饿着不吃

为什么宝宝会饿了也不吃呢？宝宝已经长大了，有了自己的主见，吃已经不单单是充饥，宝宝把吃赋予了另一层意义，当这层意义不见时，宝宝会饿了也不吃。什么意义呢？当宝宝能够很顺利地把饭菜送到口里时，他会感到自豪；当宝宝吃着妈妈做的饭菜时，会感受到浓浓的母爱；当宝宝和爸爸妈妈亲人们坐在一起时，会感受到亲人在一起的温暖和快乐。当这些都不见时，宝宝吃饭的意义就没有了，这是父母容易忽略的。

有人曾经问我，这么小的孩子，有这样的感受吗？有，宝宝有这样的感受。我们可以用自己的心去感受孩子的内心世界，我们愿意孩子拥有美丽的感受，愿意让孩子享受快乐的时光，我们为什么不相信孩子也拥有丰富的内心世界呢？

167. 尿便控制

长时间蹲便盆

在训练宝宝尿便时，应注意不要长时间让宝宝蹲便盆，也不要让宝宝养成蹲便盆看电视、看书、吃饭的习惯。长时间蹲便盆不但

不利于宝宝排便，还有导致痔疮的可能。蹲便盆看电视会减弱粪便对肠道和肛门的刺激，减慢肠道的蠕动，减轻肠道对粪便的推动力。让宝宝长时间蹲便盆是引起宝宝便秘的原因之一。

如果爸爸喜欢蹲在卫生间里看书、看报、抽烟，宝宝多会模仿爸爸的做法，把卫生间当做另一个书房。成人这样做是好是坏这里姑且不做评价，但有一点是清楚明白的：不想让孩子养成蹲便盆看书的习惯，父母最好不要蹲在卫生间看书。

缘何憋着尿便

当宝宝能够控制尿便后，宝宝也就有了憋着尿便不排的可能。排便受到宝宝情绪的影响，当宝宝焦虑或发脾气时，会拒绝排便，当宝宝恐惧时也会拒绝排便。如果宝宝憋着尿便不排，妈妈不要表现出急躁的情绪，要安抚孩子，让宝宝安静下来，放松紧张的神经，这样才能够让宝宝顺利排出尿便。宝宝憋尿的情形不多，即便故意憋着，或因情绪影响拒绝主动排尿，大多也会因控制不住而尿裤子。父母总是在吃饭的时候唠叨孩子，甚至训斥，会影响宝宝食欲，降低胃肠道胃液的分泌能力，减弱消化功能，出现胃肠神经紊乱，肠蠕动缓慢，而导致便秘。所以，父母切莫习惯在餐桌上给宝宝上教育课。

168. 不睡和假睡

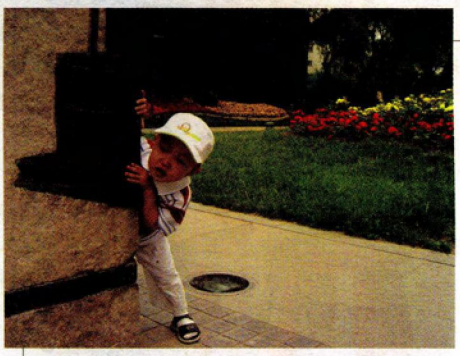
困着不睡

这个月龄的宝宝，能够靠自己的努力保持清醒，困也不睡。但这种意志力是很有限的，无论宝宝怎么不舍得睡觉，都难以摆脱睡意的侵袭，会在“就是不睡，就是不睡”的对抗中突然倒头大睡，这就是孩子的特性。所以，如果宝宝晚上不愿意睡觉，让你陪着玩，你就耐心陪着宝宝玩好了，只是不要像白天那样真的和宝宝疯玩，尽量找能够让宝宝安静下来的游戏或故事，也可以给宝宝唱摇篮曲，宝宝总是熬不过你的。当宝宝考验父母的耐心时，父母权且就当补习一堂修养课，保持和缓的语言和动作。让宝宝气得发疯的父母，不能算合格的父母。理解是把万能钥匙，谁拿到这把钥匙，谁就能解决养育宝宝过程中的难题，并揭开养育宝宝的困惑。理解万岁，包括理解宝宝。

在这本育儿经中，我最希望能给孩子的父母们一把万能钥匙。因此我常站在孩子的角度审视父母，常努力让自己走进孩子的内心世界，用全部的爱去理解孩子，然后把我的理解告诉给父母们，希望父母们都能理解孩子成长发育过程中表象背后的奥秘，开启科学育儿的大门。

可能我比其他育儿专家要多得多地责备了养育孩子的父母，其实我心里知道，养孩子不容易，父母们付出太多劳累，倾注太多爱怜了。我想说的是，付出的一切，都是为了孩子好，但付出了却没有收到应有的效果，孩子不但没“好”，还养成了这样那样的习惯或毛病，父母们就要反思了，是哪里出了问题。

我的能力很有限，还不能给天下所有的父母送上一把万能钥匙，因此我也在学习，不断提高自己在育儿科学方面的专业水平。对于父母们应该如何育儿的一些做法是不



宝宝/解汀阳
我在这里，爸爸找不到我。

是应该改变，我也仅是从自己20多年的临床实践中出发，提出一些看法，有时写激动了，语言中不免还会有“责备”之词，请父母们原谅，相信我的一片真心，能被大家感知，这样我就心安了。我们有着共同的心愿，那就是让所有的孩子健康快乐地成长起来。

假装睡着了

宝宝可能会假装睡着了，这是宝宝在和妈妈做游戏，而非有意欺骗妈妈。既然是宝宝发起的游戏，妈妈就跟着游戏下去好了，不必马上揭开谜底。

当宝宝假装睡着了，一动不动躺在那里时，游戏开始了。妈妈悄悄俯下身，信以为真地夸奖宝宝“好乖”，同时仔细观察宝宝半闭半合的眼皮，哈哈，宝宝的眼球正在眼皮底下骨碌骨碌打转呢！妈妈顺水推舟，做出完全相信宝宝已经睡着的样子，可以小声自言自语：“宝宝终于睡着了，妈妈也可以休息一下了。”其实宝宝也知道心疼妈妈，知道妈妈“也可以休息一下了”，还是很愿意把游戏玩下去的，继续假装睡觉。可能不一会儿，宝宝真的睡着了。宝宝入睡是神速的，不会像成人那样心事重重，躺在那辗转反侧，半天不能入睡，甚至整晚失眠。如果宝宝晚上不肯上床睡觉，不妨和宝宝玩“假睡”游戏，让宝宝在快乐中入睡。



宝宝杨凯雯

第5节 挑选身心健康的保姆

169. 保姆要接受健康检查

宝宝快2岁了，妈妈可能计划着该出去工作了，为宝宝挑选一个身心健康的保姆是非常重要的。

宝宝的看护人应具有健康的体魄。如何知道保姆是否健康呢？当然不能仅凭保姆自己说的或填的表格，也不能仅凭外表的观察。要科学地对待这个问题，第一步就是要给保姆做全面的健康检查。

到哪里去检查？要到正规、有等级的医院健康体检科、健康体检中心或健康管理中心，进行正规的健康体检，让医生出据健康体检报告，并向医生询问体检结果，确定其健康状况是否适合做宝宝的看护人。

都做什么检查？保姆几乎百分之百都是女性，体检项目应包括妇科在内的全面健康检查。传染病的检查是至关重要的。传染病的概念已经不再是单纯的乙肝了。

我曾经接诊过一位患了霉菌性阴道炎的女童，经过很长一段时间的治疗也不能彻底治愈。到底是怎么回事呢？我想到了保姆，让保姆去做健康检查，结果显示，保姆果然患有霉菌性阴道炎，病程已达几个月，一直未接受医生的正规治疗。而保姆每天给孩子洗澡，洗屁股，这样就把孩子传染上了。保姆的病症彻底治好了，宝宝的病症才根本痊愈。

从上面的临床案例可以看出，对保姆做全面细致的健康检查，是保证宝宝身体健康不可缺少的环节之一。

保姆健康检查内容

- 内科：体重指数、血压、胸部心肺、腹部肝脾检查。
- 外科：甲状腺、腹股沟、腋下淋巴结、脊

柱、四肢关节检查。

● 妇科：生殖系感染，包括霉菌、滴虫、沙眼衣原体、人型支原体、解脲脲原体、淋球菌、线索细胞，革兰氏染色阴性或阳性球菌或杆菌等病原菌。

● 功能科：胸部摄片或胸部透视 。

● 实验室：肝功能、乙肝标志物5项、丙肝抗体、结核抗体、大便虫卵。

● 心理测试：SCL90 或其他临床心理疾病测试。

心理健康也要检查

宝宝看护人应有良好的心理素质。一个拥有健康心理的看护人，对宝宝的健康成长具有举足轻重的作用，这一点常常被雇佣看护人的妈妈们所忽视。所以，我建议在条件可能的情况下，最好能带看护人看心理科医生，由心理科医生判断看护人的心理健康状况。当然，这要征得看护人的理解和同意。现实生活中，人们很忌讳看心理医生，已经出现明显症状了，甚至已经到疾病状态了，还不愿意接受心理医生的治疗。这样的现实，说明我国国民心理健康科学普及的程度是很低的，同时也造成父母们给孩子选保姆时，对保姆的心理是否健康，缺乏科学准确的了解和测定。

能够带保姆去正规医院接受心理健康检查，是最理想的办法。如果有困难，那就只能凭经验，找到一位豁达、开朗、富有爱心、喜欢孩子的女性做宝宝的看护人，有过做母亲经历的女性最好。

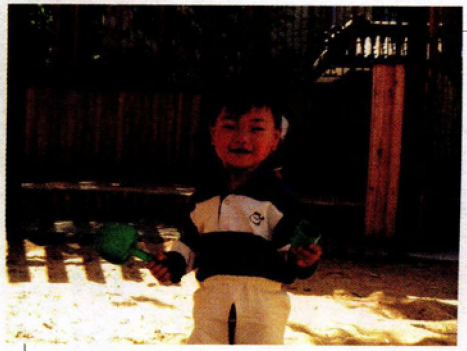
170. 保姆看护宝宝安全守则

当只有保姆一人在家看护孩子时，父母必须保证：

● 在需要父母时，必须能够在第一时间找到父母；

● 保姆必须知道急救中心电话号码，知道离你家最近的医院电话号码和去医院的路线；

● 在保姆最容易看到的地方列出电话号码：



宝宝/黄禹涵

宝宝非常喜欢玩沙子和泥土，爸爸妈妈可别怕宝宝玩脏了小手和衣服，宝宝喜欢自然界的小花小草、泥土沙子、砖头瓦块，这些都能引起宝宝的兴趣。我们不能以成人的眼光看宝宝，也不能以成人的喜好约束宝宝。

物业管理部、父母手机、父母办公室、亲戚、家庭医生，以便紧急情况时备用；

● 让保姆认识紧急通道或安全出口，告诉保姆警惕烟气报警，消防设备存放的位置，并演示消防设备的使用方法；

● 告诉保姆家里房门钥匙放在何处，以便孩子被锁在房里时急用；

● 让保姆了解孩子的特殊问题，如过敏反应（被蜜蜂蛰了过敏、食物过敏等）等特殊情况下使用的药物，使用药物前必须将使用剂量、适应病症交待清楚；

● 告诉保姆急救箱在什么地方；

● 离家前让保姆知道父母对照顾孩子有什么要求，比如不希望保姆带孩子串门，要明确告诉保姆；

● 假如父母不希望某些来访者进家，不希望接听某些打进来的电话，也要和保姆讲清楚；

● 告诉火警和匪警求救电话：分别是119和110。

保姆必须遵守的安全规则

● 没有父母的纸条，不得给孩子服用任何药物；

● 无论在房间里还是在院子里，一分钟都不得离开孩子；

● 不要让孩子在近水处玩耍；

● 不要让孩子玩塑料袋、气球、硬币等物品；

● 不要让孩子在近楼梯、火炉、电源插座等地方玩耍；



宝宝梁博宸

幼儿有动有静，但还是动时多，静时少，如果宝宝能够保持安静超过5分钟，那你的宝宝可真了不起。可别把好动的宝宝戴上多动症的帽子，好动是幼儿的一大特点。

● 不要给孩子吃坚果、爆米花、硬糖块、整个水果，或任何硬而光滑的食品；

保姆要有科学喂养知识

宝宝看护人应具有科学育儿方法。现在全职妈妈越来越少，依靠看护人看孩子的家庭越来越多。所以，看护人具有先进的育儿理念和科学的育儿方法，是非常必要的。目前，受过专门培训的看护人越来越多，看护婴儿的水平也有所提高。但总体上来看，看护人综合素质还比较低，现状并不令人乐观。

做看护人的大多是没有做过妈妈，也没有经过专业机构职业训练的小姑娘。请这样的保姆照看宝宝是比较冒险的。她们没有做过妈妈，没有带孩子的经验，文化水平也不高。从文化素质、生活经验、卫生、安全的角度看，请这样的保姆对婴幼儿来说是不大合适的。

选择保姆，忌频繁更换

找什么样的保姆？妈妈们一般是先找一个试试，如果不合适再换，甚至会频繁更换，这对婴幼儿来说是很不好的。婴幼儿对护理他的人有一个熟悉适应的过程，频繁更换保姆，会使婴幼儿缺乏安全感，孩子会变得焦躁不安、睡眠不踏实、食欲降低，甚至引发心理疾患。

如果妈妈要上班，必须找保姆看管孩子，那就要提前找。最好找做了妈妈，年龄在45岁以下，有高中以上文化的城市人，有过职业经历，有幸福的家庭。这样的保姆，就算不能做全职保姆，但也要比全职的年龄小的保姆好得多。这样的保姆知道如何看管孩子，发生危险事情的几率要小得多，会让你更安心工作。

如果妈妈的薪水差不多只够雇佣保姆的，那就不如在家看孩子了，等到孩子能够上托儿所后，妈妈再上班，其实是不错的选择。

国外的计时保姆

大部分发达国家人工费昂贵，所以不是特别有钱的人家或出于特殊需要，多数妈妈采取阶段就业的办法，即在一段时间内做全职妈妈。

还有一种计时保姆服务非常好。有婴儿或者幼儿的家庭，会在社区内物色12岁以上的大孩子，要求是品学兼优、有责任心、来自良好家庭的孩子，还会对他们的家庭进行访问，然后在孩子的假期和课余提供一份有报酬的婴幼儿计时看护工作。拥有婴幼儿看护经验的孩子被认为是可靠的，大孩子的家长非常支持。这种看护可以是单独照看婴幼儿，也可以是帮助照看，比如旅游度假时，与婴幼儿的父母随行。总之，这种服务比国内低素质的年龄保姆服务好得多，也锻炼了大孩子。



宝宝／田文睿

第十一章

1岁11个月的幼儿

（22-23个月）

★吃喝拉撒睡逐步走向自理

★学会单腿跳跃

★尿便自理能力跨国对照

★白天不愿意睡觉的宝宝多了起来

第1节 特点

171. 吃喝拉撒睡逐步走向自理

自己洗手、洗脸

在妈妈的要求下，宝宝会自己洗手、洗脸。不过，妈妈可不要有太大的奢望，宝宝会把日常生活中的事情，也当做游戏来玩，这是宝宝最大的特点。这么大的宝宝是凭着兴趣做事的，能够让宝宝感到好玩的事情，会不厌其烦地一遍遍去重复做。宝宝洗手的目的可不是为了讲卫生，而是为了玩水，孩子就是在玩耍中增长才干的，妈妈可不要横加干涉哟。

独立吃完一顿饭

到了这个月龄，无论宝宝是否能够独立吃完一顿饭，妈妈都应该尽量放手让宝宝独立完成吃饭任务，只要父母放手让宝宝自己吃饭，经过一两周的锻炼，宝宝很快就能学会自己吃饭了。不要只注重智力开发，而忽视生活能力的培养。

困了知道上床睡觉

孩子有了独立入睡的能力，父母要相信这一点，给宝宝充分自由的空间，并为宝宝创造一个舒适、利于睡眠的小环境。宝宝困了，自己就会找到那个“小窝”入睡的。



宝宝/刘霜菲
这个舞蹈动作够精彩。



宝宝/贾钉
站在制高点，把眼睛眯起来，还能眯一只眼，集中目力观察情况。

能告诉妈妈尿尿、便便了

大多数宝宝还不能给妈妈这样的惊喜——晚上醒来告诉妈妈尿尿。控制夜尿的能力，受诸多因素影响，宝宝本来有能力控制夜尿了，但其他因素影响了这种能力正常发挥，结果还是尿床了，这样的情况是很常见的。

体力与技能继续长进

学着单腿跳跃。单腿跳跃需要宝宝具有良好的平衡能力和足够的体力。

喜欢翻筋斗。让宝宝在平地上做这样的运动是安全的，而在床上翻筋斗有掉下来的危险。

把球扔进篮筐。这需要宝宝对动作的准确程度有相当的把握，同时也需要臂力和方向感。

骑小三轮车。孩子们普遍喜欢骑小三轮车，让脚离地，借助轮子行进，宝宝会很欣喜。

172. 认识、思维、逻辑、情感感动着父母

知道红绿灯含义

宝宝已经能够理解路口红绿灯的意义了，这是幼儿认识事物的一个过程。妈妈可以先帮助宝宝识别红、黄、绿三种颜色，当再

领宝宝过路口时，识别红灯、黄灯和绿灯，最后才是解释交通红绿灯的意义。这样宝宝就能很快掌握识别红绿灯的能力了，并形成交通安全的最初概念。

认识性别

现在有些育儿书籍过分强调性别意识的重要性，号召妈妈们从孩子很小的时候，就着意培养“小淑女”、“小绅士”，这是没有什么科学依据的。孩子知道自己是个男孩，或是个女孩，这对孩子来说有重大意义吗？没有，就像孩子知道了“这是眼睛”、“这是鼻子”一样，很简单，很自然。

感知疼痛和冷热

强烈的疼痛感和冷热感。宝宝对疼痛和冷热有强烈的感觉了，不仅如此，他还知道该怎么办了—找妈妈。但宝宝还不能把身体疼痛的所有部位，都准确地告诉妈妈，这个年龄段的幼儿最喜欢说的是肚子疼。

感觉方位

大多数宝宝知道前后左右方位了，如果孩子还能辨别左右鞋子，宝宝就太优秀了。幼儿喜欢和亲人在一起。这是幼儿情感世界逐渐丰富发展起来的明显表征。宝宝已经清晰地意识到，他和父母的关系非常密切。

玩耍、嬉戏、角色带来成长中的快乐

开始试图把拆散的玩具安装上。“不破不立”，宝宝把东西拆散了，是要探究其中的奥秘，是学习的过程。

非常喜欢变形玩具。宝宝动手能力继续提高，已经不满足于玩形状固定的玩具了，“变形金刚”等能变换形状的玩具，最能引起宝宝的兴趣。

学着像妈妈一样关爱娃娃。给娃娃穿衣服、喂饭、喝水、盖被子，还会把娃娃放在童车中推着娃娃玩，模仿妈妈哄睡觉的方法，哄小娃娃睡觉，还愿意当小娃娃的爸爸或妈妈。



宝宝/妍妍
会走的宝宝开始追寻妈妈抱的幸福时刻。

听说读写看成为认识世界的桥梁

开始学会用语言表达愤怒。幼儿的情绪反应，无论是愤怒，还是伤心，都不能截然分为好与坏，所有情绪都有它正面的意义，父母不能只接受孩子正面情绪，压抑孩子的负面情绪，当孩子有负面情绪时，父母应该先接受下来，再慢慢疏导，帮助孩子找到负面情绪中的正面意义。

宝宝能记住爸爸妈妈的名字，不但能告诉爸爸妈妈，还能告诉其他人。这时，孩子可能会直呼爸爸妈妈的名字，父母可不要嗔怒孩子。

教宝宝念儿歌，背诵诗歌，是中华民族开发孩子智力的传统方法之一。父母们同时要意识到，背诵不是目的，把儿歌或诗歌中的意思，与宝宝见识到的丰富多彩的生活结合起来，对开发宝宝智力是最有效的。

宝宝通过说出某些词汇引起父母的注意，宝宝学到了足以让他表达日常生活的词句，通过最初的词汇整合，派生出自己特有的语言表达方法，引起父母的注意，宝宝就很自豪。

孩子愿意听到爸爸妈妈的表扬。宝宝愿



宝宝/叶子仪

意享受妈妈的亲吻和拥抱，愿意看到妈妈愉快的表情。宝宝已经有点小能力来“讨好”父母了。

会看妈妈脸色行事。这种察颜观色的能力，可不是“阿谀奉承”之举，这是宝宝在增长社会交往的本事。

第2节 身体发育和能力发展

173.宝宝的乳牙

牙齿的萌出是一个长期复杂的生理发育过程，存在着很大的个体差异。有的宝宝早在4个月就开始有乳牙萌出，而有的宝宝直到13个月才有第一对乳牙萌出。出牙时间个体间有显著差异，出牙顺序也有差异。通常为先下颌，后上颌，但也有先上颌，后下颌的。

为什么只长了16颗牙齿？

我的宝宝23个月了，乳牙在1岁半时就有16颗了，至今还是16颗，请问乳牙何时能出齐？另外宝宝牙龈红肿，发烧，这是怎么回事？

这就是典型的个体差异。乳牙一般在两岁到两岁半出齐，宝宝已经萌出16颗乳牙，还有4颗乳牙未萌出，即上、下、左、右各一颗。宝宝乳牙的萌出多呈连续性的，但有时也呈阶段性的。宝宝18个月时萌出了16颗，现在23个月了，那4颗未萌出的乳牙，已经蓄势待发，就要“破土而出”了，不必着急，余下的那4颗乳牙在不久的将来就会萌出来的，绝大多数宝宝2岁半前乳牙都会出齐的。让宝宝吃些有一定硬度的食物，对乳牙萌出会有帮助。

乳牙萌出时，刺激三叉神经，使唾液分泌增多，宝宝口腔浅，且不能吞咽过多的唾液，所以，在出牙期间会有过多的口水流出。随着月龄增加，牙齿出齐，流口水的现象就减轻了。乳牙萌出是正常的生理现象，不会因为乳牙萌出而出现牙龈发炎和肿胀。你宝宝不但牙龈肿胀了，还高热，应该考虑患了牙龈炎或其他疾病。牙龈炎多是细菌感染所致，应该进行抗炎治疗，你一定要带宝宝去看医生。

174. 宝宝体能发育

学着单腿跳跃

单腿跳跃需要宝宝具有良好的平衡能力和足够的体力，如果宝宝这个月就能够单腿跳跃了，应该为孩子鼓掌。如果宝宝还不

乳牙发育与年龄的关系

牙位	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ
胎儿牙胚形成时间	7周	7周	7.5周	8周	10周
胎儿乳牙钙化时间	4~4.5月	4.5月	5月	5月	6月
婴幼儿乳牙萌出时间	6~7.5月	7~9月	16.5~18月	12~14月	20~24月

注：Ⅰ：上下乳中切牙　Ⅱ：上下侧中切牙　Ⅲ：上下乳尖牙
Ⅳ：上下第一磨牙　Ⅴ：上下第二磨牙



宝宝/刘霜菲

能单腿跳跃，不能因此就认为孩子运动能力落后。有的宝宝可能会在更晚的时候才能单腿跳跃，也是正常的。

喜欢翻筋斗

婴儿期，宝宝满床翻滚的情形，妈妈可能还记忆犹新。现在宝宝长大了，本事也大了，不再是翻滚，而是离开床面翻筋斗了。在地板上铺好被褥，让宝宝翻筋斗，是安全可靠的。宝宝在床上翻筋斗时，妈妈一刻也不能离开，否则从床上摔下来，后悔晚矣！

把球扔进篮筐

把球扔到篮筐中，要求宝宝有相当的准确程度，要比把球传给妈妈的难度大多了，需要宝宝的臂力、方向感、视力、平衡力、思维能力，以及这些能力的相互配合和协调。

骑小三轮车

孩子们普遍喜欢骑小三轮车的感觉，以车代步，宝宝有了另一种移动方式。从坐着往前蹭，到匍匐前行，再到正式往前爬、会走、会跑，现在又可以让脚离地，借助轮子行进了，宝宝当然喜欢。

罗圈腿

已经能够走得很好的宝宝，看起来像是个“罗圈腿”（类似佝偻病患儿的“O型腿”或“X型腿”），这常常是父母带孩子看医生的原因。其实，刚刚学习走路的孩子看起来有些“罗圈腿”是正常的。当孩子有走的意愿时，孩子的肌肉和骨骼就已经准备好了，父母不要因为孩子走起来有些“罗圈腿”就限制孩子走路。但一定要在宝宝能够独自站立的时候，才开始训练宝宝行走。

走路拖拉

有的孩子走起路来，有一只腿或脚似乎有些拖拉，这也不是有病的表现。刚刚学习走路的孩子会有这样的表现，当宝宝熟悉走路后，那条拖拉的腿就跟上脚步了。如果父母不放心，可以带孩子看医生，医生经过检查认为没有事的时候，父母切莫一百个不放心，要求给孩子做些不必要的检查。有一种情况需要父母提高警惕，及时看医生，那就是孩子走路像个鸭子，“鸭步”可能是髋关节发育有问题的表现。

第3节 智力与潜能

175. 语言表达能力

词汇和语句

到了这个月龄，有一半的宝宝会使用200–300个词汇，能说出3–5个字组成的句子，多数宝宝会用三个字组合的句子表达他自己所见所闻或感受，比如：宝宝睡、他哭了等。宝宝开始用语言独立表达自己的要求，而不再总是借助肢体语言，这时父母可需要耐心聆听，尽量理解宝宝所表达的意愿。

通过一些词汇引起父母注意

宝宝学到了足以让他表达日常生活的词句，语言发达的孩子，还会说出一些能引起父母注意的词汇，赢得父母赞赏。宝宝对学到的词汇进行最初的整合，派生出自己特有的语言表达方法，这是宝宝建立自己语言系统的重要过程。

直呼父母大名

宝宝不但知道爸爸妈妈叫什么名字，还能够告诉其他人。更具有挑战意味的是，宝宝可能会直呼爸爸妈妈的名字。能接受吗？尤其是家里有老人时，老人常常会认为孩子没教养。但事实上，这么大的宝宝正经历“直呼其名”的语言、心理发育过程，他的内心感受到的只是能“直呼其名”的胜利喜悦，没有考虑到礼貌，如果宝宝因为这样的探索而遭到训斥，那父母就等待着一个懦弱的孩子守在身旁吧。

背诵儿歌

这个月的宝宝，注意力能集中10分钟左右。教宝宝念儿歌，背诵诗歌，都是不错的选择。宝宝今天可能把一首诗背得滚瓜烂熟了，但几天不重复，就会忘得一干二净。不断拿出宝宝背过的诗歌重复念唱，可强化宝宝的记忆能力。

但更需要明确的是，背诵不是目的，死记硬背不是开发智力的好方法。多让宝宝见识，多让宝宝听，多让宝宝看，把诗歌与丰富多彩的生活结合起来，让宝宝贯通感知，才是对宝宝智力最好的开发。

用语言表达愤怒

什么是情绪？情绪是人信念、价值和规条的综合反映。宝宝慢慢地有了自己的价值指标，当这种价值指标得到或没有得到实现时，就产生情绪了，或高兴、或愤怒。有情绪是正常表现，一个人没有情绪反应是不正常的。就像钟摆，钟摆不动了，钟表还走吗？孩子愤怒、伤心的情绪反应，也不能就说是“坏”的。所有情绪都有它正面的意义，包括负面情绪。



宝宝芳名 乳名钮可

宝宝在想什么？

无论孩子表现出什么样的情绪，父母都不能采取压制的方法。特别是当孩子有负面情绪时，父母要帮助孩子找到它的正面意义，进而让孩子把这种负面情绪当做一种必要的经历。当再次出现这种情绪时，孩子就有能力自己处理了。如果父母压制孩子，不让孩子消化这种情绪，孩子不会因此就没了这种情绪，也不可能在今后的成长过程中不再产生这种情绪。如果当这种情绪再次出现时，孩子仍然不能自己妥善处理，逐渐养成某种性格缺陷，这是我们最不希望看到的。

当孩子能用语言表达他的愤怒情绪时，比不能用语言表达时要好办得多，父母无须揣摩孩子愤怒的理由了，集中力量化解问题，一切也就会好起来了。

愿意听到表扬，因此听妈妈的话

宝宝能够听妈妈的话，可不是认为妈妈说得对，或被妈妈的威严吓住了，根本的原因是宝宝愿意听到妈妈的表扬，因为妈妈表扬宝宝时，会非常和蔼可亲，还会有亲吻、拥抱、奖励等多种形式，宝宝愿意享受这些。所以妈妈经常亲吻、拥抱宝宝，给宝宝展现愉快的表情，宝宝心智发育会非常好。

语言交流能力

在语言交流能力方面，幼儿间存在着显著的个体差异，但在语言理解能力方面，幼儿间却没有显著的差异。

常有妈妈这样说：“我孩子都2岁多了，还不会说话，只是偶尔能蹦出几个单字，会叫妈妈爸爸，会说吃，但孩子几乎能听懂我和他爸爸对他说的所有话。”

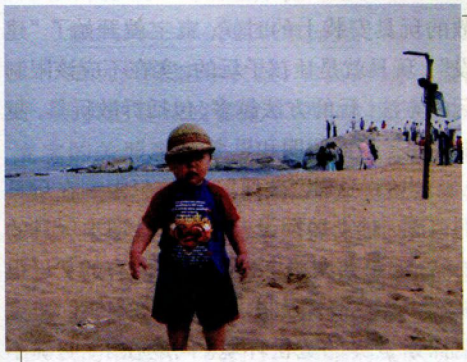
这种情况很正常，孩子对语言的理解能力远大于对语言的表达能力。父母不必因为孩子说话晚而着急，只要孩子能够听懂你们对他说的话，就证明他具有很好的语言能力，当孩子开口说话时，或许会一鸣惊人，一下子说出很多语句来。

在孩子能够用语言表达意思前，孩子首先要对周围的事物有足够的认知能力，父母可以有意帮助孩子认知周围的人、事、物，理解简单的提问和要求，如“把玩具放到筐里好吗？”“宝宝喝水吗？”“撒尿吗？”等等。如果妈妈说“不”，宝宝可能停止他正在做的事情，不过仅是片刻。

宝宝开始喜欢和父母对话，尽管有时辞不达意，但大多数情况下对父母的话语是理解的，只是受表达能力的限制，不能说出想说的话。父母正确的做法是平静地与孩子继续对话下去，孩子的表达能力很快会提高。当然，直到2岁，大多数宝宝还是不能理解比较长、比较复杂的句子，更不能表达复杂、多重的意思。

鼓励孩子自己表达

女儿进进23个月时上了幼儿园。每当把孩子接回家，我都要问及在幼儿园发生的事情。起初进进基本上不能陈述她在幼儿园的所见所闻，也表达不清老师所讲事情的意思。



宝宝/贾钉
看我像不像航海归来的舵手。

但我总是很认真地听，还不时地点头，即使她说的句法完全是错误的，我也从来不加以纠正，让她尽量发挥自己的语言能力。很快，进进就能把老师告诉她的事情准确地转述给我们了。后来进进上学了，老师留的作业，进进都能准确地记住，当有的同学记不起老师留的作业时，进进可以在电话中告诉同学，说得非常清楚。现在进进快上大学了，她一个女孩子，从小学到高中一直做班干部，语言表达能力所带来的组织能力，应该起到了重要的作用。

176. 认知能力

红绿灯与未来

宝宝可没有先知先觉。父母需要帮助宝宝先识别红、黄、绿三颜色，才能引导宝宝认识交通红绿灯。当宝宝能够认识路口红灯、黄灯和绿灯后，再告诉孩子红绿灯的意义。宝宝知道红绿灯的意义后，就像一个小交警了，看到有人破坏交通规则闯红灯，宝宝会大声指出来，“妈妈他不对！”孩子纯真，会不折不扣地遵守交通秩序、社会秩序，而成人呢？现在许多孩子也学会了“商量着过马路”，这难道不是成年人、不是爸爸妈妈们的示范效应吗？我们要求孩子做到的，我们都用行动告诉孩子“做不到”，孩子当然也会和我们一样“做不到”了，未来的希望能是什么呢？

认识性别

现代社会，商品需要借助性别的力量来销售，以至于对孩子的服装销售，都早早强调性别了。商业在制造“小绅士”、“小淑女”，爸爸妈妈们自觉不自觉也卷进了商业大潮，开始打扮起自己的“小绅士”、“小淑女”。

23个月的宝宝，朦胧中可能也知道自己是个男孩或是个女孩，问题在于，男孩、女孩的概念，和父母理解的一样吗？恐怕不一样。宝宝心里男孩、女孩的概念，和这是眼睛、那是鼻子的意义没有什么差别，也就是说，他们并不知晓“男孩”、“女孩”概念背后



宝宝/赵晨晨

比赛前先补充一下能量，也没人见过比赛前吃桃补充能量的，晨晨要创新嘛。

的含义。需要强调概念背后的含义吗？有人认为有必要，也有人认为没必要。我认为，应该顺其自然，既不需强调，也不需回避。孩子会通过自己的成长，观察性别的意义。如果孩子对性别表现出兴趣，想知道自己是男孩还是女孩，以及想知道男孩、女孩的区别时，父母有义务准确、正确、简洁地告诉孩子，切莫含糊。这是性别启蒙教育，与商业制造“小绅士”、“小淑女”的炒作有根本的不同。

感觉疼痛、冷热、方位

宝宝一出生就对疼痛、冷热有感觉，只是宝宝还不会用语言表达。在刚刚出生的新生儿臀部上扎针，宝宝不但会猛然躲避，还会委屈地大哭，与新生儿抑扬顿挫的健康啼哭截然不同。新生儿对冷热也有明确的生理反应，寒冷会使宝宝睡不踏实，闷热会使宝宝睡卧不宁，拒绝吃奶，烦躁不安。

这个月龄的宝宝，对疼痛和冷热有更加强烈的感觉，不仅如此，他还知道采取“措施”了：热了，宝宝会脱衣服，踢被子；冷了，会要求穿衣服，钻到被子里，甚至把头都埋进被子里去。对疼痛更是反应强烈，有很准确的定位，能告诉妈妈哪里疼。

但并不是身体所有部位的疼痛，宝宝都能准确地告诉妈妈。所以，医生会根据物理检查和临床经验，来判断宝宝到底哪里疼，而不是仅仅听孩子的。宝宝告诉妈妈他“这里疼”，不能不信，但也不能全信，关键是看宝宝是否有痛苦的表情。真正疼痛的表情是装不出来的，这么大的宝宝并不会装痛，但宝宝对疼的位置还不能都指认准确，也不能对疼痛程度做准确的描述。所以，只要确定孩子真的疼痛，而又无外伤，就需要请医生来诊断了。

大多数宝宝知道前后左右方位了，如果妈妈说把小凳子搬到电视前面，宝宝会准确地执行妈妈的指令，这在过去是不可能的。如果妈妈说把右手举起来，大多数宝宝会准确地举起自己的右手，但有的宝宝直到三四岁还不能区分左右手。尽管宝宝知道前后左右方位了，但宝宝还不能辨别出哪只鞋是左脚上的鞋，哪只是右脚上的鞋，同样也不能辨别左右手套。如果你的孩子拥有辨别鞋子、手套的能力，那他可就太优秀了，长大后搞科学考察工作，一定非常出色。

对玩具的喜爱

开始试图把拆散的玩具安装上。这个阶段的宝宝具有极大的“破坏力”。宝宝把东西拆散了，是要探究其中的奥秘，是学习的过程。如果父母对宝宝的“破坏”从不制止，也不谴责，宝宝就能更快地结束“破坏”行为，转而到“建设”行为上来。当宝宝试图把拆散的玩具安装上的时候，宝宝就开始了“建设”。玩具就是让孩子玩的，实在不应该限制玩的方法，玩的方法越多，包括拆散玩具，越显示出孩子的聪明和思考能力。

当然，这种“破坏”，应该只限制在玩具的范围，对家居摆设、家用电器等非玩具的物品，还是要明确“不能动”的。有的父母很极端，一切都不限制，认为这样才能创造宝宝探索世界的宽松环境。问题在于，明确不能动的物品，本身就是宝宝探索世界的必要



宝宝/赵晨晨

运动场只剩下宝宝一个人了，还没人见过穿拖鞋比赛的运动员。晨晨要创新啦。

前提，一个没有前提概念的宝宝，是探索世界的宝宝吗？对人类已经积累的生活常识缺乏理解、缺乏敬畏的宝宝，真的是父母渴望养育的宝宝吗？这些都是值得父母们深入思考的。

会玩变形玩具

宝宝动手能力的提高，使得宝宝已经不满足于玩形状固定的玩具了，变换形状的玩具，最能引起宝宝的兴趣。一个问题摆在我们面前：玩具已经不是外在的东西了，而是加进了宝宝的创造。这是玩具本身所包含的文化内容，特别容易影响宝宝刚刚形成的精神世界。因此妈妈在选择变形玩具时，特别要注意玩具所潜藏的文化内涵，如果有不良的文化导向，就不应该选择了。

像妈妈一样关爱玩具娃娃

给玩具娃娃穿衣服、喂饭、喝水、盖被子，还会把娃娃放在童车中推着玩，妈妈对宝宝的关照和爱护，宝宝全部给了玩具娃娃。宝宝还会模仿妈妈的方法，哄玩具娃娃睡觉，还愿意当玩具娃娃的爸爸或妈妈。

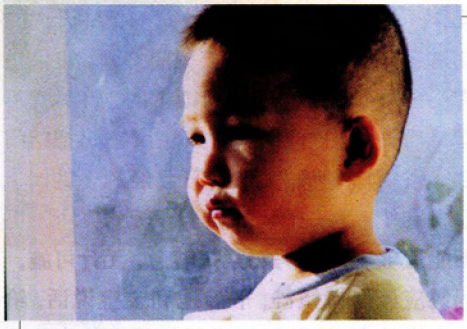
这是爱的传递。如果妈妈给宝宝的不是温暖的爱，宝宝还会给玩具娃娃传递关爱吗？我的弟媳有一次打了不听话的儿子，那时果果不到2岁。第二天，果果自己在床上用小手拍打娃娃熊，嘴里念念有词："叫你不听话！叫你不听话！"弟媳当时惊呆了，她以后再没打过孩子。父母不把爱传递给孩子，孩子传递给他人的，会是爱吗？宝宝对待玩具娃娃的态度，应该成为父母审视自己对待宝宝的一面镜子。

镜中自我

宝宝可能早在前几个月就认识镜中的"我"了，但也有宝宝或许现在仍然做不到这一点，都没有什么关系的。

宝宝认识镜子中的自己，是从五官开始的，当妈妈指着宝宝的鼻子（宝宝有感觉）告诉那是鼻子时（宝宝在镜子中看到妈妈指着鼻子，宝宝又感觉到妈妈用手指着自己的鼻子），宝宝就把自己的鼻子和镜子里的鼻子联系起来了，原来自己的鼻子可以在镜子里看到，然后是嘴巴、耳朵、眼睛、脸蛋、额头等，慢慢地就认识了自己的全貌。所以，宝宝能力的发展是渐进的，是在不断实践中发展起来的，对宝宝能力的开发和促进是日积月累的。

宝宝知道了镜子中的宝宝就是"我"，但这个月还不能明白"我"的鼻子在哪里，"我"为什么比妈妈小。观察宝宝对镜自认时的表情，是妈妈育儿的一大乐趣，宝宝认识自我，这几乎可以说是人生的一次大飞越。飞而未越时的憨态才更珍贵，值得妈妈永留



宝宝/郑果

心中。

如果妈妈还不能确定宝宝是否认识了镜中的“我”，有个小试验可以帮助妈妈迅速搞清。这个试验是国外研究人员发明的：妈妈和孩子在镜子面前游戏玩耍，妈妈乘宝宝不注意时，在宝宝的脸上抹一点口红，然后让宝宝在镜子前照。当孩子流露出惊讶的神情，看着镜子中的“我”，发现脸上还有红点，并用手去摸自己的脸时，就证明宝宝已经知道镜子中的“我”了，并观察到自己的脸上有红点。

镜子游戏是宝宝发展自我意识的有益尝试，也是宝宝自我意识萌生必不可少的一个阶段。

177. 生活能力

自己洗手

宝宝喜欢玩水，更喜欢在水龙头下玩水，把小手伸到流水下，宝宝心里甜滋滋的，享受着水的抚摩。宝宝洗手的目的可不是为了讲卫生，只是为了玩水。不过妈妈也不要因此限制孩子，孩子就是在玩耍中增长才干的。当然要注意节约用水，水龙头尽量开小点。

熟练开门关门，甚至会锁门

到了这个月，宝宝已经能够熟练地开门、关门了，还能把门反锁上。为了安全起见，妈妈要在固定的地方放置一把能开门的钥匙，以便随时帮助孩子把门打开。如果是带门闩的，当宝宝把门反锁上时，妈妈就不能从门外把门打开了，所以建议妈妈把门闩取下来。如果妈妈无法打开已经锁上的门，室内只有宝宝一个人，妈妈千万不要心慌，更不能让宝宝知道妈妈紧张着急，无计可施，妈妈应该保持镇静，平静地和宝宝说话，给宝宝讲故事，让孩子知道妈妈就在他身边，让孩子感受到这是一种游戏，妈妈在门的这



宝宝贾钉
幼儿非常喜欢藏猫猫游戏。

一边，孩子在门的那一边，他是安全的，要让孩子情绪稳定下来。同时通知其他能够帮助你的人，尽快打开房门，因为孩子不会长时间地等待下去，把门踢开不是好的选择，这样会给孩子带来恐惧感，很长时间都不能忘记这次经历。

坐在浴缸里洗澡

喜欢洗澡时在水中玩玩具。早在几个月前就不必使用浴网了，宝宝可以坐在浴盆中洗澡。现在不但可以坐在浴盆中，还可以坐在浴缸中，浴缸空间大，宝宝可以在浴缸中玩耍。需要注意的是不要放太多的水，宝宝坐在浴缸里，水刚好到宝宝的脐部就可以了。当宝宝坐在浴缸中洗澡时，妈妈或看护人一定不要离开宝宝。

手眼协调

宝宝会自己一页一页地翻看图书，还会模仿妈妈折纸。会把不同形状的积木，通过相应形状的漏孔，放进镂空的位置上。会把大小不同的物体叠放在一起，并喜欢把圆环套进杆子上。会把积木、玩具小汽车连接着排起来，并从后面推着前进。喜欢把东西堆得高高的，再推倒重来。会旋动各种旋，你的宝宝可能开始左右手开工，一会用右手握笔画，一会又把笔倒到左手画，父母不必纠正



宝宝任格瑶
京剧人才从娃娃抓起。

宝宝，或告诉宝宝要用右手握笔，父母不必引导孩子应该这样玩、那样玩，只要孩子正常玩，就为他鼓掌，称赞玩得好，孩子的心智就会健康发育起来。

178. 宝宝进步与父母鼓励

宝宝也拒绝尴尬

说要尊重宝宝，或许有的父母不大赞同，尊重似乎只是晚辈对前辈、小辈对长辈、下级对上级。我想现在父母很少再有这样的认识，尊重是相互的，无论是成人还是孩子都需要得到尊重，尽管宝宝才20几个月，也该受到尊重，也不情愿接受父母的训斥，尤其是在公众场合。如果你带宝宝到超市购物，应当事先有心理准备，宝宝可能会因为父母不答应买他喜欢的东西而“要赖”，这时如果夫妇双方意见不统一，最好的解决办法是一方离开现场，另一方想办法与宝宝交流，如果宝宝大哭大闹，无法与之交流，默默地等待哭闹中的宝宝平静下来，指责和训斥会让宝宝陷入尴尬境地，尽管可能一时制止了宝宝的“无理要求”，但宝宝内心是不舒服的。

父母的信任和鼓励

父母对宝宝的信任和鼓励，对宝宝的成长起着举足轻重的作用。妈妈一句鼓励的话、一个赞许的点头、一个爱怜的眼神、一个轻轻的抚摩，都会在宝宝幼小的心灵里留下美好的印迹，伴随着宝宝一生的成长。幼时充分享受父母疼爱的宝宝，长大后不但懂得爱自己，更懂得爱他人。如果宝宝说话晚些，甚至比周围的宝宝差得很远，无论是正常的生理差异，还是有医学上的问题，父母切莫逢人便讲，更不能让宝宝感觉到自己是个差孩子，就像在学校，老师不能让一个学生感到自己是个“差等生”一样。

第一次送女儿上幼儿园

我还记得我第一次送女儿进进上幼儿园时的情景和感受。进进差一个月满2岁时，上了幼儿园小班。看着宝宝背着小书包一蹦一跳地跑进幼儿园的大门，我的眼泪不禁夺眶而出。当宝宝10个月的时候，她还不会爬，我这个做儿科医生的妈妈，心里也是七上八下的，隐隐约约怀疑宝宝是不是发育上有问题。用力推她的小脚丫，她宁愿像只小青蛙一样向前蹦，也不肯爬一下。怀疑撕咬着我，但只放在心里，没和任何人说。尽管和她一天出生的丽丽和萧萧爬得都很好，但我还是坚信进进的发育没有问题。看着孩子欢快地跑进幼儿园，我如释重负，感念我对孩子发育正常的自信。如果我把孩子不会爬挂在嘴边，情况又会怎样呢？父母要坚信宝宝能够健康快乐地成长起来，这恐怕比什么都重要。

害怕亲人离开，更离不开妈妈

幼儿害怕亲人离开，最怕的是妈妈离开。



宝宝/贾钉
今天妈妈给我做的是什么饭呢？我真怕妈妈给我做不爱吃的饭菜，更怕妈妈逼着我吃不爱吃的东西。看在我一脸愁云份上，如果这顿我没吃妈妈所希望的饭量，妈妈就高抬贵手吧。



宝宝/瞿胜
下雪了下雪了。

幼儿离不开妈妈是情感世界逐渐丰富、发展起来的表征。宝宝情感发育与父母作为有着密切的关联。当孩子对父母表现出依恋、亲近的时候，如常遭父母忽视，甚至不耐烦，宝宝情感发育就会受到限制，长大成人后，可能会成为冷若冰霜的人，很难与人相处，不会施爱，也不会被爱。父母对孩子所表现出来的情感，要给予积极地响应，不但要积极响应孩子的情感表达，还要主动表示父母对孩子的爱，使孩子的情感健康地发展起来。

真正离不开妈妈的是婴儿，但妈妈却没有这样的感觉。等孩子快2岁了，许多方面都独立了，妈妈却感到孩子非常黏人了："这孩子越大越不好带了，总是粘着我不放！"这是怎么回事呢？

宝宝马上就2岁了，能跑能跳，会自己吃饭，能自己抱着娃娃睡觉，有尿便能告诉妈妈，只需妈妈为宝宝脱裤子，擦屁屁；几乎不需要单独为宝宝做饭了，孩子基本上能和父母吃一样的饭菜了；带宝宝出去玩，只要在旁边照看着，宝宝会自己玩得很好，绝不赖在妈妈怀里撒娇。可为什么妈妈还是感觉孩子越来越黏人了呢？

其实这完全是妈妈基于一种错误认识上的错误判断。正是因为宝宝不再需要妈妈抱在怀里，妈妈才开始想着做一些事情了。而宝宝不能保证长时间不打扰妈妈，所以妈妈感到手里的活总被宝宝打断。宝宝不需要妈妈陪伴着玩耍了，妈妈可能会到厨房或其他房间做事，而宝宝一看不到妈妈的身影，就会感到不安，所以又要叫妈妈陪着玩，宝宝需要随时都能看到妈妈。

不是孩子越来越离不开妈妈，而是妈妈认为宝宝可以离开妈妈了。事实是，宝宝还不能离开妈妈，独立玩不等于看不到妈妈，要看到妈妈，也不等于需要妈妈参与玩。成长的辩证法就是这样，我们需要把事情的层面拆开，否则分析不出正确的原由，得不到科学的结论。

鼓励宝宝向远处眺望，不但可锻炼宝宝的视觉发育，还能提高宝宝对物体的观察能力，让宝宝看天上的星星月亮，带宝宝到大自然中去，看远处的山峰、羊群，风中摇曳的彩旗，空中飞舞的风筝。

第4节 吃饭·睡眠·尿便

179. 不好好吃饭

让宝宝独立吃饭

宝宝独自吃完一顿饭已经不是什么难事了。这个月的宝宝如果还是不能自己独立吃完一顿饭，恐怕不是宝宝能力差，而是父母没有放开手脚让宝宝自己去尝试。疼爱不等于到了放开手脚的时候还不放开，过犹不及，请父母们三思。

不好好吃饭怎么办

宝宝食欲不佳，首先要排除是否患有消化系统或全身性疾病，及时给予治疗。若没有器质性疾病，则要从饮食安排、进餐环境、饮食习惯、精神因素等方面考虑，采取可行的方法，促进宝宝的食欲。切不可在孩子面

前着急，更不能强迫孩子进食。在孩子进食时，父母唠叨、哄吃、训斥、打骂、讲条件、许愿等，都会造成孩子精神性厌食，或用进食做为要挟父母的武器。正确安排孩子进食，要注意以下几点：

- 进食要有规律。胃肠道消化酶的分泌是定时的，如果进食不能定时定量，很容易引起消化功能紊乱，食欲降低；
- 食品要多样化。父母往往只让孩子吃营养高的食品，造成饮食单调，也不利于营养的均衡，影响食欲；
- 不要过多吃零食。正餐前1小时一定不要吃零食。吃零食也要定时定量。不要喝碳酸饮料，少吃膨化食品。吃饭前不要喝水，更不要用水泡饭；
- 吃饭时不要看电视、画册、讲故事等，要让孩子注意力集中，千万不要边玩边吃，更不要让孩子离开饭桌，追着喂孩子。一定让孩子自己独立吃饭，孩子若不好好吃，到下顿前不要给他吃任何食物，直到再吃饭，孩子自然会很正常地进食；
- 创造良好的进食环境，父母作出表率。可吃些开胃的食物，如山楂；
- 孩子食欲不振，是否缺锌、铁等微量元素，是否贫血，有无肠道寄生虫等可能，也应该及时到医院检查、排除。

180. 尿便自理的跨国比照

这是来自瑞士育儿科学普查的数据报告。从图示中可以看到，只有不到10%的宝宝半岁时接受尿便训练，1岁宝宝接受尿便训练的也不足20%，1岁半开始接受尿便训练的宝宝在40%左右，两岁接受的达60–70%，90%以上的孩子是在3岁时接受尿便训练的。

从图示中可以看到，瑞士宝宝男孩与女孩在尿便自理方面存在着一定差异，大多数情况下，女孩比男孩尿便自理的时间要早两三个月。瑞士宝宝1岁能够小便自理的比例为零，1岁半时，30%女孩和18%男孩小便自理；2岁时，60%女孩和40%男孩小便自理；3岁时，90%女孩和78%的男孩实现小便自理。



宝宝/郑果

在奶奶家的阳台上。果果最喜欢站在阳台的凳子上望外面的景色，到了晚上，天上点点繁星和海上轮船上的灯光相辉映，景色美极了。大海和美景，还有奶奶的慈眉善目养育了果果快乐的性格。

在训练尿便方面，我国的妈妈们更加积极，大多数妈妈在宝宝1岁左右就开始训练尿便了，有的甚至更早些。

我国宝宝尿便自理的发展进程与瑞士宝宝差不多，大多数宝宝3岁左右才能尿便自理。进行这样的跨国比照分析，无非是想说明一点，提早训练宝宝尿便，并不能使宝宝提前自理尿便。

雷莫博士的研究

育儿科学家雷莫博士研究得出的数据显示，宝宝尿便的自主性，最早开始时间是1岁到1岁半之间，大部分开始于1岁半到3岁之间。因此他认为早期的训练，并不能促进宝宝控制尿便的自主性的形成。

根据我的临床观察和总结，发现在尿便自主性方面，每个孩子同样存在着显著的个体差异。有的宝宝早在1岁的时候，就知道告诉妈妈要大小便了，并能自己蹲到便盆上尿便。这是自理性很强的孩子，在以后的成长过程中，表现出在其他生活方面自主性也比较强。而3岁还不能完全控制尿便的孩子，聪明度并不差，但生活能力显然要弱些。

宝宝控制尿便的时间并不是并行的，也不都是顺序性的，也就是说不总是先能控制



宝宝/贾钉

钉钉可不是因为生气才把小嘴翘起来，做个鬼脸逗爸爸妈妈笑一笑。人们都说大人哄孩子玩，其实，有很多时候，是孩子哄着大人玩，逗着大人乐。

大便，后能控制小便，最后控制夜尿。雷莫博士经大量观察，得出一组研究数据，同样值得中国的妈妈们了解。

● 大便自理：70%左右的宝宝3岁左右能大便自理，如果把大便自理的比例划定在90%以上，则年龄就延到了4岁。2岁就能大便自理的孩子仅占5%左右。

● 白天小便自理：2岁时，还不到10%；3岁时达到70%左右；4岁时就达到了90%以上。

● 不尿床的年龄：2岁时一个也没有；3岁时有40%的宝宝不再尿床；4岁时，有70–80%宝宝能够控制夜尿；直到5岁，女孩中还有10%左右尿床，而男孩不能控制夜尿的还高达20%。

我的观察

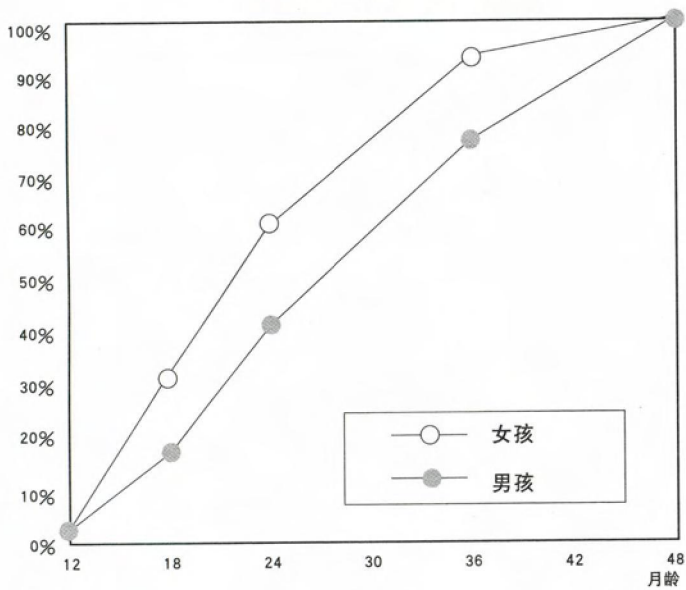
我的观察数据和雷莫博士的数据没有太大的区别，但整体上要比雷莫博士观察的数据提前两三个月。这两三个月的提前，可能与中国妈妈们习惯更早些训练宝宝尿便有关吧。但提前这两三个月控制尿便，比起妈妈付出的巨大努力，似乎有些不太值得。宝宝该会的，到时候都会，妈妈不必额外付出辛苦。

在临床诊疗和咨询中，我曾对5个孩子控制尿便的情况，做了实验性的跟踪观察。因为采样少，可信程度是很有限的，这里列表说明，仅供参考。

● 尿便控制排序

尿便训练开始的时间，从早到晚的排序是：第一闪闪，第二奕奕，第三尔尔，第四舞舞，第五司司；

瑞士女孩和男孩大小便自理的时间



引自《雷默博士育儿书》

5个孩子控制尿便的情况

宝宝	训练开始	大便控制	小便控制	夜尿控制
奕奕(女)	9个月	18个月后	13个月	18个月后
尔尔(女)	8个月	30个月后	14个月后	36个月后
闪闪(男)	6个月	24个月后	30个月后	36个月左右
司司(男)	12个月	48个月后	18个月后	36个月后
舞舞(女)	12个月	72个月后	36个月左右	48个月后

大便控制时间，从早到晚的排序是：第一奕奕，第二闪闪，第三尔尔，第四司司，第五舞舞；

小便控制时间，从早到晚的排序是：第一奕奕，第二尔尔，第三司司，第四闪闪，第五舞舞；

夜尿控制时间，从早到晚的排序是：第一奕奕，第二闪闪，第三尔尔，第四司司，第五舞舞。

● 个性分析

奕奕是个聪明、活泼、上进心强、有些争强好胜的女孩，但运动能力比较差。她开始训练尿便的时间排在第三位，但她取得的成绩，三项均排名第一；

闪闪是个中等以上聪明度、好动、人际关系好、动手能力强的男孩，但注意力比较差，阅读能力不够。他开始训练尿便的时间排在第一位，但取得的成绩，两项第二名，一项第四名；

尔尔是个聪明程度中等以上、文静、少言寡语、运动能力和技巧性较强的女孩，思维能力略显差些。她开始训练尿便的时间排在第二位，取得的成绩是：一项排名第二，两项并列第三；

司司智力超群，好动，运动、语言能力强，善解人意，完成任务能力强，就是胆子有点小。他开始训练尿便的时间排在并列第四位，取得的成绩是：二项排名第三，一项排名第四；

舞舞聪明程度中等，性格温和谦让，老实腼腆，语言能力略差。她开始训练的时间排在并列第四位，其他各项均排在第五位。

● 几点总结

控制尿便时间的早晚，与尿便训练时间的早晚并不存在明显的正向关系；

男孩、女孩控制尿便的时间，并无显著差异；

孩子个体之间控制尿便时间的早晚有显著差异；

孩子自身控制大便、小便和夜尿时间的早晚是均衡的，要早都早，要晚都晚。

美国妈妈对训练尿便的认识

在美国，大多数妈妈会在宝宝2岁以后开始进行如厕训练，90%的宝宝直到4岁左右



宝宝田文睿
自己拿着水瓶子喝水真过瘾，不过，医生不让我再吸吮奶瓶子了，说不利于我的牙齿发育。



宝宝/贾钉

看别的小朋友坐在上面很美的样子，我当然不甘示弱，勇敢地上来了，可真的坐上来，这庞然大物动起来还真有些令我胆战，好歹有妈妈在身边给我壮胆。

学会控制尿便。全套的训练尿便产品：一个漂亮的音乐便盆、20条传感尿片、卡通画册、为父母写的小册子。专家反对强制训练孩子大小便，反对对尿床的孩子进行体罚和羞辱。5岁以下的宝宝尿床是正常现象，训斥和批评尿床的宝宝，只会增强心理压力，对宝宝学会控制尿便没有任何好处，还会适得其反。训练宝宝尿便，同样需要遵重宝宝的天性，必须正面鼓励，树立宝宝自信心，让宝宝感到他是有能力的。任何形式的打击，都会延长宝宝学习控制尿便的进程。

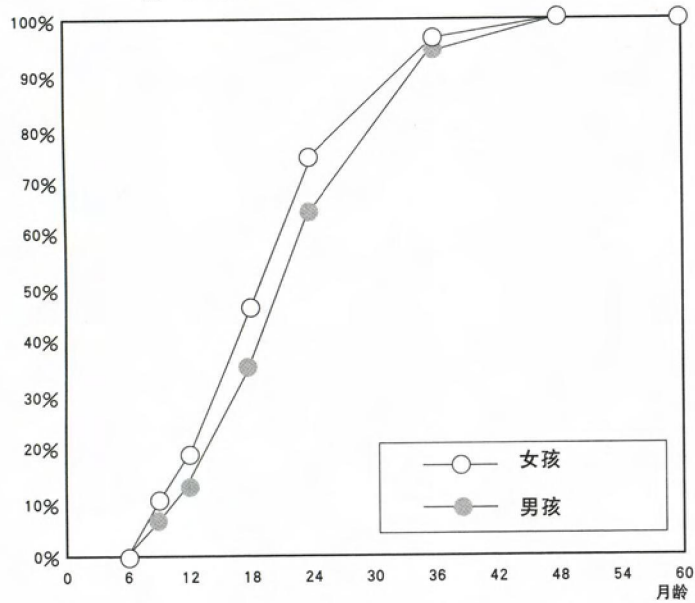
日本妈妈对训练尿便的认识

日本的妈妈几乎不把训练宝宝尿便作为一项任务，一直等到宝宝自然而然地学会控制尿便，她们认为强制宝宝学习控制尿便会导致以后心理隐患。即使宝宝把尿便排在很难清理的地方，妈妈也不会责骂，只是在孩子面前默默地清理。

澳大利亚妈妈对训练尿便的认识

澳大利亚的妈妈在这方面表现得更加大度和乐观，她们认为宝宝自由尿便是宝宝成长过程中一段难得的人生快乐，不该被剥夺。妈妈们认为给宝宝把尿是违反自然的，令宝宝很痛苦，所以，她们不愿意这么做。为了不让宝宝尿床，为了早点撤掉纸尿裤，总是让宝宝大哭大闹地反抗妈妈把尿，实在是对宝宝的折磨。2–3岁的宝宝有了更多的自

瑞士女孩和男孩接受大小便训练的时间



我意识和自控能力，妈妈通过语言和宝宝交流，慢慢离开尿布是自然而然、水到渠成的事，即使5-6岁还时有尿床，那又何妨？宝宝就该受到父母的责骂吗？

181. 宝宝学习控制尿便的条件

生理条件

宝宝能否控制尿便，生理成熟度是不得不考虑的，是宝宝学会控制尿便最基础的条件。包括：肌肉与神经系统已经发展到能够控制大小便的程度；可以灵活地运用双脚走路，能够蹲与坐，并且可以自己安静地玩一段时间；直肠括约肌发育比较完全，膀胱控制能力有所增加，能够间隔30分钟以上才需要排尿一次；具备上述这些控制尿便的生理条件时，宝宝才可能学会控制尿便。

心理条件

认知能力的成熟度和情绪的因素也需考虑。包括：对一些简单的语句与词汇有一定的认知能力；自己能用语言或声音与父母进行交流与沟通；能够听懂父母的命令；对周围环境有基本的信任感；能够配合父母学习控制排便；与父母拥有良好的亲子关系；情绪能够保持稳定一段时间。具备了上述心理条件，才能够保证宝宝学习控制尿便过程的顺利进行。

学会告诉妈妈尿尿、便便

- 白天

如果宝宝从这个月起就能告诉妈妈要尿尿、便便，那当然是件大好事，但大多数宝宝还不能给妈妈这样的惊喜。无论妈妈是否用心训练，这个月的宝宝在控制尿便方面，即使什么也做不到，都属正常现象，妈妈不必气馁。

- 晚上

有的孩子早在几个月前，晚上有尿时，就能够坐起来通知妈妈要尿尿，但同时也会经常尿床，夜尿控制间间断断，为什么呢？宝宝控制夜尿，固然是一种能力，但这种能力正常发挥，还需要适当的条件。从能力角度讲，宝宝已经能够控制尿便了，但如果白天喝水多了，或睡前喝水了，或白天玩得太累了，或感冒不舒服了等等，而宝宝有尿的时候又恰好正处于深度睡眠阶段，充盈的膀胱不足以把熟睡的宝宝刺激醒，宝宝感受到尿意，却做到梦里了，梦见自己坐在便盆上开心地撒尿，结果就是在暖和的被窝里尿床了。所以，孩子尿床，妈妈不必责备孩子，更不要抱怨孩子没有控制尿便的能力。仔细检查外部因素，把可能导致宝宝无法控制夜尿的生活细节调整一下，宝宝自然就不会继续尿床了。

为何便秘导致肛裂？

今晚下班回家，正好赶上孩子（23个月）因大便干燥，流了一屁股血。这孩子算是愁死我了！生下来3天开始拉肚子，想尽办法也没治好。六七个月时突然好了，还没来得及高兴，她又开始大便干燥了，一直到现在。多吃香蕉、蜂蜜、香油、蔬菜，甚至中药也吃了不少，但都没什么效果，反而越来越重了！小屁股已撑裂，时常红肿，每次大便都要出血，今天流得更多。她平均一天大便一次，又粗又硬，全是蛋状。如果两天一次，那就更惨了，痛得嗷嗷叫！我实在想不出什么好办法了，心中焦虑难耐！孩子生下来时，肚子右边就不太明显地高出一块，是不是这和拉稀、大便干燥有关系啊？

我想，所有看到这段叙述的人都会难受，为孩子遭受的痛苦难过。宝宝大便干燥



宝宝/贾钉
和妈妈赛跑太刺激了。幼儿喜欢竞技运动。



宝宝/郑果

这是在北戴河海滨的公园，草地上有很多海洋生物的雕塑，果果挨个爬了个遍，妈妈有点担心他会摔下来，其实，果果根本不理会妈妈管他，果果也没有摔下来。

如此严重，已经超出父母能够解决的能力了，应该马上带宝宝去医院看医生，排除疾病所致的便秘。不是很严重的先天性巨结肠症，可误诊至成年方得以确诊，其主要表现是便秘。一定要治好肛裂，否则将形成恶性循环：便秘造成肛裂，肛裂导致孩子不敢排便，进一步加重便秘，因此一定要在治疗便秘的同时医治肛裂。

关于饮食疗法方面，建议尝试这样的做法：生吃胡萝卜；吃油炒黄豆芽或油炸黄豆（先用水泡，晒半干后再油炸）；多吃红薯、玉米面；芹菜、胡萝卜、花生、黄豆煮熟做成菜泥，多放点香油或橄榄油，直接让孩子吃；花生酱炖白菜叶。饮食疗法并不都能有效，因为引起便秘的原因不都是饮食因素，有些顽固性便秘多是肠道本身的问题，不解决肠道本身的问题，很难通过食物缓解便秘。但是尽管如此，还是不能放弃饮食调理，至少饮食调理是安全的，总比不调理要好。中药可服用麻仁滋脾丸，副作用少，不易造成腹泻。

182. 睡眠问题

白天不睡觉

孩子已经有独立入睡的能力了，父母要相信这一点，给宝宝充分的自由空间，同时为宝宝创造一个舒适、利于睡眠的小环境。有的宝宝始终不能自己上床睡觉，必须有人陪着，甚至还需要妈妈抱着、哄睡。这恐怕不能全怪宝宝，也不能认为宝宝要求高，是个“磨娘精”。父母应该检查一下自己的做法，看看哪些做法，不利于养成宝宝困了自己上床睡觉的习惯，迅速调整，宝宝很快就会自己睡觉的。

传统社会生活中，人们有午睡的习惯，现在工作、生活节奏加快，尤其是在大中城市，享受午睡时光，可能已经是一种奢侈了。人们普遍有睡眠不足的问题，而孩子们的睡眠时间，也越来越短了。

在瑞士，3岁时还有午睡习惯的孩子占60%；到了4岁，有午睡习惯的孩子已经不足10%了，有70%的孩子从来不睡午觉，20%的孩子有时睡，有时不睡。

在北欧一些国家，三四岁孩子有午睡习惯的比瑞士还少。法国幼儿园现在还保留着午睡的习惯；地中海国家和我国差不多，成人和孩子都有午睡的习惯，但能午睡的成人越来越少。

孩子是否愿意午睡，午睡多长时间，与孩子的年龄有密切的关系，也与父母的习惯和文化背景等因素有关。

23个月的宝宝，白天不肯睡觉是可以理解的，孩子到底是否需要午睡？答案是肯定的。睡眠心理学家的研究表明，所有年龄段的人午睡都不是多余的，午睡对人身体健康是有帮助的，所以应尽量帮助孩子养成午睡的习惯。

午睡需要多长时间呢？通常情况下，睡半小时就足以恢复疲劳感，下午和晚上都会精神抖擞。23个月的宝宝白天可能还会睡上一两个小时，甚至两三个小时，这都没关系，只要宝宝不因白天睡多了，半夜起来玩，或

半夜起来哭闹，就任由宝宝去睡吧。如果宝宝白天睡三四个小时，到晚上该睡觉了还很精神，甚至半夜三更还不睡觉，要爸爸妈妈陪着玩，那就需要加以调整了。调整的方法应该是和缓的，在不影响宝宝整体睡眠的情况下进行。

如果宝宝白天一次性睡眠超过2个小时，晚上睡得很晚，或半夜起来不再睡，那就在宝宝白天睡到一个多小时的时候，轻轻呼唤宝宝的名字，并轻轻地推动宝宝的肩膀，也可拍拍宝宝的小屁股，或亲亲宝宝的小脸蛋，手里拿个宝宝喜欢的动物玩具，学着动物的语言，叫宝宝起来玩。但如果宝宝因此哭闹，那就不要这么做了。

就是不愿意上床睡觉

常接到这样的咨询，妈妈述说宝宝就是不肯入睡，或半夜起来哭闹，由此怀疑宝宝“是不是有什么病啊”！

常有妈妈抱着孩子找到医生去诉说，但几乎没有哪个妈妈从医生那里取得“真经”，很快解决了宝宝的睡眠问题。大多数情况下，医生的招数都不灵验，包括我自己的招数。由此我思考，健康的宝宝却长时间不好好睡觉，恐怕没有人能准确破解其中的原由，只有宝宝自己知道，但遗憾的是宝宝又不能诉说清楚。妈妈心烦意乱，说的大多是自己的感受，而医生以病视之，无异于隔靴瘙痒。睡眠问题不是单纯的医学问题，它更多的是心理问题，可能一场恶梦，扰乱了宝宝的睡眠，留下心理阴影，从此就不能安然入睡了，直到长大成人，才逐渐好转。



宝宝/郑果
爸爸妈妈带果果去动物园看动物。

父母常把宝宝不好好睡觉归因于缺钙，有的医生也这样告诉父母，这是不客观的、缺乏科学依据的断言。宝宝缺钙可能会表现出不好好睡觉，但不能仅凭借不好好睡觉就断言宝宝缺钙，诊断缺钙是需要依据的，包括临床症状、体征和其他辅助检查。另外，维生素AD和钙超量了，也会引起宝宝不好好睡觉，甚至类似于缺钙的临床表现，如多汗、烦躁、易惊等。

面对没理由，就是不好好睡觉的宝宝，父母能做的就是拿出极大的耐心，安慰半夜醒来哭闹的宝宝。如果宝宝半夜醒来不吃东西，就是不睡觉，最好的解决方法就是给宝宝吃东西；如果宝宝半夜醒来需要陪着玩，不陪着玩就哭没完，最好的办法就是陪着宝宝玩，所不同的是，不要主动出招，现在可不是开发宝宝智力、训练宝宝能力的时候，玩的形式越简单越好，越安静越好，或许宝宝只需要你静静地看着他玩，那你就看着宝宝玩，想着自己的心事，或托着腮帮子打个盹，算是一种休息方式。最坏的应对方法就是焦躁、发怒，那样只会让事情变得更糟，延长了孩子不好好睡觉的时间，弄得“两败俱伤”。

我愿意给父母一个育儿理念，这个理念好像有点“消极”，但却实用。其实世界上的事情，不都是“积极”所能为，“消极”也有它的意义，所谓“无为而无不为”，“无为而治”，讲的就是这个意思。这个理念就是：以母亲一颗伟大宽厚的包容之心，接纳你的宝宝所有的问题，宝宝的问题就解决了大半。然后因地制宜、因势利导、见机行事、将“错”就错、不动怒、不嗔怪、不烦躁，心平气和地养育孩子，一切都会好起来的。

大师的音乐催眠曲

医学博士西尔斯在他的《夜间育儿》一



宝宝/贾钉
快乐的家庭。

书中，推荐了一组能够让宝宝安静入睡的曲目，我把这些曲目摘录下来，看看我们的孩子们能否听着这些曲目安然入睡，这些都是国外音乐大师的曲目，音乐没有国界，我想也应该适合我们中国孩子吧。

这些曲目是一位音乐教授推荐给西尔斯博士的。这位音乐教授有一个“高要求”的孩子，为了安抚他那“高要求”的宝贝入睡，把已经累坏了的妻子解脱出来，音乐家选择了这些曲目，结果出人意料，这些曲目真的让他的宝贝安然入睡了。如果说这是解决孩子不好好睡觉的好方法，不如说这是音乐家爸爸借助优美的音乐，表达对妻子、对孩子的深深爱意。这爱意传给了妻子，妻子忘却了疲劳，愉悦的心情又传给了孩子。结果，孩子得到了慈祥爸爸的爱，得到了温柔妈妈的爱，还得到了美妙音乐的爱，宝宝在这三重爱意的包围中，甜甜地睡着了。

以下便是大师的推荐曲目：

安东尼·德沃夏克　弦乐小夜曲，作品第22号，第二乐章

克劳第·德彪西　牧神之午后前奏曲

克劳第·德彪西　明月之光

毛利斯·威尔　为悼念逝去公主的帕凡

W. A. 莫扎特　G大调第十七交响乐，K. 129第一乐章

J. S. 巴赫　勃兰登堡第三协奏曲

J. S. 巴赫　平均律钢琴曲集，第一、二部分

弗朗斯·约瑟夫·海顿　弦乐四重奏

毛利斯·威尔　钢琴作品

W. A. 莫扎特　弦乐嬉游曲，早期交响乐

克劳第·德彪西　神圣的和世俗的舞蹈，钢琴前奏曲



宝宝／张琰博

第十二章

2岁的幼儿

（23-24个月）

★2岁，成长关键期
★幼儿有惊人的模仿力
★词汇量爆炸式增长
★听懂“不”的含义
★培养宝宝合作精神

第1节 特 点

183. 2岁，宝宝成长纵向看

正确认识宝宝的表现是关键

有许多说法，都是针对2岁宝宝的：2岁宝宝让人头疼；2岁宝宝招人烦；2岁宝宝变着法儿地淘气……是这样吗？我看这是认识上的问题。孩子总是招人喜爱的，即使到了执拗期，带给父母的也是快乐多多，烦恼少之又少，除非父母把宝宝的正常表现视为异常。

如果说青春期是人叛逆的顶峰，那么幼儿期则是人执拗的顶峰。青春期也好，执拗期也好，孩子所经历的，不过是生理、心理上不断成熟，认识世界、融入社会的成长过程。

问题的关键不是宝宝能否愉快而顺畅地度过生理上的特殊阶段，而是爸爸妈妈能否正确认识、妥善对待孩子的改变，能否把孩子“异常表现”放在人生成长的大背景中理解。当然，医学意义上的问题，不在此列。

也许当了爸爸妈妈的人，更能清晰记起自己幼时的经历。是否常被妈妈的唠叨弄得心烦意乱？是否常被爸爸的断喝吓得一言不发？是否因爸爸妈妈的不理解，心情郁闷，产生强烈的叛逆感？是否你无论怎样努力，也不能让爸爸妈妈满意，总是拿你的缺点和别人的优点相比，让你一点自信也没有？是否你好不容易获得了优异，妈妈却告诉你不要骄傲，还差得远呢！你很沮丧，下定了决心：就是不听父母的！他们喜欢的，你偏不做，看他们怎么样，反正都是不好。



宝宝/邱思哲

宝宝正玩得起劲，突然想起妈妈，回头望去，没有发现妈妈的踪影，宝宝脸上露出了焦虑神情。给宝宝一个安全的空间，不仅仅是没有危险，信赖的人在他身边是最大的安全，当宝宝确定自己安全时，能够发挥最大潜能。

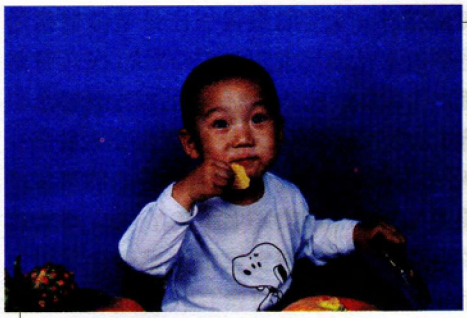
如果没有这样的经历，那是最好的；如果有，那就要反思了，现在自己做了父母，还要重复过去的故事吗？！宝宝现在进入了执拗期，只要父母正确对待，孩子会很顺利度过这个人生阶段，健康成长起来。相信父母们都能交出合格的答卷。

语言发展新台阶

2岁宝宝语言发展再上新台阶，词汇量又一次爆炸式增长，宝宝用语言表达需求的能力更强了，有了更多的可能与父母进行交互式对话，与此同时，宝宝对语言表现出浓厚的兴趣，愿意使用新词和妈妈对话，父母的赞赏可极大地激发宝宝学习和运用语言的兴趣。当宝宝说出每一个新词汇时，父母应表现出惊讶，并加以适当的赞许，父母丰富的表情有利于对宝宝潜能开发。以饱满的热情关注宝宝点点滴滴的进步，对宝宝成长意义重大。这个年龄段的宝宝说话的语序已经很少出错了。宝宝会使用不少名词以外的词汇了，如不能、受伤、知道、认识、喜欢、生气、高兴等。宝宝已能说不少完整的语句了，如“我喜欢爸爸”、“小猫咪受伤了”、“妈妈生气了”等。

独立性、自律能力

2岁的宝宝独立性不断增强，开始有了自律能力，并紧密关注自己的感受。宝宝开始尝试着做自己喜欢的事情，开始感受父母对他的情感。但由于宝宝的认知能力还是非常有限的，当妈妈为了避免危险而制止宝宝做某件事时，宝宝感受到的是妈妈“不爱我了”。宝宝看到的是妈妈外在的表现，感受到的是妈妈“不友好的态度”。所以，当妈妈要



宝宝/查里

对于宝宝来说，其实要求并不高，只要身体舒适，有吃的有玩的，有他所熟悉的人在身边，宝宝就能安心地玩耍。

严肃而坚决地制止宝宝做某件事时，首先要告知宝宝你是爱他的，但你不能让他做这件危险的事，这样会让宝宝的情感发展走进良性轨道。

喜欢帮爸爸妈妈做事

现在不能只是爸爸妈妈帮宝宝做事了，父母要教会宝宝帮爸爸妈妈做事，教会宝宝自己做自己的事，这样不但能够锻炼宝宝动手做事能力，还能培养宝宝热爱劳动的品质。让宝宝参与日常生活中琐琐碎碎的家务事也是开发宝宝潜能的方法之一。

手眼协调能力

宝宝眼手配合越来越好了，会很耐心地一个一个把带有小眼的珠子穿成串珠。只要是宝宝想做的事情，几乎都要尝试着去做，尽管有时显得还比较笨拙，但宝宝不会气馁，坚持把事情做完的时候多了起来。

宝宝开始凭借自己的想法画一些有意义的图画，如月亮、太阳、苹果、香蕉，宝宝还会化解尴尬，宝宝画的香蕉黑糊糊的，妈妈问香蕉长的这样啊？宝宝则诙谐地告诉你，他画的是烂香蕉。

锻炼宝宝解决问题的能力

在宝宝幼儿阶段的最后一年里，宝宝的重大进步就是思考能力和解决问题能力的提高。

把宝宝玩具放到高一点的地方，当宝宝想要高处的玩具时，你不要马上就把玩具拿下来递给宝宝，而是用探询的口气问：你自己能把高处的玩具拿下来吗？（给宝宝一个思考问题和自己动手做事的机会）不要等宝宝回答你紧接着说：我相信宝宝一定能想办法拿到它（给宝宝以鼓励和支持）。这时，宝宝可能会把小凳子端过来，站在凳子上，通过让自己“长高”拿到玩具，如果宝宝这么做了，父母一定要不失时机地表扬宝宝，让宝宝尝到完成任务的喜悦，产生自豪感，这样愉快的经历会激发宝宝更大的学习热情和强烈的探索精神。

父母期望值与宝宝实际能力

这个尺度并不好把握，通常情况下是父母的期望值高于宝宝的实际能力。这里所说的能力不仅仅指宝宝语言、运动、思维等能力，还包括吃、喝、拉、撒、睡的能力。最典型的是：

- 宝宝一顿有喝200毫升奶的能力，可妈妈期望值是300毫升。
- 就宝宝自身发育而言，2岁会走已不算晚，可妈妈认为宝宝应该早在1年前就应该会走了，因为邻居家的孩子就是这样。

如果妈妈照着标准养孩子，总会有一项两项落后，也会有几项超前。如果父母只着眼于落后的，忽视超前的，父母的期望值与宝宝的实际能力就很难有好的契合，矛盾就在所难免。

父母的期望值与宝宝的实际能力不可能完全契合，父母与孩子间不可能不发生矛盾，找到最佳的契合点不容易，但父母对宝宝的期望和要求应符合宝宝生长发育规律，父母应理解宝宝各个成长阶段中的特性和能力，以及宝宝特有的行为方式。

父母不但要尊重宝宝生理发育规律，还要理解宝宝心理成长过程，父母对宝宝要有合理的限制，以免把孩子溺爱坏，父母同时要学会理解孩子，学会处理与孩子间的矛盾，把限制转换成对孩子的爱，让孩子理解父母

的良苦用心。在孩子幼小的心灵中埋下健康心理的种子。如果父母充分理解我的观点和看法，待到孩子长大后在孩子教育方面会少一点烦恼。

父母策略

● 与宝宝建立起伙伴关系

在今后的成长道路中，宝宝希望父母是他的“伙伴”，而不是“审判官”、“监察官”。宝宝不喜欢事事代劳的父母，更不喜欢事事监督的父母，当宝宝受到挫伤时需要父母安抚和激励，当宝宝犯了错误时需要父母耐心引导，父母不要把自己放在“一家之长”的位置，凡事没有错对，就要听父母的，这样做的结果只能让孩子远离父母。

● 给宝宝充分的自由

给宝宝充分的自由会教会宝宝如何用自己的能力影响周围的环境，这个能力可提高宝宝学习兴趣和创造力。但是，给宝宝充分的自由，并不意味着对宝宝的行为放任，对宝宝某些不合理行为仍然应该加以限制。父母需要把握限制的一致性，而不是任凭自己心情好坏，心情好时，对孩子就“宽大处理”，心情坏时对孩子就采取“专政”，让孩子无法判断事情对错，这会影响宝宝日后成长过程。

● 通过讲道理引导宝宝行为

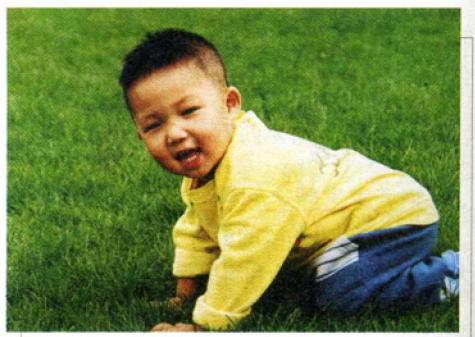
从只通过行动解决问题，到通过思考和行为解决问题，是宝宝成长过程中的又一里程碑，这一能力的拥有使得父母通过讲道理引导宝宝行为变成现实。但如果父母认为宝宝具备了这样的能力，而忽略宝宝自我意识，父母的道理就不能引导宝宝的行为——这个年龄段的宝宝仍然是仅仅站在自己的角度看问题，宝宝所有的行为都是出于自愿。宝宝能听懂一些道理，但父母想通过道理引导宝宝行为还需要做出很大的努力。

● 宝宝情绪是父母情绪的写照

2岁以后的宝宝开始更加密切地关注父母的情绪，宝宝的情绪往往是父母情绪的写照。对于这个时期的宝宝来说，父母就是他的全部，在宝宝看来父母能够诠释整个世界。父母就是孩子的天，天晴了，阳光普照，天阴了，雷雨交加。宝宝对父母的情绪和感受是敏感的，面对父母的情绪变化，尽管有许多的不理解，但宝宝能够感受到父母的情绪是阳光还是阴雨。当父母的情绪是阴雨时，宝宝失去安全感，没有安全感时，宝宝潜能得不到充分发挥，探索精神和求知欲也被压抑。一句话：宽松快乐的环境是宝宝健康成长的保证。

● 爱哭闹的宝宝

对于不会说话的宝宝来说，哭是语言，宝宝用哭表达他的需求和感受。2岁的宝宝几乎可以用语言表达自己的感受了，不再需要用哭表达。这个年龄段的宝宝哭多是情感的表达，宝宝很少因为饥饿和困倦而哭闹，宝宝的哭更多来源于宝宝主观认识。比如：他的要求没被满足、他的情感没被重视、他东西被人拿走、他还不能按照自己的想法做某件事。比如：他要像爸爸一样用遥控器把电视机打开，但几次都没有成功，这时宝宝不但不愿意接受父母的帮助，可能还会因为父母要帮助他完成而哭闹。宝宝开始不服气，这个年龄段的宝宝开始认为自己什么都能做，但有时又认为自己什么都不能做，以至于已经会做的事非要父母帮助。宝宝这种



宝宝/郑果

矛盾性是基于宝宝的自我把握能力还极其有限。所以，如果宝宝不能顺利完成某一件事，父母不要直白地提供帮助，而是以询问的口吻提醒宝宝完成的方法，这样不但给了宝宝思考机会，还不会让宝宝产生挫败感。

宝宝还会因为疲劳而哭闹，这时，如果父母认为宝宝是因为没意思，或认为宝宝没有玩耍够而哭闹，带着宝宝继续玩耍做游戏，宝宝可能会闹得更欢，因此宝宝会更疲劳。对于这个年龄段的宝宝来说，还不能感受自己是因为疲劳而不舒服，因此不能主动停止玩耍休息恢复体力，这一点是父母需要注意的。如果你的宝宝玩得特别欢，但转而却开始不耐烦，甚至哭闹，妈妈可试着让宝宝安静下来，躺下来给宝宝讲故事，或让宝宝坐在你的腿上，摇着宝宝轻轻哼一曲优美的歌，安静下来的宝宝困意袭来，伴着妈妈的歌声甜甜地入睡。

一定要接受幼儿园的正规教育吗?

越来越多的父母开始关注宝宝智力发育，2岁以后的宝宝体能发育和智能发展都上了一个新台阶，着手教育被提到议事日程，是否把孩子送到幼儿园接受正规学前教育成为父母思考的问题。

一定要把孩子送到幼儿园接受正规教育吗？不是绝对的，有的父母说，把孩子送到幼儿园不是为了接受正规教育，主要是希望孩子过集体生活，和更多的孩子接触交往，提高孩子社会交往能力。事实上，是否把孩子送到幼儿园，重要的不是父母要达到什么目的，而是要看孩子是否能够接受上幼儿园，国家规定7岁以后儿童必须接受9年义务教育，但并未规定2岁以后幼儿必须接受幼儿园教育。这个年龄段的幼儿游戏就是学习，父母是幼儿第一任老师，家庭是幼儿第一所学校。如果父母把对幼儿的培养和教育重任压在幼儿教师肩上，就我国目前大多数幼儿园来说是不切实际的。宝宝幼时经历对今后成长有着举足轻重的作用。

玩耍和游戏是幼儿智力发育最佳途径，安全可靠的环境是幼儿智力发育的基本保证，如果幼儿园的环境对宝宝来说是不安全的，宝宝的探索精神就会削弱，宝宝的潜能发挥也会受到一定程度的阻碍。过早锻炼宝宝“胆略”并不能让宝宝“胆大”。所以，是否把宝宝送到幼儿园，要具体情况具体分析。

184. 2岁，人生发展关键期

2岁是宝宝人生发展关键阶段。大脑还没有“格式化”，塑造的空间还很大，父母还可以帮助宝宝进行理想的编程。无论宝宝有怎样的表现：令父母高兴的、让父母担忧的、使父母烦恼的、叫父母气愤的，都应平心静气地对待孩子，给予孩子最大的母爱和父爱，让孩子在温暖、宽松、友善、和蔼、欢乐的环境中成长起来。

无暇顾及小事了

宝宝真地让爸爸妈妈刮目相看了。告别婴儿期，刚刚进入幼儿期的宝宝，尽管有了巨大的变化，但还能找到婴儿期的影子，宝宝还会不时地喜欢在妈妈怀里撒娇，用小手摸一摸妈妈的乳头，回味一下吃妈妈乳头的感觉。2岁的宝宝可无暇顾及这些小事了，宝



宝宝/杨圣嘉　乳名/宝儿
我要拥抱阳光。



宝宝/秦子毫
亲得我直痒痒。

宝有更多的事要做，有更多的愿望要实现，有更多的事情让他新奇，有更多让他感兴趣的事情，有了更强的探索和冒险精神。

强烈的自我意识

2岁的宝宝有了“自我意识”，最明显的特征是“那是我的”，想从宝宝手里拿到属于他的东西，可要费一番周折。如果不想把他手中的东西给你，不再是把小手高高举起或藏到身后，而是义正词严地阻止你要他的东西。

果果则很不同于一般的孩子，在任何年龄段，果果都是“手松”的，无论多好吃的食物，多喜欢的玩具，只要有人要，无论是大人孩子，他都会慷慨地递过去。这是为什么？难道说果果没有“自我意识”？

通过一件事我知道了，果果不是没有自我意识，果果是太仁义了。妹妹要果果喜欢的气球，果果玩性正浓，哪里会舍得给妹妹，可妹妹哭着喊着要，果果默默地递给了妹妹，当果果把头转过来的时候，我看到果果眼里充满了泪水，果果还不到3岁，正是“护东西”的年龄，他把自己心爱的东西给出去，是仁义使然。

需要讲明事情原委

宝宝会展示很多令父母惊奇的能力，好像什么都懂。宝宝也会“混”起来——当你违拗了他的想法，不答应他的要求时。但有的宝宝并不这样，只要你和他讲明白事情的原委，就会像个可爱的小天使和有礼貌的小绅士。

调皮的宝宝

宝宝动作之快，简直出乎妈妈意料，放在茶几上的杯子，还没等妈妈拿起来，站在妈妈身边的宝宝，会蹿到妈妈前边，以迅雷不及掩耳之势，把它撩到地上，看着摔在地上的玻璃碴，稍微一愣，很快就玩自己的去了，全然没有了以往的害怕。

听懂“不”的含义

2岁以前的宝宝，妈妈越不让他动的东西，他越要动，那是不理解妈妈的话，是由于妈妈的提醒，宝宝才走到东西跟前；2岁以后的宝宝，可就不这样了，开始领会妈妈的话，知道“不”的含义了。

如果宝宝没有听从妈妈的话，不是没有听懂，是因为就要这么做，以显示他的能力，即使不爱活动的宝宝，到了这个年龄，也不会老老实实地待着不动。

语出惊人

2岁以后的宝宝语言发育也是惊人的。有的宝宝到了2岁末，几乎没有他不能说的话，什么都能用语言表达，而且常常是语出惊人。可仍有的宝宝不能说两个字的词。

极强的模仿力

这时的宝宝，有极强的模仿力，也有极强的模仿欲望，妈妈要干什么，他就要干什么。2岁前的模仿大多是后滞的，或许几个小时后，或许几天后才开始模仿妈妈的动作。现在不是这样了，马上就要行动。如果妈妈拿着墩布拖地，宝宝马上就要抢过来干，成了“小捣乱鬼”。可也有的孩子喜欢自己玩自己的。宝宝的模仿力不但很强了，还可以模仿一些比较复杂的动作，如用锤子钉钉子，有时会在模仿的基础上有所创造，不但像爸爸一样用锤子钉钉子，还可能用锤子钉其他宝宝认为应该钉的东西。

合作精神

宝宝开始喜欢和小朋友玩耍，但还缺乏合作精神，还不懂得和小朋友分享游戏的乐趣，这是正常的，不能因此认为你的孩子不

合群。父母没有必要煞费苦心教育孩子如何学会与小朋友分享游戏的乐趣；没有必要让你的孩子慷慨解囊，把他喜爱的玩具或食物送给小朋友。这会让宝宝有“劣势”的感觉，对哭着喊着要东西的小朋友也没有补益，倒是怂恿了那位小朋友抢占别人东西。

如果孩子从小朋友手里抢东西，没有必要用语言教育宝宝，宝宝还不理解妈妈教育的语言，妈妈只需说不可以拿小朋友的东西，然后把东西还给小朋友就可以了。有时，如果妈妈硬逼着孩子把东西还给小朋友，常令妈妈懊恼和沮丧，因为宝宝就是不听从妈妈的话，甚至会因为妈妈的强迫而号啕大哭，宝宝就是这样任性，不能就此认为宝宝的品德有问题。

第2节 生长发育和成长

185. 体重、身高、牙齿

体重

宝宝体重可按简易公式粗略计算得出：公斤体重=年龄×2+8。满2周岁宝宝平均体重为2×2+8=12公斤。

体重与喂养有很大关系，但也与宝宝活动量、家族、疾病等诸多因素有关。有的宝宝吃得并不少，妈妈也很注意宝宝的营养结构，但并不是很胖；有的宝宝在同样喂养情况下，可能就比较胖。

尽管你的宝宝不胖，但宝宝吃得很好，身体健康，切莫千方百计喂孩子，非要把宝宝喂成肥胖儿。胖宝宝会给父母视觉上的享受，妈妈会有一种自豪感，喂养孩子很成功，但对于孩子来说可不是什么好事。

胖宝宝可爱，胖姑娘不悦

我的奶水特别充足，4个月添加辅食后，每天都要弃掉不少奶水，宝宝食欲非常好，生下来就是个胖孩子，5个月就已经10.5公斤了，我还为此发愁，真怕女儿成为肥胖儿，那将会给她今后的生活带来很多不便，会给她带来很大的心理负担，会因此缺乏自信，更怕埋下成人儿童病的隐患。宝宝1岁以后，我就开始调整饮食结构，希望宝宝成为不胖不瘦的孩子，但婴儿期就胖的孩子，真的不好调整。现在女儿已经是18岁的姑娘了，却不是苗条的女孩。我隐隐感到有些歉意，但我不能在孩子面前表现出来，让她没了少女的自信。

无论是男孩子，还是女孩子，父母都要想到宝宝的将来，不要为了现在的自豪感和视觉上的享受，让你的宝宝成为肥胖儿。相对消瘦的宝宝不是妈妈不舍得喂，如果是喂养上的问题，很少是因为喂养不足，而多是喂养方法不正确、不科学。最常见的原因是，父母采取了不正确的喂养方法，如“填鸭式”的喂养，导致了宝宝消化功能紊乱，出现厌食或偏食。大多数比较瘦的孩子并不是父母喂养的问题，与自身体质，家族遗传倾向，爱活动，吃饭比较挑剔等有关。只要没有病，宝宝不胖，甚至有些清瘦并不是坏事。

身高

宝宝身高可按身高计算简易公式粗略计算：身高=年龄×5+75厘米。满2周岁宝宝平均身高为2×5+75=85厘米。

身高与喂养关系不是很密切。即使吃得不是很好的孩子，身高的增长也和其他宝宝差不多少。身高的增长遵循着一定的规律，但



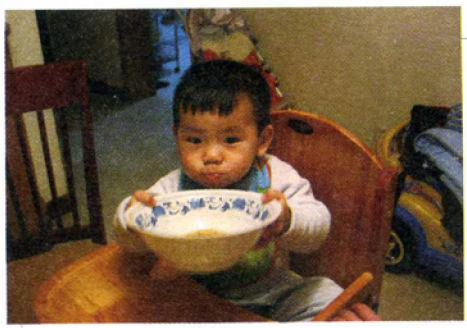
每个宝宝都在遵循普遍规律的基础上，沿着自己的生长轨迹生长着。影响宝宝身高的因素有很多，最重要的是遗传，其次是营养、运动、环境、地域，即使是孪生兄弟姐妹，在整个生长发育期，身高的增长也会出现差异。

不能忘了遗传对宝宝身高的影响

我小弟和小弟妹的身高在人群中属于偏低的，他们的儿子和同龄孩子相比，也是偏低的。上学后，在班里一直是坐在最前排。妈妈为儿子的身高很是发愁，只要见到我，说得最多的是：你大侄也不长个，是不是有什么病啊。我不愿意说那是遗传的结果，我不愿意伤害弟弟、弟妹，我知道他们不愿意承认是因为他们身高不达标而导致孩子身材矮小。后来，弟妹给孩子化验了生长激素，结论是比正常低，骨龄也计算了，说是比同龄孩子小3年。结论是生长激素缺乏引起矮小，建议注射生长激素。真的要用药了，弟妹还是向我征求意见，我保留意见，不同意如此盲目地给侄子使用生长激素，侄子才11岁，距离成熟期还有几年，如果因为治疗不当导致生长发育问题，甚至导致脑垂体疾病，将会让我们所有的人后悔莫及。侄子最终没有打生长激素，现在已经上中学2年级了，在班里身高仍然不算高的，但也达到了同龄少年的标准。

牙齿萌出的差异

书上说乳牙萌出时间是在生后4–6个月，如果自己的孩子到了8个月还没有萌出，父母就会把其归于“缺钙”。尽管书上说，有的孩子乳牙萌出可延迟到8个月，甚至有的孩子到了1岁才开始有乳牙萌出。但如果孩子没有在6个月前萌出乳牙，父母宁可认为孩子不正常。大多数宝宝到了2岁半乳牙就出齐了，上下颌加一起共20颗乳牙，但不是所有的孩子到了2岁半都出齐了20颗乳牙，2岁半以后乳牙还没有出齐的宝宝并不是发育落后的表现，也多不是缺钙所致，只是生长发育个体上的差异而已。



宝宝/秦子毫

子毫能端起这么大的碗！不但能把碗端起来，还能送到嘴边喝呢，可见幼儿的潜力有多大。

可以刷牙了

从现在开始，妈妈可以用牙刷给宝宝刷牙了，可以选择儿童专用的低氟牙膏和刷毛相对柔软的儿童牙刷。现在宝宝还不会自己刷牙，但每次妈妈都要先给宝宝示范如何刷牙，然后让宝宝自己拿着牙刷刷牙，因为宝宝还不能把牙刷干净，所以，当宝宝刷完后，妈妈再帮助宝宝刷一次。不要挤太多的牙膏，每次挤出黄豆大小的牙膏就可以了。建议选择牙刷头比较小、毛很柔软、牙刷柄比较粗的牙刷。

186. 体能发育

凡事都要客观对待，都要正反两方面考虑，不要搞极端，养育孩子更不能极端化，生搬硬套。如果说我对父母育儿的指导，太过于宽泛，缺乏标准，这正是我对养育孩子深刻的理解，是我二十年从医经验的总结。孩子的生长发育和成长历程，无论哪方面，都不可用一个统一的尺子来衡量，是正常，还是异常？对孩子的养育，不可采取一个统一的标准和方法，更不可能有一个统一的尺度，更没有所谓的金科玉律。

上、下楼梯

如果你的宝宝还不会一脚一个台阶地上楼梯，而是迈上一个台阶，另一只脚也迈上同一级台阶，不能认为宝宝体能发育落后，有的宝宝要到2岁半以后才会一脚上一个台阶。

宝宝并不会因为从楼梯上滚落下来，而

不再敢尝试下楼梯了，宝宝从来就不会因为挨摔而停止活动的。伸着小手让妈妈领着上下楼梯，不一定是胆怯的表现，这样的孩子多不鲁莽行事。

如果宝宝要求妈妈领着上楼梯，妈妈也不要为了锻炼宝宝的胆略和独立性而拒绝宝宝的要求，有这样要求的宝宝是在告诉妈妈：他还不能独立上下楼梯。如果妈妈拒绝帮助宝宝，宝宝可能会很失望。

妈妈要相信，宝宝的需求一定有他的道理，总有一天，宝宝会独立上下楼梯的。当父母老了的时候，如同回到了幼儿时期，不再敢独自上下楼梯，如果这时能帮助你的人不帮助你，你的心情将是什么样的呢？

在同龄孩子当中，别人的孩子已经能够自如地上下楼梯了，而你的孩子还需要你的搀扶。如果因此你带宝宝去看医生，医生却告诉你孩子并没有发育问题，你就应该满腔热情地帮助孩子，不要对孩子有丝毫的怀疑，在你内心没有丝毫的焦急和抱怨，始终一如既往地帮助孩子，这才体现了父母之爱。

宝宝的小手小脚

24个月的宝宝，能打开门插销，会画简单的图形，能搭更多层积木，能玩拼插图，会在父母和幼儿园老师的指导下折纸，还会创造性地折一个小动物，尽管不像，但这是宝宝的创造，妈妈要给予热烈的赞扬。给玩具娃娃穿衣服，不但锻炼宝宝的动手能力，为将来宝宝自己穿衣服打基础，还可以培养宝宝的爱心。



宝宝_段佳凝

刚刚学会走路的宝宝，两条小腿立在一起，大多呈“O型”，走起路来哈巴哈巴的，喜欢用脚尖踮着走，两只胳膊向身体两边张开，颤颤巍巍，看起来马上就要摔倒的样子。现在不同了，宝宝能稳稳当当地走路了，不再哈巴哈巴的了，也不再用脚尖踮着走（如果宝宝偶尔脚尖踮着走，是在玩耍），两条小腿之间的缝隙变小了，两只胳膊可以垂在身体两边规律地摆动着。宝宝站在那里，两条小腿直溜溜的，原来看起来像个弯弯的镰刀，现在可像一把笔直的剑了。

有的孩子小腿看起来还是有些弯，不要着急，有的宝宝到了四五岁，小腿才变得笔直。只要宝宝没有异样，父母不要整天担忧，总是对孩子的发育持有怀疑的父母，会给孩子的成长带来不好的影响，爸爸妈妈的怀疑和担忧，会表现在脸上和情绪上，父母的不安会传递给孩子，孩子把父母当做他的保护神，保护神不安，受其保护的孩子怎么能安心呢？

突然走路拖拉由何原因引起？

宝宝2岁，4天前突然发现宝宝的左脚走路时有点拖，问他是否有不舒服，他说没有。宝宝没有感冒、发烧等症状。4天来情况未见严重，去医院做了肌酸激酶测定，测定值为84，应属正常。不知由何原因引起？

根据你所提供的资料分析，最大的可能是有轻微的肌肉或肌腱拉伤。2岁的宝宝已经能够离开妈妈的视线自己玩耍了，当宝宝自己玩耍时，难免会磕了碰了，或拉伤扭伤小胳膊小腿的，如果从外观上看不到什么问题，宝宝又不能够叙述，就很难找到原因。你已经带宝宝看医生了，并做了相关实验室检查，没有发现阳性体征和阳性实验

室结果，说明没有什么显现的问题，而且这几天也没有加重的趋势，没有发现其他异常情况，所以，基本上可以放心了。如果是肌腱或肌肉拉伤扭伤，就目前情况不需要特殊处理，稍微让孩子休息、少活动，密切观察，如果孩子出现其他异常体征，或原有症状加重，要及时看医生。

第3节 宝宝成长与父母养育策略

187. 成长中的宝宝

思想·理解·表达

幼儿的语言学习是思想在先，理解其次，然后是表达。对于宝宝的语言能力，我们真地没有必要着急，到时候，宝宝自然会娴熟地运用语言和我们交流，而且要比我们上一代的语言能力还强。孩子不单单模仿成人的语言，还要通过自己的思想、理解，创造性地使用语言。

说谁也听不懂的语言

宝宝喜欢自己嘟嘟囔囔，说谁也听不懂的话，常常自言自语，连父母都听不出孩子在说些什么。原来是孩子听不懂成人们在说什么，现在轮到成人们听不懂孩子在说什么了。或许宝宝的“外国语”，是回放着曾经让他听不懂的语音呢；或许孩子要模仿成人说话的语调和节奏，但苦于没有丰富的词汇，只好嘟嘟囔囔说些谁也不懂的话音了。不管宝宝为什么说我们听不懂的话，也不管宝宝为什么自言自语，我们都不要打扰，更不要笑孩子，这是件好事，孩子敢大胆地说他还不会说的话，这种胆略和尝试能使宝宝快速提高语言的运用能力。如果我们成人在学习第二语言时，也有这样的精神和胆略，我们或许会更快地学会第二语言。

口吃

如果你的宝宝从这个月开始出现口吃，并不意味着宝宝语言发育异常或智力迟滞。这个时期的宝宝，词汇急剧增长起来，几乎能听懂父母所有的话，甚至还能听懂电视里的语言。宝宝对字词的使用能力提高了，想更好地通过语言表达思想，可宝宝的思想总是先于语言，口吃也就在所难免了。

说、听的问题是天生还是后天引起的？

我有一个男孩，刚满2岁，体重11公斤，体型瘦，身高88.5厘米。早些时候没有注意到孩子的听力问题，因为会看电视广告、会听音响儿歌、会听开门声和门铃声、会叫、会哭、会笑，只是没有开口说话，认为是迟说话。到现在孩子已经2岁了，可还未开口叫爸、妈，发单音只有一两个，大人呼唤反应迟顿，好像注意力不集中，有些时候根本没反应。

从外表上看宝宝很机灵，爬上跳下的也很灵活，平日里与大人沟通都是把大人的手牵去，大人若让他坐着、等着，他也会。孩子性子比较急，急起来时搓手、搓眼、挠头、大叫、大哭。

宝宝小时候长了3个月的“湿疹”，很严重的那种，浑身长，头上厚厚的一层，像是戴着“帽子”。后来是坚持用“皮康王”，3个月后才好转，慢慢痊愈。

平时宝宝就是喜欢看电视广告，听儿歌。这时候什么声音都没办法分散他的注意力，一概不予理睬。我们看不出他与其他小朋友的区别，只是不开口说话。

上一周到省立医院神经科做“脑干诱发”，诊断结果听力差，有些声音可以听得见，有些声音听不见，影响了认识过程，导致语言障碍。建议做“CT”检查脑的发育。这可急坏了我们做家长的，不知怎样



宝宝中文名/茉莉 英文名/JASMINE DAVIES

才好，想请专家帮帮忙，指导一下今后应该如何。有几个问题咨询：

小孩的耳朵聋的可能性有多大，全聋还是半聋，有办法挽回吗？

小孩的语言有希望吗，有哪些好办法让小孩开口？

小孩体质差（常感冒、流涕、咳嗽），胃口差（饭量少、调食），有好办法调理吗？

孩子的语言发育有个体差异，有的孩子早在几个月时就能有意识地叫爸、妈了，到了2岁基本能够表达自己简单的需求，并能和父母进行简单的对话。但是，有的孩子说话比较晚，直到2岁还不愿意开口说话，想表达自己的要求时，常常是“嗯，嗯”的，可孩子什么都能听得懂。个别孩子直到3岁才开口说话，但无论是说话早，还是说话晚的孩子，到了2岁，都应该会正常地发音，能够听懂父母的话，至少能够有意识地叫爸爸妈妈，会说渴、吃等单字话。

从你的叙述分析，宝宝不是单纯的说话晚，还同时有听力差，反应迟钝，注意力不集中，并伴有性急，综合起来分析，宝宝的运动能力似乎没有什么问题，但智能发展似乎有些落后，我建议你到儿神经专科就诊，做全面的正规检查，排除脑神经系统疾病，以及胎儿时期脑发育障碍性疾病，如TORCH综合征。还有染色体疾病也需要排查，以明确诊断，早期干预治疗。

孩子神经系统疾病治疗得越早越好，尤其是神经系统康复训练。孩子有问题是妈妈爸爸最着急的事情，但是急并不能解决问题，你们夫妇应该调整好心态，到权威医院，找有关专家正规地，按部就班地给孩子看病，不要乱投医。要在一所你信任的医院和你信任的医生那里接受诊治，如果不能作出诊断，可请有关专家会诊，这样能够免去不必要的重复检查，尽快得到明确诊断，今天看一个医生，明天看一个医生，缺乏连贯性，医生的责任意识也不够。

或许你的宝宝什么疾病也没有，只是单纯的语迟，那是再好不过的事了，可当我们没有把握确定孩子是正常还是异常时，不能抱着这样的侥幸心理，以免耽误干预治疗时机。我们既不能没病找病，也不能心存侥幸，科学对待养育中出现的问题是正确的选择，你认为呢？如需要具体帮助，我愿意帮助你和孩子。盼孩子早开口说话，健康成长。

188. 父母所面临的孩子教育问题

现在父母面临的不但是学龄时期孩子的教育问题，对学龄前幼儿，甚至婴儿也产生了教育问题。

- 当孩子总是半夜醒来哭的时候，父母感到对孩子养育的失败。
- 当孩子不好好吃饭时，父母也感到无可奈何，希望找到能使孩子吃饭的良方。
- 当孩子睡得很晚时，父母就会找专家、看医生，希望专家给她一个良方，以使她的孩子能早早睡觉。

事实上，孩子睡眠习惯的建立与父母平时的养育方式有很密切的关系，父母有晚睡习惯的，其孩子也多喜欢晚睡。孩子晚睡或许是父母帮助养成的习惯，或许你的孩子就喜欢晚睡。



宝宝宝/贾舒雅



宝宝/王兴凯
只听声，不见人，我想找妈妈。

专家的建议并不能使晚睡的孩子马上变成早睡的孩子，其改变的过程可能相当缓慢，父母要有足够的耐心和宽容。

对孩子有伤害的事情父母要态度坚决地制止。如孩子玩火柴、摸电源等。这么大的孩子并没有需要父母大动干戈的坏习惯。

深刻理解孩子间的个体差异

父母应该了解，不但每个宝宝之间的发育存在显著的个体差异，每个宝宝自身的发育也是不均衡的：很早就会走路的宝宝，可能很晚才会说话；1岁还不会爬的宝宝，可能9个月就会走路了；8个月就会说话的宝宝，可能到了2岁还不会跑，甚至不会独自行走。

“3个月自己翻，6个月独自坐，7个月会抓挠，8个月向前爬，9个月乍乍站，10个月开口说，12个月开步走，15个月自己蹲，18个月抬腿跳”，这是我编的宝宝发育顺口溜。但是，具体到每个宝宝，其发育并不完全遵循普遍规律，每个宝宝都有其特殊性，如同相貌、身高、胖瘦、性格、脾气一样。

●要激励，不要泄气

如果你的宝宝不到1岁就走得很好了，而2岁还不会说话，但能很好地理解父母的语言，父母就不要着急，更不能让宝宝知道你们在为他说话晚而发愁，不要给宝宝输送任何他“不行”的信号。

宝宝需要的是激励，而不是批评；需要鼓励，而不是泄气；需要肯定，而不是否定。

运动能力发育很好的孩子，可能语言发育比较慢，那是宝宝把精力用在了运动上。

当宝宝学会走路后，会非常兴奋，总是乐此不疲地重复他新有的能力，而对于语言和词汇，宝宝还无暇顾及。

当宝宝学习走路的兴奋点下去后，反过来开始发现学习语言的乐趣，宝宝的语言发育就会突飞猛进。

父母要耐心等待，给宝宝自我发展的空间和自由，这是现代父母应该努力做到的。

接受宝宝间不可见的差异

孩子间可见的差异是很容易理解的，但孩子间不可见的差异，就不那么容易让父母理解了。而孩子间心理、行为、智能等方面的差异，要远远大于身体发育上的差异，但却常常不被父母所接受。

有的孩子1岁就能说出两个单词以上的句子，可有的孩子迟至3岁才达到这个水平；

有的孩子1岁半就能很好地控制大小便，可有的孩子3岁以后才学会，甚至有的孩子要到5岁才能尿便自理；

父母不能接受自己的孩子比别人的孩子发育慢；不能接受自己孩子的发育与书上的发育进程表不一致。



宝宝/孙可昕
昕昕妈妈说她的宝贝女儿聪明伶俐，活泼开朗。妈妈说得没错，宝宝是个冰雪聪明的宝宝。



宝宝/查里

亲亲妈妈，把爸爸晾在一边。别急，一会儿儿子就回过头来亲爸爸。

为了让孩子超常发育，父母不辞辛苦地训练孩子，但父母不知道，有些能力与后天的培养并没有很大的关系。

父母应该认识到，你的孩子是世界上独一无二的，他的发育和成长也是独特的。父母要学会欣赏孩子的独特，学会发现孩子不同凡响之处。

189. 幼儿惊人的模仿力，父母的榜样作用

孩子具有惊人的模仿力，这种模仿能力，使得孩子在成长的道路中，自然地学到很多能力。

当2岁的幼儿看到姐姐用勺吃饭时，也会学着姐姐的样子，拿起小勺往嘴里送；看到妈妈刷牙时，也会学着妈妈的样子，把牙刷放到嘴里；孩子还会学着妈妈的样子把梳子放到头上，甚至还会帮助妈妈梳头。如果妈妈非常高兴地说："这孩子真聪明，会用梳子梳头了"，孩子会很骄傲自己的能力。妈妈从来没有教过孩子，也没告诉过孩子梳子是干什么的，孩子的这种能力就是来自于对妈妈的模仿。

孩子的许多能力都是在日常生活中通过模仿学到的。让孩子参与到父母和家人的生活中，能够使孩子更多、更容易地掌握一些能力和行为方式。正是因为孩子惊人的模仿能力，也使孩子从父母身上学到了一些不良的生活方式和行为。

2岁的晨晨会坐在小凳子上翘起二郎腿，还有节奏地摇着小脚丫。在大人们眼里，孩子的这个动作是非常滑稽可笑的。奶奶骄傲地说："看我们晨晨，像个小大人似的。"

如果一个青春少年做这样的动作，可能会遭到这样的评价："像个什么样，坐没坐相，站没站相，像个二流子。"但孩子是模仿了父母的动作。

父母常常喜欢这样：孩子小的时候，并不刻意规范孩子的行为，也没有意识到父母的榜样作用，对孩子有多么大的影响。当孩子长大了，父母觉得该是教育孩子的时候了，并凭借自己的判断和观点规范孩子，开始喋喋不休。结果孩子非但听不进去，还可能产生抵抗情绪：父母说要向东，孩子偏要向西。

做了父母，就成了孩子的榜样。从孩子出生的那一刻起，甚至早在孩子胎儿时期，父母就要规范自己，无论是语言，还是行动。从对生活的态度，到对家庭的责任；从人际之间的交往，到对工作的敬业精神，都对孩子产生着深远的影响。

幼儿心目中的父母是英雄，他们信赖父母，崇拜父母。但随着孩子的成长，他们开始审视、怀疑、挑剔父母。当父母以自己的观点要求孩子的时候，孩子也正以自己的思想衡量着父母。



宝宝/张琰博

我要起跑啦，还抱着我心爱的贝贝熊。



宝宝/段佳凝

孩子希望父母是他们的朋友，希望父母理解他们。长大的孩子对父母的要求，比父母对孩子的希望还要高。孩子想让父母为他做得更多，并且要按照他的要求，然而，父母往往按照自己的主观意志要求孩子，按照自己的判断帮助孩子做事，且边做边唠叨。

结果是，一方面是父母艰辛地奉献，另一方面是孩子忍耐地承受。父母累，孩子也累。父母在孩子心目中的形象一落千丈。没有人希望这样的结局，但这样的结局却越来越多。

190. 儿科医生面临的新问题

教育家、心理学家、医生以及所有与孩子教育有关的人士都在研究和寻找最佳的方法，解决父母在养育孩子中遇到的问题和困惑。

医生所面临的也不仅仅是医治孩子身体上的疾病，儿科医生需要掌握更广泛的知识。

父母带孩子看病，已经不仅仅是因为孩子身患需要医治的疾病，而是出现了很多不同于过去的问题：

宝宝不好好吃饭怎么办？

宝宝不好好睡觉为什么？

宝宝为什么常常半夜醒来哭（夜啼）？

宝宝身高长得慢，为什么没有人家的宝宝长得快？

我家的宝宝为什么没有别人家的宝宝胖？

我的宝宝为什么这么瘦小？

宝宝2岁了还不会说话，是不是智力有问题？

宝宝还不会爬，是不是发育有问题？

宝宝1岁了，为什么还不会走？

宝宝6个月就开始出牙了，现在已经1岁8个月了，刚刚出8颗牙，是不是缺钙？

宝宝爱发脾气，是不是情商低？

宝宝都快2岁了，怎么还不能控制大小便？

宝宝一会儿也不闲着，是不是多动症？

……？

第4节 饮食和睡眠

191. 吃喝不该成为问题

吃什么有什么，就是不吃

在前面几章中讨论了很多营养与饮食问题，有一些问题也会出现在这个月，所以，如果这个月你在宝宝的吃饭问题上，仍然有前面所讲的问题，请你翻到前面几章重新看一看有关内容，很多内容仍然适合这个月的宝宝。

现在条件好了，营养供应不成问题，现在的问题是什么吃的都有，孩子就是不吃，细细想来，科学认识一下，这实在不应该成为营养饮食问题中的问题。做父母的不觉得这最令父母头疼的事，更多的是我们父母导致的吗？如果父母从来不逼着孩子吃饭，我想一定不会有这么多的孩子拒绝吃饭。

饭量并不水涨船高

宝宝又长了一个月，但宝宝的饭量并不会因此而有所增加，如果正处于炎热的夏季，宝宝的饭量可能还会减少。如果上个月正值秋天，宝宝吃饭特别香，到了这个月，可能会出现积食，因而食欲并不像原来那么好了。总之，宝宝吃的问题不会有太大变化。如果孩子吃得不错，生长发育都正常，就仍然按照上个月给孩子做吃的。宝宝长大了，越来越有自己的主见，不愿意吃的饭，恐怕妈妈不能像原来那样哄着吃了，宝宝可能不再相信不吃饭就会

变丑一类的话。给宝宝更大的吃饭自由，是争取孩子好好吃饭的最好方法。

孩子的食量存在着差异，只要你的宝宝生长发育正常，父母就不要因为“这么大的宝宝应该每天吃800克的饭菜”，而你的宝宝一天却只吃600克，就硬是逼着宝宝完成那200克的饭菜量，可能会招来一系列的吃饭问题。

还离不开奶瓶子

2岁的孩子还离不开奶瓶，这让父母费解，也会遭致周围人的疑问。其实，2岁的孩子还愿意用奶瓶喝奶并没有那么不可思议，也不会给孩子带来什么健康上的问题，如果说宝宝必须含着奶嘴睡觉，对牙齿发育不利，那么不良的饮食习惯比如说总给宝宝吃甜食同样对宝宝牙齿发育不利。

什么时候应该让宝宝离开奶瓶子？这个问题没有统一的答案和标准。但可以肯定的是：长期吃奶瓶子的宝宝，对口腔牙齿和咬合关节没有什么好处。宝宝喜欢含着奶嘴睡觉，这样会影响宝宝口腔卫生。长期吸吮奶嘴也会影响宝宝的咀嚼功能。所以，如果妈妈能够做到，并且宝宝也乐意接受的话，改用杯子喝奶或喝水是个不错的选择。

有的宝宝就是爱用奶瓶子喝奶喝水，不用奶瓶子就不好好喝水，不用奶瓶子就不喝奶。对于这样的宝宝，妈妈也不必为了让宝宝离开奶瓶子，而非要强迫宝宝使用杯子。让2岁的宝宝离开奶瓶并不是件难事，只要妈妈想这么做，一定能做得到。2岁的宝宝已经没有多大的吸吮欲望了。

孩子们都喜欢喝甜饮

孩子们爱喝饮料，因为大多数饮料都是以甜为主，酸甜适中。而且，对于习惯吞咽液体食物的幼儿来说，喝饮料既省去了咀嚼，咽起来也容易。孩子们几乎喜欢喝任何种类的饮料。但遗憾的是有些饮料对孩子的健康没有益处，不但不能多喝，还要少喝，尤其是很



宝宝/孙可昕

您在说什么，我听不见啊，我要让我的耳朵长得和长耳朵兔子一样，能够听到千里以外的声音。

容易令孩子有饱胀感的高糖、碳酸、苏打饮料。含有咖啡因、茶等成分的饮料也不适宜孩子喝。因为这不但会影响孩子食欲，还会降低消化功能，导致胃肠胀气、腹部不适。要选择纯果汁制作的饮料，如果太浓，可以加水稀释后给孩子喝。最好使用杯子给孩子喝饮料，因为用奶瓶喝饮料，往往会让孩子喝得过多。

吃得不少，长得不胖，为什么？

我曾问您为何孩子吃得不少，但长得不胖？您询问孩子的生理指标。具体是这样的：男孩，2岁。体重：23斤。身高：84厘米。他爸爸的身高是177厘米，比较胖。我的身高160厘米。孩子智力和运动都很不错，就是体重和身高不行。每天喝奶3次，每次180毫升。特别有食欲。我心里特别着急，帮帮我。

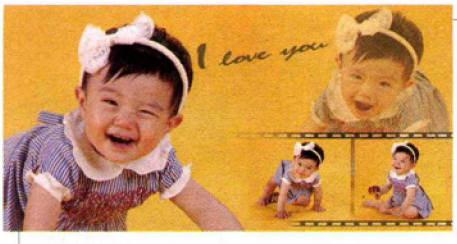
2岁宝宝的标准体重是：11.4–12.6公斤（你家宝宝实际值是：11.5公斤）。

2岁宝宝的标准身高是：80.8–89.3厘米（你家宝宝实际值是：84厘米）。

2岁宝宝的标准体重指数是：12.71–17.84（你家宝宝实际值是：16.3）。

由此可见，你家宝宝的身高、体重和体重指数都在标准范围内，你不需要着急啊，喂养方面，请注意以下几点：

- 合理的膳食结构，不要偏食，粗细搭配，吃的种类越多越好，不要只强调营养高的食品。



宝宝/妮妮

● 加强运动，现代的孩子运动量普遍较少。

● 减少小食品（零食和饮料，尤其是碳酸饮料）的摄入，养成按时进餐的习惯，特别是正餐前1小时更不能吃小食品。

● 为孩子营造一个良好的就餐环境、养成良好的就餐习惯，利于消化吸收。

● 宝宝已经2岁了，每天还喝540毫升奶，已经不少了，如果宝宝饭菜吃得比较少，可适当减少奶量，可每天喝2次，每次180–220毫升。

夏天喝奶上火吗？

我的女儿2岁了，断奶后（16个月）就非常愿意喝牛奶，现在她一天能喝1斤纯奶，2斤酸奶，是不是太多了呢？夏天是否应该少喝一些奶，会上火吗？孩子吃饭不是很多，身体还不错。谢谢您的解答。

随着年龄的增长，幼儿对奶的吸收能力就弱于对碳水化合物的吸收能力了，热量的来源也不能单靠脂肪和蛋白质为主，应逐渐增加碳水化合物的摄入。2岁的幼儿，不要再以奶代替全部的食物，每天喝3斤牛奶确实太多了，应合理安排宝宝每日的膳食，米面、蔬菜、蛋肉、水果都要搭配着吃，牛奶每天500毫升左右就差不多了。

192. 对尿便管理的认识

我们的祖辈，大多是全职母亲，从孩子三四个月的时候就开始把尿，不到1岁就开始训练大便。她们盼望孩子离开尿布，那时的尿布需要一块块地用手搓洗，增加了很大的劳动量。她们多是多子女家庭，大的才一两岁，可能就有了弟弟妹妹，妈妈希望孩子们都能早些自立。但尽管如此，也并没有因为妈妈的努力，而使孩子们自行控制尿便的时间提前很多。

现在的妈妈们大多是职业女性，一方面没有更多的时间训练孩子大小便，另一方面，一次性尿布和纸尿裤的应用，使妈妈们从洗尿布中解脱出来，孩子尿便问题已经不再是主要问题了。但尽管如此，现在孩子也并没有因为父母推迟训练的时间，而使孩子很晚才会控制大小便。

孩子间的个体差异仍然存在。有的孩子很早就能控制大小便，可有的孩子却很晚才会，但并没有证据表明，很早就能控制大小便的孩子比很晚控制大小便的孩子更聪明。

我并不是说，孩子大小便的自理能力与父母的训练无关，而是要告诉父母，孩子的发育遵循着一定的规律，揠苗助长不但不能使禾苗快速生长，反而会适得其反。父母要承认孩子间存在的差异性。

便秘

我的孩子今年2岁了，由于是吃奶粉长大的，从他出生后的4个月开始，就一直有一个坏毛病：好几天也不大便一回。从他平时的饮食习惯来看一切都很正常，找当地的医生看了几次，喝过蜂蜜，吃过七珍丹、王氏保赤丸，甚至大黄苏打片也吃过，但都是临时性见效，没有起到根本性的作用。请问，这一毛病如何才能彻底根治？

咨询这类问题的父母不少，为什么现在发生便秘的宝宝这么多？除了少部分是疾病导致的继发性便秘外，很大一部分是由于生活习惯所致。现在都是精细、高热量、高蛋白食品，食物残渣太少，孩子喝水也少，运动量也不足；有些父母怕孩子不安全，也怕把室内搞脏，因而限制孩子的活动；和其他小朋友在户外玩耍的时间短，不能够有效地刺激肠蠕动。所以，缓解非疾病性便秘最好的是饮食疗法加运动，多吃蔬菜，尤其是含纤维素高的，多吃些粗粮，不要吃得太精细，养成定时排便的习惯。

193. 不标准的睡眠正常与否?

孩子到底需要多长的睡眠时间? 当确定孩子“不标准”的睡眠是正常时, 父母就要调整心态, 改变认识, 找到适合孩子又适合父母的办法。如果孩子一天睡10个小时就足够了, 父母却因为“这么大的孩子每天应该睡12小时”, 而硬把孩子按到床上, 以保证睡12个小时, 那么孩子和父母间的冲突就不可避免。

让我们再来看看我们成人, 你们夫妇俩人的睡眠时间又如何呢? 你和你们同事都有同样的睡眠标准吗? 你认为你的“标准”的睡眠时间是多少? 你周围的人都象你那样需要你的“标准”睡眠时间吗? 一定不是的, 你每天睡觉少于7个小时, 可能就会困得头都抬不起来, 工作效率低下。可你的一个同事, 每天只睡5–6个小时, 中午从来不午睡, 却总是精力充沛, 思维敏捷。你的上司整天运筹帷幄, 似乎应该总是睁着眼的, 甚至你怀疑她是否睡觉, 结果她每天要睡8个小时以上! 这就是差异。

我为什么用这么多时间谈成人睡眠呢? 这不是在浪费时间, 因为我发现用这种方法更容易让父母明白一个道理: 没有适合所有孩子的“标准睡眠”时间, 你的孩子需要睡多长时间就会睡多长时间。

幼儿不爱睡午觉

2岁的孩子大脑发达起来, 精力旺盛, 不舍得睡觉是常有的事, 尤其是午睡问题, 会让父母和看护人很是挠头。

- 如果你希望让孩子睡午觉, 你也应该要求自己睡午觉;
- 如果你的目的是把孩子哄着, 然后你好干点家务活, 那孩子很难听从你的指令;
- 让孩子老老实实睡午觉, 最好的方法是你陪着孩子一起睡午觉, 无论孩子多不情愿上床睡觉, 为了和你在一起亲密, 获得搂抱和疼爱, 孩子会放弃玩耍, 选择睡觉的。

白天宝宝是否真的能够入睡并不是最重要的, 重要的是让孩子养成到点上床休息的习惯, 如果每天总是在固定的时间上床休息, 孩子会自然养成午睡习惯的。如果孩子不愿意午睡, 而你非常希望孩子能够在午间小睡一会儿, 你不妨尝试着这么做:

- 可尝试着改变孩子睡觉的地方, 不让宝宝到晚上睡觉的床上, 而是在儿童房, 或在其他某个角落, 为孩子设计出一个属于午休的专门空间, 他会为了到那里享受特有的空间, 而愿意午休;
- 你也可以制定一个规则, 找一本宝宝喜欢听的故事书, 只有在午睡前才给孩子讲, 孩子为了听那些有趣的故事, 并能和妈妈或看护人一同享受躺在一起讲故事、听故事、休息的温馨时刻, 宝宝宁愿放弃玩耍的时间。

其实宝宝从早晨起床, 到现在一直没闲着, 已经有些疲劳了, 只是没有更能吸引他的事情, 让他停止大半天的嬉戏玩耍。我相信父母和看护人一定有更多的办法解决孩子不睡午觉的问题, 无须听别人怎么办, 你自己的办法应该是最好的, 因为他是你们的孩子。如果你的孩子坚决不睡午觉, 不要采取下面这些对抗的方法:

- 生气地把孩子抱上床, 按到那里睡觉是最糟糕的方法;
- 如果你不睡觉, 我就……不是引导孩子健康发展的好方法;
- 爱什么时候睡, 什么时候睡, 哪怕是快到晚



宝宝中文名/茉莉 英文名/JASMINE DAVIES



宝宝/孙可昕

昕昕思维能力已经很强了，宝宝垂下眼皮，正在思考着什么。

饭的时间睡午觉也不去管，这可不是还孩子自由啊。

不强制，不对抗，不等于放任

孩子良好的睡眠习惯是良好的生活习惯中的一项，不能走两个极端。如果一切都可以不管，那父母太好当了，养育孩子能简单得像一加二吗？父母需要学习的是如何管，而不是不管。

睡觉出汗为什么？

我的女儿2岁，平时状况良好，不知是何原因，她一直都会在睡觉初期流汗。

出汗是一种生理现象，就像心脏跳动、肺脏呼吸、肾脏过滤尿液、肝脏解毒一样，人的皮肤是人身体最大的器官，皮肤有着很复杂的组织结构，拥有很多生理功能，出汗就是其中的一项。皮肤对人的身体来说是极其重要的器官，随着宝宝的生长发育，皮肤器官也逐渐成熟起来，对维系人的生命发挥着它重要的作用。如果皮肤丧失了出汗功能，人就生病了，如：干燥症、硬皮病等。你的宝宝睡觉时出汗也是正常的，2岁孩子睡觉不老实，总是翻来覆去地活动，“火力”比较旺，盖不住被子，睡觉初期是妈妈替他盖上了被子，热了当然会出汗，等妈妈睡觉了，就不知道宝宝是热得出汗呢，还是把被子踢开了凉快呢？

宝宝睡觉说梦话是何原因？

我的小儿2岁整，半夜经常说梦话，请问是否异常？另外，小孩经常用手挠头，说痒痒，尤其是在晚上临睡前更是使劲用手抓脑袋，而且头上有头皮屑状物，请问2岁孩子头上是否也有可能有头皮屑？一直使用的是“强生”婴儿洗发液，开始怀疑是洗发液所致，可有大概2个月没有使用该洗发液，情况并没有改变。请问假如有头皮屑，是否和使用洗发液有关系？此外，小孩性格比较犟，脾气暴躁，特别喜爱吃水果（各种水果），一天最少吃3到4个苹果或其他水果，但活泼好动，协调性也好于同龄小孩。请给予建议。

说梦话和有梦游一样是个别孩子所具有的现象，原因不明，有的到成年人仍然说梦话，有的过一段时间就不说了，不用管他。

宝宝可有少量头皮屑，但若头皮屑多，还有痒感最好看医生，确定宝宝是否患有头癣。头皮屑多寡与洗头液有一定关系，你已经停止使用洗发液2个月，就不能考虑是洗头液的问题了。

喜欢吃水果不是毛病，但要适当限制，以免影响其他食物的摄入而造成营养不均衡。

2岁孩子是发育过程中了不起的阶段，在这个阶段，孩子开始逐渐形成自我意识，学着独立于父母，同时也有执拗的一面，应正视这个时期幼儿所具有的特殊气质，不要过于强迫和训斥孩子，要给孩子一定的自我空间。父母以身作则，尽量少说：别干这、别干那、你怎么这么气人等词语，以免刺伤孩子的自尊心。如果他自己想干他自己还不能做的事情，也不要拒绝他要自己干的要求，即使干不好也不要批评，而是教他做好。父母要在教育和自由中找到均衡，这不是件容易的事，要坚信你们有能力养育好孩子，因为你们是孩子伟大的父亲和母亲。



宝宝／曹格远

第十三章

2岁1-3个月的幼儿

（25-27个月）

★宝宝有极强的求知欲

★独立性与依赖性并存

★可掌握近千词汇

★喜欢越过障碍物

★大脑进入第二个快速发展阶段

★父母能否承受教育之重

第1节 2-3岁宝宝发育概述

194. 早期幼儿与晚期幼儿的交汇

步入3岁

从这个月开始，宝宝将步入3岁，在未来的一年里，宝宝将会发生怎样的变化？父母在养育宝宝的过程中，会遇到棘手的问题吗？为了让父母对这一年的养育有一个整体的认识，在这里概括性地讲一讲2-3岁宝宝的养育要点。

这一年，更需要父母为宝宝创造一个安全的环境，玩耍和游戏是宝宝自我成长的重要途径。宝宝每刻都会到处跑来跑去，玩各种玩具，只要宝宝醒着，就不会停歇下来。

幼儿早期阶段

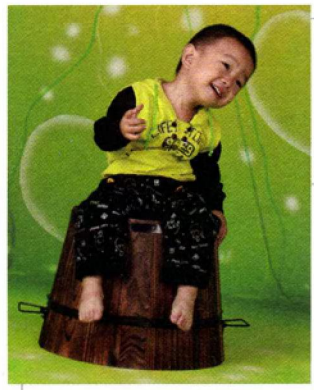
从13个月到24个月，是宝宝进入幼儿期的第一年，属于幼儿的早期阶段。

早期幼儿是婴儿期的延续，还留有很多婴儿的特点，吃喝拉撒睡仍然是父母需要关注的重点问题。

早期幼儿也是运动能力发育快速的一年，从站立到行走，从独立行走到跑、跳、蹦，宝宝几乎是想走到哪里就走到哪里，甚至能拿到比自己高的东西，因为宝宝学会了借用其他物体来延伸肢体的能力，宝宝的运动能力大踏步地前进着。

早期幼儿也是智力飞速发展的1年，在这一年里，宝宝从不会说话，到会用语言表达自己的要求、听故事、讲故事，宝宝能用语言和父母进行简单的交流了。宝宝的情感更加丰富，开始学着与小朋友一同分享玩具。

早期幼儿在生活上学到了不少本事，有尿便时知道告诉妈妈，自己会关门、开门，甚至不再需要妈妈一勺勺喂饭，完全自主地用小勺吃饭，自己会端着杯子喝水。



宝宝周际

宝宝属于「人来疯」型，人越多，越兴奋，表现欲很强。

幼儿晚期阶段

从25个月到36个月，宝宝进入了幼儿晚期阶段。在未来的一年里，宝宝进步更是突飞猛进，精彩多多，为进入学龄前期做好充分的准备，父母也开始掉转船头，把养育的重点向教育倾斜。

2岁以后的宝宝生理变化已经不很明显，生活方面进入稳定期，建立了规律的饮食习惯，一日三餐，两次加餐。睡眠习惯也开始建立，白天午睡一次，晚上一觉睡到天亮，宝宝的生活习惯基本上和父母同步了。

从这一章开始，就不用再一月一月地探讨宝宝的生长发育了。一季度一季度地探讨，更符合这个年龄段宝宝的生理发育和成长过程。

195. 关注宝宝身心发育和认知发展

能力不断长进

2岁半的宝宝大多能够单足站立，并保持平衡几秒钟。宝宝有了这个能力，穿鞋和裤子时，就不再喜欢坐在小板凳上穿了，尽管宝宝在单足独立时，可能会东倒西歪，但宝宝还是不肯坐下来，这就是宝宝学习新事物，掌握新技巧的内在动力。宝宝一旦拥有了某种能力，学会了某项技巧，就会不断地重复，直到最终掌握这种能力和这项技巧。当然，宝宝的毅力还需要父母的鼓励做后盾。

宝宝腿部肌肉力量增强了，所以，坐在

小凳子上的宝宝，不再需要扶着某样东西站起来，而完全靠自己的平衡能力和腿力，以及动作的协调性稳当地站起来了。但如果宝宝坐在平地上，徒手站起来的可能性几乎没有。其实，即使是成年人，有时也需要借助一只胳膊的力量才能站起来。

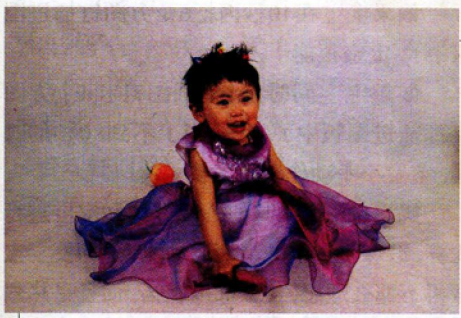
宝宝可能不再需要借助任何物体，自己上、下楼梯。有的宝宝可能还会一只脚迈上一个台阶，另一只脚迈上同一台阶，有的宝宝可能会两脚交替着迈上台阶。宝宝是否能够自由地上、下楼梯不重要，宝宝长大了，给宝宝更多的自由空间，让宝宝自由发挥，比不断地教宝宝这样或那样更有利于宝宝能力的提高。

宝宝长了多少颗牙齿

如果宝宝牙齿发育是按部就班的，到了这个年龄段，大约会萌出16颗乳牙了，通常情况下，无论宝宝乳牙萌出的是早是晚、是连续的还是间歇性的、是按照萌出顺序还是跳着生长，都不能就此认为是异常情况。2岁半以后，绝大多数宝宝都能完成乳牙萌出，20颗乳牙全部出齐。

提高宝宝对物体的认识

幼儿对物体的认识有了很大进步，如果妈妈把物体描述得很具体，宝宝就会按照妈妈的要求，把不在他眼前的物体找出来，并送到妈妈手里。比如，妈妈说："把那个系着绳子的、大的红塑料球拿给妈妈"，宝宝可能会很顺畅地拿给妈妈。当然，家里必须有妈妈所描述的东西，并且宝宝知道家里有这个东西。在几个月前，宝宝是很难做到这些的。妈妈给宝宝提供的信息包括：物体的大小、颜色、形状、材质，还有附加条件。宝宝对材质可能还不能分辨，但结合到实物中，宝宝能分辨出日常生活中常见的材质，如玻璃杯子、塑料杯子。如果改变了实物，如玻璃盆子，塑料盆子，宝宝可能就不能分辨了，多作这样的比较，能帮助宝宝分辨物体的材质。不但要告诉宝宝是什么材质，还要让宝宝用手摸一摸，并用语言描述摸起来是什么样的感觉。还可以敲一敲，让宝宝听一听，让宝宝慢慢明白，敲打不同材质的物体会发出不同的声音。比较才有鉴别，要让宝宝区分物品，就要把两种物品放在一起进行比较。父母要给孩子充分的机会，让宝宝直接参与，并给宝宝发表意见的机会，让宝宝与父母和周围人无障碍沟通。不但如此，父母还要给孩子以肯定，热情地赞扬和鼓励孩子的每一点进步，让宝宝大胆地去尝试。父母可不要吝惜时间，少看点电视，少在外面吃几顿饭，多拿出时间陪宝宝玩，是父母给孩子更好的礼物。



宝宝/李家瑶

回忆认识的物体

过去，宝宝认识了香蕉，当香蕉在宝宝眼前时，问香蕉是什么形状的，宝宝会告诉妈妈香蕉是长的，再问是什么颜色的，宝宝会说香蕉是黄的，但当物体没在宝宝眼前时，宝宝可能说不出来，这就是幼儿对事物和物体的记忆能力。随着宝宝年龄的增加，宝宝对事物和物体的记忆时间逐渐延长，在宝宝记忆时间内提问，宝宝就会通过回忆来寻找问题的答案，比如，妈妈问苹果是什么形状的？苹果的记忆被调动出来，并在宝宝眼前浮现，宝宝就会根据他对苹果的记忆来描述。

与小朋友玩耍时间延长

2岁以后的幼儿开始对小朋友感兴趣，并



宝宝/九久
我在马路边捡到1块钱，把它交给民警叔叔吧。

愿意主动和小朋友玩耍，与小朋友玩的时间也延长了。但这个年龄段的幼儿还不能计划玩耍的内容，多是你追我，我追你，或一起分享玩具。模仿是这个年龄段幼儿的主要游戏内容，一个宝宝跑，其他小朋友也会一起跟着跑，成人做什么，宝宝也会跟着做什么。

小朋友之间交流

这个年龄段的幼儿之间的交流方式主要还是非语言交流，尽管有的宝宝到了这个年龄段已经掌握了不少词汇和语句，但小朋友之间语言交流还需要一个过程。幼儿之间的语言交流多是针对玩具和物体归属权的，宝宝喜欢说“这是我的”，另一个宝宝也会不甘示弱地说“是我的”，父母不必在宝宝间做裁判，也不必刻意纠正。这个年龄段的宝宝是不会使用武力解决问题的。

宝宝能够根据妈妈说出的动物名称，快速指出与书中相对应的动物，宝宝也能自言自语地边翻书，边说出他看到的动物叫什么，这是眼、手、脑、语言相互协调的结果，宝宝开始学习阅读了。

196. 宝宝语言发育上的进步

有的宝宝语言发育比较早，口齿也比较清晰，有的宝宝直到现在仍不能说几句完整的话，只说一些父母听不懂的话。请父母不要着急，语言发育在个体间存在着一定的差异性，只要宝宝能够听懂父母的话，并能够比较正确地发音，说多说少并不要紧。

语言学家和脑科学研究者认为，女孩语言能力比男孩语言能力强。这一结论是通过循证医学获得的。所以，通常情况下，男孩开口说话的时间比女孩更晚。

大约有一半的宝宝，2岁以后能够通过2–6个词构成的句子表达意愿、需求和感受。25–26个月大时，有的宝宝大概能记住80个左右的词汇，有的宝宝记住的词汇可能超过600个，多数宝宝能够使用的词汇超过300个。半数左右的宝宝能够说出由5个或5个以上词汇组合成的语句了。大多数宝宝都能够说出十来个比较复杂的句子。

197. 注重宝宝能力培养与提高

动手能力的提高

宝宝动手能力增强了，妈妈可以和宝宝进行一场比赛，看谁插图钉插得快，看谁搭积木搭得高。

通常情况下，26–27月龄的宝宝能够快速地把图钉插进图板中，如果妈妈不用功，恐怕还赶不上宝宝的速度呢。妈妈不妨计算一下。

如果宝宝插6个圆图钉用了25秒，宝宝真是很棒。

如果宝宝在40秒内把6个方图钉插进图板中了，宝宝很能干。

如果宝宝同时把3个圆图钉和4个方图钉都插进图板中了，且只用了不到80秒的时间，宝宝小手动作真是太快了。

妈妈也可以用其他游戏方式和宝宝进行比赛，锻炼宝宝手的精细运动能力。即使宝宝做得不那么理想，也要加以表扬，而且是热烈地称赞。不要打击宝宝，切莫说：看插不进去

了吧，小手这么笨，看妈妈插给你看，怎么这么慢啊等类似的话。请妈妈记住表扬是对宝宝最大的鼓励，是宝宝树立自信的关键。

生活能力培养

有的宝宝1岁多就会自己穿外衣、穿鞋子，有的宝宝直到3岁才会自己穿衣服。宝宝自己会做事的时间，与妈妈是否放手让宝宝自己做有很大关系，如果妈妈总是不放心，怕宝宝做不好，或怕耽误时间，什么都为宝宝代劳，宝宝学会自己做事的时间就会比较晚，甚至到该自立的年龄也离不开父母的帮助。

提升求知欲

爱问“为什么”是这个年龄段宝宝显著的特征，宝宝常常问：“为什么啊？”，“猫咪为什么哭啦？”但宝宝所问的问题并非总是有所指向，有时也并非需要妈妈解答，宝宝是通过提问和父母交流。有一点需要父母注意，如果宝宝没完没了地问“为什么”，而且有的时候问得没有道理，父母也不要表现出不耐烦的样子，更不要拒绝宝宝的提问。比如，宝宝问：“猫咪为什么不睡觉呀？”你告诉宝宝猫咪不困，宝宝又问：“猫咪为什么不困呀？”你告诉宝宝猫咪已经睡醒了，宝宝紧接着问：“为什么睡醒了？”你认为这个问题没法回答，你可能开始不耐烦了，因为在你看来睡醒了就是睡醒了，没有为什么，可对宝宝来说确实是个问题。如果你觉得无法回答宝宝提出的问题，可以很认真地对宝宝说：“妈妈也不知道为什么，宝宝自己动脑筋想一想，想出来了告诉妈妈。”无论多忙，都不能敷衍宝宝的问题，如果你实在没有时间，要明确告诉宝宝：“现在妈妈正忙，等妈妈停下来，一定好好回答宝宝的问题。”如果宝宝非要妈妈回答，妈妈最好停下手里的工作，父母应充分满足宝宝交流的欲望。

认真对待孩子的问题

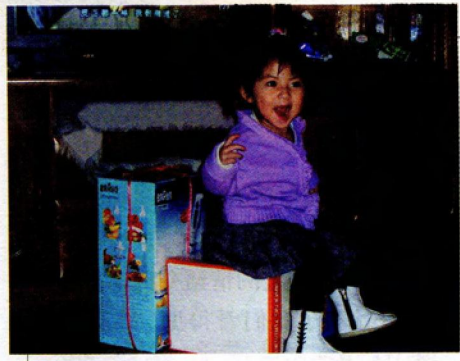
女儿进进非常喜欢提问题，而且总是没完没了，常常使我陷入尴尬境地，在孩子面前我深深感到我的知识是多么有限。我开始摆正思想，要认真对待孩子提出的每一个问题，决不能敷衍孩子，更不能不懂装懂，给出不正确，或含糊不清的答案，那样就扼杀了宝宝的求知欲望，弄不好，孩子也跟着妈妈学不认真对待问题的态度。我开始购买图书，如果我不能准确回答宝宝的问题，就和宝宝一起在书中找答案，尽管那时宝宝对阅读没有任何兴趣，认识的词汇非常有限，但宝宝并不反对我这么做，而且更愿意问问题了。其实，在很大程度上，女儿不是为了学习知识，更多时候是为了能和我在一起交流，我们在一起查书，女儿总是喜欢依偎在我的怀里。没想到这样做的结果让我喜出望外，宝宝不但明白很多道理，还认识很多字，从4岁就开始读报纸，看字画书。妈妈们不妨也这样试一试。

父母不要认为陪孩子就是耽误时间，很多时候都可以工作、陪孩子玩两不误。

我在家写书的那段时间，还要每天在网上BBS一个小时，每当这时，我的侄子果果就站在我前面看我回答问题，他一字一句地念那些咨询问题和我的回答，总是兴趣盎然，其实，刚刚5岁的果果认识的字非常有限，尤其是那些医学术语他几乎都不认识，但他却仍兴致勃勃，他不时地问我字，一段时间下来，果果竟然认识了很多医学词汇。

父母的榜样作用

宝宝优良品德的建立有赖于父母榜样的作用。如果父母希望宝宝成为待人友善，有亲和力，能够尊重他人并有礼貌的孩子，父母必须也这样去做，当宝宝不这样做时，父母要和蔼地告诉宝宝该怎么做，当宝宝做得很



宝宝/段佳凝

好时，要给予宝宝鼓励和赞扬。

鼓励和赞赏

鼓励和赞赏对宝宝成长极其重要，如果父母给宝宝的常常是责备、批评、抱怨、唠叨，甚至是呵斥，宝宝就不能建立起最起码的自信心，而自信是孩子进取的内在驱动力。

让宝宝爱上书

阅读能力是学习知识的基础，让宝宝爱上书是培养宝宝读书习惯的关键，如何让宝宝爱上书呢？通过父母的语言是难以实现的，即使父母和宝宝说一万遍读书的重要性，孩子也不会因此而喜欢上读书，有效的办法是利用宝宝强烈的求知欲和对未知世界的探索精神，不断发现孩子的兴趣点，并把兴趣引向深入，启发孩子问问题，带着宝宝到书中去寻找答案。让宝宝知道他不懂的问题可以在书中找到答案。

让宝宝去玩

对于幼儿来说，一切尽在玩耍中，如果没有玩耍，没有游戏，宝宝就不会快乐地成长。让宝宝喜欢书，但不能让宝宝成为书虫，成为只是看书不去思考、只学习已知不探索未知、死记硬背的孩子。要让宝宝在玩耍中了解自然，认识世界，让宝宝在玩耍中培养性格和优良的品格，让宝宝在玩耍中学会与人交流和沟通的能力。父母积极地参与宝宝的玩耍，是对宝宝最大的奖赏和鼓励。

第2节 特 点

198. 有了更丰富的情绪

宝宝逐渐从惧怕中分化出羞耻和不安；从愤怒中分化出失望和羡慕；从愉快中分化出希望和分享。宝宝的情绪变得丰富起来，宝宝也开始有了我们看得见、感受得到的喜、怒、哀、乐。

199. 快速积累词汇

可掌握近千个词汇

在未来的3个月中，宝宝词汇量快速积累着，每天可记忆20–30个单词、能学会2–3个完整的句子。这个阶段的幼儿已经掌握了近千个词汇，基本上能够用较完整的句子表达自己的意思了。

分辨我和你

宝宝常常自己一边玩着，一边自言自语地说着，不知道宝宝在说什么，听到宝宝自言自语，妈妈不要感到困惑，自己和自己说话是这个月龄宝宝的特点。

宝宝开始使用“我”、“你”人称代词，基本能够分辨“我”和“你”。在一大堆玩具中，宝宝会说：“小熊是我的，小兔子是你的。”幼儿对“你”和“我”的分辨，不仅仅是对人称代词的分辨，还是对物品所属权的分辨，不再把什么都看作是“我的”了。

学着听电话里的话语

当宝宝听到电话里有说话的声音时，会出现疑惑的神情，不知电话里的声音是怎么来的，有的宝宝可能会因为害怕而把电话听筒扔掉。慢慢地，宝宝就明白电话是怎么一回事了，有的宝宝已经能够用电话和远在外地的亲人通话了。

辨别声音

妈妈利用家里所有可以利用的物品，帮



宝宝/韩欣彤



宝宝/张彦昊
看得出来，昊昊是个聪明的宝宝，聪明的宝宝常常比较淘气。

助孩子学习辨别不同的声音。用不同的物品敲响不同的东西；用相同的物品敲打不同的东西，幼儿会非常喜欢这种认识事物的方式。

200. 事物认识上的进步

模仿学习

可以通过宝宝的模仿力，培养孩子的阅读习惯。父母的榜样作用是很重要的，如果父母吃完饭就看电视或打麻将，或玩游戏机，就不容易培养起孩子的阅读习惯，而阅读习惯和能力的培养，对孩子今后学习能力的提高是很重要的。

一位老护士，她有三个孩子，工作紧张，还要照顾孩子，很是辛苦，但她从来不叫苦，晚饭后她总是坐在孩子旁边，陪着孩子聊天或读书看报，她没有太高的文化，但她知道，要想让孩子好好学习，必须给孩子做好榜样，当孩子学习时，她就默默地坐在孩子身边，或看书，或织毛衣，或缝缝补补。她说：只要我在孩子身边，孩子们就能踏踏实实地学习读书。孩子们长大了，有很好的自学能力，小儿子高中毕业，不但高考成绩优秀，外语还是双加料的，老师说他的外语水平已经达到博士考试程度。两个女儿也是大学里的尖子。老护士说：她的三个孩子都是很普通的孩子，他们夫妇俩也是很普通的人，孩子们优秀得益于幼时对他们阅读习惯的培养。那时她不懂得什么叫早教，但她知道如何表达母爱，理解孩子们的需要。

父母亲不需要刻意表现父爱和母爱，一切的一切都体现在日常琐碎的生活中，在父母所说所做中。孩子们都能感受得到。

识别物品轻重和材质

宝宝已经有了轻重的概念，初步认识家里的物品有轻有重，并可以辨别一些物品的材质，但这种辨别还存在明显局限。

判断速度的快慢

宝宝开始理解快慢。当宝宝在路上跑时，妈妈会说慢点跑，别摔着；当妈妈和宝宝做追逐游戏时，会对宝宝说，宝宝快跑啊。宝宝逐渐体会到了速度的快与慢。

爱劳动

培养孩子热爱劳动的品德是非常重要的。可以让孩子给花浇水，给小动物喂食，自己洗手帕，自己洗手洗脸。如果妈妈一直不让孩子做事，孩子就永远做不好事情。切不可让孩子成为五谷不分，四体不勤的人。

第3节 体格和体能发育

201. 体重、身高、头围和牙齿

还是要强调一点，每个孩子都遵循着自己的生长发育规律，都是按照自己独特的生长轨迹和方式成长起来的。切不可把自己的孩子和别人的孩子作对比，生搬硬套书本上的数字，更不要总是认为自己的孩子不正常。真正发育不正常的孩子少之又少，只要父母科学地喂养孩子，孩子没有不好好生长的理由。

体重

2–3岁这一年里，男宝宝平均体重增长1.5公斤–2.5公斤。女宝宝平均体重增长1.5公斤2.2公斤。

体重过低，应考虑有病理性原因存在，应看医生；体重偏低，应考虑喂养上是否存在问题，向保健医生或营养师咨询。

身高

在2–3岁这一年里，男宝宝平均身高可增



宝宝/杨凯雯

长5-10厘米。女宝宝平均身高可增长5-9厘米。尽管妈妈看不出宝宝长个了，可宝宝至少会长高六七厘米，多的可长十厘米，甚至更多。但也有极个别的宝宝在这一年里，身高增长并不是很理想，可能只长三四厘米，甚至二三厘米。如果是这样的话，妈妈就沉不住气了，会带孩子上医院。可是经过检查并没有发现什么问题，孩子为什么不见长呢？这时，妈妈就要仔细想一想：是不是没有保证孩子充足的睡眠？是不是宝宝吃得有问题，吃了太多的零食和饮料，没有保证孩子生长发育所必须的营养供应？是不是老人看护孩子，喜欢把孩子圈在家里或小车里，孩子的运动量太少了的缘故？是不是常常更换陌生的看护人，宝宝缺乏安全感？如果什么原因也找不到，父母不要焦急，宝宝可能是呈跳跃式的生长，下一年，就会有突飞猛进的增长了。妈妈记住：没有病，没有医生指导，千万不要盲目给孩子吃补药，或听从广告的宣传，胡乱给宝宝吃一些促进生长的食物，孩子不能靠药物催生。如果宝宝有生长发育障碍，需要在专业医生指导下治疗。

询问孩子身高问题的妈妈真不少，下面这个问题很简单，却带有普遍性，从这个咨询中可以看出，妈妈在养育宝宝的过程中，对宝宝身高问题有很多担忧。

孩子2岁零3个月，个子刚刚85厘米，她语言能力较强，吃饭时好时坏。请问她的个子是否偏矮？是否有什么不正常？

2岁女孩子平均身高85厘米。你女儿2岁3个月，身高85厘米，不能认为宝宝身高过低。偏矮可能与父母遗传、喂养有关。

头围

2岁以后的宝宝，头围增长速度明显下降，生长曲线趋于平稳。从外观上看，父母很难发现经过一年的生长，宝宝的脑袋长了；相反，由于宝宝胸廓的增加，身体各部比例不断趋于均衡，父母会感到，宝宝的脑袋不但没有长大，看起来比原来还小了。通过头围的测量，也不容易发现增长的幅度，因为增长总量超不过一个厘米，放到几十厘米的周长中，真的显不出什么变化，再加上可能测量部位不准确，手法不同等因素，一年前测量的数值，和一年后测量的数值没有太大变化。

父母不要着急，也许把宝宝过去的帽子再拿出来给宝宝戴，就能发现头围的增长了。尽管看不到宝宝脑袋长大，可帽子确实小了，这在一定程度上是能说明问题的。

原来宝宝有个大大的前额，随着年龄的增长，前额慢慢变得平坦了。宝宝的头形会发生一些变化，这是很正常的。宝宝头形的变化，也会使得头围的测量数值发生变化。所以父母不必为宝宝头围的“不长”而着急。

我儿子现在2岁2个月，前囟还没有闭合，有些“X”型腿。但他的身体比较健康，不容易感冒、发烧。我一直在给他补钙，为什么还会出现这样的症状？请问这样的腿型如何快速纠正？

宝宝2岁2个月前囟还没有闭合并不意味着异常。“X”型腿是医生确定的，还是你自己看着像呢？2岁多的宝宝腿不会是笔直的。你一直都在给孩子补钙，是否补充维生素D了？如果只补钙，不补D不能预防佝偻病。如果维生素D也补了，而且都是按照预防量给予正规补充的，你就不要担心了。

“X”型腿和“O”型腿

宝宝开始学习走路时，两条腿还比较直

溜，父母感到很欣慰。可到了两三岁，宝宝的两条小腿看起来有些不对劲了，两个膝盖靠得有些过近，而两只脚却好像离得远了，腿呈“X”型；或者两个膝盖离得过远，两只脚脚尖相对，腿呈“O”型。

孩子是不是患了佝偻病？妈妈们都很关切这个问题。一般来说，“X”型腿和“O”型腿都是宝宝身体发育过程中出现的暂时现象，不属于发育异常，一般到了五六岁时，宝宝的小腿都会恢复笔直的状态。有的医生也可能会给宝宝照一张X光片，看一看宝宝骨骼发育情况，确定一下是否有佝偻病表现。如果一切正常，父母就不必再做过多的检查了，也不要限制宝宝的正常活动。另外，看一看你为宝宝购买的鞋子是否合脚，是否质量过关。如果宝宝的鞋子有问题，不但会影响宝宝脚踝的发育，还会影响宝宝腿部、乃至整个身体的发育。

牙齿有污垢怎么办？

我女儿2岁1个月，牙齿黄，有牙垢，下面的比上面的更厉害，不知对今后的牙齿生长有无影响。除喝清水外，有无更好的方法？

2岁多的宝宝牙齿黄且有牙垢是不正常的，应该看牙科医生，是否有牙釉或牙质病变，及早确诊。另外，宝宝是否经常服用抗菌素等药物。药物导致幼儿牙齿变黄的临床病例并不少见。

出16颗牙正常吗？

女儿2岁2个月，还只有16颗牙，请问这正常吗？听说2岁牙就该出齐了，是吗？

通常情况下2岁半出齐20颗乳牙，但也有的宝宝会延迟到3岁，所以你的宝宝牙齿发育是在正常范围内，不必担心。

内斜视怎么办？

我女儿现在2岁3个月，因遗传原因，她鼻梁较塌，因此双眼往前看时，两个眼球靠近内侧，看上去好像有些内斜，使我非常担心。多次仔细观察，她的两个眼球均运转自如，我有意在她身旁逗她，她侧目看我时，眼球可自如地转动到外侧。请问，内斜的眼睛有哪些典型症状，我女儿的眼睛有可能是内斜吗？如果是，我该怎么办？

通过你的叙述，不能判断宝宝是否有内斜视。通常情况下，宝宝越小，看起来越像内斜，俗称“对眼”，随着年龄的增长会逐渐改变。但你最好请眼科医生检查一下，就知道宝宝是否眼睛内斜了。

202. 体能方面的进步

独自双脚跳起

25个月以后，宝宝能够独自双脚稍微跳起，独自能跑，妈妈牵着宝宝双手，宝宝能够单足站立了，但还站不很稳。妈妈扶着宝宝双手，宝宝能够双脚一起跳起。

走障碍棒

26个月以后，宝宝能够独自走障碍棒。方法：在地上放一根木棍或小塑料棒，当宝宝走近障碍棒时，会轻松地抬起脚跨越地上的障碍物。如果宝宝不敢，或还不能独自跨越，妈妈可牵着宝宝的小手，鼓励宝宝跨越。也可让爸爸在前面给宝宝做示范，妈妈领着宝宝，跟在后面模仿着爸爸的动作。

扶着栏杆上楼梯

宝宝能独自或一手扶着栏杆上楼梯。宝宝会一脚一个台阶地上楼，但还不会一脚一个台阶地下楼。有的宝宝会侧着身子一脚一



宝宝/孙可昕

这个地方可够危险的，看把我紧张成什么样了，妈妈快照吧，我可坚持不住了

个台阶地下楼，以免从楼梯上摔下来。幼儿有了自我保护能力，这是宝宝的又一大进步，表现出宝宝量力而行的理性。尽管宝宝进步不小，妈妈还是要在宝宝安全上多加注意，宝宝安全意识还是非常薄弱的。

加速向前走

27个月以后，宝宝已经走得很稳当了，能随时根据需要，起步走或停下来，能加速向前走，也能减速向前走。跑步时两个胳膊会前后摆动。能双足并拢连续向前蹦几步，有的宝宝会单足向前蹦一步，但大多数宝宝还不能单足蹦跳。

抬脚踢球

如果上个月会抬脚踢球了，从这个月开始，宝宝可能会把一只脚先向后伸，然后向前使劲对准球把球踢出去。这可是不简单的动作，要保持身体的平衡，还要恰到好处地把脚落在球体上。当宝宝会这样踢球时，就可以把球踢得比较远了，离在跑步中踢球就不远了。

自由地蹲下起来

宝宝能自由地蹲下做事，能够比较快速地从蹲位变成站立位，而不再需要一只手撑地，或两只手扶着膝盖了。已经能够把腰弯得很低而不向前摔倒。弯腰时，如果妈妈叫宝宝，宝宝会在弯腰状态下把头扭过来看着妈妈。妈妈可别小看这个动作，这个动作需要宝宝全身都受力，在异常体位下保持着平衡状态，说明宝宝的平衡能力已经相当不错了。



宝宝/王佳音

我已经2岁了，对这个世界不再陌生。我的恐惧感渐渐减弱，冒险精神越发强烈起来。我喜欢室内温暖舒适的环境，但我更喜欢在大自然中玩耍。

溜滑梯

宝宝蹬上滑梯，从滑梯上滑落下来。有的宝宝不敢往下溜，但看到其他小朋友快乐地溜滑梯，也跃跃欲试，一次次爬上滑梯，要往下溜时却现出害怕神情，甚至抱着妈妈的脖子不放。没关系，妈妈不要急，不必担心宝宝的胆量。即使你的宝宝是男孩子，也不能因为宝宝不敢溜滑梯而认为宝宝懦弱。孩子间发育存在着个体差异，性格也是迥异的。在运动方面不愿意冒险的孩子，不一定是胆子小，而是感觉到他没有把握完成这个动作，说明宝宝开始有了安全意识。妈妈可以扶着宝宝，一点一点往下滑，重复次数多了，宝宝就敢自己往下滑了。

喜欢爬高

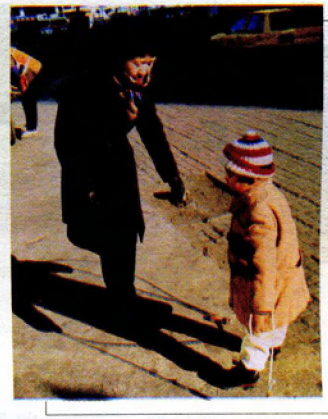
宝宝喜欢爬到高处，有的宝宝还会从高处往下跳，以此寻求新的刺激。宝宝喜欢在沙发上跳跃，体会被沙发弹簧弹起来的感觉。宝宝在沙发上跳跃可能会遭到妈妈的反对，因为妈妈担心把沙发跳坏了。妈妈可千万不要心疼家具，宝宝利用一切可以利用的“体育器械”锻炼自己的运动能力和体魄，无须妈妈购置体育器材，这是宝宝因地制宜，就地取材的聪明之举。妈妈可能会说沙发是用来坐的，不是用来供孩子跳的，可孩子哪能像成人一样老老实实地坐在沙发上？在沙发上跳来跳去、爬上爬下，是幼儿的天性使然，等宝宝长大了，自然会稳当地坐在沙发上。如果现在让宝宝像成人那样坐在沙发上，那就违反了孩子的天性。

喜欢赛跑

现在宝宝不喜欢走路了，因为走路已经没有挑战了。宝宝很喜欢和爸爸妈妈赛跑，和孩子赛跑是引发孩子走路兴趣的好方法。

幼儿天生喜欢竞技活动，喜欢竞技带来的刺激。但孩子多喜欢追赶爸爸妈妈，因为，在幼儿看来，追爸爸妈妈是主动和安全的，而被爸爸妈妈追赶是无法把握和不安全的，是令他感到恐惧的事情。但也有的孩子更喜欢被爸爸妈妈追赶，因为那样刺激性更大。

走路时，发现路上小石子或落叶，这也是一种活动。还有数步伐的游戏，不仅能鼓励孩子自己走路，还能教会孩子数数，是一举两得的走路游戏。



宝宝郑果

果果开始自己跳绳，跳坏了，妈妈和果果说绳子太长了，帮果果把绳子缩短一些继续跳。

203. 技能发展

使用剪刀

宝宝手的运用能力不断提高，如果妈妈教了宝宝如何使用剪刀，宝宝会用剪刀把纸角剪掉，或剪开一个口子。宝宝会使用剪刀了，就可能剪袜子、衣服、被单等物品，这可是不小的破坏能力。

妈妈能够接受宝宝“好的能力”，难以接受“坏的能力”。但对宝宝来说，他可没有成心搞破坏的想法，更不想惹妈妈生气。宝宝所做的一切，不过反映出他在成长过程中所拥有的一份能力。如果说宝宝因他拥有的能力而破坏了物品，扰乱了秩序，妈妈也不要误以为宝宝在成心捣乱。宝宝的行为需要妈妈正确的指引，而不是妄下结论。

喜欢制作

宝宝开始喜欢制作。最初的制作是从折纸开始的，然后是用橡皮泥捏各种形状的东西，父母很难一眼看出宝宝捏的是什么，但宝宝自己知道他捏的是什么。宝宝可能还会把一块布包在玩具娃娃或玩具小动物身上，给它们“制作衣服”，宝宝开始做“手工艺”了。如果妈妈没有提前培养宝宝的“手工艺”，宝宝要到3岁以后才拥有这些能力。手的精细运动能力与智能发育有密切的联系，妈妈可提前开发宝宝“手工艺”能力。宝宝开始的时候可能学不会，没关系，多让宝宝接触，多给宝宝机会，是对宝宝更好的潜能开发。

拆卸玩具

喜欢拆卸，是这么大宝宝的特点。宝宝喜欢把所有能够拆卸的玩具都拆得七零八落，探究内部结构；对发音的玩具，宝宝更是希望探究它为什么会发声。宝宝拆卸玩具，体现了宝宝对事物的探索精神。拆卸玩具本身不是坏事，但玩具被拆卸以后，对孩子可能会构成威胁，如划破皮肤，把小部件误吞入气管、食道，这是妈妈特别需要注意的。不能发生形体变化的玩具，宝宝很快就玩够了，而对于能够变形和随意拆卸的玩具，宝宝反复玩也玩不够。

第4节 智能发展

204. 语言能力的培养

培养宝宝语言交流能力

2岁以前，孩子还不会用语言与父母交流；2岁以后，孩子会用语言表达，也听懂妈妈的话了，可以进行语言交流了。

父母与孩子说话的方式和次数，对孩子语言发育有着非常重要的影响。妈妈与孩子交流的次数越多，孩子掌握的词汇量就越



宝宝/冯路
看我像不像一个“大”字?

大。如果从宝宝出生开始，父母就妥善地和孩子交流，现在宝宝一定已经掌握了非常丰富的词汇，再过几个月，宝宝就能够和父母进行正常的交流了。

如果父母总是用粗鲁的语言命令孩子不要做那个，不要做这个，孩子就只服从粗鲁的命令，并且对父母产生恐惧，孩子和父母就不能建立起顺畅的沟通渠道，宝宝可能会变得沉默寡言，甚至自闭，不愿意开口说话。

如果家里来客人了，父母正在陪客人聊天，孩子在一旁玩耍，孩子玩够后，要找妈妈，而这时妈妈正在和客人谈重要的话题，希望孩子能够继续自己玩耍，别来打扰与客人的谈话，用什么样的态度，对孩子更好呢?

“妈妈正在和阿姨谈一件重要的事情，请宝贝安静一会，先去自己玩。”这样的语言，让孩子接到两个信息：妈妈和客人谈话时要安静；要与人合作。

“别捣乱，自己上一边玩去！再捣乱我揍你！”孩子也接到了两个信息：妈妈讨厌我；妈妈要揍我。可见妈妈采取的态度不同，孩子感受到的信息也就天壤之别了。

培养宝宝语言使用能力

●使用“我”、“你”人称代词

2岁以前的幼儿对代词的理解非常有限。如果妈妈对宝宝说：“把拖鞋给我。”大多数宝宝可能不会理解，妈妈要他把拖鞋给谁。如果说：“把拖鞋给妈妈。”宝宝就容易理解了。尽管当妈妈说“把拖鞋给我”时，宝宝也能毫不犹豫地把拖鞋递给妈妈，但不能由此说明宝宝对“我”有了真正的理解，宝宝理解的只是“给”和“拖鞋”。宝宝或许是因为认识那是妈妈的拖鞋，才会在不理解“我”的情况下把拖鞋递给了妈妈。如果跟前有几个人，有几双拖鞋，恐怕宝宝就猜不出该把拖鞋给谁了。2岁以后的幼儿开始理解某些代词，但运用代词的能力还非常弱。但在对代词理解和运用方面，幼儿之间也存在着很大的差异性，有的宝宝早在2岁以前，不但能够理解某些人称代词，甚至还会使用代词了。可有的幼儿直到3岁还不能完全理解代词，更不会使用代词。父母不要着急，宝宝慢慢就会自然而然地熟练运用代词了。

2岁以后，宝宝开始分辨“我的”和“你的”。在一大堆玩具中，宝宝会说：“小熊是我的，小兔子是你的。”而原来宝宝仅会说“小熊是宝宝的，小兔是妈妈的”。宝宝不仅有了物品所属的概念，还会使用代词表达物品的所属关系。

幼儿对物品的认识过程不是简单的，宝宝认识事物的过程是不断发展和进步的，依次是：

——看到物品

——知道物品的名称

——知道物品的用途

——能说出物品的名称

——不见到物品能说出名称

——看到与物品相关的事物或物品能想到物品

——意识物品所属

——我的

——你的

——他的
——我们的
——你们的
——他们的
——大家的
——公共的
——社会的
——世界的

● 用完整句子表达意思

在未来的3个月中，宝宝词汇量快速积累着，每天可记忆20–30个单词，能学会2–3个完整的句子。这个阶段的幼儿已经掌握了近千个词汇，基本上能够用较完整的句子表达自己的意思了。

幼儿掌握的词汇都是与其生活经验密切相关的，在此基础上，能够掌握一些较为抽象的词汇，先掌握实词中的名词、动词，其次是形容词，后掌握虚词中的连词、介词、助词、语气词。

● 每天都能说出新词

宝宝已经能说出200–300个字组成的不同语句了。宝宝词汇增长很快，几乎每天都能说出新词，这很让父母惊讶，不知道什么时候学的，因为父母从来没有教过啊。

幼儿的语言不都是从父母那里学来的，并不是父母说什么，孩子就说什么，父母没说过的话，孩子并不一定不会说。孩子不但从父母那里学习语言，还把储存在大脑中的单词、语句进行加工整合，变成自己的语言来表达。孩子还根据自己对事物的认识和理解，用自己对词句的理解来描述事物、表达看法、提出建议和意见，这已经不仅仅是语言的表达了。语言能够促进幼儿智力发展，智力发展又帮助幼儿理解语言。随着幼儿的成长，各种能力都相互促进、相互影响、协调发展。因此对孩子的智能和潜能开发应该是全面的，没有哪个重要、哪个不重要之分。

记录宝宝有趣的语言

从现在开始，宝宝进入了语言表达期，非常愿意和爸爸妈妈对话，而且宝宝总是语出惊人。把宝宝的语言记录下来，你会发现，随着孩子语言表达能力的提高，宝宝会用他独特的语言表达方式和父母对话，常常能说出让你想也想不出的语句。

当你听到宝宝这么说时，你会觉得你一辈子也忘不了宝宝这些有趣的话，可是你根本记不住孩子的话。当你认为已经记住了孩子的“妙语”，张口学宝宝的话时，说出来的却完全不是宝宝的词句，更不是宝宝的表达方式，听起来没有一点意思。当时让你捧腹大笑的话语，你一复述，没有人觉得有意思。这就是宝宝童语的魅力，快把宝宝的“妙语连珠”记下来吧，当宝宝长大时，翻开宝宝的语录，你会不相信自己的眼睛，这纸上的文字是你记录的吗？这些想也想不出来的话是孩子说出来的吗？因为长大的孩子，说话完全不是这样。是的，那只是2岁孩子的语言。

205. 对声音的辨别能力

听电话

宝宝通过电话玩具，已经认识了电话，现在开始会用真正的电话了。起初宝宝听到电话里有说话声时，显出疑惑的神情，不知电话里的声音是怎么来的：怎么看不到说话的



宝宝/梧桐

人呢？宝宝会把电话听筒拿到眼前，试图看一看说话人在哪里。这时，妈妈可告诉宝宝电话是怎么回事，宝宝从电话里听到的说话声是从哪里来的。尽管宝宝还不能完全理解妈妈的话，但妈妈的解释至少能让迷惑中的宝宝知道事出有因。随着宝宝阅历的增加，慢慢就会明白电话是怎么一回事了。

父母不能认为宝宝听不懂就不讲了，父母应尽量使用孩子能听懂的词句和容易理解的解释，告诉宝宝不知道的事情，就如同我们把专业的知识变成人人都看得懂，听得明白的科普知识一样。

辨别声音

妈妈利用家里所有可以利用的物品，帮助孩子学习辨别不同的声音，用不同的物品敲响不同的东西，用相同的物品敲打不同的东西，辨别它们所发出各种不同的声音，幼儿会非常喜欢以这种形式认识事物。在幼儿听来，每一种声音都是一串音符，对幼儿来说，这是来自生活的音乐，当宝宝学习真正的音乐时，宝宝会把这些来自生活中的音符融入到纯粹的音乐中去，创造出贴近生活的音乐。

发音不准

孩子2岁2个月，发音不准，前后去医院2次，第1次医生说是舌下黏膜的问题，　但太小了不适宜做手术，建议大一点再做手术。第2次医生说可以现在做手术。到底该什么时候做手术呢？另外孩子每晚都要醒来两三次，醒来就大哭，一般喂了牛奶就没事了。不怎么爱吃饭，该怎么办好呢？再有就是他现在没有以前那么听话了，好像有点皮，很好动，没有耐心，是不是缺乏什么营养？



宝宝/付雨涵
宝宝能边跑边玩啦。

医生所说的舌下黏膜问题，可能是舌系带过短。如果是这种原因引起的发音障碍，越早治疗越好，现在就应该做手术。

夜哭是很常见的现象，原因也很多，只要白天一切正常，生长发育也无异常，就不必太介意。宝宝喝奶后就没事了，哭闹的原因很可能是宝宝感到饥饿，睡前给宝宝吃饱饭、喝足奶。

随着幼儿年龄的增长，大脑不断发育，好奇心和求知欲不断增强，知道的事情也会越来越多。孩子天生喜欢玩耍，顽皮是孩子的天性，尤其是男童，更是一会儿也闲不住。这么大的孩子，注意力集中时间有限，感兴趣的事情，可能会有半个小时左右的注意力；不感兴趣的事情，恐怕连一分钟都不能集中注意，这是很正常的，我们不能要求2岁多的宝宝有极大的耐心去做某件事情。这是典型的不理解孩子，按照成人的标准要求孩子。

对眼

女儿2岁4个月，看书写字时，眼睛总是离书本很近，提醒她，才离远些。另外，有时感觉她看东西有点对眼。她现在还不懂事，去医院检查也不配合，何时去检查才不会延误治疗？

检查幼儿视力比较困难，一般要到4岁才能使用视力表检查视力，有的孩子在3岁时可以使用视力表检查。检查婴幼儿视力，一般都是以其瞳孔对光反应的快慢和眼是否跟随手电光转动，或以手突然接近眼部，观察是否有瞬目反射（当角膜受到轻微刺激时，眼睑快速闭合），来测知孩子的视力情况。另外，幼儿在注视某一物体时，会出现瞬间的对眼，不属于病理情况，是幼儿眼肌和动眼神经还没有发育完善之故。

幼儿比较多见的眼病是屈光不正。如果是

屈光不正，一般从4岁开始纠正为时并不晚。建议3岁以后给孩子检查视力，争取4岁前纠正。当然，现在就去看眼科医生可能更好，这样也就放心了。也许宝宝根本没有什么异常，只是用眼习惯不妥，在生活中加以矫正就可以了，请不要着急。另外，高度近视会遗传给下一代，是否有家族史？这些都需要考虑到。

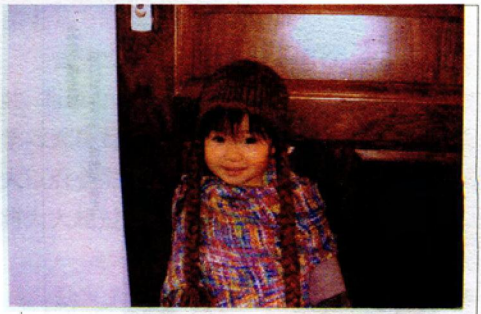
206. 大脑进入第二个快速发育阶段

人类大脑有140多亿个脑神经细胞，其中每个细胞又与另外5万个其他细胞相连接，比目前全球电话网连在一起还要复杂1400倍。大脑皮层充满皱褶，每平方毫米大约分布有8万个脑细胞，这些脑细胞可以记忆8600条信息。人类大脑装载了人类几千年的经验和文明史，创造着现代高科技技术和更加美好的未来。

成人大脑重1300–1500克，是由1011个神经元组成的活物质，一刻不曾间断地从内环境中吸取信息。当大脑所需的营养不足时，就会发出饥饿信号，指令进食器官多进食物；当大脑缺血时，马上会命令心脏加快收缩，使血流循环加快。

大脑还随时从外界环境中收取信息，并加以处理，调节身体，以保持和外部环境的协调与一致。当你驾驶汽车向前急驰时，突然看到一块大石头，你的大脑便把视觉收集到的这一信息加以处理，作出判断，命令右腿迅速离开油门踏板，踩到刹车踏板上，腿部肌肉收缩，用力踩住刹车踏板，使车停止行进，而且还要同时对车距作出判断，判断用多大力踩住刹车，这些都需要潜意识参与，如果没有潜意识参与完成这一系列的动作，道路上的车祸就会一起接着一起。

幼儿就是在不断地实践和认识中，把大量的信息储存到大脑中的，大脑对这些信息进行编码后，转换成大脑自己的程序语言。



宝宝/马笑妍
宝宝叫笑妍，名副其实，真是笑逐颜开。

幼儿接受的信息量越大，接受新的刺激信号就越多，建立起来的神经联络也越多。因此，幼时丰富的生活经历对宝宝智力开发是很重要的。

宝宝出生时的脑重是400克，1岁时达800克，3岁时达1100克，4岁时达1200克，6岁时接近成人。如果以20岁的脑重为100%，刚出生时的脑重只有10%左右，到了2岁时约为50%，到了4岁时约为80%，已接近20岁的成人脑重。然而这时幼儿的体格发育还不及成人的一半！可见人体的成长是以脑、普通脏器、生殖器官的顺序依次进行的。幼儿在3岁以前基本上完成了大脑格式化。

右脑主要储存从祖先继承下来的信息，记忆在人的遗传因子里的信息大约有500万年的人类经验，可以说右脑是储存500万年人类智慧的基础；与右脑相对应的左脑，要储存出生以后一辈子所获得的人生信息。

207. 创造·想象·意识

创造力

幼儿的创造力是智能发展不可或缺的，是创造性、冒险性思维发生、发展的表现；是发现、想象、好奇、实验、探索、发明的动力；是产生新思想、找到事物间新联系、积极形成新概念、不默守陈规的能力；是发现问题并解决问题的新思路。创造力通过想象



宝宝楠方思
和妈妈比比手，谁的手掌大。

力、新观念、新思维、新举措体现出来。几乎所有幼儿都有相当高的创造力，父母应该提供给孩子的是鼓励、机遇、训练。方法得当可以使幼儿创造力提高，方式不当会使幼儿创造力降低。

想象力

幼儿大脑发育具有间断性，并非匀速发展。2岁幼儿，大脑发育再次进入飞速发展时期。比较明显的表现就是2岁幼儿拥有了想象的能力，这是人类潜能发展的重要一步。想象力依靠大脑前部皮层神经元联络的形成，宝宝出生时，联络还没建立，细胞网络稀稀疏疏；2岁时则发展成密密麻麻的灌木丛了。

幼儿生来就有一种探究和学习的欲望，好奇心驱使幼儿一次又一次地尝试每一件事，直至掌握。玩耍是获得信息，发展智力的必要过程，接受的信息越多，智力水平越高。过去的经历有助于幼儿以后的学习，在学习中获得新知识、拥有新技能。没有足够的刺激，幼儿对学习会感到厌倦，失去学习兴趣。

注意力集中是学习的必备条件，幼儿注意力集中时间很短，注意力有限，但并不意味着幼儿只能学习很少的东西。幼儿对新鲜事物有极强的兴趣，大脑需要不断得到新的刺激，来满足对新刺激的信息要求，尽管幼儿很难把精力长时间集中在某一件事上，但对不断变换的、感兴趣的事却很容易被吸引。

可见，父母要求幼儿长时间做一件事是不切实际的。对幼儿来说，再喜欢的玩具也不能让他长时间感兴趣，十几分钟，甚至几分钟就玩够了。给孩子新的刺激越多，他的兴趣越大，学习热情越高，因而学习的知识会更多，心智进步会更快。

自我意识与权利意识

幼儿开始有了自我意识和权利意识，开始坚持自己的意见，并主动要求做事。但幼儿往往以任性的形式表现他的进步，让妈妈头痛，给父母“难以管教”的印象。

父母要学会理解孩子，理解孩子的举止行为，理解孩子在成长过程中的“异常”，用另一种眼光解读孩子。孩子是一本永远也读不完、知识面最广的书，也是最值得读的书。真正读懂孩子这本书，才可以称得上是好父母。

对着镜子跳舞

幼儿对自己的形体越来越感兴趣，照着镜子跳舞就是对自我形体的一种赏识。当宝宝对着镜子跳舞时，妈妈要对宝宝加以赞赏，帮助宝宝学会自爱。对自己的喜欢是非常重要的，妈妈可不要打击宝宝的“自我欣赏”，只有学会爱自己，才能学会爱别人。自我肯定，自我欣赏是自信的基础。

208. 辨识能力

识别物品的轻重

宝宝已经有了轻重的概念，初步认识了家里的物品有轻有重。当宝宝拿起比较重的物品时，妈妈夸奖宝宝是个大力士，能拿起这么重的物品；当有两件物品时，妈妈对孩子说，宝宝拿这个轻的，妈妈拿这个重的。慢慢地宝宝自己就能够判断物品的轻重了。

辨别物品材质

宝宝可以辨别一些物品的材质了，但这

种辨别还很局限。比如宝宝知道杯子是玻璃做的，就会认为所有的玻璃器皿都是杯子，或所有的杯子都是玻璃做的。宝宝还不能理解杯子可以用不同材质做成，或者玻璃还可以做成不同的东西。

这是对物品认识不断深化的过程，父母不必担心宝宝不懂，要用最容易理解的方式告诉宝宝不同材料的物品，帮助宝宝学会对物品材质的认识，这也是对宝宝的智力开发。父母切不可忽视日常生活中随时随地、简便易行地开发智力和潜能的做法。

判断速度的快慢

宝宝开始理解快慢。当宝宝在路上跑时，妈妈会说慢点跑，别摔着；当妈妈和宝宝做追逐游戏时，会对宝宝说，宝宝快跑啊，小青蛙追上你了。宝宝逐渐体会到了速度的快与慢。当宝宝真正认识到速度时，就能够听懂妈妈的话，妈妈让宝宝快跑，宝宝会加速；让宝宝慢跑，宝宝就会减速。宝宝就是这样一点一点认识事物的，从外表到名称、功能、重量、质地，到抽象的概念，不断加深对物质的认识。

209. 学习能力

感兴趣的就是一个“新”字

现在有一种趋势，父母非常重视孩子的智力开发，但对智力开发的认识比较局限，认为多让孩子认字、写字、背诵儿歌、甚至背诵非母语类语言，就是对孩子智力最好的开发。这样理解是片面的，尤其对幼儿来说，非但不利于孩子智力发展，还会阻碍其发展。

新的经历和刺激不断促使大脑发育，大脑的发育反过来又促使新技能的发展。好奇心驱使幼儿学习和探索，幼儿没有长时间的注意力，但并不是说幼儿只能学习很少的东西。幼儿注意力短，是因为幼儿对新的事物才有兴趣，丰富孩子的生活环境，从小激发孩子学习的潜能和欲望。

未来学习是建立在早期教育基础之上的，而最好的早期教育，就是让孩子对最初的学习充满好奇心和探索精神。这样的孩子长大以后会把学习看得容易、有趣，学习成绩也将大大超过那些无早期教育经历的孩子。

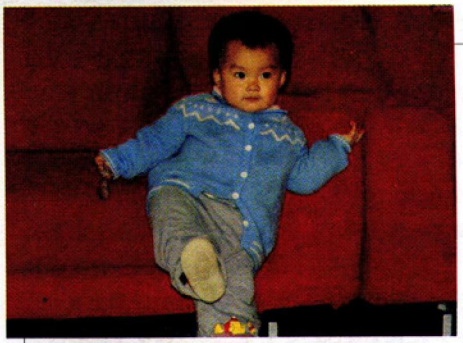
一遍遍地学

幼儿越不具备的能力，越有浓厚兴趣学，不厌其烦地不断尝试，从来不在乎失败，学习劲头特别足。刚刚学会的本事，更是乐此不疲，一遍遍地去做，甚至把其他的事情都忘了。比如，刚刚学会走的宝宝，会因为对走路的兴致高，而忘记了语言的学习，语言的进步可能就会有所减缓。所以，父母不能要求宝宝事事都走在最前头，什么都是最棒的。不用说孩子，就是我们成年人，也是一心不可二用。人的精力是有限的，尽管孩子们的发育非常快，接受能力非常强，但宝宝的成长也是需要过程的，谁都不能一口吃成胖子。

模仿性学习

父母已经知道，幼儿有极强的模仿力，父母可以通过这一点培养孩子的阅读习惯。如果父母吃完饭就看电视、打麻将，或玩游戏机，就不容易培养孩子的阅读习惯。阅读习惯和能力的培养，对孩子今后学习能力的提高是很重要的。

宝宝不再是拿着笔在纸上画很长的线



宝宝/高奕菲

金鸡独立。幼儿能够用一只脚站立，说明平衡能力已经非常好了。

条，或画很大的圆圈，或胡乱地、大刀阔斧地在整张纸上画。宝宝开始画短线，并开始写数字，一笔一画地写，这是不小的进步。宝宝画画的进步如同运动，先是有大的运动，然后才是小的精细运动。宝宝先是大幅度地画，然后才是小幅度地画。能够小幅度地运用笔，才能写字。从现在开始，宝宝可以照着数字和简单的字帖临摹字和画了。

宝宝可以从1连续数到20，有的宝宝能够一气数到100。能够数到多少并不重要，单纯的数数对宝宝来说是抽象的，如果把数与生活中的实物对应起来，比如3个苹果，这样宝宝就能理解数的概念了。

替代性扮演游戏

宝宝可能会随手用一些毫无关系的物品作代替，来进行游戏。也许宝宝会用奶瓶给玩具娃娃梳头，还说奶瓶是梳子；也许会把一个大扫帚当马骑；把沙发墩当卡车推着走；拿扫帚当枪等等。这是宝宝想象力和创造力的结合，父母应该鼓励和支持，千万不能干涉。也许宝宝会把屋子弄得乱七八糟，没关系，有孩子的家不可能像两人世界那样整洁。宝宝在游戏中开动脑筋，想出各种稀奇古怪的游戏，这说明宝宝非常聪明，有想象力和创造力。



宝宝/余烙瞳 宝宝/余焯瞳

两个宝宝这么近距离在一起，都不能分辨出两个宝宝的区别到底在哪里。

社会戏剧性游戏

宝宝开始学会扮演各种角色。宝宝最愿意扮演爸爸、妈妈、医生、护士，通过扮演别人的角色，明白别人怎样做事，使自我为中心的趋势逐渐降低，父母最好能和宝宝玩这样的游戏。

210. 情绪反应丰富细腻

宝宝情绪随着月龄的增加逐渐丰富起来。妈妈可以回忆一下，你的宝宝刚出生时情绪变化是否很少，在妈妈看来，宝宝表现的情绪变化就是哭，睡着了会露出笑容。那时宝宝表现出来的情绪主要是兴奋，当妈妈为宝宝换尿布时，宝宝四肢舞动，小嘴上翘，两眼放射出兴奋的光芒，这就是婴儿早期所表现出来的情绪——兴奋。

到3个月时，宝宝增加了苦恼的情绪。妈妈是否还记得，宝宝不高兴时，会望着妈妈哼哼唧唧的，妈妈常说“宝宝犯急”，这就是宝宝表现出来的情绪——苦恼。3个月前宝宝是没有苦恼情绪的。3个月龄的宝宝不但有苦恼情绪，还从兴奋中分化出愉快情绪来，就是说宝宝除了通过肢体舞动、小嘴上翘表现他很兴奋外，开始通过面部表情表现出愉快的情绪。

到6个月时，宝宝又从苦恼情绪中分化出恐惧、厌恶、愤怒的情绪。当宝宝看不到妈妈时会哭，喂他不喜欢吃的饭时会扭过头去，甚至用手把饭勺打翻，表现出厌恶情绪。宝宝还会声嘶力竭地大哭，表示他的愤怒。

到了12个月，宝宝又从愉快情绪中分化出得意和喜爱情绪。听到赞扬表现出得意神情，不再是谁逗都乐了，开始表现出喜爱某人或不喜爱某人，幼儿最喜欢的是爸爸妈妈和他的看护人。

到了18个月，在苦恼情绪中又分化出嫉妒，如果妈妈抱着其他孩子，宝宝会嫉妒那

个孩子，不让妈妈抱其他的孩子。

到了24个月，从愉快情绪中分化出欢喜，宝宝会因为欢喜而大笑，因为欢喜而蹦跳或手舞足蹈。

从2岁开始，宝宝逐渐从惧怕中分化出羞耻和不安，从愤怒中分化出失望和羡慕，从愉快中分化出希望，宝宝的情绪变得丰富起来，宝宝也开始有了我们看得见，感受得到的喜、怒、哀、乐。

幼儿时期宝宝还会出现高级情感，如同情心、羞愧感、道德感等，成为幼儿社会性行为产生、发展的内部动力和催化剂。但幼儿高级情感不是随着月龄的增加而自然拥有的，在很大程度上高级情感需要父母的引导与培养。

211. 独立性和依赖性同步增强

2岁以前的幼儿，尽管有了很强的独立意识，但仍是依赖大于独立。2岁以后，宝宝独立性增强了，几乎与依赖性并驾齐驱。宝宝一方面有着强烈的独立愿望，愿意按照自己的意愿做事，有了更多感兴趣的事情要做，开始独自忙碌自己的事。但伴随着独立性的增强，宝宝的依赖性并未随之减弱，而是与独立性同步增强。如果说几个月前妈妈还可以离开宝宝，到了这几个月，宝宝可能一步也不想离开妈妈，尤其在晚上，没有妈妈陪伴，宝宝几乎不能上床睡觉。宝宝和父母的情感纽带连绵不断，编织得越来越稠密牢固。

宝宝发生着变化，父母也在变化，养育宝宝的重点开始慢慢转移，从全身心地关注宝宝的吃喝拉撒睡，到越来越多地关心孩子的成长、生活习惯、道德秉性、智力发展、学习能力等等。有关智力发育的早期教育方法、理念，开始成为父母最迫切想了解的事情。

父母总是喜欢拿自己孩子的缺点和其他孩子的优点比较，总是喜欢指出孩子的不足，以此来刺激孩子进步。其实这样不但不能激励孩子进步，还会极大地伤害孩子的自尊心，使孩子没有自信，使孩子从不能肯定自己到否定自己，从谦虚到自卑，胆小怕事，不相信自己有能力。这样一来，有能力做到的事情也做不到了，结果是孩子的能力越来越低。激励是令孩子奋进的一剂良药，父母对孩子要少批评，多赞扬；少否定，多肯定。



宝宝/王佳音

我这可是高难动作，不仅仅需要勇气，最主要的是我的平衡觉发育得好。现在我长大了，运动能力越来越强。再过一段时间，我敢站在比这高出1米的平衡木上。不信？那您就等拭目以待吧。

第5节 父母能否承受教育之重

212. 祖辈、父辈、我们、我们的孩子

父母的父母和孩子的孩子……

- 我们的祖辈养育我们的父母时，重要的是让孩子吃饱穿暖。
- 我们的父辈养育我们的时候，比我们的祖辈有了更多的要求和希望，除了吃饱穿暖，要求我们接受文化教育，希望我们成为人才。
- 到了我们这辈养育孩子的时候，比我们的父辈有了更多的希望和幻想，望子成龙，望女成凤的父母比比皆是。
- 当我们的孩子又成为父母的时候，一定比我们具有更多的幻想，希望自己的孩子成为天才，成为超常的孩子。



宝宝曹格远
张着嘴大笑。

这样的变革，这样的期望，这样的梦想，这样的幻想，现代的孩子如何承载“成龙成凤”之重？父母们不忍心给孩子增加过多的压力，可父母们也深知，现在轻松的结果，可能会让孩子的未来承担更重的压力。

学龄、学前、幼儿、0岁……

- 从学龄教育到学前教育，是八十年代的进步，孩子们开始上学前班，把小学一年级的课程放到学前班，五六岁的宝宝开始学习数学公式。
- 从学前教育到幼儿教育，是九十年代的进步，3岁开始学习一加二、背唐诗。
- 从幼儿教育到婴儿教育，是新世纪到来的进步，婴儿开始参加竞技，看哪个宝宝爬得快，哪个宝宝认识的英文字母多。
- 现在又开始了0岁教育和胎教，宝宝出生后第一眼看到的是满眼的数字、汉字和英文单词。
- 从孕育胎儿开始，父母就为孩子编织着伟大的梦想，还在受精卵时就听贝多芬、莫扎特的音乐。

这是人类的进步，还是教育的进步，抑或是为人父母的进步？没有孩子的人说这些父母活得太累、太俗，有了孩子的父母早已忘记曾经的“看不惯”，恨不得让自己成为画家、音乐家、教育家。不管这些，反正要跟上潮流，父母们都“为一个孩子所累”——谁都输不起啊！这就是现实。

213. 有“金科玉律”吗？

标准、规范、建议、忠告

现在，年轻的爸爸妈妈大多是知识型的父母，孩子还没有出生时，准妈妈们就读过一些介绍孩子们成长的书，从各种媒体中也得到很多育儿知识，知道很多规范性的条条框框：

- 孩子该怎么发育，怎样成长？
- 父母该怎么做？
- 如何判断胎儿是异常，还是正常？
- 怎样才能使孩子正常发育和健康成长？

标准、规范、建议、忠告塞满父母的头脑。如果孩子不按照这些标准和规范发育或成长，父母就凭借自己的理解和想象，把孩子视为异常。父母忘记了孩子间存在着差异性，无论在生理、心理，还是在能力上，孩子间都存在着很大的差异。不会有一个孩子和另一个孩子的成长轨迹完全一样，包括同卵双胞胎。

父母真正需要的是，在了解孩子发育共性的基础上，充分理解孩子在发育过程中的多样性。关注自己孩子的个性发展，适时调整养育策略，凭借一定的知识和做父母的直觉，给予孩子更多的扶助，而不是强制和代替。

对医生有了新的要求

- 面对宝宝出现的非疾病问题，父母希望得到及时并肯定的答复，并详细地告诉父母该怎么做；
- 父母希望得到可操作的规则和方法，把孩子培养成“完人”；
- 父母希望得到促进孩子身体、心理健康发育的“金科玉律”，使自己的孩子比周围的孩子都“优秀”。

对医生而言，父母的要求无可厚非，医生应该做得更好。医生不仅仅只是用药去治病，医生与孩子不只是药与病的关系，解决父母养育孩子过程中出现的非疾病性问题，同样也是儿科医生的职责。



宝宝（余烙瞳 宝宝（余焯瞳
双胞胎宝宝和妈妈在一起合影。

没有“金科玉律”

养育孩子，真的有父母们所期待的“金科玉律”吗？真的有一套适合每一个宝宝的规则和方法吗？

对于孩子来说，他们的成长过程只有一次，不可能从头再来。所以，当到了某个成长阶段，孩子的表现不能令父母满意时，父母便会感到失望，因而背负上无形的压力，或怨恨自己，或抱怨孩子。最终这些压力都会转嫁给孩子，使孩子在成长过程中背负起沉重的包袱，使养育孩子变成了一种精神上的负担和心理上的压力。

难道说父母们不希望孩子有快乐的成长经历吗？当然不是。为什么还会有这么多“苦难”的父母？在父母的眼里，为什么有这么多“问题宝宝”？是缺乏好的教育方法吗？是父母没有能力教养孩子吗？不是！那又是什么原因，使得现在的父母面临如此大的挑战——育儿上的挫败感？

214. 培养孩子热爱劳动的意义

这么大的孩子可以做一些事情了，妈妈可以让孩子给花浇水、给小动物喂食、自己洗手帕、自己洗手洗脸。宝宝可能还做不好这些，甚至给妈妈带来更多的麻烦，因此许多妈妈索性不让孩子做了，这是不对的。如果妈妈一直不让孩子做，孩子就永远做不好，到头来孩子就成了五谷不分、四体不勤的宝宝了。到那时，妈妈再叫苦，再埋怨孩子这也不会，那也干不好，又有什么用处呢？追根溯源，难道这不都是父母养育的结果吗？

我的感言

在孩子的成长过程中，所有的遗憾都将是永久的遗憾，一切都不能从头再来，而且很多事情都是当它变成现实后，我们才悔悟当初，但都已经晚矣。在我的书中，读者妈妈可能会感觉到，我总是在不遗余力地谈孩子的差异性，谈自然的生命发育规律，谈正确认识和理解书本上的“发育标准”，谈父母要相信自己的育儿直觉等等。目的就是让父母们找回养育孩子的平常心态，顺应孩子的生命发育过程，快快乐乐地把孩子养育成人。

培养孩子热爱劳动的品德是非常重要的，尤其是对现代的都市宝宝来说，这其中的意义就更重大。城市父母们对孩子的期望几乎都集中在孩子的智能上，都非常重视孩子的学习，而其他项目的锻炼，只要是父母能够代劳的，都不会让孩子去做，甚至在学习上父母都要代劳，其结果可想而知。

孩子不是学习的机器，纯粹的学习只会让孩子很快产生厌倦感，为了学习而学习不会给孩子带来一点点乐趣，更谈不上学习的快乐。只让孩子学习已成的知识，孩子会失去创造力，兴趣、快乐。创造力、新奇感、探索精神是孩子求知的原动力，扼杀了孩子的原动力，孩子哪里还会有学习的欲望？！

215. 胆大与胆小

有妈妈这样说：“我的孩子特别胆小，有一点声音就吓得直哆嗦。”“到外面去玩，宝宝不敢和小朋友一起玩，别的小朋友欺负他，他也不敢还手。”“嗨，这孩子像他爸爸，胆子特别小，我真怕孩子长大了窝囊。”

也有妈妈这样说：“我这孩子胆子特别大，哪都

敢上，什么都敢动，没有他不敢做的事，还敢打比他大的孩子，这孩子长大可怎么办啊，还不到处给我惹是生非！”“我和他爸小的时候都是乖孩子，可我们的孩子特别淘气，也不知道像谁，莫非像他那淘气的叔叔。”

孩子胆子大还是胆子小，与遗传是否有关系还处于探索阶段。比较有说服力的研究成果是《自然遗传学》杂志发表的一份关于基因与性格的研究报告。认为D4DR遗传基因较长（由7个重复的DNA结构序列组成）的人在追求新奇上要比较短（由4个重复的DNA结构序列组成）的人高出一个等级。科学家对这一现象的解释是：人体中的D4DR基因含有遗传指令，在大脑中构成许多受体接受多巴胺。多巴胺能够持续地激起人们敢于冒险、寻求新奇的欲望。

试验数据还表明：D4DR遗传基因的长短，对冒险行为的影响度只占10%。同一种类型的人生活在不同环境，可能产生完全不同的结果。美国弗吉尼亚大学遗传学家格迪斯曼认为：人的性格、行为特征，就像人的气质一样，最终主要还是后天环境养成的。

人的性格特征受先天和后天两方面的影响，我们不能忽视家庭对孩子性格形成的影响。家庭和睦，夫妻恩爱并共同关爱孩子，是孩子形成良好性格的基石，正如前苏联遗传学科学家巴甫洛夫说的那样：“性格是天生与后生的合金，性格受于祖代的遗传，在现实生活中又不断改变完善。”

216. 抓住宝宝培养关键期

语言

婴幼儿是宝宝语言发展关键期。宝宝从出生后就开始了语言的学习过程，在开口说话前，基本上能够听懂爸爸妈妈及看护人所说的话，多数宝宝在1岁半左右就开始说话。宝宝具有自然所赋予的语言能力，对于宝宝来说学习母语并不像成人学习第二语言那样困难。

秩序

幼儿是培养宝宝秩序的关键期，幼儿需要一个有秩序的环境来帮助他认识事物、熟悉环境。当幼儿熟悉的环境消失时，幼儿会出现对陌生环境的恐惧感。幼儿秩序敏感力常表现在对顺序性、生活习惯、所有物的要求上。当幼儿逐步建立起内在的秩序时，智能也随之逐步构建起来。

感官

婴幼儿时期是感官能力培养关键期。宝宝从母体就开始利用听、视、嗅、尝、触觉等感官来熟悉环境、认识事物。3岁前，宝宝透过潜意识认识周围事物。3岁后慢慢学会透过感官分析，判断环境中的事物。

细微认识

1岁半以后，宝宝开始通过细微观察认识周围事物，宝宝比成人更能捕捉到事物中的细微之处，发现其中的奥秘。

动作

幼儿是动作发展关键期。给宝宝创造安全的活动空间，让宝宝玩得尽兴，玩得自由，父母需要的是提供安全环境，而不是处处限制宝宝活动。

社会规范

幼儿逐渐脱离以自我为中心，对结交朋友、群体活动有明显的喜好倾向。这时，父母



宝宝/白颖歆
我藏在大石头后面了。

要帮孩子建立明确的生活规范、日常礼节，使其日后能遵守社会规范，拥有自律的生活习惯。

书写、阅读

宝宝在幼儿时期几乎不具备书写和阅读能力，但这并不意味着不需要在幼儿期培养，如果孩子在语言、感官、肢体动作等敏感期内得到了充足的学习，其书写、阅读能力便会自然产生。

文化熏陶

幼儿对文化学习的兴趣萌芽于3岁，到了6-9岁出现想探究事物的强烈需求。父母应为宝宝提供丰富的文化信息。

第6节 饮 食

217. 控制吃饭时间的有效办法

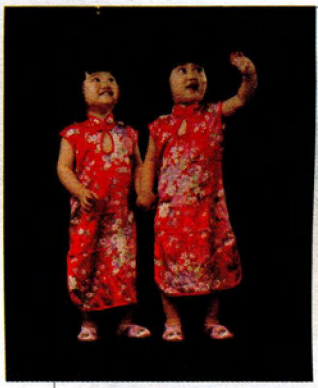
吃饭马拉松

从现在开始，宝宝几乎可以吃饭桌上大部分的饭菜。可以适当减少单独为宝宝做饭的时间了，尽量靠近宝宝对饭菜的要求做一日三餐，这样能够让宝宝和家里人吃一样的饭菜，减少宝宝挑食的可能。

有妈妈问，如果一天三餐，再加餐两次，不知道如何安排时间，好像一天都在给孩子喂饭，没时间带孩子到户外活动，有时还因为宝宝睡觉而无法完成“吃的任务”。

根据我的了解和实际观察，有这些问题的妈妈，普遍存在着一个现象，就是宝宝一顿饭要吃很长的时间，有时最长达2个小时！大多数吃饭时间长的宝宝，都不是自己完成吃饭的，而是妈妈追着喂。这就是马拉松式吃饭的成因。

一顿饭要吃2个小时，当然会减少户外活动时间。吃饭时间长被认为是宝宝的问题，其实绝大多数是父母喂养的问题。我常常告诉妈妈们：一顿饭要控制在半个小时以内。可妈



宝宝、余烙瞳 宝宝、余焯瞳

两个宝宝都看到了泡泡，可表现却不同，一个宝宝伸手去抓，一个宝宝只是看着。

妈们说：那样的话宝宝就会饿着，因为半个小时，她的宝宝连两口饭也吃不进去。

我实在不忍心批评这样的妈妈了，她们已经够辛苦的了。但追着喂饭，真是宝宝的问题吗？如果我们一开始就不这样做，宝宝自己会发明“让妈妈追着喂和边跑边吃”的习惯吗？

妈妈不要认为已经晚了，没办法解决孩子吃饭时间长的问题了，就从现在开始着手给宝宝建立起良好的进餐习惯，协助宝宝自己吃饭，用不了很长时间，宝宝就会自然而然地缩短吃饭时间，逐步养成良好的进餐习惯。

如何缩短吃饭时间

妈妈可以尝试以下几种方法，有效控制宝宝的进餐时间：

- 吃饭时间不做其他事情

避免边吃饭边看电视、边吃饭边教育孩子、边吃饭边对孩子进行营养指导、边吃饭边游戏等等。

- 不让宝宝吃饭时离开饭桌

如果让宝宝坐在餐椅里可避免宝宝到处跑，那就毫不犹豫地让宝宝坐在餐椅里。宝宝还没吃完饭就离开饭桌，妈妈不要追着宝宝喂饭，也不要呵斥宝宝，只需把宝宝抱回饭桌，继续让宝宝吃饭。可以让宝宝围着饭桌转悠两圈，因为这么大的孩子不能老老



宝宝_赵桐

实实地坐在那里，但不要让宝宝离开饭桌。

● 控制吃饭时间

最好在半小时内完成吃饭，如果宝宝没有在半小时内完成吃饭，就视为宝宝不饿，不要无限延长吃饭时间。妈妈可能要问了，宝宝没吃饱怎么办？妈妈的心情可以理解，但建立好习惯毕竟需要一定章法。虽然半个小时内宝宝没吃几口饭菜，也不要因为宝宝没吃几口，就一直把饭菜摆在饭桌上，等宝宝饿了随时吃。增强宝宝对“一顿饭”与“下一顿饭”的时间概念。

● 父母的模范作用

不希望宝宝做的，父母首先不要做，如在饭桌上看书、看报、看电视；在饭桌上吵嘴或说饭菜不好吃。

218. 为宝宝准备饭菜

做什么吃的好呢？

有的妈妈给宝宝做饭时会很犯愁，每天都给宝宝做什么吃的好呢？尤其是面对“挑食”的宝宝，妈妈更是不知给宝宝准备些什么样的饭菜了。

其实一日三餐，无非就是粮食、肉蛋奶、蔬菜三大类食物相互搭配，争取做到膳食结构合理、营养全面、食物新鲜、味道鲜美、色泽好看、符合孩子个性口味。基本原则是：

● 少放盐

孩子不能吃过多的食盐，做菜时要少放盐。如果父母都比较口重，那正好借此机会减少食盐摄入。过多摄入食盐，对成人的身体健康同样不利。

● 少放油

摄入过多油脂会出现脂肪泻，也影响孩子食欲。过于油腻的菜肴，容易引起宝宝厌食。宝宝喜欢吃味道鲜美、清淡的饮食。

● 不要太硬

孩子咀嚼和吞咽功能还不是很好，如果菜过硬，宝宝会因为咀嚼困难而拒绝吃菜。

● 菜要碎些

宝宝咀嚼肌容易疲劳，如果菜肴切得过大，宝宝就需要多咀嚼，很容易疲劳；宝宝口腔容积有限，块大的菜进入口腔会影响口腔运动，不利于咀嚼，宝宝会因此把菜吐出来。

● 适当调味

宝宝有品尝美味佳肴的能力，但妈妈给孩子做饭多不放调料，我们成人吃起来难以下咽，孩子也同样会感到难以下咽。给宝宝的饭菜也要适当调味，孩子喜欢吃有滋有味的饭菜。

● 给宝宝自己吃饭的自由

这是避免孩子偏食厌食的重要方法，孩子已经有能力自己吃饭了，妈妈就不要代劳了；孩子已经有了选择饭菜的能力，妈妈不要总是干预孩子该吃什么，不该吃什么。父母有义务为孩子准备孩子应该吃的食物，孩子有权利选择他喜爱吃的食物。“应该吃”与“喜爱吃”能做到基本一致，孩子饮食就没什么问题了。

● 品种多样

在喂养咨询中，经常遇到这样的问题：妈妈一周内给宝宝吃的饭菜只有一两种，几乎每天都吃同样的饭菜！这怎么能不让宝宝

腻烦呢！一周之内，同样的饭菜，最多只能重复一次。

一周食谱举例

星期一

早饭：豆浆、馒头、肉片；

上午：苹果，少许小零食；

午饭：西红柿炒鸡蛋、二米饭（小米和大米）、紫菜海米汤；

下午：葡萄；

晚饭：清蒸鱼、排骨藕块汤、红豆包子、玉米面粥；

睡前：配方奶，饼干。

星期二

早饭：配方奶、鸡肉碎菜面条汤；

上午：橘子，少许小零食；

午饭：大米饭、胡萝卜细丝炒猪肉丝、牛骨髓白菜汤；

下午：西瓜，少许小零食；

晚饭：三鲜馅馄饨佐以香菜、木耳和菠菜；

睡前：鲜奶或酸奶，全麦面包。

星期三

早饭：八宝粥、煮鹌鹑蛋；

上午：白梨，少许小零食；

午饭：大米绿豆饭、黄鳝炖豆腐、银耳大枣枸杞子汤；

下午：柚子，少许小零食；

晚饭：对虾蘑菇油菜面条汤、肉饼；

睡前：配方奶。

有的宝宝愿意在早晨起床后喝奶，也可以。但如果七八点起床的话，奶和早饭就可以一起吃了。

星期四

晨起：喝配方奶；

早饭：皮皮虾肉碎绿叶菜疙瘩汤、芝麻酱花卷；

上午：猕猴桃，少许小零食；

午饭：蒸土豆泥、胡萝卜腊肉饭、素炒青菜、西红柿鸡蛋汤；

下午：草莓，少许小零食；

晚饭：猪肉豆腐丸子汤，汤内放木耳、蘑菇、白菜叶；

睡前：喝酸奶。

星期五

早饭：配方奶，约半小时后，小米粥、白菜猪肉小包子；

上午：橙子，少许小零食；

午饭：红糖三角、腔骨炖白萝卜、菜花炒海米；

下午：菠萝，少许小零食；

晚饭：大米红薯粥、蒜黄炒鸡蛋、三鲜馅小包子；

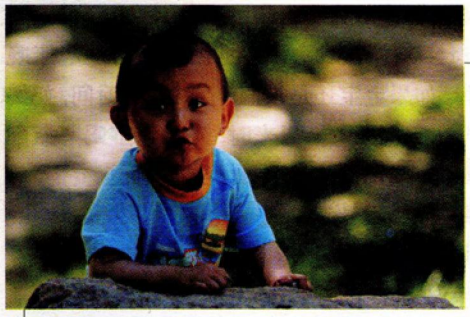
睡前：鲜奶。

双休日家庭，周五睡得可能会晚些。如果宝宝和父母作息时间是同步的，晚上睡得晚时，可给宝宝贴食，除了喝奶外，还可以给宝宝吃些夜餐，可喝一小碗馄饨，或一碗皮蛋瘦肉粥。

星期六

早餐：面包夹奶酪、西红柿片、青菜叶、黄瓜沙拉；

上午：苹果、白梨，如果宝宝大便比较干燥，可适当增加有利于排便的水果，如香蕉、西瓜等，如果宝宝大便不是很好，就适当减



宝宝/蔡睿桓

幼儿就是这样藏猫猫的——掩耳盗铃。



宝宝徐誉兮

少水果的摄入，少吃有润肠作用的水果，如白梨、葡萄等。

午饭：如果带宝宝出去玩，比如去动物园或游乐场，午饭就要到餐厅吃了，点些适合宝宝吃的饭菜，两三种就可以了，或者让厨师专门为宝宝做一两种饭菜。

下午：火龙果、水蜜桃，一定量的小零食；外出时可以给宝宝多准备一些小零食，但不能以小零食代替三餐中的任何一餐。

晚饭：中午饭菜如果打包回家了，不要让宝宝吃这些剩饭菜，为宝宝做最省事的饭就是面条，面条里放肉丝、青菜。

睡前：酸奶。酸奶好消化，宝宝外出肠道功能会受到一些影响，喝容易消化的酸奶以避免造成消化不良。

星期日

双休日家庭，每星期日早晨可能起床晚些。如果宝宝还是按照自己的作息时间，妈妈可在宝宝一大早醒来时，先给宝宝喝一瓶配方奶，或调一碗米粉，也可热一听八宝粥，等到大家都起床了，再一起吃早餐。早餐吃晚了，午餐和晚餐可依次向后推1–2个小时。

早饭：配方奶、面包夹瘦肉片；

上午：提子，少许小零食；

午饭：肉龙、山芋莲藕汤（用鸡汤或排骨汤炖）、鸡蛋羹；

下午：哈密瓜、香蕉，少许小零食；

晚饭：木须肉、家常豆腐、绿豆米饭。

特别推荐：肉末西红柿

肉末西红柿含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁及维生素A、B1、C等多种营养素。

配料：

瘦猪肉50克，西红柿150克，植物油25克，酱油、精盐、白糖、干淀粉各适量。

制法：

1. 将猪肉剁成末，放入碗内入笼蒸熟；

2. 西红柿去蒂洗净，切成约1.3厘米厚的圆形片，两面撒上干淀粉放在盘内；

3. 将炒锅置于火上，放油烧热，将粘匀干淀粉的西红柿片逐片放入，两面煎成金黄色放入盘内；

4. 将炒锅置于火上，加少许底油，放入煎好的西红柿片，把熟肉末均匀地撒在西红柿片上，加入少许酱油、精盐和适量白糖，加盖转小火焖5分钟；

5. 把西红柿片压成泥，与肉末汤混在一起，盛入盘内即可。

选择食物原则

上面所列的一周每日三餐只是简单的举例，其实食物品种不止这么多，现在食品非常丰富，在超市中几乎能够买到各种蔬菜、水果和粮食，已经没有地域差异了。在选择食物时，我的建议是：

- 最好选择时令蔬菜水果和粮食，储存的食物多需要保鲜，保鲜过的食物总不如新收获的食物；
- 以当地有的蔬菜水果粮食为首选和主要食物来源，适合我们居住地域生长的食物也应该是最适合我们吃的食物；
- 不是越贵的越好，应该是越新鲜的越好，再贵的食物，都不会包含人体需要的所有营养素，不偏食、食物种类全面是获得全面营养的最好途径；

● 如果有新鲜的食品就不要买速冻的食品，尤其不能把速冻食品买回家再放到冷冻室二次冷冻起来。

219. 避免宝宝“周一病”

双休日可能会带宝宝到亲属或朋友家做客，亲属和朋友也可能会来到你家做客。人多的时候最容易打乱宝宝生活规律，也容易使宝宝生病。我曾经写过一篇短文《宝宝周一病》，说的就是双休日过后，周一父母都该上班了，可宝宝却生病了。宝宝周一生病，大多都是由父母休息日拜亲访友、休闲出游等活动安排不当造成的，是完全可以避免的。

双休日如果成人不能按时吃饭睡觉，最好保证宝宝的作息时间不被打乱，至少不要差太长时间。如果宝宝有午睡习惯，要想办法为宝宝创造午睡环境。人多最易使宝宝吃乱、睡乱、大小便乱，这三乱对宝宝来说可是大问题，应引起妈妈注意。人多，都喜欢让宝宝吃，你给一口，他给一口，不撑坏肚子才怪呢！

可能还会有亲朋好友给宝宝带些小零食，如果宝宝从来没吃过这些食物，妈妈要慎重给宝宝食用，不要一下子让宝宝吃太多从来没吃过的食物。

双休日宝宝可能会和父母一起懒床。中午又因为人多，宝宝就可能不午睡了。这样一来，晚上宝宝可能会睡得比较早，因而影响晚上吃饭。而星期一早晨要早起，午觉因此又要提前，这样整个作息时间都被打乱了。



宝宝/冯路

宝宝已经养成定时排大便的习惯，可能会因为人多，宝宝玩得正兴奋，而忘记排便；即使有了便意，也会因玩兴正浓，而不愿意坐在便盆上。妈妈可不要忽视这个问题，一定要帮助宝宝按时排大便。人多宝宝拉裤子、尿裤子的事情经常发生，不是宝宝的错，不要埋怨孩子，伤了孩子的自尊心。如果拉裤子了，妈妈帮助收拾干净就是了，不要把过错推到宝宝身上。如果没有把握，妈妈可给宝宝穿上纸尿裤。

220. 解决喂养问题的根本思路

● 宝宝挑食

宝宝愿意吃什么就吃什么，父母只是给宝宝提供选择的可能。任何时间，任何情况下，父母都不能以任何理由，强迫孩子吃父母认为应该吃的食物。与其说宝宝挑食，不如说父母代宝宝“挑食”，这是孩子的问题吗？

● 宝宝吃得少

吃多吃少，应该由宝宝的胃容量和宝宝对食物的需求量来决定，不能凭父母的感觉。归根结底，吃饭是宝宝在吃，吃没吃饱，是最简单的条件反射，宝宝有这个能力，这是生命的本能反应。如果父母总是干涉宝宝的吃饭问题，第一，会给宝宝带来“吃饭压力”，第二，会打乱宝宝的正常食欲反应，第三，会弱化宝宝的自我感知能力，第四、会造成宝宝自信心缺乏。

● 宝宝偏食

父母有义务给宝宝提供生长发育所需要的营养和食物，宝宝有权力决定自己吃什么、吃多少。所谓“偏食”，都是父母心中有一个“正食”的标杆，宝宝实际吃的喝的，与这个标杆稍稍有所偏离，父母就大惊失色，宣布“宝宝偏食”。其实宝宝和成人一样，也

有自己的饮食偏好。父母应该做的，是根据宝宝的饮食偏好，注意食物搭配上的营养丰富性，让宝宝在“偏好”的饮食中依然得到足够多、足够丰富的营养。

● 宝宝“不良”饮食习惯

常有些杂志、书籍，不遗余力地为父母出招，如何应对宝宝“不良”的饮食习惯。我应该为宝宝说句公道话了：习惯不是宝宝与生俱来的，而是后天养成的，与父母的养育和引导有着直接的关系。如果宝宝饮食习惯“不良”了，那一定是父母喂养习惯“不良”的结果。

不会有哪位父母执意要把宝宝喂养出不良的饮食习惯，但同时每位父母都有一定的饮食习惯。这些饮食习惯，有些是好的，有些是还能接受的，有些就是不良的。关键在于，父母并没有清晰地意识到自己有不良的饮食习惯。而事实上，正是这些由父母带来的不良的饮食习惯，无声无息却又时时刻刻地影响着孩子饮食习惯的建立。形象地说，父母的饮食习惯，就像“前车之辙”，可惜的是，宝宝还小，不能把这“前车之辙”当做自己的“后车之鉴”，而只能是“前车”和“后车”“同出一辙”了，这能说是宝宝的过错吗？

科学育儿不是对着书本咀文嚼字，抓住数字、标准不放，好像自己的孩子只有符合数字、标准才是正常的，否则就异常、挑食、偏食、多动、痴呆、发育落后，就成为“问题宝宝了！”

与标准相比，你的宝宝更真实！个性化永远是养育孩子的主题，是把孩子喂养健康的真谛。同时，尊重宝宝的个性化差异，也是孩子健康、快乐成长起来的根本保障。

关于吃饭问题的几个热点咨询实例

喜欢含着奶瓶入睡怎么办？

宝宝6个半月断奶，现2岁零3个月。现在睡觉总是要含着空奶瓶才能安然入睡，不能断掉，半夜里迷迷糊糊地还要找。


宝宝陈金

孩子断奶以后，是否一直都在吃奶瓶，而且总是喝着奶睡着了？如果是这样，含奶瓶睡觉就是逐渐养成的习惯。习惯既已养成，非一日之功所能纠正，妈妈要有足够的耐心，不能采取强制措施，那样就会伤害孩子的自尊心。相信一点，孩子不会一直喝奶瓶的。

宝宝营养不良为什么？

我是旅日华人，女儿现在2岁4个月，身高89厘米，体重12公斤。由于孩子出生后我没有奶水，所以一直是奶粉喂养。孩子断奶后吃饭一直不好，爱含饭，再加上我带孩子没经验，在日本语言又不通，孩子明显营养不良，头发稀黄，不见长，今年夏初还有脱发现象。每隔两三个月就会扁桃腺发炎加发烧。我想从饮食上加以调理，该给她吃些什么好呢？

你女儿的身高在正常范围内，体重值偏低，但在正常值两个标准差之内，仍属正常水平。因此可以初步认为你的宝宝体格生长发育基本正常。但你说宝宝的头发黄稀，长得慢，出现脱发现象，考虑是否有微量元素缺乏或膳食结构不太合理，建议化验微量元素。另外，根据你提供的资料，不能排除缺铁性贫血的可能，缺铁和食欲低下可互为因果，食欲差，饮食单一，可造成缺铁，而缺铁又可影响食欲，微量元素测定中有血清铁一项，再化验末梢血常规，看血色素是否异常。

2岁以上宝宝应该每日三餐，两次加餐，

不要让孩子的饮食单一，要保证充足的蛋白质与每天所需的热量。每个孩子的食量都不一样，不要完全照本宣科，要根据孩子的自身情况进行调整，以孩子吃饱为准。每天至少要选择三类食物，10种以上食品。三类食物主要是粮食、蛋肉、蔬菜，10种以上食品很容易做到，如，粮食2种，肉蛋2种，蔬菜3种，水果3种。

爱吃巧克力是何原因？

女儿2岁4个月，爱吃巧克力，每次限制她，一次只给2小块，常常和她说“没有了”。小孩吃巧克力的利弊是什么？能否天天吃，有进食量限制么？

吃巧克力，不能说完全没有优点或完全没有缺点，关键是量。无论是什么食物，都不能吃得过多。再好的食物，营养再丰富的食品，也不能供应宝宝生长发育所需的全部营养素。均衡、全面的营养是宝宝生长发育的根本保证。

巧克力含热量较高，如果宝宝吃多了，就会影响孩子对其他食物的摄取，导致食物单调，出现营养不均衡，饭前不要给宝宝吃。每周吃一两块，改变一下孩子口味是可以的，最好不要每天都吃，更不能吃得很多。

头发越来越稀黄了为什么？

女儿26个月。刚出生时头发很黑很柔，但满月那天剪过头发以后，直到现在也没再剪过头发了。头发还比以前黄了，少了（我们夫妇俩的头发比较浓密），是营养跟不上，还是缺钙呢？我们很注意她的钙吸收，除了每天吃金施尔康，还吃牛初乳片，但她的正餐吃得很少。吃点什么可以将她的头发恢复以前的黑、柔呢？用茶籽煲水给她洗发或放点米醋洗发有用吗？



宝宝陈金

宝宝刚出生时的发质与母亲孕期的营养状况有一定的关系，出生以后就与喂养有关了。宝宝的发质与营养状况和遗传有关，你们夫妇发质都很好，宝宝的发质应该也是不错的。这种遗传，在宝宝幼时还不是很明显，随着宝宝长大，就会越来越像父母了。现在宝宝头发稀黄，可能与微量元素缺乏有关，建议化验头发的微量元素或血液微量元素。

第7节 尿便管理

221. 控制尿便的差异

在控制尿便方面，孩子间存在着很大的差异，而且这种差异与训练尿便早晚没有必然的关联，也就是说，早接受尿便训练的孩子与晚接受训练的孩子相比，控制尿便的时间并没有明显提前。

就控制尿便来说，不同的训练方法，效果有所不同。通过对众多宝宝的观察，可以总结出这样几种方法，更容易让宝宝尽快控制尿便：

- 抓准孩子排便信号，恰到好处地让孩子把尿便排在便盆中；
- 1岁以后开始训练尿便管理；
- 行动和语言同时进行，当宝宝发出尿便信号时，妈妈或看护人要告诉宝宝：宝宝要尿尿了，或宝宝要便便了，与此同时帮助宝宝脱下裤子，打开纸尿裤或尿布，让孩子坐在便盆上；
- 如果宝宝的反应是“我不要坐便盆，我没有尿便”，妈妈或看护人应立即帮助宝宝带上纸尿裤，穿上裤子，爸爸妈妈或看护人要尊重宝宝排便选择；
- 给宝宝做示范，允许宝宝和父母一起上卫生间，通过模仿力训练尿便是最直接的方法；

● 给宝宝准备好看的便盆、坐便椅等排便物品，先让宝宝当做玩具玩，等到宝宝熟悉了，再让宝宝穿着纸尿裤坐在上面，最后让宝宝脱去纸尿裤坐在上面尿便。

把便排在便盆中

没有父母的帮助，孩子还不能自觉地把大便排到便盆中。让宝宝把大便排在便盆中，最简便的方法是让宝宝模仿。宝宝有极强的模仿力，通过模仿让宝宝学会做一件事，要比通过教导容易得多。倘若家里有哥哥姐姐，宝宝会学着哥哥姐姐的样子，坐在便盆上。但现在大多家庭都是一个孩子，所以只能模仿父母。而父母不会坐在便盆或便椅上，而是坐在马桶上，所以孩子不能直接模仿。父母可把便盆放在卫生间，带着宝宝一起上卫生间，让宝宝有感性认识，宝宝坐在便盆上，妈妈坐在马桶上，但有时宝宝也会有一种像“大人”一样的愿望，要求父母把他也抱到马桶上，这是个好兆头。如果宝宝强烈要求坐马桶，妈妈则需要在马桶上套上适合宝宝使用的马桶套。

坐马桶

不要一下子让宝宝坐在马桶上，尤其是脱光屁股坐在凉凉的马桶上，宝宝会因为不舒服，或感到陌生而拒绝。可以先购买一个儿童坐便套，让宝宝当做玩具，穿着裤子坐在上面。当宝宝熟悉后，再告诉宝宝，这是拉屎撒尿用的，把盖子打开，让宝宝试一试。如果宝宝不反对，表示很愿意这么做，就让宝宝光着屁股坐上去。当宝宝熟悉以后，就可以让宝宝上卫生间大小便了。市场上有适合幼儿的儿童便盆和儿童专用马桶套，还有脚垫，非常实用。

上幼儿园后大便不规律了为什么？

女儿2岁2个月了，1岁7个月时上幼儿园。刚开始每天早晨起来在家大便，然后再去幼儿园。最近2个星期大便开始2天一次，而且大便也不干，量很大，颜色很正常，就是特别臭，这是怎么回事？

应该向幼儿园的老师询问一下，最近宝宝食欲怎么样，是否吃得比较少？有无消化不良情况？2天一次大便并不意味着疾病，如果没有什么异常情况，暂时不需要干预。注意宝宝饮食情况，多吃蔬菜和水果。这么大的宝宝可以吃一些粗粮，粗粮可刺激肠道蠕动。另外，每天定时排便的习惯是需要培养的，宝宝长大后，开始贪玩，不到万不得已时，宝宝是不愿意拿出时间坐在便盆上的。和幼儿园老师谈一谈，希望老师帮助宝宝建立每天排便的习惯。

222. 睡觉是老大难问题吗？

在睡觉方面，随着宝宝长大，分化越来越明显，有的宝宝成了睡觉老大难，妈妈为把孩子哄入睡，几乎想尽所有能够想到的办法，可就是不能自然地让孩子入睡。可有的宝宝从来就不让妈妈操心，困了就乖乖地上床睡觉，有的宝宝刚刚还在快乐地玩耍，一会儿就趴在沙发上睡着了。这样的孩子大多是受到较少干预的孩子，妈妈从宝宝一生下来就不哄宝宝睡觉，什么时候想睡就睡，从来不考虑孩子睡眠时间是否够，在孩子醒着的时候，不停地和孩子玩，一直到孩子困得挺不住了，自然而然地睡着了。宝宝还没有睡意时，就让宝宝上床睡觉，是导致宝宝睡觉困难的原因之一。

妈妈可能要问：这样如何保证孩子有充足的睡眠时间呢？如何帮助孩子养成良好的睡眠习惯？不是说宝宝大了，就会有困了也不睡的可能吗？

是的，妈妈的担忧是有道理的，但这并不矛盾。给宝宝睡眠的自由并不意味着保证不了宝宝充足的睡眠，因为困着不睡的宝宝是坚持不下去的，宝宝只不过是困了还要和爸爸妈妈玩，当爸爸妈妈不让宝宝尽兴玩时，宝宝非但不睡，还会闹人、发脾气。尽管妈妈认为宝宝该上床睡觉了，可宝宝就是不

想让妈妈干预，因此妈妈越是让宝宝睡觉，宝宝越是不睡，就是和妈妈较劲。如果妈妈放开不管，他就没了较劲的兴致，或许一会儿就睡了。良好的睡眠习惯是从宝宝出生后就开始培养的，良好的睡眠习惯也与家庭环境有关，如果父母总是晚睡晚起，指望孩子早睡早起是比较难做到的。

担心宝宝睡眠不足

大多数宝宝白天只睡一觉，多是午饭后睡1–2个小时，也有的宝宝只睡半个小时，但有的宝宝会睡2–3个小时。有的宝宝一白天都不睡觉，即使把他摁到床上，也是翻来覆去，连眼都不闭一下，一点睡意都没有，妈妈不能就此认为宝宝睡眠不正常。

父母总是担心宝宝睡眠不足，因为书上说这么大的孩子一天应该睡14个小时。这么大的宝宝尽管很贪玩，也有困了不睡的可能。但宝宝整体睡眠时间是有保证的，这是宝宝自身保护能力决定的。如果宝宝没有这种自身保护能力，父母如论怎样努力和辛苦，都不能保证宝宝健康地成长起来，这一点，我想父母是非常清楚的。如果宝宝刚离开母体，不靠自己的力量发出第一声哭，宝宝的肺脏就不能打开；刚出生的宝宝如果不睡觉，妈妈有什么办法让宝宝睡觉呢？宝宝自己决定着自己应该做什么，父母要做的就是伸出手来帮宝宝一把。



宝宝/段佳凝

宝宝有非常高的文艺天赋，唱歌、跳舞、摆POSE，和观众交流样样在行。宝宝动作非常自然，情绪饱满，真是个小明星。

让宝宝睡午觉的方法

不睡午觉的孩子大多夜间睡觉时间比较长，睡得比较沉，几乎一夜不醒。如果你的宝宝就是不愿意睡午觉，你不必为此烦恼。尽管研究睡眠的专家认为睡午觉是很有必要的，即使是成年人也应该睡午觉，并建议至少要在午餐后打一会儿盹。如果你非常希望宝宝能够睡午觉，建议这么做：

- 午饭后不要带宝宝到户外活动；
- 午饭时和午饭后不要开电视，放欢快、节奏感很强的音乐；
- 把窗帘拉上，让室内光线暗下来；
- 陪伴宝宝一起躺到床上；
- 如果宝宝能够躺在你身边，不闹着你陪他玩耍，你就闭上眼睛睡你的觉；
- 如果宝宝让你陪着玩，你就闭着眼睛，搂着孩子轻轻地哼摇篮曲或轻声地讲故事。不要讲令宝宝兴奋的故事，语速要慢，声调要低，故事情节要平和；
- 如果家里有条件，可以把午睡地点和晚上睡觉地点分开，这样会让宝宝有兴趣躺下来。一天两次去一个地方，都是为了睡觉，宝宝会因为没有新奇感而拒绝上床；
- 告诉宝宝午觉后到户外玩去；
- 宝宝连眼睛都不闭，你就陪着宝宝躺半个小时，更长的时间没有意义；
- 如果你希望宝宝睡午觉，就要坚信宝宝总有一天会闭上眼睛入睡，即使现在不睡，也要按时躺到床上去。

陪伴睡眠与宝宝独睡

妈妈可能会认为宝宝已经长大了，该自己独睡了。这种想法是天真的，25个月的孩子不会因为自己不再是早期幼儿，而自觉地独立睡眠，除非从新生儿期就开始独立睡眠，否则的话，现在正是依恋妈妈的年龄，如果现在让宝宝独睡，可能会导致宝宝睡眠障碍。

宝宝的独立性和恐惧感是相辅相成的，

一方面孩子有极大的独立愿望，什么都想自己做主，一方面又有强烈的恐惧感，因为宝宝对这个世界还很陌生，对事物的认识也相当有限，这种矛盾心理使得孩子一方面要独立于父母，一方面又希望父母一步也不要离开。所以，这么大的宝宝多是希望父母在一旁，他随时可以看到父母的踪影，但父母又不来干预他的活动，他可以在那里自由地玩耍，需要的时候随时能够把父母叫到身边，不需要的时候，父母还在他的视野范围内。如果妈妈让宝宝到其他房间睡觉，宝宝是不会答应的，即使把宝宝哄睡了，半夜醒来看不到妈妈，宝宝也会大声啼哭，而且从此不再离开妈妈半步，或开始半夜噩梦惊醒。宝宝也开始有了记忆，尤其对不良刺激比较敏感。

入睡前父母做什么？

宝宝喜欢听爸爸妈妈讲故事，尤其喜欢听妈妈自编的、与宝宝成长有关的故事。这个时期的宝宝还有一个特点，就是对于他感兴趣的事情，会要求一遍又一遍地去做，直到他熟悉或记住为止。听故事也体现出这个特点，昨天讲的故事，今天继续讲，宝宝一点意见也不会有，仍然会听得津津有味。宝宝会问同样的问题，让妈妈讲同样的故事，看同样的一本图书，玩同样的游戏，看同样的电视节目。妈妈可能又要问了，不是说宝宝有很强的求新欲望吗？宝宝的注意力不是很短吗？对一件事情的兴趣不是很短暂吗？为什么愿意听同一个故事，做同一件事情呢？是的，这并不矛盾，正是因为宝宝没有长期的记忆，但宝宝有强烈的探索精神和求知欲望，不断地刺激能够加强宝宝记忆，这是宝宝在此阶段的学习方法，是学而时习之。



宝宝/高桥明芳
这样的滑梯可够刺激的，宝宝滑了一次又一次。

早晨起来父母做什么？

宝宝一觉睡醒了，睁开眼睛，看到身边的父母，温馨的环境，所有的一切都是那样的熟悉，又是那样的陌生。经过一夜的休息，宝宝的体力得到恢复，宝宝的大脑经过整理，把昨天所见所闻都进行编码储存在大脑中。新的一天开始了，会遇到什么新奇的事呢？会学到什么新本领呢？宝宝期待着新一天的开始。早晨起来妈妈要做什么呢？不是急忙穿衣服做家务，一派忙乱景象。当宝宝睁开眼第一眼看到爸爸妈妈时，是爸爸妈妈的笑容和一声温馨的问候，这是宝宝快乐一天的开始，然后让宝宝自己动手穿衣服，妈妈在一旁协助宝宝，坐便盆，洗脸刷牙，做做肢体运动，然后进早餐。请注意，协助并不是完全代劳。

做噩梦为什么？

孩子2岁1个月，经常做噩梦，请问是怎么回事？

宝宝正值大脑发育旺盛期，视、听、触、感的每一个信号刺激，都会在脑神经细胞之间建立广泛联系，而此时脑神经细胞就像一棵裸露的小树，尚未形成细胞间的包裹、隔离，电流信号不能很准确地进行传递，对刺激产生泛化。当宝宝受到恶性刺激时，这种泛化就会在宝宝“记忆”中留下“噩梦”般的回忆，造成所谓的“惊吓”。明白了这些道理，父母就知道宝宝为什么做噩梦了。要避免任何不良刺激，如吵架、看可怕的电视片、吓

唬、训斥孩子等。另外，还有睡眠环境，如温湿度、被子是否太厚、是否患有疾病，如蛲虫病、肠痉挛等。

第8节 养护中的问题

223. 防蚊虫叮咬，妈妈各显身手

在前面几章中，针对不同季节护理要点谈了不少，对这个月龄的宝宝仍然适用。这里只需重点谈一谈防蚊的问题。每到夏季来临，防蚊虫叮咬就成了父母的一件大事。常有父母问，如何防止宝宝被蚊子叮咬？什么方法更有效？什么方法更安全？我了解到很多妈妈防蚊虫叮咬方法都不错，我一一列出，略加点评，供妈妈们参考。

● 齐齐妈妈的做法

清除家里各种容器中的积水，如盆景、假山、花盆、电冰箱接水盘等等。能加盖的容器都加盖并盖好；

纱门、纱窗安装到位。每到黄昏，往纱门纱窗边沿喷点驱蚊剂，防止蚊虫飞入。

如果房间内已经有了蚊子，齐齐妈采取三种驱杀方法：

①蚊香驱蚊法：用电热蚊香驱蚊，位置要放在上风口；

②烟薰片灭蚊法：点燃烟薰片后，紧闭门窗，30分钟后打开通风。期间，宝宝需要抱离房间。

③气雾剂灭蚊法：喷洒气雾剂后，紧闭门窗，10分钟后开窗通风。采用上述方法灭蚊时，家人不要待在房间内。

齐齐妈妈做得不错。有积水、污水的地方确实容易孳生蚊子。蚊子是某些病原菌的中间宿主和一些疾病的传播媒介，我们大家所熟悉的乙脑病毒，蚊子就是传播的载体之一。国家卫生防疫部门也非常重视灭蚊工



宝宝余烨瞳 宝宝余烨瞳
双胞胎宝宝。

作。大家都行动起来，讲究卫生，不给蚊子得以孳生的环境，才能从根本上解决蚊子对人类的侵扰。但尽管层层设防，也难免会有一两只蚊子在室内兴风作浪。宝宝的皮肤薄嫩，是蚊子第一个攻击的目标。采取齐齐妈妈的三种灭蚊方法，再加上蚊帐做最后一道防护会更加安全。

● 点点妈妈是这么做的

第一道防线：纱窗、纱门装得很好、很密封，到了傍晚，尽量减少进出纱门的次数；

第二道防线：在宝宝睡的小床上挂上蚊帐，无论宝宝熟睡后怎样翻动，也不会把蚊帐踢开；

第三道防线：当宝宝熟睡后，轻轻地在他的手上、脚上擦点防蚊香水或宝宝金水。

防蚊蝇的纱窗、纱门对苍蝇的阻挡作用很好，但对蚊子的阻挡作用就不那么好了，即使密封很好的纱窗，蚊子也有可能钻进来，尤其是目前大多数家庭使用的平拉式纱窗，蚊子会通过拉窗的缝隙钻进来。玻璃窗只开到一半时，蚊子更容易钻进来，最好在有缝隙的地方用封条封好，玻璃窗要完全打开或完全关上。



蚊帐是很好的防蚊工具，但宝宝睡觉爱活动，如果手脚等部位挨到蚊帐，蚊子会通过蚊帐的空隙叮咬宝宝。最好在小床的四周放上床挡，高度约30–50厘米。如果蚊帐本身已经带有这种功能，就不用额外放床档了。

防蚊香水或金水擦到宝宝的手上不妥，因为宝宝睡眠时，可能会用小手揉眼睛，也可能会把小手放到嘴唇上，所以最好不要把防蚊水擦到手上。

● 陶陶妈妈的做法是

①在黄昏临近时（蚊子活动最猖獗的时候），把宝宝抱出居住房间，向房间喷洒药物或烟熏灭蚊；

②勤给宝宝洗澡，保持皮肤清洁，避免和减少身体汗味吸引蚊虫；

③在宝宝身体暴露的部位，如四肢、躯干涂抹上安全、温和、高效、优质的婴儿防蚊用品（如强生婴儿防蚊露）；

④中午、晚上睡觉时，为确保宝宝安全，尽量使用蚊帐；

⑤室内放置开盖的清凉油；

⑥让宝宝口服1片维生素B1，通过汗腺排出的汗水有一定气味，也可以起到防蚊作用。

傍晚把宝宝抱到户外也要注意防蚊。傍晚时分，户外的蚊子是比较猖獗的时候。可以用扇子在宝宝周围轻轻地扇风驱赶蚊子。另外，室内喷洒杀虫药物后，至少要开窗通风半小时，才能把宝宝抱入室内。如果你的宝宝已经会走，能够到处摸东西了，就要避免杀虫药水滴落到物品上，以免宝宝触摸这些物品时，滴落的杀虫剂粘到宝宝的手上。有的宝宝还会直接用嘴舔物品，在喷洒杀虫药时，要考虑到其毒性。

● 壮壮妈妈的选择

试来试去，最后我还是选择挂蚊帐。我买的是四角立体蚊帐，洁白带有暗花的蚊帐挺漂亮的，配上流苏就更别致了，就是挂起来不方便。我们的办法是充分利用了床边的衣柜，把颜色相近的挂钩粘在衣柜的边角上，看起来也浑然一体，而且带有动物图案的挂钩宝宝也很喜欢呢。

白天我们就把蚊帐的下垂翻到帐顶上，这样避免拆挂麻烦。虽然有些影响美观，但是为了宝贝也只能这样了。现在，市面上出售的帐罩简洁大方，用起来很方便。一种叫撒开式的蚊帐，不用时卷成一朵花，挂在居室的中央，挺漂亮。

蚊帐防蚊的确是很好的选择，但蚊帐只能用于宝宝睡眠时，如果宝宝不睡觉，就不能为了防蚊而把宝宝放在蚊帐里玩耍。尽管蚊帐的透气性和透光度都很好，但宝宝在蚊帐中玩耍时，会影响宝宝的视觉效果，所以保持室内无蚊仍然是很重要的。

● 航航妈妈的考虑

我购买了充电式击蚊器，它就像小小的网球拍，在充电后，只要按上开关，当蚊子与网达到一定距离时，蚊子就会被“电网”击灭，既环保又方便。

天气稍微凉爽，我们就挂上薄薄的蚊帐，蒲扇轻摇，将蚊子统统赶出帐外，一家人躺在床上隔着蚊帐吹电风扇，别有一番韵味。

给宝宝洗澡的时候，在洗澡水里滴上几滴婴儿花露水或宝宝金水，不仅宝宝身上香气怡人，还能起到防蚊、防痱的作用，真可谓一举多得。

让宝宝长期呆在空调房内，会导致宝宝患“空调病”。而且室内温度必须低到一定程度，蚊子才不咬人，而过低的室内温度对宝宝的身体健康是不利的。另外，不要直接对着宝宝吹电风扇，以防宝宝受凉或出现关节肌肉疼痛。在洗澡水中放入防蚊水时，一定要避免把洗澡水弄到宝宝眼睛里。

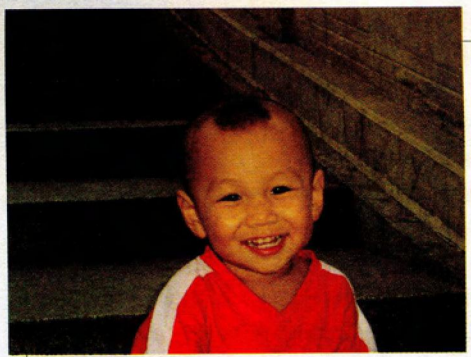
蚊子喜欢朝光亮的地方飞，人们都有这样的经验，当天黑下来的时候，如果室内开灯，纱窗上就会有很多的蚊子，而没有开灯的房间，纱窗上就很少有蚊子落在上面。所以，如果没有必要，最好不开卧室的灯，以免蚊子透过纱窗的缝隙钻到卧室中。另外，消灭点灯房间纱窗上的蚊子，也是机不可失：对准蚊子聚集的纱窗，快速喷洒杀蚊药水。

224. 防止意外事故发生

以宝宝的高度，看室内是否有不安全的隐患。妈妈可蹲在地板上，观察室内所有的物品：高耸的家具、开着的橱门、陡峭的楼梯、陈列架、书架，以及所有摆放零碎物品的地方，也许某些物品正对宝宝的安全构成危胁。

如果你不能照看孩子，完全自由地让孩子自己玩，而孩子并不在你目力能及的地方，这时你就要提前采取必要的防范措施了，如：

- 将孩子能够打开的所有小柜门都用安全防护装置加以防护或直接锁上，以防孩子打开；
- 将易碎、沉重的物品放到高处。在放置物品时，不仅仅要考虑物品离地面的高度，还要考虑到宝宝站在凳子、椅子上面时，所能达到的高度。因为，宝宝已经能够借助某一物体增加自己的高度，够到他想够到的物品。所以，你放置的物品一定要保证这一点：即便借助其他物体宝宝也够不到。
- 所有电插座、插头、烤箱旋钮、电磁炉、电熨斗、吹风机都必须放置在安全地方，并进行安全防护。没有不可能发生的危险，只有想不到的危险。
- 如果衣柜里挂了很多衣物，宝宝有可能把所有的衣物都拉下来压在身上。承载衣物的挂竿也有被孩子拉下来的可能。衣物落在孩子身上，可能罩住头部，哭喊声传不出来，而挣扎又是在不易发出声响的衣服中进行，妈妈不能及时发现，宝宝已经处在危险之中了。这样的悲剧有过临床案例。
- 宝宝已经会到卫生间排便了，可当你不在的时候，宝宝进入卫生间通常不是去排便，而是去玩耍。宝宝可能会打开浴盆的水龙头，如果浴盆的地漏没有打开，或漏水的速度慢于水龙头水的流速，浴盆中就会积水。宝宝可能会踩着小凳子够水玩，当宝宝弯腰够水时，有可能一头栽进浴盆，引发悲剧。同时要注意马桶，要将马桶盖盖好，并安装防护套。水龙头上也要安装防护套，使得孩子拧不开水龙头。
- 还有很多七零八碎的东西，统统都要保证安全性。你可能会认为宝宝已经2岁多了，不会故意把玻璃杯打碎，更不会蹬着凳子爬上写字台，再蹬着写字台上的一摞书，去够摆在书架上的像框、字画、装饰画盘等。可2岁孩子的能力，父母可能并不全都了解，宝宝时常有令父母意想不到的本领。父母能做的就是一切都要以安全为第一目的。



宝宝/吴丁俊 乳名/叮当
在玉渊潭公园，宝宝很惬意地坐在小拱桥的台阶上。

● 饲养了几年的宠物，并不意味着绝对不会伤害你的孩子，因为你不能保证你那2岁的宝贝，可能会对小宠物做什么。他可能会用梳子给宠物梳头，可能会用玩具积木敲打宠物。宠物或许会被宝宝激怒，咬了孩子一口，或抓了孩子一把。宝宝除了有皮肉之苦外，还要接受多次疫苗注射，最让父母难受的是担心宝宝可能得狂犬病。

● 家具或墙面上的油漆，孩子可能会当做一种游戏去舔（我在临床工作中，就遇见过这样的病例），从而吃进超量含铅物质，使妈妈无比担心会对宝宝身体健康造成伤害。

225. 入托

什么时候可以把宝宝送到托儿所。托儿所招收最小的宝宝是1岁半，很少有招收1岁半以下幼儿的托儿所。如果你计划把宝宝送到托儿所去，最适宜的年龄是2岁以后。根据是：

● 会独自行走、蹲下、弯腰拾东西等；

● 能够自己用勺吃饭；

● 能够听懂老师的话，如上床睡觉了、要吃饭了、大家都去卫生间排尿等；

● 有尿便了，能告诉托儿所老师；

● 基本上能够使用母语表达最基本的要求和意愿了；

● 能够认识自己的小书包、衣服、鞋子等；

● 会独自玩玩具。

送托儿所前的准备

● 蹲下来，认真而郑重地告诉孩子：宝宝长大了，要去托儿所和老师小朋友们在一起玩耍学习，爸爸妈妈要去上班，下班后再来接宝宝回家；

● 带好宝宝所用的东西，这对孩子来说是很重要的。妈妈给宝宝带的是属于他独自拥有的，有了妈妈带的东西，宝宝会有一种安全感。宝宝会把妈妈带的东西与妈妈陪伴联系起来，有见物如见人的感觉；

● 告诉老师宝宝睡眠、尿便、吃饭等日常生活中的习惯和作息时间表，希望老师不要一下子改变孩子的作息时间和生活习惯，以免宝宝不能接受，要循序渐进地改变，最后达到与托儿所的规定相一致；



宝宝/帅帅
在大自然中放飞，宝宝快乐无比。

● 把宝宝的健康状况告诉老师。如是否对某种食物过敏，是否对某种洗涤品或其他物品过敏等。当宝宝发热时，你通常吃什么类型的药物效果好，是否有高热惊厥史等；

● 把你们的联系电话告诉老师，使老师能在任何时候，任何情况下都能在第一时间内找到你们；

● 把宝宝或你们的家庭医生电话告诉老师，以便发生疾病情况时，及时联系到他们。

接送仪式

接送仪式对宝宝来说也是很重要的。每天把宝宝送到托儿所后，要和老师见面，并表现出友好，这样宝宝知道妈妈和老师有着友好而密切的关系，宝宝会感觉到与老师在一起是安全的。离开时还要告诉宝宝，在托儿所里要和老师，还有小朋友们在一起玩耍，妈妈下班后会来接他回家，这样宝宝就会很安心地在托儿所里玩耍。

回到家里，妈妈要和宝宝谈一谈托儿所的所见所闻，认真听孩子讲托儿所的事情，这样宝宝就会对去托儿所感兴趣，也锻炼了孩子语言表达能力和分析问题能力。妈妈不要问宝宝：在托儿所有人欺负你吗？有不少妈妈会问宝宝这样的问题，妈妈不必担心宝宝会遭到其他小朋友的欺负，妈妈的担心给宝宝的是负面东西，妈妈应该从正面引导孩子。



宝宝／姚心童

第十四章

2岁4-6个月的幼儿

（28-30个月）

★宝宝喜欢玩复杂的玩具

★喜欢爬高和快速奔跑

★宝宝喜欢涂鸦

★导致厌食的8种现象

★宝宝喜欢爸爸妈妈怎样的爱

第1节 特点

226. 养育重点

养育这个阶段宝宝的重点，在生活上是控制尿便，在智能开发上是培养宝宝人际交往能力，在体能训练上是手的精细运动。最考验父母忍耐力的，是宝宝的倔犟和任性。

肢体能力一月一变

- 28个月，扶着宝宝一只手时，宝宝的双脚能够稍微跳起；扶着宝宝两只手时，宝宝能单足站立，但不太稳；
- 29个月，扶着宝宝一只手时，双脚能够跳起；扶着宝宝两只手，单脚能够站稳；
- 30个月，宝宝能独自双脚跳起；扶着宝宝两只手时，能够单脚稍微跳起；宝宝还会双臂举起抛掷物品。

宝宝喜欢蹦来蹦去，会从高处往低处蹦，并开始从低处往高处蹦。宝宝腿脚运动能力越来越强，而且喜欢用脚做事。宝宝见到地上的东西，总是喜欢踢一踢。宝宝开始喜欢骑三轮车。

手的能力日新月异

- 28个月，宝宝能够把一张纸折起来，或折起一个角；
- 29个月，宝宝能够把一张纸折成近似长方形，独自用饭勺吃饭，饭粒基本不外洒；能够握笔画出近似横的直线；
- 30个月，宝宝能够一手端着空碗，如果饭碗比较轻或碗里盛的饭菜少，宝宝能够一手端起碗，送到嘴边喝汤，或用另一只手拿小勺往嘴里拨饭；比较细的杯子，宝宝一只小手能够绕过大半个杯子，单手端着杯子喝水。

宝宝还能够弯腰拾起掉在地上的头发，甚至能捡起一根针。喜欢把不同形状的积木插到对应的位置中，基本可以完成各种形状的积木插图；会根据自己的想象力，插出相应的实物形状。

喜欢玩复杂的玩具

喜欢玩各种玩具，尤其是复杂的玩具，但孩子更偏爱玩父母使用的东西。喜欢用彩色笔画各种图画，会画横线，开始练习临摹画书上的图案。对数有了实际认识，能数上百的数。但有的宝宝并不喜欢数数，尤其是男孩，不愿意在人面前展示自己的能力。男孩更喜欢自己玩自己的，女孩则能更早地和小朋友在一起玩耍，也更喜欢数数。

总是把鞋和袜子都脱下来，光着脚在屋里走来走去，无论妈妈怎么反对，孩子都不理会。如果妈妈不断给孩子穿，孩子就会不断地脱。宝宝喜欢穿父母的大鞋在屋里走来走去，还会站到镜子前面欣赏。

宝宝有了联想能力，会把不同形状的石子与树枝和一些物品联系起来。双手协调和眼、手、脑协调能力有了进一步发展，喜欢重复地做一件事，可以独自玩半个小时以上。



宝宝/陈一苇
滑滑梯。

第2节 体格发育规律

227. 头围、前囟和牙齿

头围、囟门

宝宝头围平均增长0.2厘米，基本上测量不出与前几个月的差别。绝大多数宝宝囟门已经闭合，但仍有个别宝宝尚未闭合。如果宝宝2岁半囟门还没有闭合，建议看一下医生。如果医生没有发现异常情况，父母就可以放心了。

牙齿

大多数宝宝已经长出16颗乳牙了，但有的宝宝可能仅仅长出10颗左右，有的宝宝已经出齐20颗乳牙了。妈妈不要因宝宝出牙少而着急，出牙数和其他方面一样也存在着个体差异。

如果从2岁开始就慢慢学着自己刷牙，现在宝宝基本上能够自己拿着牙刷刷牙了。但宝宝还不能把牙齿清理干净，妈妈要在宝宝刷完后，再帮助宝宝轻轻刷几下。每次吃饭后都应该用清水漱口，或用棉纱布轻轻擦试牙齿表面。宝宝牙齿的保护非常重要，要定期为宝宝做牙齿保健，每3个月看一次牙科医生。

口腔异味是何原因？

我儿子现在2岁半，发育正常。最近嘴里总是酸臭酸臭的，而且老是喊肚子疼，有时候是上腹部，有时候是下腹部，一会就好了。请问为什么这样，该怎么办？

口腔有异味首先应排除口腔内疾病，如口嗅病；其次考虑是由于胃肠道疾病，如消化不良，胃炎等引起。根据你的叙述，考虑宝宝患胃肠道疾病的可能性较大，建议到医院看医生或服用助消化药。注意饮食卫生，不要吃生冷的食物，少食煎、炸、烤肉类食品。另外，这么大的宝宝喜欢说肚子痛，很多时候都不是疾病所致，如果医生看过了，没有发现什么异常情况，并告诉你孩子没有什么问题，你尽可以放心。如果宝宝的肚子痛是真病，除了肚子痛以外，还会有相应症状和体征。如宝宝患了胃肠炎，除了肚子痛以外，还会有食欲减低、恶心，甚至呕吐、腹泻等。



宝宝/余焯瞳？余烙瞳？
到底是哪一个呢？



宝宝姚心童

228. 腿脚运动能力更上一层楼

双脚跳、单脚跳

你的宝宝或许早就能自己双脚跳，甚至单脚跳了，宝宝运动能力确实很棒！如果宝宝还不能扶手跳，妈妈也不必着急。每个宝宝的发育，都有着各自的进程，不可能总是按照普遍发展模式和时间完成。这一段时间，孩子的能力发育可能落后于一般水平，但另一时段时间，很可能又超前于一般水平。另外，这方面落后些，而那方面又超前些，这种情况也是很普遍的。父母要全面地观察宝宝生长发育情况，用发展的眼光看待宝宝的成长。

用腿脚做事

宝宝足部运动能力越来越强，喜欢用脚做事。见到地上的东西，总是喜欢踢一踢。宝

宝最喜欢踢球运动，无论是男孩还是女孩，都喜欢踢皮球。给宝宝选择鞋的时候要注意，即使在夏季，最好也不要给宝宝选择露脚趾的鞋子，以免宝宝踢球和其他物体时，把趾甲踢伤。

229. 整体运动能力发展水平

越过障碍物

宝宝喜欢蹦来蹦去，会从高处往低处蹦，也开始从低处往高处蹦，还能够越过障碍物。宝宝喜欢听踩水时发出的声音。雨过天晴，带宝宝到户外活动，如果地上有积水，宝宝不会像成人那样绕着水过，而是会毫不犹豫地踩在积水中快乐地玩耍。溅起的水花越大，宝宝越兴奋。

满足宝宝骑车瘾

宝宝非常喜欢骑三轮车，尽管还不能控制方向，到处撞来撞去，却非常高兴，并不为此感到恐惧。在家里给宝宝腾出空旷的地方，满足宝宝骑车瘾，但最好让宝宝到户外练习。

甩开两臂走

宝宝不但走得很稳，还会甩开两臂行走。宝宝可能开始奔跑，遇到障碍物能及时停止脚步，或减慢速度绕过障碍物继续跑起来。上了年纪的老人已经追不上2岁多的宝宝了。年轻的父母认为随时都能够控制宝宝的行动，随时能够追到奔跑中的宝宝。因此，并不在意路上的车水马龙，那可就错了，一眨眼的工夫宝宝就可能跑到路上，离奔驰的汽车不远了，等你回过神来去追孩子的时候，可能已经晚了。父母千万记住，这个月龄的宝宝像个泥鳅，有时真的抓不住。



宝宝/郑果

向后退着走

宝宝会向后退着走好几步。幼儿看起来比成人的胆子大，成人倒着走时，会不断地回头看，担心会遇到危险，宝宝则会勇敢地向后退，没有一点害怕的样子。这是因为宝宝对未发生的事情还没有提前预知的能力，这是导致宝宝意外事故发生的原因之一，但也是宝宝勇于探索、敢于冒险、富有创新精神的基础。

平衡能力

宝宝站着把球扔出100厘米以外并不是件新奇的事，因为宝宝腿部肌肉已经有些力量，臂力也不算小了。宝宝的平衡觉已经相当了得，站在100厘米的高凳上，能保持平衡向前走上几步。

宝宝会自如地蹲在地上玩，如果宝宝蹲得时间不长，可以不用借助手的力量，直接站起身来。宝宝行走自如了，开始玩起花样来，或横着走，或倒退着走，或一脚踩在一根方木上，一脚踩在地上，一高一低地往前走。

快速奔跑

你的宝宝可能在一两个月以前就跑得很好了，现在宝宝不满足于正常速度的跑步了，他要快速奔跑。

宝宝跑得太快，自己突然想停下来，但宝宝还没有控制惯性的技巧，脚收住了，身体却收不住，常常会摔个大前趴。这时妈妈该

怎么办？惊叫一声，急忙上前把孩子抱起来，到处查看，一副惊恐万状的样子。妈妈这样的反应，会把宝宝吓坏了，原本没有大哭，现在却开始大哭起来。妈妈以为宝宝摔疼了，其实宝宝认为这是向妈妈求得更大关爱空间的绝佳机会。结果宝宝失去了勇气。

偶尔磕破点皮不要紧，如果哪位妈妈说，他的孩子在小的时候从来没有摔过跤，没蹭破过一点皮，这位妈妈一定是不顾宝宝的需要，过多限制了宝宝的活动。

爬高

宝宝趁你没注意，爬到了茶几、桌子、沙发背上，这已经不是什么新奇事了。如果宝宝只是爬上去玩，倒没关系，有的宝宝可能会从这些地方往下跳，这可就危险了，宝宝的头部可能会磕到尖锐的桌角上。应该不断明白地告诉孩子："从上面跳下来危险，磕大包！"这对孩子会有一定作用，但谁也无法保证宝宝就不"天兵天降"了。妈妈能够做到的，是保证宝宝跳下来时不会碰到危险的物品。

230. 手的精细运用能力再提高

一双灵巧的手

宝宝喜欢用纸折叠东西，比如飞机、小衣服。尽管宝宝折叠的什么也不像，妈妈也不要打击宝宝的积极性。如果宝宝告诉你他折叠的是什么，你尽管没有看出来，也要加以鼓励：宝宝折得真好，妈妈也想折一个。然后把折好的拿给宝宝看，不但给了宝宝学习的机会，还没有伤害宝宝的自尊心。

宝宝能够用积木搭建桥梁，会把两块积木拉开距离，然后用第三块积木搭在两块积木上边，构成一个桥型。如果宝宝非常喜欢玩积木，或许能够把近10块的积木放在一起了。

涂鸦能力增强

宝宝用笔涂鸦的能力大大增强，不再是胡乱画，似乎有些得心应手了。想画一条直线



宝宝/杨屿辰 乳名/小芋头

宝宝等待着妈妈把球踢过来，宝宝这种半蹲姿势，同时还把一只手放在身后，需要很好的平衡能力。

就真地能够实现了，而且还能连续画几条相互平行的直线，当然是弯弯曲曲的，这已经是不小的进步了。妈妈要多给鼓励，不要说宝宝画得不好，也不要像绘画老师一样，教宝宝如何画。现在宝宝不是学画什么，更不是按照父母的要求去画。在这一点上，父母可千万要注意，在孩子面前，父母可不要把自己当成万能专家，什么都能教授。

● 画横线，临摹图案

宝宝喜欢用彩色笔画各种图画，开始练习临摹画书上的图案。宝宝画什么并不重要，重要的是要充分发挥孩子的想象力。每当孩子画画时，妈妈都要问宝宝画的是什么呀，这时宝宝就会告诉你。可能在你看来宝宝画的和你看到的一点都不沾边，你可千万不要说这不像，这会伤害宝宝的自尊心。我们不能用我们看世界的眼光去理解孩子，孩子眼中的月亮就是那样，这没有任何关系，不会因此影响宝宝认识月亮。妈妈能做的是带宝宝看天上圆圆的月亮和镰刀似的月牙。

● 让宝宝自由地涂鸦

父母不需要告诉宝宝哪里该涂什么颜

色，不要给宝宝这样的限制。你可以做示范，边示范边说：小白兔的眼睛是红色的，然后用红色的笔把小白兔的眼睛涂上红颜色。你也可以在一旁，用提问的形式，帮助宝宝回忆，如宝宝正在涂一只小熊猫，你就问宝宝：熊猫的眼睛是什么颜色的，可拿画有熊猫的图给宝宝看，并说：原来熊猫的眼睛是黑色的，耳朵和胳膊也是黑色的。通过这样的游戏，帮助宝宝提高观察问题的能力。

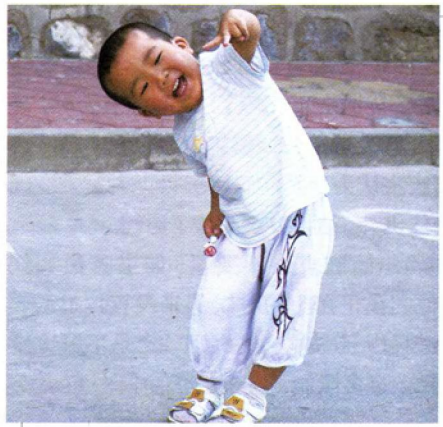
使用剪刀

宝宝用剪刀剪纸的能力有所提高，在纸上画一条线，宝宝可能会沿着线把纸剪开，当然不会严丝合缝的。很早就练习使用剪刀的宝宝，到了这个月龄可能会用剪刀剪布了，这可是让妈妈生气的事情。因为，宝宝不会剪该剪的东西，宝宝会什么方便就剪什么。所以，妈妈的床单有一个小口子，有可能就是宝宝的杰作。妈妈不要光火，因为光火通常不能奏效，宝宝正处在记吃不记打的年龄。今天宝宝被妈妈的恶劣态度吓坏了，可明天就忘到九霄云外了。宝宝不再剪床单了，却把你没来得急收起来的衬衣剪了。妈妈不要认为宝宝不可救药，这仅仅是某一阶段的破坏能力，没有这一阶段破坏能力的锻炼，宝宝怎么进步啊。宝宝在成长过程中，大部分时间都不会做雷锋。

231. 宝宝的偏爱

喜欢脱鞋袜

宝宝总是把鞋和袜子都脱下来，光着脚在屋里走来走去，无论妈妈怎么反对，宝宝都不予理会，妈妈穿几次，宝宝就可能脱几次。从心理上来说，穿上衣服和鞋袜，有被束缚的感觉。穿衣服是人类文明的体现，宝宝还不理解穿衣服的社会意义，更喜欢什么也不穿的自然感受。这么大的宝宝，自我意识不但增强，还逐渐萌发按照自己意愿行事



宝宝/李金晟

的主观意识。因此服从性越来越差，这一点让父母感觉到，孩子常常和他们对着干。从生理上来讲，光着脚走路有利于宝宝足弓的发育，足弓形成得越早越好，走起路来越快、越稳、越省力。人是遵从生理发育要求的。

喜欢穿父母的鞋子

宝宝喜欢穿父母的大鞋在屋里走来走去，还会站到镜子前面欣赏，看着自己穿着爸爸的大鞋，戴着爸爸帽子，冲着镜子咯咯地笑，宝宝开始自己打扮自己了。如果爸爸在孩子面前吸烟，宝宝也会把烟卷叼在嘴里，模仿爸爸吸烟的样子。女孩会拿着梳子在镜子面前给自己梳头，会拿着妈妈的口红往自己的口唇和脸上涂。看到这些，妈妈可不要大叫，这会让孩子认为自己犯了大错误，晚上可能会因此而做噩梦，并从睡梦中惊醒哭闹。

喜欢父母使用的东西

宝宝喜欢玩各种玩具，尤其是复杂的玩具，但孩子更偏爱父母使用的东西。宝宝会要求给妈妈梳头，给爸爸打皮鞋油，玩爸爸的打火机。只要是安全的，就放手让孩子做，只有通过实践，孩子才能够得到锻炼，掌握生活本领。

第3节 智慧与潜能

232. 语言能力进步

词汇和句子的增长

在这一阶段里，宝宝每月平均能够增长200个左右词汇，多数宝宝掌握了100–200个口头用语，半数宝宝掌握了400–500个左右的口头用语，多数宝宝的词汇量可达100–700左右，半数宝宝能够说出包含7个字以上的句子。

使用介词

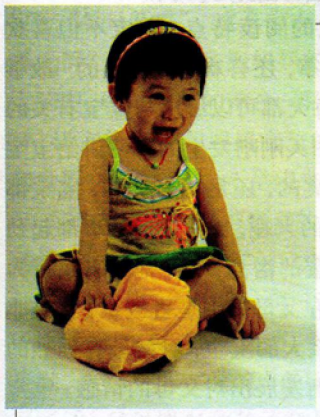
宝宝开始在句子中使用介词，常用的有：里面、上面、下面、外面、前面、后面。宝宝可能会说：我要到外面去玩、我要站在桌子上面去、我把小布熊放到玩具箱里面了。

开始使用形容词

过去宝宝愿意说：狗狗、猫猫、书书等，现在宝宝不再喜欢把两个相同的字放在一起。这是因为宝宝掌握的词汇量多了，开始说带有形容词的语句：大狗、小花猫，甚至说一只小花猫。如果宝宝说，我看到一只小花猫了，那宝宝的语言表达能力真的很强。

理解物品单位

如果宝宝哪天突然和你说：妈妈给我一块饼干，给我两个苹果。所反映的不仅仅是对数的理解，还对与数相对应的物品单位有了理解。但妈妈可不要以为宝宝真的能够用好物品单位了，到了2岁半，宝宝还是说一个饼干，而不是说一块饼干，还是把一双鞋叫一个鞋是再正常不过的了。



宝宝张傲涵 乳名特特

特特把嘴张得大大的，露出了一排小白牙，笑得好开心。2岁半以后，绝大多数宝宝的乳牙全部都出齐了。对宝宝乳牙的保护非常重要，千万不要认为，乳牙早晚被恒牙替换，等到长出恒牙再保护也不迟。这样的想法要不得。

用语言表达心情

宝宝开始用语言表达自己的心情，描述自己的感受。不高兴时，会对妈妈说：我生气了。当肚子不舒服时，会告诉妈妈：我肚子疼。但这个年龄段的宝宝对情绪和感受的描述通常是不准确的。如果宝宝告诉你他的肚子疼，你不要只是听宝宝说，同时要看宝宝表情。如果宝宝说肚子疼时，表现和平时一样，甚至都没用手捂着肚子，连一点不舒服的表情也没有，你大可放心，宝宝没病。

用直接的感受传递信息

随着年龄的增加，宝宝不但会直接运用语言表达自己的要求，还会通过间接的陈述表达自己的要求，或向妈妈传递信息。

当宝宝说“我喝”或“喝水”的时候，妈妈会理解宝宝渴了。现在宝宝不直接向妈妈提出要求了，他会客观地陈述一种状态：“我渴了。”宝宝通过陈述自己“渴”的感受，向妈妈传递了一种信息，妈妈接到这个信息，给宝宝端来水。

表面上看，两种情况好像没有什么差别，或者这种差别没有什么实际意义。但认真分析，我们就会发现，宝宝对妈妈说“我喝”，仅表达了宝宝对妈妈的一种请求；而宝宝对妈妈说“我渴了”，不仅表达了这种请求，还传达了一个客观信息：宝宝口渴了。这是宝宝认识事物、表达事物、改变事物的一次质的飞跃，是了不起的进步。

不要“戳穿”宝宝用词错误

每个妈妈都会在自己的育儿过程中，经历这个难得的时光：孩子对世界的描述，那种错觉，那种对词语的使用，给父母带来了

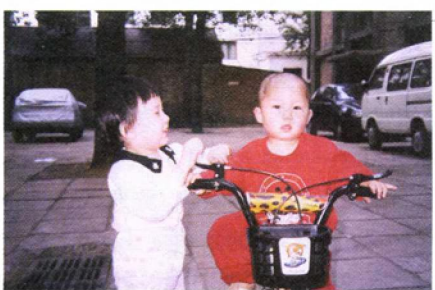
太多的乐趣。

我女儿进进这么大的时候，给她讲狐狸与乌鸦的故事，其中有个成语叫做“以牙还牙，以血还血”。宝宝不理解，我就和她解释其意思。结果宝宝很快把这个刚刚学来的词派上用场了。我给宝宝削了一个苹果，宝宝把苹果举起来放到我的嘴边，我表扬并谢谢宝宝，宝宝脱口说出：“我要以牙还牙，以血还血。”说话的语气不但不严厉干脆，还笑眯眯的，很轻松愉快的样子。是我告诉错了吗？不是的，是宝宝对词汇的理解能力还没达到社会的高度，这种乱用的现象不足为奇。

幼儿对客观世界的认知还未具体化，还不能细致地分析事物的特征和细节，当然也就不能用准确的语言来描述了。幼儿出现用词、语法等语言方面的错误，是很正常的事情。妈妈听到宝宝语言表达上有错误，不必马上加以纠正，因为那样做，不但会挫伤宝宝学习语言的积极性，还会让宝宝感到迷惑不解。

233. 语言进步与整体能力密不可分

幼儿语言能力的发育，与幼儿整体发育密不可分。任何一项发育都与其他项目的发育有连带关系，相互协调发展，保证肌体健康。语言能力的发育，同样不能独立于其他发育项目之外。妈妈在开发宝宝语言能力时，要遵从宝宝的生理年龄，也就是生理成熟期。如果妈妈忽视宝宝是否达到生理成熟期，超前开发宝宝的语言能力，会造成宝宝“语言休克”，实际上扼杀了宝宝语言能力的正常发展。



宝宝/郑果

果果去小朋友姗姗家玩，姗姗把她的自行车让给果果骑。后来他们发现了新玩法，果果用自行车带着姗姗，果果越骑越快，姗姗和果果都兴奋地哈哈大笑。后来他们又发现了更新的玩法，让姗姗妈妈推一把，加快速度，他们简直乐疯了。

在现实中理解语言

这么大的宝宝对词汇的理解并不准确，如果你家养一只小狗，你一定给这只可爱的小狗取一个拟人的名字，幼儿不但会把家中饲养的所有宠物都视为狗，还会把狗当做和他一样的孩子来看待。

两则育儿故事

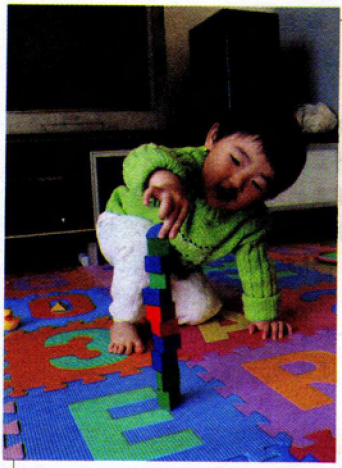
丽丽的爸爸带女儿去给一个朋友家的孩子上钢琴课，到了那家门口，爸爸和女儿开起了玩笑：“我们今天不回原来的家了，爸爸又给你买了一个漂亮的大房子。”女儿抬头看着爸爸认真地说：“我想让妈妈和贝贝（她家饲养的小狗）也要来。”

毛毛家有一辆红色的汽车，爸爸妈妈常常开着车带毛毛去郊游。宝宝对汽车的理解只局限在自己家的汽车。今天是”六一“儿童节，父母要给宝宝买一件玩具：“给宝宝买一辆小汽车吧。”妈妈的话音没落，宝宝就说话了：“毛毛不会开汽车。”在毛毛眼里，汽车一词就是他们家的红色小轿车。

喜欢反复听一个故事，读一本书

- 喜欢反复听父母讲一个故事，读一本书；
- 喜欢睡觉前听爸爸妈妈讲故事；
- 喜欢自己点题讲故事，自己选择哪本书让爸爸妈妈读；
- 喜欢自己拿着书，一页一页地翻；
- 喜欢有关食物、汽车、动物和儿童的书；
- 喜欢带有图画说明文字的书。

这是宝宝的阅读特点。宝宝不但喜欢反复听一个故事，还喜欢听他自己的“故事连载”。妈妈每天都可以编出与宝宝有关的故事，如果把白天刚刚发生的事情讲给宝宝听，无论是好笑的，还是不好笑的，宝宝都会表现出极大的兴趣，比听任何故事都起劲儿。因为在宝宝的潜意识中，他对自我行为以及自我行为在父母眼中是否被重视，是非常关心的。这么大的宝宝，对父母有强烈的依赖感，也逐渐发展出对父母的情感。宝宝希望得到父母的喜欢，开始在意他在父母心



宝宝/王语涵

宝宝已经搭起第二块积木了。宝宝可真了不起，动手能力如此之强，有如此的耐心和集中注意力的能力。

目中的样子和位置。通过讲他自己的故事，宝宝感受到父母对他的爱，同时也体会到他自我存在的价值。

不爱说话为什么?

我儿子已经2岁半了，可是仍然不爱说话，也不愿跟大人学说话，但大人的要求能理解。他能发一些单音，是否有什么良方让他早日开口?

这位在网上咨询的妈妈，看了我的回答，还是不放心，抱着孩子来到我的诊室。我和宝宝“交流”了一番。做为医生，我看过上万个孩子，但我怎么也不能说这个2岁半的宝宝“不爱说话”。

孩子不是“鹦鹉”，妈妈说什么宝宝就学着说什么，不跟着大人学话就要想办法让宝宝“早日开口”，这真有点“欲加之罪，何患无辞”了。宝宝是把妈妈的语言先储存到大脑中，经过大脑的整合，再发展出自己的语言。语言是宝宝和妈妈交流的工具，是宝宝和世界交流的工具，不是用来鹦鹉学舌的。

2岁半是幼儿学习语言的最佳时期，口语是学习语言的基础。学习口语的方式方法多种多样，可用实物训练，也可通过画报、看图说话等帮助宝宝训练口语。带孩子多与外界接触，多和小朋友交流，在玩耍中教孩子学习说话。父母要多和孩子交谈，给孩子说话的机会，使孩子在反复的练习中得到提高。

提问时，尽量让孩子用完整的句子回答，而不是只用一两个字；可以给孩子做示范性的回答；不要让孩子讲抽象的词语，尽量用实物教，如说水凉，就让孩子摸一下凉水，让他对凉有感性认识，他才能灵活地运用语言。培养孩子观察周围的环境和事物，在扩大孩子眼界的基础上，丰富词汇。

总之，孩子的语言发育是个复杂的过程，要重视，但不要在孩子面前表现出急躁情绪，更不要在其他人面前说孩子不会说话的缺点，这样会损害孩子的自尊心，对孩子的语言发育不利。

喜欢听父母读书声

有研究表明，宝宝在胎儿期就已经开始学习语言了，孕妈妈多些时间大声朗读，会对胎儿以及出生后的宝宝产生多方面积极影响。宝宝喜欢父母大声朗读优美的文字和有趣的故事，争取每天抽出一点时间，大声朗读给宝宝听。宝宝可能更习惯于认真听讲，逻辑思维能力更强，解决问题的才能突出，人际交往能力明显高于一般发育水平。

给爸爸妈妈的建议

- 书的内容要有乐趣。妈妈们一般认为，专门给孩子写的书，孩子一定会感兴趣。这样的认识有点想当然。试想，专门写给成人的书，成人



宝宝姚心童

这竹篮能坐吗？可别摔着我。2岁多的宝宝开始萌发安全意识，但对危险的事情还缺乏最起码的判断，对于这么大的幼儿来说，安全仍然非常重要。

就都感兴趣吗？显然不是的。在这方面，孩子和成人一样。如果给宝宝买一本书，大声朗读给宝宝听，宝宝注意力不能集中10分钟，就说明宝宝对这本书不感兴趣，暂时不要读给宝宝听了。

● 每天确定相对固定的时间为孩子大声朗读；如果不做这样的安排，妈妈可能就挤不出时间给宝宝读书了。

● 见到张贴的字就要朗读出来，如果是画，就告诉宝宝那幅画的含意，比如路标、商标、食谱、宣传画等。这样不但让宝宝学习认字，还让宝宝了解生活中的事情。认识路标是一件很重要的事情。

● 和宝宝一起看图说话，宝宝说一个版本，妈妈说一个版本，把宝宝讲的和妈妈讲的记下来，第二天再读给宝宝听，宝宝一定对自己编的感兴趣，记忆也深刻。

● 让宝宝自己捧着书一页一页翻着看，就如同宝宝自己拿勺吃饭，在自己控制之下，注意力会更集中，也会更感兴趣，更有参与感。

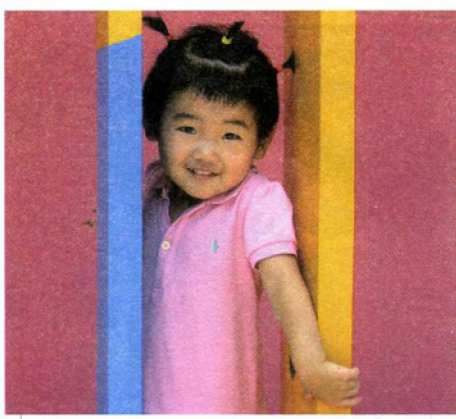
● 和宝宝一起欣赏书的封面，每本书封面都是经过认真设计的美术作品。欣赏封面，不但加深对书的理解，还练习欣赏作品；

● 让孩子看字，不一定要一个字一个字地教宝宝认，让宝宝对字有个大概的认识就可以了。宝宝认字不是记笔画，而是把字看成是一个图形，宝宝记的是图形，是在理解最古老的象形文字。

● 为宝宝读书可不能像念经似的，要栩栩如生，声情并茂。有动物叫声，就要学得惟妙惟肖；有描写咳嗽的，就要真地咳嗽几声。父母或看护人越活泼（天真活泼得像个孩子），越能引起宝宝学习兴趣。

● 读完故事后，要问宝宝几个与你读的故事有关的问题，了解宝宝对书的理解。宝宝回答正确与否并不重要，重要的是鼓励宝宝动脑筋，敢于表达自己的意见，学习用语言表达自己的思想；

● 读完一个小故事，鼓励宝宝把故事重新讲给你听，不要打断宝宝，直到宝宝讲完。宝宝讲得对与不对并不重要，重要的是锻炼宝宝的语言整理能力和复述能力。



宝宝/王语涵

234. 父母惊讶如此智慧的宝宝

数数

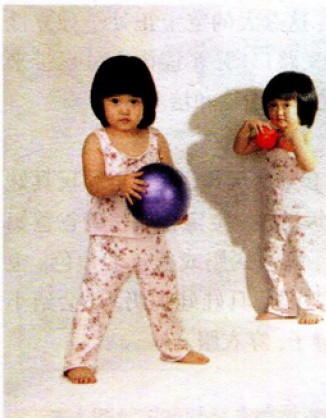
宝宝对数有了实际认识，会从一连续数到几十，甚至几百。数数与父母的教授有关系，如果父母从来没教过宝宝数数，也没给宝宝数的概念，宝宝可能至今还不会数数。我们不否认宝宝天生有识数的潜能，但如果不教授宝宝数的概念，宝宝不会在这个年龄学会数数，对数也不能有最初的理解。

美国科学家曾对被囚禁十几年的孩子进行研究，发现这位出生后21个月就被囚禁在铁笼子里的可怜孩子，其智力仅相当于20个月左右的幼儿。可见潜能是需要适时开发的，智力是需要不断学习的，所有的能力都不能仅仅靠与生俱来的天性去发展。新生儿生下来就会吸吮，但如果一直不让孩子吸吮乳头，几个月后宝宝可能就会丧失了吸吮乳头的能力。

联想能力

宝宝有了联想能力，会把不同形状的石子、树枝和一些物品联系起来。如果宝宝看到一个鹅卵石，会告诉妈妈这是鸡蛋；如果宝宝看到一个小树枝像数字几，宝宝就会举着树枝告诉你这是几，还会用小手比画着。

联想能力是创造力的源泉之一，有了联想能力，才能创造出前无古人的新生事物。让宝宝去漫无边际地联想吧，让宝宝大脑开足



宝宝/余焯瞳 宝宝/余烙瞳

两个宝宝太像了！如果不知道这是对双胞胎，还以为是同一个宝宝照的呢。

马力联想吧，不会因为联想而累坏大脑的。人的大脑不会被累坏，只会越用越聪明。

解决问题能力提高

宝宝解决问题的能力开始提高。借助桌布拿到想要的东西已经是轻车熟路。踩着凳子拿柜子上的物品，或直接蹬着凳子上到柜子上，想拿什么就拿什么，也不再是什么难题。到了这个月龄，家里的东西要是不想让宝宝动，趁早拿离宝宝目所能及的地方。如果箱子里的东西不想让宝宝翻，只能上锁。如果冰箱放得下宝宝，宝宝都可能把自己装到冰箱里。妈妈可不要掉以轻心，不该让宝宝拿到的，一定要放得远远的，千万不要低估宝宝的能力。

举一反三

宝宝不但认识身体上的器官，还能说出一部分器官的功能，而且还能够举一反三。妈妈问：耳朵是干什么的？宝宝会回答，是听声音的，如果妈妈问用什么听声音啊？宝宝会答，用耳朵，耳朵还会做什么呀？会听小狗叫，其实，听小狗叫就是听声音。如果能够这样举一反三回答妈妈的问题，宝宝可是不简单了。

认识物体细节

帮助宝宝认识物体的细节。现在，在你家里可能没有宝宝叫不上名字的物品了，宝宝对家里的物品也有了比较长期的记忆，并能够在看不到物品的情况下回忆起来了。这时，便要开始训练宝宝注意物品细节的能力，这不仅仅是为了让宝宝了解物品，还是为了增强宝宝的注意力，延长宝宝注意力和集中注意力的时间。保持一定注意力和集中注意力时间是学习的基础，所以注意力的培养对宝宝将来学习能力培养是很重要的。

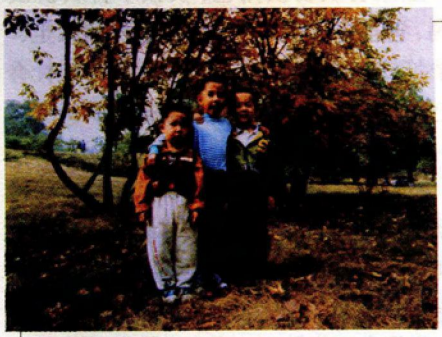
鼓动爸爸妈妈和他一起玩

宝宝现在几乎能够把身上穿的衣服、鞋子、袜子都脱下来，而且还极其喜欢这样做。光着屁股满屋跑宝宝会感到很舒服，如果妈妈追赶宝宝穿衣服，宝宝会更开心。通过脱衣服把妈妈动员起来和他一起玩耍，可不是宝宝初衷，宝宝还没有这种判断能力，但这次经历让宝宝有了经验，下次宝宝还会以这种方式动员妈妈和他玩。如果妈妈不希望宝宝总是脱得精光，那就对他的举动采取漠不关心的样子，宝宝脱光身子的兴趣就会慢慢减弱。

和小朋友一起玩

宝宝开始有了和小朋友一起玩的意愿，但还不能主动找小朋友一起玩。一起玩时，缺乏合作精神，还不能感受到一起玩的乐趣。

对小朋友的玩具开始感兴趣，但还不很



宝宝/郑果（2岁半） 宝宝/闹闹（4岁） 宝宝/点点（4岁多）

三个孩子都往一个山包上跑，然后再往下冲，果果最小，跑得慢，总是落在后面，当两个哥哥都跑回来了，他绝对不半道返回来，一直要跑到头再返回来。



宝宝/马笑妍

情愿把自己的玩具给小朋友分享。外向型的宝宝对小朋友，甚至陌生的成人，都会表现出热情和友好，会主动与小朋友打招呼；内向型的宝宝开始注视着小朋友，经过一段时间的熟悉过程，如果小朋友主动过来和他玩，宝宝也会很友好地接纳，但在陌生成人面前会表现出害怕，会躲到妈妈背后，把头探出来观察陌生人。如果陌生人表现出友好的神情，宝宝会放下警觉，但如果陌生人试图抱他，他会向后躲，或跑到妈妈怀里寻求安全。

过家家，扮演角色

宝宝喜欢过家家游戏。对宝宝来说，没有比游戏更让他欢喜、令他兴奋的事情了。而在各种游戏中，宝宝最青睐的就是过家家。

宝宝喜欢扮演角色，女孩子喜欢扮演妈妈、爸爸等家庭角色，也喜欢扮演医生、护士等社会角色；男孩子则多喜欢扮演社会角色，如警察、法官、军人，也很喜欢扮演老虎、狮子等动物角色。

有些宝宝开始愿意和小朋友一起玩过家家游戏，上幼儿园的宝宝可能更早就愿意和其他小朋友分享游戏的快乐。但有的宝宝拒绝上幼儿园，很长一段时间都不能适应集体生活。这样的宝宝非但不愿意和小朋友一起分享游戏的快乐，还会对小朋友产生“敌意”。父母不能就此认为宝宝性格不好，或人际交往能力差。这么大的宝宝正处于独立性与依赖性的交叉路口，还不能体会分享带来的快乐，需要父母的引导和培养。

做游戏

可购买整套厨房玩具，教宝宝和玩具娃娃一起演示做饭游戏。宝宝会模仿着爸爸妈妈做饭的情形，扮演妈妈或爸爸的角色。宝宝也会拿着奶瓶喂玩具娃娃喝奶，还会给小娃娃梳头、编辫子、穿衣服。

235. 在游戏、玩具上的性别差异

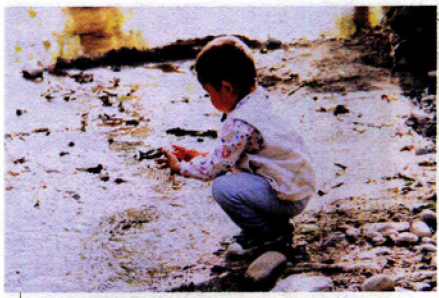
在对游戏、玩具的喜爱程度上，男孩与女孩是否天生就有性别倾向性，还是与父母后天指引更有关系，这方面的研究已有很多。一般来说，男孩与女孩在很多方面存在着明显的差异性，影响着他们对游戏、玩具的选择偏向。

- 男孩身体运动比较多，女孩面部表情比较丰富；
- 男孩更注重事物本身，女孩对人更感兴趣；
- 女孩很在意父母对她的态度，喜欢与父母进行眼神和语言的交流，愿意被父母搂抱，喜欢有人注意她，并能给关注她的人以甜甜的笑。男孩则多把注意力集中在对事物的观察上；
- 男孩会对着某一物体“说话”，女孩则喜欢看着人脸“说话”；
- 男孩更愿意在独自一人的时候“自言自语”，女孩则会对着人呀呀学语；



宝宝/郑果

哪里跑出个小秃瓢？这幅照片曾经发表在杂志上，是一次摄影活动的招贴画，摄影师很喜欢果果的这种感觉和意境，把果果叫做“小唐僧”。



宝宝/郑果
在小河边玩水的果果。

● 女孩对游戏过程更感兴趣，会把游戏做得有滋有味，一环扣一环。男孩在游戏中常常被玩具所吸引，翻过来倒过去地“研究”，总想把玩具拆开看个究竟；

● 女孩口语表达能力要比男孩强，男孩对语序理解能力更强；

● 男孩比女孩运动能力强，但女孩却多比男孩更快地学会用勺吃饭，用杯子喝水，以及脱袜子和脱衣服；

● 男孩多愿意使用工具，如遥控器、手机，按动各种电器开关。女孩对妈妈的梳子和化妆品更感兴趣，男孩对改锥、钳子、扫帚、拖布等感兴趣；

● 女孩喜欢毛绒娃娃，男孩喜欢汽车坦克。

男孩和女孩在各方面的不同，成因是男女差别，还是父母的引导？两方面都有关系，父母引导可能发挥着更重要的作用。没有人会送女孩汽车、坦克、手枪之类的玩具，也没有人会送漂亮的布娃娃给男孩子。妈妈总是对女孩说不要像男孩那样淘气，女孩子应该很淑女。爸爸总是对男孩说不要像女孩子那样爱哭鼻子，男孩子应该很勇敢。父母对女孩和男孩的养育方法存在着显著的差异，这种差异性不能说不是对幼儿性别差异的强化和塑造。

一个简单的现场实验

如果一开始就给女孩汽车、坦克、手枪之类的玩具，让她习惯了在枪炮玩具中的生活，女孩子会不会对芭比娃娃失去兴趣了呢？这是个很有趣的现场实验，当科研人员在枪炮玩具中摆放了一个布娃娃和一个漂亮的毛绒玩具时，娜娜的眼神放出了异彩，那种发自内心的喜爱表情，甚至让研究人员震惊。娜娜紧紧抱住布娃娃和毛绒玩具，枪炮玩具再也没能进入她的视野。如何解释娜娜的反应呢？“我们只能说，娜娜是个女孩子，就像在某些方面，我们只能说飞飞是个男孩子一样。”

如果不给男孩子枪炮玩具，只给男孩子布娃娃玩，他会喜欢吗？不会的，他看也不看一眼，或直接把布娃娃拿过来折磨它，抓、啃、咬、扔、拽等等，“暴力”色彩很浓。而女孩子多是把布娃娃抱在怀里，或给布娃娃放在小床上，盖上她的小手绢。

父母如何面对女孩与男孩的差异，是有意去做一些事情，把女孩养育成女孩的样子，把男孩养育成男孩的样子，还是忽视性别上的差异，让孩子们自己去自由发展呢？

在我看来，父母不需要刻意做一些事情，不需要时刻想着宝宝的性别，知道自己是在“养育女儿”，还是在“养育儿子”。父母只需知道自己在养育孩子，无论是男孩还是女孩，都需要给予同样的爱护和关怀就行了。

首要的是把孩子看成是有独立思想、独立人格的人。每个孩子都是唯一的，都是一个独立的个体，应该尊重孩子的个性发展。一个孩子无论是生理上还是心理上，都有着不同于其他孩子的生长曲线、成长轨迹。尊重孩子的个性，就意味着女孩并不一定具备所有女孩的特性，或许在某些方面，她比男孩还男孩，男孩应该具有的性格特点，在女孩身上更彻底地显现了。不要大惊小怪，尊重孩子的自然生命表现，像男像女不重要，身心健康发育才是最重要。

有一种养育方法，必须明确指出来是错误的。个别父母，内心深处特别想生个男孩，面对出生的是女儿，就有意把女儿当做男孩养。或者相反，想生养女孩，就把儿子当女儿养。这样的养育后患无穷，会导致男孩成人后性别意识错位，男人女性化；或者女孩成人后性别意识错位，女人男性化。这将毁掉孩子一生的幸福，父母一定不要开这样的玩



宝宝/郑果（2岁半） 宝宝/闹闹（4岁） 宝宝/点点（4岁多）
幼儿喜欢刺激性的游戏。三家人一起去郊游，给宝宝带了吊床，拴在两棵树中间，三个宝宝爬上去，吊床开始摇晃，三个宝宝笑成一团。

笑。

一对夫妇生了6个孩子，青一色全都是女孩，为此，丈夫很生妻子的气（这位丈夫认为生男生女取决于妻子，生不出男孩是妻子无能），十足的愚昧男人！有了这样的认识，对妻子的态度可想而知。排行老四的梅子心疼妈妈，勇敢地充当起男孩的角色，为的是减轻妈妈的罪过。不幸的事情发生了，还在读初中的她开始有了同性恋倾向……一位被她追求的女生结束了花季年华，另一位被她追求的女生已濒临心理疾患，而她自己则正在和第二任丈夫闹离婚。父母一次次逼她名媒正娶，她一次次挣扎，到了严重抑郁的程度。

这是个极特别的例子，在这里讲或许并不合适，但我还是写出来了，目的只有一个：希望所有的孩子都有一个快乐而正常的童年，因为童年的经历可能会影响着人一生的幸福。

236. 潜能开发需适时，不要妄下结论

适时开发潜能

父母越来越重视孩子能力的早期开发和早期教育，这无可非议。但凡事都要适时、适度、适量，需要掌握时机和火候。只有适时开发、把握尺度、量力而行才能取得好的结果，揠苗助长只能适得其反、浪费气力、毁了幼苗。

宝宝还不具备走的条件，非要训练走，只能是徒劳的，因为这时宝宝骨骼、肌肉、神经等系统的发育还没有达到能让宝宝站立行走的条件，成熟度还不够。宝宝尽管具备了走的先天潜质，也不能通过过早开发训练，使五六个月的孩子行走起来。

下结论应该慎重

父母总是自觉不自觉地给孩子下结论，这些结论往往是消极的，如：

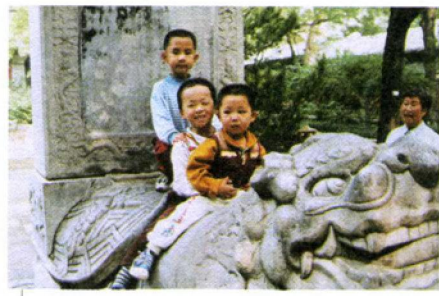
- 这孩子一点也不听话；
- 真是个令人烦心的孩子；
- 这孩子从来都不好好吃饭；
- 我们的孩子总是有病；
- 越不让他干什么，他偏要干什么。

还有许多类似的结论，父母经常脱口而出，无意间伤害了孩子幼小的心灵。请有这种习惯的父母改一改这样的语言吧，孩子在这样充满消极结论的环境中，不可能成长为一棵健康挺拔的大树。

消极结论影响孩子自信心的建立，夸张和空泛的表扬对孩子同样没有好处。父母不要经常把这样的话挂在嘴边：

- 你真是个乖孩子；
- 你是最听妈妈话的好孩子；
- 妈妈只喜欢你；
- 你比世界上所有的孩子棒。

这样夸张、空泛的表扬，会误导孩子自我膨胀、唯我独尊、心胸狭窄、性情乖戾。如果妈妈们都不遗余力地告诉自己的孩子“你比世界上所有的孩子都棒”，孩子如何面对“有比我更棒的孩子”这样一个客观现实呢？



宝宝/郑果（2岁半） 宝宝/闹闹（4岁） 宝宝/点点（4岁多）
三个宝宝骑在大石狮上。



宝宝余焯瞳 宝宝余烙瞳

什么样的孩子是乖孩子？不淘气的孩子，不乱说乱动的孩子，妈妈让干什么就干什么的孩子？如果是那样的话，孩子的天性哪去了？

最听妈妈话的孩子就是好孩子吗？那么，孩子的创造力如何体现？孩子的好奇心、冒险精神、求知欲望和探索精神如何发挥？

“妈妈只喜欢你”很难实现，当你看到其他孩子时所表现出来的喜爱，会让你的孩子产生更加强烈的妒忌，会影响孩子包容性和宽厚品格的建立。

父母不要习惯给孩子下这样的结论，也不要给自己下这样的结论，比如：

- 我真是个倒霉的妈妈；
- 我怎会有一个这么调皮捣蛋的孩子；
- 你这样，妈妈就不喜欢你了；
- 你下次再敢这样，我就揍你；
- 再闹，我永远也不带你出来玩了！

这些结论对孩子的健康成长没有好处，不但伤害孩子情感，也降低父母在孩子心目中的地位和威信。一句“你这孩子怎么这样！”对孩子的伤害并不比骂孩子轻。孩子会从父母的话语中感受到父母对他的否定和厌烦。

规避语言伤害

并不是打骂孩子才伤害孩子，父母平时的话语也会伤害孩子，父母应该注意说话技巧，不说对孩子有伤害的语言。有的孩子非常反感父母，但父母却不知道为什么，父母对孩子倾注所有的爱，孩子为什么这么不理解父母呢？这就是父母爱的方法有问题。父母应该走进孩子的世界，学会理解孩子的情感，体会孩子的感受。

第4节 父母的教育策略

237. 孩子与成人有着本质的区别

孩子对事物的认识，对世界的理解，以及情感、内心世界等诸多方面，与成人相比，同样存在着本质区别。父母不能以自己的思想、认识、看法、感受去要求孩子，不能孤立地从自己的视角出发，认为孩子难以管教。

一个2岁的幼儿，完全以自我为中心，还不会感受到妈妈的辛苦。如果妈妈在孩子面前抱怨多么辛苦，多么不容易，宝宝这样会惹妈妈生气等等，宝宝很难明白妈妈到底在说些什么，只会感到抱怨发火的妈妈不可亲。

宝宝可能把大便拉到了裤子里，妈妈说：“哎呀，你可给妈妈找大麻烦了，你太气人了！”宝宝并不能领会妈妈说话的意思，只会感到害怕。如果妈妈说：“宝宝要老老实实趴在这里，等妈妈给你洗干净。”宝宝可能就会领悟到，把大便拉到裤子里是一件不好的事情。

2岁半的宝宝还不能理解更深层次的道理。妈妈说“胡萝卜有营养，多吃，宝宝会长高，眼睛会明亮”。对于这么大的宝宝来说，他想象不出“长高”、“眼睛明亮”是个什么样子，因此这样的语言很难打动宝宝。如果妈妈说“宝宝不吃，就给狗狗吃”，宝宝可能就会和小狗抢着吃。尽管这不是妈妈让宝宝吃胡萝卜的起因，但宝宝却能够接受这种因果关系。



宝宝张傲涵 乳名特特

特特也把两只手分别放在两个膝盖上，但看得出来，宝宝可不是因为不能保持身体平衡才这么做的。宝宝是在做秀呢。

从理解孩子的角度说，父母要把宝宝看成是什么都懂的孩子，这样才能给予孩子最大的尊重和自由。但在养育孩子的具体过程中，父母也要知道，孩子毕竟是孩子，心智上与成人有着本质的不同，因此不能对孩子要求过高，要找到适合孩子成长阶段的养育方法。

切莫成为宝宝替身

有的父母，一方面希望自己的孩子绝顶聪明，不遗余力地开发宝宝潜能；另一方面又不自觉地禁锢孩子各种能力的正常发展，一切都由父母代劳。本来是宝宝自己的事，现在变成父母的事了，父母成了孩子的替身，孩子还能发展起来吗？

宝宝有病，妈妈恨不得替宝宝受罪，这种心情是可以理解的。但妈妈不能代替宝宝生病，现代科学还没有发展到这种程度，把宝宝身上的疾病整体“搬”出来，转移到妈妈身上，宝宝就“痊愈”了。如果有这种技术，不知多少爸爸妈妈要慷慨解囊，在“关键”时刻，要求进行“疾病转移”。如果是这样，宝宝真正会成为“垮掉的一代”了，因为健康从来都是在与疾病做斗争的过程中发展自己的，疾病被人为地“搬”走了，等于同时搬走了健康，宝宝还能不垮？！好在这一切都是在假设。

但在其他方面，父母把这种假设变成了现实！吃饭、穿衣、睡觉、拉屎、撒尿、洗脸、刷牙等等生活琐事，都替代宝宝来完成，让宝宝有更多的时间，学习其他“有用的东西”，英语呀，珠心算呀，奥数呀等等，结果宝宝智力超群，生活能力却极脆弱，“高分低能”依然延续。

238. 依赖与独立变奏曲

独立与依赖并存

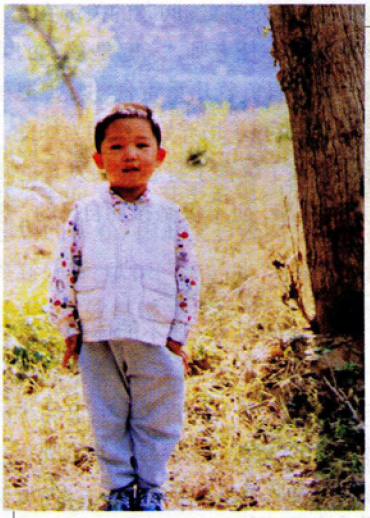
宝宝已经有了丰富的情感世界，不希望被父母忽视，因此总是希望爸爸妈妈不离左右。与此同时，宝宝又感觉自己长大了，有要求独立的强烈愿望，不想受爸爸妈妈的限制。

独立性与依赖性并存，是这个时段宝宝身心发育的特点，不了解这个特点，爸爸妈妈与宝宝之间就会产生矛盾，有时甚至是很激烈的矛盾——宝宝想做的，爸爸妈妈不让做；爸爸妈妈想让宝宝做的，宝宝却不愿意或不能做。

比如宝宝希望自己玩，爸爸妈妈想，那好啊，你自己玩自己的吧，我们也有我们的事情，就到另一个房间去了，结果宝宝自己也不玩了，可能还要大哭一场。爸爸妈妈很认为“宝宝自相矛盾”，其实宝宝没有自相矛盾，他既依赖父母，又争取独立，这种双重性，正是幼儿必不可少的成长阶段。

独立与依赖的价值

爸爸妈妈可能感到宝宝执拗，令人头痛。其实看看宝宝思考能力和解决问题能力正在快速发展起来，智慧在增长，越来越聪明，就应该明白宝宝“既独立又依赖”的巨大价值了。“依赖”是获得一种环境，这个环境让宝宝有安全感，安全感是人类最朴素的生存要求，没有安全感，任何其他的努力都无



宝宝/郑果

所附丽。“独立”是获得一种探索的精神，这种精神能帮助宝宝进入任何未知的世界。探索的欲望，同样是人类最朴素的要求，没有这个欲望，人类就退化了。站在这样的高度来理解宝宝对父母的依赖和自我独立的愿望，还会感到宝宝“令人头痛”吗？

为宝宝建造安全港湾

为宝宝建造一个安全的家庭港湾，是父母给这个成长阶段宝宝的最好礼物。有了来自父母的安全保障，孩子才能放心大胆地自由活动，才能大胆地去探索未知世界。孩子的独立性和创造性是建立在安全感基础之上的，孩子在父母营造的安全气氛中，探索世界，感知世界，获取认知。父母要想锻炼孩子的独立性，必须给孩子创造一个安全的环境——有父母或宝宝信赖的看护人在身边，并给予关心和爱护。如果孩子生活在父母争吵不休的环境中，父母总是喜欢训斥孩子，孩子就会失去安全感。没有安全感的孩子，是很难独立的。

树立宝宝自信心

也许现在来明确一下“自信”的定义，应该是必要的了，因为宝宝已经开始表现出自信或者不自信了。这时了解“自信”的科学含义，对父母来说，特别是对那些感到“宝宝不够自信”的父母来说，是非常重要的。

心理学给具有自信心的儿童下了这样的定义：自信就是一个人所拥有的对自己的信心和感觉的集合。它在很大程度上影响着人们的做事动机、态度和行为。当孩子学会用汤勺将饭放进自己嘴里时，就会出现“我能做到”这种自信心理。自信心强的孩子比较乐观，自我感觉好，喜欢与别人交往，愿意追求新的兴趣，从不轻视自己。相反，缺乏自信心的孩子，就表现出对事物的无能为力。

自信心的建立，与其说是孩子的事情，不如说是父母的事情。父母营造的养育环境，要有利于孩子建立自信心。现在是检查这个环境的时候了。

宝宝很努力，很棒

孩子做得好的时候要表扬，孩子做出努力后，尽管未达到预期的目标，也要进行表扬。不管孩子做的事成功与否，父母都要将孩子抱在怀里，告诉他你为他感到骄傲。爸爸妈妈就应该这样经常性地、真诚地表扬自己的孩子。

239. 孩子喜欢父母怎样的爱

感知父母的爱

幼儿能够感受到父母对他的爱。在爱意中成长起来的孩子，会学着爱护别人。一



宝宝/王语涵

宝宝生气了，还是陷入了深思？



宝宝/郑果

个从小不被父母疼爱的孩子，不但不会爱别人，还不会信任他人，缺乏安全感，做事谨小慎微，猜忌心强烈。

不爱孩子的父母少之又少，但不知道怎么去爱孩子的父母却大有人在，以下种种事例，都是父母“爱”的写照，却揭示着这样的事实：多少错误，都在“爱”的名义下强加于给孩子！

- 当妈妈硬逼着孩子吃他不想吃的饭菜时，妈妈会说这是为了孩子的发育；
- 当爸爸训斥孩子把大便又拉到裤子里的时候，爸爸会说这是在教育孩子；
- 当孩子2岁时还不会走或不会说话的时候，父母心急火燎地带着孩子“转战南北”，接受不必要的检查和治疗，这时父母会说一切都是为了孩子；
- 不让孩子动这，不让孩子动那，怕的是不安全；
- 孩子没有按照书上说的睡眠时间睡那么长的时间，就硬把一点困意都没有的孩子按在床上；
- 宝宝“不好好吃饭，不好好喝奶”，就趁宝宝睡得迷迷糊糊时把饭菜和奶瓶子塞入宝宝口中；
- 当孩子只是玩，而没有按照父母的意愿去弹琴、学英语时，父母就对孩子加压填力，“呕心沥血”地让孩子学这学那，为的是孩子将来有出息。

所有这一切，出发点都是为了孩子，但实际效果却往往相反，这是真正的爱的误区。孩子的一举一动，点点滴滴都牵扯着父母的心，这是无法回避的事实。问题的关键在于，父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校，父母肩负着几重责任，既要把孩子喂养大，又要把孩子培养好。正因为如此，父母才特别应该了解孩子身心生长发育的规律，按照规律办事，而不仅是按照自己的“想当然”办事。

从父母的态度中感受爱

这个年龄段的宝宝，还不能体会父母内心世界中是多么地疼爱孩子，他通常只能从父母的态度中感受父母的疼爱。宝宝幼小的心灵，对什么样的疼爱，最容易感知到呢？

- 把宝宝舒舒服服地抱在怀里；
- 对着宝宝开心地笑；
- 和颜悦色、轻声细语地和宝宝说话；
- 很投入地陪着宝宝玩耍；
- 既能让宝宝一眼看到，又不打扰宝宝自由玩耍。

这是正常的

2岁半的宝宝，可能还会做出许多“出格”的事情，父母不可能明白为什么会这样。但不管明白还是不明白，都要理解孩子，不要认为是孩子“不正常”。

- 宝宝已经会控制大便了，但突然变得“弱智”了，大便拉得到处都是；
- 宝宝突然喜欢把床上的东西都扔到地上；
- 宝宝把抽屉里的东西都翻腾出来，把玩具飞机的翅膀拽下来，把能破坏的东西都破坏掉等等。

总体上讲，这是孩子独立性和自我意识不断增强的一种表现。大便拉得到处都是，我们会认为不卫生，但孩子也许会由此发现自我存在的实在性。比如动物，许多都是通过尿便划定地盘、认知自身存在的。从生物学意义上讲，人就是动物，而越幼小的人，动物性越强烈。如果我们能够这样看待孩子突然的“出格”行为，我们就不会生出许多疑惑了。

240. 让孩子崇拜的父母

做父母的水平

面对各个方面都急速发展变化的孩子，如何营造一个健康良好的养育环境，是对父母水平的考验。并不是每一个父母都能交出理想的答卷，因此父母提高文化知识水平，提高分析、认识问题的能力，提高“做父母”的水平，就显得非常必要了。为理解方便起见，我把给2–3岁孩子“做父母”的要求，概括如下几点，请父母们参考：

● 父母既是孩子的供养者，又是孩子的守护神，还是知心朋友。父母要时刻关心孩子成长，为孩子身心健康发展提供一切可能的帮助；同时要给孩子必要的建议和忠告，帮助孩子建立生活规范。“无规矩不成方圆”，但这个过程一定是和孩子像朋友一样，在平等的交流中展开的，孩子也是在面对面、心贴心的亲密交流中体会生活规范的。

● 父母既是“权力中心”，又是“自由平台”。父母要对孩子有一定的约束力，制止、杜绝孩子的不良行为；同时又要学会放开孩子的手脚，给孩子足够的自由空间，让孩子自由自在地成长。

● 父母要学会用“个体差异”的眼光看待孩子的成长发育。所有的标准、尺度、数字、方法等等“普遍真理”，都是一个均数，一个值得参考的有价值的信息，但不是唯一的裁定。每个孩子成长过程都各不相同，都具有自己的个性和特点，任何“普遍真理”，任何建议、忠告，都需要父母根据自己孩子的实际情况相应调整，找到适合自己孩子的养育方式。



宝宝/贾舒雅

● 父母要承认自己“有所不知”。尽管父母和孩子朝夕相处，但这并不等于完全了解了孩子生长发育的规律。父母很有可能面对孩子心智发育的“突飞猛进”，一时摸不着头脑，不知道孩子为什么会有那样的举动。不必焦虑，承认有所不知是父母应该拥有的境界，有这样境界的父母，必然会获得育儿的“真知”。

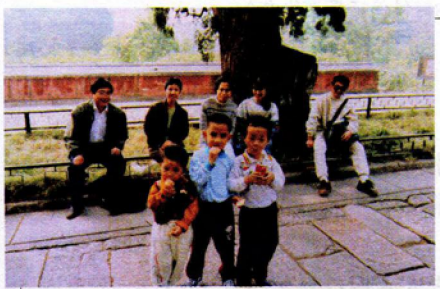
● 爱比一切都重要。做父母的一定要明白这个道理，孩子有着丰富的内心世界，父母不可能了如指掌，但这并不影响父母对孩子的浓浓爱意。爱比了解重要百倍。

孩子心中的父母

“以人为镜”是我们提高“做父母”水平的一个好办法，这个“人”是谁呢？就是我们的孩子。我们的一举一动，孩子如同镜子一样，都会准确地照给我们看：

● 如果妈妈大声训斥孩子，孩子会“哇”的一声大哭起来——孩子害怕妈妈、感到委屈、提出抗议、难以理解等等心理活动，都尽在“哭”中了。而当妈妈拍着宝宝睡觉，给宝宝哼着摇篮曲时，即使宝宝没有睡着，也会安静地倒在妈妈怀里，享受着妈妈的爱抚。这时的妈妈就是爱的港湾。

● 当妈妈怒视孩子时，孩子会变得安静下



宝宝/郑果（2岁半） 宝宝/阚阚（4岁） 宝宝/点点（4岁多）

3个宝宝在吃东西，右边的叫阚阚，中间的叫点点，他俩年龄差不多，左边的是果果，单从吃饼干的样子也同样可以看出年龄最小，果果怯生生的。



宝宝郑果

果果总是快快乐乐的。还经常给周围的人带来快乐。一次爸爸出差到沧州，果果告诉老师：爸爸去非洲了。老师瞪大了眼睛。妈妈来接果果了，老师问起这事，当老师知道果果爸爸去的是沧州时，乐出了眼泪，这孩子真聪明，尽管把信息传达错了，可这孩子怎么知道非洲呢？

来，但眼中会流露出恐惧和不安。如果其他人这么做了，孩子会跑到妈妈身边寻求安全，或躲到妈妈身后，探出头来，惊异而紧张地看着这位怒视他的人。妈妈是孩子最后一道安全防线，当这道防线“决堤”时，孩子就没了安全感。因此，妈妈不要动辄就愤怒。在幼儿眼里，父母是孩子的全部，父母是孩子的保护神。

● 当孩子渐渐长大后，在孩子眼里，父母是英雄，无所不知，无所不会，无所不能。当孩子再长大时，在孩子眼里，父母变得具体了，有“是”也有“非”，有让他佩服的地方，也有令他厌烦的地方，而更多的是不理解，开始出现所谓的“代沟”，父母与孩子之间的交流变得困难了。等到孩子再长几年，在孩子眼里，父母再也不会成为他神话中的角色了，开始萌发要真正独立生活的愿望，而不是幼儿时依赖性的独立。

想想幼时的我们

我们现在做了父母，开始理解做父母的不易了。面对自己的孩子，我们想想自己是孩子时的内心世界，许多事情可能就会豁然开朗。

● 那时你眼中的父母是怎样的？
● 希望父母怎样对待你？
● 现在你是否犯着和父母同样的错误？
● 你是否吸取了父母留给你的宝贵经验？
● 你是否发扬光大了父母自然养育的理念？
● 你是否还依稀记得幼时父母对你的殷切教诲？
● 你是否还记得和小朋友们怎么谈论自己的父母？
● 你曾希望自己的父母怎样做？

这样的问题我们还可以想出许多，当我们细细思量这些问题时，我们也许突然有所感悟，许多育儿问题，根本就不是什么问题，许多烦恼都是自找的，而许多欢乐也是我们自己丢掉的，我们不应该反思吗？

241. 宝宝的自我中心化思维

台阶风波

我曾遇见过一次“台阶风波”，拿来做教养案例很合适。

事情发生在2岁半的果果身上。我们一家三口和弟弟一家三口一起到天安门广场散步，过地下人行横道时，果果对一层层的台阶来了兴趣，走下台阶后，又反身上台阶，然后又下台阶，又上台阶，两家人上上下下陪着果果。

果果爸爸没了耐性：“这么多人陪着，不许再玩了，快走！”果果哭了，一边向前走，一边用小手朝后面指，还不时回头看看早已远去的台阶。

我们大家都默不作声，我女儿悄悄对我说：“我想陪小弟去玩台阶。”我说：“不行，在小弟面前，我们必须保持意见一致。”女儿嘟囔了一句：“我不喜欢你们大人了。”女儿站在小弟一边，她是感性的，而我是理性的，有时感性的东西更能体现真实。

后来我和我弟弟谈及此事，他说当时不让果果继续玩，是觉得不要惯坏了果果。弟弟完全在用成人的思想考虑孩子的问题，其实果果玩台阶，是在探索新奇的事物，多少人陪着都是惯不坏果果的，相反，我们也应该参与到果果的游戏中。并在果果上、下台阶的时候保证果果的安全。

正常发育的幼儿，根本就不存在行为问题，有行为问题的，基本上都是不当管教造成的。幼儿受本能驱使，以他那颗幼稚的童心去探索台阶的奥秘，爸爸的反对并不能削弱他的探索精神，只能让他愤怒、压抑、怨恨。

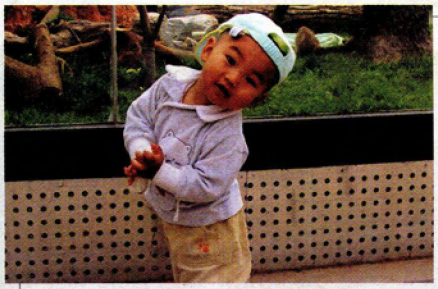
遇到这种情况应该怎么办呢？很简单，如果大人们也只是闲逛，散步消遣，那就让孩子尽情地玩台阶好了。如果没有人参与他的游戏，用不了多长时间他就会失去兴趣，

转而找其他的玩法。如果父母有兴致和孩子一起玩，孩子可能会多玩一会儿，但孩子不会永远玩下去的。孩子的注意力和兴趣的保持是很短暂的，他要不断探索，整个世界对于幼儿来说，未知的东西太多了，他不会沉湎于小小的台阶，他不会像成年人沉湎于麻将桌一样，这一点孩子比成人优秀得多。

如果父母有事情要做，没有时间让孩子在台阶上尽兴，就果断地把孩子抱起来，离开台阶，大步向前走："现在不能玩台阶，爸爸有事要做。"或者说："爸爸带你放风筝去。"总之，你要实事求是地、简单地、用孩子听得懂的语言，坚决而又平和，果断而又亲切地告诉孩子不让他继续玩台阶的态度和理由，把他的注意力转移到其他方面，而且能马上兑现。孩子不会因此而受到挫折，还会很快地忘记台阶，而把注意力转移到爸爸指引的方向。

自我中心化≠自私

自我中心化思维是幼儿特有的思维模式，是无意识间发生的一系列以幼儿自我为行为目的的本能冲动。比如幼儿间经常发生的争抢行为，其思想基础不是自私的观念，而是自我中心化的思维模式。幼儿还不具备分享的思想能力，因此不可能自发地产生分享的行为。幼儿的分享行为需要父母逐渐培养起来，从而形成有关分享的价值理念。



宝宝/王司南

站在那里，两手合掌在胸前，身体向后倾斜，同时向一侧扭转，两眼目视前方。如果宝宝的平衡觉发育不好，是很难保持这样姿势的。

不管"自私"有怎样的内涵，我相信这些内涵甚至不是三言两语就能说得清楚明白，但有一点是毋庸置疑的：自私是成人的专利，至少离两三岁的幼儿还要十万八千里。因自己的孩子搂着自己的玩具不让其他小朋友碰，妈妈就脸红地责骂自己的孩子"自私"，这是典型的带有色眼镜看问题，孩子的自我中心化与成人的自私欲念风马牛不相及。

如何引导孩子从完全生物学意义上的"自我中心化"走出来，逐步实现人的社会化，这是每一个父母面临的养育问题。从分享行为开始，也许是不错的选择。

- 父母给孩子树立榜样，在生活中多做分享行为。讲很多，不如做一件，宝宝还不能通过教导，理解分享的意义。
- 创造分享机会，可以让孩子分发东西，给宝宝讲"孔融让梨"的故事。
- 营造分享后的愉快感，让孩子体会到分享的快乐，这是鼓励孩子学会分享的重要环节。
- 树立分享行为的规则，让宝宝知道分享需要顺序、等待、轮流、平等、合作等规则。

挑战自我是宝宝最大的能力

这个年龄段的幼儿，已经有许多能力了，但他最大的能力就是不断地挑战自我，对未知世界有着强烈的探索精神，总是试图去做他不会做的事，了解他不认识的事物。父母要了解孩子发展规律，创造利于孩子探索的养育环境。

能走得很好的宝宝，不再满足走，而是要跑了；会跑的孩子，不会只满足跑，而是要跳了，双脚跳，单脚跳，原地跳，往远处跳，立定跳远，跑步跳远，往高处跳，往低处跳，往前跳，往后跳，向左跳，向右跳。就一个跳的能力，宝宝能不断跳出花样，即使父母不给宝宝做示范，宝宝也会自己不断创新，发明出各种跳的动作。

宝宝孤僻为何？

我的儿子已经2岁半了。当时我并没计划要孩子，



宝宝/杨屿辰 乳名/小芋头
宝宝半蹲时，需要两手支撑在膝盖上。这是宝宝保持平衡，不向前摔倒所采取的自我保护措施。

怀孕时还以为是感冒，吃了些感冒药。曾因害怕药物影响，对是否要这孩子，矛盾了一段时间。后又由于妊娠反应身感不适。总之，整个怀孕过程心情都很差。

儿子出生时体重3公斤，体长50公分，现体重12公斤，高92公分。由于我没有带小孩的经验，在喂养与照顾各方面都很不到位，特别是现在想起来更觉得是常没给他吃饱。我儿子体质较弱，易感冒、咽喉发炎。平时饭量就少（早上180毫升牛奶，中、晚餐一般是一碗稀饭，睡前再喝180毫升牛奶，水果等也不太爱吃），生病时更是吃得少了。睡眠也不足，一般晚上11-12点才睡，早上7-8点就醒了，有时半夜还会醒来，白天也才只睡1-2小时，且每次睡觉都要哄1小时左右才能睡得着。

我儿子脾气也不好，夸他、哄他都没有效果，他总是跟你对着来：我不，我不听话，我不要，我不会学；有时跟他讲话十句八句他才肯理你；也不是很爱运动；想要的东西，得到慢了点就狠狠往地上摔；不太喜欢与其他小朋友玩，是不是孤僻啊？

孕时心情对胎儿发育确实有一定影响，但更重要的还是出生后环境对孩子的影响，以及孩子本身的遗传素质。对于这位妈妈来讲，最重要的是自己首先要有一个平静、自然、健康、正常的心理状态，然后才能正确地面对自己的孩子，才能正确引导孩子向健康的方向发展。

父母的态度对孩子的影响是很大的，父母经常烦躁，对孩子身心健康是不利的。曾有过调查，儿童反社会行为与父母对孩子的态度有密切的相关性。既不要溺爱，也不要强硬，更不要打骂、唠叨、发脾气等。

至于宝宝一时不太愿意与其他小朋友玩，是很正常的发展阶段，与孤僻无关。经常带孩子参加小朋友的游戏，在游戏中学习分享。随着年龄的增长，相信宝宝会很健康地发展起来。

不情愿的苹果

进进2岁半的时候，姨妈伸手要她手里的苹果。

“苹果脏！”进进很认真地说。

“我不怕脏。”姨妈说。

“凉。”进进说。

“正好我热，吃个凉苹果挺好的。”姨妈说。

进进再也找不到理由了，只好很不情愿地把苹果给了姨妈。

进进自私吗？不，进进只是在自我中心化思维模式的指导下，尽力保护她的苹果，就像一个小动物保护它嘴边的食物一样。当进进实在保护不住时，她就不保护了，把苹果干脆递给姨妈。这时姨妈一定要吃，而许多人都是在孩子好不容易才把东西“献”出来以后，说“逗你玩呢，阿姨不吃，还是宝宝吃！”在宝宝眼里，这个阿姨是多么奇怪啊，他甚至可能心里嘀咕：“大人有病啊！”

242. 鼓励宝宝表达情绪感受

对于宝宝来说，情绪没有好坏之分，不要对宝宝的情绪加以评判，并制止宝宝的情绪表现。当宝宝有负面情绪时，父母首先要接受下来，然后再进一步询问和劝导。当宝宝发怒时，妈妈切莫不问青红皂白地训斥宝



宝宝/马睿迪

宝。当宝宝哭闹时，不要用生硬的态度制止：哭什么哭，有什么好哭的，再哭我给你锁到屋里！再哭就不带你出去玩了。这样做的结果会让宝宝压抑自己的情绪，让宝宝知道自己不该有这样的情绪，以后当宝宝再次遇到令他生气的事情，或令他伤心的事情时，就会不表现出来，长此以往，宝宝有发展成自闭症的危险。

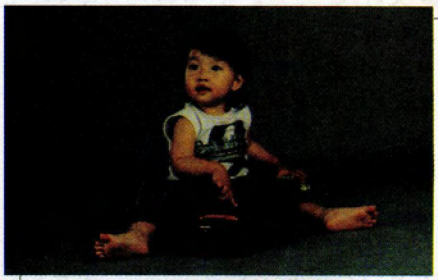
当然，并非对宝宝的情绪表现不予理睬，让宝宝自消自灭，这样不利于宝宝情绪梳理。当宝宝发火时，父母首先要保持平静，以安慰的方式让宝宝停止发火。静下来后，妈妈和声细语地询问宝宝为什么发火？妈妈能帮助你吗？然后帮助宝宝找到解决问题的方法，引导宝宝情绪向愉快的方向发展。

对宝宝情绪的培养，妈妈需要避免的语言有：

- 不要大喊大叫的！
- 有什么可高兴的！
- 哭什么哭！
- 你有什么权利发火！
- 再气人我们不要你了！
- 都是假的，不必伤心。

分享不是和宝宝争

让宝宝学会分享是很重要的，什么都让宝宝独自享有，不但不能培养与人分享，还会滋长贪心。分享有物质上的分享和精神上的分享，这个月龄的宝宝尽管不懂得分享的意义，也不情愿与人分享，因为分享就意味着东西少了，或暂时不能拥有了。要让宝宝学会分享，父母要有这样的动机，让宝宝知道，你要和他共同享有某种东西，一旦宝宝同意分享了，一定要立即给予回应，表示极大的快乐，并对宝宝加以赞许，让宝宝感受到分享的快乐。



宝宝/冯瑞璐

下面的做法不能让宝宝学会分享！

家里来了客人，带着与宝宝年龄相仿的小朋友。小朋友看到宝宝的玩具当然要玩，你也会拿出小食品给小朋友吃。这时，宝宝可能会反对，甚至把玩具或食物从小朋友手中抢过来。你感觉到很没面子，这孩子怎么这个样子！你可能会强制性地让宝宝把东西给小朋友玩，宝宝会因不平等待遇而号啕大哭。

如果宝宝还不愿意与小朋友分享，你千万不要这么做，用权力施加给孩子们。这时不应该考虑你的面子，而要考虑宝宝的感受。你平时没有培养宝宝的分享能力，需要时就要求宝宝拥有这个能力，这怎么可能呢？

虽然来到家里的小朋友是客人，你也要公平地对待小客人和你的宝宝。如果你为了表现你的热情和友好，而这样对待你的宝宝，不但会伤害宝宝，还会让宝宝对小朋友产生敌意，甚至会动手打小朋友。在宝宝看来，是因为有了这个小朋友，妈妈才不爱他了。宝宝不会理解成人的用心，只是按照实际情况作出反应。这样的结果不但不能培养宝宝良好品格，还会伤及宝宝自尊心。

第5节 生活中的诸多问题

243. “厌食”皆因喂养不当

在临床工作和大量健康咨询中，常遇到因孩子不爱吃饭而愁眉不展的父母。“厌食”的孩子越来越多，到底是什么原因导致的呢？事实上，在这些“厌食”的孩子当中，真正由疾病所致的，可以说微乎其微；能称得上

“厌食症”的，更是少之又少；绝大部分都是由于父母喂养方法不当而造成的。

不要担心宝宝离不开奶瓶

果果是奶奶带大的，一直是人工喂养，到了2岁半还离不开奶瓶。除了喝奶外，也喜欢用奶瓶喝水，几乎一天都不离开装着白开水的奶瓶。果果撒出的尿就像白水一样清，嗓子从来不呼噜呼噜的，也很少感冒咳嗽，这可能都是嘴不离水的缘故吧。

果果2岁半回到父母身边，没过几天，就把奶瓶忘得干干净净了。3个月后再回到奶奶家，也不再闹着要奶瓶了，能够很熟练地使用杯子喝水，并且自己端着杯子，咕嘟咕嘟喝得可带劲儿了。孩子的变化就是这样快，父母不必过于担心。

有的孩子不喜欢喝白开水，如果能保证孩子每天喝足够的水，就让宝宝暂时拿着奶瓶喝，情况并不会像父母想象的那样糟糕——离不开奶瓶。

244. 微量元素缺乏的蛛丝马迹

宝宝缺钙、铁、锌吗？

- 当宝宝缺铁时，可导致贫血、免疫功能低下、细胞色素及酶活性减弱，氧的运输和供应不足，能量代谢紊乱，生长发育不良等。
- 当宝宝缺锌时，可导致厌食、智力低下、免疫力下降、无意识地咬食手指、撕咬手部皮肤及指甲，长发育不良等。
- 当宝宝缺钙时，不但会患佝偻病，还能导致宝宝食欲低下、发质稀疏，容易患呼吸道感染，还会影响宝宝生长发育。



宝宝郑果

果果一家和朋友一家到野外去游玩，遇到一个大水沟，宽足足有一米半，大人们都能跳过去，可是两个宝宝太小了，无论如何也跳不过去。两个小家伙的爸爸想出了一个馊主意：把孩子像炮弹一样扔过去。孩子的妈妈们吓坏了，可孩子们却高兴地嘎嘎笑，还让爸爸们再扔一回。爸爸和妈妈养孩子的方式就是不同啊，爸爸喜欢和孩子疯玩，妈妈的玩法都比较文静。

最让父母担心的是，当宝宝缺乏这些元素时，可能会波及智力的发育。缺铁时，大脑蛋白、神经胶质纤维酸性蛋白等的合成会受到不同程度的影响，从而造成智力发育障碍。但铁过量也会引起脑部神经损伤；钙过量会导致内脏钙化；锌过量会产生体内微量元素比例失调、贫血等。

常常有父母因为怀疑宝宝缺钙、缺铁、缺锌等，向医生咨询或带着宝宝到医院就诊。事实上，父母很难从外在表现判断宝宝是否缺乏这些元素。在这些元素缺乏的初期，宝宝没有任何症状，仅仅表现血液检查异常。

微量元素缺乏的蛛丝马迹

当宝宝出现下述情况时，应去医院看医生，确定宝宝是否有微量元素缺乏，一旦确定诊断，应在医生指导下进行相应的补充。

- 食欲有些下降；
- 出现脱发现象；
- 发质变得稀疏缺乏光泽；
- 不像以前那样爱活动了；
- 面部表情不那么丰富了；
- 有些爱发脾气；
- 睡眠减少或增多；
- 皮肤不像以前那样细腻了；
- 牙有些发黄；
- 夜间睡眠有些不安稳；
- 不像原来那样兴致勃勃；
- 生长发育好像变得缓慢了；
- 小脸蛋不再红扑扑的了；
- 哭时，会发生屏气（俗话说哭得背过气去），原来可不是这样；
- 常常说肚子痛；
- 常常说腿痛；
- 比原来爱感冒了；
- 感冒了，好得不像原来那样快了。

食补

在无明显临床症状时，最好的办法是食补。补铁可多食些瘦肉、动物肝脏、菠菜等，补锌可多食些动物肝脏、鱼、肉等。

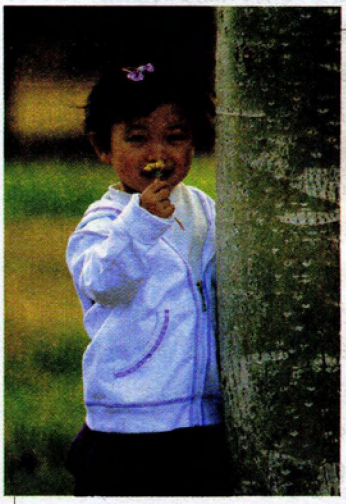
大量食入纤维食物会影响铁、锌等微量元素的吸收。谷物、豆类和坚果中含有植酸，可与很多微量元素形成螯合物，也会影响人体对微量元素的吸收。食用高纤维、高植酸食物时，适当食入动物蛋白，可提高微量元素的利用率。

微量元素之间也存在着相互作用的问题，如过量摄入铁元素，可降低无机锌的吸收。摄入过量锌，会影响铁的代谢。

锌、钙同补，一并驱铅可以吗？

我儿子现在2岁6个月，体重才12．5公斤，身高91厘米。看上去特别瘦小。最近幼儿园进行微量元素的发检，结果是：锌72.2(参考值是86.3-133.8)，钙620.9(参考值是576.4-1103.5)，铅14.8(上限值10)。专家结论为锌低、钙低、铅特高，其他铁、碘、锰均为正常。我想请教一下，补锌、补钙和排铅能不能同时进行？或应该先进行哪项？哪些药效果比较好？具体用法和注意事项是什么？

发的微量元素不能说明近期体内微量元素的营养状况，应结合血微量元素来判断体内微量元素的营养状况。补充锌、钙的同时可以进行驱铅治疗。应该在补充足量维生素D情况下补充钙剂。只要是正规厂家，有信誉的商家出售的产品，都可以使用。另外，食物补充吸收效果是最好的，不要忽视食补。



宝宝张傲涵，乳名特特。特特举着一朵小花，小花映衬着宝宝的笑脸，生在幸福中的宝宝。

245. 上卫生间大小便的意义

这个年龄段的宝宝能够控制大便的多了起来，有一部分宝宝白天已经能够控制小便了。有的宝宝自己能把裤子脱下来，坐在便盆或儿童马桶上排便，男孩会模仿着站着小便。如果宝宝什么都不会，父母也不要着急，到了2岁半还自由尿便的宝宝还是有一定数量的。

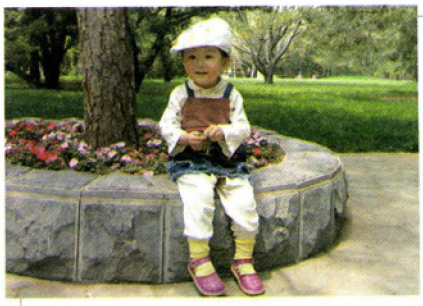
父母可能会认为，宝宝是否上卫生间大小便并不重要，只要宝宝能够控制大小便，把尿便排在便盆中，也就足够了。真是这样吗？宝宝能够上卫生间大小便，可是个了不起的进步！对宝宝的发展有着深远的意义。

上卫生间和在任何地点坐便盆有什么区别吗？两者的区别非常大。让宝宝上卫生间尿便，会使宝宝认识到秩序的重要性。没有秩序的社会是难以想象的，社会不但要有秩序，还要有文明。人们常说“3岁看大，7岁至老”，还说“泰山易改，秉性难移”。如果父母总是认为孩子还小，秩序离孩子还很远，那就错了，好的习惯都是从小养成的。

现在有些成年男性，晚上在路边喝酒，常常把小区的围墙当厕所。说这些人特别缺乏公德，伤风败俗，可能言重了，说这些人没有养成尿便如厕的良好习惯，那是没什么可辩解的。

让宝宝从小就知道，应该把尿便排在卫生间的马桶中，知道清洁，知道规范自己的行为，这就为孩子长大后严格遵守社会公德，打下了牢固的心理基础。习惯成自然，孩子幼小时的习惯，就会成为成人以后的自律或放任。

育儿专家布拉泽尔顿博士对父母们说过这样一句话：“训练要在孩子愿意接受的时候开始，不可以强迫，不可以威胁，不可以批



宝宝/张天怡
幼儿有着丰富的内心世界，表情多多。

评。”

宝宝夜尿次数怎么这么多?

我儿子今年2岁零6个月。最近我发现他晚上尿特别多，晚9:30左右睡觉，睡前要大便和小便；11:00左右我要把一次尿，然后每隔2小时又要把尿，有时侯摸不清他的规律，就尿床了。白天工作忙，这样折腾，我们实在有些吃不消。不知这种情况是否正常？他到现在只长了16颗牙，我们有点着急，其他的牙齿能长出来吗？

如果只是最近夜尿多，其他方面都正常，首先想一下，宝宝是否喝过多的饮料、水，尤其是在睡觉前。请问：1. 宝宝每次排尿量多少？每天总尿量是多少？有无消瘦，口渴等症？2. 是否因为某次尿床都遭到父母的责备？3. 是否频繁给宝宝把尿？如果你觉得宝宝夜尿多得不正常，建议带孩子看医生，化验尿并分析。一般2岁半左右时20颗乳牙应该出齐，但有的宝宝出牙比较晚，直到3岁才出齐全部乳牙。

尿道和阴道同时排尿是什么原因?

我女儿现在2岁5个月，一直能自己控制排尿。在1岁半时，发现尿道和阴道同时排尿，排出的尿量相同。可现在尿道排尿量少，阴道排尿量多。进入今年8月后，右侧腹股沟处淋巴结明显肿大，至今已经半个月左右了，并常常出现发烧。我们这的医生建议吃些消炎片就行，其他的事情等长大了再说。请问专家，是这样吗？

需要带孩子看泌尿外科医生，排除先天尿道下裂，还应看妇科医生排除阴道尿道漏。这两种病都需要积极治疗，如果长时间从阴道排尿可引起阴道、尿道炎，还可引起盆腔炎症。现在经常发烧，还有腹股沟淋巴结肿大等炎症表现，应采取更积极的治疗措施。

246. 睡整宿觉

这个年龄段的孩子，睡一整宿觉不再是奢望了，很少有再起来喝奶吃饭的宝宝了。宝宝几点睡觉与家里睡眠习惯有关，宝宝一天睡多长时间才合适，每个孩子都不一样，大多数情况下睡12–14小时。有的孩子喜欢早睡早起，属于“日出而作，日落而息”的乡民习惯；有的喜欢晚睡晚起，属于“夜猫子”的都市习惯。

247. 再说防晒、防蚊、防痱

宝宝皮肤的结构和功能都不够完善，皮肤细嫩而薄，特别是皮肤角质层薄，因此很容易受到摩擦损伤，也容易受病原菌侵扰发生炎症。宝宝的汗腺还不是很发达，排汗功能较差，汗腺管开口容易被上皮细胞所堵塞。春季气候干燥，柳树开始飘柳絮，并有花粉飘散在空气中，这些都会引起宝宝皮肤过敏，尤其是婴儿期长湿疹的宝宝，更容易发生皮肤过敏。

皮肤“发炎”会给宝宝造成哪些危害

宝宝皮肤薄嫩，一旦皮肤受损，细菌很容易侵入受伤的皮肤，引起感染，形成脓疱疮、皮肤疖肿、毛囊炎、皮下蜂窝织炎、尿布性皮炎等。尿布性皮炎如果治疗不及时，有形成肛周脓肿的危险，也可波及肛门周围、臀部、大腿内侧及外生殖器，甚至可蔓延到会阴及大腿外侧。如果皮肤局部感染没有控制住，或宝宝抵抗力低，细菌会进入血液，在血液中繁殖，导致败血症，危及宝宝的生命。所以，不能小视宝宝皮肤发炎。

再谈防蚊

空调防蚊不可取。让宝宝长期呆在空调房内，会导致宝宝罹患“空调病”。室内温度必须低到一定程度，蚊子才不咬人。而过低的室内温度对宝宝的身体健康也是不利的。当然，并不是说不可以使用空调，注意以下几点，即会有效防止空调病的发生。

● 气温比较高时，可将温差调到6–7℃左右。气温不太高时，可将温差调至3–5℃。

● 每4–6小时关闭一次空调，打开门窗10–20分钟。

● 避免冷风直吹，儿童床不宜放在空调机的风口处。

宝宝被蚊子叮咬后如何处理呢？不让宝宝挨蚊咬是最理想的，但妈妈再怎么在意，也难免宝宝被蚊子叮咬。现在医院、药店、商场有各种治疗蚊虫叮咬的药水、药膏等，可选择一两种备用。如果家里没准备治疗蚊虫叮咬的药水，也可因地制宜，采用一些小窍门，使用苏打水清洗，涂抹牙膏、仙人掌或芦荟，具有消炎、消肿和止痒作用。

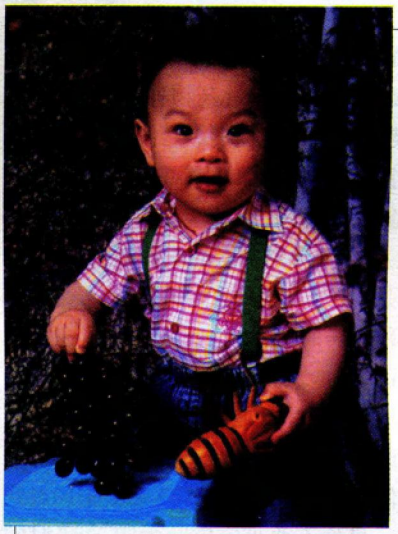
能用风油精、清凉油吗？

并不是绝对不能用清凉油或风油精，它们对宝宝并没有伤害，也没有毒。只是宝宝小，不知道保护自己，怕进入宝宝的眼睛里或吃到嘴里。另外，风油精和清凉油刺激性比较大，即使不进入宝宝的眼睛里，它的气味也会刺激宝宝流泪，所以最好不要给宝宝



宝宝/郑果

渴了，果果咕嘟咕嘟地喝着水。无论把果果带到哪里都会让父母很放心，让周围的人很开心，因为果果从来不耍，渴了就要水喝，饿了就要饭吃，困了倒在哪里都能睡。



宝宝李冠南

用。

再谈防晒

防晒需注意以下10点：

● 6、7个月的宝宝就可以使用防晒乳液了；

● 平时可选择防晒系数15的防晒乳液；

● 日光强烈，或在外面暴露时间比较长时，可选择防晒系数25的防晒乳液；

● 防晒乳液通常只能有五六个小时的防晒效果，如果在阳光下暴露时间过长，要补涂防晒乳液；

● 所有露出来的部位都要涂上防晒乳液，而不单单是面部；

● 夏季阴天也要擦防晒乳液，因为尽管阴天见不到阳光，紫外线的照射量并没有显著减少。

● 到户外前30分钟就应把防晒乳液涂在宝宝暴露的皮肤上；

● 最好避开阳光最强烈的时候带宝宝外出，如果必须外出，可使用防紫外线伞；

● 在树荫下乘凉是不错的选择，既可避免烈日照射，又能让宝宝接受适当的阳光；

● 不要为了避阳光而把宝宝放在高楼背阴处乘凉，这样宝宝不但见不到一点阳光，还可能让宝宝受夹道风的侵袭。

日光中含有紫外线，会使皮肤产生能够促进钙的吸收和利用的物质——骨化醇（维

生素D）。维生素D在食物中的含量极少，且宝宝吃的食物种类有限，从食物中得到的维生素D很少，主要是通过药物补充。因此通过日光中紫外线照射皮肤获取维生素D，就显得异常重要了。但是，凡事都有正反两个方面，日光中的紫外线在给宝宝带来巨大益处的同时，也会给宝宝稚嫩的皮肤带来损伤。

这是为什么呢？我们知道日光中含有A、B、C三种波长的紫外线，对人体皮肤损害作用最大的紫外线C可被大气层阻断，但紫外线A、B却能穿透大气层进入皮肤表面，对我们的皮肤造成伤害。

如何解决这个矛盾呢？夏天上午10点到下午4点，最好不要带宝宝晒太阳，这段时间里紫外线很强。即使不是在阳光最强的时候，也应在树荫下活动，或使用防晒伞，浅色遮阳帽及遮阳眼镜等。穿上透气性良好的长袖薄衫或长裤，以免宝宝皮肤直接暴露在日光下。到海边、露天泳池和山坡缺乏遮阳的地方，一定要做好防护，以免宝宝受到严重的晒伤。不要在湿润或出汗的皮肤上使用防晒用品，即使阴天，也要注意防晒。

可以给宝宝选购一副太阳镜，但一定要注意质量，不能随便买一副，要到正规眼镜店购买有质量保证的太阳镜。

宝宝一旦被晒伤，要马上带宝宝看医生。妈妈应该做什么呢？

- 为宝宝清洗身上的汗水，清除盐分和灰尘；
- 用干净、湿润的软棉毛巾在晒伤处轻轻拍打；
- 用凉毛巾冷敷半小时；
- 给宝宝多喝水和鲜果汁；
- 晒伤未好前不要再直接暴露在日光下。



宝宝/付雨涵
猜一猜我是哪里飞来的小天使？



宝宝/张天怡
幼儿有着丰富的面部表情，透过宝宝的面部表情，爸爸妈妈能够读出宝宝的内心世界吗？

再谈防蚊

痱子最主要的成因是“热”和“汗渍”。很显然，让宝宝凉爽，及时去掉身上的汗液就能有效预防痱子。可妈妈会说，别说夏天，就是冬天也难免宝宝不出汗！勤给宝宝洗澡，室内通风好，或使用冷气设备，就能解决了。当然，如果天气闷热，即使采取一定的预防措施也难免出痱子。

宝宝一旦长出痱子，会非常不舒服，双手会不停地乱抓，怎样才能早日消退痱子呢？

勤洗澡很重要，即使用痱子药，也要在洗干净汗液后使用，否则效果不好。如果不能保证宝宝不出汗，最好不要使用痱子粉。水剂的比膏剂好，膏剂又比粉剂好。

洗澡后妈妈喜欢给宝宝擦上爽身粉，以防宝宝出痱子，我不赞成给宝宝使用，原因是：痱子粉遇湿后会贴在宝宝皮肤上，不但不能起到润滑作用，还会增大摩擦，刺激稚嫩的皮肤，发生红肿，加速糜烂。有的宝宝本身就对爽身粉中的一些成分过敏。



宝宝/贾舒雅

第十五章

2岁7-9个月的幼儿

（31-33个月）

★理解数的概念

★认识5种以上的颜色

★有了思维和解决问题的能力

★自信心和判断力来自父母的培养

★没有这么多的宝宝厌食

第1节 特 点

248. 生活兴趣和能力进步

这个阶段的幼儿，生活中主要的兴趣是：爱爸爸妈妈，被爸爸妈妈所爱；与爸爸妈妈以外的人进行沟通，与小朋友一起玩耍并分享快乐；继续探索未知世界，练习新的动作和技巧。

如果宝宝还不能完成洗脸、洗手、穿外衣、鞋子，不会自己拿勺吃饭，端着杯子喝水，那不是宝宝“无能”，一定是父母没有放手让宝宝这么做，或者很晚才放手。宝宝自己动手做事越多，“犯错误”的几率越高，父母不应以成人的眼光要求孩子，对孩子的“笨手笨脚”要给予极大的包容，对孩子的所作所为总是持否定态度并不断地批评，会打击孩子自己做事的积极性。

开始喜欢借助运动器材进行运动，凳子、桌子、餐具、炊具，甚至爸爸的大鞋，都是孩子眼里的运动器材。不但能越过障碍物，还可能跳过障碍物，喜欢往更高的地方爬。

踢球、掷球是这个年龄段幼儿喜欢的运动项目，开始把球抛向他希望抛向的地方，力争把球踢得更远，并能够主动把球踢给和他一起玩的人，还喜欢做翻滚、跳远、跳木马等运动。



宝宝徐孟琨



宝宝徐孟琨

宝宝已经能够把球抛得比较远了，不但会用手扔球，还能够接到爸爸传过来的球。男孩子喜欢球类运动。

运动能力开始向学习和模仿某种动作方面发展，会跟着妈妈练习做简单的体操运动。开始练习踮起脚跟走路，喜欢沿着一条直线走路，并可以抬起一条腿站立数秒钟。

手的能力

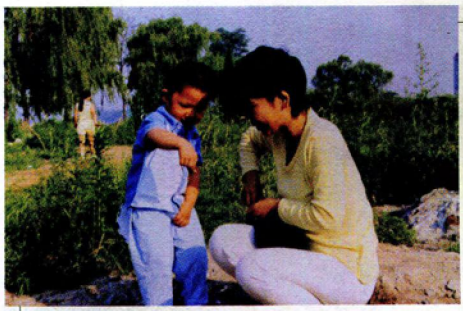
能在一张纸上画出垂直或水平的直线，开始自发地画线段、弧线及各种形状的线条。写数字是宝宝比较喜欢做的事情，开始临摹和模仿一些图案。

当四指握紧时，拇指能够伸开并自由活动，这意味着宝宝能够分别控制拇指与其他手指的活动了，能动手做更为复杂的事情了。开始学习用积木搭建镂空的造型，能够在比较短、有限的空间内放置物品。

积累了丰富的词汇

幼儿的语言发育进入又一崭新阶段——对语言学习产生浓厚的兴趣，积累起丰富的词汇。会使用“我们”、“他们”、“兔子们”、“小朋友们”等复数名词，并理解它们的意思。

会数百以上的数字，并开始理解数的



宝宝/郑果

孩子喜欢玩土，不要怕脏了孩子的手，更不要怕孩子把衣服弄脏了，让孩子自由地玩耍，没有什么心理负担地玩耍是对孩子能力的开发。

概念，有的宝宝还会歪歪扭扭地在纸上写出一百以内的数字。开始使用多种比较类词汇，但在实际选择中，还不能在多种物体中进行选择。有的幼儿能够抽象地认识上、下、里、外、前、后等方位，但还不能区别左、右。

认知能力

宝宝认识了更多的色彩，大多数幼儿可认识5种以上的颜色——红、绿、蓝、黄、黑。但这个年龄段的幼儿，如果还不能分辨颜色，并不意味着发育异常。

宝宝能从动态的录象播放中认出自己和熟悉的人，而不仅仅是从静态的镜子里和照片中认识自己，这是幼儿对自我认识的又一进步。宝宝可能已经认出很多物体、数字和字词了，但如果你的宝宝还没有这些能力，父母不必着急，认识多少字并不重要，重要的是让孩子更多地接触新事物，父母不要把更多的时间用在教孩子认字和数数上。

强烈的好奇心和对安全环境的需求，仍是这个年龄段幼儿的“矛盾”，独立和依赖的双重性导致父母与孩子冲突不断，减少冲突的途径是父母要更多地考虑孩子的感受。

通过思考解决问题是幼儿这一阶段发育上的里程碑，这一能力使父母通过讲道理引导孩子的行为成为可能。思维和解决问题能力上的不断提高，使宝宝有了比较强烈的自我心理感受。

宝宝开始为完成比较困难的任务而感到自豪，开始为自己鼓掌，这意味着幼儿有了自我肯定的能力。开始愿意与小朋友建立友谊、分享玩具，长期的小伙伴关系能够让幼儿之间更好地建立起友谊。幼儿间发生冲突是难免的，这个时期的幼儿可能会有进攻行为，最好的解决方法是让孩子们自己解决问题。

站在一旁看别人玩的时间在缩短，什么都不做的时间越来越短，吃东西时间逐渐缩短，大量的时间都用来玩耍。宝宝独自玩耍时间的长短，取决于玩耍内容和父母。如果幼儿喜欢某个玩耍内容，就会坚持比较长的时间；如果父母在身边，或参与游戏，孩子会比较长时间地专注玩耍。

能够辨别周围人的性别、年龄，看到和妈妈差不多的人会叫阿姨，看到和爸爸差不多的人会叫叔叔。幼儿的判断力基于独立思考和对事物的把握能力。

开始越来越多地关注父母及周围人的情感和态度，孩子的情绪往往是父母情绪的写照，父母处理情绪的方式方法对孩子有着潜移默化的影响。

249. 父母的教育策略

父母的一致性和一贯做法，对孩子建立规则是很重要的。完全让孩子根据自己的心情和感受决定应该做什么、怎么做，这会让



宝宝/郑果

孩子喜欢玩土，不要怕脏了孩子的手，更不要怕孩子把衣服弄脏了，让孩子自由地玩耍，没有什么心理负担地玩耍是对孩子能力的开发。

孩子感到无所适从。父母有义务帮助孩子了解世界，遵守应该遵守的规条。“随便怎样都行”的态度是不可取的。

把孩子看成有独立思考的人，是这个时期父母应该认识到的，父母需要的是提供“咨询服务”、“技术帮助”、“心理支持”、“物质基础”。更多地赞许和鼓励孩子，孩子会积极地评价自己，这对宝宝未来的人生意义重大。学会接受他人帮助，并帮助他人是很重要的，培养孩子助人为乐的精神，对幼儿未来发展有着积极的意义。

建立良好的生活习惯对孩子的身心健康大有补益，孩子幼时成长环境是否安全，对孩子日后发展独立性和创造性有非常重要的作用。让孩子做自己喜欢做的事，能教会孩子通过自己的能力影响周围的环境，通过自己的努力改变一件事情的结果，学会主动做事，而不是被动地接受。

第2节 体格发育和运动能力发展

250. 体重、身高、头囟和牙齿

体重

满31个月的幼儿，女孩平均体重为11.8–13.5公斤，男孩平均体重为12.2–14.1公斤。

满32个月的幼儿，女孩平均体重为12–13.8公斤，男孩平均体重为12.3–14.2公斤。

满33个月的幼儿，女孩平均体重为12.2–13.9公斤，男孩平均体重为12.5–14.3公斤。

身高

满31个月，女孩平均身高为89–93厘米，男孩为90–95厘米。

满32个月，女孩平均身高为89.5–94厘米，男孩为90.5–95.5厘米。



宝宝/田方泽

方方开心地笑着，尽情地大哭，不管宝宝是笑还是哭，都是最真实的表现。父母应学会接受宝宝不同的情感状态。当孩子有负面情绪时，是最需要周围关心和回应的。如果父母总是只接受孩子的笑，不许孩子哭，孩子长大后就缺乏对人的信任。

满33个月，女孩平均身高为90–95厘米，男孩为91–96厘米。

头围、囟门

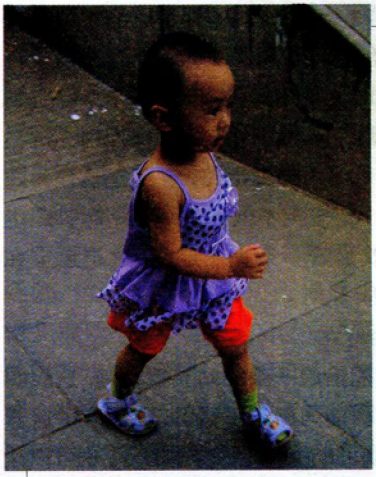
绝大多数宝宝前囟门闭合，有少数宝宝，前囟门可能还有小指尖大小的面积，但摸起来已经没有柔软的感觉，基本上接近颅骨的硬度。也就是说宝宝囟门已经基本闭合了，只是骨缝还没有完全合拢。

牙齿

绝大多数宝宝长出了16颗以上的乳牙，有的宝宝已经出齐20颗乳牙，完成了乳牙生长任务。如果你的宝宝乳牙数还不足16颗，并不意味着是疾病导致的，也不能就此说明宝宝缺钙。宝宝缺钙，多影响宝宝乳牙生长的质量，很少影响乳牙生长的进度，不能因为宝宝乳牙数“落后”，就认为宝宝缺钙。



宝宝/田方泽



宝宝吴欣仪
2岁8个月的欣仪体能又有了进步。看宝宝走得多带劲。

宝宝牙不好怎么办?

我女儿现在30个月15天，自20个月起，我就发现她的大门牙旁边的左右两颗牙（牙根处）各有一个小洞。带孩子去医院，大夫说我孕期缺钙造成现在女儿牙釉质发育不好。可我孕期并不缺钙，而且还一直补钙啊!

现在女儿4颗上门牙只剩下黑黄的牙根——牙釉质已脱落，下门牙表面处已有不同大小的洞，有一颗只剩一半了。其他牙齿无杂色，也无痛意。上个月又带她看口腔医生，医生说是奶瓶龋。我不明白的是：女儿20个月前牙齿非常好，可这半年多为什么有四颗牙齿严重脱钙——牙釉质脱落。我担心不到换恒牙时，乳牙就都掉光了，如何是好?

女儿身体健康，不缺钙，也始终补钙。有人说，头发好，牙齿就不好，这对吗?我女儿身高一直超标，现在96厘米，是否个子长得太快，牙齿的钙质吸收就抢不上了呢?女儿不缺钙，是否也应该按预防量给她补钙?是否可以补到恒牙发完，使恒牙不要再出现发育不良的现象?

女儿残留牙根由于暴露在外，时间长了露出牙髓，引起牙髓炎，有医治这种牙病的医疗手段吗?前一阵子，她患过口腔溃疡（先是舌头烂了个大水泡，随后牙床红肿，见凉就出血），打了三个吊针，已好。但后来她下牙床同一处，时常起一个白泡，时而硬，时而软，孩子无痛意，这是为何?

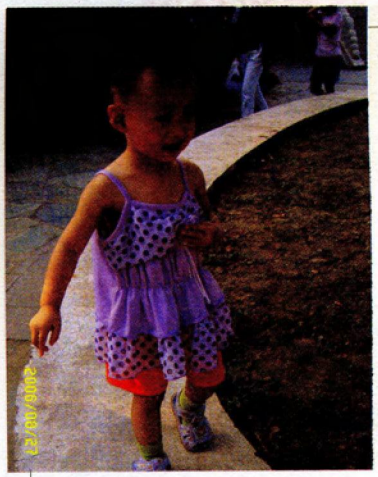
引起牙齿疾病的原因有很多，儿童期常见的龋齿、牙釉质发育不良与缺钙等营养不良和牙齿的护理等因素有一定关系。宝宝是否缺钙或营养不良，不能单从表面上看，应该做一些必要的检查。

你虽然一直给孩子补钙，但方法是否正确，是否正常吸收了?孩子生长速度快，是否补充不足?乳牙萌出后是否给予了正确的牙齿护理?这些都需要考虑。再有，牙的疾病可能是牙本身疾病，也可能是全身疾病的一个表现。如你所说，在短时间内牙齿迅速破坏，应该考虑综合因素，如是否有“药物牙”的可能，长期服用药物（抗菌素最为常见）可破坏牙齿，患病后也可出现牙齿突然损坏的情况。除了钙元素，其他微量元素也与牙齿发育有关。建议先看口腔科医生，再看儿内科，排除其他疾病引起的牙齿表现。只有作出了正确诊断，才能采取有效的治疗措施。

251. 不断提高的平衡运动能力

跳越障碍物

这个阶段幼儿动作能力大有长进，大多数宝宝走路已不在话下，还能越过障碍物，往更高的地方爬，甚至要站在沙发背上。宝宝的胆子越来越大了，因此又面临着新的危险——跌落、摔伤、磕碰伤。



宝宝吴欣仪
宝宝已经能走在台子上了。

宝宝不仅能跨过障碍物，还能双脚起跳，跳过障碍物。能够跳过多高的障碍物、跳过多远的障碍物，与孩子的体能和性格有关。体能强，喜欢冒险的孩子，能够跳跃得更高、更远；男孩子比女孩子能够跳过更高、更远的障碍物。

借助运动器材运动

宝宝已经不满足徒手运动了，开始喜欢借助运动器材进行运动。宝宝所运用的运动器材，可不是父母在体育用品商店买的器材。在宝宝看来，任何东西都可以作为运动器材，凳子、桌子、餐具、炊具，甚至爸爸的大鞋。孩子的眼光与成人不同，创造力常常超过成人的想象。孩子以他独特的眼光看这个世界，父母可不要扼杀孩子的创造力。家里的东西如果能给宝宝带来创造的乐趣，就不要心疼那些物品了，如果宝宝想把凳子当做大马骑，就让他骑好了。这是“成本”投入，和以后的教育投入同等重要。

脚跟离地走路

宝宝刚刚学习走路时，常常是脚尖着地，为此妈妈还比较担心，因为妈妈看了某些科普书，书上说脑瘫的孩子用脚尖站立。有这样担心的妈妈不只一个，咨询类似问题的妈妈不在少数。妈妈不知道刚刚学习走路的孩子，有的就是用脚尖走路，有的孩子在学习站立时也是用脚尖着地。现在，宝宝到了这个年龄，不再是不自觉地用脚尖走路了，而是有意练习用脚尖走路，宝宝把这作为一种运动方式。宝宝不但开始练习踮起脚跟走路，还喜欢沿着一条直线走路，这是宝宝在练习平衡能力。



宝宝/陈金

单腿站立

宝宝能抬起一条腿站立数秒钟，这表明宝宝的平衡能力已经不错了。宝宝有了这样的能力，就可以练习走一条直线了，也可以让孩子站在一个比较高的长凳上（相当于平衡木训练）走几步，同时要注意作好保护。宝宝的运动能力，开始向学习和模仿某种动作方面发展，这个时期的宝宝，可以跟着妈妈练习做简单的体操运动。

喜爱的运动项目

这么大的幼儿不仅仅是活动了，开始喜欢带有体育运动性质的活动，踢球、掷球是这个年龄段幼儿比较喜欢的运动项目。宝宝开始把球抛向他希望抛向的地方，开始力争把球踢得更远，并能主动把球踢给和他一起玩的人。对于这么大的宝宝来说，准确性并不重要，重要的是宝宝能够把球踢出去，并意识到要把球踢给和他一起玩的人。宝宝还喜欢做翻滚、跳远、跳木马等运动。

252. 手的精细运动和技巧

画画

宝宝可以在一张纸上画垂直或水平的直线，并开始自发地画线段、弧线及各种形状的线条。写数字是宝宝比较喜欢做的事情，同时开始临摹和模仿一些图案，宝宝更喜欢临摹和模仿父母给他画的画。

控制手指运动

当宝宝四指握紧，拇指能够伸开并自由

活动时，意味着宝宝能够分别控制拇指与其他手指的活动了。宝宝能够用食指和中指夹起一件东西，分别控制手指活动，使手指运用起来更灵活，标志着宝宝能完成更为复杂的事情了。

搭建镂空积木

宝宝开始学习用积木搭建镂空的造型，桥梁、房门等。通常情况下，需要父母给宝宝做几次示范，宝宝才能自己完成搭建任务。练习搭建镂空积木，不但可练习宝宝的思维能力和手的运动能力，还能够帮助孩子理解空间概念。宝宝能够在半分钟左右，在图钉板上放置6块图钉，这不但反映宝宝手的灵巧性，也反映宝宝的思考能力。

触觉练习

把不同的物体放在一个布袋里，让宝宝用手去摸，说出是什么东西，然后把摸到的东西拿出来验证一下，宝宝是否说对了。如果宝宝没说对，可以把所有的东西都倒出来，让宝宝看一下，再把东西放进去，接着让宝宝摸。当宝宝能够说出4个以上物品时，就基本掌握了通过触觉认识物体的能力。

做自己能做的事

如果宝宝还需要妈妈帮助洗脸洗手，那不是宝宝自己不能洗，而是妈妈没有放手让宝宝自己去做。就算宝宝会自己洗了，如果没有父母陪伴和监督，宝宝可能还不会把脸、手洗干净，宝宝可能只是洗了鼻子周围的地方，其他部位可能连水都没沾到。

宝宝把洗脸、洗手当做玩，另外宝宝的小手相对于宝宝的脸来说，还是太小了，成人两只手就能完全把脸遮盖，而宝宝只能遮盖住鼻子、嘴巴，要把整个脸都洗到，还需要练习一段时间。大多数妈妈不让宝宝自己洗脸，是担心孩子洗不干净，弄得哪都是水，衣服也搞得湿漉漉的，把水弄到衣袖里。如果妈妈总是这样担心，宝宝就不能更早地学会



宝宝/陈金

做自己应该做的事情。

会穿外衣

在没有人帮助的情况下，宝宝能够穿上外衣，但可能还不会系纽扣，或者即使系上纽扣了，也常常对不齐，使衣服前襟错落着。宝宝会穿袜子和穿鞋了，但大部分宝宝还不能辨别出哪只是左脚的，哪只是右脚的。宝宝能否顺利完成穿衣、穿鞋的动作，与父母是否放手让宝宝自己做有直接关系。

第3节 宝宝智能发展和父母养育策略

253. 宝宝的语言发育

对于成人来说，谁爱说话，谁不大爱说话，都没什么关系，不会被认为是异常。可到了宝宝这里，妈妈可就不那么开通了，如果周围的孩子会说三个字的话，而自己的孩子却只能说两个字，甚至一个字，妈妈就会很着急。

跳跃式的语言发展

这个阶段的幼儿，词汇量突飞猛进。一觉醒来，宝宝语出惊人，常常令父母惊讶不已：

哇，宝宝会准确表达他的意思了！幼儿使用修饰词的能力显著增强，几乎达到成人的一半。

幼儿语言的发展总体上说是渐进的，但在具体的阶段上，会出现跳跃式的飞跃。给妈妈的感觉是，今天还不会说什么的宝宝，明天突然会说很多话了，而且语出惊人，似乎比爸爸妈妈的语言能力还强，这一点其实并不奇怪。成人已经完全把语言当做日常工作、生活的工具，是习惯性地运用语言。如果你周围有个人说话很讲究，常常使用书面语言，你可能会受不了，觉得这个人太学究了，有些装腔作势。宝宝在学习语言的过程中，始终抱着满腔热情，他可不管什么书面语还是口语，也没什么成型的语言习惯，脱口而出，全新语言，当然会语惊四座。尤其是当爸爸妈妈和周围人称赞宝宝会说话时，宝宝就更兴奋，更加稀奇古怪的词语组合倾囊而出，能不乐坏妈妈么！

对语言产生浓厚兴趣

宝宝语言发育，第一阶段是7–8月时咿呀学语，第二阶段是1岁左右语言起步，第三阶段是2岁左右语言爆炸。现在宝宝进入了第四阶段——发现兴趣，也就是说，宝宝开始兴趣盎然地操练语言了。

在兴趣引导下自觉地练习语言运用，是这个年龄段幼儿的显著特点。宝宝尝到了语言的甜头，语言可以表达自己的意愿，可以和



宝宝/王进



宝宝/王进

父母更多地在一起，依偎在爸爸妈妈身边，倾听着甜甜的话语，自己也能插上几句话，真是太美妙了。经过这样一段美好时光，积累了丰富的词汇，3岁幼儿基本上能用母语表达自己的需求和看法，并能和父母及周围熟悉的人进行语言交流了。

254. 理解和想象力

对复数的理解和使用

宝宝能够使用复数名词了，如我们、他们、小兔子们、小朋友们，并能够理解这是很多的意思。

理解数的概念

宝宝不但会数数，还能理解数的意义，知道两个苹果意味着什么，如果一家三口人在一起，妈妈说我们1人吃1个苹果吧，宝宝会知道这需要3个苹果。

比较和选择的能力

不到3岁的幼儿，如果妈妈说“把红皮球给妈妈”，宝宝会在装有不同颜色皮球的筐里，把红皮球选出来给妈妈。但如果筐子里不仅有皮球，还有乒乓球，这时宝宝就不知道拿什么好了。现在宝宝就有这个能力了，筐子里装了各色皮球、乒乓球、小汽车、洋娃娃等，妈妈说“把红皮球给妈妈”，宝宝会准确地把红皮球选出来，递给妈妈。这个年龄段的幼儿，有了多向选择的能力。



宝宝/仝丁
胜利了。

宝宝的方位感

此前宝宝就可能已经知道里、外、上、下等方位了，但其理解还仅局限于具体事物上，而非抽象的认识。现在宝宝开始在抽象的意义上理解上、下、里、外、前、后等方位概念了。宝宝正站在床头橱上，妈妈看见了，说“快下来”，宝宝明白妈妈是在命令他从床头橱上下来，而以前宝宝就不能理解妈妈这样的省略。但现在的宝宝仍然还不能分辨左、右。

认识5种以上颜色

31个月的宝宝已经能够认识5种以上的颜色了。宝宝认识颜色的顺序是：红、绿、蓝、黄、黑，但并不是所有的宝宝都按这样的顺序，父母经常给宝宝看并告知什么颜色，是宝宝认识的关键。

起初宝宝并不能说出这几种颜色，尤其是多种颜色混在一起的时候。但如果妈妈先拿一种颜色的物品，然后让宝宝在各种颜色物品中找到同样颜色的物品，宝宝就可以比较快地找出来。

如果妈妈不给出颜色样本，直接让宝宝从各种颜色物品中找出某一种颜色的物品，宝宝往往需要思考一下。比较容易混淆的颜色是绿和蓝，尤其是绿、红、蓝混合在一起时，宝宝可能分辨不出蓝色和绿色。宝宝现在不能辨别红色和绿色，不能因此诊断宝宝患有红绿色盲。这个年龄段的幼儿不能分辨出颜色，并不意味着异常。

认识形状

任何物体都有其形状，如果父母在宝宝成长的过程中，妥善地将正方形、长方形、圆形等形状的概念教给宝宝，那么宝宝在这个阶段认识物体的形状，就没有什么问题了。但如果父母没教，宝宝对形状是不会有认知的。如果别人家的宝宝知道了“圆”，而你的宝宝却不知道，别说自己的宝宝笨，仅仅是你没有教而已。

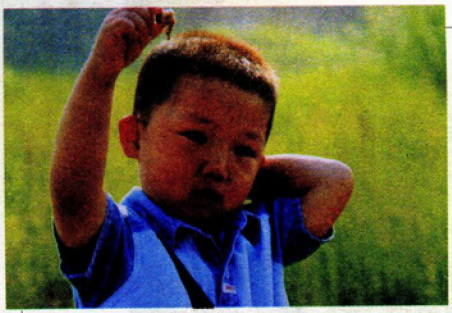
注视力

所谓“注视”，就是什么也不做，静静地看着某个事物。出生第一年的宝宝，用于注视的时间，大概占全部时间的17%；出生第二年的宝宝大概是14%；出生第三年的宝宝大概是6%。这个年龄段的幼儿，大部分时间是用来玩耍和睡眠的，吃饭的时间仅占5%，相比婴儿吃饭占20%的时间来说，现在的宝宝几乎像个永动机，永不停歇地活动着。妈妈要学会放手让孩子自己玩耍，不要总是陪着孩子玩。

255. 思维和解决问题的能力

最大的进步

这个阶段幼儿最大的进步，是有了思维能力和解决问题的能力。这话听起来好像说



宝宝/郑果
果果抓起一个“小鼻涕虫”，妈妈有点怕，果果却大胆捏着它来给妈妈看。幼儿不会天生怕小动物，对动物的恐惧多来自成人的影响。

得过头了，其实并不为过，父母是否发觉，你可以和宝宝商量事情了，如果你不让宝宝做什么，只要和宝宝讲明白，宝宝就会听从的，而这种事情在以前恐怕是做不到的。

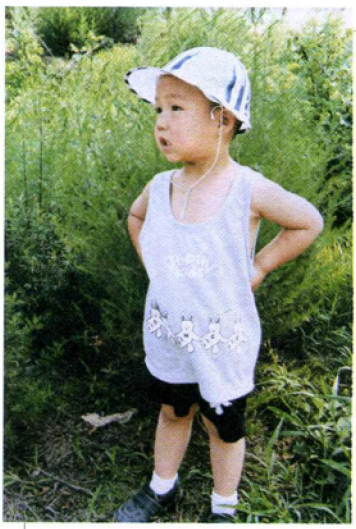
自我认识

宝宝会从录像播放中认出自己熟悉的人，这是宝宝对自我认识的又一进步。从镜子中认识自己，从照片中认出自己，现在又能从不断变化的影像中认出自己。

自我感受

宝宝开始有了自我感受，但这种感受还是非常平直的，直来直去，不会“拐弯”。每当父母搂抱他，亲吻他，他就会感受到父母对他的爱；如果父母训斥他，不让他做在父母看来没有好处的事情，他就会感受到父母不爱他了。

父母在任何情况下都是心疼宝贝女儿、宝贝儿子的。当孩子出现危情时，父母可能会突然激动起来，训斥孩子，因为父母知道一旦危情成为现实，对宝宝的伤害将是怎样的后果。父母因为后怕而惊恐万状，哪能有和蔼的态度呢？但宝宝还不能感知到这也是爱，因此爸爸妈妈就要顾及宝宝的心理感受，尽量克制自己的情绪。



宝宝/郑果

叉着腰的果果可不是生气了，他是在学爷爷的样子。



宝宝/王进

惊叫、吼叫、怒喝——这些对于宝宝来说如同地震，父母是宝宝的全部，是安全的港湾，港湾里翻江倒海了，小船怎能感到爱的温暖呢？

行动与思考

以前幼儿是通过行动解决问题的，而现在则是通过思考来解决问题，这是幼儿发育上的里程碑。幼儿只有有了通过思考解决问题的能力，父母才能通过讲道理引导宝宝的行为。

比如宝宝要到户外去玩耍，这时外面正下着大雨。当宝宝还没有通过思考解决问题的能力时，他全然不能理会，妈妈不带他出去玩的原因是因为外面正在下雨，他只会因为妈妈不带他出去玩而哭闹或耍脾气。现在这个阶段的宝宝，已经能够通过思考解决问题了，开始接受妈妈的建议。如果外面正在下大雨，出去玩会淋到雨水，就算宝宝还不知道淋到雨水结果会怎样，但至少能够接受妈妈不带他出去玩是有原因的，所以宝宝不会哭闹或耍脾气。面对这个阶段的幼儿，讲道理要比硬性规定效果好得多。

256. 感知人和社会原生态

关注情感

这个年龄段的幼儿开始越来越多地关注

父母的情感，关注周围人对他的态度。从另一个角度讲，父母的情绪对孩子的影响也逐渐增强了。

父母常把孩子的情绪分为“好情绪”和“坏情绪”，父母能接受孩子的好情绪，难以接受孩子的坏情绪。其实父母应该接受孩子的所有情绪，孩子有负面情绪，父母也应该接受，询问负面情绪的原因，加以疏导。当孩子有负面情绪时，父母也表现出负面情绪，这样不但不能疏导孩子的负面情绪，还会使孩子的情绪进一步恶化。

如果父母没有把握控制自己的情绪，暂时回避不失为好的方法，等孩子情绪平稳后再与孩子沟通。孩子相信父母，尤其是妈妈，能够为他诠释这个世界，能够为他提供最可靠的保证。从根本上说，孩子的情绪是父母情绪的写照，父母处理情绪的方式、方法，对孩子有着潜移默化的影响。

初识性别

幼儿不但知道自己的性别，还能够辨别周围人的性别和年龄大小。看到和妈妈差不多的人，会叫阿姨；看到和爸爸差不多的人，会叫叔叔；看到和奶奶差不多的人，会叫奶奶；看到比他大的女孩，会叫姐姐等等。这样的判断，都基于宝宝独立思考能力和对事物的把握能力，以及对事物的判断能力，而做出最后选择，然后用语言表达出来，因此意义重大。



宝宝/田方泽

建立友谊

从现在开始，孩子不再只喜欢和父母沟通，与父母交流的时间开始逐渐减少，对同龄人开始产生兴趣，并愿意与他们建立友谊，分享玩具。现在一个孩子的家庭居多，如果孩子由专门的看护人看护，应该为孩子创造与其他小朋友在一起玩耍的时间，而且最好有一两个比较恒定的小朋友，并在此基础上，让孩子接触更多与他年龄相仿和年龄差异比较大的孩子。长期的伙伴关系能够让孩子更好地建立起友谊。

攻击行为

这个时期的宝宝可能会有攻击行为，可能会动手打比他小的孩子，甚至打比他大的孩子。两个同样大的宝宝，冲突的机会可能会相对小一点，而年龄大一点或小一点的孩子，宝宝通常更容易与他们发生矛盾，尤其是在一起生活的兄弟姐妹。

小一点的孩子，可能会因为曾经遭受过大孩子的攻击，长大后更倾向攻击比他大的孩子。可能哥哥、姐姐这时知道了要爱护比他小的孩子，因此都比较谦让，但小孩子可能并不领哥哥、姐姐的情，还会“变本加厉”地攻击他们，好像要算旧帐一样。

如果两个孩子发生冲突，父母可不要一味地训斥大孩子，那样大孩子会因为委屈反过来欺负小孩子。父母最好的方法是让他们自己解决问题，如果他们两人寻求父母解决，父母也要站在公正的立场上，客观评价，争取他们自己解决问题。

自豪感

孩子开始为自己完成了某个比较困难的任务而感到自豪，当父母对宝宝加以表扬时，宝宝也会为自己鼓掌。宝宝在一边玩耍，两个成人在那里聊天，当聊到宝宝时，宝宝可能会竖起耳朵听。宝宝听什么最清晰呢？



宝宝/诸葛子钰
我的笑容多灿烂。

当然是对他的赞扬啦！宝宝听到对他的表扬时，会露出欢愉的表情，这意味着宝宝开始学会自我肯定了。

好奇心与稳定环境

孩子一方面需要接受新的刺激，来满足他的好奇心和探索精神，一方面又需要一个相对稳定的环境，使他感受到这个世界是安全的。这种双重需求，常让父母感到孩子自相矛盾。如果父母不理解孩子的特性，很容易和孩子发生冲突，而这些冲突会给孩子带来困惑和恐慌。他不知道父母为什么生气，不知道父母为什么会突然大声训斥他。在孩子看来，“双重需求”很正常。所以，站在孩子的角度考虑问题，是减少育儿冲突的有效途径。

独自玩耍

宝宝独自玩耍的时间长短取决于很多方面，最主要的是对玩耍内容的兴趣和父母是否在身边。如果宝宝喜欢手里的玩具，或喜欢目前玩耍的内容，宝宝就会坚持比较长的时间；如果父母或看护人在身边，宝宝会延长玩耍的时间；如果父母亲自参与宝宝的游戏，宝宝会更加兴致勃勃地专注于玩耍。



宝宝/洪烨
看我能用手扮演小兔子。

表达不舒服

宝宝早在胎儿期，对“不舒服”就能有感觉了，通过心率的改变、肢体运动幅度和频率的改变，来表达不舒服的感觉。宝宝出生后主要通过哭来表示不舒服。随着月龄的增加，宝宝不断增加表达方法，如不吃奶、不睡觉、哼哼，甚至呻吟。当宝宝有了语言表达能力后，就开始通过语言表达自己不舒服了。宝宝不但能够表达自己身体上的不舒服，还能表达心理上的不舒服。有时宝宝表达得很直白，有时又很隐秘，不能被父母和看护人发现并理解。

成心做什么

宝宝有了成心做一件事的能力，如果妈妈生气了，宝宝可能会更起劲儿地做。这是否意味着宝宝“可恶”？不，只能说宝宝学会了思考，他知道妈妈在什么情况下会着急，什么时候会关注他，通过做什么事情能够把妈妈引到身边，这是宝宝的聪明，妈妈可不要把宝宝定性为坏孩子。

257. 父母的一致性和一贯性

孩子是有独立思考的人

把宝宝看成是独立的一个人，是这个时期父母最应该认识到的。如果这个时期父母仍然认为事事都要代劳，孩子还什么也不会做，什么也不懂，那就大错特错了。如果这样对待孩子，孩子就很难成长为一个独立的人。请父母记住，宝宝能够自己做的事情，尽量放手要宝宝去做，做不好没关系，谁能一下就做好一件事情呢？能让宝宝决定的事情



宝宝/郑果
果果很认真地同妈妈交流。

就让宝宝自己决定，父母需要的是“提供咨询服务”、“提供技术帮助”、“提供心理支持”、“提供物质基础”。有个不大恰当的比方：家庭如果是公司，父母就是公司的老板，孩子是职员，老板不能去做职员的工作吧？

怎样都行和什么都不行

我不赞成给孩子过多的限制，对孩子有不切实际的要求；同时也不赞成一味放任，或事事都征求孩子的意见。当孩子的要求明显无理时，父母也妥协。这样就不是爱孩子了，而是耽误孩子的发展与成熟。孩子并不能把握什么是应该做的，什么是不应该做的，父母有义务帮助孩子了解世界，遵守应该遵守的规条。“随便怎样都行”是不可取的；“什么都不行”更是不可取的。父母需要掌握原则，但在执行限制时，要注意方式方法。

父母的情绪不是孩子的晴雨表

孩子拉裤子了，正好赶上妈妈今天劳累或不高兴，妈妈有可能要唠叨，甚至训斥孩子；如果妈妈今天很高兴，也许就会很愉快地帮助宝宝处理干净。其实这两种态度和做法都是欠妥的：妈妈动怒，孩子会认为自己做错了事；妈妈愉快，孩子则认为把大便拉在裤子里很好。

父母的一致性和一贯性，对孩子建立认知行为规则很重要。父母双方在如何对待孩子的问题上，更多的情况是缺乏一致性和一贯性，这对孩子形成生活规则很不利。父母总喜欢根据自己的心情或当时感受，决定孩子应该怎么做，应该做什么等等。这样的结果，就是孩子感到无所适从，做事缺乏章法，不能建立起很好的规则。

规律生活与安全感

规律的生活习惯能给孩子带来安全感，所以建立良好的生活习惯，不仅是为了孩子的身体健康，对孩子的心理健康也大有裨益。

孩子幼时成长环境是否安全，对孩子日后发展独立性和创造性有非常重要的作用。当妈妈把睡衣拿出来，就意味着该洗澡，准备上床睡觉了；而睡觉前，爸爸或妈妈给宝宝讲故事，这是孩子最感幸福的时刻；吃完午饭，当妈妈把窗帘拉上，就意味着该午睡了……给孩子建立有章可循的生活规律，让孩子感觉到很多事物都在他的掌握之中，他对这个世界就不再有陌生的感觉，孩子的身心发展就会处于最佳状态。当孩子被恐惧笼罩时，神经系统处于高度紧张状态，免疫系统将会遭到重创。

父母可能会问，不是说，不断变化着的环境有利于孩子大脑的发育吗？孩子不是需要新的刺激吗？规范有序的生活会不会让孩子感到寂寞和厌烦呢？这些疑问共同的误区在于，新刺激与有序生活并不矛盾。给孩子提供不断变化的环境和新的刺激，也是有章法的，并不意味着让孩子经历突发事件或不稳定的情绪波动。比如，带孩子去动物园看动物表演，一定是计划中的事情，妈妈一定要告诉孩子，我们今天要去动物园看动物表演。如果宝宝不同意去动物园，临时改变行程，也是经过讨论决定的，孩子不会感到这是突发事件，因此不会失去安全感。

父母的奖励与自然而为

一个孩子用积木搭建“小房子”，因此而

获得两块糖果的奖励，宝宝为了获得更多糖果，去完成搭建小房子的任务，这是奖励下发生的结果；另一个孩子没有得到这样的承诺，自己愿意搭建什么就搭建什么，完全靠自己的想象和兴趣去做事，这是自然发生的结果。两种不同的方法结果会怎样呢？第一个孩子学会了完成任务，以便得到糖果。如果没有人提供类似的奖励，这个孩子可能就没有兴趣去做这件事情了。第二个孩子学会了怎样影响他所处的环境，他会把堆放在那里的杂乱无章的积木，通过他的努力搭建成各种有意义的东西——房子、火车。他不但会重复做这件事情，还会推而广之运用到其他事物中去——学会了创造性地做事。

我要和父母说的是，必要的奖励是可以的，但不能为了奖励而奖励，不能为了让孩子完成某一件事情而奖励。让孩子自觉地去做某件事，让孩子做自己喜欢做的事，其结果是自然发生的，这样才能教会孩子通过他自己的能力，去影响他周围的环境，通过他自己的努力改变一件事情的结果，学会主动做事，而不是被动地接受。如果让孩子总是带有很强的目的做事，会极大削弱孩子做事的积极性，削弱孩子的创造力。

对孩子所取得的成绩给予恰当的奖励是必要的，但如何既奖励了孩子的成绩，又不能让孩子沉湎于当下的成绩或仅仅为已取得的成绩骄傲呢？我认为，比较好的方法是：不要直接奖励成绩，而是带有激励性的奖励。

女儿进进在幼儿看图说话比赛中获得第一名，我们对她的奖励是一个大地球仪，并对她说：宝宝在看图说话中取得了很好的成绩，爸爸妈妈非常高兴，也为宝宝骄傲（这是对孩子取得成绩的鼓励）。宝宝能在看图说话中获得第一名，说明宝宝努力了，宝宝有能力学习更多的东西，这个地球仪上有世界上所有国家的名字，还有江河、湖泊、大海、盆地和山脉，还能看到我们家住在哪里（让宝宝知道有更多的东西需要了解，提高宝宝求知欲和探索精神）。宝宝或许还不懂得这些，但这样做至少没让宝宝停留在已取得的成绩上，既奖励了她已经取得的成绩，又引发了她进一步学习的兴趣。

帮助与被帮助

让宝宝接受其他人的帮助，并让宝宝帮助其他人，是很重要的。父母常常喜欢帮助孩子，即使孩子能够自己完成的事情，父母也因为担心宝宝做不好，或耽误时间而代劳。这样做，不但不利于发扬宝宝独立做事的精神、锻炼宝宝独立做事的能力，还会伤及宝宝的自尊心。同时，父母认为宝宝小，什么也不会干，从来不寻求孩子的帮助，这样不能培养孩子助人为乐的精神。培养孩子互相帮助的精神，对孩子今后发展有着积极的意义。



宝宝/优悠

258. 自信心和判断力来自父母的培养

培养孩子积极评价自己

这是树立宝宝自信心的好方法，如果父母总是批评孩子，尤其是在别人面前批评孩子，孩子对自我的评价往往是消极的；如果父母使用赞许和鼓励的话语，宝宝就会积极地评价自己，这对宝宝未来的人生意义重大。能够积极评价自己，才能够积极面对自己，只有积极面对自己了，才能积极面对生活，面对周围的人。

培养孩子对结果的判断能力

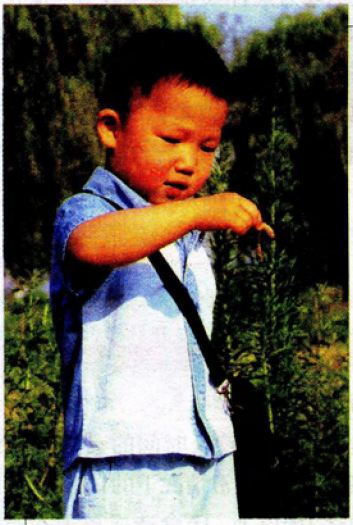
你把闹钟定时响闹，告诉孩子，现在是12点，我们开始睡觉，把闹钟拿给孩子看，并指给孩子看，然后告诉孩子当时针走到14点时（让孩子看着钟表，并指给孩子看），闹钟就会响铃，响铃后我们就起床出去做游戏。

在父母帮助孩子理解和判断因果关系的过程中，能加深孩子对父母的信任，孩子会认为父母很神奇，能够知道尚未发生的事情，这样就培养了孩子对结果的判断能力，同时也培养了孩子的思考能力，孩子就是这样一步步认识世界的。

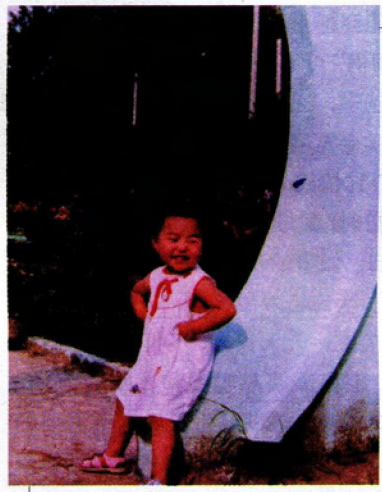
孩子更需要心理准备

带宝宝出去前，妈妈可能和宝宝商量好了，不许乱跑，尤其不能离开父母跑到路上去。宝宝能够理解，也能够答应妈妈的要求。可是一到外边，宝宝可能就会突然加快脚步冲向路中间，听着妈妈在身后“惊呼”，宝宝不但不会停下来，还会更勇猛地往前跑。宝宝不会意识到这有多危险，宝宝只想寻找刺激。因此父母要有心理准备，不是和宝宝商量好的所有事情，宝宝都会按约执行的。

是否一定要上幼儿园？



宝宝郑果



宝宝王进

进进2岁半了，很少哭，最爱说的一句话是：为什么呀？爸爸说进进不是在问为什么，因为，当爸爸问女儿问题时，女儿也同样问为什么。

没有证据表明上幼儿园的孩子要比不上幼儿园的孩子成长得更好，相反，如果孩子所去的幼儿园不能给孩子带来欢乐和安全照顾，反而会影响孩子的成长发育。是否要让孩子上幼儿园，要具体问题具体分析，有条件不上幼儿园，或者孩子在幼儿园得不到应有的快乐，父母可以考虑自己带。

第4节 饮 食

259. 吃饭能力与不爱吃饭

会吃饭也是一种能力

如果宝宝这时还不会自己拿勺吃饭，还不会端着杯子喝水，那可不是宝宝笨，一定是父母没有放手让宝宝这么做，或者很晚才放手。宝宝掌握一种技能是需要过程的。

宝宝对食物的咀嚼已经相当充分了，能够很好地拿着勺子吃饭，而且会准确地把饭菜送到嘴里，不洒落到衣服和桌子上。如果宝宝知道水杯就放在茶几上，当宝宝渴的时候，自己就会拿起水杯喝水，然后再把水杯放到茶几上。

你可能会越来越忍受不了宝宝“闯祸”，但宝宝“闯祸”可不是他自己愿意这么干的。宝宝做得越多，“犯错误”的几率也就越大，父母可要学会宽容。宝宝什么都不会做的时候，父母心甘情愿地为宝宝服务；当宝宝会做一些事情时，父母反而常常抱怨孩子，这会打击孩子自己做事的积极性。

咀嚼、吞咽能力需要锻炼

随着宝宝一天天长大，不再是仅靠吸吮乳汁生长，宝宝需要靠咀嚼和吞咽能力，吃更多品种的食物，来满足生长发育所需要的营养物质。孩子到了添加辅食的阶段，如果父母因为害怕孩子噎、卡，而过晚添加固体辅食，使孩子的咀嚼功能没能得到充分锻炼，结果吃什么都囫囵吞下，碰到稍硬的食物，不是吐出就是含在嘴里，使孩子食欲降低。为了让孩子将食物咽下，就喂大量汤水，冲淡了胃酸，也造成孩子食欲减退。尽管吃的能力是宝宝天生具有的潜能，但父母不把食物拿给宝宝，又不给宝宝自己能够拿到食物的条件和可能性，宝宝就没有锻炼咀嚼和吞咽能力的机会，宝宝的潜能如何发挥出来？父母的任务是给宝宝创造发挥潜能的条件。

不爱吃饭

在临床和咨询中，因孩子不爱吃饭而看病或咨询的案例大量存在，父母常常给孩子扣上“厌食”的帽子。随着生活水平的提高，孩子们的营养问题反而越来越多了。一方面是肥胖儿童不断增加，另一方面是厌食的孩子越来越多，这到底是怎么回事呢？抛开肥胖的儿童不说，事实上，真正由于疾病导致的厌食，可以说是微乎其微；能称得上“厌食症”的，更是少之又少。绝大部分情况，是父母不知不觉中“帮助”孩子养成了不良的饮食习惯，最终导致厌食。宝宝为什么不爱吃饭？按理说，吃饭是维系生命必不可少的，俗话讲：人是铁，饭是钢，一天不吃就倒秧。小动物都知道通过觅食使自己生存下来。宝宝怎么会拒绝维系他生命的食物呢？吃的能力既然是天生就具备的，怎么会随着宝宝逐渐的长大而失去吃饭能力了呢？宝宝又缘何饿着不吃呢？宝宝不吃饭，是没了吃的能力，还是什么原因？有多少是需要医学干预的吃饭问题？又有多少是由于疾病导致的吃饭问题呢？

通过上面分析，父母是否清晰地感到，在宝宝吃饭问题上，有多少是来自宝宝自身的问题，又有多少是源于父母的问题？

宝宝真的以不吃饭要挟父母吗？

是宝宝以不吃饭来要挟父母在先，还是父母以吃饭为条件要挟宝宝在先？在我看来，是父母以吃饭为条件要挟宝宝在先，孩子以父母为楷模，模仿着父母的做法在后。父母以“只要多吃饭，就可以……”等方式对待孩子，助长孩子的不良饮食要求，把吃饭当做筹码。父母和孩子都把吃饭当做筹码，相互要挟，相互制裁，久而久之形成恶性循环，最后导致孩子厌食。

260. 有如此多的宝宝患厌食症吗？

怎样才叫“厌食”？

厌食指的是比较长时间的食欲减低或消失。食量减少至正常情况下的1/2到1/3，且持续时间达2周以上。厌食造成孩子不能摄



宝宝/贾舒雅
我现在2岁零8个月，马上就要进入学龄前期了。



宝宝/王进

进进特别喜欢乐，因为姥姥说进进进乐的时候最好看，尤其小嘴一咧开，露出一排小白牙，再加上胖胖的小脸，看起来特别甜。

入每天所需的热量和营养物，阻碍孩子生长发育，使孩子失去了健康的体魄。引起厌食的主要因素有：

● 局部或全身疾病影响消化系统功能，使胃肠平滑肌的张力降低，消化液分泌减少，酶的活动减低；

● 由于中枢神经系统受人体内外环境刺激，影响消化功能并使调节失去平衡。引起厌食的器质性疾病，常见的有消化系统中的肝炎、胃窦炎、十二指肠球部溃疡等，锌、铁等元素缺乏，使孩子味觉减退而影响食欲。微量元素缺乏是厌食的原因，也是不良饮食习惯的结果。

● 长期使用某些药物，如红霉素等，也可引起食欲减退；

● 长期不良饮食习惯扰乱了消化、吸收的固有规律，消化能力减低。

事实上，由于疾病引起“厌食”，在临床中所占的比例是非常低的。不良的饮食习惯和喂养方式导致非疾病性“厌食”是最常见的。

这几种情况不是厌食

● 偶尔不爱吃饭。孩子每天的食量不可能一成不变，今天吃得少一点，明天吃得多一点，都是很正常的现象。孩子的食欲也不会每天都像妈妈所期望的那样旺盛，今天可能很爱吃饭，明天可能就不那么爱吃了；这顿吃得还很香，下顿就把吃饭当儿戏，或是不想吃，这也是很正常的。孩子偶尔不爱吃饭，不能就认为是厌食了。如果妈妈把孩子偶尔不爱吃饭视为厌食，或带孩子看医生，或强迫孩子进食，或表现出急躁情绪，不仅不能增进孩子的食欲，反而会引起孩子对吃饭的反感。

● 短时食欲欠佳。因为某种原因，引起孩子短时食欲欠佳，比如感冒了，孩子的食量就会有所减少。发热时孩子也不爱吃饭，胃部着凉或吃了过多的冷食，摄入过多食物或摄入过多高热量食物，导致孩子积食等等，都可能造成孩子短时间食欲欠佳，这些情况都不是厌食。

● 一段时间食欲不振。由于一些原因导致孩子在某一段时间内食欲不振，如在炎热的夏季，患胃肠疾病后导致消化功能不良等，都会使孩子在某一个阶段食欲不振，这也不能视为孩子厌食。随着季节的转凉，消化功能的改善，孩子食欲会恢复正常的。

不好的饮食习惯面面观

不好的饮食习惯是导致厌食最重要的原因之一，比较常见的不好饮食习惯有以下几种：

● 饮食结构不合理

过多摄入高糖、高蛋白、高脂肪等浓缩食品，如巧克力、奶糖、果奶、奶酪、干奶片等。过多食入话梅、果冻及膨化食品，损伤脾胃，都会影响正常食欲。

● 暴饮暴食

有的父母看到孩子喜欢吃某种食品，就毫无限制地让孩子吃个够，从而养成了孩子暴饮暴食的不好饮食习惯。

曾有位妈妈带着她的宝宝来看我的门诊，就诊的原因是宝宝的面部和手心黄疸。经检查发现，孩子颜面、手足、掌心明显发黄，其他未见异常。我问孩子妈妈，近几天是否吃了很多橘子，这位妈妈说孩子特别爱吃橘子，4斤橘子不到2天就被吃光了。很显然孩子的黄疸，是因为吃了过多的橘子引起的。再有营养的食物，也不能让孩子过量食入；孩子再喜欢吃，妈妈也要有所节制，要做到饮食有节，饥饱有度。

● 偏食、挑食

孩子天生喜欢吃甜的、香的，而不喜欢吃蔬菜和杂粮。孩子尤其喜欢吃烧烤、油炸食品，油炸食物高温制作，其中的维生素等营养成分受到破坏，而且还会产生一些有害物

质，油炸食物也不易消化吸收，会增加胃肠道负担，引起消化不良，甚至腹痛、腹泻、呕吐及食欲下降。烧烤类食物降低了蛋白质的利用率，导致孩子营养不均衡。

●过多摄入冷食

宝宝胃黏膜娇嫩，对冷热刺激都十分敏感，易受到冷、热食的伤害。若进食冷热不均，更易损害胃肠道功能。幼儿非常喜欢吃冷食，过多食入冷食会引起胃肠道缺氧、缺血，致使胃肠道功能受损，出现一系列胃肠道功能紊乱症状，导致食欲下降，甚至厌食。

●过多饮用饮料

幼儿普遍喜欢喝酸甜的饮料，碳酸饮料、咖啡饮料、可可粉饮料等都可引起腹部胀气、嗳气和消化不好，使宝宝食欲减低。

261. 对有厌食表现的宝宝怎么办

不要强迫孩子进食

对确有厌食表现的孩子，如果是疾病所致，应积极配合医生治疗，同时爸爸妈妈要给予孩子关心与爱护，鼓励孩子进食，切莫在孩子面前显露出焦虑不安、忧心忡忡，更不要唠唠叨叨让孩子进食。如果为此而责骂孩子，强迫孩子进食，不但会抑制孩子摄食中枢活动，使食欲无法启动，甚至产生逆反心理，就餐时情绪低落，拒绝进食。

避免食物种类单一

速冻肉食品、快餐等食品，不但不新鲜，还难以消化吸收，营养价值不高，经常吃这样的食品，难以诱发孩子的食欲。父母应该给孩子多吃新鲜蔬菜、水果、鲜肉。适当吃些诸如玉米、红薯等粗杂食品，可促进肠蠕动和正常排泄，有助于提高孩子的食欲，促进其消化功能的发育与健全。另外，经常变换食物种类，可激发孩子的食欲。

保证宝宝充足的睡眠

成年人都有这样的体会，当睡眠不足时，不但没有食欲，还会感觉恶心。孩子睡眠不足也会食欲不振。长时间睡眠不足，会严重影响幼儿生长发育，所以要保证孩子有充足的睡眠时间。

不宜让孩子大吃大喝

孩子自制力非常弱，又偏爱饮料、甜食、油腻、色素重的食物，由于冷热混合，没有节制，加上父母的格外宽容，常导致孩子急性胃肠道疾病发作。

不宜多吃洋快餐

洋快餐成了孩子们的时尚食品，平时的限制也会由于节日的到来而解除。除了爸爸妈妈，还有爷爷奶奶、外公外婆、叔舅姑姨、亲朋好友也会表现一番，带着宝宝光顾洋快餐厅。

洋快餐厅里挤满了儿童，而且越来越低龄化。我看到妈妈和年轻的小保姆带着宝宝吃洋快餐，妈妈只是把宝宝吃剩下的水果派吃了，小保姆只喝了一杯可乐，原来主要是让宝宝来吃洋快餐。洋快餐所含油脂和胆固醇较高，其他营养素不足，经常食用洋快餐的儿童，患肥胖症的几率明显高于其他儿童。洋快餐只是方便食品，而不是营养食品，偶尔吃还可以。

饮食四少原则

对于有肥胖倾向的宝宝，吃胖是小，吃病是大。宝宝的健康掌握在父母手中，父母



宝宝/王进
我是一个快乐宝宝。

需要掌握的原则8个字就可以概括：少油、少盐、少糖和少肉。把握四少原则，可防止宝宝厌食、营养过剩、营养不良和疾病的发生。

●不要让宝宝的胃肠罢工

吃了那样吃这样，必然造成叠食。幼儿胃排空速度虽然比成人快,但也需要2个小时左右，甚至更长一点的时间。如果一种食物尚在胃中，还没有被搅拌完全，并排入肠腔消化吸收，又吃进另一种食物，在这种情况下是很容易造成叠食的，叠食的表现为：打饱嗝、口中有酸味、食欲下降、腹部胀满、放屁无响声、夹带有屎的味道，叠食可持续很长一段时间不能恢复正常进食，宝宝会因此消瘦。

有一些食物混在一起吃也容易引起叠食，如红薯和花生、红薯和鸡蛋。冷热食物混合吃，尤其是先吃热食后吃冷食，更容易造成胃内“打架”。吃过多油腻的食物后，腹部受凉，也会导致胃肠功能失调。

●适当控制零食

帮孩子计算一下零食热量：20粒花生米、一把瓜子、10颗开心果、一片年糕、15克巧克力、一大块牛奶糖、6颗桂圆或红枣、30粒莲子的热量大概是100卡，是一个苹果或柑橘热量的两倍。如果用油煎或炸，味道更香，热量当然就更高。所以不要小瞧这些零食，吃多了零食，肚子里就没地方再装饭菜了，这样会导致营养不均衡。


宝宝陈金

●不宜让宝宝喝过多的饮料

幼儿天生爱喝饮料，小肚子喝得滚圆,还闹着要喝。饮料含微量色素和防腐剂，过量或长期饮用，会对机体产生不良影响。果味饮料并非含有果汁，只是加入了一些具有果味的化学制剂，对机体并不能提供营养。即使是一些天然果汁饮料，所含蛋白质、脂肪、维生素等也是很有限的，完全不能与食品相比。饮料含糖较多，会影响孩子的食欲，含有咖啡因的饮料会影响孩子的睡眠。喝冰镇饮料，会使孩子胃黏膜受到寒冷刺激，血管收缩，导致消化功能下降。

●让宝宝养成喝水的习惯

宝宝每天最应该饮用的就是水。爱喝饮料的宝宝更应该每天喝水，这是因为：饮料中所含身体不需要的分子，由肾脏排出时，会将水分子同时带出，需要及时补充水分子；饮料中的糖或糖精，在胃内停留时间长，既影响食欲，还会引起肥胖，必须喝白开水稀释，尽快排出；饮料中的色素、防腐剂，蓄积在体内，会妨碍正常的代谢反应。

特别限量食品

●橘子：橘子吃得过多，容易产生叶红素皮肤病、腹痛、腹泻，中等大小的橘子，一天不宜多于4个。

●菠菜：菠菜中含有大量草酸，影响钙、锌、铁的吸收。

●果冻：果冻中的增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂对宝宝没有营养价值。

●糖精：大量食用糖精会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病，损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。有些甜味食品和饮料加入了糖精。

● 人参食品：食用过多人参食品会导致性早熟，如人参糖果、人参麦乳精、人参奶粉、人参饼干等。

● 爆米花：爆米花含铅量高，铅进入人体损害神经、消化系统和造血功能。幼儿对铅解毒功能弱，多吃爆米花易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁等现象。

262. 宝宝缘何口中有异味

健康的宝宝口腔中没有任何异常的气味，即使把鼻子贴近宝宝的口腔，也不会闻出成人口腔中令人不舒服的气味，更多的情况是闻到奶香味。即使是从未接触过宝宝的陌生人，抱起宝宝，也不会闻到令人不愉快的气味，宝宝身上的奶味常常令成人们欢喜。但当宝宝患有某种疾病，尤其是口腔和胃肠道疾病时，宝宝呼出的气味就不那么宜人了。

常见的口腔异味

● 口臭味。口腔异味最常见的是口臭和酸腐，引起口臭常见的原因有：早晚不刷牙、牙周炎、口腔糜烂、龋齿、化脓性扁桃炎、鼻炎、鼻窦炎、鼻腔异物。

● 酸腐味。饮食过量，特别是暴饮暴食后引起消化不良，急性或慢性胃炎，均可引起口腔酸腐味。

● 血腥味。口腔中的血腥味多是由牙龈出血、上消化道出血或鼻出血所致。

● 烂苹果味、大蒜味、苦杏仁味、臭鸡蛋味。患有糖尿病酮症酸中毒时，呼出的气味带有烂苹果味，这也是医生判断糖尿病酮症的体征之一；有机磷农药或灭鼠药中毒可闻到类似霉烂大蒜的气味；氰化物中毒呼出的气味可带有苦杏仁味；硫化氢中毒则有臭鸡蛋味。

引起宝宝口腔异味常见原因

● 消化不良。是引起宝宝口腔异味最常见的原因。当宝宝消化不良时，胃内食物积存，而父母却不知道宝宝已经消化不良了，胃肠道已经“罢工”，还按顿喂宝宝食物，造成积食，积存在胃肠内的食物发酵，宝宝呼出的气味就会带有酸腐味。

● 食物残渣。有的宝宝喜欢含着饭就睡着了，食物积存在口腔中引起口腔异味。

● 龋齿。有的宝宝乳磨牙刚出齐，就出现龋齿，食物残渣积存在龋洞中发生腐败，呼出的气味就不那么爽了，甚至出现口臭。

● 牙周病。患有牙周病的宝宝，不但容易牙龈出血，还会出现口腔异味。

消除口腔异味简便方法

宝宝口腔不会无缘无故有异味，去除病因，才能真正消除宝宝口腔异味。所以一旦宝宝口腔中出现难闻的气味，要及时看医生，寻找导致口腔异味的原发疾病，给予治疗。

另外，消除口腔异味也有快速简便的方法：芦根泡水，薄荷液漱口或2%浓度的苏打水漱口，都可快速减轻或消除口臭。但这些只适合会漱口的宝宝。

263. 保护宝宝牙齿

口腔卫生习惯需要培养

良好的口腔卫生习惯是需要培养的。没有哪个孩子愿意刷牙漱口，宝宝2岁后，就可以教宝宝自己动手刷牙漱口，尽管做不好，也要鼓励宝宝做。如果妈妈总是认为宝宝这也



宝宝韩欣彤
我已经是个大姑娘，喜欢穿漂亮的衣服，喜欢人们夸我漂亮，夸我的衣服好看。

不会，那也做不好，宝宝就没有锻炼的机会了。妈妈要知道，宝宝有很大潜力，只要妈妈肯放手，宝宝很快就会掌握的。饭后漱口，早晨起床后，晚上睡觉前，一定要让宝宝刷牙。

不吃糖就不会患龋齿吗?

关于预防龋齿的文章有很多，防龋防蛀的知识可以说非常普及，幼儿园和学校也做了大量的工作。但尽管高度重视，儿童龋齿的发生率还是居高不下。有些父母认为少给宝宝吃甜食，少吃糖，甚至不吃糖，就可以防止宝宝患龋齿了，这种认识不能说不对，但存在片面性。残留在牙齿间的所有食物，都有引起龋齿的可能，仅仅不吃糖还是不够的，必须保持牙齿的清洁。另外，妈妈还要重视宝宝牙齿的健康检查和保健，定期带宝宝看牙科医生，接受专业医生的指导。

第5节 睡眠、防晒、出游

264. 宝宝的睡眠问题

睡眠时间

在这个年龄段，大多数宝宝每天睡9–13个小时，习惯睡午觉的宝宝，晚上睡眠时间相对短些，一白天都不合眼的宝宝，晚上可能会一觉睡十几个小时。有的宝宝会在晚上起来尿尿，大多数宝宝尿尿后很快能自行入睡，不再要吃的或要妈妈陪着玩耍。有的宝宝却不能让父母这样省心，再次入睡有困难，或无端醒来，不再入睡。半夜醒来哭闹的宝宝不多了，如果父母能够陪着宝宝说话或给宝宝讲故事，宝宝会安静地躺在那里。

白天不睡觉的宝宝不在少数，即使妈妈把宝宝放到床上，宝宝也是翻来覆去睡不着。妈妈不必为此着急，更不要认为不睡午觉，就会影响孩子健康。如果你的宝宝说什么也不愿意睡午觉，说明他不需要午休，他精力过剩，也说明他前一天晚上休息得很好，白天是他玩耍的时间。

这个年龄段的宝宝，主要的时间是玩耍，因为玩耍能够让他更快地了解世界。用来吃饭的时间缩短了，如果妈妈为了宝宝睡午觉，而把宝宝摁在床上两三个小时是不可取的。如果宝宝没有睡午觉的习惯，让宝宝在床上躺半个小时已经足够。半个小时还不能入睡的宝宝，就没有必要让宝宝继续躺下去了。

梦中醒来

仍然会有做噩梦的宝宝。但即使宝宝做了噩梦，从噩梦中惊醒也不会哭闹，也许会尖叫一声，或突然坐起来两眼紧张地看着妈妈。如果宝宝已经独睡，被噩梦惊醒后宝宝可能会跑到父母房间，钻进父母被窝，并很快再次入睡，遇到这种情况父母不要拒绝宝宝。

如果宝宝噩梦惊醒后哭闹，父母也能很容易地让哭闹中的宝宝安静下来。因为宝宝已经能够听懂父母的话，能够明白噩梦中所见到的恐惧景象不是真实的。为避免宝宝做噩梦，父母不要让宝宝看恐怖的电视片，不



宝宝/田方泽

方方是位大气的姑娘，从方方的笑容中能够感受到孩子的纯真。孩子的笑脸是孩子身心健康的写照。2岁的宝宝开始知道漂亮，喜欢照相，对周围人的夸奖会给以快乐的回应。有的父母认为孩子不能夸，应该多教育，多批评，这样的认识不全面，宝宝不会被夸奖坏。在赞扬声中长大的孩子更有自信。

要吓唬宝宝。当宝宝受到惊吓时，要安慰宝宝，直到情绪平复，再让宝宝进入梦乡。

陪伴睡眠与宝宝独睡

2岁半以后的宝宝，是否应该独立睡眠，这并没有统一说法。宝宝什么时候开始独睡，父母应根据具体情况灵活掌握。有的宝宝从一出生就自己睡小床，为了喂养方便，妈妈把孩子的小床放在父母大床旁边，宝宝已经习惯自己睡一张小床了。宝宝长大了，婴儿床换成儿童床，宝宝能够很快适应一个人睡儿童床，只是不愿意离开父母的房间。如果因为把宝宝放到另一个房间而影响宝宝安稳睡眠，建议父母暂时不要这么做。把宝宝床放在父母房间，并不影响父母的生活，也不影响宝宝的独立。研究表明，过早离开父母陪伴不利于宝宝心理发育，即使是倡导宝宝尽早独立的美国，也有越来越多的专家学者，建议让孩子更长时间在父母身边。

宝宝入睡和醒来时

● 入睡前妈妈应该做什么？

要建立良好的睡眠习惯，每天上床睡觉前和入睡前的“仪式”是必不可少的，这会让孩子产生一种条件反射，每到父母进行这样的“仪式”时，宝宝就意识到该睡觉了。宝宝建立起这样一种条件反射，规律睡眠就变得很容易了，宝宝生物钟也会很好地配合，到了睡觉时间宝宝就会出现睡意。睡觉仪式–条件反射–生物钟配合–规律形成–习惯建立，这就是妈妈在孩子睡觉前应该做的事情，同时也是在这样规律性、一贯性的行为指导下，宝宝形成自己的生活习惯。

● 早晨起来妈妈应该做什么？

早晨起来给宝宝一个好心情，会带给宝宝一天的快乐情绪，还会让宝宝不抵触睡觉。宝宝喜欢重复快乐的经历，如果一件事情让宝宝快乐，他会一遍遍地重复去做。如果一件事情给父母带来快乐，宝宝也会这样。宝宝不但会主动获得快乐，还希望给父母带来快乐，常听父母说他们的宝宝会哄爸爸妈妈高兴，这是真的。当宝宝做某一动作让父母大笑时，宝宝会不断重复这一动作，以此给父母带来更多欢笑。

265. 妈妈们的防晒方法

● 陶陶妈妈的做法：把握外出时间

尽量避免在中午阳光强烈的时候外出，一般我们会选择早上10点之前和下午4点之后。如果中午宝宝实在闹的话，就在外面的阳台上走动走动。每天出去不超过一个小时。根据书上所说，宝宝的成长也需要阳光的照射，但是一个小时的阳光对宝宝的成长而言，已经足够了。外出的话，一般是去小区里的小操场，那周围有很多树，尽量在树荫底下活动，避免阳光直接照射。

宝宝不能从食物中获得促进钙吸收的骨化醇。日光中的紫外线有此作用，所以给宝宝进行2个小时左右的日光浴是预防佝偻病的有效方法。即使在树荫下，夏季阳光中的紫外线照射仍是比较厉害的，所以使用儿童防晒霜不失为一种有效的防晒方法。

● 乐乐妈妈的做法：涂防晒霜

炎热的夏天，太阳像是要把所有的东西都烤化了似的。宝贝女儿可不管这些，每天都要出去玩耍。尤其是我们生活在海边，夏天少不了要去海边戏水或游泳。虽然我们一般会选择下午4点半过后才去游泳，但皮肤还是难免长时间暴露在阳光下。因此，我会为宝宝在裸露的皮肤上涂抹一些儿童防晒用品，



宝宝/仝丁

我睡着了，我这是在掩耳盗铃，其实，世界上的人都知道我在假装睡觉。

尽量减少紫外线对皮肤的伤害。需要注意的是，宝宝皮肤比较嫩，千万不能用成人防晒霜，否则就会对宝宝皮肤造成伤害。涂防晒用品并非越多越好，一定要适量，否则也会事倍功半。

不能直接在宝宝皮肤上涂防晒霜，应该先涂一层润肤露，以减少防晒霜对宝宝皮肤的刺激。另外，要在带宝宝外出前半小时涂上润肤露和防晒霜，这样才能发挥防晒霜最大效力。回到家后应该及时洗去防晒霜。这位妈妈做得对，防晒霜不是涂得越厚越好，均匀地薄薄涂上一层就可以了。

●洋洋妈妈的做法：看天气预报

我女儿2岁多了，非常喜欢户外活动，尤其喜欢在阳光下的草地上玩耍。女儿外出时，我们会做好各项防晒措施，从不让她的皮肤暴露在强烈的阳光下超过5分钟。做户外运动时，少不了会流汗，我们会带上一条小毛巾，为宝宝擦擦汗。我们还会准备一些有点咸味的凉开水，经常提醒她饮用，这样既补充了水分，同时也顺便保护了牙齿。此外，随身带上几瓶干净的清水，可以给宝宝洗手洗脸用。

户外运动后不要马上进入空调房间。一般情况下，我们回家的第一件事就是先给她洗澡和换衣服，这是因为汗水和着防晒油以及一些脏东西，会让孩子感觉非常不舒服，对皮肤不好。

另外，我们还会每天收听广播，了解我们城市当天的紫外线强度和合适的户外活动时间，这样我们就能更好地为宝宝做好防晒措施了。

这位妈妈的做法很好，特别应该表扬的是，根据天气预报的建议，对紫外线进行必要的防护，这确实很不错。



宝宝/田方泽

●嘟嘟妈妈的做法：喝绿豆汤

去年夏天回东北奶奶家，妞妞整天叫喊着出去玩。奶奶家在内蒙古大草原的一个小镇上，那里的夏天，阳光炽热，早晚温差大，而且湿度低，干燥得很，因此我们不得不为她做好各项防晒措施。除了选择恰当的外出时间、合理搭配服装、适当地涂抹防晒霜外，我们还会在饮食上加以调配，补充一些有益皮肤的维生素和水分，因此我们会让她多吃一些水果和蔬菜。在当地有西瓜、西红柿、黄瓜、青椒等。另外，因为冷饮不适合宝宝多吃，也并不解渴，所以要尽量避免让宝宝吃冷饮，应该多喝开水和酸梅汤、绿豆汤等。

能带孩子到大草原上玩真令人羡慕。草原上几乎没有遮蔽太阳的树木，妈妈一定要带上能阻隔紫外线的伞，同时给孩子带上宽边的太阳帽。

●虎子妈妈的做法：穿长衣长裤

夏天的时候，为了避免宝宝的皮肤接触太多的紫外线，我会尽量让他穿长衣长裤，而且我给宝宝买的夏天衣服都是浅色的，这样就能反射更多的紫外线了。另外，布料的选择也十分重要，一般我会选择比较透气而且吸汗的纯棉布料。

给宝宝戴上合适的遮阳帽也是很必要的，去年夏天我给宝宝准备了一种大沿儿边的宝宝帽，它不会遮挡眼睛视线，并且里层带有透气网，既能帮助遮挡阳光，防止紫外线照射，又吸汗透气，非常适合宝宝夏天使用。需要的时候，我还会为宝宝撑起遮阳伞，这样就万无一失了。我想通过各种努力，定能把紫外线给统统赶走，让宝宝舒舒服服地过完整个夏天。

吸汗的纯棉衣服不但透气好，还比较吸汗，就如同蚊帐防蚊蝇，物理方法是最安全可靠的。如果宝宝在童车中，在车上支一个遮阳伞就可以了，不用同时戴遮阳帽。紫外线对宝宝皮肤有损伤，但紫外线又能预防缺钙，所以，不是统统赶走，而是适当防止紫外线晒伤。

关于防晒

自然光中含有三种不同波长的紫外线，其中一种对皮肤有较大的损害，大气层对这种紫外线有阻断作用，但随着臭氧层的破

坏，大气层对紫外线的天然阻断作用有所减弱。另外两种紫外线均能穿透大气层射入皮肤。皮肤受到紫外线过多的照射会使皮肤表面泛红，真皮内胶原纤维断裂。

晒太阳固然有利于宝宝健康，但不能忽视紫外线对宝宝皮肤的伤害。宝宝皮肤角质层及结缔组织发育尚未完善，耐受能力较低，自身产生黑色素的能力也低，对紫外线的屏障功能较弱。面对有强烈穿透力的紫外线，妈妈更应精心呵护宝宝皮肤。

- 带宝宝到户外，避免阳光直接照射到宝宝的皮肤；
- 采用遮阳措施，如给宝宝戴宽沿的遮阳帽，打遮阳伞，穿透气性好的长衣长裤；
- 10点至16点是紫外线最强的时间，带宝宝做户外活动，最好避开这一时间段；
- 在树荫下也要注意防紫外线照射；
- 带宝宝到沙滩玩耍，最容易发生晒伤，一定要做好防晒措施；
- 擦了防晒品并不是一劳永逸了，当宝宝出汗时，会使防晒效果大打折扣，要及时补充防晒用品；
- 刚刚擦上防晒霜不能立即起到防晒效果，通常需要外出前20分钟左右使用；
- 阴天不用防晒是错误的；
- 一旦发生晒伤，要及时看医生，接受医生的指导和治疗。

266. 带宝宝出游

出游前的准备是很重要的，如果出游前宝宝患病了，出游计划就会成泡影。游玩期间，最怕的也是宝宝患病，那样所有的欢乐都会一下子变成忧愁。节日过去了，又该投入到紧张的工作中去，宝宝病没好或者因旅途折腾而发病，有哪位父母愿意这样呢？ 如何避免宝宝“节日病”呢？

旅游前和旅途中的防病要点

- 幼儿几乎每时每刻都在蹦蹦跳跳，活动量很大，没有理由让宝宝穿得比父母还多。宝宝感冒最大的诱因是出汗后受凉。
- 当宝宝已经出汗时，不要马上脱掉衣服，应该让宝宝静下来，擦干汗水，等到宝宝不再是汗流浃背时，脱掉一件衣服，再放宝宝去玩。
- 不要把出汗的宝宝放到风口处凉快，更不能使用电风扇或空调等方法为宝宝降热，也不要让宝宝快速喝冷饮等食品，这样会使宝宝敞开的汗毛孔迅速闭合，造成体内调节失衡，引起感冒。
- 让宝宝多喝水，不但可预防感冒，对胃肠道和肺部也有益处。饮料不能完全代替水，含糖多的饮料尽量少喝。

旅途中的饮食

- 尽管在一些公共场所有开水供应，但有时并不是很方便，带上一个旅行用暖水瓶是最佳选择。
- 如果宝宝平时没有喝凉奶习惯，父母不要怕麻烦，可以把市售包装奶放在热水中烫一会儿。
- 一定要注意饮用水的品质，特别是购买的瓶装水，旅途缺水或水不洁是最常见的，如果的地方不能保证买到合格的水，就要带足旅途所需水量。
- 带上宝宝在家里喜欢吃、有营养的小食



宝宝郑果

品、纯果汁等，多给宝宝吃利于排便的食物，旅行容易发生便秘。

● 带些宝宝吃惯的水果、蔬菜，以免宝宝对异地水果蔬菜品种不适宜而发生腹泻。途中带的水果和蔬菜，一定要事先洗净，放在无毒无异味的塑料袋或容器中。

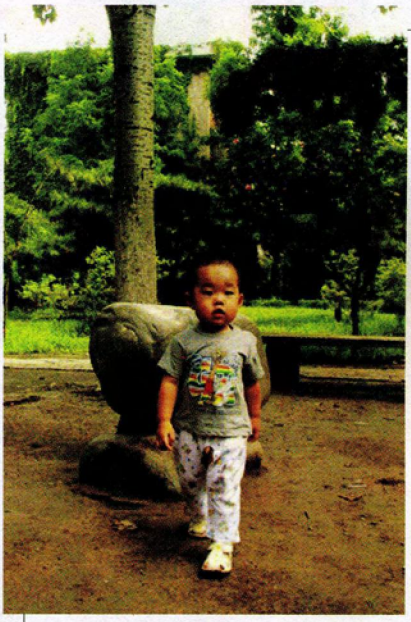
● 所带食品一定要注意保质保鲜，食品袋上标的储藏温度，要与自然温度相符合，要求在低温环境下储存的食品，不能作为旅途食品。

● 带上些食盐，吃完东西后，在水中放少许食盐，给宝宝漱嘴，达到消毒清洁口腔的作用，以免口腔发炎。出门游玩途中的宝宝容易发生口腔炎。

● 到了旅游地点，不要随便给宝宝购买水、饮料、小食品。宝宝可能会出现水土不服，如出皮疹、腹泻、胃痛等。一定不能乱吃土特产品。

旅途中的尿便管理

带上小便盆或坐便椅，不能自行控制大小便的宝宝，要带上足够的尿不湿。还应该带上洗屁股的小水盆，擦屁股的小毛巾。如果宝宝拉裤子了，及时洗净臀部是非常有必要的。



宝宝骥胜 乳名跳跳

我走起路来一阵风，看我像不像受过正规训练的将军。

路途中的衣服被褥

为了适应天气的突然变化，要带上容易穿脱，可以一件一件增减的保暖衣服、被褥。最好带4套衣服，为了宝宝睡得舒服，可以自带小被套、床单、枕套。宝宝喜欢闻着自己熟悉的味道入睡。

坐长途车为宝宝带上一双小拖鞋，在车厢中换上，为宝宝带一条小毛巾被，旅途防风。

南方的蚊虫可能会多一些，要带上蚊帐。不要忘记固定蚊帐的东西，如图钉、一粘贴、吸力架、小绳等。为宝宝带上小雨衣和小雨鞋。

其他

适当带些简单、容易携带的玩具。带上铺在地上的东西，如旅行帐篷，隔水、隔热、隔凉的旅行垫。除了带上足够的干纸巾外，还要带上消毒湿纸巾。

带宝宝旅游，不要搞疲劳战术，要按时休息，保证睡眠，不要让宝宝喝过多的饮料，更不能吃过多的冷饮，饮食要有节制。

带宝宝旅游的最高原则

安全是第一的，一定要让宝宝不离身边，时刻让宝宝在父母的眼前，不要让宝宝离开父母的视线。全旅途中都要随时安排专人看护，特别是在购物、付款、上下车、观看奇特景观时。

乘什么去旅行

● 乘大轿车、火车旅行

注意不要让宝宝在车厢中自行走动，不要让宝宝把手、头、胳膊伸到车窗外，不要让宝宝坐在小餐桌上，以免掉下来摔伤。

● 乘飞机旅行

飞机起飞或着陆时，给宝宝咀嚼的食物，让宝宝不断咀嚼，直到飞机平稳飞行，以免耳朵疼痛。

航空公司是这样规定的：达到9公斤的

宝宝，可以使用面朝后方的座椅；9公斤到18公斤的宝宝，可以使用面向前方的座椅；超过18公斤的宝宝，就可以使用飞机上的安全带了。

● 乘私家车旅行

这是最方便的，但私家车里活动空间小，长时间不让活动，宝宝会感到寂寞、劳累，所以父母要像平时一样，掌握好停车的时间，让宝宝下车尽情地玩耍运动。

由于随时都有刹车，甚至急刹车的可能，也会因为转弯、躲车、而使车体发生离心偏斜，所以在车里让宝宝坐好是很重要的，否则可能会磕伤宝宝。

宝宝可单独坐在车座上，但一定要系好安全带。最好使用汽车座椅比较安全。绝不能让宝宝坐在司机副驾驶的位置上。鼓励宝宝向车窗外观看，不但可以避免晕车，还能让宝宝看一看沿途的风景。

旅途中的小药箱

● 晕车药是必不可少的，孩子和大人都有可能在旅途中发生晕车。晕车药要在乘车前半小时左右服用。一旦发生晕车，再吃药就为时已晚了。如果妈妈没有预料到宝宝会晕车，当宝宝说不舒服或恶心时，要把车停在安全地方，让宝宝下车呼吸新鲜空气，吃上晕车药，再继续赶路。

● 在外面游玩，免不了磕磕碰碰，皮肤划伤、蚊虫叮咬、过敏皮疹等，带上碘酒、酒精、双氧水等消毒用品，还有消毒棉签、纱布、绷带、小镊子、红药水、抗菌素药膏、风油精、创可贴等。出现问题就可以进行简单处理，不必到处找医院。准备止痒的炉甘石洗剂或肤轻松软膏，当宝宝出现痒疹时，可以涂上止痒。

● 宝宝可能会因为吃得不合适，发生呕吐、腹泻，准备几包思密达，对胃肠道黏膜有保护作用。带上几包口服补液也是很必要的，不但能及时补充由于呕吐、腹泻丢失的液体，还有止泻作用。

● 在旅游途中，一定要准备退热药，可以备用扑热息痛类的退热药，如果宝宝吃药困难，就准备几粒外用退热栓，降热快，使用也方便。

● 带上板蓝根冲剂或双黄连冲剂，如果宝宝出现感冒征兆要及时给宝宝吃。

● 到了游玩地，不要忘记询问当地医院所在地，急救中心和医院电话。这样，当出现紧急情况时，可以及时和医生取得联系，迅速带宝宝上医院。



宝宝/陈金



宝宝／郑果

第十六章

3岁的幼儿

（34-36个月）

★玩耍，宝宝永不厌倦

★掌握了最基本的母语口语

★宝宝的先天潜质与父母的后天塑造

★要推动孩子首先要推动自己

★所有的孩子都爱吃零食

★特别关注宝宝乳磨牙

第1节 特 点

267. 面对长大的宝宝

宝宝即将迎来3岁生日，点燃3岁生日的蜡烛，宝宝就进入学龄前期了。宝宝的大脑基本完成了“硬件”格式化过程，开始集中力量开发大脑“软件”了。

不再是摇摇晃晃的“小木偶”了，不再是让人忍俊不禁的“大头娃娃”了，也不再是只见脑袋不见腿和胳膊的“小雪人”了，宝宝已经出落成一个“标准人”了。

绝大多数宝宝已经出齐20颗乳牙，乳牙生长的完成，标志着宝宝的长大。再过3年，乳牙就完成了历史使命，开始逐渐退役，恒牙就会逐渐取代乳牙。这个时期对牙齿的保护非常重要。

父母要提供合理的膳食结构，避免宝宝偏食、厌食，培养宝宝良好的生活习惯、优秀品格和交流能力，让宝宝多看、多听、多说、多做，多与人、自然、社会交往。

宝宝的交往、交流能力，更多地是通过与父母交往、交流练就的，父母与孩子的交往方式、交流内容，对孩子起着潜移默化的作用。父母与孩子交流的内容，应该包括整个自然界和社会生活的方方面面。多与孩子交流，采取正确的交流方式，时刻想到父母的榜样作用。



宝宝（右）/赵旭

从笑的模样就能看出，哥哥要比弟弟深邃得多，哥哥有了思维能力，弟弟的思维能力还很弱。弟弟长大了，也会和哥哥一样有深邃的思想。



宝宝/靳博函

培养宝宝饭前饭后、便前便后洗手的卫生习惯，让宝宝按时就寝、起床、吃饭，衣帽穿戴整洁，物品存放有序，礼貌待人。

遵守公共秩序，交通安全教育放在首位，知道最起码的公共道德，如不随地吐痰、不乱扔果皮、不采摘花草、不践踏草坪、不随地大小便、见人礼貌打招呼。

268. 智能、体能发育并驾齐驱

自立和被呵护兼得

宝宝终于“明白”自立和呵护、独立和安全是可以兼得的，父母始终是他的保护者，宝宝不会因为争取自立和独立探索，而失去父母的爱。这一认识是宝宝发育上的又一里程碑。

掌握最基本的母语口语

基本掌握母语的口语表达方法，能够与父母及周围人进行言语上的交流。

认识性别

宝宝知道自己是女孩还是男孩了。父母应该让孩子初步知道不同性别在生理上、心理上和社会上的不同特点和不同角色，让女儿知道父母非常爱她，因为有了她而幸福；让儿子知道父母非常支持他，因为有了他而



宝宝/陈仲赛 乳名/乐乐
幼儿喜欢玩大型玩具，尤其喜欢电动大玩具。

骄傲。

为创造力奠定基础

这个阶段，宝宝好奇心大增，因此创造力也是突飞猛进。创造力体现在对所看、所听、所触、所经历过的事情有极其敏锐的感觉；体现在对问题有了惊人的理解力；体现在把一般事物运用到特殊用途上。而这个阶段宝宝好奇心的大增，为宝宝创造力的爆发，奠定了基础。

运动全能

走、跑、跳、站、蹲、坐、摸、爬、滚、登高、跳下、越过障碍物……3岁的幼儿是全能运动员，无所不能。锤子、剪刀都会使用，拖把、扫帚都要试试，破坏东西一流高手，不会修理却有“修理”一切的良好愿望。捏橡皮泥、折小飞机、拼七巧板、玩电动玩具都不在话下。

并非“恐怖大王”

这个时期的宝宝并非是“恐怖大王”，虽然他一刻也不想闲着，但也不一定真的把生活搞得一团糟；他也不想成心气妈妈，成心让周围人难堪。

静下来的契机

如果需要宝宝静下来学习某些知识，应该在宝宝兴趣盎然的时候，精力充沛的时候，或者情绪高涨的时候。

玩耍，宝宝永不厌倦

爱玩是孩子的天性。如果父母认为宝宝从现在开始必须接受“正规训练”了，必须要开始“学习知识”了，那父母的麻烦不但不会减少，可能还会增加——这个阶段宝宝仍然是以玩为主的！

玩耍是宝宝的最爱，在玩中学习，在学习中玩，宝宝最容易接受，效果也最好。宝宝喜欢电动、变形、可拆卸、可安装以及刺激性强的大型玩具。能自己和自己玩，也能和小朋友一块玩，让宝宝最高兴的还是和父母一起玩。

第2节 发育与成长

269. 体重、身高、头围、前囟

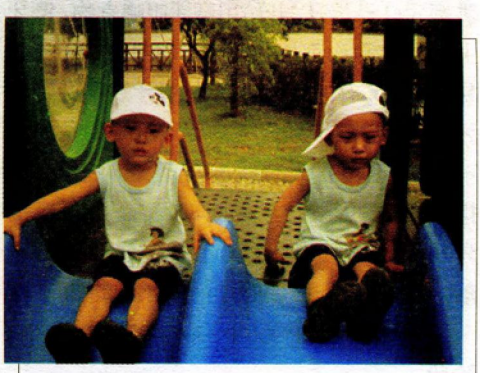
体重

宝宝体重可按简易公式初略计算得出：体重（公斤）=年龄×2+8。满3周岁宝宝平均体重为14公斤。

身高

宝宝身高可按身高计算简易公式初略计算：身高（厘米）=年龄×5+75。以此公式计算，满3岁宝宝平均身高为90厘米。

宝宝3岁以前，身高受遗传因素影响不是很明显，男女宝宝之间的差异也不是很明显。3岁以后，宝宝身高受遗传因素影响就比较明显了。通常情况下，父母个子高，尤其是



宝宝/陈宇 宝宝/陈翔
一个坦然，一个有些紧张，小哥俩胆子有差异。



宝宝宋雨时
多么清纯的小姑娘。

母亲个子高，孩子比同龄儿平均身高要高出一些。但父母要认识到，每个孩子生长发育都不相同，存在着一定的差异。不要因为你的孩子比别人家的孩子矮而着急，只要你的孩子按照他自己生长曲线在不断地生长着，你的宝宝就是正常的。

头围、囟门

宝宝头围没有太大变化，无论从外观上看，还是测量，都没有明显的改变，宝宝头围已经进入缓慢生长期。大多数宝宝到了3岁前囟门就都闭合了。

特别关注乳磨牙

满3岁时，宝宝已经出齐了20颗乳牙，有的宝宝早在2岁半就出齐20颗乳牙了。宝宝的乳磨牙已经长好，开始用磨牙咀嚼食物。磨牙上面的窝和沟都比较深，不容易清洁干净，易患龋齿。有的父母认为乳磨牙迟早会被恒牙替换，长不长龋齿无所谓，这样的认识是不对的。乳牙的发育状况会直接影响恒牙的排列，甚至影响孩子的面部发育。如果乳磨牙龋齿比较厉害，导致牙齿疼痛或部分剥落，会影响未来恒牙的排列和牙齿的功能。

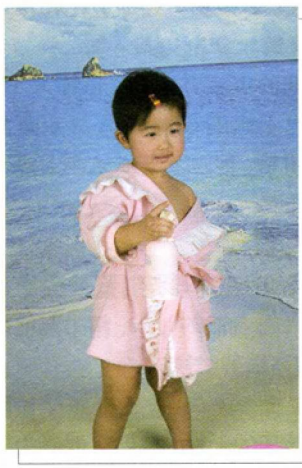
清洁幼儿牙齿方式按年龄可分为三大阶段：

第一阶段：从婴儿出生以后到大约2岁左右。发现有新牙出现以后，便开始清洁牙齿。宝宝的牙齿刚刚长出时，不可使用牙刷，以免乳牙和齿龈受到伤害。用柔软干净的纱布沾上专门供婴幼儿使用的牙膏轻轻擦拭即可。

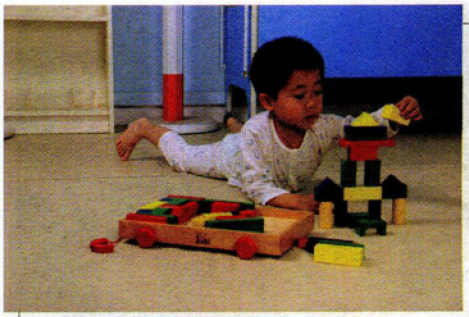
第二阶段：2岁左右逐渐开始使用儿童专用的低氟牙膏和刷毛相对柔软的儿童牙刷为孩子刷牙。这时宝宝可能要自己尝试着刷牙，但还不能把牙齿刷干净。宝宝自己刷完后，妈妈应该帮助再刷一次，达到清洁牙齿的目的。在宝宝还不会自己刷牙前，妈妈要给孩子做示范。宝宝初次使用牙刷，要选择刷头较小，握柄粗胖的牙刷，易于深入到宝宝口腔中，宝宝也比较好拿。

妈妈不但要学会正确为自己刷牙，还要学习正确为宝宝刷牙，顺着牙齿生长方向刷过牙齿的里外面，刷净磨牙的咬合面，将牙齿窝沟内滞留的食物残渣尽可能地清理掉。刷牙很重要，日常口腔护理也不容忽视，进食后要及时用清水漱口，不要让宝宝含着奶嘴睡觉。有的宝宝喜欢含着饭睡觉，这是非常不好的习惯，一定要避免。

第三阶段：四五岁以后，宝宝基本可以自己完成刷牙任务了。此阶段妈妈仍然要监督，宝宝尽管会刷牙了，但宝宝因为贪玩不愿意认真刷牙，刷牙时间不足，方法有时也不正



宝宝邵天一
我在海里长大，我是海的女儿。



宝宝/陈仲赛 乳名/乐乐
幼儿已经能够用积木搭建火车、楼房、汽车等物体了。

确，所以妈妈还不能大撒手，定期查看刷牙方法，做好牙齿保健，定期看口腔科医生，这些都是必要的。

窝沟封闭防止龋齿：理想的窝沟封闭做3次，三四岁时乳磨牙做1次，6岁左右第一恒磨牙做1次，12岁左右再做第二恒磨牙封闭。

医学解释：窝沟封闭是一种防龋的方法，是用一种合成的高分子有机材料涂在牙点咬面的缝隙内，材料坚固后，可长期保留在窝沟缝隙中，避免食物和细菌进入窝沟，防止龋齿的发生。儿童牙齿萌出后达到咬合平面，即适宜做窝沟封闭，封闭的最佳时间是3–4岁。窝沟封闭是预防儿童龋齿有效的方法之一。

宝宝牙黄为什么?

孩子今年3岁，从小牙就有点黄，别人都说没事，我也没有在意，因为有些孩子的牙比我孩子的牙还要黄，换牙后都好了。但最近出了点怪事，孩子两颗门牙黄得厉害。这还不算，牙齿已经开始从牙尖部一块块往下掉块块，有时掉，有时不掉，一掉就是一小块，这是什么原因造成的呢?

牙齿黄，还成块状脱落不是正常现象，不要等到换牙，应马上就医。如果乳牙有问题，不能及时去除原因，出恒牙时，也会影响恒牙的质量，要尽快看医生。

270. 运动能力有发展有停歇

运动能力应有尽有

走、跑、跳、站、蹲、坐、摸、爬、滚、登高、跳下、越过障碍物，3岁幼儿的运动能力，应有尽有，无所不能，无所不会，真正成为全能型运动员了。

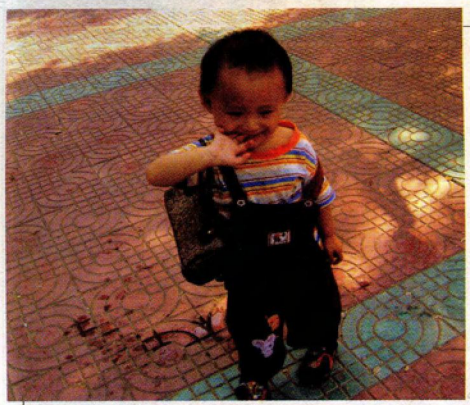
锤子、剪刀都要用一用，拖把、扫帚都要试一试，破坏东西一流高手，不会修理却有修理整个地球的愿望。捏橡皮泥、折小飞机、拼七巧板、玩电动玩具……一切都不在话下。

能力发育会暂时停歇

快3岁的宝宝，还不会跑，这种情况也是存在的，并不属于发育异常。每个孩子发育进度都不尽相同，有的慢些、晚些，有的快些、早些，快慢早晚都不能成为衡量孩子发育是否正常的标准。

就某一种能力而言，孩子间的差异可能很大，相互比较没有什么意义。走得晚的孩子，与走得早的孩子相比，仅仅是会走的时间早晚不同，从发育的角度讲，前者不一定属于落后，更不能认定孩子运动机能发育不好，将来不能搞与运动有关的工作，这样的判断没有任何科学依据，也没有实际意义。

我们要用发展的眼光看待孩子的成长，只要孩子自己在进步，父母就应该为孩子高兴，为孩子祝贺。即便孩子在发育进程中出现一些小小的“倒退”现象，父母也不要大惊失



宝宝/吴欣仪
我也要上班去了。

色，一脸沮丧。父母应以宽宏的态度对待发育中的孩子，允许孩子一时的“停歇”，允许孩子一时的“不如人愿”。

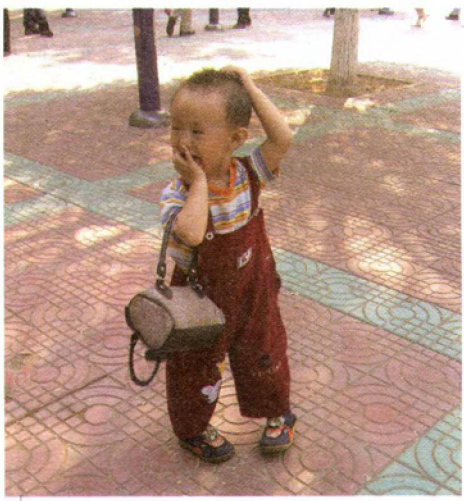
在任何时候，只要有父母的关爱围绕着孩子，包容着孩子，孩子就会有所进步，有所发展。父母时刻要牢记，不要奢望孩子是天底下最棒最好的，但可以而且应该帮助孩子，让孩子拥有幸福快乐的童年。

271. 宝宝的语言发育

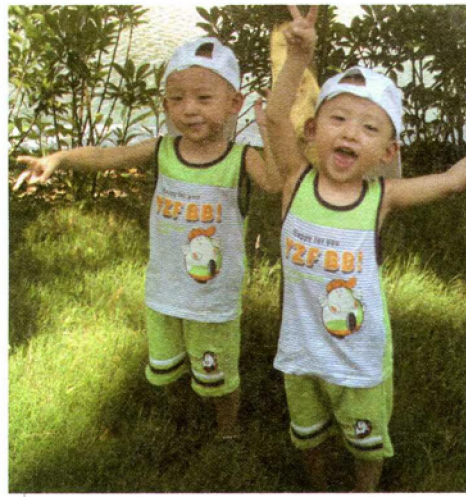
尝试着说复合句

回想一下，从孕育宝宝那一刻起，父母就常常和宝宝说话了，一直说到现在，宝宝3岁了。无论父母自觉不自觉，都是在用自己的语言模式和宝宝说话；令父母吃惊的是，宝宝有自己的语言模式，所使用的语言比父母的还要精彩，还要丰富，宝宝学习语言、运用语言的能力，是我们成人无法想象的。

当宝宝能够说出比较完整的简单句时，就开始尝试着说复合句了。但这么大的宝宝，还不会把复合句用连接词恰当地连接起来。宝宝复合句的运用能力，是与简单句的运用能力平行发展起来的。在不断完善简单句的同时，复合句的运用能力也在不断得到发展。



宝宝/吴欣仪
我也要上班去了。



宝宝/陈宇 宝宝/陈翔
这对小哥俩的动作张牙舞爪的，和前面的双胞胎小姐俩截然不同。

基本掌握母语中的口语对话

3岁的幼儿，基本上掌握了母语口语的表达。幼儿语言表达能力的发展，是循序渐进的：3岁前，宝宝的语言表达基本上是对话形式，或回答父母的问题，或向父母提出问题，获得解答，自己创造性的语言独白少之又少。这是为什么呢？一方面与幼儿词汇相对贫乏有关，另一方面也与幼儿语言运用能力有关，但更重要的是幼儿刚刚开始独立活动，还没有自己积累起经验、体会、印象，也就是说幼儿还缺乏对世界的认识。随着幼儿独立性的发展，对世界认知能力的提高，独立表达自己意愿的需求开始出现并日益强烈，幼儿语言独白的能力也就随之不断提高了。

情景性语言

3岁以前的幼儿，语言主要是情景性的，只有结合此时此刻的情景，并辅以手势、表情，甚至是带有表演性的动作，才能够表达出比较完整的意思，才可能让成人理解幼儿的



宝宝/郑果
果果在一片雪白的梨花树前。

思想。3岁以后的儿童，开始逐渐向连续性语言发展，能够离开具体情景表述一些意思了。

自言自语阶段

3岁左右的幼儿开始沉浸在自言自语的语言快乐中。有的妈妈会因为宝宝总是自言自语而感到不解，认为宝宝出现了心理问题。

事实上，宝宝在语言发展的这个阶段，就是喜欢自言自语，嘴里常常嘟嘟囔囔。有时妈妈能清晰地听到宝宝在说什么，比如，宝宝对着玩具娃娃或玩具说话，听起来仿佛还有实际意义；有时妈妈就不能清晰地听到宝宝说什么了，这更让妈妈感到莫名其妙，比如，宝宝一边玩，一边嘟囔，似乎与目前的情景没有什么关系。

妈妈不必担心，这是幼儿语言发展过程中的正常表现，是幼儿语言概括和调节功能的发展过程。随着幼儿知识、经验的丰富，思维能力不断发展，语言的概括能力逐渐增强，自言自语、嘟嘟囔囔的现象就会逐渐减少，直到完全消失。

开始对父母的语言产生反应

回想一下，宝宝在婴儿期，其行动是不受语言调节的；随着年龄的增加，宝宝开始逐渐受父母语言的影响，但还需配合手势、表情等身体动作。比如，妈妈对婴儿宝宝说“妈妈要给宝宝喂奶了”，宝宝不会有什么反映，因为婴儿还没有根据语言调节行为的能力。但如果妈妈总是在说话的同时配合一定的动作，一边说“妈妈要给宝宝喂奶了”，一边把乳头露出来，或举起奶瓶喂奶，宝宝就会把语言和行为联系起来了，慢慢地，宝宝语言发展到一定水平，就能对父母的语言产生反应了，其行为也就开始受父母语言的调节了。这个阶段的孩子，行为就开始受父母语言的调节了。

幼儿语言的自我调节

幼儿语言的自我调节功能开始逐步发展起来。当幼儿能以自己的言语调节自己的行为时，幼儿的心理活动也随之迈上了一个新台阶。我们成人思考做什么事情时，使用的是“内语言”，无声的内语言帮助我们去作出某种决定。

幼儿则是用“外语言”表达内心思考，这就是前面所说的自言自语。当“外语言”发展到一定程度，宝宝就会产生“内语言”能力。宝宝嘟嘟囔囔的时候，正是“外语言”与“内语言”相互交叉的过渡期。3岁以后，宝宝思考问题，就越来越不需要“外语言”的自言自语、嘟嘟囔囔了，孩子更像成人一样，静静思考，用“内语言”来指导自己的外在行为。

在成人的视觉、听觉、味觉、感觉中，经验事实告诉我们，有许多时候，我们不用真地去看、去听、去闻、去感，一样能在内心中



宝宝/年希文
当宝宝笑大发的时候，看照片的人常常会问：他到底是在笑，还是在哭呀？

产生看、听、闻、感以后的心理感受。我们是靠了什么能力，获得这样的感受呢？

心理学研究告诉我们，这是因为我们成人有完善的内视觉、内听觉、内味觉和内感觉。所谓“心中有音乐”，就是内听觉，本来没有音乐，但心中仍然“听”到了激扬的乐曲，说明这个人的内听觉能力非常强，音乐家都是内听觉的大师。“望梅止渴”，其实没有望到梅子，更谈不上吃到梅子，那为什么口干舌燥的士兵会“止渴”呢？这就是内感觉能力在发挥作用，感觉吃了梅子，口水就出来了。

孩子各项能力都在发展，会看了，会听了，会闻了，会感觉了，这都是发展的台阶。如今，孩子更加出色了，更“高级”了，开始全面向成人的内视觉、内听觉、内味觉、内感觉前进，真正开始了心灵之旅。

仍然不分你和我

3岁的闹闹几乎能够理解对他说的所有话，也能用一些比较复杂的句子表达自己的意思。但还不能理解人称代词“你”和“我”。姑姑去看她，问：“你奶奶去哪儿啦？”闹闹答：“你奶奶买菜去了。”姑姑更正说：“不是我奶奶，是你奶奶。”闹闹看着姑姑，一脸茫然。

姑姑知道，大侄还不明白“你、我、他”的含义。从此，姑姑只要看到大侄，就对他讲人称代词的意思。可很长时间大侄似乎也没有弄明白，姑姑开始怀疑大侄的智力了。

有一天姑姑又见到闹闹，闹闹兴奋地拉着姑姑，用小手指着自己：“我是闹闹。”又指着奶奶说：“我奶奶。”姑姑瞪大了眼睛，大侄终于明白了！

姑姑问：“我是谁？”

闹闹答：“你是姑姑。”

“你爷爷呢？”

“我爷爷下棋去了。”谢天谢地，再也不说“你爷爷”啦。现在这个闹闹已经是20岁的小伙子了，再过2年就大学毕业了。



宝宝/郑果

在昆明外公外婆家附近的翠湖公园游玩。

第3节 父母的养育方略与孩子的健康成长

272. 父母对孩子情感的影响

孩子出生后就向父母展示了丰富的情感世界，而在孩子幼小的心灵中，父母或看护人的态度，都给孩子留下深刻的影响，尤其是在3岁前，这种影响非常重要。

性格开朗、豁达、宽容、富有爱心的父母或看护人，会让孩子拥有稳重、自信的品格。如果父母或看护人心胸狭窄、斤斤计较、怨天尤人，就算对孩子同样精心照料，仍可能会使孩子形成多愁善感、神经敏感的性格。父母或看护人养育孩子的方式和态度，对孩子情感发育的走向，有着很深的影响。

有这样一位老人

菲菲7个月后，开始由奶奶看护，一年后转给姥姥。奶奶是个多愁善感的人，常常回忆过去的生活是怎样的不易，怎样的辛苦，最喜欢说的话是：“人活着有啥意思。”“没有我，这些孩子都活不了。”在奶奶手里，菲菲是个爱耍脾气的孩子，不满足他，就会一屁股坐在地上耍赖，为此还挨过爸爸一脚。

1岁半后菲菲被接到姥姥家，由姥姥看护。半年后菲菲被送到幼儿园，3岁后姥姥再次把菲菲接过去看护。姥姥是位开朗、豁达、粗旷、大大咧咧的老人，心粗得有时让人接受不了，感觉好像不是很关心孩子。孩子困得自己倒在沙发上睡着了，饿得见了饭像见了亲爹娘。老人家看护过5个孩子，不知道还有“不好好睡觉”，“不好好吃饭”的孩子。老人家从来不和孩子发火，无论孩子怎么气

人，从来不唠叨孩子，总是耐心地对待，在她手里长大的孩子，没有一个厌食、偏食的。

老人家从来不哄孩子睡觉，可孩子却都是早睡早起，不用大人费一点事。可以说是足足地睡，香香地吃，个个茁壮成长，很少生病。如果哪个孩子的妈妈把药带给老人家，老人家都是把药扔到一边："没病别瞎吃药。"真是让人接受不了。可孩子真的没有因为不吃药而病情加重。

到了姥姥手里，菲菲要赖的毛病没有了，也成了憨厚的孩子。在5个孩子中，顶数大孙女和小孙子性格最讨人喜欢。大孙女从5个月就由老人家带养，24小时全托，直到7岁上小学。小孙子也是5个月后由老人家带养，24小时全托，直到5岁半上幼儿园才离开奶奶。其他3个孩子都是间断带养的。老人家没有多大文化，也不懂得教养之道，但老人家奉行的自然、粗旷的养育方法，其实是非常"先进"的。

老人的儿女们并不完全赞同老人家的养育策略，因为他们觉得实在是缺乏科学性和现代理念，土得掉渣，还经常和老人家发生争论，因为担心粗旷的养育隐藏着意外事故的隐患。

可老人家总是理直气壮地说："哪个孩子也没在我手里受过伤。"这是真的，儿女们还是有点胆战心惊，大呼小叫不断——怎么能让这么大的孩子自己吃鱼！鱼刺卡到喉咙里可怎么办？怎么让孩子吃瓜子，呛到气管里多危险！怎么让孩子拿着斧头玩！

孩子们非常喜欢老人家，好像他们约好了要为老人争光一样，他们从来没有发生真正的危险。因此孩子们一旦看到自己的父母和老人争论什么安全问题，就往门外推父母，让他们离开。

老人从来不把尊重孩子情感挂在嘴上，但所有的孩子都喜欢老人家。在老人家眼里，没有"坏孩子"。她的大孙子是个人人声讨的"淘气包"，可奶奶总是说："大孙子真是个好带的孩子，一点也不气人。"儿媳妇奇怪奶奶怎么这样说，因为自己时常被儿子气得火冒三丈。



宝宝/韦昊



宝宝/郑涵宜

女孩总是喜欢拿出舞蹈动作，男孩的动作则多是武术型的。

孩子怎样拷贝？

父母或看护人影响着孩子的人格成长，父母和看护人性格怎样，人品怎样，怎样对待孩子……这一切都深深地在孩子人格发展的道路上，留下印记，甚至影响孩子一生的发展轨迹。

- 如果父母总是向孩子发脾气，孩子就会把"发脾气"看成是一种敌视，孩子相应地会养成用"敌视"的眼光看待世界的习惯。
- 如果父母总是否定孩子，批评话语不断，孩子在这样的环境中长大，就会对自己产生怀疑，总觉得自己不对，缺乏应有的自信。一个没有自信的孩子，就不会拥有自尊，也不会爱戴自己和他人。
- 如果父母总是牢骚满腹，苦大仇深，劳苦功高，任劳不任怨，在这样环境中长大的孩子，就会产生歉疚感，感觉不到生活的快乐，只感觉到压抑和艰辛。背着沉重的包袱生活，缺乏人生追求和幸福感。
- 如果父母脾气暴躁，动辄就骂孩子，甚至举手打孩子，事无大小，常怒火中烧，一触即发，在这样环境中养大的孩子，或者是喜怒无常，或者是心情压抑，性格孤僻，不愿意与人交往。

● 如果父母在孩子面前总是表示不满，谴责他人，说别人的坏话，孩子可能会成为爱挑剔，对人刻薄，缺乏信任和同情心的人。

● 如果父母心胸狭窄，做事谨小慎微，妒忌心强，孩子可能会成为非常敏感，甚至神经质的人。

● 如果父母总是说话不算数，喜欢承诺，但不兑现，只要达到眼下目的就行，孩子可能就会没有安全感，独立性差，缺乏团队精神，不善于和他人合作，喜欢独来独往。

● 如果父母常常是说一套，做一套，对孩子进行的语言教育和自身行动有很大差距，甚至对孩子的语言教育，与对孩子的行为规范也存在较大的差距，那么孩子心理可能会受到扭曲，缺乏主见，遇事摇摆不定、不果断，常常陷于彷徨和茫然，甚至自我矛盾之中。

● 如果父母霸道，不讲道理，凡事都没有商量的余地，孩子可能会心口不一，从不自觉地撒谎，到编故事，甚至变得强词夺理，但并不坚强，还有些懦弱，不能坚持自己的意见和看法。

父母良好的品质对孩子的成长有着积极的影响，孩子的成长离不开自我的提升，但看护人对孩子性格、人品、秉性、人生态度等诸多方面的影响是不可忽视的。父母不可忽视自己及看护人对孩子的影响，不能把孩子的“不是”都归咎于孩子自身的发展。具有相似个性和气质的孩子，在不同的环境中成长起来，可以出现不同的结果。



宝宝/郑果

妈妈长得很秀气，手是拿绣花针的手，可抱起胖嘟嘟的儿子从不含糊，旁边的人总是担心瘦小的妈妈抱不动大胖儿子，可妈妈能抱着儿子走很远的路。



宝宝/王进

公园里有个石雕像，很像自由女神像，只是那女神举的不是火炬，而是用手掌托着个大球，就像托着太阳一样。进进学着石雕像的样子举起小球。

斯波克博士指出：“孩子是乐观主义者还是悲观主义者？是富有爱心的人，还是冷漠无情的人？是守信誉的人，还是令人怀疑的人？在很大程度上取决于孩子幼儿阶段，看护人对他们的态度，父母和看护人的个性对孩子的成长十分重要。”

273. 不要这样划分：好孩子，坏孩子

孩子个性无好坏

一位优秀的儿科医生，不仅要掌握孩子生理发育的知识和规律，还要掌握孩子心理发育的知识和规律。父母们也一样，只知道孩子的生理发育，对孩子心理成长发育规律了解甚少，很难养育出身心健康的孩子。

孩子心理发育和生理发育一样，都需要父母、看护人，乃至所有有关人的关怀和帮助。在心理上走向成熟，这是孩子人生发展极其重要的步骤。现代社会不但需要孩子有健康的体魄，还需要孩子拥有健康的心理和健全的人格。

父母既要尊重孩子自身的个性和潜质，又要给孩子创造良好的成长环境，从而塑造出一个身心健康的孩子。父母不要给孩子下这样的定义：

● 这孩子个性很差，可谓“朽木不可雕也”。

● 这孩子没这个潜质，不可能有这方面的发



宝宝/王进

今天是进进3岁生日，过完生日，爸爸妈妈带宝宝到街心公园玩耍，宝宝正在兴致勃勃地踢球玩。

展。

孩子的个性没有好坏之分，父母需要全面接受，无论孩子个性怎样，带有怎样的遗传烙印，父母都应该把孩子视为可塑之才，充分发挥优势的一面，回避劣势，因势利导，扬长避短。不管多么难以做到，父母都不能因此而放弃。这是一种信念，没有培养、塑造孩子的坚定信念，就不可能培养、塑造出有坚定信念的孩子。

从根本上来说，培养孩子时，需要坚持的不是孩子，而是父母。如果父母竟嫌弃起自己孩子的个性，那只能说明父母应该好好省视、检查一下自己的个性了。正确的选择是，无论孩子潜质、个性如何，父母都应该无条件、全身心地去爱孩子，养育孩子，塑造孩子。父母只可怀疑自己的方式方法不对，不能怀疑自己的孩子有问题。

斯波克博士说得好："人的个性既不完全由遗传决定，也不完全是环境的产物。遗传和环境这两个方面都起着关键性的作用，且它们之间的相互作用是复杂多变的。父母的正确思想和做法，是孩子身心健康成长的最关键的因素。"

不要把孩子分成好孩子和坏孩子

父母或看护人如果能够做到：

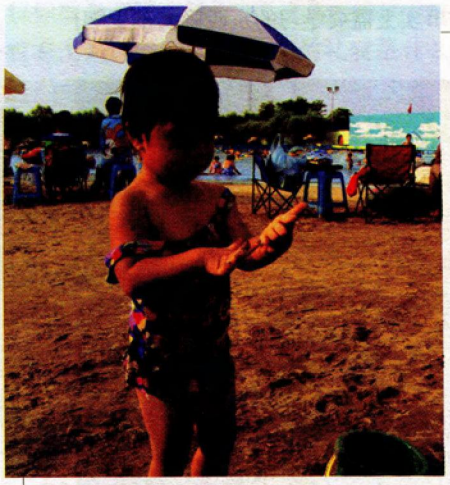
- 一直都把孩子看做是个"好孩子"；
- 从不怀疑孩子，也很少批评孩子，更不否定和敌视孩子；
- 从不找理由冲孩子发火，相信孩子的话，不站在"统治者"的地位对待孩子；
- 对孩子不是麻木不仁，也不是不管不问，从不忽视孩子的存在，对孩子充满关心和爱护。

这样的父母和看护人养育出来的孩子，将是一个自信、友善、富有同情心、为人善良、热情、对生活充满热爱的孩子。

如果父母或看护人总是：

- 把孩子看做是"坏孩子"；
- 常常怀疑孩子长大后可能不会成才；
- 总是批评孩子，以结论性的语言否定孩子；
- 找任何一种理由对孩子发火，向孩子发难；
- 用怀疑的态度反问孩子："真的是这样吗？你说的话是真的吗？"
- 把自己放在统治者的地位，对孩子发号施令，从不承认错误，是永远的正确者；
- 忽视孩子的存在和孩子的感受
- 溺爱孩子

这样的父母和看护人养育出来的孩子，将缺乏自信，不知道尊重别人，对人常常产生敌视，缺乏同情心，不关心他人，抑郁冷漠，



宝宝/冯路

宝宝刚刚从海里上来，好像一条湿漉漉的小鱼儿。看着沾满沙子的小手，她正出神呢。

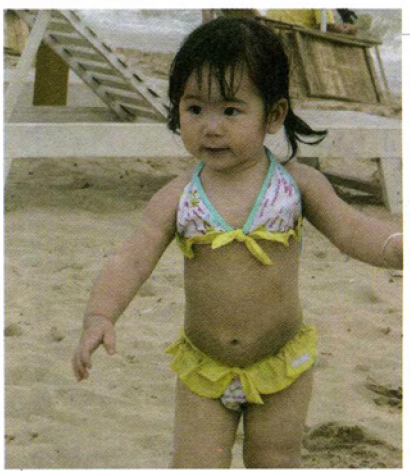
对生活缺乏向往，消极对待人生，不爱学习、不思进取、喜欢享乐，甚至喜欢过不劳而获的生活。

274. 先天潜质与后天塑造

- 孩子生下来就带有遗传的烙印，有先天的个性和潜质；
- 孩子生长在社会中，社会对孩子的影响不容忽视；
- 孩子在成长过程中，不断认识和感知世界，不断探索和学习，并不断修正自我、塑造自我，增加人生的各种修为。

上述三点，在孩子成长过程中起着举足轻重的作用。应该指出的是，孩子在婴幼儿阶段，父母作为孩子的第一看护人，对孩子的成长有着决定性的影响。纵使父母一切言行全部出于爱孩子的动机，但结果不一定都是正面的影响，有时候甚至负面影响大于正面影响。

父母总是把“为孩子好”挂在嘴边，很少省查自己的行为是否真的符合孩子成长、发育的需要。孩子在每个成长阶段，都需要父母采取相应的养育方法。我们是否不用学习就能做好父母呢？父母们可能认为不用学了，但事实上需要学习的东西确实不少啊！



宝宝朱可心



宝宝杨果果

宝宝的乳牙已经全部出齐，几乎是想吃什么就能吃什么。快3岁的宝宝就要进入学龄前期了，具备了学习知识的能力，但宝宝在上学前，父母不要给宝宝进行文化课学习，让幼儿有更多的时间接触大自然，开阔宝宝眼界。

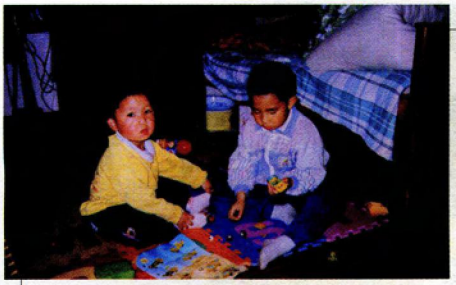
这里有个问题需要澄清：既然父母对孩子的影响很大，为什么兄弟姐妹同是父母所生，同是父母所养，也几乎是在同一个学校接受教育，甚至玩耍的伙伴都差不多，为什么长大后却有截然不同的性格和气质？为什么对生活的态度、对人生的追求等等，很多方面都不一样？如果是遗传决定个性，遗传决定一个人发展的潜质，那为什么同卵双胎的孩子，个性可以完全不同？

孩子心智成长、发育过程的确极为复杂，父母和看护人对孩子成长的影响是巨大的，但这不等于说父母能“影响”出同样的孩子，每个孩子天生都带有某种特殊的潜质和个性，父母施加好的影响，孩子的潜质和个性就会健康发展；父母施加不好的影响，孩子的潜质和个性就可能病态发展。这就是天生潜质与后天塑造的关系，父母和看护人应该深知其中的道理。

性格各异的哥俩

为什么同是父母所生，同在父母身边长大的哥俩，会有截然不同的个性发展？根本原因还是哥俩拥有的遗传基因，虽然来自父母，但基因组合各有不同。

父母遗传给后代的基因是随机的，其基因组合千差万别。所以每个孩子都是不同的



宝宝/郑果 宝宝/点点

果果和点点的妈妈都是昆明人，一起考到北京读大学。果果和点点在北京就是好朋友，他们又在昆明见面了，这是在点点外婆家。点点外婆家有很多玩具，还有好多的新奇的小食品，果果都不愿意离开了。

个体，都具有不同的个性。这是一个孩子不同于另一个孩子的根本原因。同时，父母对孩子的养育方式及态度，也影响着孩子个性的发育、发挥和发展，也就是说，孩子的基因组合所确定的个性潜质，是通过后天的养育环境逐步展现开来的。

同一个家庭中，内部环境也在不断变化着，生活条件、成员数量、父母工作情况等等，都在不断变化之中。所以，一个家庭里的2个孩子，在他们相同的成长阶段里，所处的家庭环境并非完全一样，2个孩子的经历也不尽相同，父母对每个孩子的态度也不可能完全一样，尤其是父亲，更容易根据自己的喜好和判断，决定对孩子的态度。父亲认可的孩子，其个性为父亲所喜欢，能得到父亲慈爱的关怀和宽容的养育。

不同个性的孩子，会得到父母自发或自觉的不同养育方法和态度，从而获得多少有些不同的生活经历和心理感受。个性倔强的孩子，可能常遭到父亲斥责，父子关系紧张，孩子也越发偏激。而一个性格温顺的孩子，自然得到父母宠爱。但如果父母给予这个孩子过分的宠爱，可能会把孩子惯坏了；这个孩子还可能因受到父母宠爱，转而欺负被父母嫌弃的兄弟姐妹，而被父母嫌弃的孩子也会憎恨或妒忌被父母宠爱的孩子。在这样环境中成长起来的孩子，无论是被父母忽视，还是被父母宠爱，可能都不会健康成长。父母所担负的养育之责是重大的，把握一个适合的尺度绝非易事。

275. 要推动孩子，首先要推动自己

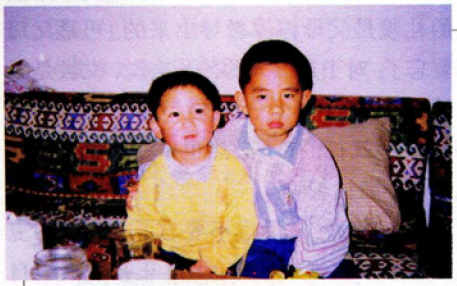
养育孩子，父母可能会遇到各种各样的问题，哪个父母都无法避免。即便是满腹经伦的专家学者，做了父母，同样会手忙脚乱，满腹经伦好像烟消云散了。

遇到问题，不必自责、内疚，也不要被失败情绪打倒；不要把问题推给遗传，说没有遗传好，更不要说孩子天生就是个“坏孩子”等等。父母只需记住，孩子有他自己的个性，给孩子创造一个适合他成长的环境就行了。

按照NLP（神经语法程序学）的说法，一个人是不能改变另一个人的，就算父母，也不能直接改变孩子。父母能做什么呢？父母能做的，只有改变自己，并通过自身的改变，影响孩子的改变。换句话说，父母要推动孩子前进，首先要推动自己前进，这一点毋庸置疑。

礼貌诗人

有礼貌的孩子招人喜爱，没礼貌的孩子招人厌烦。可问题的关键是：我们成人的礼貌标准是否适合孩子呢？这么大的孩子对礼貌有无认识呢？孩子心目中的礼貌是什么样的？孩子是否愿意执行父母的礼貌标准？这样看来，孩子是否有礼貌，真的不是一句话



宝宝/郑果 宝宝/点点

点点和果果像小大人似的和点点的外婆在一起聊天，问很多关于北京的事和他们自己的事，果果滔滔不绝地和点点外婆讲着。

就能判定的。

临床经历：打！

我曾经到一个朋友家给她不到3岁的儿子看病，进屋落坐，妈妈对宝宝说："问阿姨好。"宝宝的回应是：举起一只小手，"打！"我还没缓过劲儿来，妈妈一句"什么孩子"，就一巴掌落在宝宝的屁股上，虽然力量不大，但也"掷地有声"。宝宝没有哭，也没有发威，对我也没表示"憎恨"，因为我始终都微笑着。在我看来，宝宝的表现倒是正常的，宝宝的妈妈就不大对劲儿了。

其实正确的做法很简单，妈妈只需这么说：宝宝，这位是妈妈的好朋友，是位儿科医生，专门给小朋友看病，让小朋友健康成长。宝宝有病了，妈妈把郑大夫请来，给宝宝看病，妈妈就不用带宝宝去医院了。来，让郑大夫给宝宝看病喽，宝宝就要好喽……

宝宝完全能够听懂妈妈的话，妈妈的话给宝宝传达了几层意思：

- 来人与妈妈的关系；
- 来人与宝宝的关系；
- 这个人为什么来到家里；
- 妈妈为什么把这个人请到家里；
- 这个人是来帮助妈妈和宝宝的。

宝宝或许没有这么复杂的思想，但通过妈妈清晰、一层层地介绍，宝宝至少知道这个人对他和妈妈不会造成伤害，是友好的。然后看病、说话，在轻松友好的气氛中，宝宝紧张的神经就放松下来了，这时再让宝宝问阿姨好，宝宝就不会举起小手说"打"了。

宝宝的良好习惯是后天培养起来的，宝宝的礼貌是父母谆谆教导出来的。可是父母不要忘了：对于这么大的孩子来说，说教是无力的，作用微乎其微。"身教"重于"言传"，妈妈举手就打，孩子必然也举手就打，这能说孩子不懂礼貌吗？

另一方面，父母也不要忘了，快3岁的宝宝已经有了较强的思维能力，正在发展着自主与独立的性格，而且常以"反叛"精神体现出来。当宝宝从大量的经验事实中感知到，



宝宝/郑果

在昆明的公园里，有一个游客带了一只漂亮的小白兔，果果跑到小白兔跟前，看得非常入神。

"医生护士"带来的不是打针就是吃药，"危害大大的"，避之唯恐不及，怎么能向这样的阿姨问好呢！这样看来，宝宝喊"打"，就不是什么失礼的行为了。

再有，如果父母认为宝宝犯了错误，就把"打"挂在嘴边，不管是真打，还是假打，"打"的信息就储存进宝宝大脑了。一旦宝宝遇到不顺心的人、事、物，大脑编程很自然给出"打"的指令。父母埋怨"这是什么孩子！"其实不应该问问自己"这是什么父母"吗？！

276. 宝宝并非想把生活搞得一团糟

这个时期的宝宝，并非处于令父母"恐怖"的阶段，一刻也不想闲着的宝宝，并非真的要把生活搞得一团糟，也不是成心想气妈妈，让周围的人难受。宝宝只不过是在发展自己的能力，在认识世界。只是在理解事物的过程中，反映出某些矛盾状态，演奏出一些不太协调的音符罢了。从现在起，宝宝就开始协调这些矛盾了，不断练习，逐渐调整，以实现既要自立，又要呵护；既要独立探索未知世界，又要寻求父母安全保障的阶段目标。

自立与呵护、独立与安全兼得

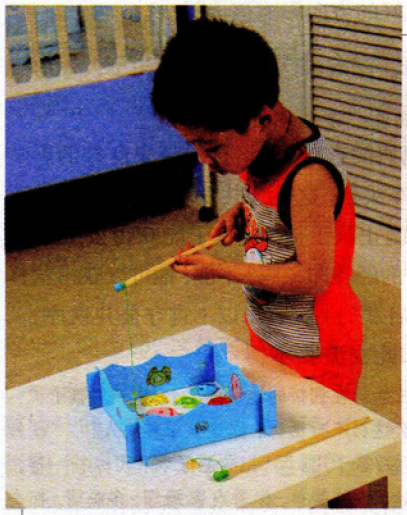
只要父母提升了自己的育儿境界，宝宝就会很快明白，自立与呵护、独立与安全是可

以兼得的，父母始终是他的保护者，不会因为争取自立、独立探索世界，而失去父母的爱。宝宝有了这样的认识，就安心多了，父母也轻松多了，宝宝周围的人也好受多了，而孩子也进入了人生发展的又一个新的里程。

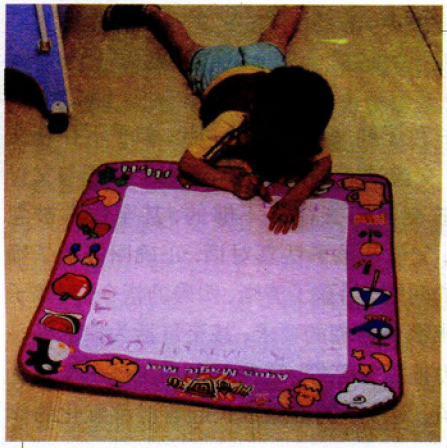
宝宝创造力的典型特征

幼儿的创造力，到了3岁的时候开始逐步发展起来，其典型的特征就是强烈的好奇心。这种强烈的好奇心，体现在对所见、所听、所触、所经历过的人、事、物，有极其敏锐的感觉；体现在对问题惊人的理解上；还体现在“移花接木”的能力上——孩子能把普遍意义上的某种物体或某种事物，嫁接到特殊意义上的某种物体或某种事物上，而且非常新颖，常常令成人突然有所感悟。

孩子只有学习能力是不够的，创造力对于孩子来说更加重要。父母们热衷于找到提高孩子创造力的好方法，而事实上，父母甚至无须到处寻找什么方法，只需最大限度地放开孩子的手脚，让孩子有更大的独立空间，让孩子去探索，发扬孩子的冒险精神，满足孩子的好奇心。这是提高孩子创造能力最关键、最有效的方法。



宝宝/陈仲骞 乳名/乐乐
钓鱼游戏能够锻炼幼儿集中注意力能力。



宝宝/陈仲骞 乳名/乐乐
乐乐趴在地上尽情地搞绘画创作呢。

仍然是以玩为主的孩子

3岁的宝宝，仍然是以玩为主的孩子。如果父母过于关心孩子的智力发育，认为宝宝从现在开始必须接受“正规训练”了，必须要开始“学习知识”了，那父母的麻烦不但不会减少，可能还会增加。如果过早让宝宝承担“学习的重任”，宝宝非但不会好好学习，还可能对学习失去兴趣，到了上学的年龄，宝宝可能已经感到“筋疲力尽”了，学习知识已经不是乐趣，而是负担和压力了。

聪明的做法

聪明的做法是给宝宝继续创造安全快乐的空间，既然玩耍仍是孩子生活的主要内容，那就让宝宝在游戏中学习，在玩耍中认识事物，如果需要宝宝静下来学习某些知识，请记住：

- 要在孩子兴趣盎然的时候；
- 要在孩子精力充沛的时候；
- 要在孩子情绪高涨的时候；
- 时间一定要短，不要等到孩子烦了才结束；
- 找到让孩子感兴趣的方法；
- 孩子表示拒绝时，不要使用父母的权力压制；
- 让孩子多看、多听、多说、多想、多问、多交

流、多交往。

277. 父母与孩子的交流不可忽视

孩子和父母生活在一起，似乎不存在交往、交流缺乏的问题。但事实上孩子与父母有效交流与交往是不够的，甚至常常被忽视。父母与孩子认真对话，正确回答孩子提出的问题，给孩子清晰、明确的指令，对孩子提出恰当合理的要求，甚至包括为孩子尽心尽力地做事等等，这些都是在与孩子交往、交流，对孩子的健康成长起着潜移默化的作用。

宝宝的交往、交流能力，更多地是通过与父母交往、交流练就的，如果父母忽视了这一点，宝宝是很难建立起与周围人交往、交流能力的。



宝宝/郑果

果果周围的大人们都说果果的性格好，从来不要气，不挑食，不用哄睡觉，他的表姐姐们都喜欢和他玩。3岁时爸爸妈妈带果果去看外公外婆和小姨妈，外公外婆和小姨妈对果果倾注极大的爱，好吃的，好玩的，什么都听他的。1个月后回到奶奶身边，开始和奶奶要好吃的，好喝的，不再按时吃饭，按时睡觉，稍不如意，就往地下一坐，或把他不喜欢的东西仍掉。果果不再是原来的果果了。孩子气人不是天生的，孩子在成人眼里的毛病是成人不经意惯出来的。奶奶仍然按照自己的方式养育果果，3个月后，果果又是原来的果果了。



宝宝/郑果

这样理解交流、交注

交往、交流有狭义内容，就是指人与人之间的交流、交往；同时还有广义内容，人与整个自然界、整个社会所发生的关系，都是人的交往、交流活动，是人存在的基本状态。宝宝对着宠物狗说话，还对着电动小汽车说话，这同样是交流、交往活动。

当妈妈把废弃物丢在公共场所时，如果宝宝已经知道不能乱扔废弃物，宝宝就会对妈妈的行为提出质疑：妈妈为什么随便扔废弃物？甚至抗议：不能随便丢弃垃圾！

这就是宝宝与社会建立起来的交流，宝宝知道怎么处理垃圾，就是宝宝知道怎么处理他与社会公德的关系，处理他与环境的关系。交流和交往无处不在，如果一个人能够正确地与人、自然、社会交流交往，这个人就会被人称赞，被社会认可。

我们常发出这样的感叹：现在的年轻人越来越不文明了，不遵守公共秩序，太自私自利了，现在的孩子也越来越不好养了！谁喜欢发这样的感叹？做了父母的人。这公平吗？不公平，因为父母是孩子的榜样，榜样本身就不遵守公共秩序，自私自利，脾气乖戾，又如何向好的方向影响孩子呢？

在一辆公交车上，宝宝说："妈妈，我们还没有买票呢。"

妈妈说："老实坐着，别说话！"

妈妈的言行，能给孩子带来良好的影响吗？乘车买票，这是公共秩序的要求，妈妈不买，还制止孩子提醒，孩子能获得公共秩序要遵守的经验印象吗？不能，他可以获得这样一种"启发"：哦，我可以不遵守公共秩序。

如此交流要不得

一位妈妈在拥挤的地铁列车上，大声对孩子说："你怎么这么不听话呀！你这孩子真气人！""就知道玩，3加7等于几？""你猪脑子啊！和你爸一样，四肢发达，头脑简单，你看人家姗姗，多聪明，都会



宝宝/郑果

幼儿观察事物的眼神和学龄儿童的有很大区别。大孩子看出了门道，小孩子还不知是怎么回事。

说好几句英语了。”

我为这位妈妈与孩子的交流方式感到难过，为那位天真可爱的宝宝鸣不平，如此育儿，宝宝的自信如何建立起来？宝宝的独立性如何形成？这样的交流除了会打击孩子的自信心以外，还能起到什么积极作用呢？冷静、客观地看待这个问题，唯一正确的选择就是父母与孩子多交流，同时还要正确地交流。父母要时刻想到自己的榜样作用，想到自己对孩子有着潜移默化的影响。

认识女孩和男孩的意义

宝宝知道自己是女孩还是男孩了，不过这种认识还仅停留在女孩与男孩的生理差异上，因此父母特别要注意，切莫把孩子对性别差异的认识，误导到尚不利于孩子发展的深度和方向上。

父母可能会对女儿说：女孩子还这么淘气，像个假小子。如果妈妈当着朋友的面也这么说，告诉女儿，因为她是女孩，所以不能做这也不能做那，这是对女儿最大的打击。

父母可能会对儿子说：男子汉，总是哭哭啼啼的，多让人笑话，男子汉怕什么，不能做胆小鬼！告诉儿子因为他是男孩就不能这样，不能那样，这也是对男孩的最大伤害。

父母喜欢让儿子坚强，倡导“男儿有泪不轻弹”，男孩一定要有出息，要成功，让男孩“不食人间烟火”，过分压抑男孩情感。这样做，只能让男孩变得外表冷漠，甚至冷酷，内心脆弱，甚至颓废。

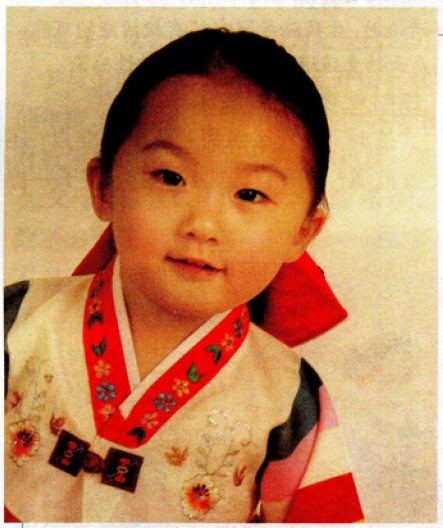
父母喜欢让女儿文静乖巧，做一个招人喜欢的孩子，让女儿学会体贴照顾他人，过分强调女孩特质，约束女孩行为。这样做，可能会让女孩变得爱虚荣，意识与潜意识相分离，掩盖强有力的一面，把自己修饰成“淑女”，失去自我。

父母应该让孩子知道，女孩和男孩需要去不同的卫生间，除此之外，更应该让孩子坚信，性别的意义不在于“不能”做什么，而在于能做什么。让女儿知道父母非常爱她，因为有了她而幸福；让儿子知道父母非常支持他，因为有了他而骄傲。无论是男孩还是女孩，学会做人是第一重要的。

278. 另眼看习惯

讲究卫生

讲究卫生是人类文明的一种体现，其现



宝宝/郑涵宜

实意义就是预防传染病传播。饭前饭后、便前便后要洗手，事情很简单，做起来却难以到位，不用说两三岁的幼儿，就是成人，也很难一贯坚持。

妈妈们可能会问，人们日常都说“饭前便后要洗手”，怎么这里说的不一样呀？“饭前饭后、便前便后要洗手”这种说法有什么根据呢？妈妈们问得好，这不是一个提法的问题，而是新生活方式或者新卫生习惯建立的大问题，下面我就从医学角度解释一下。

● 饭后洗手。吃饭时，宝宝会用手抓食物，大多数饭菜都有油，食物残渣和油沾在手上，宝宝的手粘粘的。当宝宝再拿玩具或其他物品时，玩具或其他物品上的灰尘微生物就很容易沾到宝宝“黏黏的小手”上。宝宝再拿其他小食品，或用嘴做事——这么大的宝宝仍然会把嘴当做“工具”，灰尘微生物就会进入宝宝口中。如果恰好赶上宝宝抵抗力比较弱，“病从口入”就会发生了。

● 便前洗手。这一点也很重要，尤其是当宝宝学会了自己管理尿便，自己擦屁股，洗屁股时，就更重要了。便后洗手的目的，是避免大便中的细菌、微生物，以及卫生间门把手等污染手。但我们忽略了自我感染，谁能保证自己便前手是洁净的呢？如果刚刚数过钱，就去卫生间了，便后擦拭和清洗时，生殖泌尿器官就有被污染的可能，尤其是女孩生殖道更容易形成接触性感染。

按时就寝，按时起床

“按时”是什么意思？是准时准点，还是大致范围？常听有些妈妈抱怨，孩子一提睡觉就闹，一说起床就哭，没时没点，习惯难建。为什么会是这样？妈妈把“按时”当成了“准时”，自然把孩子“按时就寝、按时起床”，当成了机器“按时停止、按时开动”，孩子不是机器，“按时”不是“准时”，出问题在所难免。



宝宝/郑果

按时睡觉，按时起床，但有一两个小时的晚睡或一两个小时的晚起，并无大碍，不能就此认为孩子没有良好的睡眠习惯。人体内的生物钟并不总是“正点”的，生物钟就像地球，不但有自转，还有公转；不但有到时候睡觉、到时候起床的欲求，还会有到时候不想睡、到时候不想起的欲求。父母因为宝宝哪一天不按时就寝、按时起床，就大动干戈，实在是有点小题大做、正题歪做了。

双休日特例

睡觉、起床、吃饭等日常项目，就算平常很有规律，到双休日恐怕也要被打破了。这好不好呢？保守地说，至少没有什么大不了的坏处。

让我们的生活更轻松一点吧，孩子不是让父母发愁的，双休日更不是让父母“按时按点”紧张兮兮的，轻松带来快乐，父母快乐带来孩子快乐。

周一到周五，按时吃饭，按时睡觉，双休日执行另一套作息时间，也不失为一种选择，这样做缓解了父母的压力，对孩子也没有什么害处。如果为了孩子的作息时间，双休日也要一大早起床，妈妈真可能感到身心疲惫了。人总是要放松的，不能总像上紧了发条的钟表，长期如此，人会崩溃的。

让孩子和父母一起享受双休日的轻松快乐，不必担心打乱生活习惯，事实上，丰富多彩、轻松快乐的生活本身，比习惯更重要。

衣帽整洁，存放有序

孩子们总是喜欢随便摆放东西，到处是玩具会让孩子感到欣慰，而整洁的室内环境



宝宝/郑果

果果3岁时去昆明看外公外婆，这是在小姨妈家的阳光室里，果果是第一次见到小姨妈，生活在北方的果果到了昆明一切都是那样的陌生和新鲜。把果果都看愣了。

会让孩子很不舒服，很无聊。在孩子看来，摆有各种小玩意的环境，才是他的天地，他的天地越大，他会越有安全感，越开心。那些小玩意围绕着他，是对他的一种保护。这么大的宝宝，更喜欢和物体对话，喜欢把物体拟人化。一个妈妈还不足以让他感到安全，因为妈妈并不能总是陪伴在他身边；一个看护人也不能让他感到安全，因为看护人常常让他感到寂寞。

这么大的宝宝已经有了独立性，渴望自立。他要尝试着离开父母，离开看护人，但同时对世界还充满着恐惧，好奇心常常被恐惧感淹没，独立性和自立愿望常常被孤独寂寞左右，宝宝的探索精神常被害怕情绪笼罩。而宝宝身边的小玩意，以及他所熟悉的所有物品，都成了他的保护神。如果妈妈为了整洁，把保护神都隐藏起来，宝宝的安全感就



宝宝/吴欣仪

受到挑战，更多的时间只好回到父母和看护人身边，从而放慢了独立的脚步。

我常告诉父母，家有幼儿不要期望“两人世界”的清净和整洁了，更何况乱中也有整洁，到处摆放着漂亮玩具，这是一道多么好看的风景啊！爸爸妈妈蹲下来吧，如果还高，那就趴在地上，与孩子的视线处于同一个水平线上，看一看整洁的家，高高的衣柜，通向屋顶的书架，还有饭桌、凳子、椅子等。在宝宝可见的视野内，所看到的，就如同盲人摸到的大象腿。对于宝宝来说，只有地上的小玩意，以及在他视野下的物品，才属于他的“势力范围”。如果父母要求地面整洁，孩子面前就只剩下“茫茫沙漠”了。

整洁不是整齐，整洁要求的是不要满地垃圾、满地赃物。宝宝的玩具和宝宝喜爱的物品放在哪里，哪里就是好看的景象。如果父母都能这样面对宝宝创造的“玩具世界”，还会烦心吗？

279. 潜能开发

数学登上舞台

宝宝看到小朋友手中的饼干比他手中的多，他马上就会意识到，因为宝宝已经开始有了多与少的概念。同时，宝宝开始喜欢将他的年龄、生日、电话号码等数字告诉周围人，对数字表现出浓厚的兴趣。利用这一发展特点，父母可以教孩子学习数学了，培养宝宝对数学的敏感。数学在日常生活中的重要性是不言而喻的，是独立生活和通向科学的门槛。

用玩具和食物学数学

幼儿对玩具、食品、游戏感兴趣，可以利用这些载体教宝宝学习数学。这么大的孩子集中注意力的时间比较短，要适时结束，以免孩子厌烦。不能硬逼着宝宝学，虽然是通过游戏学习，但宝宝也不能长久坚持。

● 棋子、饼干、糖块、葡萄、玩具等都可以作为教具，最好一次只教一个数字，解释数字的形状，帮助记忆，举实际例子，帮助理解。

● 也可以用钱币(硬币、纸钞)作教具，但要注意卫生，钱币经过众多人的手，不要让孩子边吃边玩，游戏后要立即洗手。

● 可以用饼干、糖块等食品教孩子做加减法，让孩子边吃边做减法，会引起宝宝学习的兴趣，也帮助宝宝理解数字的奥妙。妈妈把糖块放在衣袋里，一个一个给宝宝，边给边让宝宝做加法。

● 用日历教宝宝学习数字，告诉宝宝一个星期是7天；一个月是30天；一年是365天……

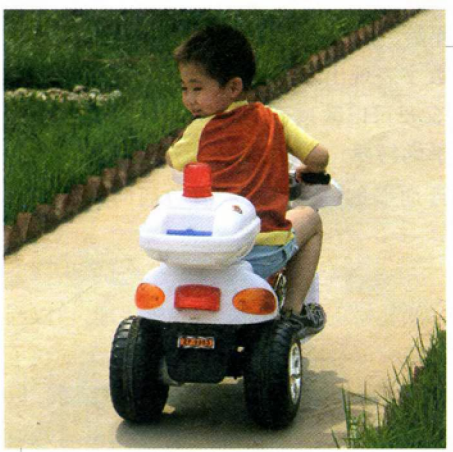
● 带宝宝外出，指出路边标牌上的数字；在家里，可以教宝宝认识日历、钟表上的数字。

● 教孩子2个2个地数数，5个5个地数数，培养孩子理解逻辑数数法的开始。

如果宝宝对这些不感兴趣，根本不能集中注意力于你的教学上，就不要再继续下去了，寻找更适合宝宝的方法，或暂时停几天。

与孩子一块“出版”家庭图书

自己动手装订出版家庭图书，一方面可以锻炼孩子的动手能力，另一方面也可激发孩子对读书的兴趣。将这样的书保存下来，给孩子和家庭留下永久的记忆，也可算作家庭的珍藏吧。



宝宝/陈仲赛 乳名/乐乐

做法其实很简单，将孩子开始握笔“涂鸦”的资料装订到一起，一本图书就“问世”了。

● 记载有趣的家庭活动、旅游、游戏、宝宝有趣的瞬间照片。

● 宝宝的“艺术作品”；

● 宝宝成长过程中有趣的语言、行为的描述文字；

● 带宝宝出游时的旅游门票根、采摘的花瓣、树叶等可以追忆童趣的东西；

● 在每张照片、“艺术”作品旁边，写上一段有趣的说明，增添家庭和谐幽默气氛；

● 设计出漂亮的封面，题写书名，作者署名（宝宝大名鼎鼎啊），这些都是“出版”前必不可少的步骤。如果想“正规合法”，你甚至可以启发宝宝在封面上画上条码，那一定很精彩。

私家车里玩游戏

周末、节假日一家三口驾车旅游，爸爸开车，妈妈带宝宝坐在后排，这是做亲子游戏的好时机。尽管旅途遥远，也不会让宝宝感到腻烦，时间会过得飞快，旅途充满欢乐。

● 编写旅行小册子

带上活页纸和活页夹，一盒蜡笔或水彩笔，把旅途中的新鲜事和风景记下来，或画下来，画出旅途所经过的地区草图，再加上解说词，用活页夹装订起来，就成了一本旅游小册子了。

● 带一本好歌本

在旅途中唱歌是很欢快的，领着宝宝一起唱，也可以把歌词念给宝宝听。

● 认识车牌号和代码，各行政区都有各自的车牌号，和宝宝比赛，看谁认识的车牌号多。

● 绳游戏。带上一根小线绳，和宝宝一起做翻绳游戏，宝宝会非常喜欢。

● 下象棋。带上磁性棋盘，和宝宝一起学下棋，可以是象棋，也可以是跳棋、围棋。

● 欣赏沿途风景。经过农村时，教宝宝认识农作物、家禽家畜，数一数有几头牛、几只羊。

美国父母针对孩子看电视的做法

● 限制看电视的时间，一天不超过2小时。

● 租适合孩子看的录像带，把认为不适宜孩

子看的频道，使用特殊装置锁闭。

- 吃饭时一定要把电视关闭。
- 不把电视放在孩子的卧室里。
- 只在该看某一选定的电视节目时，才打开电视机，看完那个节目后立即关闭电视机，和孩子一起讨论节目内容和情节。
- 不以是否让孩子看电视作奖惩，以免给孩子传达错误信息：看电视非常重要。
- 让孩子到大自然中玩耍、游戏，做些体育运动，看书，帮助做家务等。
- 父母率先垂范，读书、锻炼身体、谈话都是不错的活动。

宝宝喜欢芬芳的气味

每个孩子对不同的味道有不同的反应，但普遍的现象是，无论孩子还是成人，都喜欢气味芬芳，而对臭气熏天都会感到厌恶，但对一些特殊的气味的喜好，每个人之间却存在着较大的差异：有的孩子喜欢刺激性强的味道，有的孩子喜欢清淡的味道；有的孩子喜欢辣，有的孩子喜欢咸；有的孩子喜欢酸，有的孩子喜欢腥。但无论是婴儿还是幼儿，都普遍喜欢甜味，而不喜欢苦味。大多数药物都是苦味的，所以，绝大多数孩子不喜欢吃药。即使是婴儿，如果妈妈喂过一次苦药，他就会牢牢记住，再想喂他药吃，他就会反抗，紧闭着嘴不肯吃，如果妈妈强行把药物喂到嘴里，宝宝也会把它吐出来，甚至引发呕吐。

对特殊味道的反应与智力

桐桐来我家做客时的年龄是3岁，一天，我下班回家，一进门就闻到一股刺鼻的药味。“怎么这么大味？是不是把药水弄撒了？”进进跑到我跟前：“妈妈，桐桐妹妹喝药了。”

“什么时候喝的？”

“好长时间啦！”

“桐桐妈妈呢？”

“睡觉呢。”

我的天！那是外用药，不能内服。我马上冲了一杯硫酸镁让桐桐喝下。洗胃来不急了，导泻吧。桐桐妈知道了这件事，非常担心，不但担心女儿会因为喝了药水中毒，更担心女儿是不是有什么病：“这么难闻的药水，她怎么能喝呢？这孩子一定有问题。”看到桐桐妈这样担忧，我就说：“桐桐喝药水，和智力没有什么关系，只是桐桐对这种特殊的味道没有反感而已。”现在桐桐是重点高中的高才生，不但文化课好，而且在绘画方面成绩也很突出。

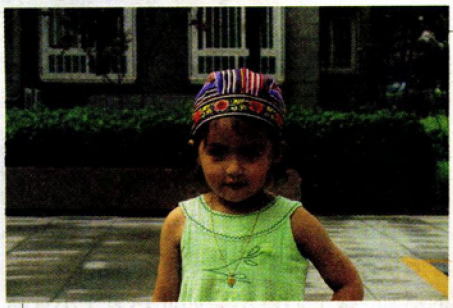
第4节 饮食与营养

280. 所有的孩子都爱吃零食

几乎所有的孩子都爱吃零食，不少父母也愿意给孩子买零食，亲戚朋友也会不时地给孩子们购买些零食，孩子爱吃零食是很正常的，如果你的孩子不爱吃饭，只爱吃零食，也是再正常不过的事了。

孩子是否能够吃到零食是父母的权利和选择；孩子是否喜欢吃零食才是孩子的选择。父母通过是否准备零食来控制孩子吃零食；孩子通过“不吃”或“吃”来控制父母准备他喜欢吃的食物。

如果父母认为某种零食不适合你的孩子吃，就不要为孩子准备这些零食好了。孩子不会自己跑到商场购买零食，所以抱怨孩子吃零食显然是不公平的。父母把自己行为所导致的结果转嫁到孩子身上，等孩子长大了，能够为自己申辩的时候，就会和父母抗争了。



宝宝/白云

宝宝是混血儿，爸爸是意大利人，妈妈是中国人。宝宝现住在北京，宝宝长得像花一样漂亮。



宝宝郑果
有好吃的，果果最高兴。

什么样的零食适合孩子吃

什么样的零食适合孩子吃呢？从“能吃”的角度考虑，市场上出售的所有儿童食品都能吃，否则的话，食品监督部门也不会批准生产。什么零食更好，也就是说更有营养？我认为没有能够放开随便吃的零食，所有的小零食都不能多吃、常吃。零食只是孩子在成长过程中，饮食中的小花絮。

只为随零食陪送的小玩具

漂亮的包装，招孩子喜爱的各种图案，印制在食品袋上的卡通形象，还有小食品中的小玩具，漂亮的粘贴画，都比食物本身更能引起孩子的兴趣。聪明的商家不会只引起孩子吃的欲望，就现在的生活水平来说，孩子实在是不缺食物，就是敞开让孩子吃，孩子们也不会狼吞虎咽地吃个没完。如果父母能够把持住一天三餐，以及餐后水果和奶品的话，孩子没有更大胃口吃更多的零食。

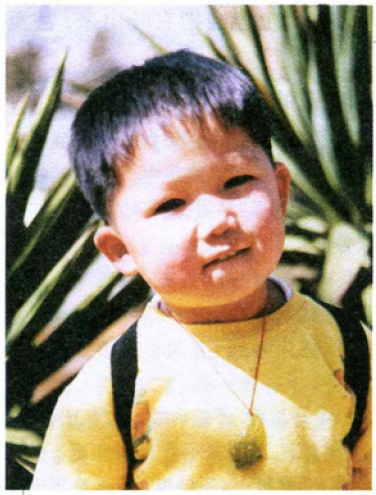
这样看来，如果父母能给孩子找到更多的充满乐趣的游戏，提供更好的孩子们感兴趣的活动，孩子们就不会如此热衷于小食品上的小玩意了。如果父母能够为孩子规范正确的饮食计划，孩子就不会自己留着肚子吃零食了，只有饿的时候宝宝才有吃的欲望。如果在宝宝没有填饱肚子前，让宝宝看到零食，宝宝一定会大吃特吃的。所以，如果父母向我抱怨孩子不爱吃饭，只爱吃零食，我只能说，那不是孩子的事，而是父母的过失。

绝对不给孩子吃零食不现实

一点零食都不给孩子买，不给孩子吃是不现实的。父母应该把握尺度，绝不能因为吃零食，而影响孩子正常进餐。父母应给予必要的调控和限制，但要有计划地给孩子购买父母认为好的零食。

最难处理的是朋友送给孩子的零食。朋友往往送一大堆各式各样的儿童小食品，而且朋友常常把这些小食品直接送到孩子手中。当朋友没有离开时，父母不好意思限制孩子。这是养成孩子贪吃零食的一种情形。其实，父母没有必要碍于这样的面子，在朋友面前恰当地规范孩子，并不是难堪的事。

拿出你认为可以的数量留给孩子，其余的保存起来。告诉宝宝这是阿姨叔叔买给宝宝吃的，这些留着妈妈带宝宝去动物园和小动物们一起吃。如果朋友说让孩子随便吃吧，你也不能就此这么做。对孩子来说，在这个家里，你是具有权威的，而不是前来做客



宝宝郑果
果果背着他的小书包，里面有他自己的用品和食物，爸爸妈妈就是用这种办法告诉他，自己的事情要自己做。

的叔叔阿姨。

281. 关注宝宝营养

不可忽视铁缺乏

在几乎全民都知道补钙的同时,却忘记了铁对宝宝生长的重要性。胎儿从妈妈那里得到铁，储备到肝脏中，出生后4个月以内，从奶中获得少量的铁元素，不足部分就开始动用胎儿时期储存的铁了。大约到了半岁，储存的铁就基本上用完了，如果这时宝宝仍然没有添加含铁丰富的食物，就有发生缺铁性贫血的可能。宝宝就会发生缺铁性贫血。宝宝一旦出现缺铁性贫血，单纯靠食物补充是很难把累积缺乏的铁补足的。幼儿期铁的需要量是10–15毫克/天，婴儿期铁的需要量是6–10毫克/天。可见幼儿对铁的需要量比婴儿增加了。

含铁量比较丰富的食物有瘦肉、海产品、动物肝脏、蛋黄、非精制谷类、豆及干果类、绿叶蔬菜等。维生素C可促进铁的吸收，所以，含维生素C高的食物也可被视为补铁食品。含鞣酸、草酸的食物不利于铁的吸收，比如菠菜是含铁量比较高的食物，但其含鞣酸也比较高，因而影响了铁的吸收。幼儿期过多饮奶易发生缺铁性贫血，所以，奶类食品并不是越多越好，到了幼儿期，奶类食品就不能作为主要食物来源了。幼儿喝茶不但影响睡眠，还会影响铁的吸收，所以，幼儿不宜喝茶。南方宝宝有喝凉茶的习惯，我认为应该改变一下这样的饮食习惯。

食物纤维与便秘

宝宝出现便秘的情况越来越多了，所以，患肛门疾病的宝宝也多了起来。痔疮、肛裂、肛瘘在婴幼儿期都有发生，当医生告诉妈妈宝宝患有痔疮时，妈妈一脸的疑惑：这么小的孩子怎么会得痔疮呢?

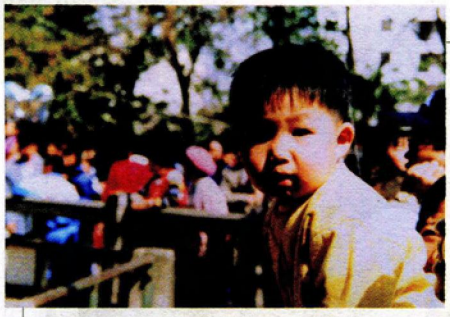
食物纤维是7大营养素之一。食物纤维摄入过少，饮食过于精细是导致宝宝便秘的主要原因，食物纤维的补充主要是通过食入水果、蔬菜、非精制面粉、某些杂粮、燕麦等。现在父母给宝宝的食品过于精细，高蛋白，高热量食物摄入过多，没有足够的食物残渣，使肠道容积不足，导致宝宝容积性便秘。运动量不够也是导致宝宝便秘的原因之一。

失衡性营养不良

妈妈对宝宝患痔疮不理解，那不是成人病吗? 是啊，现在孩子患成人病已经不是新鲜事了，高血压、高血脂、高血糖，甚至动脉硬化都开始“垂青”孩子了，究其原因，都是饮食不合理惹的祸。

宝宝马上就要进入学龄前期了，合理膳食对宝宝的健康是非常重要的，现在孩子们的营养状况还是有些令人忧虑的，一方面是失衡性营养不良，另一方面是失衡性营养过剩。失衡性营养不良和失衡性营养过剩是我提出来的概念，我认为这样更能说明现在的营养不良和营养过剩的特殊性。

为什么叫失衡性营养不良呢? 现在发生营养不良的孩子已经是今非昔比了，过去是没有足够的营养性食物供给孩子们，发生的营养不良都是最基础的营养素缺乏，可以说是全线缺乏，那时的营养不良是“穷病”。现在的营养不良主要是饮食结构不合理或过于强



宝宝/郑果

果果在昆明公园回廊里，这个回廊特别长，果果在曲曲弯弯的回廊里跑来跑去，跑远了，就回过头来看看爸爸妈妈在不在。

调某些高营养食物，而忽略了某些低营养食物造成的。事实上，只有全面的营养，合理的膳食搭配才能避免宝宝发生营养问题。营养再高的食物，单一品种，或只吃几种所谓的高营养食物，都不能满足人体营养需要。父母需要给孩子提供种类齐全、搭配均衡的食物，以保证孩子生长发育所需的多种营养素。

失衡性营养过剩

为什么叫失衡性营养过剩呢？父母都非常在意孩子的营养状况，拼了命地给孩子买高营养食品。父母愁的不是没钱给孩子买高营养食物，而是不知道给孩子吃什么更好？吃什么食物宝宝才能长得又高又胖？吃什么营养素能让宝宝更聪明？结果怎么样呢？小胖墩一个接一个，减肥成了父母一大难题。还有，现在几乎全民都知道补钙，孩子更不例外，有的父母给宝宝大补特补钙，结果不但伤了宝宝的胃，还引起宝宝便秘，甚至高钙尿，因为一种矿物质的过剩，会导致另一种，甚至多种矿物质缺乏。最具有代表性的就是补锌带来的铁缺乏。在报纸上曾经刊登过一篇文章，文章中指出：调查显示我国儿童有40%存在着锌缺乏。结果父母就开始常规给宝宝补锌，一补就是几个月，其结果造成铁的缺乏。这就是失衡性营养过剩的一种表现。



宝宝/杜文杰

宝宝拿什么都能当玩具玩，宝宝坐在汽车轮胎里像小船一样。

关于果汁

在美国，儿童是最大的果汁消费人群。在中国，不但儿童成了果汁最大的消费人群，各式各样的饮料，国内外生产的饮料孩子们统统喜欢喝，中国成了包括水在内的饮料消费大国。这并不是令人们鼓舞的事情，更不是值得我们骄傲的现象。喝汤，喝白水才是我们曾经有的骄傲。当然，我并不完全反对孩子们喝包括水在内的饮料。瓶装水给我们的生活带来很多方便，外出旅游再也不用背个大水壶了。渴了不用忍着口干舌燥，随处可以解决口渴问题，这是社会的进步，我当然不反对。饮料也一样，节假日，或各种活动，饮料会给人们带来欢娱，尤其是对于不喜欢喝酒的人们，不能喝酒的孩子们是一种很好的补偿。我讨论的问题不是孩子们该不该喝饮料和瓶装水，而是要怎么喝，喝多少的问题。

纯果汁中含有丰富的维生素C，应该说是一种健康食品。但多数果汁中都含有大量的糖分，摄入过多可导致宝宝腹泻、腹痛及胃肠胀气。成品的果汁中添加有甜味剂、人造香料及其他化学成分，所以，直接吃水果要比喝果汁好些。下面是关于宝宝喝果汁的几点建议：

- 饭前1小时不要给宝宝喝果汁；
- 边吃饭边喝果汁并不是好的选择，建议进餐后或餐间喝适量果汁；
- 建议用新鲜的水果自制果汁给宝宝喝；
- 不要以果汁代替水，给宝宝喝适量的纯水对宝宝的健康是很有补益的；
- 睡觉前不要给宝宝喝果汁，以免宝宝出现腹胀。

关于微量元素

人体必需微量元素有数十种，常见的人们都比较熟悉了。但人们也把一些宏量元素误认为微量元素，如：钙、磷、镁、钠、钾都是宏量元素，现在都误当成微量元素。二者



宝宝郑果

对人体同等重要，但概念完全不同。宏量元素的需要量较大，必须从食物中额外摄取。人体对微量元素每天需要的摄入量甚微，一般在几十微克至几十毫克之间。只要饮食搭配合理、多样、天然、均衡，食物中的微量元素含量就可以满足正常需要，正常情况下并不需要额外补充。

幼儿需要一定量的微量和宏量元素补充

影响微量元素吸收因素主要有：生活环境、年龄和食品加工烹调。生活环境影响比较复杂，我们应该注意环境保护，从自然界中摄入丰富和无污染的食物。

食品加工过于精细会影响微量元素含量。如面粉越精制，营养成分损失越严重，微量元素流失越多。精白糖比红糖微量元素含量低，精盐微量元素含量低。所以，食品加工宜粗不宜细，宜简不宜繁。给幼儿制作食品更是如此。幼儿受生理条件所限，摄入食物品种有限，所以给予一定量微量及宏量元素的营养补充是有必要的。微量及宏量元素以生物态形式存在于食物中，其吸收利用度远远高于各种各样的人工制剂。所以幼儿需要补充的微量及宏量元素，应该从食物中摄入，也就是食补。

担心宝宝佝偻病复发

我的女儿3岁了，因为以前有过佝偻病史，一直在医生指导下服用钙和维生素D。整3岁的时候，医生说可以不服用钙和维生素D了，只需每天服用维生素D800国际单位和维生素A1800单位（大约这个值，记不清了）的胶囊，我担心孩子的佝偻病复发，不知该如何给孩子服用钙和维生素AD，用量具体怎样掌握呢？

3岁以前，佝偻病发病率比较高，如果没有其他代谢问题，一般到了3岁以后患佝偻病的就比较少了，但如果长期不接受日光照射，也会出现佝偻病。宝宝在生长发育高峰期，或冬季接受日光少，需要适当补充维生素D，如果吃饭正常，坚持每日喝奶，钙的摄入量是足够的，在生长高峰时适当补充就可以了，不需要长期补充。现在每天补充维生素D800IU，维生素A1800IU 不知是你记错了，还是确实如此，如果确实如此，那剂量是不对的，每日维生素D应该是200–400IU。

除了吃饭是否需要补营养品？

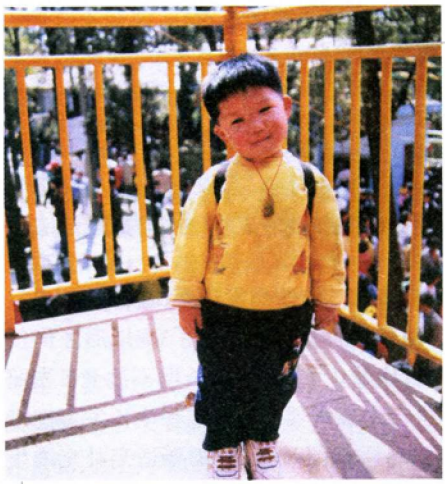
我的孩子3岁，从小就不胖，但个子非常高，现在还需要补钙吗？我希望他能够更加健壮，对疾病的抵抗力增强一些，除了吃饭以外，有没有其他营养品可以吃？

3岁的孩子原则上不用额外补充钙剂和维生素D了，3岁的孩子几乎可以进食所有成人所能进食的饮食了，也能在户外接受足够的阳光，并能够从食物中获取维生素D。在合理饮食和正常的户外活动情况下，完全可通过饮食和阳光获取所需要的钙剂和维生素D，不需要额外通过药物补充了，也不需要额外补充什么营养品，自然食物是最好的营养品。

282. 建立良好的饮食习惯

不可青睐“贵族”食物，忽视“贫民”食物

现在，一听说什么营养高，什么东西好，父母就拼命地给孩子吃，不管多贵都舍得。父母的爱心没有错，关键是父母的舍得并没



宝宝/郑果
果果已经玩累，也很困了，照完这组照片，果果就睡着了。

给孩子带来健康。过多摄入某些“贵族”食物，忽视某些“贫民”食物，会导致某些营养素的缺乏。

蛋白粉是好东西，但也不能过度食入啊，过多食入蛋白粉不但导致经济上的浪费，还会给孩子带来很大的伤害。蛋白粉摄入过多，不但增加肝脏和肾脏的负担，在代谢过程中还会产生一些对人体有害的物质，而且，蛋白粉提供的仅仅是蛋白而已，孩子需要蛋白，但蛋白不能代替其他营养需要，矿物质、维生素、热量等其他营养成分不能通过蛋白粉转化，即使有的能转化，也是走“曲线救国”。

什么都吃是最好的

让宝宝什么都吃是最好的，总是有父母问我到底给孩子吃什么好，我总是这样回答，什么都吃最好，一天至少要吃5类食物，15种以上食品，这很容易做到，然后再根据宝宝生长发育时期，对不同营养素需求量的不同，调整比例，合理搭配。吃本来没有这么复杂，父母要在尊重孩子饮食选择的前提下，培养宝宝良好的饮食习惯，养成什么都吃的饮食习惯比什么都重要。

美国父母是如何培养孩子饮食习惯的

- 与孩子共同进餐可以增进孩子的食欲，了解孩子喜欢吃什么，给孩子介绍一些新食品，在进餐的过程中分享孩子的喜与忧；
- 购买食品种类丰富，包括：水果、蔬菜、全麦粉面包及其他谷类食品；
- 吃饭时间固定；
- 零食或加餐中限制糖和脂肪的量；
- 不应吃太多盐；
- 让孩子喝足量的水和牛奶，尽量少喝果汁和碳酸饮料；
- 饮料中避免咖啡因；
- 父母以身作则；
- 尽量不给过分挑剔食物的孩子另做饭菜；
- 区别饭量小和饭量大的孩子。

唠叨、强迫或惩罚都只能使事情更糟，即使是吃得极少的孩子也不会让自己饿肚子。如果父母感觉孩子好象是“靠喝西北风活着”，请注意他饭前是否已经用饮料和零食填饱了肚子，应防止孩子喝甜饮料或饭前一小时吃零食。孩子和成年人一样，身高和体重都存在个体差异，不要一味攀比，只要宝宝正常健康发育就行了。

不要评论桌上的饭菜

面对桌子上的饭菜，当妈妈对孩子说：“多吃肉，你能长得高高的。”孩子从妈妈那里得到的信息可能是这样的：肉能让他长高，菜会让他长矮，尽管妈妈没这么说，但孩子有举一反三的能力。一盘菜里有胡萝卜、芹菜、蘑菇，妈妈对孩子说：“多吃胡萝卜，胡萝卜有营养。”宝宝就会自然得出：芹菜和蘑菇没营养。如果妈妈一会儿又说：“多吃芹菜，芹菜含铁高。”孩子就会感到茫然，到底该吃什么？当孩子感到茫然时，就失去了对妈妈话的信任，慢慢地，妈妈的话变成了孩子的耳边风。当妈妈抱怨孩子不听话，把你说的话当耳边风的时候，妈妈要多想一想自己的问

题，这在很大程度上不是孩子的问题。既然你把饭菜端到桌子上来了，一定希望宝宝吃。既然你的饭菜不止一样，一定给了孩子选择的余地，他可能会多吃这种，而少吃那种，孩子不会很均匀地把你准备的饭菜等量吃下。如果你认为不适合孩子吃的，最好不端到桌子上来，即使是辣菜，在宝宝不知道辣是什么滋味的时候，你也不应该制止孩子吃。如果你怕宝宝辣哭，最好不把辣菜端上来，或者你可以对宝宝说："这个菜辣，你想尝一尝吗？"如果宝宝愿意，你可以用筷子沾一点菜汤放在宝宝的舌尖上。亲身体验是最直接的。如果宝宝怕辣，他自己就不去动它了。如果妈妈认为肥肉对身体没什么好处，就不要让肥肉上餐桌，如果爸爸在那大口吃带有肥肉的炖肉，而告诉孩子不要吃，也会促使宝宝偏食。父母的榜样作用对孩子的影响最大。要让宝宝养成良好的饮食习惯，父母首先要养成良好的饮食习惯，父母的语言和行为不要分离。给宝宝饮食上更大的自由可防止宝宝厌食偏食。

第5节 尿便、睡眠

283. 尿便管理

鼓励和赞许是永恒的

这个阶段的宝宝大都能够告诉父母或看护人，他要尿尿或他要大便。有的宝宝已经能够到卫生间，坐在为宝宝专门准备的马桶上排便了。有一部分宝宝已经能够在熟睡中醒来，告诉父母或看护人他要尿尿。有的宝宝到了3岁，或许自己会在半夜起来拿到便盆排尿，这可是太能干的宝宝了，妈妈一定非常放手。不过，如果妈妈每晚都这样享福，宝宝总会有把尿尿到床上的时候，甚至把接到便盆中的尿撒到床上。如果哪天宝宝睡得实了，白天玩得太激烈了或把排尿放在了梦中，宝宝可能会骑在枕头上尿尿。无论是怎样一种情况，妈妈都不能抱怨孩子，更不能训斥孩子。在宝宝尿便训练问题上，鼓励和赞许是永恒的，训斥不但不会让宝宝更快地学会控制尿便，还会让宝宝有畏难情绪，使宝宝控制尿便的时间来得更迟。



宝宝果果

果果要上杂志，拍了一组展示儿童新潮发型的图片。你看，这个就是其中的一张，前额的头发做了特别的造型。

控制尿便早的宝宝

妮妮13个月就能够告诉妈妈她要尿尿便便，无论醒着还是睡着。妮妮只是还不会自己把裤子脱下来，更不会把裤子提上去。妮妮的妈妈生妮妮的时候已经38岁了。妮妮妈妈告诉我，她从来没有刻意训练过女儿控制尿便，但她一直给女儿看画册，画册里有宝宝排便的画面。在女儿很小的时候她就准备了非常漂亮的小便盆，后来又给女儿购买了适合宝宝用的马桶套。她是全职妈妈，女儿是她的小"尾巴"，妈妈走到哪里，妮妮跟到哪里，即使去卫生间，也是紧紧跟随。妮妮9个月就会扶着东西横着走，10个月零2周就能徒手走几步了，13个月就能跑几步了，现在妮妮已经33个月了。

控制尿便晚的宝宝

宝宝差几天就3岁了，可是还需要穿着纸尿裤。妈妈说这孩子拿不准，不知什么时候就尿裤子，不知什么时候又自己坐在便盆上尿尿去了，摸不到规律。晚上也是，有时会起来喊尿尿，但大多数情况下都是尿床，所以，至今还不敢撤掉尿布。妈妈担心她

的孩子是不是智力上有什么问题，因为他朋友的孩子都能够控制尿便了。其实，这位妈妈所说的周围的孩子就是2个而已，2个孩子和她的孩子年龄差不多，能够控制尿便了，并不代表普遍性。宝宝并没有什么问题，当宝宝尿液充满膀胱时，正是宝宝睡得最深最熟的时候，也就是说宝宝处于深睡眠状态，白天又疯玩了一场。对于这个年龄的宝宝，充满尿液的膀胱不能给宝宝以足够的刺激让他从深睡中醒来，而是把这刺激变成了梦，宝宝就在睡眠中完成了排尿，这是再正常不过的事了。

5岁前都能控制尿便

爱玩的宝宝，或对玩很投入的宝宝，不会把排尿放在心上，宝宝的精力都用在对新奇事物的探索，用在游戏和玩耍上了，哪里还顾得尿尿啊。妈妈不要急，宝宝一定能够学会控制尿便的，或许在一个月以后，或许几个月以后，5岁以后还不能控制尿便的孩子几乎没有，除非个别孩子患有不能控制尿便的疾病。父母千万不要训斥孩子，如果父母没有时间训练尿便，就多给孩子做示范，如果父母有充足的时间就适时地给予训练。在父母看来，宝宝已经能控制尿便了，可某一天宝宝尿床了，或把尿便拉在裤子里，父母都应该视为正常现象，不要动肝火。

284. 宝宝便秘

如何解决宝宝便秘问题？

我有一男孩，3岁差2个月，大便一直很硬，小孩很痛苦，有时大便出血，他一天喝2次奶，奶中放蜂蜜，平时也吃蔬菜。另外，小孩体重只有28斤，但是，特活泼，一天到晚，动个不停。

便秘是消化道的一个常见症状，大便在结肠内停留的时间太久，水分含量降低，使大便干硬，导致排便困难。如果只是大便次数少，而不干燥坚硬，不能认为是便秘。

宝宝属于大便干燥，若大便次数正常，重要的原因可能是孩子吃得太精细了。快3岁的孩子，应正常进食，牛奶作为辅食，多食含纤维素的食物和适当的粗粮，如玉米面、全麦粉等，养成定时排便习惯。宝宝发生便秘，以至肛门出血，在饮食调整的同时，还需要医疗干预，建议看医生，给宝宝吃些益生菌并多喝水对缓解便秘有帮助。宝宝的体重在正常范围内。

现身说法：女儿3次便秘的启示

第一次便秘

女儿第一次发生便秘发生在带她外出旅游回来后，可能是在外面吃乱了，当时还很怕宝宝腹泻，可孩子不但没有腹泻，却发生了便秘。宝宝一直喊着要大便，可就是解不出来，宝宝满屋转着哭，可急坏了我这个当妈妈的。当时没想到去医院，就给宝宝打开塞露，结果还真管事，没几分种就排了，可宝宝肛门破了，流了鲜血。从此，我吸取了教训，无论到哪，都不能忽视宝宝饮食。

第二次便秘

真是天有不测风云，有了第一次教训，万般注意了，可宝宝又发生了第二次便秘。发生便秘前宝宝感冒了，因为宝宝发热、咳嗽，给宝宝吃了好几天的抗菌素，医生说这可能是引起宝宝便秘的原因，我当时很困惑，宝宝婴儿时，动辄就大便不好，多是腹泻，尤其是感冒吃了抗菌素后多是腹泻，可这次为什么便秘了呢？医生给我作了解释，我明白了，可宝宝再次发生便秘，我还是有些内疚，感觉到有些失职。这次发生便秘我没给宝宝使用开塞露，而是用肥皂条刺激宝宝肛门，然后给宝宝吃了些益生菌，多饮水，多吃水果，多吃蔬菜，经过几天的调整，宝宝便秘才改善了。

第三次便秘

这次宝宝发生便秘实在找不到原因，看了医生，也没能找出直接引起便秘的原因，考虑可能是宝宝有



宝宝/郑果

有人放炮，果果站得远远的，捂着耳朵，等待听那一声巨响。

“食火”，又赶上秋燥，给宝宝吃的营养太高了。这次便秘时间也最长，经过一个月的调整才缓解了便秘。我采取了3项措施：①保证充足的水分摄入；②帮助宝宝按摩腹部，养成宝宝定时排便习惯；③蔬菜中多吃萝卜和绿叶菜，水果多吃西瓜和香蕉，粮食中适当增加粗粮，如玉米粥和豆类食物，不能拼命给宝宝吃高蛋白食物，或只吃肉，不吃粮食。

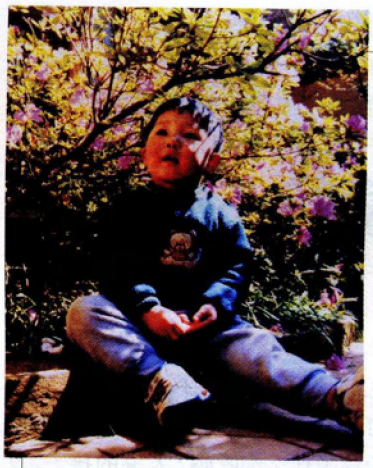
引起便秘的原因很多，如果没有胃肠道器质性疾病，称为功能性便秘，如果是由胃肠道器质性疾病所致，则称为器质性便秘。由喂养不当导致宝宝便秘是比较常见的原因。

妈妈能及时采取措施改善宝宝“便秘”是很好的。如果宝宝只是在某天，或某段很短时间出现便秘，多是由于感冒、积食等不适导致食量减少，或饮食结构不太合理等因素所致，这样的便秘比较好纠正。不轻易使用开塞露是正确的，宝宝偶尔出现便秘，父母及时寻找喂养的问题，并加以纠正是正确的做法，药物治疗则应在医生指导下。

285. 谁决定宝宝睡多长时间？

3岁的宝宝，妈妈再也不为宝宝睡眠问题犯愁了。困了会告诉妈妈他困了，或直接告诉妈妈要睡觉，或自己上床睡觉。宝宝看着父母都在忙事，当睡意袭来时，就自己找个小窝睡了，甚至手里还拿着他喜爱的玩具，或还拿着他喜欢吃的小食品。有的宝宝甚至能趴在沙发上或躺在玩具熊上睡着。这样的宝宝是让父母省心的宝宝。但有一点不好，宝宝还没有刷牙，这样对牙齿不好，有的宝宝喜欢嘴里含着吃的入睡，这更不利于牙齿健康。除此以外，宝宝这样确实不错，这样的宝宝不会有睡眠问题的，这样的宝宝大多是遇到了粗心的父母或看护人。

现在这样粗心的父母和看护人不多了，反而是过于精细敏感，对宝宝干预过多的父母多了起来。如果能够让宝宝养成良好的睡眠习惯，又能讲究卫生，保护牙齿当然比粗心好。可是如果因为父母和看护人的精心反而使得宝宝出现睡眠问题，就不如粗心的父母好了。父母和看护人应该掌握这样的原则，如果你的宝宝睡眠很自然，不用你千方百计哄宝宝睡觉，宝宝也不闹觉，能够睡一整宿，就不用去干预孩子。为了刷牙洗脸把孩子叫醒，导致孩子哭闹，引起睡眠问题是不值得的。



宝宝郑果

冬天昆明仍然是春暖花开。生在北方的果果从来没看到这么多的花，这么大的花树，果果坐在地上，还仰头看着满树的鲜花。

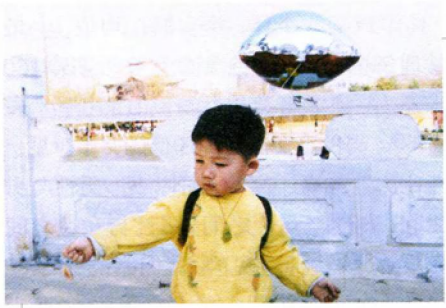
总有父母问孩子到底应该睡多长时间，不管宝宝到了哪个年龄，父母都有这样的问题。其实，睡多长时间是由宝宝来决定的。无论是睡眠、饮食，还是身高、体重，都有普遍标准，也都有一定的生长发育规律可循，这些标准和规律是通过对大量人群调查后，通过医学统计学计算或描绘出来的，这些数字和图表代表人群中的普遍性和一般性。但是，具体到某一个体，并非都在均值上，最容易理解的是身高，绝大多数女性身高160厘米左右，绝大多数男性身高在170厘米左右。但是，男性比女性身高还低的并不少见，女性比男性身高还高的也不少见。男性与男性之间，女性与女性之间，男性与女性之间身高差异性是显而易见的。我们能说身高186厘米的女性不正常吗？能认为身高160厘米的男性发育有问题吗？

这是很浅显的道理。我之所以举这样浅显的例子来阐述个体之间的差异性，就是希望父母们能通过浅显的例子理解非浅显的道理。孩子们之间在各个方面都存在着差异性，如果父母理解了这一点，就不会难过地说：人家孩子为什么能一夜睡到大天亮，而我的孩子却要醒几次？为什么人家的孩子能够静静地坐在那里读书，而我的孩子就知道玩？为什么人家的孩子不到2岁就会说很多词句，而我的孩子都快3岁了，还是不愿意开口说话？可是，你没有发现，人家的孩子很挑食，而你的孩子什么都吃吗？人家的孩子2岁才会走，而你的孩子1岁多已经能跑了吗？

每个孩子都是唯一的，都是独立的个体。我们不能苛求孩子处处都领先，我们也不能事事都领先啊。如果比较的结果是打击孩子的自信，那么，这种比较就是一种伤害性的比较了。只要我们的孩子在进步着，就应该为孩子喝彩，鼓励孩子获得更大的进步。比较的结果应该是更上进，努力做得更好，而不是让我们气馁，失去自信，更不能以不适当的比较，让我们的孩子产生妒忌心理和自卑情绪。

宝宝为什么总缠着讲书？

我的儿子不到3岁，他晚上睡觉很晚，总是缠着我们给他讲书、讲故事、陪他玩，通常睡意都很晚来临，有时11点，有时甚至12点。第二天早晨起得也不早，9点多。为了让他早睡，我们就让阿姨8点多叫醒他，中午一般从1点睡到3点叫醒他，可是晚上他还是睡不着，需要长时间地阅读和讲故事。他的睡眠时间一般在11小时左右，对他这么大的孩子是不是少了点？



宝宝/郑果
果果在喂鸽子。

3岁的孩子每晚睡大约10–12小时，白天有1–2次的小睡。但每个宝宝的睡眠时间差异都很大，孩子从2岁以后，已经成为一个有思想、有主见的孩子了。孤独感、害怕独处、对尿床和噩梦的恐惧、白天的过度兴奋、故事中主人公的命运都可能成为孩子不愿意睡觉的原因。因此，不能再像要求婴儿那样要求快3岁的孩子了，幼儿已经开始有自己的睡眠习惯了。

286. 宝宝睡觉时踢被子

● 楠楠经常蹬被子，弄得手臂和上身凉凉的，可屋里并不热呀，如何应对？

● 孩子夜里总是盖不住被，何因？

● 女儿21个月，自己睡小床，但睡得不太安稳，老喜欢翻身，甚至睡到被子上去。什么原因？如何让她睡得更好？

● 宝宝11个月了，晚上经常蹬被子，不给他蹬他就会闹，不睡觉。给他蹬又怕他受凉，请问怎么办？

● 我儿子6个半月，晚上经常踢被子。那天有点冷，结果发烧了。

● 儿子3岁，睡觉总不塌实，喜欢满床滚，我只能随着他满床睡，怕他滚下床。他踢被子，弄得我筋疲力尽，没个好觉睡。是不是哪儿不对？

● 孩子5岁半，晚上经常踢被子，晾着睡，我该怎么办？

可见，踢被子是很常见的现象，无论多大的宝宝都有踢被子现象。妈妈们为宝宝踢被子，满床打滚，不老实睡觉而犯愁，想找到万全之策。

踢被子也正常

宝宝睡觉不安稳，踢被子，不是什么异常。一夜不动，安安静静地睡，那倒不正常了。新生儿大多不会踢被子，因为运动能力还不够强，劲儿还不够大。出了满月，运动能力

就强了，妈妈给盖轻软的被子，说不定什么时候就被踢到脚下了。到了3-4个月，宝宝能耐就更大了，大踢被子，而且翻着花样踢，能毫不费力一脚蹬开被子，露出四肢，盖上就踢，看妈妈盖得快，还是宝宝踢得快。妈妈被宝宝弄得一筹莫展。

随着月龄增加，肢体运动能力进一步增强，踢被子进入了高潮。妈妈为宝宝踢被子而头痛，真是大可不必。踢被子是运动，是一种本领，就让孩子踢好了。现在宝宝都快3岁了，踢被子更是家常便饭了。

被子仅盖到脚踝处

踢被子不是被子厚薄的问题，所以许多妈妈给宝宝换薄被的努力，差不多都没有得到收效。在多年的观察、研究中，我发现有一个方法比较管用，那就是被子不要把孩子的脚盖上，只盖到脚踝处，脚基本露在外面。当孩子把脚举起来时，被子在身上，踢不着。可能腿会露出来一些，但被子还盖着大半个身体，基本冻不着。如果怕脚受凉，可以给宝宝穿一双厚一点、宽松一点的棉线袜。

睡袋也是一种选择，有专门防止宝宝踢被子的睡袋，设计比较合理，但价格不菲。妈妈不妨看一看，然后照猫画虎缝制一个，也是亲子生活不错的内容。睡袋要用纯棉细布，做得宽松、柔软。

满床打滚，一会儿仰着，一会儿趴着，一会儿蹶着，对这样的“踢被三郎”，反倒不要用睡袋了，因为不安全。管用又安全的办法是：给孩子贴身穿细棉线秋衣睡觉，同时把被子盖到脚踝处。摩擦力大了，不容易踢掉被子，即使踢掉，也冻不着。妈妈们根据自己养育孩子的实际情况，不妨尝试一下。

喜欢吸着拇指睡觉为什么?

我的侄女有4岁了，从小就喜欢含着大拇指睡觉，到现在还没有改掉这个坏习惯，而且她老是吃毛毯上的碎毛、木头屑、纸等一些不可吃的东西，喜欢



宝宝/郑学

学学小的时候和小姨妈特别亲，见到小姨妈，总是扒开跟前的人要姨妈抱。姨妈是医生，有一天去给她打针，姨妈怕被学学看到，不再理姨妈，打针时就找很多人掩护。可是，学学还是在很多人中指着姨妈，说是姨妈打的针，姨妈坏。因为她知道姨妈是医生。

到处乱咬东西，她这种情况是不是一种病态，该怎么办?

宝宝含着大拇指睡觉是把大拇指当做了他的安慰物，他想通过吸吮拇指来“哄自己睡觉”。这种习惯比清醒下吸吮拇指更容易改变，会自行消失。不要强迫制止，当发现吸吮时，慢慢把孩子的手拿开。不要采取任何强制措施，那样只能事与愿违。你说宝宝吃诸如毛毯上的碎毛、木头屑、纸等物，是吃进嘴里咽下去，还是咬，并不吃进去呢？如果宝宝把这些东西都吃进胃里的话，请带宝宝看医生。

第6节 预防接种

287. 如何为宝宝选择计划外免疫疫苗

绝大多数计划内免疫疫苗接种（通俗说的预防针）在宝宝1岁前都完成了，过了1岁，宝宝就很少接种疫苗了。但是，随着预防医学、生物学、免疫学的进步，科学家们不断研发出新的疫苗，预防病毒、细菌对人类的侵害，保护易感人群。孩子们是最易受到病原菌侵害的，所以，用于婴幼儿的防疫针比较多。已纳入国家计划的防疫针，妈妈无须考

虑，到时候抱着宝宝去接种就行了。可对于计划外的防疫针，妈妈往往举棋不定，不知道该不该给宝宝接种？接种了会不会有什么副作用？不接种吧，又担心孩子真的得病怎么办？向有关人员询问，难以得到肯定答复。宝宝是否接种计划外免疫，选择权交给了父母，可父母在为宝宝做决定时，要比给自己做决定还难，父母爱孩子胜过爱自己。我常常接到这样的咨询，我把妈妈常遇到的问题总结出来，提出我的看法和建议。

关于计划外免疫，还有一些未知的东西，有些疫苗还需要在长时间的使用中总结经验，不断改进。父母需要放心的是，批准给孩子们使用的疫苗，安全是底线，不安全的疫苗国家监管部门不会批准使用的。接种疫苗可能会有某些不良反应，但绝大多数是轻微的，对孩子不会构成伤害。极个别宝宝接种某种疫苗后可能会出现比明显现，甚至比较严重的不良反应，主要是因为体质问题。

为宝宝选择计划外免疫的大原则

- 权威机构要求接种的疫苗，尽管还没有纳入国家计划内免疫，在没有完全接种禁忌的前提下，一定给宝宝接种。
- 已经被广泛应用的一些疫苗，证实对预防疾病有帮助，又没有显现的副作用，尽管还未被纳入国家计划，也应该为宝宝接种。
- 正在流行某种传染病，已经有了针对这种传染病的疫苗，尽管不是计划内疫苗，最好也给宝宝接种。
- 宝宝已经完成了所有国家计划内免疫接种，没有发生过任何不良反应，可以更多地接受计划外免疫。
- 宝宝很容易被病毒感染，可以更多地接种病毒免疫疫苗。
- 完成计划内免疫接种后再考虑接种计划外免疫接种。

常见的计划外疫苗

风疹疫苗

近年来，风疹疫苗已广泛应用，8个月以上的婴儿可以接种。女孩接种风疹疫苗是非常必要的，主要考虑的是到了育龄期减少胎宝宝患风疹综合征的几率。接种风疹疫苗没有显现的不良反应，可能会有低热。年龄偏小的宝宝，可能会引起少量、不典型风疹样皮疹，不需要特殊处理，几天就会自然消退。

麻腮风三联疫苗

（参见《婴儿卷》。）

腮腺炎疫苗

腮腺炎疫苗已广泛应用，宝宝患了腮腺炎，就是民间所说的“肿痄腮”。宝宝肿痄腮会引起发热，腮腺肿大，如果合并细菌感染还会引起腮腺化脓样改变，甚至需要切开引流。宝宝会因为腮部疼痛而哭闹、拒食。接种腮腺炎疫苗可有效预防宝宝患腮腺炎。所以，建议给宝宝接种腮腺炎疫苗。因接种腮腺炎疫苗而引起腮腺炎的情况罕见，宝宝可有一两天的发热，不需要特殊处理。如果宝宝接种腮腺炎疫苗后出现腮腺肿大，考虑可能的原因是宝宝在接种腮腺炎疫苗前，已经感染了腮腺炎病毒，正处于潜伏期，接种疫苗后加速了病情发展，也可使病症加重，所以，在接种任何疫苗时，都应保证宝宝是健康的。如果宝宝近期有与腮腺炎宝宝接触史，先不要接种疫苗，等到潜伏期过后，确定宝宝没有被感染上，再接种疫苗。

现在麻腮风三联疫苗也开始使用，减少了宝宝针次。很多国家以三联疫苗代替了风疹和腮腺炎、麻疹单一疫苗。

轮状病毒疫苗

轮状病毒是引起宝宝腹泻的病原菌之一，几乎每年秋季都有流行，主要发生于2岁以下婴幼儿。所以，给宝宝接种轮状病毒疫苗是有必要的。轮状病毒疫苗有注射和口服两种，妈妈可根据情况选择。通常情况下在秋季来临时接种。个别宝宝接种轮状病毒

疫苗后可能会发生轻微腹泻，不需要特殊处理。如果腹泻严重，出现水样便，每天超过3次，应该带宝宝看医生。

支气管炎疫苗

支气管炎是血源疫苗，我不太赞成给宝宝接种。

流感疫苗

注射流感疫苗是预防流感的有效途径，宝宝6个月以上，如果正处于流感流行季节，可提前接种流感疫苗。流感疫苗没有终身免疫，病原菌每年都有变异的可能，所以，流感疫苗应该每年在流感流行季节到来前接种一次。接种流感疫苗后，宝宝可能会在接种当天出现发热，如果体温在38℃以下，不需要特殊处理，可给宝宝多喝水。如果体温在38℃以上，要给宝宝物理降温，可给宝宝洗温水澡，水温比宝宝体温低0.5–1℃，或与宝宝体温相同。物理降温无效，可给宝宝服退热药。疫苗反应引起的发热体温通常不会很高，持续时间一般不超过72小时。如果宝宝体温过高，或时间过长要及时带宝宝去看医生。

3岁宝宝对爸爸妈妈说的话

亲爱的爸爸妈妈，过了3岁生日，我就步入学龄前期了。在接下来的时光里，我还会有这样或那样的成长问题，爸爸妈妈不要担心，我已经长大了，有了很强的交流能力，已经能和爸爸妈妈进行很好的沟通了。

我是一本厚厚的书，非常希望爸爸妈妈能读懂我，这样，爸爸妈妈的担心就会少很多，我们之间的冲突也会少很多。

我已经能够深刻地体会到爸爸妈妈对我的爱，我也非常非常地爱你们。我喜欢给我带来幸福和欢乐的家。

我和爸爸妈妈度过了快乐的一千多个日日夜夜，度过了幸福的幼儿阶段。我相信在未来的日子里，我仍然会在爸爸妈妈的哺育下茁壮成长，有个快乐的童年。

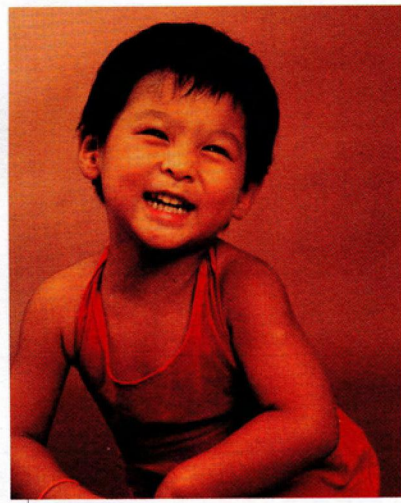
有的妈妈，其宝宝已经大了，问我什么时候出3岁以后的育儿经呀。当我告诉她们这本育儿经就写到3岁为止了。妈妈们非常遗憾地说，为什么不往下写了？没有您的书陪伴着，我们心里没底啊。

听了这些话，我恍然大悟，我应该把我的想法告诉给妈妈们。

妈妈可能感觉到了，在《胎儿卷》中，关于孕前准备写得最多，孕初期的嘱咐最多。因为有太多的准妈妈被曾经的疏忽困扰着。我心疼这些准妈妈们，所以，我只能不厌其烦地一遍遍说，希望她们不再担忧。

在《婴儿卷》中，新生儿一章所用的文字，占整卷的五分之一。把大量的笔墨都放在了宝宝前半岁。我不想让宝宝们受到更多的医疗干预，没有哪个妈妈愿意让自己的宝宝“享受”最先进的医疗设备检查和最高级的药物治疗。很多时候，疾病都能通过妈妈正确的护理得到避免。

很多习惯都是从一开始养成的，在《幼儿卷》中，我用了很多笔墨写宝宝的最初的习惯养育问题，上了学的宝宝所出现的很多问题，都是源于幼时。人们常说“从小看大，三岁看老”，是对幼儿教育的精辟论述。



宝宝武语盈



宝宝/郑果

多病的宝宝，偏食的宝宝，夜啼的宝宝，不爱学习的宝宝，性格古怪的宝宝……又有哪个宝宝生来就是这样的呢？没有，都是后天养成的。很多问题，几乎都是从婴儿和幼儿期开始的，甚至是从妈妈肚子里开始的。我之所以把妈妈在育儿中所遇到的问题，几乎都写在胎儿期、婴儿期和幼儿期，就是不希望妈妈吃后悔药，把问题消灭在萌芽之中。育儿问题是递减的，越小的宝宝问题越多。

到了学龄前期，妈妈仍然会遇到这样和那样的问题，但大多数问题都是幼儿期问题的延续，妈妈在育儿中遇到的问题仍然可以从本书中找到解决的办法。

由于篇幅问题，把《幼儿卷》中疾病一章删掉了。养孩子粗犷一点，让孩子接受医疗干预少之又少，孩子是不会那么爱生病的。孩子是崭新的生命，除了先天性疾病外，大多数疾病源于不正确的护理，无药而医是儿科医生的最高境界，更应该是妈妈育儿的最高境界。随着宝宝抵抗力的提高和妈妈养育经验的丰富，幼儿也不爱得病了。但真的病了，还是要带宝宝去正规医院看病，对体质弱的宝宝，关键是提高抵抗力，而不是找好药。

3岁以后的宝宝，养的问题少了，教的问题多了，妈妈开始把更多的时间用来教宝宝学习。其实，学龄前儿童仍然是以玩为主的，妈妈不要把更多的时间用来教孩子识字，背诗，应多带宝宝到大自然中去，到无限丰富的社会中去，让宝宝多见识，应多参与，多体验，多想，多看，多做。永远记住，给宝宝一个快乐的童年！宝宝学习的人生会很长的。

附 录

儿童矿物质功用、需要量及来源

营养素	功 能	缺 乏	过 多	每日需要量	来 源
钠与氯	调节体内酸碱度和水分交换，保持渗透压的平衡	缺钠时酸中毒，缺氯时碱中毒	口渴、肾功能不全者水肿	NaCl 1–2g，新生儿0.25g	食盐、食物(一般饮食内不缺)
钾	调节神经和肌肉活动，维持酸碱平衡	肌肉无力或麻痹，心电图异常，心音低弱	心脏传导阻滞	KCl 1–2g，新生儿0.25g	大多数食物含钾，橘汁、胡萝卜汁、乳、肉含量特多
碘	制造甲状腺素	甲状腺功能不足(甲状腺肿、地方性克汀病)	饮食含量无害	45–150μg	海藻类
镁	构成骨骼，牙齿；调节神经和肌肉活动	烦躁，震颤或惊厥，缺氧时心肌迅速失镁	饮食含量无害	100–300mg，新生儿40–70mg	五谷、豆、肉、乳、坚果(胡桃等)
钙	构成骨骼、牙齿	佝偻病、手足搐搦症	磷盐沉淀	0.6–1.2g	乳、蔬菜
磷	构成骨骼、肌肉、神经	佝偻病	消耗人体钙质	0.4–1.2g	乳、肉、豆、五谷
铁	制造血红蛋白	小细胞性贫血	饮食含铁过多并无害处	15–18mg	肝、蛋黄、血、红瘦肉、绿色蔬菜、桃、杏、黑李
锌	构成几种酶	食欲不振、味觉差	可致胃肠道症状	5–15mg	初乳、各种食物
铜	为很多酶系统的重要成分	贫血	饮食含铜多并无害处	1–3mg	肝、肉、鱼

儿童维生素功能及来源

营养素	生化功能	缺　乏	过　多	来　源
维生素A	对弱光敏感，在暗处视物时起作用	暗适应能力降低，造成夜盲、干眼病	可产生胡萝卜素血症，致皮肤黄染	肝、肾、鱼肝油、乳类、蛋黄、绿色蔬菜与黄色水果中
维生素B_1	参与糖代谢过程，抑制胆碱脂酶的活性	易倦、健忘、不安、易怒、食欲不振、消化不良，头痛，失眼，活动后心动过速	无害	肝、肉(特别是猪肉)、乳类、米糠、麦麸、豆类、硬壳果
维生素B_2	参与氨基酸、脂肪与碳水化合物的代谢和细胞呼吸，视网膜色素代谢和对光的适应	畏光、视物模糊、眼睛烧灼和痒感，口角疮	无害	蛋黄、乳类、肝、瘦肉、鱼、绿色蔬菜、全麦和豆类
叶酸	参与嘌呤、嘧啶的合成，是核酸合成的主要原料	巨幼红细胞贫血	尚未明了	绿色蔬菜
维生素B_6	参与蛋白质代谢、脂肪代谢	婴儿缺乏时发生躁动不安，惊厥，低色素性贫血	尚未明了	蛋黄、肉、鱼、乳、谷物、蔬菜
维生素B_{12}	增加叶酸的利用，促进红细胞的发育与成熟	营养性巨红细胞贫血	尚未明了	肝、肉类、蛋、鱼、乳
维生素C	促进铁的吸收和叶酸的代谢	坏血病伤口愈合慢，牙质和骨样组织形成停滞	每日超过2g，可发生尿石等症	橘子、柚子、山楂、鲜枣等新鲜水果，番茄、辣椒、白菜、萝卜等新鲜蔬菜
维生素D	调节小肠钙磷的吸收	佝偻病，婴儿手足搐搦症，生长障碍，骨软化症	骨化过度甚至软组织钙化	肝、蛋、鱼肝油
维生素E	保护胡萝卜素、维生素A和亚油酸在小肠不被氧化	早产儿溶血、共济失调，周围神经病，眼肌瘫痪	尚未明了	麦胚油、豆类和蔬菜
维生素K	促进凝血酶原合成	出血	早产儿服用正常剂量可致高胆红素血症	绿叶植物及肝

食物营养成分表(以100g食物计算)

食物 项目	食部 (%)	水份 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量(千卡) kcal	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
米	100	13.0	8.2	1.8	75.5	351	10	221	2.4	0	0.22	0.06	1.8	0
面粉(富强粉)	100	13.0	9.4	1.4	75.0	350	25	162	2.6	0	0.24	0.07	2.0	0
面粉(标准粉)	100	12.0	9.9	1.8	74.5	354	38	268	4.2	0	0.46	0.06	2.5	0
面条	100	33.0	7.4	1.4	56.4	268	60	203	4.0	0	0.35	0.04	1.9	0
青稞	100	9.6	12.0	2.7	72.1	361	56	344	7.0	0	0.47	0.12	3.6	0
燕麦片	100	7.9	14.0	7.0	68.0	391	69	392	3.8	0	0.60	0.14	1.0	0
小米	100	11.1	9.7	3.5	72.8	362	29	240	4.7	0.19	0.57	0.12	1.6	0
高粱米	100	11.4	8.4	27	75.6	360	7	188	4.1		0.26	0.09	1.5	0
芝麻	100	2.5	21.9	61.7	4.3	660	564	368	50.0					0
黄豆	100	10.2	36.3	18.4	25.3	412	367	571	11.0	0.40	0.79	0.25	2.1	0
红豆	100	9.0	21.7	0.8	60.7	337	76	386	4.5		0.43	0.16	2.1	0
绿豆	100	9.5	23.8	0.5	58.8	335	80	360	6.8	0.22	0.53	0.12	1.8	0
豇豆	100	13.0	22.0	2.0	55.5	328	100	456	7.6		0.33	0.11	2.4	0
豆浆	100		5.2	2.5	3.7	58	27	88	1.7	0.05	0.12	0.04		0
蚕豆	100	13.0	28.2	0.8	48.6	314	71	340	7.0	0	0.39	0.27	2.6	0
豌豆	100	10.0	24.6	1.0	57.0	335	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	2.7	0
豆腐	100	90.0	4.7	1.3	2.8	60	240	64	1.4		0.06	0.03	0.1	0
黄豆芽	100	77.0	11.5	2.0	7.1	92	68	102	1.8	0.03	0.17	0.11	0.8	4
绿豆芽	100	91.9	3.2	0.1	3.7	29	23	51	0.9	0.04	0.07	0.06	0.7	6
毛豆	42	69.8	13.6	5.7	7.1	134	100	219	6.4	0.28	0.33	0.16	1.7	25
四季豆	95	92.0	1.7	0.5	3.8	27	61	43	2.6	0.26		0.10	0.5	6
甘薯	87	67.1	1.8	0.2	29.5	127	18	20	0.4	1.31	0.12	0.04	0.5	30
马铃薯	88	79.9	2.3	0.1	16.6	77	11	64	1.2	0.01	0.10	0.03	0.4	16
山药	95	82.6	1.5	0.0	14.4	64	14	42	0.3	0.02	0.08	0.02	0.3	4
芋头	85	78.8	2.2	0.1	17.5	80	19	51	0.6	0.02	0.06	0.03	0.07	4
胡萝卜	79	89.3	0.6	0.3	8.3	38	19	29	0.7	1.35	0.04	0.04	0.4	12
白萝卜	78	91.7	0.6	0	5.7	25	49	34	0.5	0.02	0.02	0.04	0.5	30
春笋	30	92.0	2.1	0.1	4.4	27	11	57	0.5					
冬笋	39	88.1	4.1	0.1	5.7	40	22	56	0.1	0.08	0.08	0.08	0.6	1
藕粉	100	10.2	0.8	0.5	87.5	358	4	8	0.8					
大白菜	89	96.0	0.9	0.1	1.7	11	45	29	0.6		0.01	0.04	0.5	46
油菜	100	95.2	1.2	0.2	1.6	13	181	40	7.0					
苋菜	46	92.2	1.8	0.3	3.3	23	200	46	4.8	1.87	0.04	0.13	0.3	38

食物营养成分表(以100g食物计算)(续表)

食物 项目	食部 (%)	水份 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量(千卡) kcal	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
菠菜	89	91.8	2.4	0.5	3.1	27	72	53	1.8	3.87	0.04	0.13	0.6	39
茭白	45	92.1	1.5	0.1	4.6	25	4	43	0.3	微量	0.04	0.05	0.6	3
菜花	53	92.6	2.4	0.4	3.0	25	18	53	0.7	0.08	0.06	0.08	0.8	88
南瓜	81	97.8	0.3	0	1.3	6	11	9	0.1	2.40	0.05	0.06		4
冬瓜	76	96.5	0.4	0	2.4	11	19	12	0.3	0.01	0.01	0.02	0.3	16
黄瓜	86	96.3	0.9	0.2	1.6	12	15	33	0.4	0.13	0.04	0.04	0.3	9
茄子	96	93.2	2.3	0.1	3.1	23	22	31	0.4	0.04	0.03	0.04	0.5	3
番茄	97	95.9	0.8	0.3	2.2	15	8	24	0.8	0.37	0.03	0.02	0.6	8
黄岩蜜桔	80	88.3	0.7	0.1	10.0	44	41	14	0.8					
苹果	81	84.6	0.4	0.5	13.0	58	11	9	0.3	0.08	0.01	0.01	0.1	微量
京白梨	76	83.6								0.01	0.02	0.01	0.2	3
香蕉	56	77.1	1.2	0.6	19.5	88	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	0.7	6
花生仁	90	8.0	26.2	39.2	22.1	546	67	378	1.9	0.04	1.07	0.11	0.5	0
猪肉	100	29.3	9.5	59.8	0.9	580	6	101	1.4		0.53	0.12	4.2	
猪血	100	79.1	18.9	0.4	0.6	82								
牛肉	100	68.6	20.1	10.2	0	172	7	170	0.9	0	0.07	0.15	6.0	
羊肉	100	58.7	11.1	28.8	0.8	307				0	0.07	0.13	4.9	0
人乳	100	87.6	1.5	3.7	6.9	67	34	15	0.1	250	0.01	0.04	0.1	6
牛乳	100	87.0	3.6	4.0	5.0	69	120	93	0.2	140	0.04	0.13	0.2	1
羊乳	100	86.9	3.8	4.1	4.3	69	140	106	0.1	80	0.05	0.13	0.3	
乳酪	100	31.6	28.8	35.9	0.3	440	590	393	0.6	1280	0.08	0.50	0.1	
黄油	100	14.0	0.5	82.5	0	745	15	15	0.2	2700	0	0.01	0.1	0
米粉	100		6.3	1.0	81.1	358	17	132	0.4	微量	0.16	0.05	1.3	0
鸡	34	74.2	21.5	2.5	0.7	111	11	190	1.5		0.03	0.09	8.0	
鸭	24	74.6	16.5	7.5	0.5	136					0.07	0.15	4.7	
鸡蛋	85	71.0	14.7	11.6	1.6	170	55	210	2.7	1440	0.16	0.31	0.1	
鸡蛋黄	100	53.5	13.6	30.0	1.3	330	134	532	7.0	3500	0.27	0.35	微量	0
鸭蛋	87	70.0	8.7	9.8	10.3	164	71	210	3.2	1380	0.15	0.37	0.1	
小黄鱼	63	79.2	16.7	3.6		99	43	127	1.2		0.01	0.14	0.7	
带鱼	72	74.1	18.1	7.4		139	24	160	1.1		0.01	0.09	1.9	
鲤鱼	62	77.4	17.3	5.1	0	115	25	175	1.6		微量	0.10	3.1	
鲫鱼	40	85.0	13.0	1.1	0.1	62	54	203	2.5		0.06	0.07	2.4	
墨鱼	73	84.0	13.0	0.7	1.4	64	14	150	0.6		0.01	0.06	1.0	
巧克力	100		5.5	27.4	65.9	531	95	192	3.4	85	0.03	0.13	0.5	0
猪油	100	1.0	0	99.0	0	891	0	0	0	0	0	0.01	0.1	0
植物油	100	0	0	100.0	0	900	0	0	0	0.03	0	0.04	0	0

幼儿一周食谱举例

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	白粥 煮蛋 炒豆腐干末	蛋花粥 松糕 牛奶	白粥腐乳 面包夹炒蛋	碎菜粥 牛奶 馒头片 花生酱	白粥 炒嫩蛋 花卷	牛奶 鸡蛋饼	白粥 肉松 鸡蛋 面包
午餐	鸡末碎青菜面	烂饭 荠菜肉末 鸡血豆腐羹	肉末碎菜 馄饨	烂饭 肝末粉皮	肉末 胡萝卜丝 菜饭	烂饭 鸡末菜花 豌豆泥	馒头 肉末碎鸡毛菜汤
加餐	牛奶 蛋糕	碎鸡毛菜 面片	牛奶 枣泥包	酒酿蛋花	牛奶 苏打饼干	水果羹	牛奶 豆沙包
晚餐	烂饭 炒鱼片 菜花胡萝卜(小片)	烂饭 牛肉末蔬菜 浓 汤	烂饭 蕃茄炒蛋 炒豆腐干末 碎菠菜	烂饭 肉末碎青菜 碎豆泡	烂饭 红烧鱼 葱末豆腐	菜肉包 葱油蛋 花汤	烂饭 肉末蒸蛋 蕃茄土豆汤

幼儿膳食计划每日总量表

	品　　名	1–2岁	2–3岁
保护性食物(g)	蔬菜(绿叶占1/2–1/3)	100–150	150–200
	豆制品	30	50
	蛋	50	50
	鱼、肉、脏腑、动物血	30–50	50–75
	牛乳	250–500	250
	水果	50–100	50–100
供热能食物(g)	粮食(包括粗粮)	150–200	200–250
	植物油	7–10	7–10
	糖	15	10
营养成分(g)	蛋白质	38–54	48–62
	脂肪	29–45	32–42
	碳水化物	157–225	194–248
热能(kcal)	热能	1015–1505	1244–1518
	蛋白质：脂肪：碳水化物	1：0.8：4	1：0.7：4

注：此种膳食系由多种食品配合组成，蛋白质质量均佳，热量分配接近理想，维生素及无机盐均丰富。

幼儿食物烹饪方法

年龄（岁）		1–2	2–3
切法	蔬菜	泥或碎末	细丝、小片、小丁
	鲜豆	泥	煮烂、整食
	豆干	泥	碎烂
	豆腐干	碎烂	细丝、小片、小丁
	鸡鸭	去骨切末	细丝、小片、小丁
	鱼	去刺切碎末	去刺、小片、小丁
	虾	碎末	虾仁
	肉	碎末	细丝、小片、小丁
	脏腑	碎末	细丝、小片、小丁
	血	碎末	细丝、小片、小丁
烧法	饭	烂、用肉或菜汤煨饭	烂、用肉或菜汤煨饭
	面食	蒸、煮、烧、煨	同上，加饺子、包子
	粗粮	粉、糊	烂粥
	荤菜	烧、煮、煨、炖	烧、煮、煨、炖、炒
	蔬菜	烧、煮、煨、炖	烧、煮、煨、炖、炒
	点心	烤、蒸、煨、煮	烤、蒸、煨、煮

1–3岁正常儿童头围参考标准（cm）

年龄组	男　童			女　童		
	下限值	平均值	上限值	下限值	平均值	上限值
初生	31.9	34.3	36.7	31.5	33.9	36.3
10个月–	43.0	45.8	48.6	42.4	44.8	47.2
12个月–	43.9	46.5	49.1	43.0	45.4	47.8
15个月–	44.5	47.1	49.7	43..6	46.0	48.4
18个月–	45.2	48.6	50.0	44.1	46.5	48.9
21个月–	45.5	48.1	50.7	44.5	46.9	49.3
2岁–	46.0	48.4	50.8	45.0	47.4	49.8
2.5岁–	46.6	49.0	51.4	45.6	48.0	50.4
3–3.5岁	47.0	49.4	51.8	46.2	48.4	50.6

注：表中数字来源于1995年九市城区儿童体格发育调查

1–3岁正常儿童身高参考标准(cm)

年龄组	男童			女童		
	下限值	平均值	上限值	下限值	平均值	上限值
初生	47.0	50.4	53.8	46.6	49.8	53.0
12个月–	71.9	77.3	82.7	70.3	75.9	81.5
15个月–	74.7	80.3	85.9	73.3	78.9	84.5
18个月–	76.5	82.7	88.9	75.8	81.6	87.4
21个月–	79.2	85.6	92.0	78.5	84.5	90.5
2岁–	82.3	89.1	95.9	80.3	88.1	94.9
2.5岁–	86.3	93.3	100.3	84.8	92.0	99.2
3–3.5岁	89.4	96.8	14.2	88.7	95.9	103.1

注：表中数字来源于1995年九市城区儿童体格发育调查

1–3岁正常儿童体重参考标准(kg)

年龄组	男童			女童		
	下限值	平均值	上限值	下限值	平均值	上限值
初生	2.54	3.30	4.06	2.48	3.20	3.92
12个月–	8.08	10.16	12.24	7.42	9.52	11.62
15个月–	8.48	10.70	12.92	7.99	10.09	12.19
18个月–	8.87	11.25	13.63	8.43	10.65	12.87
21个月–	9.31	11.83	14.35	9.01	11.25	13.49
2岁–	10.01	12.57	15.13	9.58	12.04	14.50
2.5岁–	10.90	13.56	16.22	10.31	12.97	15.63
3–3.5岁	11.40	14.42	17.44	11.15	14.01	16.87

注：表中数字来源于1995年九市城区儿童体格发育调查

(以上表格除注明外均改编自《实用儿科学》)

参考文献

《实验诊断临床指南》徐勉忠主编，科学出版社，1999年8月版

《实用儿科学》（上、下册）吴瑞萍、胡亚美、江载芳主编，人民卫生出版社，1959年12月版

《儿童保健学》潘建平主编，陕西科学技术出版社，1998年9月版

《塑造最佳的人生开端》鲍秀兰等著，中国商业出版社，2001年9月版

《雷默博士育儿书》Remp.H.Largo著，吕鸿、赵静、刘刚译，中国商业出版社，2003年1月版

《小儿养育手册》上海市儿童医院编，上海科学技术出版社，2001年10月版

《临床儿童口腔学》文玲英、杨富生主编，世界图书出版社，2001年10月版

《实用眼科学》刘家琦、李凤鸣主编，人民卫生出版社，1984年7月版

《现代小儿耳鼻喉科学》郭玉德主编，人民卫生出版社，2000年5月版

《发育行为儿科学》邹小兵、静进主编，人民卫生出版社，2005年11月版

《语言本能》（英）史迪芬·平克著，洪兰译，汕头大学出版社，2000年4月版

《趣论眼睛》李发科著，中南大学出版社，2005年3月版

后　记

感谢我尊敬的前辈，妇产科专家刘玉兰老师、儿科专家张春瑞老师、儿科专家张孝萱老师、小儿神经内科专家叶露梅老师、小儿内分泌专家鲍美珍老师、小儿血液病专家王琦老师。在我20年临床和研修工作中，他们广博的专业知识、精湛的医术、出色的人品，都给予我极大的帮助和影响。我成长为一个受很多人欢迎和信任的医生，还能为医学科普写作做点贡献，我把这当做对他们的回报。

感谢我的丈夫，尽管他的工作也很忙，但他总是挤出时间，从国外专业网站和国外原版专业书籍中为我查询、翻译或购买有关最新医学资料，包括英、日、法语的。没有他的帮助，我就不能更多地掌握国际医学进展。

感谢秦皇岛市妇幼医院院长陈妍华女士的关怀与支持。她一贯支持我抓临床业务，还支持我抓科研，鼓励我用科研成果和专业知识服务于大众。

感谢田甜女士所做的文字修改，她逐字逐句修改了全部书稿数遍。没有她的修改，甚至可以说就不可能有这本书的出版。

感谢为本书提供照片的所有亲朋好友，感谢全国各地的读者和网友们，感谢孩子的爸爸妈妈们把小宝宝可爱的形象提供给我，展现给大众。没有这些照片，就不能生动地反映出中国幼儿发育的真实情景。

感谢所有为《郑玉巧育儿经》“胎儿卷”、“婴儿卷”、“幼儿卷”的出版做了许多工作的人们。有的人帮助我把原版的资料翻译为中文，有的人为这套书翻拍了很多图片资料，有的人为这套书充当模特，有的人为我做了许多非常琐碎的工作，有的妈妈花了大量的时间为她们提供的图片专门写图片说明，等等。

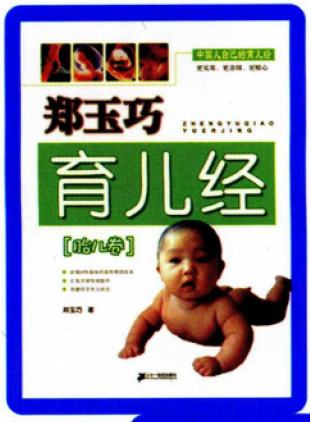
《郑玉巧育儿经》能够出版，是无数知名和不知名的人们倾注了对中国的妈妈和宝宝的爱的结果，作为作者，总有一股暖流在心中。在这部书付梓之际，唯有献上我深深的感激。

作者

2007年7月于北京

郑玉巧育儿经

(共三卷)







责任编辑：林　云　杨　华
特约编辑：孙淑慧
美术编辑：胡小梅
模特宝宝：王美泽（封面）
　　王美泽（扉页）

郑玉巧育幼理念

1
你的宝宝是唯一的；没有适合所有父母和所有幼儿的金科玉律
2
父母是孩子的第一任老师——父母的言行举止对孩子潜移默化且深远
3
理解幼儿丰富的情感世界——宝宝亦需要精神的乳汁来哺育
4
崭新的心灵是没有“问题”的——没有问题宝宝，只有问题父母
5
守护和谐幸福的家庭——培养幼儿健康的心灵，胜过所有智力开发
6
提高免疫力是不生病的秘密，请给幼儿到大自然中锻炼的机会
7
规避药物伤害——“无药而医”仍是治疗幼儿疾病的最高境界
8
孩子是一本百读不厌的书，请细细品读孩子成长的每一个日日夜夜

上架建议　育儿·健康·生活
ISBN 978-7-5391-4365-1
9 787539 143651 >
定价：49.80元