



《郑玉巧育儿百科-幼儿篇》

郑玉巧育儿理念

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

父母是宝宝的第一任老师：父母言行举止对宝宝潜移默化的影响是巨大的

理解幼儿丰富的情感世界：宝宝开始需要精神的乳汁来哺育

崭新的心灵是没有“问题”的：没有问题宝宝，只有问题父母

守护和谐幸福的家庭：幼儿健康的心灵，胜过所有智力开发

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

规避药物伤害：“无药而医”仍是治疗幼儿疾病的最高境界

宝宝是一本百读不厌的书：细细品读宝宝的“1095个日夜”

第一章 1岁1个月幼儿（12~13月）

- [幼儿期与婴儿期宝宝的差异](#)
- [幼儿期体格与体能的发育](#)
- [不要制止宝宝有创意的淘气](#)
- [幼儿语言发育模式和差异](#)
- [宝宝认知世界的基础](#)
- [周岁后远近视觉已初步建立](#)
- [什么样照明度能保护幼儿视力](#)
- [怎样培养宝宝健康饮食习惯](#)
- [训练周岁宝宝大小便的建议](#)
- [带宝宝出游要准备哪些食物](#)

第二章 1岁2个月幼儿（13~14月）

- [1岁2个月宝宝的能力指标](#)
- [1岁2个月的体格体能变化](#)
- [亲子语言交流的正确方式](#)
- [安全环境下的探索精神](#)
- [不要这样应对宝宝耍脾气](#)
- [借助身体语言表达意愿](#)
- [15个月宝宝的感官培养](#)
- [别让宝宝吃饭成负担](#)
- [宝宝饭桌上的“智斗”](#)
- [14个月幼儿喂养6大误区](#)

第三章 1岁3个月幼儿（14~15月） [更多>>](#)

[分享实用资源 传递成长快乐](#)

- [14-15 个月宝宝的能力变化](#)
- [1 岁 3 个月宝宝的体格发育](#)
- [日常生活的语言环境最重要](#)
- [解读“春捂”的真正含义](#)
- [14 个月幼儿不能安静吃饭咋办](#)
- [宝宝睡眠不足的辨别及对策](#)
- [14-15 个月宝宝不睡整觉咋办](#)
- [15 个月宝宝夏季少用纸尿裤](#)

第四章 1 岁 4 个月幼儿（15~16 月） [更多>>](#)

- [1 岁 4 个月幼儿的行为特点](#)
- [1 岁 4 个月宝宝的潜能开发](#)
- [宝宝的视觉行为及发展](#)
- [扮演角色丰富想象力](#)
- [接受宝宝的不良情绪反应](#)
- [15 个月宝宝偶尔摔跤不是病](#)
- [幼儿营养的 5 大原则](#)
- [宝宝年龄增而饭量为啥没增](#)
- [16 个月宝宝的体格发育特征](#)
- [诠释 16 个月宝宝的体能发展](#)

第五章 1 岁 5 个月幼儿（16~17 月） [更多>>](#)

- [宝宝的能力培养关键期](#)
- [让父母兴奋又疲劳的年龄](#)
- [1 岁 5 个月宝宝的智力与潜能](#)
- [如何面对“宝宝不合群”](#)
- [诠释 16 个月宝宝的能力进步](#)
- [16 月龄要养成定时排便习惯](#)
- [1 岁半幼儿能力令人难以置信](#)

第六章 1 岁 6 个月幼儿（17~18 月） [更多>>](#)

- [1 岁 6 个月的能力让你吃惊](#)
- [17-18 个月宝宝词汇量猛增](#)
- [17-18 个月宝宝的行为发展](#)
- [1 岁半宝宝偏食的解决方案](#)
- [1 岁 6 个月宝宝能控制大小便吗](#)
- [1 岁半宝宝半夜哭闹原因解析](#)

第七章 1 岁 7 个月幼儿（18~19 月） [更多>>](#)

- [18-19 个月宝宝的体能发展](#)
- [1 岁 7 个月宝宝的智能发展状况](#)

- [18-19 月龄宝宝的养育策略](#)
- [1 岁 7 个月宝宝日常生活咋护理](#)

第八章 1 岁 8 个月幼儿（19~20 月） [更多>>](#)

- [1 岁 8 个月宝宝的行为特点](#)
- [1 岁 8 个月宝宝生长发育状态](#)
- [1 岁 8 个月宝宝的语言能力](#)
- [小人儿的心思妈妈要搞懂](#)
- [夏季如何预防宝宝感染性腹泻](#)
- [宝宝生理成熟才能控制大小便](#)
- [怎样培养宝宝独立睡觉](#)

第九章 1 岁 9 个月幼儿（20~21 月） [更多>>](#)

- [1 岁 9 个月宝宝的语言大突破](#)
- [20-21 月龄宝宝的行为发展](#)
- [1 岁 9 个月体格与体能发育特点](#)
- [宝宝会控制大小便的完整含义](#)

第十章 1 岁 10 个月幼儿（21~22 月） [更多>>](#)

- [1 岁 10 个月宝宝的行为培养](#)
- [宝宝语言联想能力的培养](#)
- [1 岁 10 个月宝宝的智能培养](#)
- [保姆看护宝宝的安全守则](#)
- [22 个月宝宝的体格和体能评估](#)

第十一章 1 岁 11 个月幼儿（22~23 月） [更多>>](#)

- [1 岁 11 个月宝宝的语言潜能](#)
- [1 岁 11 个月宝宝的智力发展](#)
- [像妈妈一样关爱玩具娃娃](#)
- [1 岁 11 个月宝宝的行为特点](#)

第十二章 2 岁幼儿（23~24 月） [更多>>](#)

- [2 岁幼儿的智力和行为特点](#)

幼儿期与婴儿期宝宝的差异

体重增长缓慢

相对于身高来说，体重增长缓慢，在未来的几个月里，体重都没有明显的增加。进入幼儿期，宝宝已不以乳类食品为主了，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。从外观上看，宝宝不再那么“肥”了。宝宝过周岁生日时体重是 11 千克，一个月过去了，宝宝体重可能仍然是 11 千克，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，宝宝身体就会健康地生长，妈妈不要着急。

精细运动能力飞速发展

幼儿期宝宝，大运动能力进入缓慢、稳步发展阶段，但在精细运动能力方面，却会飞速发展。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。

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，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需过于紧张，一次次地跑医院。

体格发育稳定，能力发育快速

幼儿体格发育不像婴儿那样明显，进入到了相对稳定期，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，感觉宝宝“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，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接着，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。

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。

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宝宝。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。这个时期的幼儿，见到什么都想摸一摸，遇到什么都想尝试一下。幼儿有了自己的愿望和喜好，如果父母强烈干预，就会招致宝宝大声哭闹或者大呼小叫，这是幼儿表示反抗的方法之一。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宝宝，宝宝就会反抗。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，不是宝宝不可爱，而是宝宝在认识、情感、心理上更进了一步。

语言理解关键期

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，父母不要泛泛地和宝宝说话。比如，当宝宝闹着要到外面去玩，而这时外面正在刮风下雨，暂时不能带宝宝到户外活动，父母不要说：宝宝是个乖宝宝，要听爸爸妈妈的话。而是要具体地告诉宝宝：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。

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，不但会使宝宝乳牙萌出时间推迟，还会影响宝宝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。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12~13月。以后即使付出百倍的努力，都难以达到应有的发育水平。

幼儿期体格与体能的发育

(1) 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，一年增长2.5千克左右。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消失，倒睫就会不治而愈。

(2) 身高。

与婴儿期相比，幼儿期宝宝身高增长速度有所减缓，但仍处于生长发育的高峰期。幼儿期以后，体格发育开始逐渐进入缓慢生长阶段。到了青春期前后，又开始进入第二个生长发育高峰期。1~2岁宝宝，年平均身高增长标准为：女孩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。有的宝宝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。

(3) 头围。

宝宝在婴儿期，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，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。

(4) 凶门。

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

宝宝小手越来越灵活：扔小球

宝宝能够单手扔球，站着时，能把小球抛出100厘米左右；坐着时，能把小球抛出50厘米左右，但宝宝还不能把小球抛到指定的地方。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”。抛球是身体的协调动作，需要大脑和整个神经肌肉系统的协调运动。

把手伸进瓶口

妈妈把装有小花球或彩色珠子、瓶口比较小的瓶子给宝宝玩，宝宝会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，那真令人震惊。

当宝宝遇到这样的困难时，妈妈要及时帮助

宝宝，这不属于代劳，也不会让宝宝变得懒惰，不动脑子。对于这个月龄的宝宝来说，只要有取出瓶子中小花球的欲望就足够了。妈妈可演示给宝宝看：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。要特别注意，宝宝容易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。发现响声 1 岁以前的宝宝，摇晃带有响声的玩具，不能意识到声音是摇晃的结果。1 岁以后，宝宝会突然醒悟：原来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，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。不要让宝宝养成用哭要挟父母的习惯。

自由自在地爬着走

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，但还不会自由爬的宝宝并不少见，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：爬得晚的宝宝，会站和会走的时间大大提前。父母不要为宝宝一项能力发育慢而怀疑宝宝的发育有问题，更不要感到内疚，宝宝天生就具有这些运动能力，每个宝宝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，适时而恰当地为宝宝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宝宝。父母对宝宝报以欢快的笑脸，投以鼓励的眼神，对宝宝的健康成长和正常发育起着巨大的作用。走路与父母训练的关系

大多数宝宝在 12 个月到 14 个月，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，妈妈常说她的宝宝还不会走就要跑。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。

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 12~13 月，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。宝宝到了三四岁以后，胫腓骨延长，小腿就不那么弯了。

不要制止宝宝有创意的淘气

给宝宝更多自我锻炼的机会

1 岁以后的宝宝，开始有创造性运动的能力。如果宝宝已经会走了，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。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，宝宝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。

不要制止宝宝有创意的淘气

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，宝宝闹得让妈妈“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。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，妈妈还没走到宝宝身边，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。

幼儿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，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，能大部分听懂爸爸妈妈所说的话，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。

语言能力发展的两种模式

如果宝宝说话早，父母就会感到欣慰和骄傲，认为宝宝非常聪明，和宝宝交流起来也容易了许多。如果宝宝说话晚，尤其是到了2岁还不会说话时，父母就会非常着急，心存担忧。如果父母把这些担忧写在脸上，表现出不安的情绪，宝宝也会萌生不安的感觉。如果父母发现自己的宝宝说话比较晚，但其他各方面发育都没有问题，能够听懂父母的话，父母就要坚信宝宝没有问题。有的宝宝是逐渐学习说话的，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。有的宝宝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。

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、体型、运动能力和思维能力方面。

这或许与现代教育有关，或许与父母对宝宝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宝宝说话，力求简短，表达准确。宝宝听一千遍“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，但宝宝在语言环境中学习语言是千真万确的。尽管宝宝是在父母营造的语言环境中学习语言，但如果父母总是喋喋不休地和宝宝说话，也会阻碍宝宝语言的发展。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。

聪敏的耳朵像台录音机

父母很难想象，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。

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。宝宝像父母，除了遗传因素，

很大程度上是模仿大人的结果。1岁多的宝宝拿着一个比他高许多的拖把拖地，那姿势，那神态，那认真劲，俨然像个小大人。没有人教过他，这让父母感到异常惊讶：宝宝什么时候学会拖地了？这就是模仿的结果！周围人，特别是父母的言行对宝宝有着潜移默化的影响，不想让宝宝做的，父母首先不要做。倘若父母对宝宝的要求恰恰是父母做不到的，最好不要要求宝宝去做，不但没有效果，还会伤害宝宝的心理健康。

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。但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，寻找宝宝感兴趣的事情，这对宝宝的智力开发非常有帮助。宝宝幼时快乐的经历，对宝宝身心健康有很大的帮助，爸爸妈妈多给宝宝快乐的时光吧。

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，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，无需教宝宝怎么画鸭子和小鸡，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应该是动物园了，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。

周岁后远近视觉已初步建立

远近视觉初步建立

婴儿期宝宝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，宝宝看到天上圆圆的月亮，也会伸出小手去抓的。

经过屡次实践，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：原来我无需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，宝宝远近知觉初步建立，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。

什么样照明度能保护幼儿视力

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，严重时还会引起头疼。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，心情也格外的好。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。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。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，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，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。

怎样培养宝宝健康饮食习惯

咀嚼吞咽能力与固体食物

大多数父母在宝宝 1 岁以后给宝宝真正喂食固体食物，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，有的宝宝会噎着，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。

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。这些都是这么大大宝宝常有的现象。

宝宝普遍不爱喝白开水，喜欢喝饮料。妈妈的理由很简单：宝宝不喝水，只能给宝宝喝些饮料，总不能干着宝宝呀。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。养成让宝宝喝水的习惯，不但对宝宝健康有益，对宝宝的牙齿也

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的宝宝的营养需求，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的宝宝的特点。所以，一天吃三次正餐，上下午加餐两次。通常情况下，对于这么大的宝宝可把水果作为零食了。

训练周岁宝宝大小便的建议

如何训练这个月龄宝宝尿便

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，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宝宝感到，他是个笨宝宝，是个没有用的宝宝不要给宝宝挫败感。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。

发现尿便征兆及时训练

- (1) 正在玩耍的宝宝突然停止了玩耍。
- (2) 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。
- (3) 喉咙中发出恩恩的声音。
- (4) 正在行走的宝宝突然站在那里不动。
- (5) 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宝宝会控制尿便了，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，父母可以开始着手帮助宝宝学习控制尿便。从这个月开始，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，每个宝宝接受能力不同，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。
- * 这个月龄仅是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排在便盆中并不重要，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。

带宝宝出游要准备哪些食物

为宝宝准备食物

(1) 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，当宝宝想喝奶时，随时给宝宝冲。

(2) 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，到当地购买即可。

(3) 其他食品：适合一两岁幼儿吃的零食，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，那些小的方便剥皮的水果是最佳选择。

(4) 正餐：到正规餐厅就餐，其中西红柿鸡蛋汤或西红柿炒鸡蛋加大米饭，是比较好的选择。餐厅饭菜多油大，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。饭菜多比较硬，要求给宝宝做得软些。另外，不要让厨师淋明油，这可能会引起宝宝脂肪泻。

(5) 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。

如何为出游的宝宝准备衣物

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

出游宝宝必备的小药箱

为宝宝准备小药箱

- 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、口服补液盐；
- 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，尽量不给宝宝吃晕车药，如果宝宝晕车了，最好把车停下来，把宝宝抱出车外，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。

不伤宝宝情感的自然断奶法

宝宝断母乳进行时不要伤及宝宝的情感

给宝宝断母乳，对于一些妈妈来说并不难，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，以免伤害宝宝的情感。

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：

- (1) 减少可促进生乳的食物。
- (2) 逐步减少给宝宝喂母乳次数。
- (3) 逐步缩短给宝宝哺乳时间。
- (4) 延长喂母乳的间隔时间。
- (5) 尽量不用乳头哄宝宝入睡或哄哭闹中的宝宝。
- (6) 不喂奶时，尽量不在宝宝面前暴露乳头。

(7)不喂哺时，尽量不用喂奶的姿势抱宝宝。

(8)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。

(9)不给宝宝看有妈妈抱宝宝喂奶的图书照片、电视画面。

(10)给宝宝看有宝宝自己吃饭的图书、照片、电视画面。

(11)减少用儿语和宝宝说话的频率。

(12)在宝宝的玩具中增加餐具玩具，或给宝宝玩食物餐具。

(13)乳房发胀时，用吸奶器吸出乳汁，吸乳过程不要让宝宝看到。

(14)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。

(15)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。

(16)如果宝宝的小床紧临你们的大床，让爸爸靠宝宝小床一边。

(17)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。

(18)适当给自己喷点香水，以掩盖母乳的味道。

(19)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的，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

(1)吃回乳药物。(2)停止给宝宝哺乳。(3)离开宝宝，交由其他看护人带养。(4)乳房胀时，用吸奶器吸出乳汁。

断母乳后选喝幼儿段配方奶

断母乳后如何保证营养

幼儿段配方奶可延续母乳的好处，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。每日三餐加两次加餐。每日粮食约150克，油约25克，蔬菜100~150克，蛋或肉约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。

让幼儿不偏食的膳食梯形塔

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，肉蛋主要提供蛋白质和脂肪，蔬菜主要提供维生素和膳食纤维。水果主要提供维生素。配方奶主要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。当然，所有的食物都提供热量，但蔬菜所含热量是非常低的，甚至可以忽略不计，含淀粉类蔬菜有一定热量，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、睡眠不安等症状。

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)、矿物质和维生素(蔬果奶)、碳水化合物(米面)、脂肪(肉蛋奶)、膳食纤维(蔬菜)。

周岁宝宝春季多到户外活动

春季

- (1) 不要因为有不干不完的家务活就把宝宝困在室内。
- (2) 不要因为怕宝宝冻着、凉着而把宝宝捂在家里。
- (3) 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。
- (4) 春季干燥，注意给宝宝补充水分。
- (5) 民间的“春捂秋冻”有一定道理，不要过早减衣服。
- (6) 冬春季节交替的时候，气温不恒定，要根据气温变化给宝宝调整衣物。
- (7) 最好在早晨起来时决定给宝宝穿多少，穿什么，半途减衣服容易使宝宝感冒。
- (8) 北方春季湿度很小，要注意保证室内湿度。

宝宝适宜在什么光线下玩耍

适宜幼儿视觉发育的光线

适合宝宝视觉发育的照明度

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，宝宝玩耍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，自然光是太阳产生的。但太阳光异常明亮，直接看太阳非常耀眼。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。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宝宝们尤为明显。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。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。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。

教宝宝认色别用颜色混杂图

视觉发育

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。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的发展，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、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。如果我们只是让宝宝看，什么也不告诉宝宝，那么宝宝的“看”是没有意义的。

13个月宝宝如何防意外事故

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；

- 学步车倾覆使宝宝摔伤或夹伤；
- 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；
- 把很热的熨斗放到宝宝能摸到的地方，宝宝会站在小凳子上，会通过拽连在熨斗上的电线把熨斗拽下来；
- 宝宝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宝宝友好，你也不能保证宝宝不去招惹它；
- 抱着宝宝喝热茶、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。

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；
- 没带雨具。

意外事故发生后，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，自然而然知道如何预防意外。父母需要学习这方面的知识

周岁宝宝夏季护理要点

夏季

- (1) 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，用薄一些的尿布即可。
- (2) 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。
- (3) 用痱子粉防痱子不是最好的选择，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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。
- (7) 可以使用电蚊香，最好不用熏蚊香。用蚊帐是最安全的，但宝宝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宝宝。
- (8) 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。
- (9) 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。
- (10) 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。

1 岁 2 个月宝宝的能力指标

身体像芝麻开花节节高

宝宝的体重在不断地增加着，但与婴儿期相比，宝宝体重的增加变得潜隐起来，在妈妈看来，似乎感觉宝宝越来越瘦了。宝宝腿长了，脖子似乎也长了，宝宝的脸蛋也不再横着长了。宝宝的形体悄悄发生了改变。幼儿期的宝宝身高像芝麻开花节节高。一个月没见长，下个月可能长了一大块，这段时间没长，过段时间长了一大截。如果宝宝身高在下限值上，

才需要注意。

会用单手做事

能比较熟练而准确地用手指捏起物品，拇指与食指、中指能很好地配合，不再是大把抓。宝宝运用手的能力有了很大进步，能用单手完成的动作，不会再用双手完成了。小的物件，宝宝仍有可能放进嘴里，造成危险，因此爸爸妈妈要特别注意。

腿上工夫渐长进

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。走得很稳当，爸爸妈妈高兴，终于能歇一歇了，但安全问题又来了，热水瓶、电插座、锐器、可能卡到喉咙的小物件，都可能成为危险，消除隐患是爸爸妈妈的责任。

词汇量增加极快

如果宝宝已经会说话了，一天可能新学会 20 个字！如果宝宝还不会说话，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。

敏锐得像个精灵

相对于婴儿而言，幼儿对外界人或事物变得更加敏感和警觉。宝宝对外界的人或事物的敏感程度越高，潜能越容易被开发出来，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。

可以享受美食了

宝宝不再是婴儿，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，把吃饭的权力交给宝宝，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。有选择地吃，不把注意力放在吃上，是宝宝的特点。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。

1 岁 2 个月的体格体能变化

体重、身高悄悄变化

到了这个月龄，宝宝标准体重是 10 千克。过高或过低，需查看宝宝体重增长图。高于最上限，说明宝宝体重过高；低于最下限，说明体重过低。体重的计算公式为：年龄乘以 2，再加 8（年龄 $\times$ 2+8=体重千克）。身高也处在悄悄增长的状态，计算公式为：年龄乘 5，加 75（年龄 $\times$ 5+75=身高厘米）。可对照附录中身高增长曲线图，判断宝宝身高发育是否正常。囟门闭合都正常宝宝头围也有正常增长图（见附录），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。这个月龄的宝宝，囟门完全闭合，或只是膜性闭合，前囟骨缝还没有闭合，都是正常的。有的宝宝出生囟门就比较小，只有 0.5 厘米；有的宝宝出生时囟门比较大，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，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属于正常，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。爬出了花样宝宝已经不满足在平地上爬，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。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宝宝特别容易出意外的原因。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，还需要思考怎样才能不摔下来。尽管宝宝的安全意识不强，但宝宝拥有自我保护的本能。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，会玩的宝宝才是发育正常的宝宝。如果不会玩，只会坐在那里发呆，那才是真的有问题。

帮助宝宝敢于向前走

宝宝在刚刚会走的时候，会横着向两边走，这样可以借助物体保持身体稳定，因为宝宝还不能很好地控制自己的身体。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。如果想帮助宝宝向前走，方法很简单，妈妈在宝宝的前面，用能吸引宝宝的東西，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。

亲子语言交流的正确方式

语言交流的正确方式

- 不必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上，看着宝宝，认真地听宝宝说话，并给予积极的回应。
- 自言自语是宝宝语言发展的一个阶段，说明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。父母不要打断宝宝的自言自语。
- 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，切莫不间断地一口气把话说完。
- 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错误地使用过的语句。

宝宝会用自己的名字了

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。宝宝对名字的认识和宝宝自我发展紧密联系在一起，宝宝的这种自我意识出现的时间不尽相同，有的宝宝早在1岁多就出现，有的宝宝要等到3岁才出现。最初，宝宝是使用自己的名字表达自己的意思，慢慢地，宝宝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。这么大的宝宝还不分“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”。宝宝还没有形成对你、我、他的认识。当宝宝不能区别你、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。

安全环境下的探索精神

这么大的宝宝，既希望独立，又具有极强的依赖性，尤其是对爸爸妈妈或看护人的依赖，比婴儿期更加强烈。宝宝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，去寻找妈妈，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。有的妈妈认为宝宝太黏人了，试图锻炼宝宝的独立性，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，使宝宝的依赖性变得越来越大，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。宝宝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。

不要这样应对宝宝耍脾气

不要这样应对宝宝耍脾气

● **立即满足要求。**当宝宝大哭大闹时，如果爸爸妈妈马上满足他的要求，宝宝就有了这样的经验：只要他大发脾气，什么事都能如愿以偿。

● **严厉训斥。**当宝宝坐在地上耍赖时，如果爸爸妈妈大声训斥他，或许会立即奏效，让正在耍闹的宝宝乖乖地站起来，或许会有很长时间宝宝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，宝宝的心灵可能会受到伤害。

● **动武。**当宝宝躺在地上哭闹时，如果爸爸妈妈对他动武，宝宝可能会产生被羞辱感。尽管这么大的宝宝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”的宝宝，宝宝会变得性格孤僻，对人缺乏信任，影响宝宝以后与人的交往能力。

● **置之不理。**当宝宝站在那里哭闹时，如果爸爸妈妈干脆走开，离他远远的，宝宝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宝宝，宝宝开始

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宝宝，甚至做出不切实际的许诺，比马上满足宝宝的要求更糟。宝宝会不断以此要挟爸爸妈妈，爸爸妈妈还会失去宝宝对父母应有的尊重。

这样应对比较好

当宝宝耍闹时，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宝宝的视线。

第一步：爸爸或妈妈走到宝宝身边，蹲下来，两眼温和，但不露一点笑容地注视着宝宝的面部，能和宝宝的眼睛对视最好，一只手轻轻地放在宝宝的肩膀上，不要拍，不要摇，默默地等待着。

第二步：如果宝宝不再腿脚乱蹬，手臂不再乱舞，哭声也小了，就轻轻拍两下宝宝的肩膀，但仍然不要吱声。

第三步：如果宝宝一点也不哭了，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。”如果宝宝点头，你就说：“妈妈相信你会自己站起来。”如果宝宝站起来了，你继续说：“你是个勇敢的宝宝。”

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宝宝说话，也要根据当时具体情况，结合具体问题而定。但语言要简练，就事论事，不给宝宝下不好的结论，不讲抽象的大道理。宝宝对爸爸妈妈的话可能并不完全理解或认可，但爸爸妈妈会给宝宝准确的信息：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宝宝，宝宝从爸爸妈妈那里不断接受正确的信息，宝宝会健康地成长起来。在养育宝宝的过程中，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，还能使爸爸妈妈和宝宝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。

宝宝在大庭广众下耍闹怎么办

当宝宝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，但并没能使宝宝停止耍闹，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，宝宝不会一直这样哭闹下去的，即使他想不通，至少他会哭累，会饿，他终究会自己停止哭闹的。当宝宝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，赶快答应宝宝的要求吧。有的人可能会谴责父母，怎么能这样对待宝宝呢，有的人可能会直接过去哄宝宝。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，不要扶宝宝。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、外公外婆面前耍闹

如果宝宝在家里耍闹，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，也不能在宝宝面前和老人理论，这次只能罢休了。但事后你一定要和老

人说清楚，宝宝再这样耍闹，希望他们马上回避，告诉老人这是为宝宝好，老人也不希望自己的孙子成为不可理喻的宝宝。

爸爸妈妈双方意见不一怎么办

宝宝耍闹，爸爸妈妈要教育宝宝，但意见不一致。有一点请爸爸妈妈记住，无论如何，你们都不能当着宝宝的面争吵，各持己见，互不相让。这样做的结果，不但不能使耍闹中的宝宝得到正面意义的教育，还会使宝宝哭闹得更厉害，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，在宝宝面前争吵，暴露对宝宝教育的不一致性，对宝宝没有任何好处。当爸爸妈妈因为宝宝发生争吵时，无论是偏向宝宝的一方，还是教育宝宝的一方，都同样令宝宝厌烦。在宝宝眼里，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。”在宝宝看来，这次帮他的妈妈比教训他的爸爸还不好，宝宝不会领妈妈的情，只是感觉自己没有安全。

借助身体语言表达意愿

这么大的宝宝开始喜欢和周围的亲人说话，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。15个月的哲哲，看到墙上有一个虫子在爬，还不会用语言告诉妈妈，就拉着妈妈手，指着墙大声说：“妈妈抢，妈妈抢。”哲哲是奶奶看大的，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），表达他的意思，多么聪明的，多么会用语言的宝宝在宝宝看来语言无处不在宝宝并不像成人那样，主要依靠语言来沟通，对于宝宝来说，语言无处不在。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。果果的爸爸有一天朗读《古文观止》中的一篇名作，读完以后，意想不到的事情发生了：果果立即把书拿过来，翻到一页，叽里咕噜“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家人，露出自豪的笑容。

整合听到的词语

宝宝所说的每一个字词并非都是父母一句句教的，宝宝并非完全复述父母或看护人的话，宝宝会重新把所掌握的字词组织起来。宝宝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。

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。宝宝们有趣的语言，有些实在令成人震惊，这么小的宝宝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见。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宝宝，等宝宝慢慢长大了，长大的宝宝再也不说他幼时的儿语了。所以，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。

宝宝的词汇量

这么大的宝宝，半数以上都能够使用 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。半数以上都能理解 100~150 个具有代表性词语的含义，半数以上都能理解 20 多个短语的含义。宝宝能听懂的话语远比能说出的多，当宝宝想表达自己的要求时，不能说出他想说的话，宝宝会有一种懊恼情绪，因而会急得大叫。这一时期宝宝身体语言非常丰富，父母要作出最大努力，了解宝宝身体语言及其他语言形式的含义，帮助宝宝度过这一特殊时期。

15 个月宝宝的感官培养

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、香甜的饭菜，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。如果爸爸身上有浓重的烟酒味或汗味，宝宝通常是拒绝让爸爸抱的。

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。宝宝喜欢昆虫动物，小至蚂蚁，大至大象，都能引起宝宝的关注。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，就是找到宝宝感兴趣的东西。

协调-理解-记忆的交互作用

当宝宝把协调、理解和记忆的能力交互在一起时，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”，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。会走对宝宝来说是巨大的改变。当宝宝能够自由活动，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，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，告诉宝宝不能吃脏土，而宝宝还不能理解“脏”这个概念，全然不知妈妈为什么对他的行为有如此反应。结果使宝宝陷入迷惑不解状态，或使宝宝踌躇不前，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：

只要是对宝宝没有危险和伤害的事情，尽可能地放手让宝宝去做。宝宝就是这样，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，才能给宝宝留下深刻的印象。如果父母对宝宝限制过多，怕这怕那，就会扼杀宝宝“小科学家”式的探索和创新精神。弗雷德·0·戈斯曼说得好：放手让宝宝们按照自己的速度成长往往能事半功倍。

制定执行规则

对于这个月龄段的宝宝来说，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，父母所制订的规则才能执行下去。父母制订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，使宝宝无所适从。

情急之下的反应

宝宝已经把手伸过去，离火炉很近了；宝宝正在拿一个还在燃烧的烟头往嘴里放；宝宝正在踮着脚尖，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”等。伴着喊声，本能地冲向宝宝，或把宝宝抱离，或抢过宝宝手中的危险物。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，或许对这么大的宝宝起不到警告作用，下次宝宝可能仍会这样淘气。但也有的宝宝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，都要明确告诉宝宝：这是危险的，不要这么做。更重要的是，宝宝懂得了愤怒、激动、制止这样一类情绪，在什么情况下会发生和表达。当宝宝有危险时，父母这样做往往是本能的，是潜意识的，这并不是对宝宝的伤害，而是情急下的保护。

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。这个月龄的宝宝还非常愿意把所有的玩具排成一个长串，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，这并不是溺爱宝宝。尊重宝宝的劳动成果，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

这个月龄的宝宝，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東西，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。父母应该尽量避免宝宝产生过强的恐惧感。如果父母不切实际，让宝宝接受他还不能理解的事物，不但不会使宝宝进步，还会因为导致宝宝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宝宝的教育，缺少的是对宝宝的理解和正确的指引。面对宝宝，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，给予宝宝安全的感觉，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，相信养育宝宝的妈妈们也有同感吧。

别让宝宝吃饭成负担

别让吃饭成负担

爸爸妈妈都接受这样的说法：宝宝最需要优质的蛋白质。于是就使劲让宝宝吃各种蛋、肉、奶制品，用酸奶代替水和水果。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宝宝吃。宝宝吃的任务重，爸爸妈妈喂的难度大。搞得宝宝和爸爸妈妈都非常辛苦。吃饭本来是很自然的事情，却成了宝宝和爸爸妈妈的负担。

在食物种类中，廉价的粮食是最容易被忽视的。宝宝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，那将增加宝宝肝肾负担，还会产生过多的有害代谢物。

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。

宝宝饭桌上的“智斗”

饭桌上的“智斗”

第一幕：不爱吃和就得吃

这么大的宝宝，可能已经形成了某种饮食偏好，特别不爱吃某种食物。早先妈妈没太在意，现在觉得有问题了，越是不爱吃的，越要锻炼宝宝吃，不然的话就会缺乏营养。情急之下妈妈出了下策：不喂其他食物，让宝宝饿着，等宝宝饿极了，一定就吃了。

医学评价：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，不是添加不爱吃的食物的好时机。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，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。

第二幕：特别爱吃和全面满足

宝宝特别爱吃某种食物，不给吃就哭闹。妈妈认为，特别爱吃的食物一定是身体缺乏的营养，宝宝能吃多少就给多少。医学评价：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。

科学的营养新概念是：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。

第三幕：走着吃和追着喂

这么大的宝宝非常活泼，很难老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。应该让宝宝坐在固定的地方吃饭，不能随便离开餐桌。“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，这难道是宝宝的问题吗？难道宝宝会哭喊着要求妈妈追着喂他饭吃吗？“这宝宝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。面对不好好吃饭的宝宝，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。

14 个月幼儿喂养 6 大误区

喂养误区依然存在

- 总是担心宝宝营养摄取不足。无论宝宝怎么努力，在父母看来，宝宝吃的都不够好。
- 好食物什么都好，差食物哪里都差。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。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。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。
- 放任宝宝吃零食。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。但不能放任，父母把握宝宝吃零食的尺度非常重要。
- 宝宝不喝水，就以饮料代替。饮料是水做得没错，但认为饮料可以代替水那就错了。如果宝宝就是一点水也不喝，在白开水里兑一些纯果汁是最好的办法。
- 营养品、补品、保健品对宝宝只有益处，没有害处。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。
- 喝水有助于消化。许多妈妈认为，饭前、饭后或吃饭时给宝宝喝点水好，有助于消化食物。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。

如何预防幼儿意外事故发生

从床上摔下来

宝宝从床上摔下来是比较常见的。宝宝对未发生的、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，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。宝宝没有危险的经历，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 13 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，过一段时间，甚至几天就忘记了。

几乎所有意外都能预防

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。比如带宝宝乘车，把宝宝放在安全座椅上，要比抱着宝宝安全得多；让宝宝坐在后排座位上，要比坐在前排安全得多。如果妈妈抱着宝宝坐在副驾驶座位上，宝宝受伤的概率就增大了很多。

- “不可能发生这样意外”的思想要不得；
- 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“这个环境不能保证宝宝安全”时，要马上把宝宝抱离；
- 尽管你已经把宝宝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宝宝；
- 当你不能保证新来的保姆拥有安全知识和技能时，不能把保姆和宝宝单独留在家里；
- 不要只以你的视角考虑环境是否对宝宝安全，还要从宝宝的视角去考虑。你认为宝宝够不到，宝宝可能毫不费力就能爬到你放置危险物的高处。

14 个月幼儿度夏重点要防病

度夏要防病

● 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 B1 片对防蚊也有一定效果。

● 病从口入。夏季蚊蝇比较多，携带病毒细菌的苍蝇可污染食物，如果宝宝吃了，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。酸奶从冰箱中取出后不要超过 2 个小时，在常温下放置时间长了，食用后可能会引起宝宝腹泻。

● 乙型脑炎。乙脑疫苗是国家计划免疫项目，每个宝宝必须接种，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，就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，那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。宝宝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。这么大的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，以杜绝皮肤感染，促进伤口快速愈合。

如何训练 14 个月幼儿大小便

父母不是指挥官

如果爸爸妈妈只是站在自己的立场，不考虑宝宝是否愿意接受训练，训练尿便的过程就不会很顺利。把自己放在指挥官的位置，把宝宝当作士兵来训练，可能会遇到麻烦。

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，也不必为别人的宝宝比你的宝宝更早地控制尿便而着急。坚信宝宝会成功地控制尿便，只是时间而已。有时需要爸爸妈妈暂时放宝宝一马，给宝宝一个喘息的时机。当宝宝出现行为倒退，以及表现出反抗、抵触、执拗，甚至耍赖等情绪时，能够“软着陆”是比较理想的状态。

态度不同，效果不同

已经能控制尿便了，又开始尿床、拉裤子了。父母怎么办？

不耐烦的结果

妈妈气愤或不耐烦地说：“你看你这宝宝，告诉你多少次了，有大便告诉我！臭死人了，我真是倒霉的妈妈！”妈妈一边为宝宝收拾残局，一边唠叨着，动作也重重的，粗粗的。其结果会怎样呢？宝宝会有一种羞耻感，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。在这个年龄段宝宝的心里，妈妈是他最信任、最依赖、最亲近的人，如果宝宝感到妈妈不要他了，或不信任妈妈了，就会从内心产生一种恐惧感。

平静和蔼的效果

妈妈平静而和蔼地说：“宝贝，拉了这么多，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了，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。宝宝总是想做得好，让妈妈高兴。宝宝需要妈妈的鼓励，希望和妈妈建立一种相互信任的关系。

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

何时控制并不重要

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，大多数宝宝是这样的。如果宝宝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一样，在差不多的年龄学会了控制尿便。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，而且几乎所有的宝宝都有好的结果，什么时候能够控制尿便并不重要。

14-15个月宝宝的能力变化

宝宝一双小手越发灵活了，会把两块积木摆起来了。动手能力强的宝宝，可能会把三四块积木摆在一起。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。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需要什么，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。几个月后宝宝走稳当了，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，到了这个月龄，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。到了这个月龄，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所有的宝宝到了这个月龄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，到了这个月龄走得已经比较稳了。如果你的宝宝14个月才开始迈出第一步，那么这个月龄，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

曾用脚尖站立的宝宝，到了这个月龄不再用脚尖站立了。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

这个月龄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。有些宝宝也许要到这个月龄的两三个月后才会弯腰拾东西；有的可能早在这个月龄的上个月，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股，或弯腰拾东西时摔个前趴，没关系，宝宝就是这样跌跌撞撞长大了。

能说三个字的语句了

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。宝宝潜能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、姥姥、姥爷、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龄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。

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。如果爸爸妈妈引导错误，就会出现问题。常见的错误引导是：一好好吃饭！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。一快吃，不然的话，妈妈就不喜欢宝宝了。一不把这碗饭吃完，妈妈就不带宝宝去动物园看大老虎。一把这个吃了（比如胡萝卜，香蕉等），不然妈妈就不陪宝宝睡觉、讲故事。一把这个吃了，妈妈才给宝宝开电视，看好玩的动画片。爸爸妈妈讲的这些条件，恰恰是引起宝宝出现吃饭问题的真正原因。

能用杯子喝水了

宝宝不喜欢使用奶瓶喝水，并不是件坏事，宝宝完全具备了使用杯子喝水的能力。滴水不漏做不到，但能把大部分水喝到肚子里。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。有篇文章很感人，“珍惜宝宝需要你牵着手走的日子，因为它很短暂”。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，对宝宝的牙齿健康有利

1岁3个月宝宝的体格发育

体重可能没增长

婴幼儿体重增长规律是，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2千克。这个月如果你的宝宝体重没有增长，不意味着宝宝有什么问题，也不意味着喂养有什么问题。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，比影响体重的因素还要多，其中遗传因素最重要。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，头围变化已经很小了。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。如果宝宝由于缺钙导致头大，那宝宝缺钙已经严重得可怕了；如果宝宝头小导致脑发育受限，是狭颅症，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。把手指插到孔中宝宝会把一只手指插到瓶口中，这个能力让宝宝很欢喜，像着了魔似的，只要看到有孔，有眼儿的地方，宝宝都会把自己的手指插进去。这是宝宝锻炼手精细运用能力的方法之一，妈妈可以给宝宝买这样的玩具。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。一旦出现这种情况，妈妈要镇静，用温水沿着宝宝手指往里慢慢倒，宝宝手指湿润了，减少手指与瓶子的摩擦力。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。

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

宝宝走路外八字(X型腿)，或内八字(O型腿)，妈妈不仅认为宝宝走路姿势不对，还常常和缺钙(佝偻病)联系在一起。如果医生也不能确定是否正常，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。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，以排除脑部病变导致运动障碍的可能。

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，随便乱画，不要限制宝宝画什么，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，不要担心饭菜弄得满桌都是。如果不让宝宝锻炼，宝宝永远不会拿勺、筷子吃饭。越早锻炼越好，爸爸妈妈要相信宝宝的巨大潜能。只要爸爸妈妈放手让宝宝学，宝宝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，常常引来妈妈大呼小叫。宝宝了解了妈妈的反应，当宝宝希望妈妈注意时，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，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，而是和妈妈玩。

日常生活的语言环境最重要

日常生活语言环境最重要

对宝宝语言的开发是在日常生活中实现的。父母或看护人不断和宝宝进行语言沟通，包括身体语言、情绪语言、表情语言等等。对于宝宝来说，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，也是训练宝宝语言的好方法。宝宝最喜欢听与自己 and 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宝宝的名字，宝宝会非常愿意听，而且百听不厌。把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，很少再喜欢听第二次、第三次。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，宝宝不但能够认真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。

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，妈妈不必烦恼，这正是宝宝在成长。

如何表达“没时间陪宝宝玩”

宝宝闹着让妈妈陪着玩，可妈妈没有时间，便对宝宝说：“别捣乱，没看妈妈忙着吗？自己玩去。”这样的语言给宝宝传递的信息是：妈妈不想陪宝宝玩，妈妈不高兴了。宝宝会感到委屈，有损自尊心。妈妈应该这样表达：停下手中的工作，蹲下来，两手扶着宝宝的肩膀，或揽着宝宝的腰，两眼温和地注视着宝宝，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。”宝宝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。

惊人的身体语言

这个月龄段的宝宝，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，这是令人震惊的。父母不能仅听宝宝说什么，还要看宝宝用肢体“说”什么。比如宝宝伸出胳膊，小手指着正在行走的羊群，嘴里却什么也没说，或仅仅说“恩、恩”，或“咩、咩”，或“看、看”。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望的正确引导。

解读“春捂”的真正含义

“春捂”不是瞎捂

“春捂”这个概念主要适合生活在我国东北三省的宝宝。初春，北方气候实际上还是冬天，春寒料峭，北方春天总是姗姗来迟。“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——五月到处桃花盛开的时候，妈妈还在“捂”着宝宝，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，那就要比去年捂得长一些。宝宝和成年人对气候的感觉差不多，如果你感觉热了，先尝试着减一件，或厚衣服换薄点。两三天过去了，既不感到冷，也不感到热，没有因为换衣服而流鼻涕、打喷嚏。再过一两天就可以尝试着再减，一件一件减，而不是统统全换。先换上衣，两三天后再换裤子，然后换鞋子，最后换帽子，这样宝宝就不容易生病了。

14 个月幼儿不能安静吃饭咋办

显示出饮食偏好

这么大的宝宝，对食物有了许多偏好，味道偏好、色泽偏好、餐具偏好、喂养人偏好、食物烹饪方法的偏好、酸甜苦辣咸的偏好、食物品种的偏好等等。宝宝为什么会有这样的饮

食偏好呢？多种原因造成了宝宝饮食偏好，比如宝宝是否具备了良好的咀嚼和吞咽能力，是否具备了良好的消化吸收能力，妈妈是否按部就班地给宝宝添加了辅助食物，是否尊重了宝宝的胃容量，是否尊重了宝宝对食物的选择，是否认真为宝宝制作了可口的饭菜，是否养成了宝宝良好的进餐习惯，等等。

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。宝宝注意力集中时间很短，通常情况下在十分钟左右。食欲好、食量大、能吃的宝宝，能够坐在那里吃饭，一旦吃饱了，就会到处跑。食欲不是很好，食量小的宝宝，几乎不能安静地坐在那里好好吃饭。因为这么大的宝宝，对于他不感兴趣的事情，几分钟的集中注意力都没有，甚至一分钟也不停歇。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。妈妈永远不给宝宝边走边吃的机会，任何人都不要追着喂宝宝吃饭。

突然喜欢喝奶和母乳

和15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？宝宝三四个月的时候，可能出现过一段时间厌食牛奶的现象；到了15个月，也可能出现厌食饭菜的现象，开始愿意喝牛奶或依恋母乳了。这段时间，因为添加饭菜，宝宝肠胃功能疲劳，需要调整一下。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，没有一直不吃只喝奶的宝宝。

宝宝睡眠不足的辨别及对策

宝宝睡眠时间短的辨别及对策

总睡眠时间就是短

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。每个宝宝睡眠时间长短不尽相同，有的一天能睡14个小时以上，有的只能睡10个小时左右。通常情况下，宝宝一天总睡眠时间在12个小时左右，属于正常。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。

白天睡眠未计算在内

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，尽管睡两三次，但大多是20分钟就醒了。宝宝总的睡眠时间是指一天24小时内所有睡眠时间的总和，不能只算晚上，不算白天，所以应把白天的睡眠时间计算在内。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，也要让保姆这样做。

减去了夜间吃奶的时间

晚上吃奶，宝宝并没有真正醒来，属于继续睡眠时间，妈妈却把这段时间减去了，每吃1次奶，减半个小时或20分钟的睡眠时间。宝宝吃奶，没有睁眼醒来，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。

非正式睡眠未计算在内

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。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？

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。显而易见，妈妈没有认真地计算过宝宝的睡眠时间，只是一种感觉。只要宝宝精神状况良好，就说明睡眠时间没有问题。每个宝宝都存在着个体差异，你的宝宝不同于其他宝宝，这是再正常不过的事了，父母需要学会尊重宝宝的特点和个性。

14-15 个月宝宝不睡整觉咋办

宝宝不睡整觉的对策

不睡整觉是最让妈妈烦恼的事情，因为这样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。

确实不能睡大觉

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乳头哄，宝宝才能再次入睡。爸爸妈妈一定注意，千万不要生气，安静下来，是让宝宝重新入睡的最好办法。不断吭叽宝宝没有真的醒来，只是一夜不断地吭叽，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。宝宝并没有彻底醒来，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。

不断扭动身体

宝宝没有真的醒来，但一夜都不能安稳地睡觉，每当宝宝哼唧或扭动，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。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，不要把宝宝吵醒把尿宝宝还不能夜间控制小便，为了不让宝宝尿床，只要宝宝扭动或哼唧，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。15个月的宝宝尿床是正常的，为了不尿床，把熟睡的宝宝弄醒了，得不偿失。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。

睡眠太不同步了

宝宝睡得太早，8点多钟就睡了，可爸爸妈妈要到11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，到了凌晨三四点钟，宝宝已经连续睡眠七八个小时了，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。宝宝喜欢早睡早起是好事，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，或爸爸妈妈轮换着看宝宝白天睡得过多有些保姆不太喜欢动，也不喜欢和宝宝玩，

总是抱着宝宝晃来晃去的，宝宝就被晃睡着了。宝宝白天睡足了，晚上当然没有那么多觉了。这种情况需要保姆配合，爸爸妈妈要尊重保姆的感受，和保姆进行友好的沟通。

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、发痒性皮肤病(如湿疹，荨麻疹)、感冒发热、肠炎等。这种情况需要医生为宝宝看病，制定治疗计划有关内容需要和医生讨论。

15 个月宝宝夏季少用纸尿裤

夏季减少使用纸尿裤

满 15 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。

夏季宝宝爱出汗，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，建议选择痱子水或痱子膏，不用痱子粉。

常有妈妈问使用电蚊香或驱蚊药对宝宝是否有害。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。

多喝水是很重要的，如果宝宝不爱喝水，让宝宝的手不离水瓶是不错的选择。这么大的宝宝已开始喜欢冷饮，不要多给宝宝吃冷饮，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。

1 岁 4 个月幼儿的行为特点

蹲下拾物

这个月龄的宝宝，已经能蹲下了，体能发育快的，蹲下后还能把地上的东西拾起来，并起身行走。完成这个动作，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。如果宝宝腿力不够，试图蹲下时就会摔倒。蹲下再起来，这个动作相当难，需要全身的协调动作。皮球是锻炼宝宝蹲下、起来的好玩具，宝宝会把皮球抛出去，再追赶滚动的皮球，当皮球停止滚动时，宝宝会蹲下拾起皮球继续抛出追赶，宝宝非常喜欢这个游戏。

往后退着走

婴儿练习爬的时候，先往后爬，然后才往前爬。宝宝练习行走，绝大多数都是先横着走，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。

试图跑起来

如果宝宝 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。宝宝刚刚试图跑的时候，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，宝宝在试图跑的这段时间里，可能会有摔跤现象。这不能证明宝宝腿软、缺钙，宝宝在某一阶段出现“能力倒退”现象，是生长发育过程中的正常现象，而非疾病表现。

喜欢拉拉链、扣纽扣

如果给宝宝穿拉链衣服，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，还提高了能力，掌握了技巧。

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里认出这个人。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。

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，宝宝开始逐渐喜欢和小朋友在一起玩并慢慢地学会分享，这对宝宝的心理发育是很重要的，学会与人分享，是良好人际关系的开端。

“我的”意识变得强烈起来

从这个月龄的宝宝手里要东西，不是件容易的事。但与前几个月相比，宝宝不再会因为别人要他的东西而哭闹，他会动脑筋，使得别人不再宝宝开始学会用袖口抹鼻涕，这常常被父母认为是不讲卫生，这是对宝宝的误解。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，宝宝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。当然，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了

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，宝宝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拖鞋拿给妈妈。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，宝宝就能够记住了，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。

把东西放到指定的地方

宝宝可以听从妈妈的指挥，把东西放到妈妈指定的地方去，这可不小的进步，宝宝开始建立方位感了。妈妈需要训练宝宝的秩序感，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、秩序感的建立，是对宝宝能力很好的训练和开发。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。见到这种情形，妈妈可能会说这宝宝小气，不知道像谁，我和她爸爸都不这样。这就是妈妈对宝宝的误解了，宝宝不是小气，而是拥有了“我的”意识。这是宝宝能力发展

过程中的正常表现，妈妈是否发现，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

常听妈妈抱怨宝宝不如小的时候好带了，不如小的时候乖。这是再正常不过的事了。如果你的宝宝越来越爱耍脾气，这不是坏事，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，你需要做的是让宝宝没有时间磨你，找到宝宝喜欢的游戏，占据宝宝空闲的时间，让宝宝有玩不够的游戏，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。

真正知道自己叫什么

妈妈无论做什么都会称呼宝宝的名字，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。当妈妈叫宝宝的名字，宝宝有所回应时，这时宝宝就是真正知道自己的名字了。但这时宝宝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，宝宝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他自己，他绝不会把“你”转换成“我”。

1岁4个月宝宝的潜能开发

词汇发音还不准

这个月龄的宝宝，基本上能理解10~100个词汇，有50%的宝宝能理解近200个词汇，但常常不能准确发音。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。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”。

单词学习高峰期

1岁以后的宝宝进入语言学习高峰期，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，把宝宝当作什么都能听懂的宝宝，用正式的语言和宝宝交流，宝宝会进步更快。

语言含义越来越清晰

一天晚上，进进突然坐起来，声音清脆、语音清晰地说：“奶奶撒尿。”我住在另一间卧室里，听得很清楚。进进在叫奶奶，她要撒尿。奶奶急忙让进进坐在尿盆上，进进小便后，很快就又入睡了。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。

集中注意力的时间在延长

语言与宝宝的注意力有着密切的联系，可以说，宝宝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。宝宝集中注意力时间很短暂，但语言可以增强宝宝的注意力。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 岁半的宝宝可集中注意力达 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。

对周围人的对话产生兴趣

1 岁以后的宝宝，对周围人的对话开始发生兴趣。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，父母不要打扰宝宝，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。

宝宝的视觉行为及发展

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，兴趣程度甚至超过了幼儿节目。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。建议不要让这么大的宝宝每天都看电视，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。在电脑上看动画片、听故事、做游戏等，比看电视更需要视力，这么大的宝宝，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“我要小狗陪我玩”。

扮演角色丰富想象力

挑战认知能力

16个月年龄段的宝宝，大约能够认出10种以上的常见物品，并能说出其名称。当宝宝看不到这些物品时，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，宝宝会拉着妈妈找到这个物品，并指给你看。这就是宝宝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飞跃。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。宝宝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”，这就是宝宝想象力的跳跃。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。宝宝还会把他的小手套套在布娃娃的脚上。

接受宝宝的不良情绪反应

对限制的反应

16个月龄的宝宝，不会老实地听从妈妈召唤，对妈妈的某些限制，可能开始出现强烈的反抗情绪。宝宝正玩得兴致勃勃，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桌椅上，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，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。

区分宝宝扔东西与摔东西

这个月龄的宝宝，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。如果父母不愿意和宝宝玩这样的游戏，或没有时间和宝宝玩，从一开始就不要拾起宝宝扔到地上的玩具，再递给宝宝。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。如果父母不能满足宝宝的要求，宝宝就会以哭喊表示抗议。这个月龄的宝宝，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，也不要哄，更不要把宝宝摔在地上的物品马上拾起来。父母需要做的是，走到宝宝身边，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？”宝宝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。如果妈妈斥责宝宝，宝宝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

对于这么大的宝宝来说，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、一棵小草、一张小纸片、一个小纸杯、一个小瓶盖……都能引起宝宝极大的兴趣。

接受宝宝的情绪

宝宝表现出负面情绪时，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宝宝的负面情绪得到舒缓，还能够让宝宝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

父母常常把宝宝看成不懂世事的小迷糊蛋，所以很少向宝宝述说自己的感受，也就是说父母不和宝宝交心。因此，宝宝也不会向父母表达自己的感受。长此下去，父母与宝宝之间的沟通变得越来越难。当宝宝的“无理要求”惹你生气时，你要明确告诉宝宝你此时此刻的心情：“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。”或许宝宝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，宝宝真是招人喜爱的宝宝。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。父母对宝宝的感受及时准确地解读，能够帮助宝宝认识到，自己的感受会对周围人的情绪造成影响。

帮助宝宝放弃“要挟”

当宝宝用耍脾气索要某些东西时，父母应该明确地告诉宝宝：通过耍脾气得不到任何东西。当宝宝用哭闹表示自己的要求时，父母应态度坚决地告诉宝宝：不要用哭闹的方式提出你的要求面对宝宝的某些情绪，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，不要打击宝宝。不要对宝宝说，“你是个不听话的宝宝”“你这样妈妈不喜欢你了”“你不改正，妈妈就不答应”。这样会伤害宝宝的自尊心，也会让宝宝感到妈妈不再爱他了，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“怀里”

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“怀里”。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，会增强宝宝的安全感，解除宝宝探索新事物的后顾之忧。

化解陌生感

宝宝遇到陌生人，或到了一个陌生的环境，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，妈妈可不要这样对人说：我们宝宝胆子小，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，熟悉他从来没有见过的陌生人，慢慢减弱宝宝的陌生感，平复宝宝害怕的心理。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，会让宝宝很快放松紧张的神经。妈妈过去拉小朋友的手，友好地和小朋友打招呼，会更快地让宝宝接受陌生的小朋友。如果妈妈用语言说：“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。”那效果就差远了，因为妈妈并没有和小弟弟亲热，宝宝看到的还是“陌生”。

沟通不是自然就会的

爸爸妈妈能和宝宝建立良好的沟通，是做父母的巨大成功。许多父母认为，和宝宝的沟通是自然而然的事情，不需要学习；还有人认为，宝宝太小，说也不懂，长大再说。事实上，宝宝再小，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。沟通需要学习，对有父道尊严思想的爸爸来说，更要学习平等沟通。

幼儿营养的 5 大原则

幼儿营养 5 大原则

- 全面。幼儿生长发育必需的营养素，包括七大类：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，而食物的全面，是保证营养全面的第一原则。
- 多样。在每一食品大类里，都要变换花样，变换品种，妈妈能列出的食品品种名单越多越好，最好经常尝试没有吃过的新鲜品种。妈妈要给宝宝最大的食物选择自由，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。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。生活品质提高，营养进入比较高的境界，那就是新鲜。吃天然新鲜的食物，是营养好的第四原则。
- 美味。美味是营养好的第五原则。健康的美味是少油、少盐、少糖、少调味剂，最大限度地保留食物本身的营养素和天然味道。宝宝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。

宝宝年龄增而饭量为啥没增

幼儿营养摄入量

要遵循合理、平衡的膳食原则，每天所吃食物应该包括粮食、蔬菜、蛋肉、奶制品、豆

制品和水果。食物品种每天达到 15~20 种，根据不同年龄宝宝所能进食的种类，进行合理搭配，这就是科学喂养宝宝最基本的原则。

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，为什么宝宝的饭量并没有随着年龄的增长而显著增加。宝宝 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。

蔬菜类、豆类、肉类、粮食这 4 种食物，随着宝宝年龄的增长，所需摄入量有所增加，水果、蛋类、脂肪类和糖类，所需摄入量并不随着宝宝年龄的增长而增加，奶类则随着宝宝年龄的增长而减少。

16 个月宝宝的体格发育特征

体重、身高、头围、前囟

体重变化不大

和上个月相比，体重没有显著的增加。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 千克左右，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。

身高稳步增长

宝宝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，父母比较高的宝宝，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，每个宝宝还存在着个体差异。随着宝宝月龄的增加，身高的差异性会越来越明显。所以，不要和周围其他宝宝比身高，也不要因为宝宝身高偏低，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。

不能以囟门是否闭合判断是否缺钙

通常情况下，宝宝前囟在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：“宝宝的囟门可够小的”；或说一句：“宝宝的囟门怎么还这么大呀”，妈妈就会非常着急。其实，宝宝囟门的大小存在着个体差异，并不是所有宝宝的囟门都是2厘米×2厘米，也不是所有的宝宝囟门都在1岁半闭合，没有一项发育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。

诠释 16 个月宝宝的体能发展

运动能力由近及远

宝宝的运动能力是由近及远的，先是大肌肉、大关节，然后是小肌肉、小关节。前几个月，宝宝伸手够物，最先是通过肩关节的运动，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，宝宝会运动腕关节了，这就使得宝宝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宝宝能够用勺子舀起碗里的饭，并送到嘴边。宝宝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。宝宝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个月的宝宝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宝宝会用他独特的“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。这个月龄的宝宝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，宝宝可能会弯腰捡东西，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，这是宝宝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”把面部磕破。但不管怎么说，这个月龄的宝宝跌倒都是难免的，父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

当宝宝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，典型的“熊瞎子掰玉米”。

不服输精神

这么大的宝宝，正是不服输的年龄，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。父母应该鼓励宝宝这种不服输的精神，给宝宝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，妈妈可以边帮助系，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

宝宝喜欢拿比他身体还大的东西，这也是宝宝不服输的表现之一。但妈妈要注意，尽量不要让宝宝拿过重的东西，因为这个时期的宝宝，骨骼和肌肉还没有发育完善，过重的东西会影响骨骼发育，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。宝宝为什么不愿意别人为他洗脸呢？只有宝宝自己最清楚，因为让别人洗脸，会感觉不舒服。让别人为你洗一次脸，你就知道宝宝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让妈妈为他洗脸，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。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；用一根绳子拴一个小球，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，这对宝宝的体能和智能发育都有好处。

走路姿势不是问题

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，如走路时脚尖朝里，脚尖朝外撇，“外八字”等。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、翻身、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。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。

摔跤不是能力倒退的表现

上个月走得好好的，从这个月起却总是摔跤，好像能力倒退了。宝宝刚刚学会走，就总想往前跑，结果就出现了这样的情况：原来不常摔跤的宝宝，变得容易摔跤了。其实，这是宝宝能力进步的表现。尽管父母没有刻意去训练宝宝跑，宝宝也受内在动力驱使而去尝试。宝宝就是这样不断进步的，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。宝宝需要来自父母的鼓励，而不是代劳或唠叨。

16个月宝宝一天饮食安排

一天饮食安排举例

早餐 配方奶 150 毫升左右、面包片一片、鸡蛋一个、西红柿一片。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

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。

上午加餐 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 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。午餐是一天中最重要的一餐，一定要认真为宝宝准备。

下午加餐

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。

晚餐

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：豆角炖肉、白菜豆腐炖肉(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

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。

16 月龄怎么看待自己排泄物

宝宝怎么看待自己的排泄物

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。宝宝还不能控制尿便，也是很正常的事。

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作自己的“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，像保护自己的玩具一样。

训练宝宝控制大小便的忠告

训练宝宝控制尿便的忠告

● 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，妈妈暂时罢手是最好的选择；

● 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。每个宝宝都有自己内在的规律，不管先学会哪项，或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，也不预示着宝宝故意惹父母生气。

幼儿睡眠不实多数不是缺钙

睡眠不实多数不是缺钙

父母不要把宝宝睡觉不踏实总与缺钙联系在一起。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，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。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。

晚上开始闹夜

北方冬季，宝宝户外活动时间短，晚上睡眠就可能不那么踏实，或许会开始闹觉。如果宝宝这段时间胃口比较好，过多摄入高营养饮食，胃肠负担加重，肝肾过于劳累，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，会在睡眠中翻身打滚。如果爸爸妈妈干预，宝宝从睡梦中惊醒，就可能要闹夜了。宝宝有点小感冒，或者白天受到了惊吓，半夜里被噩梦惊醒，都可能哭闹。还有很多情形，都可能使宝宝睡眠不安，夜间哭闹，父母所能给予宝宝的，就只有理解和包容了。

1岁4个月幼儿居家安全常识

安全意识不放松

- 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。
- 不能让宝宝拿到超过20厘米长的绳子，落地窗帘的拉绳也不能让宝宝够到。
- 垃圾桶、药瓶、日化用品、化妆品等，不能让宝宝拿到的东西，要放在安全地方；还要考虑宝宝会利用凳子，拿到东西的可能性。
- 给宝宝玩的玩具和日用品，要保证安全，不能给宝宝提供能够吞到嘴里的小物品。
- 保证宝宝够不到水龙头，宝宝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宝宝能触摸到的高度，家里如果有落地玻璃窗，一定不能让让宝宝把窗子打开；只有纱窗的地方，不能让宝宝到窗前玩耍。
- 宝宝能开关的门，都要安装上保护套，以防关门时夹伤宝宝的手脚。
- 容易被搬倒或碰倒的东西，都不要放在宝宝能碰到的地方，如落地灯、电风扇、花

盆架等。

- 带刺和不能入嘴的花草植物，要放在宝宝够不到的地方。
- 所有可能烫着宝宝的东西统统远离宝宝。

宝宝的能力培养关键期

宝宝能力清单

- (1) 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，用小碗喝汤。
- (2) 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宝宝手中的东西，这可不是“强盗”的表现。
- (3) 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。
- (4) 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，球只能扔在自己脚下，这个月的宝宝已经能站稳了，球也能扔出去一米远了。
- (5) 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。
- (6) 能说出自己的名字。
- (7) 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。
- (8) 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看。
- (9) 能辨别简单的形状，如圆形、方形和三角形。
- (10) 能从照片中找出爸爸妈妈，有的宝宝也能找到自己。
- (11) 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。
- (12) 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。
- (13) 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。
- (14) 能自己摘帽子，脱鞋子，但不会解鞋带和系鞋带。

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，时刻影响着宝宝，对宝宝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。

让父母兴奋又疲劳的年龄

令父母兴奋，又让父母疲劳的年龄

会走的宝宝要把屋内的每个角落都观摩到，什么都想看，什么都想摸，什么都想尝试。床头柜中的东西一件件被宝宝拿到外面，丢了满地。如果宝宝可以够到书架，他会把书一本

本拿下来。宝宝“搞破坏”确实有一套，让他复原可就没那么容易了。他可能也想把拿出的东西再往回放，但一般都是越弄越乱。如果父母要保持家里整洁，那就会累得精疲力竭。父母不想给自己压力，就要学会欣赏宝宝的杰作，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”

一岁多的宝宝，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宝宝做，宝宝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：只要对宝宝不构成危险的，就让宝宝去做。

1岁5个月宝宝的智力与潜能

说出简短句

一岁五个月的女宝宝，40%以上都能把词组合成简短的句子，并说出来；而男宝宝，可能只有20%拥有这个能力。在语言能力的发展上，男孩、女孩存在着显著的差异，同性宝宝间也存在个体差异。有的宝宝可能早在几个月前，就能说出10个以上的简单句子，有的宝宝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。到了这个月龄，如果宝宝一个字还不会说，就应该看医生了。

理解物品的归属

16、7个月的宝宝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”。宝宝还会提起他曾经看到的東西、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(顶)球”，尽管宝宝还不能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

宝宝不再说“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。当宝宝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。宝宝开始意识到自己的存在，当没有人在身边时，不再像原来那样，见不到妈妈就大哭。

对上下、内外、前后关系的理解

一岁五个月的宝宝，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。妈妈可以把苹果放到衣袋里，问：“宝宝吃苹果吗？”当宝宝说吃时，妈妈就指指衣袋：“在妈妈的衣袋里。”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。

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。

开始注意自己的身体

一岁五个月的宝宝，已经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，过早地开发会扰乱宝宝整体有序的发育过程。

对物品的区分能力

一岁五个月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。

如何面对“宝宝不合群”

如何面对宝宝的无理要求

一岁多的宝宝，常常会有无理要求，或者是无理行为。妈妈们认为，最好不要轻易答应宝宝的无理要求，不要受到宝宝的要挟，否则就等于纵容宝宝成为一个不明事理、任性、不可理喻的坏宝宝。如宝宝有想去月球上的“无理要求”，爸爸妈妈应该尽量用宝宝能够理解的语言告诉宝宝，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，“当宇航员能登上月球”就可能成为宝宝的梦想。妈妈以这样的心态面对宝宝的“无理要求”，和宝宝的对峙就会少很多，宝宝的好奇心也就不会被压抑下去，宝宝们就会成为有巨大创新能力的开拓者。

如何面对宝宝不合群

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，面对受到攻击而哭泣的小朋友，无动于衷。这是不是宝宝有攻击性且内心冷漠呢？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，对小朋友本身并不感兴趣。这时的宝宝仍然喜欢和父母在一起，把父母当作最好的伙伴。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，当然对小朋友就不会关心了，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感还不理解，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，说得最多的是“我的”。不能认为这是宝宝自私的表现，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。

面对发脾气的宝宝

宝宝对外界事物已经有了粗浅的认识，也有了最初的内心感受能力，并逐渐形成了自我意识。但因受自身行为能力的限制，常常因为不能够实现某些想法感到沮丧。宝宝的自信心也会受到打击，也会体味到挫败感。当宝宝处于这种状态时，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。培养宝宝遇到问题有效沟通的能力，不是一朝一夕的事情，父母要有极大的耐心，应对处于执拗期的宝宝。

与宝宝建立沟通的桥梁

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。而另一方面，随着宝宝的长大，父母对宝宝的期望值提高了，开始不能容忍宝宝犯错，这就使得父母和宝宝之间产生矛盾。因此，父母与宝宝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，宝宝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宝宝玩水，恐怕没有任何效果。如果硬是把宝宝抱离现场，可能会导致宝宝哭闹。如何与宝宝进行有效的沟通呢？转移宝宝的兴趣点，用宝宝更感兴趣的事物把宝宝引离现场。当宝宝能够放弃玩水时，再和宝宝进行交流，告诉宝宝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、

烧水做饭呢。

尊重但不溺爱不放纵

宝宝就像小树苗，是需要修剪的。我并不反对对宝宝施以适当的教育，我所反对的是对宝宝施以不适当的教育，是以我们成年人的思想对宝宝施以强制性的教育。不能因为自己是父母，就不需要理解宝宝、尊重宝宝了。小树之所以能够长成大树，靠的是土地提供的营养和水分，还有太阳提供的光照，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”宝宝时，首先要思考一下：你理解宝宝吗？你是否了解此年龄段宝宝的特点？你是否试图走进宝宝的内心世界？只有先去了解宝宝，才能有资格教育宝宝。否则，你与宝宝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。有些父母可能认为，3岁以内的宝宝似乎不存在这样的问题。不是的，我在工作中，经常接触到一些中小学生心理危机问题。在给宝宝们做心理辅导时，我发现，很多宝宝的心理问题都可追溯到幼时的养育经历。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：为宝宝付出了巨大的艰辛，到头来换取的是心理不健康的宝宝，真是有冤无处申呀。

诠释 16 个月宝宝的能力进步

爬楼梯

有的宝宝可能会手脚并用地爬楼梯了；有的宝宝在妈妈的帮助下，可能会上一两级楼梯了；有的宝宝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。但对宝宝来说，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。

这个月龄的宝宝不做任何事，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，也不在乎妈妈发脾气，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。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。

16 月龄要养成定时排便习惯

养成定时排便习惯

一个健康的宝宝，即使妈妈没有刻意训练尿便，也会慢慢学着自己控制尿便。妈妈给予宝宝的，是帮宝宝形成良好的排便习惯，使宝宝学会应该什么时候排，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有尿便了。

1 岁半幼儿能力令人难以置信

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。

萌出 10 颗乳牙

1 岁半的宝宝，多数已经萌出 10 颗乳牙了。乳牙萌出数目存在个体间差异，有的宝宝直到 1 岁才开始有乳牙萌出，1 岁半乳牙数不到 10 颗；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。这些差异，都属于正常情况，妈妈不必担心。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早早就萌出了，但其他乳牙萌出却很慢，甚至连续几个月都没有乳牙萌出。妈妈可能会着急，担心宝宝缺钙或其他营养不足。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，正常宝宝也可出现上述情况。

能力令人难以置信

(1) 让家里发水。旭旭刚好 1 岁半，妈妈在接一个电话，旭旭悄然潜入卫生间，水龙头开到最大，水哗啦哗啦流淌，大水冲了龙王庙！

(2) 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，奶奶到厨房一看，差点蒙了——孙子把液化气钢瓶上的接口拧开了！

(3) 打开抽屉，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。看见抽屉里有小药瓶，不费力气就能打开瓶盖，并能把小药片倒出来放到嘴里。如果恰好是糖衣药片，宝宝会当作糖吃，会吃很多；如果是苦药片，宝宝会把塞进嘴的这一块吐出来。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。你不可能保证抽屉一直锁着，总有疏忽的时候。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顺利行走，也不用担心。通常情况下，从宝宝独立迈出第一步，经过半年的努力，就能够走得相当好了。但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，冒险是这个月龄宝宝的特点。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，直至你站在平地，恰好能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，无需妈妈帮忙了，宝宝已经能够稳当地坐在带靠背的儿童小椅子上了，而不再需要四周栏杆保护。

1 岁 6 个月的能力让你吃惊

语言表达能力的里程碑

1 岁半以后，大多数宝宝表达自己的需求，不再用哭闹的方式，而是用语言的方式。宝宝的“精辟用词”，常能逗得爸爸妈妈开怀大笑。宝宝每天不但能够学习 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了。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种商品，家里有的别人家也会有。比如妈妈开的是一辆红色汽车，当宝宝在路上或图画中看到红色汽车，便会认为是妈妈的汽车。

体能飞速发育

进入 1 岁半以后，大多数宝宝已经能够下蹲、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龄，才能掌握向后退着走的技巧。宝宝学会了自己脱衣服，但还不能很好地穿衣服，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。从某种角度讲，也表现了宝宝分析、解决问题的能力。

执拗期悄然开始

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，对妈妈极度依恋的情态，一去不复返了。

17-18 个月宝宝词汇量猛增

开始用语言打招呼

这个月龄的宝宝，开始使用语言和周围人打招呼。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宝宝没礼貌。宝宝有选择是否说“再见”的权力，妈妈不要轻易剥夺宝宝的“自主权”。这样不但不会教育宝宝有礼貌，也使客人陷入尴尬。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。

词汇量开始猛增

这个月龄的宝宝，基本上能掌握 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，此后半年，可以说是宝宝词汇量爆炸期。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，没完没了地教宝宝发音，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，以及妈妈说话时的语音、声调、表情、手势，宝宝就能很快明白妈妈所说新词的含义。宝宝最常使用的词汇是日常生活用语。掌握生活用语的数量，每个宝宝间差异不会太大，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，就会比较多。

灵活使用双字句，开始使用三字句

当宝宝看到物体出现、移动、消失时，会说出这是个什么东西，它怎么样了，它的特性等等。宝宝会要求或拒绝某样东西或某种行为，而且还会问干什么、为什么、在哪里等问题。宝宝用简单的两个字，如我吃、我喝、不睡、拿走等，组合表达他的意思，有 90% 的句子是恰当的，这充分反映了宝宝学习语言的巨大潜力。宝宝开始使用三字句。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，和人类语言文字发生过程比较相似——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。

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

宝宝玩耍时，周围并没有人和他对话，但宝宝会自己和自己说话，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，学习的关键是练习，宝宝通过一遍遍听故事，练习自己的复习能力，妈妈不要因此而烦躁。

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，爸爸妈妈对宝宝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宝宝动，宝宝几乎从不听妈妈的告诫。如果妈妈要宝宝记住教训，通常采取非语言的方式，比如愤怒、抱开他或拿走东西。

对时间概念的理解

宝宝或许还不会说“时间”这个词，也不能理解时间是怎么回事。实际上，大多数成年人对时间的理解也是非常有限的，父母对宝宝时间概念的培养，也多局限在让宝宝“什么时间做什么事情”，常说：“看，都什么时候了！该吃奶了。”在时间问题上，我们总爱表现出“被动”，似乎我们的生活总是被时间追着跑，我们成了时间的奴隶。常给宝宝这样的时间感受和认识，不但不能培养宝宝珍惜、爱护、享受时间的美德，还会引起宝宝对时间的抱怨。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，妈妈在催促宝宝上床睡觉时，不要说“你看都几点了”，而要换个说法：“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。”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，有的宝宝要晚几个月。尽管宝宝还是时常把不能吃的东西放在嘴里，但这只是一种习惯，一种玩的方式，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。如果妈妈说过不同形状的名称，宝宝还能按照妈妈的指令，拿起不同形状的积木，准确放入相应形状的插孔中。宝宝喜欢玩橡皮泥，这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、方形等，逐步发展到复杂的形状。

模仿能力超强

宝宝会学妈妈的咳嗽声，如果宝宝曾看过妈妈某种特殊的动作，如捂着疼痛的胃部，宝宝会学着妈妈的样子，同时还能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的玩耍，花样走能进一步锻炼宝宝的平衡感。

17-18 个月宝宝的行为发展

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。

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”的频率也最高，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。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。妈妈对1岁半的晨晨说：“不要动电视！”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。宝宝没有做的事情，妈妈没有必要去阻止，阻止的结果就相当于提醒宝宝去做。

攻击小朋友

1岁半的宝宝对小朋友不是特别感兴趣，更喜欢自己独自玩耍，不会和其他小朋友配合做游戏。宝宝之间有攻击对方的潜在可能。妈妈带女儿西西到强强哥哥家玩。强强妈说：“西西刚1岁2个月走得就这么稳了，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。”西西妈说。“我们宝宝也是，”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，强强真的把西西推了个大马趴。强强妈的话，唤醒了宝宝攻击行为的潜在可能，成了宝宝行动的催化剂。至于妈妈用的是肯定还是否定的话语，宝宝才不在乎呢。

不专心玩玩具

这个月龄的宝宝，很少有专心致志玩玩具的。如果妈妈想把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東西換回宝宝喜欢的玩具了。宝宝集中注

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。宝宝对事物的再认能力大概是这样的：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认能力，开始用行动展现初步的回忆能力，因此幼儿很喜欢“藏猫猫”；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“藏猫猫”

与婴儿期不同，宝宝已经能和父母玩真正的“藏猫猫”游戏了。宝宝喜欢把自己藏在柜子后面、衣柜中、门后或其他房间。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。如果妈妈拉着一只小玩具动物，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力还不很到位，所以可能会摔倒。妈妈切不可惊慌或表现出非常后悔难过的样子。妈妈应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，让宝宝克服害怕心理，变得勇敢起来。

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，而不能很快一起玩耍。妈妈可通过引导两个宝宝在一起玩耍，让宝宝学会如何分享。

1岁半宝宝偏食的解决方案

偏食解决方案

父母不能偏食

宝宝偏食，其实是父母偏食的一个结果。妈妈可能赶紧要说，尽管我或宝宝爸爸有偏食的毛病，但其他东西也能吃一点啊。是的，成人有这样的能力，并以此来维护自己的饮食嗜好。如果父母不经意给宝宝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？宝宝就只有反抗、不吃了。

甜食要有限度

宝宝天生喜欢甜味，对甜食情有独钟。医学猜测，葡萄糖是维持新生命必不可少的，如果宝宝出生后，妈妈没有乳糖供应，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，新生儿这样的习性完全是为了保存生命。甜食是否变成了一种习性，造成了偏食，

主动权不在宝宝，而在父母。如果父母不给宝宝喂甜药，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，宝宝就不会那么嗜甜了。还是那句话，问题出在宝宝身上，根源却在父母。

要喝白开水

白开水的好处，永远讲不完。不爱喝白开水的宝宝，绝大多数出生后就没喝过白开水，喝的都是甜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。对于宝宝们来说，不再是苦口良药，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。解决了宝宝吃药难的问题，但代价是宝宝不爱喝白开水、不吃不甜的食物。由此带来了牙齿损坏、胃酸增多、食欲下降、体重超标以及营养不均衡。

1岁6个月宝宝能控制大小便吗

不能控制尿便也正常

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。宝宝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，必须让宝宝坐便盆，宝宝就会哭闹，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，而是给宝宝以自尊。但是不是就不继续训练宝宝控制尿便了呢？当然不是，父母应继续鼓励宝宝，并以最大的耐心等待宝宝的进步。

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，夜里频繁叫醒宝宝小便，或在固定时间把宝宝叫醒小便，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。

1岁半宝宝半夜哭闹原因解析

半夜醒来哭闹的原因：噩梦惊醒

宝宝白天受了惊吓，打了预防针，看了可怕的电视镜头，被“汪汪”叫的小狗吓着了，摔了重重的一跤，父母或看护人训斥了宝宝，从床上掉了下来或者没有明确原因都可能引起噩梦惊醒。被噩梦惊醒的宝宝，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。把宝宝紧紧抱在怀里，告诉宝宝：“妈妈在这里，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。对于这么大的宝宝来说，如果妈妈说不要怕，一个“怕”字会加深宝宝的恐惧感。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。

这个阶段的宝宝，正处于独立性与依赖性并存的交叉点。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，正是宝宝成长过程中寻求安全的表现。随着月龄的增长，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宝宝从熟睡中扰醒，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。即使是会说话的宝宝，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，会加剧宝宝的疼痛感。

妈妈对宝宝常有一种直觉判断能力，能够很快判断宝宝可能病了或肯定没病，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，因为一两岁的宝宝和婴儿期一样，也有发生肠套叠的可能。如果你感觉宝宝没有什么问题，就不必把闹夜的宝宝带到医院。如果夜里很冷，这么一折腾，宝宝可能会感冒发烧，得不偿失。

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，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，需要带宝宝看看医生。如果医生也找不到宝宝哭夜的原因，可以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，不要训斥宝宝，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候，妈妈也要抓紧时间睡觉。

安静地对待哭夜的宝宝，而不是比宝宝闹得还欢，大声地哄，大幅度地摇，甚至抱着宝宝急速地在地上来回走动，或在床上颤悠，把床搞得咯咯响……这样不但不会让宝宝安静下来，还会使宝宝闹得更厉害。妈妈要轻声细语，动作温柔，无论宝宝怎样闹，妈妈始终如一，用不了多久，宝宝就会在某一个晚上不再哭闹了。

18-19 个月宝宝的体能发展

让大物体移位

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？

宝宝都是国脚

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。宝宝非常喜欢踢球运动，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，还能锻炼宝宝平衡感觉和单腿运动能力。如果宝宝已经能够把球踢得比较远了，可让宝宝有目的地把球踢到一个地方，训练宝宝的方向感和脚力的准确性。

宝宝都爱手球运动

宝宝能迅速投出手中的皮球，扔球的距离远了，方向也准确了，如果爸爸在宝宝前面接球，那会让宝宝更加兴奋。上个月还会因为把球举得过高，松手过早，而把球投到脑后去了；到了这个月，这种情况就少了。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，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、动作等一系列联带的思考和运动。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。

推拉物品

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多用小车，宝宝还不会骑车前，先让宝宝推拉玩，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。

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，妈妈要保护好宝宝。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。宝宝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

没有父母愿意把宝宝养成四体不勤，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。

1岁7月宝宝的智能发展状况

部分理解人称代词

一岁七个月的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。

喜欢辩论

宝宝有了一定的语言运用能力，在和爸爸妈妈的沟通上，有了不凡的表现，甚至尝试和父母“辩论”。“宝宝吃饭不洗手，是个不讲卫生的宝宝，不讲卫生的宝宝妈妈不喜欢。”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，表示有自己的主见，是独立性的象征。

对父母的话作出积极反应

1岁7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，会沉浸在与父母一问一答的游戏中。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方式与宝宝对话，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——充耳不闻。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画书上的字，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。

注意力与“小电视迷”

宝宝对电视影像注视时间很短，只有1~2分钟。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。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，无暇顾及宝宝，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。另外，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，宝宝把遥控器当作玩具玩了。

独自玩耍的时间延长

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，最好的方法是让宝宝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、玩具筐里的，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走到那个玩具跟前，指着让父母拿给他。

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更加丰富起来，通过扬眉、疑惑的样子、小嘴翘起、瞪眼等表示疑问和不懂，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，宝宝会按照他自己的理解，用积木搭出他所见过的实物。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，宝宝相信自己能搭建比这更好的，所以妈妈不必担心宝宝没常性，或具有破坏性。宝宝没有这样的精神，就没有创造力。

模仿就是学习

到了1岁7月龄，宝宝开始模仿妈妈的细微动作。宝宝不仅通过看、听来模仿，还会经过思考，琢磨父母是怎么做的。比如一个“鸡吃米”的玩具，上紧发条后，鸡头就会一点一点地“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，妈妈最好是把住宝宝的手，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

1岁7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。

18-19 月龄宝宝的养育策略

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。因此宝宝所能理解的语言，要比他所能运用的语言多得多。纠正宝宝发音和句子结构上的错误，对宝宝语言学习没有什么帮助。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，但不要指责宝宝。

宝宝有着丰富的情感世界

18-19月的宝宝，内心已经有了丰富的情感世界，亲子之爱不再是单向的了，宝宝幼小的心灵同样充满了对父母的爱。习习出生5个月后就放到奶奶家，父母一个月看一次。1岁以后，父母有时3个月才来看宝宝一次，这让奶奶很担心宝宝会与父母疏远。一天，父母来看习习，大家都在屋里闲聊，19个月大的习习，颤悠悠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。”宝宝的举动令满屋的人激动不已，爸爸接过宝宝递过来的饭勺，眼里充满了泪水。从此，爸爸增加了看女儿的次数。

不要怀疑宝宝

父母切莫怀着不满的情绪，或抱着怀疑的态度养育宝宝，应该坚信自己的宝宝会发育得很好。父母这种信任的态度，不但使养育宝宝变得轻松愉快，也对宝宝性格和心理健康有极大的益处。遗憾的是，把宝宝正常表现当作“有问题”的父母太多了，不顾及宝宝的感受，无论把宝宝带到哪里，总是喜欢谈论宝宝哪里有问题，哪不正常，似乎只有这样才能体现做父母的关心和操劳，常常表露出对宝宝的无可奈何。父母为宝宝操碎了心，但就是不知道怎么爱宝宝。相信宝宝能行，就是对宝宝最大的爱。

没危险就让宝宝去尝试吧

这个月龄的宝宝，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宝宝；如果没有安全问题，父母不要试图制止宝宝的探索；父母不要以成人的眼光来判断宝宝该干什么；宝宝喜欢干的，常常是父母反对的，父母要学会理解，只要对宝宝没有伤害，尽量让宝宝去尝试。

一旦父母认为宝宝做的事情有危险，不要只用语言制止，而是要到宝宝跟前，脸和宝宝保持相同的高度，看着宝宝，把宝宝的注意力转移到你这里来。告诉宝宝立即停止这么做，然后把宝宝抱离，或把东西拿走。如果你有时间，最好和宝宝做其他游戏，把宝宝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

宝宝喜欢被夸奖，同时也会为赢得父母的夸奖做出努力。有的父母会说，老是夸奖宝宝，会让宝宝骄傲，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，宝宝又会如何呢？一句鼓励，一句赞赏，一句表扬都会给宝宝带来愉悦。

1岁7个月宝宝日常生活咋护理

牙齿咀嚼功能健全

宝宝咀嚼功能有了显著进步，舌体上下、左右、前后运动，把食物送到咽部，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。父母不必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。

油大养出肥胖儿

纯天然植物性食物，是遏制肥胖的好方法。有妈妈说他们每天吃很多蔬菜，吃很少的蛋肉和粮食，为什么全家人还很胖。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15千克，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。

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。睡前喝奶没有问题，只是要注意牙齿卫生，不要让宝宝含着乳头睡觉。如果宝宝有这个习惯，尝试着用杯子给宝宝喝奶。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。

让宝宝使用筷子

宝宝已经不满足用勺子吃饭了，开始抢着用筷子夹菜。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。

训练控制尿便的好时段

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岁半以后作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，目的就是帮助宝宝养成良好的卫生习惯。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。这是根据大多数宝宝情况的建议，你的宝宝可能不配合，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。

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宝宝，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。如果没有效果，或宝宝哭闹，也不能放弃“不半夜陪着玩”的原则，但不能训斥宝宝或发火。不该让宝宝做的事情，从一开始就应该拒绝，这并不构成对宝宝的伤害。不该让宝宝做的，父母一开始允许宝宝这么做，而终于有一天忍耐不了了，或认为该管教了，再改变态度，宝宝不但不接受，还会产生极大的心理创伤。

让妈妈陪着睡

这么大的宝宝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，不要因为怕把宝宝惯坏，而非要宝宝一个人在恐惧中入睡。如果宝宝对睡眠环境比较挑剔，父母就不要把电视或音响的声音放得很大，或大声讲话。既然父母已经把宝宝养成安静睡眠的习惯了，就不要试图在短期内纠正过来。

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。所以最好不要让宝宝傍晚小睡。如果宝宝白天要睡两觉，争取让宝宝在上午睡一觉，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，妈妈尽量满足宝宝，早些睡觉。如果妈妈确实不能像宝宝一样早早睡觉，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，由保姆或老人看护宝宝，一天看不到爸爸妈妈的宝宝可能会不舍得睡觉，希望和爸爸妈妈一起玩耍，爸爸妈妈要尽量满足宝宝的愿望，多抽些时间给宝宝，而不是做复杂的饭菜，收拾屋子或和大人聊天。到了快睡觉的时候，爸爸妈妈才把时间给宝宝，宝宝当然不会早睡了。

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十个小时，甚至不到十个小时就足够了，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，每个宝宝需要的睡眠时间都不一样。

1岁8个月宝宝的行为特点

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。能搭七八块积木能拣起地上很小的东西。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拉屎撒尿。宝宝还会蹲下来或坐在便盆上排尿便。

强烈的占有欲

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，不要认为这是宝宝吝啬，更不要由此而盲目实施慷慨教育。

知道什么是漂亮了

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，不必担心这样是否会助长宝宝浮华之气，宝宝完全不知道浮华是个什么东西。

独立进餐

让宝宝和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。

不好好吃饭了

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“慢性哮喘”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。比如门夹到手，把自己反锁在房间里，打开冰箱门藏猫猫，蹬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。

1岁8个月宝宝生长发育状态

拖着玩具走

在平坦的路面上，大多数宝宝已经走得很顺畅平稳了。宝宝还会拖着带轱辘的玩具，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情形。

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，避免自己在行进中左右摇摆，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。如果宝宝从这个月开始尝试着跑了，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“嘴啃泥”。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，宝宝不能及时躲过，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，可能一只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，或一只脚先上去，另一只脚上到同一台阶上，两脚放在一起，再开始蹬上第二台阶。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，并能搭七八块积木。当宝宝能拣起地上很小的东西，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，宝宝也会学着打开门。

整合和创新的能力

这么大的宝宝不但具有极强的模仿能力，还能把他看到、听到和感觉到的东西综合起来，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。我慢慢走到宝宝跟前蹲下来：“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！如果我大叫一声：“天哪！你怎么洗起鸡蛋来了，赶快放下！”宝宝就会产生畏惧心理，真的弄碎鸡蛋。只要对宝宝没有危险，父母应尽最大可能给宝宝机会。

1岁8个月宝宝的语言能力

最爱说“没了”

一岁八个月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！睡觉前不要给宝宝讲可怕的故事，越是能引起宝宝恐惧的故事，宝宝越是想听，宝宝和成人一样，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。

学着自己看图书，讲故事

如果爸爸妈妈常给宝宝讲故事，从现在开始，宝宝就可能给妈妈讲故事了。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。

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。宝宝喜欢念儿歌，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。宝宝能够借助儿歌那简单优美的旋律，记住很长的歌词。宝宝们可能不完全理解儿歌的内容，却能一字不漏地背诵。宝宝的兴趣不在内容，吸引他的是儿歌的旋律，以及和妈妈

在一起的时光。当妈妈和宝宝一起念儿歌的时候，宝宝望着妈妈的笑脸，是那样的满足和幸福。宝宝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。

宝宝为什么大喊大叫

宝宝在爸爸妈妈面前大喊大叫，或发脾气，或摔东西，这不是宝宝性格有问题。当宝宝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，也不要训斥宝宝，蹲下来和蔼地与宝宝交流，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？或许宝宝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。只要宝宝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。

对自己名字很敏感

宝宝早就知道自己名字了，在一两个月前，当父母叫宝宝的名字时，宝宝还不能很快做出回应，现在不同了，宝宝对爸爸妈妈的召唤，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。

会凭经验办事了

宝宝主要是通过听到、尝到、闻到、看到、触摸到的直接活动和感觉，来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了，比如妈妈曾经告诉过宝宝：点燃的燃气灶会烫手，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，这并不重要，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。

协调注意力的能力

协调注意力的能力，是指宝宝一边与小朋友玩玩具，一边听妈妈讲如何玩，并在妈妈指导下进行练习的能力。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力的能力，就很难一边听妈妈讲，一边看妈妈如何做，一边按照妈妈的示范去做。

情绪不稳定

一岁八个月的宝宝，有时表现得异常乖巧，自己能够和玩具玩很长时间。自己一个人和一大堆玩具，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。可事情不总是这样，不知道哪一天，也不知道为何原因，宝宝情绪会很糟糕，不喜欢周围的一切，甚至会扔掉平日最喜欢的玩具，还可能会哭闹。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，都不要表现出急躁情绪，更不能训斥宝宝。不要离开宝宝，要陪伴在宝宝身边，不要站着，最好蹲下来，和宝宝保持一个高度，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宝宝高风格，当两个宝宝在一起时，妈妈常常会让自己的宝宝让着小朋友；当发生物品争夺时，常常让宝宝把东西给对方，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宝宝，让宝宝自己做出决定是最好的。

小人儿的心思妈妈要搞懂

理解位置和时间

一岁八个月龄的宝宝，对“里”和“外”的理解，主要是基于室内和室外的界定，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作外面。宝宝对里面和外面的理解仅限于此。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也打的领带，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。

对所见东西的联想记忆

宝宝记忆力增强，开始记忆事情的经过，并能通过联想表达他的记忆。比如爸爸妈妈总是在双休日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去动物园了。

宝宝没有不好的个性

父母切莫为宝宝的个性而烦恼，淘气的宝宝和不淘气的宝宝都是好宝宝。千万不能让宝宝有这样的感觉：自己的性格天生就有缺陷，这是对宝宝最大的伤害。如果妈妈总是指责一个富有冒险和探索精神、精力充沛的淘气宝宝不是好宝宝，就会使宝宝内心和自己的个性发生冲突，变得不自信，甚至自卑。父母要尊重宝宝的个性，发现宝宝个性中的闪光点。如果父母接受宝宝的淘气，而不是限制和否定，宝宝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。父母不要试图改变宝宝的个性，而是找到适合宝宝个性发展的养育方法，接受、理解、欣赏宝宝，以父母独到的方法、技巧和领悟养育宝宝。

面对任性的宝宝

任性不是性格不好的表现，而是成长过程中性格形成的一种特殊表现，妈妈要学会引导宝宝。宝宝常常用任性和倔强考验父母的耐性，父母可要经得起宝宝的考验。做了父母的人都更加有耐心，不就是宝宝磨练出来的嘛！——在超市突然坐在地上大哭，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；——要吃妈妈没带在身边、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。一切都很正常，父母不需要感到尴尬和发火。

培养宝宝分享快乐

一岁八个月开始，宝宝逐渐喜欢和小朋友一起游戏了。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。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，要让宝宝学会和小朋友共同分享食物、玩具和快乐。

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宝宝做游戏。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。父母多和宝宝在一起，是对宝宝智能最好的开发。

夏季如何预防宝宝感染性腹泻

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，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。

宝宝生理成熟才能控制大小便

生理成熟才能控制尿便

生理成熟是宝宝控制尿便的先决条件，妈妈认识到这一点很有必要。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

宝宝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。上边有哥哥姐姐的宝宝，控制尿便的时间比较早，就是基于对哥哥姐姐的模仿。

怎样培养宝宝独立睡觉

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。”聪明的宝宝会反问妈妈：“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。妥当的方法是：

- 给宝宝的房间布置好，当然要按照宝宝的喜好来布置，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，也不能批评宝宝，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，这不是好方法，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，还有可能让宝宝对父母产生不信任感；
- 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。

1岁9个月宝宝的语言大突破

词汇质量大突破

从一岁九个月开始，妈妈会惊奇地发现，宝宝词汇不但在数量上增加迅速，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。

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，可有的宝宝还处于名词使用阶段。

对语言的理解能力

宝宝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。宝宝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，可能会对妈妈说“戴帽帽”，宝宝的联想能力，有时连妈妈也理解不了。

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力所及的事物，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，尽可能地用宝宝能够听懂的语句。不拿宝宝的问题当回事，不用心听宝宝的提问，不认真回答宝宝提出的每一个问题，会极大地挫伤宝宝。如果宝宝提出的问题你不能作答，也不能敷衍了事或干脆不理宝宝，而是应该勇敢地告诉宝宝，你也不知道。这时，你要放下手中的活计，查阅书籍或网络，找到正确的答案，再认真地回答宝宝所提出的问题。这样做的好处，不仅仅是你给了宝宝一个正确的答案，通过这样的过程，让宝宝知道，书能够告诉人们知识，让宝宝对读书产生兴趣，培养宝宝的读书习惯和对书的喜爱，培养宝宝阅读能力。良好的阅读能力，是宝宝今后学习知识必不可少的能力。

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，那可是值得骄傲的养育成果。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，现在宝宝不会数数，不能说明宝宝智商有什么问题。

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。宝宝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，不如通过实物让宝宝理解数的概念。

背诵完整的儿歌

宝宝已经能够背诵一首完整的儿歌了。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力问题。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。这是宝宝间的差异，不能就此认为哪个宝宝聪明，哪个宝宝愚钝。不必过多教宝宝背诵儿歌，拿出更多的时间增长宝宝的见识，让宝宝多看、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。

有了视觉分辨力

宝宝能分辨一些颜色了。如果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，请带宝宝看眼科医生。

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，把布娃娃都拿过来，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，宝宝会把布娃娃的衣服、鞋子、枕头、被子，连同布娃娃统统都拿给妈妈。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里中和自己一样的小朋友就是自己。现在宝宝不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，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。

回忆见到过的物品并分辨不同

记忆物品

宝宝已经能记住他曾感兴趣的事物。如果爸爸让宝宝玩过手机，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。因此，不能让宝宝玩的东西，千万不要心血来潮给宝宝玩，比如打火机。分辨不同宝宝能够区分物品的大小，比较出不同物品的差别。妈妈说“把大皮球拿来”，宝宝就不会拿小皮球；妈妈说“把布娃娃拿来”，宝宝就不会拿塑料娃娃。这是不小的进步，宝宝不但认识了物体的外观，还能区别物体的材质了。

盯着看

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，探究事物秘密的兴趣大了，“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，让宝宝有个连贯的观察、思维过程，这有助于宝宝注意力时间的延长。

20-21 月龄宝宝的行为发展

辨别男声和女声

宝宝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，而过去是在听的基础上，要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，无需再看妈妈的表情。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周围。

模仿声音

宝宝更喜欢模仿爸爸妈妈说话的语气和语调，如果父母总是用和蔼的口气说话，宝宝说话的语气通常会很平和。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，宝宝很难和颜悦色地说话。父母是宝宝第一任老师，父母对宝宝潜移默化的影响，胜过遗传。

音乐喜好

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。但也有的宝宝，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，找不到客观理由，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。每个宝宝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，就认为宝宝没有音乐细胞，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，声源仅偏移 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，基本上接近成人的能力了。

用感官探究事物

如果电视画面中出现令人悲伤的场景，宝宝也会收敛笑容，甚至会陪电视里的人物哭起来。宝宝不是被吓哭的，而是通过自己的感官，感受到了悲伤。宝宝的情感世界开始丰富起来，视、听、闻、味，都是宝宝探究事物的感官工具。

“我的”意识减弱

宝宝有了“我的”意识，说得最多的是“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，宝宝很有可能主动把手中的东西递给小朋友。这也是宝宝学会与人分享快乐的开端。当宝宝常用“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，比如妈妈的鞋子属于妈妈，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了，宝宝会直接告诉妈妈那是爸爸的领带。宝宝意识到玩具是属于他的，就开始“爱护”自己的玩具了。谁要是拿了他的玩具，或在什么位置发现了自己的玩具，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“爱心”不足，但事实上宝宝是通过破坏性工作，探索其中的奥秘。

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，他也不会主动发展密切关系。在人际交往上，宝宝还处于被动状态。

“绘画大师”

宝宝已经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”，但我们几乎猜不出宝宝杰作的内容。如果宝宝告诉你他画的是什麼，我们就会恍然大悟，越看越是那么回事，并由衷赞叹宝宝的能力。宝宝对事物的看法和想象力，有时真的令我们惊叹不已。好像有一句名言，只有在绘画领域，宝宝的涂鸦之作，直接就是大师的作品。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方式。

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，最喜欢光着脚丫满地跑。如果家里是地毯或木地板，随便让宝宝跑好了；如果是瓷砖或石材地面，宝宝脚底受凉可能会引起感冒或腹部不适，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。有的妈妈干脆不给宝宝穿或穿袜筒比较长的，并把袜子掖得紧紧的，防止宝宝脱掉，或给宝宝穿带系鞋带的鞋子，以免宝宝脱鞋脱袜子。大可不必这样，宝宝脱鞋脱袜子也是一种锻炼，没有学会脱鞋脱袜子，也就很难学会穿鞋穿袜子。宝宝还分辨不出哪只鞋穿在左脚，哪只穿在右脚，把鞋子穿反很正常。妈妈无论告诉多少遍，宝宝都

不会在短时间内分辨出左右；即使穿对了，也是概率问题，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% 的宝宝会脱衣服了，但如果衣服纽扣比较复杂，宝宝就很难完成。对于这个月龄的宝宝来说，系带、扣纽扣、拉拉链等操作，都不容易完成，摁扣、粘贴相对比较容易些。

鼓励宝宝做家务

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，爸爸妈妈做的，宝宝都想试一试。要鼓励宝宝去做，如果父母不让宝宝“添乱”，等宝宝长大了，已经没了帮妈妈做家务的兴趣，那时再着急、再唠叨可就晚啦。

宝宝每做一件事，每完成你布置的一项任务，都不要忘记表扬宝宝，多赞赏不会让宝宝骄傲自大，夸奖带给宝宝的是兴趣和自信。

1 岁 9 个月体格与体能发育特点

体重、身高、头围、前囟

1 岁以后的宝宝，1 年平均增加体重 2 千克，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 千克左右。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等等。家族遗传因素在身高方面占有很重要的位置。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。

到了这个月龄，绝大多数宝宝凶门就闭合了，但未闭合的宝宝仍然有。如果只根据宝宝凶门未闭合一项体征，就建议增加或更换维生素 D 和钙，那是不妥当的，应该做必要的检查。

身体比例发生根本变化

身体比例根本改变，宝宝不再像个大头娃娃了，胸廓、头、腹部三围差不多了；腿长长，脖子也比原来长了，可以穿带领子的衣服了。

完全会跑了

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，并能在跑步中改变行进方向了。

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 10 秒钟了。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。妈妈最好告诉宝宝把尿尿在便盆中，随地排尿会给妈妈带来麻烦，还可能给

周围人带来不便。

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，说明宝宝体能发育超棒。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，胆子大的宝宝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，以免宝宝摔伤。

上下楼梯

宝宝已经不用扶着栏杆，甚至不用牵着妈妈的手，自己就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，但神情还是比较紧张的。如果宝宝从来就没有爬过楼梯，到了这个月龄就可能还不会独自上下楼梯。如果父母出于安全考虑，不敢放手让宝宝自己锻炼，总是牵着宝宝的手上下楼梯，到现在宝宝自然也不会独自上下楼梯。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

宝宝会坐在车座上，脚踏在脚蹬上，把小车蹬起来。宝宝多大会骑三轮车，与宝宝体能发育没有内在联系。如果宝宝从来没有接触过三轮车，可能一直都不会骑。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，对宝宝良好发育是非常重要的。三轮车比较平稳，不容易摔倒，但宝宝刚学的时候，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，所以妈妈不要离宝宝太远，如果宝宝摔倒了，可在第一时间发现，这样可以保证宝宝安全。

会开门、关门了

如果妈妈还想通过把门关上，来阻止宝宝走出房门，恐怕就没那么容易了。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。

双手配合搞“破坏”

这个月龄的宝宝，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，宝宝那双灵巧的小手，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”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，宝宝能够触及到的东西最好都是可以破坏的。父母可能会问，这不是培养宝宝破坏东西的坏

习惯吗？不必有这样的担心，这个时期的宝宝就该有这样的机会，长大后宝宝就开始“建设”了。宝宝能双手配合，把不同形状的积木插到相应的位置。这是教宝宝认识几何图形的好机会，宝宝拿着什么形状的积木，妈妈就告诉宝宝那叫什么形状。认识几何图形，是开发幼儿空间想象力的重要方法。宝宝拇指和其他四指配合，会握住笔了，而不再是大把抓笔。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。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。

“左撇子”显露出来了

这么大的宝宝，显示出了是左力手，还是右力手。绝大多数宝宝都是右力手，如果你的宝宝是左力手，就是常说的“左撇子”，没有必要纠正。

宝宝会控制大小便的完整含义

控制尿便的完整含义

说宝宝能控制尿便了，不是一个含混的概念，它包含以下宝宝能够做到的行为：

- 宝宝有尿便时，能告诉父母；
- 排尿便时，能自己脱下裤子；
- 能准确地坐在专为宝宝准备的便盆上；
- 尿便完毕后，能独自提上裤子，并把裤子穿好；
- 能到卫生间排尿便；
- 能坐在卫生间便池上；
- 能放水冲净排出的尿便；
- 大便完毕，能自己把屁股擦干净；
- 能控制夜尿；
- 尿便完成后，能主动把手洗干净。

很少有妈妈把宝宝控制尿便的问题，这样详细分解过，总是笼统地说宝宝能控制尿便了。当听到有的妈妈说“宝宝能控制尿便了”，自己就着急了，“为什么我的宝宝还不能控制尿便”！显而易见，这有点像“盲人摸象”，不同的妈妈在按照不同的标准，判断自己的宝宝是否控制了尿便。标准不同，判断自然不同。

1岁10个月宝宝的行为培养

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。但这个月龄的宝宝还不能按照妈妈所指的方向，把脚下的球踢出去。

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，但并不能因此而认为宝宝运动能力差。

保护积木“杰作”

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

宝宝握笔写字、画画的姿势已经很标准了，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，让宝宝尽兴去画好了，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。

宝宝语言联想能力的培养

理解与联想

宝宝开始理解妈妈的语言，产生联想并做出相应动作：妈妈说吃饭了，宝宝会主动坐到餐桌旁；妈妈说去幼儿园了，宝宝会拿上自己的小书包；妈妈说要出去玩了，宝宝会带上自己想带的东西。但这么大的宝宝，对妈妈的话并不总能产生相关联想。妈妈要帮助宝宝想到应该做的事，宝宝没想起来，妈妈最好提醒一下，而不要默默代劳。默默代劳，宝宝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，而父母也不知道宝宝需要干什么。老师告诉学生要怎样怎样，父母能整天陪着宝宝上学吗？所以从现在开始培养宝宝语言联想能力，意义深远。等宝宝长大了，如果没有养成良好的自律习惯，父母可就有操不完的心了。

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。宝宝对图画的理解不同于成年人，宝宝会用更加自然、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，也能凭借自己的想象，编出故事来。现在该轮到父母当听众了，如果父母能够做一个忠实的听众，就是对宝宝最大的支持和鼓励。当宝宝讲他的故事时，父母要抱着极大的

热情去聆听，学会聆听宝宝的声音，是父母的必修课。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，宝宝会失去兴趣，失去信心。父母的谦虚，会带来宝宝心智的健康成长，这种关联，要特别注意。

宝宝喜欢父母怎么对他说话呢？

- 一字一句，语音清晰；
- 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，多次重复可帮助宝宝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，宝宝渐渐融入幼儿社会。接纳小朋友，和小朋友友好相处，和小朋友一起玩耍，一起游戏，一起辩论，是宝宝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；不要怕宝宝吃亏而干涉宝宝间的“争斗”；不要担心带宝宝到朋友家做客，宝宝不听话。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，可就没那么容易了。这可不是宝宝成心气人，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。我们常为长大的宝宝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，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。选择幼儿读物，应注意以下三点：

- 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趣和记忆；
- 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，而不是知识性浓。

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，那宝宝说的话就应该和父母的差不多。但事实上，宝宝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。儿童确实有自己的语言特点和对语言的特殊理解。妈妈说“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。

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，还能辨别出两三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，泛泛地让宝宝听广播，看电视，那是很难获得学习效果的，甚至可能成为“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。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宝宝的感觉能力，应该避免。

1 岁 10 个月宝宝的智能培养

从“录音回放”看宝宝的记忆和理解能力

宝宝能把听到的东西“收录”下来，很快，或几天后，宝宝就会用自己的行动或语言“回放”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有了比较长期的记忆。当宝宝去拽电线或摸电插头的时候，妈妈厉声大喊：“别动，危险！”过些日子，妈妈要收拾宝宝的小床和玩具了，宝宝可能也会突然对着妈妈大喊：“危险，别动！”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”。

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，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！宝宝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，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。许多画家之所以还达不到大师的程度，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是相通的。

注意力时间延长

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。注意力集中时间的延长，是宝宝学习知识的基础条件。常有妈妈因为宝宝注意力时间短向医生询问，宝宝是否有多动症或其他什么问题。这是妈妈不理解宝宝，幼儿很难长时间注意某一件事，即使他很感兴趣的事，集中注意力的时间也不过是8分钟10分钟的，宝宝注意力时间短暂是正常的。

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。“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。尽管如此，宝宝与人分享东西和快乐的愿望，还是比较微弱的，很多时候，宝宝仍然护着自己的东西，惦记着别人的东西。尤其是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，这会让父母感到很尴尬。绝不能就此认为宝宝有品德问题，父母千万不要代替宝宝“大方”，宝宝非但不会给你面子，还会让你下不来台。如果父母不替宝宝“大方”，宝宝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！一个成年人不大了解的世界。

分享玩具和饮食

这个月龄的宝宝，仍然不愿意小朋友分享玩具和饮食，但开始学着谦让比自己小的宝宝了。如果小宝宝抢了他手里的东西，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。对宝宝行为过多干预，并不明智，效果也不好。父母应该多从正面引导宝宝，注意自身行为，因为宝宝时刻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。如果父母总是用语言限制宝宝的行为，总是用否定的语言警告宝宝，宝宝对父母的语言就会变得麻木，越来越听不进去父母的话，使父母和宝宝交流的语言工具失效。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唠叨宝宝。

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宝宝的感受，尊重宝宝的情感表达，对宝宝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，不但积极回应宝宝的情感，还真诚地表达自己的情感，这样宝宝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，锻炼自己的臂力和投掷的准确性。宝宝把可以扔的东西扔到地上，父母沉默待之最好。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摔碎了，这可不是宝宝的错，宝宝扔东西是不加挑选的。

情绪表现

宝宝的情绪常常不稳定，刚才还高高兴兴的，不知为什么一会儿突然撅起小嘴，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，父母命令宝宝“不要哭！”或用愤怒的语气呵斥宝宝“哭什么”，会压抑宝宝情绪，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，当父母不能满足宝宝的愿望，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，或抬起手来打宝宝。父母应该以静制动，停下手里的工作，静静地看着宝宝，不动声色，保持中性表情。等到宝宝也静下来时，轻轻地告诉宝宝，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，父母不赞成宝宝这么做。当宝宝做错事的时候，要给宝宝明确的指令和态度。含混其词，把自己放在某种情绪中，唠唠叨叨，只能给宝宝传达一个信息：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，结果宝宝越来越爱发脾气，负面情绪也越来越多。

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，父母不要对宝宝说：“你看你！在做什么，真淘气！”然后把宝宝抱到一边，把抽屉收拾好。这样做对宝宝打击很大，父母否认了宝宝的能力，宝宝会感到很沮丧。

自主性增强

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，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。父母要尊重宝宝的选择，善于向正确的方向引导，而不是强制。

“过家家”的意义

提起“过家家”，好像是上一辈子的游戏，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。

兑现承诺

爸爸妈妈对宝宝的承诺一定要兑现，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，将深远地影响宝宝未来人生。父母兑现承诺，宝宝也会兑现承诺，宝宝会由此成为一个守信而高尚的人。

认真地说“不”

宝宝几个月前就喜欢说“不”了，但现在宝宝说“不”可是很认真的了，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”否定父母的命令。回想起来，父母常用“不”制止宝宝的“不法行为”，宝宝现在开始反其道而行之，不但总是“不”挂嘴边，还可能做与父母要求截然相反的事情。如果父母不用成人的眼光约束宝宝的行为，让宝宝比较自由发展自己的兴趣和爱好，可能说“不”的强度就弱得多，也不大可能和父母“对着干”。

要求具体化

或许从这个月开始，或许在以后的几个月里，宝宝开始对父母要求这、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，明确告诉你不要戴这个帽子，要戴那个帽子。如果父母因为宝宝的要求多而生气，那可就错了，这个阶段的宝宝就是这样。最好的方法是把“权利”交给宝宝，出门前，让宝宝自己拿上小帽子，他拿了哪项帽子，就戴哪项帽子好了。如果你不希望宝宝戴哪个帽子(比如季节不对)，你就不要让宝宝看见它，看不见就想不起来戴了。

警告开始起作用

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，避开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。

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天就能够完成的，所以要经常“警告”，指向明确，不带情绪，好懂易记，既不要弄得宝宝缩手缩脚，又不要放任宝宝临近“危险”。安全警告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。

欣赏宝宝的“破坏”

大多数宝宝都有这样的经历——见到什么剪什么。如果妈妈为此生气，宝宝可能不承认是他干的；如果妈妈和蔼地问宝宝，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？”宝宝不会轻易承认，因为宝宝已经知道“坏”字的含义了。宝宝天生就有讨好妈妈的愿望。当宝宝知道他办了件“坏”事，妈妈可能会生气时，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。宝宝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。宝宝学会使用剪刀了，至于该剪什么，不该剪什么，宝宝是不知道的。把布单子剪开一个大口子，宝宝并没有意识到他在做坏事。如果妈妈上来就劈头盖脸数落宝宝，宝宝会感到委屈。对于这么大的宝宝来说，即使你明确告诉他不能做，他恐怕都难以服从。耐心等待宝宝长大，适时、适度引导宝宝，保证宝宝性格、品行、精神健康发展。

鼓励宝宝

父母要慷慨地鼓励宝宝取得的任何进步，一种能力宝宝可能展现一百次了，但只要宝宝再次表演，父母依然要热情饱满地赞赏和鼓励。如果敷衍了事，心不在焉，宝宝会有所察觉，在内心深处埋下虚伪的种子。鼓励能催人奋进，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，都是奖励的形式，是对过去所做成绩的一种肯定和鼓励，成人需要，宝宝也需要。整天听到的就是批评，做什么都不对父母的心思，总是被父母否定，宝宝或者没了自信，或者破罐破摔，或者急功近利。学会鼓励和赞赏宝宝，是父母的美德。

不做发怒的父母

对于这么大的宝宝来说，父母发怒常会导致宝宝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一段小插曲，父母不要责怪宝宝。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，父母总是冲着宝宝发怒，对宝宝、对自己都是一种伤害，学会克制是父母的修养。如果父母总是对宝宝发怒，宝宝也会学着父母的样子，动辄发怒，将来有了宝宝，也很容易对自己宝宝发怒，沿袭着父母的教育方式。为了宝宝的健康成长不要做常常发怒的父母。

保姆看护宝宝的安全守则

保姆看护宝宝安全守则

- 必要时，能第一时间与你取得联系，说明情况；
- 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以下电话号码：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，以便宝宝反锁房门时急用；
- 让保姆了解宝宝的特殊问题，如过敏反应(被蜜蜂蜇了过敏、食物过敏等)等，如何使用药物，剂量、适应病症必须交代清楚
- 告诉保姆急救箱在什么地方；
- 让保姆知道你的要求，比如不希望保姆带宝宝串门，要明确告诉保姆；
- 假如你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：119 和 110。

保姆必须遵守的安全规则

- 没有父母的纸条，不得给宝宝服用任何药物；
- 无论在房间里还是在院子里，一分钟都不得离开宝宝；
- 不要让宝宝在近水处玩耍；
- 不要让宝宝玩塑料袋、气球、硬币等物品
- 不要让宝宝在靠近楼梯、火炉、电源插座等地方玩耍；
- 不要给宝宝吃坚果、爆米花、硬糖块、整个水果，或任何硬而光滑的食品。

22 个月宝宝的体格和体能评估

体格评价指标

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。从医学角度讲，体格评价实际上是一个系统问题，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。

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，但有的宝宝可能仅长 10 颗左右乳牙。乳牙生长存在很大个体差异性，妈妈不必着急。通常情况下，2 岁半左右乳牙出齐，但有的宝宝直到 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，不但会给宝宝造成相当大的痛苦，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。乳牙对宝宝的健康意义重大，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。

牙齿生长发育规律

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，直到幼儿 3~4 岁时完成；

——恒牙从 6 岁开始生长，12 岁左右基本替换掉所有的乳牙。

牙列间隙

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？不需要。乳牙时期，牙齿间有缝隙是正常的，不需要医治。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。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。

自如在地跑

能够自如在地跑步，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，或蹬一个小板凳的高度，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、抬脚踢球

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。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，那姿势还挺像普拉蒂尼罚任意球。

自由上下楼梯

宝宝已经能够自由上下楼梯，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，或阶梯跨度比较大的，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，捡起地上比较小的东西。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。

1 岁 11 个月宝宝的语言潜能

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。宝宝开始单一地用语言表达自己的要求，而不再总是借助肢体动作。这时父母可需要耐心聆听，尽量理解宝宝所表达的意愿。宝宝学到了足以让他表达日常生活的词句，语言发达的宝宝，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，老人常常会认为宝宝没教养。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，那父母就等着一个懦弱的宝宝守在身旁吧。

背诵儿歌

这个月龄的宝宝，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

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。有情绪是正常的表现，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？宝宝愤怒、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。

无论宝宝表现出什么样的情绪，父母都不能采取压制的方法。特别是当宝宝有负面情绪时，父母要帮助宝宝找到它的正面意义，进而让宝宝把这种负面情绪当作一种必要的经历。当再次出现这种情绪时，宝宝就有能力自己处理了。如果父母压制宝宝，不让宝宝消化这种情绪，宝宝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，宝宝仍然不能自己妥善处理，逐渐养成了某种性格缺陷，这是我们最不希望看到的。

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

宝宝对语言的理解能力远大于对语言的表达能力。父母不必因为宝宝说话晚而着急，只要宝宝能够听懂父母说的话，就证明他具有很好的语言能力。当宝宝开口说话时，或许会一鸣惊人，一下子说出很多语句来。宝宝开始喜欢和父母对话，尽管有时词不达意，但大多数情况下是可以理解的，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宝宝继续对话下去，宝宝的表达能力很快会提高。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。

1岁11个月宝宝的智力发展

认识交通红绿灯

父母先帮助宝宝识别红、黄、绿三种颜色，然后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，再告诉宝宝红绿灯的意义。宝宝知道了红绿灯的意义，就会像个小交警了，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！”宝宝会不折不扣地遵守交通秩序、社会秩序，而成人呢？现在许多宝宝也学会了“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？我们要求宝宝做到的，我们都用行动告诉宝宝“做不到”，宝宝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，以至于对宝宝的服装销售，都早早强调性别了。商业在制造“小绅士”“小淑女”，爸爸妈妈们不自觉地也卷进了商业大潮，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。宝宝会通过自己的成长，观察性别的意义。如果宝宝对性别表现出兴趣，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、简洁地告诉宝宝，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、冷热和方位

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。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，而不是仅仅听宝宝的。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，只要确定宝宝真的疼痛，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。如果你的宝宝拥有辨别左右鞋子、左右手套的能力，那他可就太优秀了，长大后搞科学考察工作，一定非常出色。

像妈妈一样关爱玩具娃娃

对玩具的喜爱

开始试图把拆散的玩具安装上，宝宝从“破坏”转到“建设”上来了。玩具就是让宝宝玩的，不应该限制玩的方法，玩的方法越多，包括拆散玩具，越显示出宝宝的聪明和思考能力。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，能够变换形状的玩具，开始引起宝宝的浓厚兴趣。玩具已经不是外在的东西了，而是加进了宝宝的创造力。这时，玩具本身所包含着的文化内容，特别容易影响宝宝刚刚形成的精神世界。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和价值取向，如果有不良的文化导向，就不应

该选择给宝宝玩。

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？果果2岁时，有一天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！”妈妈惊呆了，她以后再也没有打过宝宝。父母不把爱传递给宝宝，宝宝传递给他人的，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。

1岁11个月宝宝的行为特点

镜中自我

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——原来自己的鼻子是可以在镜子中看到的啊！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。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，那种憨态值得妈妈永久留存心中。

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宝宝，宝宝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，用盆接着，用来洗衣服、墩地，别浪费了。

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，以便随时帮助宝宝把门打开。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，让宝宝知道妈妈就在他身边，让宝宝感受到这是一种游戏，妈妈在门的这一边，宝宝在门的那一边，他是安全的，要让宝宝情绪稳定下来。同时通知其他能够帮助你的人，尽快打开房门，因为宝宝不会长时间地等待下去，把门踢开不是好的选择，这样会给宝宝带来恐惧感，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。会旋动各种旋钮。宝宝可能左右手并用，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。只要宝宝正常玩，就为他鼓掌，称赞玩得好，宝宝的心智就会健康发育起来。

宝宝也拒绝尴尬

宝宝应受到尊重，尤其是在公众场合。如果带宝宝到超市购物，事先应有心理准备，宝宝可能会因为父母不答应买他喜欢的东西而“耍赖”。事情发生了，如果父母双方意见不统一，一方最好暂时离开现场，另一方想办法与宝宝沟通。如果宝宝大哭大闹，无法与之交流，有效的办法是默默等待宝宝平静下来。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”，但宝宝内心却埋下了报复的种子。

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记，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宝宝，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。

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。幼儿离不开妈妈，这是情感世界逐渐丰富、发展起来的表征。当宝宝对父母表现出依恋、亲近的时候，如果常遭父母忽视，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。对宝宝的情感，父母要给予积极的响应，不但要积极响应宝宝的情感表达，还要主动表示父母对宝宝的爱，使宝宝的情感健康地发展起来。妈妈感觉宝宝越来越黏人了，这其实是一种错觉。因为宝宝已经会独立玩耍，妈妈就想着一些事情了。而宝宝不能保证长时间不打扰妈妈，所以妈妈就感到手里的活总被宝宝打断。事实上，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，也不等于不需要妈妈参与玩，成长的辩证法就是这样。

2岁幼儿的智力和行为特点

语言发展新阶段

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，有能力与父母进行交互式对话了。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，可极大激发宝宝学习和运用语言的兴趣。

当宝宝说出一个新词时，父母表现出惊讶的神情，并适当赞许，这对宝宝潜能开发具有深远的意义。这个月龄的宝宝，说话的语序已经很少出错了，还会使用不少名词以外的词汇，

如不能、受伤、知道、认识、喜欢、生气、高兴等。宝宝能说出不少完整的语句了，如“我喜欢爸爸”“小猫咪受伤了”“妈妈生气了”等。

独立性和自律能力

2岁的宝宝独立性不断增强，开始有了自律能力，并特别在意自己的感受。宝宝开始尝试着自己喜欢的事情，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，宝宝感受到的可能是妈妈“不爱他了”。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，当妈妈要严肃而坚决地制止宝宝做某件事时，首先要告知宝宝“妈妈是爱你的”，这样就会让宝宝的情感发展保持在良性轨道上。

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的能力，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

宝宝手眼配合越来越好了，会很耐心地把带小眼儿的珠子一个一个穿成串珠。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，宝宝画的香蕉黑乎乎的，妈妈问香蕉长得这样啊？宝宝则诙谐地告诉妈妈，他画的是烂香蕉。

锻炼宝宝解决问题的能力

宝宝从2岁向3岁迈进，这个阶段最重大的进步，就表现在思考能力和解决问题能力的提高上。把宝宝玩具放到高一点的地方，当宝宝想要高处的玩具时，妈妈不要马上就把玩具拿下来给宝宝，而是用启发的口气问宝宝，能自己拿下来吗？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。这时，宝宝可能就会把小凳子搬过来，站在凳子上，通过让自己“长高”而拿到玩具。如果宝宝这么做了，父母一定要表扬宝宝，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。

无暇顾及“小事”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，宝宝有更多的事要做，有更多的愿望要实现，有更多的事情让他感到新奇，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“手松”，无论多好吃的食物，多喜欢的玩具，只要有人要，无论是大人宝宝，他都会慷慨地递过去。这是为什么？难道果果没有“自我意识”？一个小妹妹要果果的气球，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。有时宝宝也会“混”起来——违拗了他的想法，不答应他的要求等等。教养良好的宝宝，只要妈妈和他讲明事情的原委，他就会像个可爱的小天使，很快乐地接受妈妈的安排。1338

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，这可不是没有听懂，而是就想这么做，以显示他的能力。即使不爱活动的宝宝，到了这个月龄，也不会老老实实呆着不动。

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”。可也有的宝宝喜欢自己玩自己的。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快乐。这是正常的，不能因此认为宝宝不合群。父母没有必要煞费苦心教育宝宝，如何与小朋友分享游戏；没有必要劝导宝宝慷慨解囊，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的东西。如果宝宝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，如果妈妈硬逼着宝宝把东西还给小朋友，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。