

# 育儿百科——美国育儿协会 第七版

---

## 第八章 4——7月龄

---

5-6个月大，会对经常照顾他的人产生强烈的依恋感。会因为你离开房间或见到陌生人而哭。他现在将你和他自己的幸福联系在一起。也7-8月大，“陌生人焦虑”，会明显拒绝靠他太近的陌生人。

这几个月，你会意识到，每个小孩都不同，并没有完美的育儿公式。必须在不断的尝试和失败中摸索适合自己的方法。

### 一、生长发育

附录里有生长发育曲线图

2021.05.10 身高48，体重：3.07，头围：32

2021.05.13 身高48，体重：2.74，头围：32

2021.06.24 身高59.1，体重：5.06，头围：38.5（1个月14天）

2021.09.22 身高67.2，体重：7.8，头围：43.8（4个月12天）

2021.10.23 身高69，体重：9.15，头围：（5个月13天）

2021.11.10 身高70.3，体重：9.25，头围：44（6个月0天）

4-7月，身高会增加5厘米，头围会增加2.5厘米，8个月体重达到出生时候的2.5倍。

绝对值不重要，重要的生长速度。

**注意：**如果生长速度和附录里的曲线不符合，或者生长异常缓慢，就要去看儿科医生了。

### 运动发育

4月大，可以同时控制眼睛和头部，可以用视线跟踪感兴趣的物体。

- 俯卧时抬头，并坚持一段时间
- 开始用手臂支撑，弓背来抬起胸部
- 在抬头的同时，可以踢腿、划水（5个月大出现）
- 之后学会俯卧<——>仰卧互相变换
- 6-8个月，要扶着他慢慢学会坐起，他会觉得从这个高度看世界，是多么奇妙的

9个月大的婴儿，才会使用拇指和食指拿东西

6-8月大的婴儿，只能学会把东西从一只手转到另一只手，翻来翻去，扭来扭去。

4-7个月大的婴儿，他们开始意识到身体其它部位，比如抓着脚趾放到嘴里，伸手去摸自己的外生殖器。

他们开始了解自己的身体部位，比如他们光脚站在地板时，他们会蜷起脚趾摩擦地面，用脚和腿练习走路等。

这些都是为下一步走路或爬行做准备。

#### 4—7月龄婴儿运动发育里程碑

- 可以 俯卧<->仰卧 翻身
- 先用手支撑坐稳，之后不用手支持坐稳
- 用双腿支撑整个身体的重量
- 用一只手抓东西
- 将东西从一只手转移到另一只手
- 可以抓握东西（还不能用手指捏东西）

#### 4—7月龄婴儿的玩具

- 塑料和树脂镜子
- 软球，可以发出轻柔悦耳的声音
- 发声的布偶
- 方便手抓的玩具
- 音乐玩具，铃铛、沙铃、手鼓
- 透明的摇铃
- 有彩色图片的杂志
- 婴儿纸板书、布书或塑料书

## 视觉发育

4—7月的婴儿才能开始区分颜色，大多孩子喜欢红色和蓝色。

开始喜欢复杂的图案或形状

4个月的时候，婴儿的视力范围增大到几米范围，而且会持续增大

可以跟踪越来越快的物体，可以不费吹灰之力，一直跟着移动物体看。随着协调能力增强，他以后还可以抓住这些物体。

5个月大的孩子，会很快看腻眼前的东西。**可以带孩子四处活动，帮他找他从来没见过的东西，并大声的把每个东西的名字告诉他。**

镜子是一个带来无穷快乐的东西，他很快就能意识到，镜子里的那个人就是他自己。

婴儿的视觉意识应该会有极大的提升，给他看未见过的形状、颜色和物体，如果他对新东西没兴趣，就要联系儿科医生了。

#### 4—7月龄婴儿视觉发育里程碑

- 色觉完全发育成熟
- 远距离视觉发育成熟
- 眼睛跟踪移动物体的能力增强

## 语言发育

婴儿可以通过音调和声音大小辨别，安慰语气，生气语气。

4个月大的时，他不仅留意讲话方式，还开始关注发音。

除了听声音，婴儿很早就会制造声音，哭的形式，发出咿呀声。

仔细听，他的音调时而高时而降低，好像在发表观点或提出问题，**每天多和他讲话，鼓励他。**

当发现他可以发出一个音节时，对他重复一遍，然后说些含有这个音的简单词语，**例如，他发出“ba”这个音，就教他“爸爸”“抱抱”“斑马”之类的词语。**

6个月或7个月大之后，参与他的语言发育非常重要，**他开始积极模仿人们说话的声音。**这时可以教他一些简单的音节或词语，如“宝宝”，“猫”“狗”“去”“热”“冷”“走”“妈妈”和“爸爸”。**尽管父母到1年以后才能理解他们的话，但婴儿在1岁前就能够理解很多词了。**

如果快7个月大的婴儿仍然没有开始牙牙学语或模仿任何声音，可能他的听力和语言发育有问题。

**建议在6个月大的时候进行听力测试。**

#### 4—7月龄婴儿语言发育里程碑

- 对自己名字有反应
- 开始对“不”这个词有反应
- 可以通过音调分辨情绪
- 听到声音会发出声音来回应
- 会用声音来表达快乐和不开心
- 会发出一连串辅音

## 认知发育

这个阶段，婴儿会**更加理解因果关系**。

- 比如敲打东西的时候，那东西会发出有趣的声音。一旦明白这些，他就会继续去尝试。
- 比如：**他会开始故意扔东西**，就为了看你把它们捡起来，并开始引发身边观众的一串反应，包括有趣的表情、抱怨和大笑。

为婴儿提供这些实验所需的東西，并**鼓励他实践他的“理论”，这对他很重要**。比如：塑料勺，木勺，不会碎的杯子，盖子，盒子等。

婴儿会有重大发现：“**物体恒存**”的概念，即物体即使离开他的视线也仍然存在。几个月前，婴儿可能认为世界只是由他看到的東西组成，你把玩具藏起来，他会觉得玩具彻底消失了，不会去找。

**但4个月大以后，他会意识到世界比他想象的稳定：**

- 每天早上和他打招呼的你是同一个人
- 被藏起来的玩具根本没有真正消失

通过玩藏猫猫这个游戏，他会继续认识到物体的恒存性。

#### 4—7月龄婴儿认知发育里程碑

- 可以找到大人故意藏起来的東西
- 通过手和嘴探索世界
- 会很努力的去拿远处的東西

## 情感和社交能力发育

4—7月龄的婴儿展现的个性会发生极大的改变。

- 初期：相对被动：吃饱、睡足，需要足够的关注

- 学会坐直、用手和移动后：会更加关注外面的世界

他喜欢伸手去触摸所有东西，如果做不到，就会用尖叫、敲打和丢东西寻求帮助，但你来帮他时，他很可能已经忘了刚刚想做什么，而把注意力都集中在你身上——对你微笑、大笑、牙牙学语和模仿你。所有玩具都会很快玩腻，**但他永远不会厌倦你的关注。**

婴儿的个性大部分是来自天生的气质（天性），气质包括**活跃程度、对事情的坚持程度和对环境的适应能力**。这些气质会在这个阶段表现的更加明显。这是与生俱来的，可能你会不喜欢，但**最好了解和接受**，因为孩子的性格是真实存在的。**孩子的行为风格会影响你的育儿方式**，甚至会影响你对自己的感觉。

- 一个温顺的、脾气好的孩子比一个经常发怒的孩子更容易让你觉得，你能够胜任母亲的角色
- 个性强、敏感的婴儿需要更多的耐心和温柔的指导。在他们准备好前强迫他们，他们会变的更加沮丧。

**要认识和适应孩子的个性，而非抗拒或试图改变孩子的性格**，你就会处理的更好。

- 对话和拥抱对安抚易怒的婴儿由神奇的效果
- 转移注意力有助于他重新集中精力。
  - 例如：他因为你不肯把他第10次扔掉的玩具捡起来而尖叫，你可以把他放到地板上，让他自己去捡玩具。
- 害羞和敏感的孩子，比较安静，要给他足够的时间去“热身”（适应环境），确保其它人接触他时慢慢来。（我觉得于英的小孩就比较害羞）。他一旦放下心来，就会渐渐的对周围的人有更明显的反应。
  - 有的孩子社交牛逼，怎么打击都没事：）（自己的感觉）

如果对孩子的情感发育担忧，要记录下来，和儿科医生讨论。

4—7月龄婴儿情感和社交能力发育里程碑

- 喜欢和其它人一起玩儿
- 对镜子里的影像感兴趣
- 对其他人的情感表现有反应，经常显得很快乐。

## 发育健康表

发育迟缓的问题列表（见书 P227）

## 二、基本看护

### 添加辅食

4—6个月大可以添加辅食。

让孩子开始吃含有花生的食品，防止他日后对花生过敏。

6个月后，再添加易过敏的食物，如鸡蛋、乳制品、大豆、花生或鱼，可以预防过敏。母乳也可以使宝宝对过敏更耐受。

（婴儿天生就有挺舌反应，会本能的将伸进嘴里的东西往外推，4-5个月的时候大部分婴儿就不再有挺舌反应了）

随着日益长大，他更喜欢和其它家庭成员一起吃饭，这可以帮助婴儿接触大量的语言，刺激大脑发育。

- 喂辅食的时候，应让其坐直，避免食物进入呼吸道。

- 要让孩子自己决定吃饱和饥饿，而不要规定每餐必须吃多少
- **让孩子养成良好的用餐习惯**
- 喂食过程中与他说话，比如：“来，张嘴，宝宝真乖”（好像咱家宝宝不用，因为还没来得即说，东西就吃进去了）
- 可以喂谷物，许多婴儿喜欢吃谷物，孩子的食谱里应该包括：
  - 母乳，**高铁全谷物米粉**，蔬菜，肉类，鱼，鸡蛋，水果，坚果泥
  - **不要加盐和糖**
  - **记住：孩子在前10次拒绝一个食物，可能在第11次就爱上了这种食物，所以要反复让孩子接触这些食物至关重要。**（要不要让我们的宝宝继续尝试喝奶粉？？）
- 大多数婴儿在大约8个月大的时候可以学着不靠外界帮助，自己吃东西。
  - 煮的很软、切的很小的胡萝卜、红薯、鸡肉、猪肉，小块的面包喝全麦饼干
  - 吃完后，用湿棉布轻轻擦拭孩子的口腔，以做好口腔护理
  - 餐碗里的食物不要再放到下次给孩子吃，未倒到碗里的食物，要立即放冰箱，吃之前要检查是否腐坏
  - 只喝母乳，配方奶和水
  - 高脚餐椅要定期清洗
- 随着孩子和大家一起吃饭，他会开始模仿家庭成员的吃饭方式

## 营养补充剂

建议6个月前，纯母乳喂养

- 补**维生素D**需要晒太阳才能合成，建议1岁以下的婴儿，每天补充400单位，1岁以上，每天补充600单位。
- 4个月以后，每天每1kg体重，补充1mg铁的标准口服**补铁**，直到开始吃补铁食品，如高铁婴儿米粉

## 睡觉

一般白天会小睡两次，上午和中午各一次，有时下午还有一次，晚上睡得好，应该尽量让他能睡多久就睡多久。

婴儿机敏好动，可以**制定一些睡前程序**，如：洗热水澡，轻摇，讲故事，吃奶等。一定要在婴儿过度劳累前进行，久而久之，孩子会把这些活动和睡觉联系起来。

学会**自己入睡**：在孩子还没睡着前，把他放在婴儿床上，轻声对他说“晚安”，然后离开。如果孩子哭闹，查看他是否遇到麻烦，然后适当安慰一下，然后离开房间，随着时间的推移，逐渐减少给孩子的关注。如果父母的做法始终如一，大多数孩子会学会自己入睡。

## 长牙和口腔护理

长牙导致婴儿过度流口水，伴有轻度烦躁、哭闹和低热，新牙周围的牙龈变的肿胀，可以尝试轻柔他的牙床以减轻痛苦。

孩子长出第一个牙后的6个月里，不应晚于12个月，就要去看牙医了。

可以用婴儿牙刷和含氟牙膏给他刷牙。**不要让孩子一边吮吸乳房或奶瓶，一边入睡，无论白天还是晚上**，这样能避免奶水留在他的牙齿上，导致龋齿。

## \*刺激4——7月龄婴儿的大脑发育

有效的方法：

- 提供一个安全，供他自由地探索和移动
- 给孩子连续不断的、温暖的身体接触，让他建立安全感。
- 留意孩子的情绪变化，当他高兴或者情绪低落时做出反应
- 在孩子穿衣、洗澡、喝奶、玩耍、散步、乘车时，给他唱歌或跟他聊天。
- 与孩子面对面说话，通过模仿孩子的声音，表明你很愿意和他交流。
- 每天给孩子讲故事。他会爱上你的声音，很快，他会乐意看图画书，用他的方式读图画书。
- 如果你会别的语言，可以在家中使用（安徽普通话，是不是我要给他读英文的小故事）
- 跟孩子一起进行有节奏的运动，随音乐跳舞
- 不要让孩子经历有压力或者可能造成伤害的事情
- 带孩子认识其它的孩子和父母
- 鼓励孩子自己去够玩具，刺激手眼协调能力
- 确保孩子和看护者建立充满爱意的关系的重要性，确保他们自始至终疼爱孩子
- 鼓励孩子夜间延长睡眠时间
- 每天都和孩子在地板上玩儿一会儿

## 行为

### 规矩

要鼓励孩子好动和充满好奇心，对他建立自信非常有帮助。不过，如果他做一些危险或有破坏性的事情，就要介入。

6个月前，规矩不起作用。7个月开始，他的记忆力有所增强，才能开始用规矩来管教他。

**管教孩子最成功的方法：**

**表现好的时候奖励他，表现不好的时候收回奖励。**

例如：孩子无端哭闹，要先确定他身体没有任何不适。

如果他停止哭闹，就给他一些额外的关注、表扬和拥抱作为奖励。

若孩子再次开始哭闹，就过一段时间再关注他，用严厉的语气说话，并且不要给他额外的关注和拥抱。

**管教孩子主要的目的：为他设定界限。让他知道哪些事情可为，哪些事情不可为。**

消极的管教策略，包括打孩子、大吼大叫或责怪孩子，都没有用。

比如：揪你的头发，可以通过平静的说“不要这样做”来制止他，并温和的把他的手指从你的头发上拉开，再用别的事情转移你的注意力。

**孩子的迷惑**，如果孩子正在够一些不允许他触碰的东西，要温和的将他手拉开，并告诉他这些东西不能碰或放进嘴里，但由于你正在鼓励他去触碰新鲜的东西，所以不要说“不要碰”，而要精确表达，如“不要吃花”“不要吃树叶”来指导。

这个年龄的孩子还小，不会故意犯错，甚至你惩罚或高声批评他们的时候，他都不明白。管教要保持**冷静，坚定，前后一致和充满爱意**。

记住，**可能要重复多次才能让孩子学会你期望他学会的事情。**

### 健康观察

孩子6个月大的时候，失去了通过胎盘，从母体获得的免疫能力，孩子患传染病的概率增大了。

首要，不能让孩子接触患病者。

## 第9章 8——12月龄

能够移动，让孩子第一次获得力量感和控制感。他会兴奋，但也会因与你分开而感到恐惧。如果不知不觉间离开你的视线，他就会大哭起来。

**这个阶段的孩子没有危险意识，而且记忆力有限，很快就会忘记你的警告。**

唯一有效的方式，就是对橱柜和抽屉做安全措施，把危险品和贵重物品放在他碰不到的地方。

- 在矮柜和抽屉里放安全物品，让他去发现
- 将茶几等边包起来
- 准备各种靠垫

**这个阶段孩子具有很强的表达能力，需要帮助的时候会表现出来。比如**

- 他表现的很沮丧时
- 当他因为小球滚到沙发下面够不到而哭泣时
- 当他扶着东西站起来，却不知道该怎么坐下的时候

**就不要让他孤军奋战，就要帮助他。**

有一些情况，就要让他自己解决问题：（9个月要尝试自己吃饭）

孩子已经9个月了，你还是喜欢给他喂饭，因为这样更快捷，更干净。**错误X**。这会剥夺孩子学习自己吃饭的机会。

**提供越多的机会让他去发现、检验和强化能力，他就越自信，越勇敢。**

## 一、生长发育

### 外观和生长情况

孩子第一次站起来会腆着肚子，翘着屁股，后背前倾，这很正常，会持续到**1岁**以后。（站姿）

躺着的时候，**脚会内八**，通常在他**24个月**的时候会消失，如果那时候还没消失，需要儿科医生帮助做足部和腿部练习，甚至找小儿骨科医生。

迈步时**双脚脚尖向外**，到**12—18个月**大的时候，髋关节韧带收紧，脚尖才会笔直向前。

### 运动发育

8个月大，婴儿坐着的时候不需要用手支撑了。虽然还会歪倒，但通常可以用手撑住。

开始**探身去够东西**。开始学会**爬行并重新坐起**。如果9个月还无法自己坐起，要去看儿科医生。

这个阶段

- 婴儿躺着时会动个不停
- 趴着的时候，会抬头四处看
- 仰面躺着的时候，会抓脚或身边任何东西，抓过来往嘴里塞
- 仰面躺一会儿就会厌，可以随意翻身，而且是一眨眼就能翻身。**任何时候都不要让婴儿独处，哪怕很短时间。**

7—10个月大，就会掌握爬行能力

#### 鼓励孩子学爬：

- 试着在他差一点点够到的地方放有趣的东西。
- 用枕头、箱子或靠垫做障碍物，让他从上面或侧面爬过去
  - 绝不能单独把孩子留在这些东西旁边，他会被卡住，会让他恐惧，甚至令他窒息。

**学习站立和坐下：**他会抓住一切机会让自己站起来，但可能不知道怎么坐下去。他寻求帮助时，你可以**亲自示范如何屈膝、让身体慢慢下降**，而非一下坐在地上。

#### 学习走路：

- 扶着家具学习，确保家具没有锋利尖锐的边角，并且牢固。
- 大多数孩子会在几天内从最初的蹒跚学步变为以相当自信的步伐前进。（奇迹）
- 他会被绊倒或摔倒，身体被摔肿或淤青，不用紧张这些小事。快速给他一个拥抱或安慰两句，然后放手让他重新开始。
- **他学会走路，但没多久却选择爬行，这很正常**，孩子会选择最简单、最快速的移动方式。
- **美国儿科学会强烈建议父母不要让孩子使用学步车。**固定的弹跳椅或游戏架更好。
- 1岁左右，迈出人生第一步，普通鞋即可，脚长的很快，第一双鞋只能穿2-3个月
  - 开始两脚分的很开
  - 最初几日或几周，他走的太快，想停下就会摔倒
  - 之后会学会停下和改变方向
  - 之后会学会蹲下来，捡东西，再站起来。这时他会从推拉玩具中获得极大的乐趣，玩具声音越大，他就越快乐。

#### 8—12月龄婴儿的运动发育里程碑

- 不用协助自己就能坐起来，并保持坐姿
- 可以用肚子贴地，手臂双腿协调方式匍匐前进
- 可以用手或膝盖支撑起身体
- 可以用手和膝盖爬行
- 可以从坐姿变为爬行或趴着的姿势
- 可以扶着东西站起来
- 可以扶着家具走路
- 可以不扶东西站一会儿
- 不用扶也可以走两三步

## 手部发育

- 准确的将东西向自己身边扒
- 准确的用拇指和食指或拇指和中指捏起东西，他会利用任何机会练习捏的动作
- 学会自如的张开手指，他们会兴致勃勃的扔东西，然后尖叫着让人帮他捡回来继续扔
- 把球滚向孩子，起初他只会乱拍，最终他能够学会将球推向你
- 最终，孩子彻底的研究遇到的各种东西
  - 捡起来
  - 摇晃、狠狠的拍打，在两只手之间传来传去



- 对有活动的部件，如轮子、把手、合页，特别感兴趣
- 对手指可以伸进去的小洞也特别感兴趣，而且他最后还学会把东西塞进洞里
- 积木是这个阶段的孩子很喜欢的玩具，喜欢玩儿推倒积木，这个阶段最后，他甚至可以自己把积木摆成塔

#### 8—12月龄婴儿的手部发育里程碑

- 可以捏起物体
- 可以拿着两个方形玩具互相敲击
- 可以将物体放在容器内，也可以把他们拿出来
- 可以随意松开物体
- 可以用食指戳物体
- 可以尝试模仿涂鸦

## 语言发育

快1岁时，婴儿开始传达自己的需求

- 用手指目标
- 向目标爬或打手势，会模仿大人的很多手势

咿咿呀呀的尖叫，现在已经变成比较清晰的音节：ba,da,ga,ma等，甚至 ma ma、ba ba这样的音节，开始他只是在练习，最终他会学会在需要的时候才发出ma ma这样的音节。

现在，婴儿才开始理解你的语言，你们的对话开始有了新的意义：

- 可以说说放在远处他喜欢的玩具，看看他的反应，如果他朝着玩具方向看，说明他理解了
- 要尽可能的多跟他说，来增强他的记忆力，告诉他周围发生的事情
- **保持说法一致**，比如：今天说猫，明天不能改成咪咪
- **图画书有助于强化“每个东西都有名字”这件事的初步理解**
- 选择比较大的纸板书、布书或塑料书，让他自己翻
- 找些色彩鲜艳的图片给孩子辨认，指着图片上的某个物体，说出它的名字。重复多了，他就**开始理解“名称和物体是有联系的”**
- **交流是双向的，让他参与进来，提问题，等他回答，让他来主导**
- 尊重他的表达，比如孩子每次要吃奶的时候说“ma”，你要给他奶吃，不过你可以重复纠正说“奶”，最后他会改过来
- **同时学两种或多种语言时，不会被扰乱**，他们很快会发现两种语言的不同，并区分开来。这比在上学前完全掌握一种语言，上学后再学另一种语言容易的多。
- 12个月时还说不清楚一个词更为常见，**交流时回应的多，越能激发他们交流的欲望。**
- **坚持每天给孩子读书会有很大的帮助。**
- 他喜欢简单的歌曲
- **一定要关掉电视**，开电视会让父母和孩子没办法交流，会阻碍孩子的语言发育，因为只有父母全神贯注，孩子才能学习。

#### 8—12月龄婴儿的语言发育里程碑

- 对说话这件事儿更关注
- 对简单的语言命令有反应
- 对“不”有反应
- 可以用简单的动作，比如摇头来表示“不”
- 儿语有音调变化
- 可以发出“ba ba”和“ma ma”
- 可以用叹词，如“ao”
- 尝试模仿说出词语

## 认知发育

8个月大的婴儿充满好奇，但注意力时间很短，花在一个玩具上的时间最多2-3分钟。12个月大时，他可以坐15分钟，但会不停的动。

这个阶段最喜欢的玩具是家里常见用品，如木勺，鸡蛋盒，各种塑料容器。他们对他们熟悉，但有细微差别的玩具特别感兴趣。

当他可以爬的时候，他会搜查抽屉，洗劫柜子，对所有发现的东西都仔细研究一遍，不厌其烦的把东西摔倒地上等来研究东西的特点，这是他探索世界的方式，开始明白有些东西可以吃，有些东西不能吃。

如果你把东西藏到围巾下面，他会翻开围巾找玩具，**他已经理解“物体恒存”的概念。**

- **如果你把玩具放到围巾下面，然后趁他不注意拿走，他就会感到迷惑：)**

快1岁时，他们清楚的意识到，东西不仅有名字，还有专门的作用。比如，他不再把电话当作一个可以啃咬、戳弄或敲打的玩具，而会放在耳边，因为他看你这么做。可以鼓励这种重要的发育。

各种不同的躲猫猫

#### 8—12月龄婴儿的认知发育里程碑

- 用不同的方式（摇晃、敲击、扔到地上等）认识物体
- 可以轻易找到藏起来的物品
- 当你说出图片中物体的名称时，他会看向那张正确的图片
- 可以模仿姿势
- 开始正确的使用物品（用杯子喝水，用梳子梳头，按手机按键，把手机放在耳边）

## 大脑发育

- 他开始掌握对你的情绪做出回应的本领。7-8月大时，他能从你的表情，看出你的情绪，**所以必须缓解自己的负面情绪。**
- 鼓励玩玩具，培养手眼协调能力
- 创造安全和可以四处探索的环境
- 每天给孩子读书
- 在家里跟孩子说多种语言
- **一定不能让孩子经历让他不快或受打击的事情。尽量不要看新闻或者其它电视节目，因为孩子会注意到可怕的声音或者图像。**
- 跟孩子玩藏猫猫或拍手游戏，刺激孩子记忆力
- 带孩子认识其它孩子和父母

- 婴儿玩具安全，不要太贵，家里日常用品即可。与孩子说话，讲故事和玩耍，**多给他关注，比给他很多玩具重要。**
- 给孩子唱一些有重复歌词的歌曲，加上手部动作或其它动作
- 教孩子摆手表示“再见”，点头“是”，摇头“不”
- **每天跟孩子在地板上玩儿一会儿**

## 情感和社交能力发育

孩子第一次开始区分**熟悉和陌生**，出现“**陌生人焦虑症**”。

**分离焦虑**通常在10-18个月大时达到顶峰，然后在18-24个月时逐渐消失。他时间感很差，即使你去其它房间，他也会大哭。

他这种缠着你的欲望，是他对你——第一个爱上的人，也是最爱的人——依恋的表现。应对：

- 孩子疲倦、饥饿或生病时分离焦虑更严重
- 离开时动静不要太大
- 他在你离开几分钟后停止哭泣。时哭给你看，希望你留下。他的注意力会很快转移
- 做一些短时间分离的联系，帮他应对分离焦虑。**他先离开你，他会更容易接受**（就是他先提分手呗：））
- 送去别人家看护，不要立刻离开，跟他玩儿一会儿，并保证一会儿就回来

**自我意识**最明显的标志，是他们明白镜子中的影像就是他们自己。随着孩子自我意识的发展，他就不那么怕生，他会变的更加自信。自我意识表现在，他们过去只要没有不舒服，就会比较温顺，现在他们有了自己的想法，比如：他们可能开始抵制他们不感兴趣的食物。

你可能开始要**经常说“不要”来警告他们**远离不该碰的东西。但他们还是回去碰，**这是挑战开始的序幕。**

他们开始害怕他们以前不在意的东西，如闪电、黑暗、雷声、吸尘器等，如果无法规避，就要安慰他们保持平静，安慰的时候，让他们明白，你没有害怕。**移情物**，8——12个月的时候，孩子会选择一个毛绒玩具，作为情感支撑的一部分，可以为他们带来安全感。可以选两个一模一样的移情物，可以在他抱一个的时候，另一个进行清洗。吮吸手指，是婴儿安抚自己的正常、自然的方式，随着长大，他们会停止使用移情物，停止吮吸手指。

## 二、基本看护

### 饮食

可以给他个勺子，让他摆弄。**你要有足够的耐心，不要把勺子从孩子手中夺走。孩子需要不断练习，也需要信心和你对他的鼓励。**

所有家庭成员都要参加基本急救培训，在孩子遇到危险的时候就不怕没人相救了。

### 杯子的使用

使用杯子的好处，**提高孩子的手嘴协调能力**，提前为断奶做准备。注意：1岁前，还是主要以喝奶为主。但**孩子完全学会用杯子喝水，大约需要6个月的时间**。睡前喂奶的习惯最难改，如果孩子可以整夜熟睡，不被饿醒，就不要在睡前喂奶。（但孩子可能已经把喝奶和睡觉关联起来，这个就比较麻烦）。

**而且孩子喝奶睡觉，会导致“儿童早期龋齿”，**因为奶会浸没他刚长出来的乳牙。孩子躺着喝奶的时候睡着了，就可能引发中耳炎。

### 睡觉

(这本书说的是婴儿自己在婴儿床上睡，而不是和父母睡。**我们要不要这样试试?**，见P274-275)

## 牙齿

如果开始长牙，就要开始用牙刷和含氟牙膏（一粒大米大小）给他刷牙。最好睡前刷，刷后，就不要吃奶了。在他长出第一颗牙之后6个月里要去看一次儿童牙科医生，不能晚于1周岁，看哪个时间点先来。

## 三、行为

### 规矩

孩子在探索的时候，会触碰“红线”，进入“禁区”。你处理这些事情的方法，会为将来孩子定规矩打下基础。这一课，孩子学的越好，将来越省心。

- 转移孩子的注意力。可以有效制止孩子的不良行为。
- **只有其活动真正的将他置于危险中，就应该坚决的说“不可以”，并且将他抱到一边。**
  - 但孩子的记忆很短暂，**要一遍遍重复这些规矩，他才能记住**
- 给他找一个绝对安全，没有禁忌的区域。
- **保持规矩的一致性。**
- **及时性**是保证规矩有效的另一个要素。必须在孩子犯错的5分钟内做出反应。批评他后，不能立即安慰，要等1-2分钟，等他真正认识到错误，再去安慰。
  - （第10章，管教孩子，无论多大，无论他做了什么错事，动手打孩子和体罚都不是合适的方法）
  - “平静中断法”（time-out）是个代替打孩子的一个不错的方法：让犯错的孩子去一个安静的地方呆几分钟，远离其它人、电子产品或书籍。等“平静终端”时间到了，向他解释为什么他的行为是不被接受的。
  - 动手打孩子的弊端，见313页
- **表扬他好的行为**，在帮助孩子学习自我控制方面可以起到更重要的作用
  - 如果孩子接近炉火时有所犹豫，你就要告诉他你对此很高兴
  - 当孩子做了好事情，要给他一个拥抱
  - **因为他的好行为，源于他想让你高兴**

8——12个月的孩子还很单纯，他们哭闹并不是故意想得到什么，而是确实需要。

如果撕心裂肺，说明他们确实遇到严重的问题，如果哭声不那么急切，说明他们需要你的陪伴；哭声烦躁而低沉，他可能在抱怨，他希望能单独呆一会儿，他想睡觉了。有时，可能你不知道他为什么哭，他也不知道，可以安慰他，或陪他玩儿。

记住：孩子对关注和疼爱的需要，和对吃奶和换尿布的需要一样，实实在在。

### 兄弟姐妹

好玩伴和私人领地，以及玩具会被吞噬的风险。

### 祖父母，外祖父母

需要慢慢熟悉，不必因为孩子的冷淡而过分给予。尽量和孩子在地板上一起玩儿。陪玩儿游戏，读故事，一起听音乐。

## 四、疫苗接种

1岁，麻腮风三联疫苗 MMR

12-15月，第一针水痘疫苗

6——8月，第三针乙肝疫苗

1岁，第一针甲肝疫苗

12-18月，第四针肺炎球菌疫苗

## 五、安全检查

**汽车安全座椅，预防摔落，预防烧伤烫伤，预防溺水。**