

● 怎样应对宝宝奇怪的探索行为

这个月龄段的宝宝，看到任何东西都想摸一摸、敲一敲、翻一翻。面对这些奇怪的探索行为，家长不要粗暴地制止，以免适得其反。

见到什么摸什么

宝宝需要用手感受不同物品的质感、温度及软硬。对于这种行为，家长不应一味制止，而要尽可能提供安全的环境，限制危险的探索。

第一，严禁宝宝触摸危险物品。这里的“危险品”包括电饭煲、插座、电线、刀具等可能带来人身伤害的物品。家长要跟宝宝明确，这些东西绝对不可碰。这样的警告和制止，家长一定要耐心地不断重复，直到宝宝记牢。第二，教宝宝安全地触摸。瓷器、玉器等易碎物品，正常触摸不会给宝宝带来伤害，家长可以适当满足宝宝。家长要严密看护，并示范如何触摸。在没有看护的情况下，仍要收好这些物品，避免宝宝不慎打碎后弄伤自己。第三，增加宝宝探索的机会。在确保安全的前提下，尽可能给宝宝提供探索的环境和机会，以满足宝宝的求知欲。

见到什么敲什么

宝宝热衷于制造各种有节奏的声音，并乐在其中。家长应在尊重宝宝的基础上给予一定的限制和引导，以免发生意外或声音过大打扰他人。

第一，禁止宝宝敲击危险或易碎的东西。一旦宝宝要敲击电视机、玻璃桌、杯子、窗户等危险或易碎的东西，家长要立即制止，并给他找一个相对安全的物品替代。注意不要斥责，家长的愤怒很可能加剧宝宝继续尝试这种危险行为的好奇心。第二，教导宝宝不要在公共场所敲东西。这是基本的社交礼仪，带宝宝去公共场所时，一旦发现宝宝有敲敲打打的苗头，一定要及时制止并讲清楚原因，避免影响别人。如果宝宝不配合，可以带他换个环境，转移注意力。第三，引导宝宝敲击合适的物品。当宝宝想要敲打时，给他塑料桶、木勺或玩具鼓、玩具锤等，让他尽情地敲打。为了避免影响他人，可以在

宝宝经常敲打物品上铺上一层软布或垫子，降低噪声。

倒东西

通常，宝宝先学会把东西从容器中倒出来，再学会把东西装进去。不管倒什么，对宝宝来说都是重要的学习机会。但家长要注意以下两点：第一，保证安全。把刀具、玻璃制品或清洁剂等可能给宝宝造成伤害的危险物品，锁在柜子里或放在宝宝够不着的地方。在保证安全的前提下，给宝宝提供倒东西的机会。可以在纸盒中放上各种颜色的布条，在收纳箱中装满玩具，或在塑料桶中放很多塑料瓶盖、软勺等，让宝宝倒。第二，教宝宝把东西装进去。和宝宝玩游戏，把篮子里的海洋球全部倒出来，再示范如何把球放回篮子里。在练习的初期，不要指望宝宝能按照指示顺利地将所有的球都装好，毕竟和倒东西相比，装回去要难得多。

扔东西

这个月龄段的宝宝开始频繁地扔东西，甚至能捡起手边的东西再扔掉。这在一定程度上，代表他已经能够熟练地掌控自己的手指了。如果宝宝热衷这个游戏，家长可以试试下面的方法。

第一，让宝宝在地垫上玩耍。这个方法既能让宝宝尽情地扔东西，还免了家长弯腰去捡的麻烦。第二，鼓励宝宝将东西扔到约定的地方。给宝宝做出示范和指导，教宝宝把玩具扔到收纳箱中，把球扔到篮子里，把积木扔到积木袋中，等等。第三，和宝宝玩“捡起来”的游戏。宝宝可能会觉得扔东西比捡东西更有趣，家长不妨和他做游戏，增加捡东西的乐趣。比如，告诉宝宝：“看看我们谁能先把地上的玩具全捡起来。”通过游戏让宝宝对捡东西产生兴趣。

玩脏东西

对于宝宝爱玩脏东西，虽然行为可以理解，但出于卫生的考虑，家长需要通过一些

方法打消宝宝对玩脏东西的兴趣。

第一，适当限制宝宝接触脏东西。如果宝宝刚用手摸过脏东西，要避免他再用手摸脸或吃手。家长应立即给宝宝洗手，并清理掉脏东西。第二，给宝宝一个替代品。挤、压、捏的触感，对宝宝来说是一种奇妙的体验。可以给宝宝提供能够带来类似感受的物品，如橡皮泥、手指画等。注意要保证物品安全无毒，以免宝宝误吞发生危险。第三，告诉宝宝应把脏东西扔到哪里或应怎样处理。这是一个向宝宝传授生活经验的好机会，告诉宝宝脏纸尿裤要扔到垃圾桶里，沾满粥的抹布要用清水洗干净，等等。如果宝宝想要尝试自己扔脏纸尿裤，或用手揉搓抹布，那就让他尝试一下。

第 15 章 15 ~ 17 个月的宝宝

这个阶段的宝宝，不仅能够自己走路，还可能会手脚并用跨台阶、后退走等难度较高的动作，手眼协调能力、自我意识也逐渐增强，会做出一些让人头疼的行为。这一章着重讲述这个阶段的宝宝可能会出现的问题、不良生活习惯，以及各种负面情绪。

了解宝宝

● 宝宝 15 ~ 17 个月会做什么

15 ~ 17 个月，宝宝应该会：

- 从不熟练到轻松地搭积木。
- 模仿做家务。
- 用杯子喝水。

15 ~ 17 个月，宝宝可能会：

- 抬手过肩扔球。
- 手脚并用上台阶。
- 退着走路。
- 初步理解方向。
- 说除爸爸妈妈之外的三个词。
- 把两个词组合起来。
- 指出一个说出名称的身体部位。
- 积木搭得更高更稳。
- 拿着笔乱涂乱画。
- 自己吃饭，且餐桌能保持得较干净。
- 自己脱掉外衣、鞋子和裤子。
- 做一些简单的事情。
- 自己洗手并擦干。
- 玩交往互动的游戏。

● 宝宝还是不会走路

根据世界卫生组织发布的大运动发育时间表，大部分宝宝在 11 ~ 14 个月时具备独立行走的能力。有些宝宝发育较晚，17 个月左右学会走路，也是正常现象。如果宝宝满 18 个月仍不能独立行走，家长应带他就医检查。

若排除了疾病因素，宝宝走路晚很可能与练习机会少、学步装备不合适、性格过于谨慎等有关，家长应在分析原因后，有针对性地进行训练。



专题：帮宝宝练习走路

帮宝宝练习走路时，可以参考以下方法：

第一，先让宝宝扶着沙发、椅子等慢慢走，然后逐渐引导他松开双手。应由一位家长保护宝宝不会摔倒，另一位家长在前面用玩具吸引他抓取，以此带动宝宝向前走路。

第二，家长弯下腰，与宝宝面对面，双手握着他的双手，家长后退走，宝宝向前走，同时家长要注意用语言和表情吸引宝宝的注意力，让他乐于进行这个游戏。

第三，当宝宝能跨出脚步时，家长要及时给予鼓励，夸奖能够激发宝宝学走路的兴趣。家长千万不要急躁，以免影响宝宝练习的情绪。

第四，停止使用学步车，学步车对宝宝学步没有什么作用。建议家长选择阻力比较大的助步车，让宝宝推着走，既能锻炼走路，又能防止摔跤。

第五，保证宝宝学步的环境是安全的，帮他把练习走路的道路清空，地上最好铺上稍微软一点的地毯作为防护，因为有些比较谨慎的宝宝很可能会因为怕摔疼而抵触走路。

第六，给宝宝准备一双合适的鞋子，关于如何选择合适的鞋子，详见第293页。需要提醒的是，穿鞋子不能推进宝宝大运动发展进程，却可能让宝宝更愿意迈步。

喂养常识

● 宝宝吃饭的常见问题

在这个阶段，辅食正渐渐替代奶成为宝宝主要的营养来源，但宝宝吃饭时却暴露出许多问题，影响进食。

不能安静地吃饭

如果宝宝不是因为感冒、发热、腹泻等问题，而是仅仅因为不饿或对吃饭不感兴趣才出现这种情况，家长不妨试试下面几个方法。

第一，给宝宝换个座位。宝宝厌倦坐餐椅，就会在吃饭时扭来扭去。试试将宝宝餐椅前的餐盘取下来，或者在保证安全的前提下，让宝宝坐在成人椅子上，感觉自己被平等对待，可能有助于顺利进食。第二，适当谈论宝宝感兴趣的话题，不要一直强调吃饭。用宝宝感兴趣的话题吸引他的注意力，避免只讨论大人自己的事情，也不要总唠叨或批评宝宝不好好吃饭。第三，合理安排吃饭时间。正餐前吃了太多零食，或者正餐时间太早或太晚，都会影响宝宝进食。家长要了解宝宝的进食规律，逐渐将宝宝的进食时间与大人的吃饭时间靠近。第四，允许宝宝吃完饭就离开餐桌。如果宝宝已经吃了很多，或者开始把玩食物，这说明他吃饱了，就不要再把他束缚在餐椅上，应让他离开去玩耍。只有家长给予宝宝足够的自由，才不会让他对吃饭产生抗拒。

边玩耍边吃饭

为了让宝宝更好地吃饭，家长会使用各种方法诱导或强迫进食，比如给宝宝唱歌、玩玩具、看电视等。虽然在一定程度上宝宝能够配合家长的要求完成进食，但这种做法不但会破坏宝宝的专注力，还会导致他将吃饭与游戏错误地联系在一起，有些聪明的宝宝甚至会将好好吃饭当作与家长讲条件的筹码。

为了避免宝宝养成不良的进食习惯，家长应停止吃饭时逗弄宝宝的行为，了解宝宝

的进食规律及进食量，根据实际需求合理喂养；要求宝宝必须在餐桌前进食，不要将进食场所扩展到餐桌之外。另外，家长可以采取其他方式提高宝宝的进食兴趣，比如准备颜色鲜艳的卡通餐具、让食物的造型更加有趣。在宝宝吃饭时，家长及时的鼓励会提高他对吃饭的热情。

如果已经做了上面这些努力，而宝宝边吃边玩的问题却没有明显的改善，不妨让他体验一下饥饿的感觉，承担不好好吃饭的后果，当饥饿战胜了倔强，宝宝自然就会好好吃饭了。

到了吃饭时间不吃饭

排除疾病原因引起的食欲不佳后，宝宝不愿意吃饭最主要的原因就是不饿，比如两餐之间吃了太多零食，饭点时宝宝很可能会不饿，对饭菜没有兴趣。

因此，建议家长先不要强迫宝宝吃饭，同时停止给他零食。如果宝宝一开始难以适应，就带他出去玩，当他专注于游戏而且身边没有零食的诱惑时，就会少吃甚至不吃零食，吃饭时食欲自然会增加。当然，为了让宝宝顺利适应没有零食的生活，截断的过程不能操之过急，要循序渐进，逐渐减少零食直到最终停止。

边吃边吐食物

有些宝宝虽然能够和家长一起坐在餐桌前吃饭，但有时候，饭刚吃进嘴里，马上又吐了出来。首先，根源可能在于宝宝根本不饿，建议家长采用上面提到的方法让宝宝体验饥饿感，并形成进食规律。其次，宝宝很可能把边吃边吐当成了一个游戏。将咀嚼过的食物吐出来，再观察甚至揉捏，会让宝宝获得一种有趣的体验，而家长的阻拦又会促使他乐此不疲地热衷于这个游戏。

因此，大人要耐心地跟宝宝解释：边吃边吐并不是一件好玩的事情，而是一种非常不好的行为。如果宝宝对此无法理解，大人可以减少对这种行为的关注和反应，让他觉得自己的游戏没有人感兴趣，就会渐渐放弃。

边吃边扔餐具

宝宝边吃边扔餐具，很可能还是因为不够饿。如果真的饿了，自然会专注于吃饭，因此让他感到饥饿，仍是解决这个问题的根本。

如果宝宝经常有这种行为，家长也要检讨自己是否做到了吃饭时专心致志，为宝宝做出了良好示范。如果家长有吃饭时看电视、聊天的情况，应从自己做起，马上改正。此外，家长可以为宝宝准备带吸盘的碗，避免宝宝将碗掀翻。可以适当给宝宝一个小惩戒，当他扔食物扔餐具之后，又要吃东西的时候，告诉他：“你的饭已经没有了，现在不能吃了。”通过这种方法让宝宝知道自己的行为带来的后果。

● 用奶制品为宝宝补钙

有些家长认为，宝宝的前囟已经闭合，牙也已经萌出不少，对钙的需求就不那么强烈了，因此忽略了宝宝钙的摄入。这显然是认识的误区。宝宝仍处在生长发育的关键阶段，对钙的需求并未减少。但是补钙并不意味着要补充营养剂，而应保证从食物中摄入足够的钙。奶制品含有丰富的钙，使它成为补钙的重要选择。

鲜牛奶

宝宝满1岁后，胃肠消化功能越发成熟，家长可以给宝宝尝试鲜牛奶。但是鲜牛奶中含有完整的牛奶蛋白，具有极高的致敏风险，所以如果宝宝此前一直是母乳喂养，从未接触过鲜牛奶，在给宝宝喂食前，需要确认是否存在牛奶过敏的情况，如果不过敏，可以尝试添加。每天在不影响宝宝正餐进食量的情况下，应保证饮用400~500毫升鲜牛奶。

奶酪

奶酪是一种发酵过的牛奶制品，相较于鲜牛奶，因经过特殊处理，所含的蛋白质被降解，更容易被人体消化吸收，而且所含的钙和磷有利于骨骼和牙齿的发育。在给宝