

吃奶酪时，家长可以把奶酪碾成粉末，适量加在宝宝的食物中，既能起到调味的作用，还可以让宝宝补充钙和蛋白质。

酸奶

酸奶作为钙质补充的来源，也是一种不错的选择。酸奶中不仅含有和牛奶相同的营养素，还含有乳酸杆菌，对于乳糖不耐受或者胃肠消化吸收功能较弱的人群，可以替代鲜牛奶饮用。不过，有些酸奶为了照顾口感，会添加较多的糖，家长购买时要注意，尽量为宝宝选择不太甜的酸奶，以免糖分摄入过多，影响牙齿健康。如果条件允许，家长也可以用鲜牛奶做原料，为宝宝自制酸奶。

炼乳

炼乳是一种添加了糖分的浓缩牛奶，虽然1岁以后的宝宝可以食用，但由于炼乳所含糖分较高，为了宝宝的牙齿健康，不宜经常食用。

奶油

奶油是一种脂肪含量很高的牛奶制品，经常用于制作蛋糕和面包。为了宝宝的健康，不要经常或大量食用。如果给宝宝食用奶油，建议优先选择动物奶油，相对来说更加天然健康。另外，奶油中糖的含量要尽可能少，最好无糖，以减少宝宝患龋齿的概率。

日常护理

● 现阶段常见睡眠问题

不知从何时起，宝宝不是很早醒来，就是特别晚仍不睡，精力旺盛，令家长担心睡眠不足影响生长发育。

晚上不愿睡

为了减轻宝宝对睡觉的抵触，要尽量规律作息时间，确保白天的小睡不会扰乱晚上的睡眠。家长可以尝试以下方法：第一，避免白天在卧室或宝宝睡觉的床上惩罚宝宝，以免他对床心生抵触。第二，跟宝宝讲道理，让他明白睡眠是健康成长和快乐玩耍的前提，所有人晚上都是要睡觉的。第三，确保宝宝躺在床上时身体舒适，不饿也不撑、不冷也不热、纸尿裤是干爽的、被子是盖好的。第四，如果宝宝确实没有困意，不要强迫，不妨把睡觉时间推迟半小时，让他听听音乐、翻翻绘本，但是尽量让他躺在床上。第五，在宝宝睡觉前半个小时，不要玩耗费精力和时间的玩具。第六，如果宝宝有一件非常依恋的玩具，就每天让这个玩具陪他入睡，家长哄睡后不要充当陪睡的角色。第七，不要因为宝宝哭就轻易把他抱起来，以免让他认为只要哭闹就可以得到安慰，家长可以在一旁陪伴。但如果宝宝哭了若干分钟还没有停下来，家长可以轻拍背以示安慰。

很早就起床

如果宝宝常在清晨很早就醒来，可以尝试以下方法，推迟宝宝醒来的时间：第一，不要在上午过早小睡。如果宝宝清晨5点醒来，可能上午10点钟就要小睡，从而使得全天睡眠的时间都提前。这种情况下，可以每天上午推迟小睡时间，以调整全天的作息。第二，推迟晚上睡觉的时间。如果宝宝晚上7点入睡，试着每天往后推迟10分钟，直到推迟到7点半至8点。家长要注意把握尺度，宝宝过分疲劳时很难睡着，对健康不利。第三，控制宝宝白天的生活节奏。白天安排一些活动，让宝宝适当地消耗体力，但注意不要过于兴奋，为晚上良好的睡眠创造条件。第四，宝宝出声音时多等一会儿。清晨，听到宝宝咿咿呀呀的声音，等10~15分钟再回应。有时宝宝哭闹一会儿，又能再次入睡。第五，用窗帘挡住清晨的光线。有些宝宝对光线特别敏感，太阳升起来稍微有些光线透进屋里就会醒来。家长可以将窗帘换成遮光布料，让清晨室内的光线尽量暗一些。第六，放一两样玩具在宝宝身边。宝宝醒来看到身边有一两样喜欢的玩具，一般可以安静地玩上一会儿，家长可以借机再小睡一会儿。不过家长要注意宝宝的安全，小心坠床。

第七，睡前让宝宝少喝水。如果宝宝在睡前喝很多水，清晨湿漉漉的纸尿裤会让他很早醒来，所以睡前尽量少给宝宝喝水或吃富含水分的食物。第八，不要宝宝一醒来就喂早饭。如果每天宝宝醒来就喂早饭，他逐渐会在还没醒来时感觉到饿，这样的身体反应反而让他更早醒来。所以，可以等宝宝醒来一段时间再准备早饭。

● 宝宝不良的生活习惯

自我意识逐渐增强的宝宝，越来越有主见，在很多事情上会表现出自己的坚持与放弃。这是宝宝的进步，也是对家长的挑战。

不愿意洗澡

不管是浴盆、浴缸还是淋浴，宝宝排斥一切形式的洗澡，家长可利用以下几种方法安抚宝宝：第一，向宝宝说明这是没有退路的选择，让他明白无论如何都必须接受。第二，耐心倾听宝宝拒绝的理由，也许家长会从中找到答案。提醒家长不要强制，虽然一次强制可能会让宝宝屈服，但会换来下一次更强烈的反抗。第三，增加洗澡的乐趣。家长可以在浴缸里放上玩具，让洗澡跟游戏联系在一起，从而让宝宝更容易接受。第四，在安全范围内，给宝宝更多的自由。洗澡时太多的限制会让宝宝觉得不舒服，自然不愿意洗澡。因此，在安全的范围内，家长应允许宝宝有更多的空间活动。

严重依赖安抚奶嘴

如果宝宝仍过分依赖安抚奶嘴，家长可以参考下面的技巧帮助他戒除，以免长期严重依赖安抚奶嘴，对口腔及牙齿发育产生影响。

第一，给宝宝提前做心理建设。家长要在宝宝情绪比较好的时候告诉他：“宝宝长大了，不能一直用安抚奶嘴，不然牙齿不好看。”无论宝宝是否明白，即使有很大的抵触，家长仍要反复说，让他慢慢接受，做好充足的心理准备。

第二，给宝宝接受的时间，按步骤引导。给宝宝充足的时间，慢慢完成过渡。在这

个过程中，可以不停地灌输放弃安抚奶嘴的信息，也可以给使用安抚奶嘴设定规则，比如只能在某些时间和某些情况下使用，然后逐渐缩小使用范围、缩短时间。如果宝宝能够完成这样阶段性的小目标，家长要及时给予表扬和鼓励。

第三，转移宝宝对安抚奶嘴的注意力。找到多种方式转移宝宝对安抚奶嘴的注意力，比如跟宝宝唱歌、聊天、玩游戏等。具体采用哪一种，家长可以多尝试，找到最适合的。

第四，利用榜样的作用。看到其他小朋友时，家长可以说：“你看，姐姐都不用安抚奶嘴了，宝宝也长大了，也应该不用了，是吧？”看到宝宝喜欢的卡通人物，也可以采取同样的方式。要相信，榜样的作用是非常强大的。

● 现阶段宝宝的奇怪行为

面对宝宝总会出现的一些奇怪的行为，比如往嘴里放东西，一刻不停地爬上爬下，津津有味地吮吸拇指，坚决不肯坐童车，乐此不疲地开关冰箱门、柜门、抽屉等，家长要保持冷静，从容应对。

往嘴里放东西

家长要知道，用嘴感知事物并非坏习惯，特别是在口欲期，宝宝用嘴探索周围的环境是再正常不过的事情。不过每个宝宝持续这个习惯的时间不尽相同，极个别宝宝1岁时可改掉，大部分宝宝会一直持续到2岁。

对于这一行为，与其阻拦不如顺其自然，以免宝宝因内心叛逆而延长啃咬的时间。家长要做的，是保证宝宝放进嘴里的东西是安全的，避免他将有毒、尖利、细小的东西或垃圾等放入口中。如果家长发现宝宝正在品尝不该入口的东西，应语气坚定地告诉他：“不可以放进嘴里，给我。”大多数宝宝已经有能力理解这样的指令并做出回应，但可能表现得并不顺从，家长应平静地把他手里或嘴里的东西拿过来，不要训斥。

日常生活中，家长要经常为宝宝讲解哪些东西可以放进嘴里，哪些不可以，并持续进行监督。如果宝宝正处于出牙期，可能会为了缓解疼痛而咬东西，家长可以准备一些牙胶。

吮吸拇指

宝宝在感到生气、不舒服、疲惫、有压力时，会通过吮吸拇指安慰自己。虽然这一需求值得理解，但手上毕竟细菌较多，长时间吮吸还可能影响乳牙发育。如果对吮吸拇指产生了依赖，还可能造成手指红肿、脱皮等，因此，家长应有意识地帮助其改正。

需要注意的是，家长不应训斥、威胁，以免增加宝宝的心理压力，反而强化这个习惯。家长可以引导宝宝做一些需要双手完成的游戏或活动，比如画画、荡秋千、玩木马等；冬天在室外玩耍时，可以给宝宝戴上手套；另外，给予宝宝足够的关注，保证充足的睡眠，都对减少吮吸频率有帮助。但尝试各种方法后，如果这种情况仍没有改善，建议家长及时咨询医生寻求专业的帮助。

不停爬上爬下

只会爬行的宝宝看到的大多是地面上的东西，一旦学会走路，宝宝的视野就会扩大。宝宝很有可能借助其他物体探索更高的地方，这虽然可以证明技能的提升，但同时危险系数也增加了不少。

单纯地阻止宝宝攀爬并非明智的做法。和其他动作一样，这项技能也需要练习，家长应在保证宝宝安全的前提下，尽可能让他去练习。但要注意，家长应事先设定界限，告诉宝宝哪里可以攀爬，哪里不可以。

不肯坐童车

不肯坐童车与宝宝逐渐萌生的独立意识有关，他希望更多地掌控自己的生活，按照自己的意愿完成一些事情。如果宝宝执意不肯坐，家长应表示理解，不要因此而发火；如果是双向推的车，可以尝试换个方向，给宝宝新鲜感；可以在童车里放小玩具，或者跟宝宝一直说话、唱歌、做游戏转移注意力；也可以索性让宝宝下地走路，走累了再引导他坐上去。

频繁开关冰箱门、柜门、抽屉等

很多宝宝会乐此不疲地开关冰箱门、柜门、抽屉等所有可以开关的地方，因为里面的东西具有十足的吸引力。但这种做法也存在着危险。因此家长需启动冰箱的儿童锁，或把抽屉、柜门上加装安全锁。不过，这些地方突然打不开会让宝宝有挫败感，家长可以在离地面较近的抽屉里专门放一些塑料容器、木勺等安全的东西，供宝宝翻找、探索、玩耍。

早教建议

● 关注宝宝的各种情绪

在这个阶段，宝宝可能会明显地表现出黏人、执拗、嫉妒、不耐烦等情绪，而且表达方式十分强烈。面对这些情绪，家长应给予关注并积极应对。

黏人

一岁半的宝宝正处在渴望独立却无法独立的矛盾阶段，有些仍会保持着之前的黏人特点，对父母或某位家庭成员有特殊的偏爱。适度的依恋能帮宝宝建立自信心和对他人的信任感，因此如果只是一定程度上的依恋，不必过多干预；但若依恋较为严重，可能会影响自理能力的培养，应有意识地培养独立性。

宝宝开始尝试独立时，会因能力不足更渴望得到家长的支持和关注，表现得更黏人；有些家长为了锻炼宝宝的胆量和独立能力，会用不辞而别的方式和宝宝分开，这不但会对宝宝造成心理伤害，而且家长回来后反而表现得更加黏人。

面对黏人的情况，家长可以采取循序渐进的方法逐步纠正。首先，给予宝宝足够的关爱和鼓励，激励他大胆独立地探索和尝试自主行动。其次，要在告知宝宝或和宝宝商量后再离开，告诉他你在什么时候回来，并确保自己信守承诺。

需要注意的是，千万不要因宝宝黏人而责骂或惩罚，甚至简单粗暴地强迫他独立，以免削弱安全感，甚至对身心健康产生不利影响。

执拗

面对越来越固执，甚至故意挑衅的宝宝如果家长尝试用暴力解决，宝宝可能并不配合，反而不断挑战家长的耐心和底线。另外，家长用强硬的方式制止时，他会接收来自父母的负面情绪，丧失安全感，进行更强烈的反抗。

因此，面对宝宝的偏执，家长首先要降低自己的期望，这样在宝宝有不合作的行为时，便不会产生太多负面情绪，在与宝宝对话时，语气自然会缓和很多。其次，家长要尝试找出宝宝执拗的原因，站在宝宝的角度思考一下，带着理解和尊重的态度交流。

需要安慰

家长要在宝宝有需求时，无条件地给予安慰，即便是因错误行为而受到伤害和惊吓。在宝宝心目中，家长十分强大且值得信任，对宝宝的关爱和安慰有着神奇的安抚作用。

安静地聆听同样能给予心灵的慰藉，尤其是当宝宝情感受伤时。家长要鼓励他把心中的委屈表达出来，帮助宝宝学会释放情绪。要注意，即便宝宝做错了，也不要急于用大道理教育，也不宜过多地流露出焦急与关切，以免宝宝产生过度依赖。

如果宝宝因为情绪不佳做了错事，家长既要安慰，也要让他承担后果。比如宝宝不开心发脾气，将食物丢在了地上，家长要先接纳他的情绪，待情绪平复后，再邀请他一起清理地板，同时告诉他不能乱丢食物。

嫉妒

这个阶段的宝宝会非常明显地表达嫉妒，比如看到妈妈抱别的宝宝，会表达出不满甚至哭闹，严重的还会出现攻击行为；有时爸爸妈妈偶尔的亲密动作也会让宝宝十分恼火。这个年龄段的宝宝对自己与家人之间的关系，尤其是与妈妈之间的关系非常敏感，时刻担心自己不是妈妈唯一的宝贝，并因此紧张和焦虑。

家长要知道，嫉妒是一种很正常的心理活动，也是宝宝正常的情感表达。家长无须责怪，应客观冷静地对待。家长应经常向宝宝表达爱意，同时引导他学会关爱他人，防

止嫉妒情绪向极端方向发展。

● 怎样应对宝宝在公共场所情绪失控

这个阶段的宝宝，还不懂得在不同场合以合适的方式表达情绪，他可能会在餐厅因看到喜欢的食物而兴奋大叫，可能会在商场因得不到想要的玩具而不满哭闹，不仅打扰别人，也让家长尴尬。

那么，如何让宝宝在公共场合表现得得体、安静一些呢？宝宝吵闹时，家长要先耐心示意宝宝安静下来，态度要和缓，不要担心别人责怪而斥责宝宝。如果宝宝仍不能安静，家长可以带着他到室外给他机会发泄，等他安静下来后再回到室内。在整个过程中，家长要尽量避免带着烦躁、不满的情绪。

家长要知道，对语言表达能力有限、不能很好控制情绪的宝宝来说，大喊大叫仅是他的一种游戏或宣泄方式，他不能理解在公共场合大声吵闹带来的尴尬以及给别人带来的困扰。因此，在这种情况下，家长要理解宝宝的情绪、尊重他的需求，然后给他机会和时间适应社会规则。

● 教宝宝学习基本礼仪

礼貌的态度、优雅的举止、得体的谈吐，是帮助宝宝顺利融入社会的基础，而这些并非一朝一夕可以练成。教宝宝懂礼貌，并非简单地学习“请”和“谢谢”，更重要的是学习如何从心底尊重他人。因此，家长不仅需要做出示范与引导，而且要发自内心地对别人表达自己的感谢或谅解。

首先，家长要做好榜样。榜样的力量是强大的，宝宝时刻都在观察家长的言行举止，并不断进行模仿。家长言行得体且统一是培养宝宝行为礼仪的基础。比如，家长每次购物都会真诚地对收银员说“谢谢”，不小心撞翻宝宝的积木会说“对不起”，要求别人帮忙会说“请”，这些行为无不对宝宝有着潜移默化的影响，终有一天，宝宝也会主动说“请”“谢谢”“对不起”。

其次，家长应适时给予提醒。比如，爷爷帮宝宝修好了断掉的汽车轨道模型，家长可以提醒：“是不是忘记跟爷爷说谢谢了？”如果宝宝没有反应，家长不必强迫，可以替他说，几次重复之后宝宝自然会记得。但是，不要时刻提醒宝宝说“对不起”“谢谢”“请”，不间断地提醒会让宝宝感觉厌烦，甚至产生逆反心理。

任何礼仪的养成，都需要家长持之以恒的引导和不厌其烦的纠正。从宝宝记住说“谢谢”到主动说“谢谢”，可能需要很长时间。只要一直坚持，总有一天，家长会听到朋友说“你的宝宝真有礼貌”。

● 帮助宝宝正确面对陌生人

宝宝的社交范围越来越大，接触的陌生人也越来越多。面对陌生人时，宝宝的反应各不相同，有的害怕抗拒，有的毫无戒备，无论哪种情况都令家长担忧。

害怕陌生人

宝宝害怕陌生人，是认知能力发展的必然结果，家长要正确看待，耐心引导。关于引导的方式，详见第 259 页。另外，由于现在宝宝的认知能力有了很大的进步，他的恐惧很大程度上是因为他认为陌生的面孔会对他构成威胁。当他认识到陌生人不等于坏人时，心情就会放松，不再那么恐惧和戒备。因此，建议家长多带宝宝到人多的地方，比如游乐场、博物馆、公园等，多见陌生人。在这个过程中，家长千万不要强迫宝宝和别人打招呼、微笑等，耐心等待宝宝释放信任、安心的信号，就是进步。

经过家长的引导，有的宝宝可能很快就能够与别人打成一片，有的可能需要较长时间才能适应。这在很大程度上由宝宝不同的气质类型所决定，家长要做的只是尊重宝宝的感受和付出足够的耐心。

对陌生人毫无戒备

一部分宝宝天生性格外向，易于与人亲近，即便是父母也不认识的陌生人，他们也

毫无畏惧，开心应对。然而，宝宝毫不惧怕陌生人，家长可能也不会十分开心，难免担忧毫无防范之心的宝宝遇到坏人。遇到这种情况，家长要多对宝宝强调安全，告诉他“不要吃陌生人给的食物”“不要随便跟陌生人走”等。

需要注意的是，讲述安全知识时不要使用带有恐吓威胁性质的语言，虽然帮宝宝建立安全意识没有错，但在他开始尝试与人相识相处时就灌输过多的负面信息，对世界观的形成、性格的养成都是非常不利的。

● 使用电子产品做早教的危害及应对

电子产品的普及率越来越高，人们的工作生活离不开电视、手机等产品的辅助。但使用电子产品做早教，可能会给宝宝带来一些负面影响。

电子产品对宝宝的危害

使用电子产品做早教给宝宝带来的危害，主要表现在以下几个方面。

第一，影响视力。宝宝的视力随着生长发育逐渐发展成熟，5~6岁时视力水平才接近成人。在这个阶段让宝宝看电子产品，就是让他挑战自己的视力。屏幕越小，对宝宝视力的挑战就越大。想要看清楚屏幕，需要专注地盯着屏幕，容易造成视觉疲劳，对眼睛的发育很不好。

另外，无论是电视节目还是其他视频，画面都是在不断移动的，要跟上这个速度，宝宝的眼肌也会因此一直处在紧张状态。因此，有些早教产品会根据宝宝的年龄段和发育水平来给动画片设置不同的颜色、动作速度、场景元素等，以此配合宝宝眼肌的运动能力差异，但可能大部分节目都无法满足这样的需求。

第二，影响宝宝的眼睛对色彩的感知能力。对宝宝来说，太多、太小的东西挤在一起很难分辨，并且由于辨识颜色的能力较差，在成人眼中色彩丰富、有层次感的画面，在宝宝眼里却并非如此。年龄越小的宝宝，越喜欢看单一色彩的东西，以有效引起注意，发展色彩感知能力。而对家长来说，很难判断什么样的电子产品节目适合这个阶段的宝