

性就会大；相反，爸爸妈妈的头发稀少且偏黄，宝宝头发的颜色自然也会比较黄。

宝宝头发是否有光泽，确实能够在某种程度上体现健康状况。健康的宝宝，头发通常比较有光泽；如果宝宝的头发正常养护，仍然灰暗无光，则可能提示存在健康问题，家长要多加关注，必要时带宝宝就医检查。

● 怎样为宝宝选鞋子

对于宝宝学站、学走时是否应穿鞋，答案并不绝对。一种说法是，宝宝赤脚站立或走路，既能够刺激脚底丰富的触觉神经，促进触觉发育，还能增强身体协调性，穿鞋则会在一定程度上削弱宝宝感知觉的发育。如果是在室内，赤脚完全没问题，可一旦到户外，赤脚可能会划伤或硌伤宝宝的双脚。此外，赤脚走路和穿鞋走路的感受是有差异的。这是因为，穿鞋走路时脚趾是并拢的，赤脚走路时脚趾是撑开的，赤脚和穿鞋走路时用到的肌肉不完全一样，脚上的受力点和用力的具体部位自然也就不同。因此，在宝宝学站、学走时给宝宝准备一双学步鞋，既是为了保护好宝宝的双脚，也是为以后适应穿鞋走路打下基础。

怎样选择学步鞋

关于学步鞋子的选择，家长可以参考以下几个方面。

- ▶ 鞋子的形状符合宝宝脚形、鞋帮要尽量低，避免较高的鞋帮卡伤宝宝的脚踝；不能过分追求好看而选择样式奇特的鞋子；鞋底弯曲部位应在鞋子前部 1/3 处。
- ▶ 鞋面材质柔软、透气性好、无异味。宝宝的脚比较娇嫩且容易出汗，材质过硬可

能会磨伤皮肤，透气性不好则可能让宝宝的脚出汗，产生不适感。但鞋子的后帮和鞋头相较于其他部分应稍硬，以给脚较好的保护。

- ▶ 鞋底防滑性要好。宝宝刚刚学会站立，动作尚不娴熟，鞋底滑容易摔倒。选择时，可用手按压鞋内的前脚掌部位，确保鞋底不会太软，以便为宝宝提供良好的支撑；还可以用手像拧衣服一样拧整只鞋子，确保鞋子不会变形。
- ▶ 鞋子尺码要合适。确认鞋子的尺码，家长首先要测量宝宝的脚长。在白纸上画一条直线，让宝宝站立在白纸上，脚后跟抵住那条直线，测量宝宝最长的脚趾到直线之间的距离。鞋子的内长要比宝宝的脚长 0.5 ~ 1 厘米。一般来说，夏季的鞋内长应比宝宝裸脚长 0.5 厘米，冬季则以长 1 厘米为宜。判断鞋子大小是否合适，家长可以让宝宝穿上合适的袜子试鞋，这样可以挑出更为合脚的鞋。另外，试鞋时应尽量让宝宝站着，确保脚趾未呈蜷缩状态。家长要用手指检查鞋前面多出的空间，并判断鞋的宽度是否适合

（能捏起一点即为合适），若沿鞋边按压能感觉到宝宝的小脚趾或脚骨外侧，则说明鞋太窄。最后应检查鞋后跟空间是否合适，以家长的小手指可以插入脚后跟和鞋帮之间为宜，同时可以扶着宝宝穿鞋走几步，确保宝宝不会拖着鞋走。



▲ 图 2-11-1 选择鞋长的标准

- ▶ 定期为宝宝更换鞋子。宝宝脚长变化较快，家长应及时更换，不要让宝宝穿过大或过小的鞋子。在宝宝生长高峰期，6 ~ 8 周就要换一个号码。通常情况下，每 3 ~ 4 个月即需要更换一次鞋。需要注意的是，每个宝宝的发育速度不一样，家长应每个月检查一下宝宝鞋子的舒适度，如果宝宝穿上鞋后，脚趾处所余空间不足家长小手指的一半宽，或脚跟、

脚面等处有勒痕，则说明宝宝需要换新鞋了。不建议给宝宝买较大尺寸的鞋子，以延长每双鞋子的使用周期；也不建议宝宝穿哥哥姐姐穿过的鞋，因为即使这些鞋子没有破损，与脚底接触的鞋子内底部分也可能已轻微变形，承托能力减弱，不适合宝宝穿着。

● 宝宝哭闹时屏气怎么办

屏气发生时，宝宝会出现暂时性呼吸停止、嘴唇发青，严重的会身体僵直、抽搐，甚至失去知觉，但时间通常较短。宝宝哭闹时屏气大多与生气、身体不适或强烈的挫败感有关。屏气一般在宝宝1岁左右出现，2~3岁达到高峰，4岁以后通常就不会出现了。

家长可以通过以下方式，预防或减少宝宝出现屏气：第一，如果宝宝是因要求得不到满足发脾气而导致屏气，家长可以采取淡化处理的方式，在宝宝哭闹时给予平和的回应，不要表现得特别紧张，更不要无条件地满足宝宝的要求，否则宝宝会养成依赖屏气而获得满足的坏习惯。第二，如果宝宝属于比较敏感易受挫的性格，家长要多关注宝宝的情绪。这不是指一味地退让与配合，而是通过多互动给予宝宝更多的安全感。第三，增强宝宝的适应能力，带他多和同龄小朋友接触，锻炼社交能力，引导他在和同龄人相处的过程中，学会分享与合作。第四，如果宝宝确实因身体不适而导致屏气，需及时就医排查原因。如果经过引导，宝宝仍频繁出现屏气，或者屏气时间比较长，家长也应及时送宝宝就医检查。

早教建议

● 不要阻止宝宝的探索

刚刚收拾整齐的房间，转眼间就被宝宝搞得混乱不堪，这与宝宝的探索行为有关。探索不仅能够激发好奇心，锻炼观察与思考能力，还可以提高大运动和精细运动水平，可谓好处多多，值得鼓励。不过，整洁的家庭环境对于保障宝宝探索时的安全也很有必

要，因此应在鼓励宝宝探索和保证环境整洁之间找到平衡。家长可尝试以下几种方法。

第一，给宝宝分出可以探索的区域。家长可以给宝宝提供一两个房间或某个区域供其探索，既可以满足宝宝的需求，也能保持整体环境的整洁。具体方法是，家长关上房门或设置婴儿安全门，分隔出宝宝的活动区域，并提前将各类危险物品收到宝宝够不到的地方，而在较低的位置留出专门的抽屉或柜子，里面放一些有趣的玩具，或纸杯、木勺之类的生活用品，让宝宝享受发现的乐趣。

第二，家长应克制随时想追求整洁的心。如果宝宝把房间弄得比较乱，家长不要紧随其后帮忙收拾，以免让宝宝感到爸爸妈妈限制自己的行动，而且这种做法通常都是徒劳的，宝宝转瞬间会再次把整洁的房间弄乱。因此，家长要学会克制自己，接受暂时的混乱，每天只在固定的时间清理，比如宝宝午睡时和晚上入睡后。

第三，要持续给宝宝传递“保持整洁”的概念。每天游戏后，家长可以和宝宝一起收拾玩具，比如将玩具递给宝宝，让他帮忙放回玩具箱，或者让他把废纸、脏纸尿裤等帮忙扔进垃圾桶，并对他的每一次努力给予积极的回应和表扬。虽然宝宝在一段时间内依然会是“破坏王”，但是坚持引导有助于他渐渐明白物归原处的道理，逐渐养成自己收拾玩具、保持整洁的习惯。

第四，不要责备宝宝。家长不要不停抱怨宝宝造成的混乱，也不要把“不许”挂在嘴边，打击他的探索欲望和好奇心。当然，暴力阻止更是错误的，如果不希望宝宝做什么，就要从源头上避免他有这样做的机会，或者在事情发生时平静地阻止。

● 帮宝宝学会认识危险

强烈的好奇心和探索欲望总会驱使宝宝不断地接近危险，甚至制造危险。因此，家长除了要做好防护，还要告诉宝宝哪些物品、哪些行为是危险的，逐渐帮宝宝建立安全意识。

- ▶ 锋利的物品不要碰。家长使用剪刀、菜刀、指甲刀、剃刀时，一定要告诉宝宝这些东西非常锋利，不是玩具，只有大人才能用。当宝宝在精细运动发育到一定程

度后，可以尝试使用儿童安全剪刀。

- ▶ 滚烫的物品不要碰。家长要不断告诉宝宝热水壶、取暖器等很烫不能触摸，让他将“烫”和“不能触摸”联系起来。对越阻止越好奇的宝宝，家长可以在保证安全的前提下，让他触摸一些热的东西，如装了热水的杯子，体验“烫”的感觉，这比一味制止效果要好很多。不过，让宝宝尝试触摸的物品不要太热，以免发生烫伤。
- ▶ 远离电线和插座。大多数宝宝都喜欢拉扯电线，用手指抠电源插座，因此家长应藏好电线、给插座装上安全盖，反复向宝宝强调“这很危险”，以加强安全意识。
- ▶ 不要独自玩水。要不断提醒宝宝，不能在父母不在场时玩水，以免发生溺水。
- ▶ 清洁剂、药品不要碰。清洁剂、药品等有安全隐患的物品应放到宝宝拿不到的地方。每次使用清洁剂或服用药物时，应告诫宝宝，这些东西只有大人才能拿。
- ▶ 遵守交通规则。教宝宝认识红绿灯，示范如何安全地过马路，让他理解并记住交通规则。

● 重视宝宝自尊心的建立

自尊是指个体对自己做出的评价，所表达的是个体对自己的一种肯定或否定态度，表明宝宝在多大程度上相信自己是有能力的、重要的、成功的和有价值的。通俗地讲，自尊就是当宝宝遇到一件事情时会主动去探索，并认为自己有能力完成这件事情，即使探索失败，也可以主动去寻求帮助。这个过程是宝宝的应物能、应人能、运动能、言语能四项能力不断得到提升的过程。其中，应物能是指宝宝对外界事物的反应能力；应人能指宝宝理解别人和与人交往的能力；运动能是宝宝大运动和精细运动的发育；言语能则是指宝宝是否有有效运用口头语言或文字表达自己的思想并理解他人的能力。

有研究表明，健康的自尊是宝宝应对社会挑战的武器。因为了解自己的优缺点、对自己满意的宝宝，可以有效应对冲突和压力，更容易乐观地享受生活。反之，低自尊的宝宝面对压力和挑战时，经常会感到焦虑和挫败感、对自己评价低，在困境面前更容易

消极、退缩甚至抑郁。

宝宝自尊心形成的时间

自尊心的形成没有一个确定的年龄界限。一般来讲，从婴儿期开始，宝宝就有自尊心的意识，而且，从婴幼儿时期到成年期，自尊是动态发展变化的。因此，家长不要因为觉得宝宝还很小，就认为他没有自尊心，然后在宝宝面前说话、做事毫无顾忌。家长应该意识到，宝宝的自尊不是到了跟家长抗议，要求被尊重的时候才开始存在的，而是从小从细微处就体现出来了。

如何帮宝宝建立自尊

帮宝宝建立自尊时，家长要做到：第一，要多进行亲子互动，让宝宝感到自己在家长心中的重要性。在互动过程中，父母要细心关注宝宝的反馈，即使宝宝只会咿咿呀呀，家长也要安静聆听、耐心回应。通过父母的反应，宝宝会知道自己做得好不好，也能感受到来自亲人的爱。第二，当宝宝有进步时，家长要及时肯定和鼓励，注意表扬时要就事论事。第三，帮宝宝形成正确的是非观，及时纠正他对自我的错误认识。家长要知道，宝宝对自己的不良感知，如果不能及时得到纠正，就会影响日后健康自尊的形成。

培养宝宝的自尊时，要避免下面几种情况：第一，不要在外人面前批评指责宝宝，以免伤害他们的自尊心。第二，不要对宝宝取得的进步采取否定式的肯定。比如宝宝主动帮家长擦桌子，家长说：“嗯，不错，但你没有擦干净呀。”这种表达方式不利于宝宝自尊心的建立。第三，宝宝在认真做一件事或玩游戏时，家长不要在旁边不厌其烦地纠正，以免使宝宝失去掌控的乐趣，产生挫败感。

第 12 章 10 ~ 11 个月的宝宝

在这个月龄段，宝宝的认知、理解能力都有了明显进步，并开始有意愿尝试用语言表达自己。这一章着重讲解了家长应如何引导宝宝，以帮助宝宝理解语言，进行语言储备，并针对学语期可能出现的各种问题做了解答。

了解宝宝

● 宝宝 10 个月会做什么

10 个月时，宝宝应该会：

- 发出 dadamama 的音，但无所指。
- 用拇指和其他手指一起抓东西。
- 玩躲猫猫游戏。

10 个月时，宝宝很可能会：

- 自己坐下。
- 拉着物体站起来。
- 咿咿呀呀学说话。
- 用积木块等物品对敲。
- 玩拍手游戏，或者跟别人挥手再见。

10 个月时，宝宝也许会：

- 扶着家具走。
- 用拇指和食指捏东西。

10 个月时，宝宝甚至会：

- 不扶东西站立一瞬间。
- 有所指向地发出 dadamama 的音。
- 尝试用杯子而不是奶瓶喝水。
- 以声音或身体动作传递自己的需求。

● 宝宝体重增长缓慢

如果宝宝身体健康、饮食正常，体重一段时间内不增或增长缓慢，很可能是运动量增加所致。随着宝宝爬、站等大运动能力发育逐渐完善，运动量也在不断增加。宝宝在一段时间内运动量猛增，体重很可能会增长缓慢甚至没有增长，但在这个阶段，身长会按照正常速度增长。

事实上，宝宝的生长发育速度呈阶梯状。在一个阶段内相对较快，接下来的阶段又会慢一些，之后可能会再度加快。因此家长要持续观察宝宝的生长曲线，并将身长和体重指标结合起来看，如果体重增长暂时放缓，而身长增长正常，很可能是这个阶段宝宝运动量增大引起的正常变化。如果体重和身长增长同时减缓，就要考虑是否营养吸收出现了问题，需及时咨询医生。

● 宝宝为什么还不会站立

在学习站立的过程中，宝宝的学习速度受许多因素影响，比如体重（较重的宝宝要付出更多努力）、身体协调性、练习机会等，甚至不防滑的鞋子或袜子，都可能对宝宝练习站立造成影响。

如果宝宝已经有了站立意识和扶站的能力，家长可以将他喜欢的玩具放在站起来才能够到的地方，鼓励他站立。要注意，练习要在宝宝精神状态比较好的时候进行，当宝宝表现出烦躁或拒绝时，千万不要强迫。

通常情况下，宝宝都能在11个半月前学会扶站。如果在这之后还没学会，家长就要带宝宝就医，检查是否存在发育迟缓的问题。

● 宝宝睡觉为什么会打鼾

宝宝打鼾是由于上呼吸道不畅造成的，引起上呼吸道不畅的原因很多，有些会随着生长发育自行消失；有些如果不及时干预，会对健康造成严重的影响。因此，如果宝宝睡觉打鼾，家长要根据情况进行初步判断，有针对性地进行护理，必要时及时向医生寻求帮助。

上呼吸道感染

上呼吸道发生感染，鼻黏膜肿胀，分泌物增多，鼻腔被堵塞，引起打鼾。如果宝宝平时没有打鼾的情况，却在有呼吸道感染的其他症状时打，很可能就是这个原因导致的。随着上呼吸道感染的好转，打鼾的情况就会逐渐消失。

扁桃体肥大

扁桃体肥大会堵塞呼吸道，在睡眠过程中引发宝宝打鼾。引起扁桃体肥大的原因多是感染，对于因扁桃体肥大而引起的打鼾，应积极治疗原发病，感染消除后扁桃体自然会缩小。对扁桃体反复感染或反复发炎的宝宝，家长应咨询耳鼻喉科的医生进行治疗。

腺样体肥大

造成腺样体肥大的主要原因是过敏。腺样体位于鼻咽后部，如果肥大，向内会造成上呼吸道不畅，引起打鼾，长期不干预，可能会导致慢性缺氧、颜面变形等问题；向外肥大的腺样体会压迫听神经，影响听力，时间长了有可能造成宝宝听力障碍。因此，如果宝宝打鼾情况较严重，家长应引起重视，及时向耳鼻喉科医生求助。

如果排除了上述几种情况，就要考虑宝宝是不是喉软骨发育仍不成熟，这种情况应及时带宝宝就医。

崔医生特别提醒：

如果是由腺样体或扁桃体肿大引起的打鼾，一般宝宝由平躺转为侧躺时，情况会有好转；如果调整睡姿后仍无法缓解，说明肿大已经比较严重，一定要及时就医。

● 宝宝出现技能倒退

宝宝正处于快速认识世界的阶段，需要掌握的技能非常多，在接触更有趣、更新鲜的事情后，很可能对已经掌握的技能失去兴趣，出现不愿做或做不好的情况，这是正常的。

家长应用发展的眼光看待宝宝的成长，即使在发育过程中出现一些小小的倒退，也不要太在意，要以宽容的态度对待发育中的宝宝，允许宝宝有一时的停歇。很可能过段时间，宝宝又能轻而易举地做这些事情，或者用搁置一段的技能去进行新的探索。如果宝宝既忘掉了已经掌握的技能，其他方面又没有任何新的进步，或者很多技能突然同时出现倒退，家长就要引起注意，必要时向医生咨询，排查宝宝是否出现身体或心理问题。

喂养常识



● 用食物应对宝宝贫血

贫血是婴幼儿期常见的临床表现，也是影响宝宝发育、诱发感染性疾病的主要因素