

## 牙缝很大

这是生长发育过程中的正常现象。宝宝颌骨随着月龄的增加逐渐变大，而乳牙的大小却不会发生改变，变宽的颌骨拉大了乳牙间的缝隙，便出现牙缝大的问题。

宝宝牙缝大非但没有坏处，反而有很多好处。首先，较大的牙缝给恒牙的生长留出了足够的空间，恒牙长出后排列整齐的概率比较大。如果乳牙排列过于紧密，恒牙长出后会被挤得参差不齐。其次，牙缝较大，残留的食物残渣会比较少，即使有食物残渣，也容易清除。

## 牙齿长歪

宝宝最早长出的牙齿一般都是歪歪扭扭的，原因是牙齿数量较少，相互之间没有制约，导致牙齿生长得“自由散漫”。随着越来越多的乳牙萌出，宝宝的牙齿会排列得更加整齐。即便存在歪斜的情况，也不代表长大后牙齿就不整齐。

但如果宝宝有明显的出牙不正问题，比如“地包天”或“天包地”，则需要宝宝3岁后进行矫正治疗，以保证面部骨骼的正常发育。

## 奶瓶龋齿

宝宝出生后2年内发生奶瓶龋齿的概率非常高，尤其是经常含着乳头或奶嘴睡觉的宝宝，如果没有做好充分的口腔护理，食物（如配方奶、牛奶或其他含糖饮料）中的糖分就会被细菌败解形成酸性物质，附着在牙齿上引起龋齿。

为了保护宝宝的乳牙，家长要做到以下几点。

第一，尽量避免让宝宝接触糖水。无论宝宝是否出牙，都应尽量避免接触有甜味的水、果汁等，避免宝宝习惯甜味后而拒绝没有味道的白水，以减少糖水和果汁中的糖分对牙齿造成损伤。

第二，不要让宝宝养成奶睡的习惯。如果宝宝是配方粉喂养，不要采取奶睡的方式。宝宝睡着后吞咽反射减少，最后一口奶可能会滞留在口腔内，导致口腔中的细菌迅速败

解奶液中的蔗糖，造成龋齿。如果一时间很难戒掉睡前含奶嘴的习惯，可以用安抚奶嘴或在奶瓶中装清水替代。

对于母乳喂养的宝宝，长时间含着乳头睡觉，会对牙齿的正常发育产生不良影响，导致牙齿发育畸形；而且，妈妈的乳房可能会堵住宝宝的口鼻，增加发生窒息的风险。所以家长一定要注意，不要让宝宝养成含着乳头睡觉的习惯。

第三，做好乳牙清洁。要重视宝宝的口腔清洁，尤其是乳牙萌出后，每次吃完辅食，要给宝宝漱口，尽可能地清除口腔中残留的糖分；晚上吃完最后一顿奶后，应帮助宝宝刷牙，彻底清洁口腔。

## 早教建议



### ● 阅读的好处

阅读习惯的培养不容忽视，阅读的好处并不仅仅限于理解书中的内容。虽然这个年龄段的宝宝仍然对啃咬书更感兴趣，但只要家长保持耐心并不断坚持为他朗读，就会发现宝宝慢慢开始对书本的内容产生兴趣，特别是会被颜色鲜艳的图案吸引，也会开始与家长进行互动。长久坚持下来，自然能为培养阅读兴趣和养成阅读习惯打下很好的基础。另外，坚持给宝宝朗读，对于宝宝词汇量的积累、理解能力的增强以及语言能力的发育都有积极作用。

因此，家长要从现在开始着力培养宝宝良好的阅读习惯，可以把阅读这件事安排到宝宝的日常生活中，每天1~2次，每次几分钟，但要坚持，让宝宝养成阅读习惯。家长应选择宝宝平静的时候朗读，比如刚吃饱、刚睡醒、洗完澡或临睡前挑选一些画面简单、色彩鲜艳的绘本。阅读时可以使用夸张的语气、表情，以达到吸引宝宝注意的目的。但不要在宝宝烦躁或专注于另外一件事时强迫他，以免引起宝宝对阅读的抵触情绪。

## 第 10 章 8 ~ 9 个月的宝宝

对大部分宝宝而言，大运动能力有了明显进步，开始尝试爬行，同时认知能力也有了长足进步。这一章着重讨论如何为宝宝打造安全的锻炼场地，并对家长在教育宝宝时如何成为一个引导者给出切实的建议。

### 了解宝宝

#### ● 宝宝 8 个月会做什么

8 个月时，宝宝应该会：

- 独自坐。
- 别人叫名字时有反应。
- 抓起不止一块积木。

- 想办法够取不易拿到的玩具。
- 拒绝别人把玩具拿走。

## 8个月时，宝宝很可能会：

- 扶着东西站立。
- 把积木块等物品从一只手换到另一只手。
- 玩躲猫猫游戏。
- 见到陌生人，有不同于看到日常看护人的反应。

## 8个月时，宝宝也许会：

- 咿咿呀呀学说话。
- 发出 dadamama 的音，但无所指。
- 用拇指和其他手指抓东西。

## 8个月时，宝宝甚至会：

- 自己坐下。
- 拉着物体站起来。
- 用拇指和食指捏东西。
- 用积木块等物品对敲。
- 玩拍手游戏，或者跟别人挥手再见。

## ● 宝宝的大运动发育：爬

8个月的宝宝大都已经开始尝试爬行，有的是手膝式，有的是匍匐式，有的向后爬。不管哪种方式，爬行可以扩大宝宝的活动范围，比如爬着去找感兴趣的玩具，这是探索世界的一个新起点。

宝宝爬行的基础是可以稳稳地独坐，独坐时颈部力量完全能够支撑头部，腰背部力量也足以支撑上半身保持直立。宝宝爬行需要用到全身各个部位的肌肉群，包括颈部肌肉、躯干肌肉、四肢肌肉等。爬行时，宝宝要抬头并左右转动头部，用胳膊和手腕的力

量支撑起上半身，挪动胳膊的同时配合下肢和其他感官功能。这一系列的动作既锻炼了宝宝的全身肌肉，也增强了协调能力，对神经系统的发育也有极大的促进作用。

一般情况下，宝宝是从匍匐爬行开始的，即宝宝用四肢爬行时，腹部无法离开床面或地面，看起来就好像是一条向前爬的小虫子。随着四肢力量的增强，他会从匍匐爬行过渡到手膝式爬行，腹部可以离开床面或地面，用双手和膝盖向前爬。需要说明的是，并不是所有的宝宝都会经历匍匐爬行的阶段，有的宝宝会坐后直接开始手膝式爬行。所以如果宝宝不会匍匐爬行，家长无须担心。

另外，有些宝宝在学会向前爬之前，会经历向后爬的阶段，这种爬行方式虽然看起来稍显怪异，但并非异常表现。对宝宝而言，他只是选择了一种比较省力的方式而已。不过，宝宝向后爬，通常与下肢肌肉力量较弱有关。宝宝胳膊力气较大，爬行时就会用胳膊撑着地面向后爬，随着双腿力量的增加，就会转换成向前爬。

爬行作为宝宝大运动发育的重要一环，不需要刻意学习，待宝宝能力达到一定水平，自然就能掌握这项技能。不过，在日常生活中，家长可以适当引导，如在宝宝面前放上玩具吸引他向前爬等。如果宝宝非常抗拒爬行训练，家长切勿强迫，以免给身体造成伤害，或对爬行产生抵触情绪。

## ● 宝宝惯用左手无须纠正

宝宝刚出生时，使用左手和使用右手的次数大体相同；几个月之后，就会出现习惯使用哪只手的倾向。当宝宝有习惯使用左手的迹象时，比如放一件玩具在宝宝的右侧，可是他居然用左手去拿，不要横加干涉。在接下来的生长发育中，即使没有外界的干预，使用左右手的习惯仍然会改变，完全没必要强加干预。强行改变用手习惯，可能会对日后的学习活动造成一定障碍。

关于人为什么会有惯用手不同的情况，目前还没有定论。有专家认为，惯用手不同与大脑左右半球的发育不同有关。惯用左手的人，右脑比较发达；惯用右手的人，左脑比较发达。

因此，建议家长顺应宝宝生长发育过程中的个体差异，以宝宝的喜好及舒服度决定惯用哪只手或两只手同等频率使用，不要强行加以纠正。

## 喂养常识



### ● 宝宝挑食偏食

随着宝宝逐渐长大和辅食种类的不断增加，不同味道的食物会给宝宝带来不同的味觉感受，导致宝宝出现对某些食物的偏好。虽然不能单纯地认为这种偏好是坏事，但对正处于生长发育期的宝宝来说，不偏食、不挑食是保证营养的基础。如果出现了挑食偏食的情况，家长应找出原因自我反思，并从以下四个方面加以调整。

第一，把不同的食物混合后，再喂给宝宝。添加辅食后，家长会诱导宝宝品尝各种味道，希望他接受更多的食物。但是，将不同味道的食物分开喂给宝宝，就如同出了一道选择题，诱导他选择自己喜欢的食物。所以，至少在宝宝1岁以内，应把各种食物混合在一起喂，避免给他提供挑食偏食的机会。

第二，在食材的选择上，注意营养和味道的均衡搭配。很多情况下，家长准备辅食仅考虑了营养，而忽略了口味。如添加蔬菜时，把三四种绿叶菜混合加工后喂给宝宝，却因味道偏苦、偏涩遭到抗拒。为了改善食物口感，可以将一种绿叶菜与一种块茎类菜搭配，因为块茎类菜自身有一定的味道，如胡萝卜、土豆、红薯等，既有营养又很好吃。

第三，给宝宝做出榜样。在宝宝饮食习惯形成的过程中，示范和引导起着非常重要的作用。家庭中不能有双重标准，要求宝宝不挑食，父母也要时刻自我监督，避免做出任何可能会

#### 崔医生特别提醒：

经常有家长抱怨“我家宝宝厌食”，但真正对所有食物都不感兴趣的病理性厌食并不多见；厌食更多的是指宝宝吃饭时不专心、进食拖沓、进食量过少、挑食偏食等情况。家长要在排除疾病原因后进行引导，除使用提到的方法外，让宝宝体会饥饿感也是引起食欲的有效手段。



对宝宝的饮食习惯造成误导的行为。在进食的过程中，家长要用一种平等的态度引导宝宝，避免强迫必须吃完一定量的饭，或者必须吃某一种蔬菜。

第四，避免给宝宝吃重口味的食物。因为觉得宝宝尝了特殊味道的食物后反应很有趣，而故意喂食这种食物，却又在每日正餐时让宝宝吃清淡食物，这种做法可能会让宝宝对日常饮食失去兴趣，而且带给宝宝一种被愚弄的感觉，对心理发育也会产生不利影响。

## ● 宝宝吃饭抢勺子

这个阶段的宝宝对于吃饭已经有了自己的认识。当出现抓勺子、抢碗等行为时，就是宝宝在表达想要在餐桌上独立的愿望，家长可以引导他学习自己吃饭。

鼓励宝宝独立进食有很多好处：锻炼手部精细运动、促进手眼协调能力的发展；增加进食的乐趣，培养独立性。因此，尽管起初宝宝不能熟练准确地将食物送进嘴里，家长也要多鼓励，不过为了保证营养充足，可以另外准备一把勺子给宝宝喂饭。

需要提醒的是，面对宝宝因动作不熟练而手、勺并用，把食物弄得四处飞溅、一片狼藉，家长要保持耐心，不要训斥、批评。要知道，用手抓食物和用勺子乱挖一气，是学习用餐具进食的必经阶段，家长应给宝宝戴好围兜，洗干净手，让他大胆尝试。

## ● 让宝宝尝试使用杯子

使用杯子，既可以让宝宝掌握一种新的进食方式，为日后戒掉奶瓶打下良好基础，也对口腔肌肉的锻炼有很大帮助。要提醒的是，一定要在宝宝可以独自稳当地坐之后再尝试，以免呛水。

尝试前，要为宝宝挑选合适的杯子，可以选择鸭嘴杯或吸管杯作为过渡，待宝宝适应后，再逐渐换成常规的敞口水杯。另外，考虑到这个阶段宝宝强烈的控制欲，建议家长选择带手柄的杯子，方便宝宝抓握。如果宝宝十分挑剔，可准备多种款式的杯子让他自己选择。

教宝宝使用杯子时，家长可以先做示范，再在他的杯子里倒入少量的水，尝试学习。

注意，练习时不必强求必须将杯子里的水喝完，可每次只喝一小口。当宝宝能够成功使用杯子喝水时，要及时给予表扬和鼓励，使他保持继续学习的热情，千万不要因学习时弄湿衣服或将水杯打翻而责怪宝宝。

需要明确的是，月龄不能成为宝宝是否开始使用杯子的衡量标准。如果宝宝已经达到甚至超过了可以使用杯子的月龄，但面对水杯时表现出强烈的抵触，对训练十分不配合，家长可以将训练的时间适当延后，并保持足够的耐心，不要给宝宝太大的压力，以免削弱学习热情。

## 日常护理

### ● 怎样防止宝宝踢被子

宝宝睡觉时踢被子，并不总是因为睡觉不老实。家长应从护理方式和宝宝自身找原因，然后采取相应的措施进行调整。具体来讲，踢被子的原因有以下几点。

**床太大：**宝宝和家长睡在同一张大床上，太大的睡眠空间对宝宝而言并不是一件好事，会增加宝宝的不安全感，于是宝宝在不知不觉间靠近大人，或倚着床栏寻求依靠，将原本盖得好好的被子踢走。

**被子太小：**睡觉时，长时间保持一个姿势会觉得很累，需要调整睡姿。如果被子不够大，宝宝在调整的过程中，就会将被子压在身下或踢到别的地方。

**宝宝感觉太热：**家长担心宝宝睡觉时着凉盖得厚，宝宝觉得非常热就会把被子踢掉。另外，床铺得太厚，宝宝也会因觉得很热而踢被子。

**睡得不踏实：**晚上睡觉时，宝宝翻身、偶尔哼两声本是正常的，有些家长却反应过度，会立即抱起宝宝进行安抚，结果反而打扰了宝宝的睡眠，导致他睡得更加不踏实，在不断翻身的过程中，被子也就被踢掉了。

家长在发现宝宝夜间睡觉爱踢被子后，可以先从上面提到的几方面进行排查，然后采取相应的措施加以调整。



如果因和父母同床而踢被子，建议给宝宝准备单独的小床，增强宝宝的安全感；如果因为被子小，家长要给宝宝选择一条尺寸稍大的被子，确保盖上之后边缘有空余；若是温度的原因，建议将室温维持在  $24 \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，家长可以用手摸宝宝的后颈部，如果温热且没有出汗，说明温度和穿盖是合适的；对于宝宝睡眠过程中的一些小动作，家长不要太紧张，先观察几分钟，如果宝宝没有太过剧烈的反应，家长就无须打扰，高质量的睡眠对宝宝来说是非常重要的。

## 崔医生特别提醒：

若是宝宝非常抗拒盖被子，也没有着凉，说明他不觉得冷，家长要相信宝宝有感知冷暖的能力，没必要强迫他一定要盖。

关于要不要给宝宝穿睡袋，应参考环境温度来判断。如果环境温度较高，宝宝穿睡袋会觉得热，很可能会出现睡眠不安的问题。

## ● 为爱爬的宝宝清除隐患

随着运动能力的提升，宝宝在家中探索的区域也越来越大，安全隐患也随之增加。家长要尽力排除各种潜在风险，给宝宝打造安全的场地。

如果宝宝在床上爬行，家长可以在大床周围安装防护栏，避免发生坠落。当然，更为保险的做法是将爬行场地改到地板上。如果担心宝宝着凉，可以在地板上铺一层地垫。

不过，宝宝在地板上爬行时，家长仍需要留意安全隐患，以免发生意外：

- ▶ 移走那些底部不稳，会被宝宝推倒的家具。
- ▶ 夏季若使用电风扇，应在风扇外增加安全防护罩，或选择无叶片风扇，以免宝宝因好奇伸手触摸扇叶引发危险。
- ▶ 餐桌、茶几上不要铺桌布，桌面上不要放沉重易碎物品，防止宝宝拉扯桌布将桌面上的物品拽下。
- ▶ 给家具贴好防撞条和防撞角，确保不会磕伤宝宝的头。
- ▶ 清除宝宝可触摸到的尖锐物品、易碎物品，避免划伤宝宝。小件玩具或零件也要

收好，以免宝宝将其放进嘴里。

- ▶ 将宝宝能摸到的抽屉安装儿童安全锁，尤其是多层抽屉柜，以免夹伤宝宝。
- ▶ 位置较低的插孔或插线板要安装保护套、插孔保护盖等，并确保宝宝无法打开，避免因好奇去抠插孔洞，发生触电危险。
- ▶ 锁好卫生间的门，禁止宝宝进入。宝宝的活动范围内不要有任何装有水的盆、桶等容器。
- ▶ 装有热水或热食物的餐具不要放在桌子边缘或低矮的家具上。在用餐时，要时刻监护宝宝远离过烫或会引起窒息的食物。
- ▶ 加热设备应放到禁止宝宝进入的房间，并放在宝宝够不到的台面上，避免发生危险。冬天使用加热设备时，材质、设计上要选择控温更严格的，避免烫伤宝宝。
- ▶ 药物、酒类等物品，应收纳在宝宝接触不到的地方，以免误食。
- ▶ 不要养任何食用后可能引起中毒的植物，并将植物放在宝宝够不到的地方。

检查时，家长不妨趴下来，以宝宝的视角在地上爬一圈，可能就会发现许多平时忽视的安全隐患。需要注意的是，每个家庭格局布置不同，具体防护措施应根据家庭实际情况来做，以保证安全，让宝宝自由探索。

## 早教建议

### ● 给宝宝描述见闻

这个阶段的宝宝，已经能够发出一些简单的音节，家长要多与宝宝互动，多向他描述见闻，以帮宝宝将见闻和语言联系起来，促进语言能力的发展。

第一，在宝宝咿呀学语时，要多引导他说话。家长在给宝宝东西时，向他说明这是“苹果”、那是“香蕉”，帮宝宝逐渐将词语与物品对应起来。家长可以利用一些技巧，比如，宝宝指着图画书发出“嗯啊”的声音时，家长即便明白了宝宝的意思，也可以故意递给他玩具车。宝宝拒绝后，家长再拿起图画书，同时向宝宝强调：“哦，宝宝是要