

之一，其中以缺铁性贫血最为常见。

缺铁为什么会导致贫血

血液由血浆和血细胞组成，血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。红细胞中含有血红蛋白，它使血液呈现红色，还能将人吸入肺中的氧气运送到全身，保证机体的正常运行。铁是合成血红蛋白的重要微量元素，当人体内的铁减少，血红蛋白就会随之减少，红细胞中没有了血红蛋白，自然会随之变小，出现缺铁性贫血，也叫小细胞低色素贫血。

缺铁性贫血的表现

缺铁性贫血较为明显的特征，除了肤色发白，口唇黏膜和眼黏膜也会变白，同时伴有指甲薄脆、食欲下降等现象。此外，还表现为易烦躁、对周围事物兴趣下降、注意力易分散、记忆力变差等。因此，家长发现宝宝出现类似症状，就应考虑是否有缺铁性贫血的问题，及时带宝宝就医，及早诊断，及时干预。

如何用食疗应对缺铁性贫血

因为人体本身不能产生铁，只能从外界补充，所以治疗缺铁性贫血有两种方式，一是食补，二是服用补铁剂。对宝宝来说，食补是最好的方式，既是治疗，也是一种预防手段，当贫血得到改善后，已经形成的良好的饮食结构能够有效防止贫血再次发生。

一般情况下，足月出生的宝宝6个月以内不需要补铁，因为出生前已经从妈妈体内获得了足够的铁，这些铁在宝宝出生后会按需释放，能够维持其正常生长发育到6个月左右。而当宝宝满6个月开始添加辅食后，家长就要注意通过辅食给宝宝补铁。

- ▶ 含铁的婴儿米粉：在辅食添加初期，由于宝宝进食量较小，无法大量摄入绿叶菜、红肉等，可以含铁的婴儿米粉作为主要的补铁方式之一。
- ▶ 绿叶菜：绿叶菜中含有叶绿素，叶绿素中含有铁，对规律添加辅食的宝宝来说，绿叶菜是很好的补铁食物。需要注意的是，绿叶菜不要煮得太烂，只要在滚水中

焯一下，菜叶颜色变成深绿色就可以捞出来剁碎，煮得太烂会破坏其中的营养素。

- 红肉：红肉包括猪肉、牛羊肉等。红肉含铁量很高，而且因富含肌红蛋白，所含铁可以直接被人体完整吸收，是很好的补铁食物。

需要提醒的是，宝宝日常要注意含铁食物的摄入，并非建议只吃含铁食物。其他食物如块茎类菜、白肉虽然不含铁，却含有生长发育所需的其他营养素。宝宝添加辅食后，饮食中不仅要包括含铁的营养米粉、绿叶菜、红肉，其他食物也要每天适当摄入，以保证营养均衡。

崔医生特别提醒：

很多家长觉得补铁剂价格不贵，而且相较于食补，效果更明显，便给宝宝使用补铁剂。其实补铁剂对胃伤害比较大，宝宝的生长发育需要很多营养素，如果因使用补铁剂影响了正常进食量，进而影响其他营养素的摄取，就会得不偿失。不过，靠食物补铁适用于预防贫血或有轻微贫血的情况，如果宝宝贫血严重，则应遵医嘱使用补铁剂。

● 宝宝不良的进食习惯

宝宝吃饭突然变得不专心，有些家长会采取“追着喂”的策略，每喂一口都要挖空心思，想尽办法，甚至软硬兼施，搞得身心疲惫，但效果却并不理想，不仅拉长进食时间，对消化吸收也有不良的影响。

另一些家长则采用“放羊”的模式，随宝宝的心意，不管是不是进食时间，想吃就吃；即使是进食时间，不吃也不会强迫。这种方式也存在诸多隐患：首先，影响营养素的摄入。吃饭不规律会无法保证以奶为主的饮食结构均衡，影响营养素的全面摄入；其次，存在安全隐患。宝宝一边玩一边吃，有发生噎呛的风险。再次，可能会导致龋齿。宝宝进食次数和时间没有限制，很难保证牙齿清洁，容易出现食物残留、细菌侵蚀，造成龋齿。

不管是“追着喂”策略，还是“放羊”模式，对宝宝形成良好的进食习惯、餐桌礼仪都是非常不利的，因此，对有类似问题的宝宝，家长应帮助宝宝予以调整，养成良好的进食习惯。

日常护理

● 保护宝宝的隐私

从婴儿时期起注意保护宝宝的隐私，对于宝宝形成性别意识、提高自我保护意识都有很大帮助。家长可以从以下几个方面着手，避免一些不经意的做法让宝宝受到身体或心理上的伤害。

第一，家长应避免在宝宝面前裸体。虽然对这个月龄段的宝宝来说，父母裸体与穿衣服可能没有明显区别，但家长应养成良好的习惯，在宝宝面前做好遮挡。一旦不小心暴露了私密的身体部位，家长也不要要有强烈的反应，以免引起宝宝特别的注意。

第二，给宝宝换纸尿裤时注意遮挡。如果在家中，换纸尿裤时最好避开异性；外出去购物中心等室内场所时，则应尽量选择母婴室或较为封闭的空间更换纸尿裤，即便在户外，也要注意选择僻静处，避免在人较多的地方暴露宝宝私处。另外，不要给宝宝穿开裆裤，以免将宝宝的生殖器官直接暴露在外，不仅不尊重宝宝的隐私，还存在卫生隐患。

第三，禁止任何谈论宝宝生殖器的行为。有些亲友甚至父母会拿男宝宝的生殖器开玩笑，甚至用手触碰或把弄。这些行为会严重伤害宝宝的自尊，甚至破坏宝宝对自己身体界限的认知，不利于日后形成自我保护意识，而这种不良行为示范很可能会使宝宝将来也出现同样的行为。

● 如何处理宝宝手上的倒刺

手指上长倒刺多与遗传有关，但对手部妥善护理能够有效预防。当宝宝的手指因吮吸而皮肤变红、干燥时，可以在宝宝睡觉时在手指上涂抹橄榄油，即便吃手也没有害处。另外，频繁吃手也会使手上长倒刺，可以引导宝宝使

· 崔医生特别提醒：·

很多家长认为倒刺是营养不良造成的，其实这多是一种遗传现象，或与吃手等不良习惯有关，通常与缺少维生素或其他营养素没有直接关系。

用牙胶、磨牙棒或安抚奶嘴等，以减少吃手。

对于已经长出的倒刺，家长可以先将宝宝的小手浸在温水中，待倒刺变软后用指甲刀齐根剪掉。

早教建议

● 引导宝宝更好地运用语言

宝宝已经开始学习用语言表达自己，在未来的几个月，理解能力会突飞猛进，语言能力也会迅速提升，父母的适当引导在这个过程中起着十分重要的作用。

第一，要注意倾听宝宝说的话。在教宝宝说话的过程中，聆听与示范同样重要，即便还不能清晰说出，家长也要积极给予回应，努力将不清晰的词语与实际词语对应起来，回应时要做出清晰的示范；如果难以理解宝宝的意思，家长应耐心猜测。这种积极的互动有助于加速语言发育进程，而家长的理解会让宝宝更有成就感。

第二，给宝宝指令要简单。再过一段时间，大多数宝宝能够根据家长的指令做出相应的动作，但仅仅是简单的指令。因此家长应发出单一指令，比如，不要说“请捡起勺子，递给我”，而应先说“请捡起勺子”，等宝宝把勺子捡起来之后，再说“现在把勺子递给我”。另外，在宝宝正在或已经完成某个动作后再发出相应的指令，可以增加成就感。比如，宝宝正在捡饼干，家长说“请把饼干捡起来”，这种做法有助于加强理解，促进学习说话的进程。

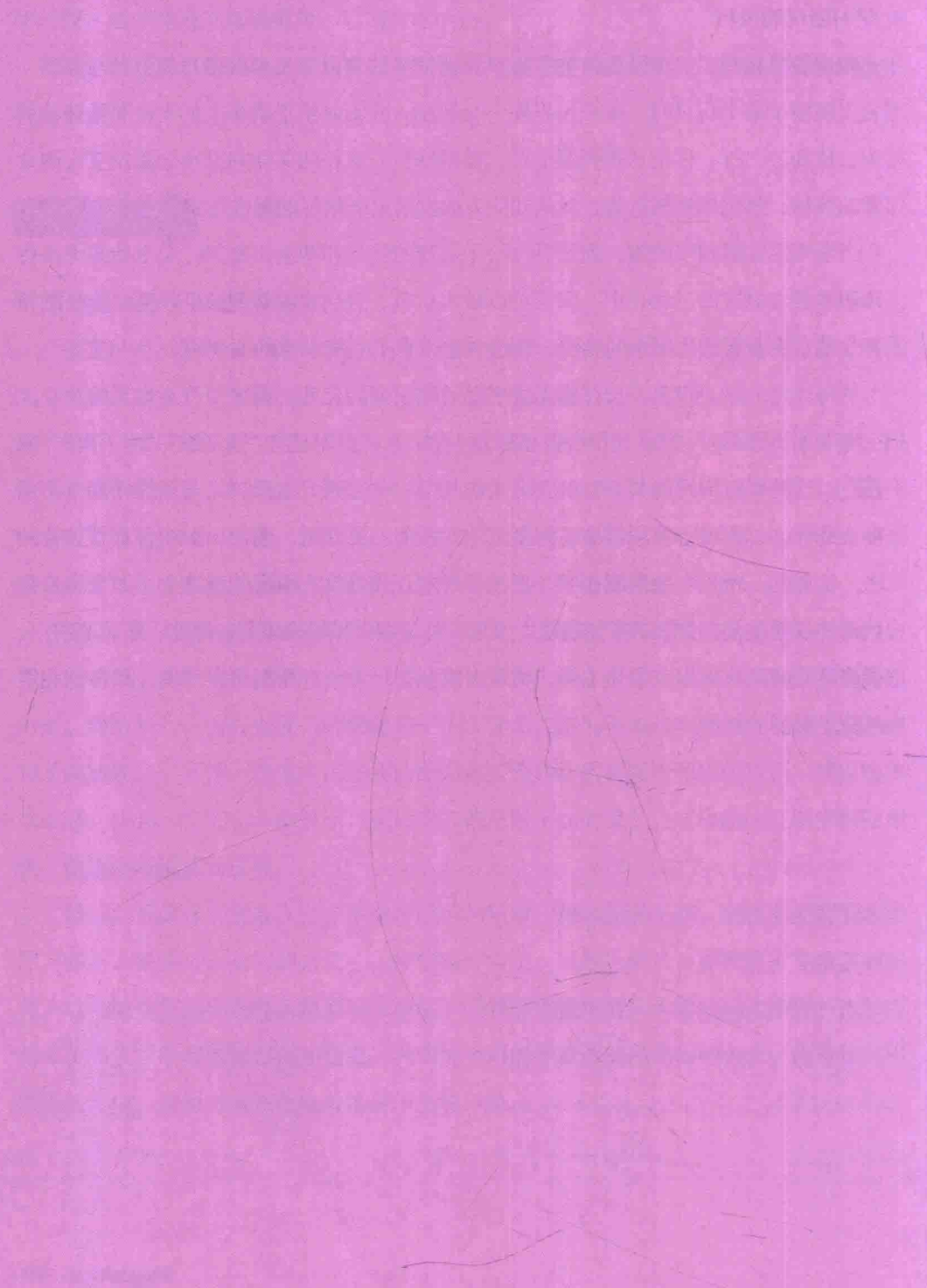
第三，不要苛责宝宝。宝宝在学习说话的阶段，如果发音不准，家长不要苛刻地批评、纠正，以免打击宝宝的自信心，使他放弃尝试。另外，家长不要模仿宝宝错误的发音，以免被宝宝当成发音示范而更加混乱。当宝宝用错词时，不要反应太激烈，比如听到宝宝骂人，不要紧张地横加指责。其实宝宝可能不清楚这些词语的含义，而家长过于强烈的反应，反而可能强化他对错误用法的印象。

● 学习陪玩的技巧

陪玩需要技巧，父母既要给宝宝提供探索世界的自由，又要有适当的引导与互动。当宝宝沉浸于某个玩具时，家长可以在一旁观察，并不时给予语言上的支持，描述他的行为，比如，“呀，你把球投到洞里了，做得好！”家长的关注和鼓励会激发宝宝继续探索的热情，强化探索的行为，对认知能力的发展也有很好的促进作用。

当发现宝宝遇到了困难，家长可以给予适当的指导和帮助。比如，宝宝始终无法将三角积木放在对应的三角孔中，家长可以做出示范，直到宝宝掌握这个技巧。家长的帮助不仅使宝宝掌握解决困难的办法，还给宝宝带来了克服困难的成就感。

值得注意的是，很多家长往往无法把握适时引导的尺度，而演变为不恰当关心。当宝宝专注于游戏时，家长会担心自己照顾不周，不时询问宝宝“饿不饿”“渴不渴”“累不累”。这种看似周到的关心，对宝宝来说却是一种打扰，久而久之很可能使其专注力下降。此外，过多的干涉同样会破坏宝宝的专注力。要知道，他们玩游戏自有其独特的玩法，比如把三角积木放到圆孔中，把细长的木片放到没有填满的缝隙中。如果家长强行纠正并反复重复，会限制宝宝创造力发展，对探索世界形成阻碍。因此，家长要明白，正确而高效的陪玩应以宝宝为主体，给他提供一个自由、自然的探索环境，只在他有需要时给予适当的帮助。



第13章 11 ~ 12个月的宝宝

宝宝满十一个月了，部分妈妈开始考虑断母乳。这一章系统介绍了与断母乳相关的知识，包括何时可以开始断母乳、断母乳过程中的注意事项、如何帮宝宝顺利度过断乳期等，以帮助有需要的妈妈顺利度过这一时期。

了解宝宝

● 宝宝11个月会做什么

11个月时，宝宝应该会：

- 自己坐下。
- 拉着物体站起来。

11个月时，宝宝很可能会：

- 扶着家具走。
- 咿咿呀呀学说话。
- 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。

11个月时，宝宝也许会：

- 不扶东西站立一瞬间。
- 有所指向地发出 dadamama 的音。

11个月时，宝宝甚至会：

- 不借助任何辅助，独自站立（此动作仅代表发育程度，不建议做如此训练）。
- 用水杯喝水。
- 以声音或者身体动作传递自己的需求。

● 宝宝的生长曲线为何呈现阶梯状

宝宝生长曲线的走势呈现出阶梯状，受以下几方面因素的影响：第一，生长并非绝对匀速。以身长为例，生长曲线呈现阶梯状，说明身长不是均匀地增长，而是在一段时间内增长较快，接下来增长缓慢，之后可能又进入快速增长的阶段。第二，测量存在误差。仍以身长为例，每次测量可能都会存在误差：这次测量宝宝较放松，测量值就相对准确；下次测量宝宝比较紧张，数值可能就会出现偏差。这些误差使得生长曲线不能构成一条平滑的曲线，而是呈阶梯状。第三，运动量增加。如果在某个阶段内，宝宝的运动量持续增加，体重增长就会放缓，继而导致宝宝的体重生长曲线不能呈现平缓增长趋势。家长一定要结合整体情况考虑宝宝生长是否正常。

因此，虽然生长曲线呈阶梯状，但只要是在一定范围内波动，而且整体趋势是增长的，就属于正常现象，无须干预。当然，如果宝宝身长、体重均增长缓慢，家长要引起

重视，积极寻找原因予以纠正。

● 宝宝学走时的奇怪步态

学步初期，有的宝宝不能很好地控制身体平衡，因此走路时会将双脚的脚后跟向外撇维持平衡；还有的宝宝只有一只脚向外撇，这同样是因为还没熟练掌握走路的技巧，无法将全身的力量均衡地分配到两只脚上。这些都属于正常现象，家长不用担心，也无须纠正。除此之外，在学走路的过程中，宝宝会不断地用自己的方式探索保持平衡的技巧，比如双腿微微弯曲、双手外展、走路蹒跚、用脚尖走等，这些也都是正常表现。随着年龄的增长、走路经验的增加，以及平衡能力的增强，走路姿势会逐渐转为正常，所以家长不必急于纠正。

需要提醒的是，如果宝宝过了1岁半，走路姿势仍有怪异表现，家长应及时带宝宝就医检查，请医生排查是否存在发育问题。

● 宝宝黏人又独立

有时候宝宝表现得非常黏人，有时候家长想要亲近他却被推开，这种矛盾的行为是1岁左右的宝宝情感发育的正常表现，也是逐渐独立的信号。

在这个阶段，宝宝开始有了要独立的想法，可又害怕失去家长的怀抱，所以会表现得既黏人又抗拒。家长要理解宝宝的心理状态，在他想要追求独立时给予足够的空间和安全，帮助他勇敢地尝试独立；在他希望陪伴时关注他的情感需要。

不过，这个尺度不好把握，家长需根据宝宝的情况适度调整。总体来说，在陪伴宝宝时，给他自己玩耍的独立空间，比如自己看绘本、搭积木、玩玩偶，家长可以退到一旁做个旁观者，默默关注宝宝。当他在游戏中成功完成了任务，及时地给予表扬和鼓励；当他遇到了困难或遭受了挫折，第一时间给予引导和适当安慰，一个拥抱、一个亲吻，都能让他感受到来自爸爸妈妈的温暖，知道“爸爸妈妈是爱我的”“爸爸妈妈在时刻关注着我”，慢慢地内心就会充满安全感，他也会变得更加独立。

喂养常识



● 何时开始断母乳

关于断母乳的时间有很多说法，一些权威的组织或机构虽然提供了建议，却也正因这些建议，令一些妈妈无所适从，觉得断母乳太早对不起宝宝，太晚又害怕乳汁营养不够影响宝宝的生长发育。

事实上，每个人存在个体差异，家庭情况也不尽相同，妈妈不要过分纠结，应根据自身情况选择。如果妈妈乳汁充足、时间充裕，完全可以坚持母乳喂养到宝宝自然离乳。如果条件所限，妈妈不能再坚持母乳喂养，那么就要有计划地引导宝宝离乳。

大致来讲，妈妈引导宝宝离乳有以下四点原因：第一，妈妈的身体状况不允许继续母乳喂养，如生病、身体状况较差、精力不足等，应视情况考虑停止母乳喂养。第二，妈妈的工作和母乳喂养有冲突，妈妈应先权衡工作与家庭再做出选择，如果计划坚持工作，就要给宝宝断母乳。第三，宝宝只吃母乳，对辅食完全没有兴趣，导致营养不良甚至生长发育迟缓，为了保证营养均衡，需要有计划地引导宝宝离乳。第四，宝宝过于依赖母乳，遇到任何事情都选择吃母乳解决，这种情况可能会对宝宝的性格养成产生负面影响，也应考虑断母乳。

崔医生特别提醒：

关于何时开始断母乳，妈妈要考虑清楚再做决定，千万不要勉强自己。如果为了坚持母乳喂养而不情愿地辞掉工作，即便在家照顾宝宝，最终也可能因为觉得付出太多而心情低落，这种负面情绪对宝宝的成长并无好处。因此，究竟是为了坚持母乳喂养而放弃工作，还是为了工作断母乳，每位妈妈要结合家庭实际情况，尽可能地尊重自己的意愿做出选择。