



## 专题2：带宝宝乘火车的注意事项

火车也是一种常见的交通工具，如今的火车，特别是动车和高铁，无论是环境还是行车速度，都能够带给宝宝舒适的乘坐体验，很多家长带宝宝出行时会选择火车。即便如此，家长仍应注意一些细节。

### — 车程时间不宜过长

家长最好选择直达或停靠较少的车次，以大大缩短车程时间。如果条件允许，可选择配有空调的高铁、动车或快车，以使整个旅途更加舒适。

### — 避免高峰期乘坐火车出行

人群过于密集会增加宝宝感染疾病的概率，也容易使宝宝受到惊吓。如果必须在高峰时段出行，要注意提前做好宝宝的专用餐具和食品，避免宝宝与陌生人有肢体接触，不要吃陌生人给的食物。

### — 注意保护宝宝的隐私

火车上设施相对简单，私密性较差，因此最好提前准备大围巾等，在给宝宝换衣服或换纸尿裤时遮挡，保护宝宝的隐私。

### — 不要让宝宝随意乱跑

火车一直高速行驶，宝宝行走还不够平稳，家长一定要看护好，防止宝宝摔倒或走失。如果乘坐的火车可以开窗，注意不要让宝宝将头或手伸出窗外，以免发生意外。

## 早教建议

### ● 为宝宝准备生日会

宝宝马上就要一岁了，许多家长希望为宝宝举办一个难忘又有意义的生日会。为了保证生日会顺利举行，家长需要注意以下事项。

第一，不要邀请太多人。有些父母会邀请自己的朋友一起为宝宝过生日，但即便是父母的朋友，对宝宝来说也是陌生人，可能会让他感到紧张或不适。因此家长要注意控制来宾的人数，最好多以宝宝常见的家人为主；如果宝宝有经常一起玩耍的小伙伴，可以邀请两三个。

第二，适当装饰，注意安全。生日会现场要布置得简单一些，可用宝宝喜欢的主题做装饰。不要准备太多气球、彩带、横幅等，这些装饰物虽然能够很好地烘托喜庆气氛，但对宝宝来说却可能存在安全隐患；另外，环境太凌乱也可能会令宝宝感到不安。

第三，提前安排好时间。生日会的时间要提前安排好，以不打乱宝宝平时的作息时间为原则。不要让宝宝太疲劳，活动时间应尽量简短，最好控制在1~1.5小时之内，以免宝宝因疲惫而哭闹，影响气氛。

第四，确保蛋糕适合宝宝。为宝宝准备蛋糕时，要避免蛋糕中含有巧克力、坚果等不适合宝宝吃的东西，并应尽量少糖。如果宝宝对牛奶蛋白过敏，更应特别注意。另外，准备的零食应适合宝宝，避免发生噎呛等意外。

第五，抓周物品要安全。很多地区有抓周的习俗，也就是在宝宝一周岁生日当天，准备一些有象征意义的物品，比如算盘、食品、笔等，用来预测宝宝的前途，饱含家长对宝宝最真诚的期待和祝福。不过，家长在准备抓周物品时，要避免选择有尖锐边缘、易碎或有细小零件的物品，以免给宝宝带来伤害。另外，抓周时，家长要全程看护，保证宝宝的安全。

第六，不要强迫宝宝当众表演。不要为了展示而强迫宝宝表演自己学会的技能，比如微笑、谢谢、欢迎等动作。如果家长在生日会前教宝宝吹蜡烛，即便他已学会，也不要强迫他配合家长在生日会现场吹灭蜡烛。

## ● 帮宝宝更好地认识世界

即将满一周岁的宝宝，对世界的认识逐渐丰富。随着各项能力的发展，他更是迫不及待地想要探索这个多彩的世界，完成人生最初的学习。在这个过程中，家长应给予适当的引导和鼓励，帮宝宝更好地认识这个世界。

第一，适当的陪伴、鼓励和引导。在宝宝认识世界的过程中，只要不涉及安全及原则问题，家长最好不要做过多的干预。当然，不干涉并不意味着放任不管，家长要在宝宝探索的过程中给予关注和陪伴。比如，当宝宝完成一个特别有趣的尝试，家长要及时给予鼓励和表扬，以激发其继续探索的欲望。当宝宝遭到挫折想要放弃时，家长要适时给予帮助，吸引他继续尝试。

第二，允许并鼓励宝宝动用全部感官去认识世界。宝宝对世界的探索是全方位且无固定模式的，当他接触一件新鲜事物时，会以超出成人认知的方式去感受，常是触觉、听觉、视觉、味觉一起上，因此可能会出现啃咬玩具、手捏香蕉等一系列看似淘气的举动，其实这都是宝宝对世界的认知和探索的过程。

在这个过程中，家长一方面要为宝宝提供广阔的空间，让他接触更多的事物，比如带他到公园里，去听鸟声、看花开、触摸绿叶；另一方面，只要不涉及安全问题，即使他用了成人觉得不可思议的方式去做一件事情，也不要制止，不妨让他去摸、去看、去闻、去感受，这些都会在宝宝认知世界的过程中提供积极的帮助。

第三，为宝宝提供适宜的认知素材，帮他正确认知规则。宝宝最初对世界的很多认知依赖于家长提供的信息，因此父母要认真为宝宝挑选认知素材，引导宝宝多接触真实的世界。玩具、图片中的造型，不可避免地具有夸张的色彩，家长在将这些作为帮助宝宝完成初步认知的学习素材后，可以多带宝宝去看看真实的世界，让他在现实世界里完成进一步的认知，将之前看到的内容与实际生活建立联系，区分虚拟和现实。

需要注意的是，在和宝宝玩游戏时，游戏规则必须与社会现实相符，这有利于宝宝形成正确的认知。



## 第14章 12 ~ 14 个月的宝宝

宝宝满一岁了！这个月龄段的宝宝基本上都开始尝试学走，还会跟着家长咿咿呀呀学说话。这一章着重讲解宝宝在学走路过程中遇到的问题，以及如何创造语言环境引导宝宝多说话。此外，本章还详细讲述与一岁宝宝的相处之道，对宝宝情绪、认知方面的引导，给宝宝制定规矩，以及培养其社交技能。

### 了解宝宝

#### ● 宝宝12个月会做什么

12个月时，宝宝应该会：

- 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。

## 12个月时，宝宝很可能会：

- 有所指向地发出 dadamama 的音。
- 不扶东西站立一瞬间。

## 12个月时，宝宝也许会：

- 不借助任何辅助，独自站立。
- 以声音或者身体动作传递自己的需求。

## 12个月时，宝宝甚至会：

- 弯腰再站起来。
- 搭两层积木。
- 拿笔乱涂乱画。
- 模仿做简单的家务。
- 用水杯喝水。

## 12 ~ 14个月，宝宝应该会：

- 从能站瞬息到独站，再到弯腰再站起来。
- 逐渐走得好。
- 有所指向地发出 dadamama 的音。
- 以声音或者身体动作传递自己的需求。

## 12 ~ 14个月，宝宝可能会：

- 手脚并用跨台阶。
- 退着走路。
- 说出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。
- 搭两层积木。
- 拿着笔乱涂乱画。
- 帮着做简单的事。
- 用水杯喝水。

## ★ 给医生特别提醒：★

宝宝1岁以后各年龄段的相关章节中，“应该会”指的是90%的宝宝能够做到，“可能会”指的是90%以下的宝宝能够做到。

如果宝宝发育迟缓，远远落后于同龄宝宝，应及时跟医生沟通，以便医生评估后有针对性地介入干预。

## ● 宝宝1岁体检

体检能够帮助家长及时发现宝宝生长发育过程中出现的问题，并进行纠正；同时，医生会结合宝宝的情况进行下一阶段的养育指导。因此，家长一定要对体检给予高度重视。

### 准备工作

体检之前，家长应做好以下准备工作：

- ▶ 准备前几次的体检结果，以便医生全面了解和评估宝宝的发育情况。
- ▶ 总结宝宝的运动（包括大运动、精细运动）、语言、情绪、认知、社交等发育情况。
- ▶ 整理宝宝自上次体检以来的饮食、出牙、作息情况。
- ▶ 给宝宝准备易于穿脱的衣服，尤其不要穿连体衣，方便医生查体。
- ▶ 提前和宝宝沟通，即使宝宝的理解能力有限。
- ▶ 梳理在养育过程中碰到的各种疑惑，以免咨询时遗漏。



## 体检项目

不同的地区及儿保机构设置的体检项目会有所不同，家长要根据自己选择医院的要求给宝宝体检。大多数情况下，1岁宝宝的体检包括以下项目：

- ▶ 一般情况：身体发育情况，比如身长、体重、头围等。医生会对这些指标进行评估，并给出科学的育儿建议。
- ▶ 喂养及作息情况：询问宝宝的日常饮食、排便性状及规律、作息时间及规律等，并给出具体指导意见。
- ▶ 身体及智力发育：询问宝宝的健康情况，通过观察、谈话、游戏等方式对宝宝进行视听觉、智力、身体发育的简单评估。
- ▶ 心肺检查：检查宝宝的心肺功能是否正常。
- ▶ 血常规：可能会验手指血，检查宝宝是否贫血。
- ▶ 外科检查：查看宝宝的眼睛、耳朵、颈部、外生殖器、肛门等。
- ▶ 口腔检查：查看宝宝乳牙萌出情况，以及牙齿发育是否正常，比如是否有龋齿等。
- ▶ 视力检查：查看宝宝是否有斜视等问题。

体检过程中，医生要了解的信息涉及宝宝生活的各个方面，需要直接养育人给医生提供全面真实的情况，因此建议直接养育人陪同宝宝体检。

## ● 关于走路的若干问题

大部分宝宝开始蹒跚学步，然而关于走路，除了奇怪的步态，还有很多令人困惑的问题，比如走路爱摔跤、走路东跌西撞、踮脚走路等。一般情况下，这些问题是宝宝生长发育过程中的正常现象，无须担心。

## 走路爱摔跤

宝宝学会走路已经有一段时间了，迈步时动作也很娴熟，却不时摔跤。出现这种情况有以下两个原因：第一，掌控平衡的能力不够好。宝宝从站立到开始迈步走是一个非



常大的跨越，需要时间适应这个过程。就像成年人刚刚学会滑冰，即便已经掌握了技巧，穿上冰鞋也要经过较长一段时间的适应，才能做到行动自如。因此，家长不要着急，多给宝宝一些时间发展平衡能力。第二，注意力不集中。很多事情对宝宝来说都是非常新鲜且充满吸引力的，尤其是当他以站立的视角重新认识这个世界的时候，会有更多大人难以理解的特殊体验。所以，当行走技能还不熟练的宝宝被周围的新鲜事物吸引时，很可能就会忘记自己正在走路，一分神就摔倒在地了。

## 走路东跌西撞

面前明明有沙发、椅子，可宝宝居然径直撞了上去。这种情况可能与以下三个方面有关：第一，视力问题。宝宝的视力并非出生就能达到成人的标准，而是随着生长发育逐渐发展到正常水平。1岁的宝宝仍然是远视眼，因此尽管沙发就在眼前，对他来讲却可能“并不存在”，或者仅仅是一个能轻易跨过去的小玩具。对此家长不必担心，宝宝的视力会逐渐发育正常，这个问题也会越来越少。第二，注意力的问题。宝宝的注意力不能同时放在几件事情上，当有外界干扰或吸引时，很可能忘记要检查眼前是否有障碍，不知不觉就撞了上去。第三，掌控身体协调的能力不够。宝宝刚学会走路，还不能自如地掌控身体，即使意识到了眼前的危险，也不能自如地做到转弯、停下脚步等。

## 踮脚走路

对刚开始学会走路的宝宝来说，踮着脚站立或走路是很正常的事情。这与宝宝足跟腱的发育有关。腿前后的两条肌肉分别是伸肌和屈肌，腿部前面的肌肉是伸肌，后面的是屈肌。走路时，伸肌和屈肌相互配合，且张力不同。用脚跟着地时，伸肌相对紧，屈肌相对松；脚尖着地时，伸肌相对松，屈肌相对紧。宝宝足跟腱还没有发育完全，伸肌相对松，屈肌相对紧，

### 崔医生特别提醒：

如果宝宝1岁半以后，还经常脚尖着地走路，建议家长带他到医院检查，因为这可能预示着宝宝下肢肌张力高。

而且对如何控制腿脚保持身体平衡还不熟练，所以喜欢脚尖着地，保持相对舒服的步态。因此，踮脚走路并非病态。这种情况会随着大运动的发展慢慢减少，直至恢复正常，家长无须太紧张。

## ● 宝宝恢复爬行的问题

宝宝的发育过程通常是前进一大步、后退一小步，明明会走却又恢复爬行的现象，正好印证了这一点。家长可以从以下几个方面寻找原因。

第一，为了避免摔跤。刚学会走路的宝宝不能很好地控制身体平衡，摔跤不可避免。但是，摔跤带来的疼痛可能会让宝宝对走路充满恐惧和焦虑，同时行动缓慢、不能自如转弯而撞墙给他带来的深深挫败感，也导致宝宝不喜欢走路，而选择更为熟练的爬行移动身体。第二，学习新技能。宝宝可能无法将精力同时集中在两项技能的习得上，尤其是在他还不能平稳走路时，又要学习其他新技能，比如学说话，导致他暂时把练习走路抛之脑后。第三，生病的征兆。宝宝在生病前，往往会情绪低落、容易疲劳，不愿意尝试走路这种需要消耗更多体力和精力的技能，转而采取相对轻松的爬行。第四，身体疲惫。如果宝宝在一段时间内活动较多、运动量过大，耗尽精力，身体比较疲劳，也会削弱练习走路的热情。

需要注意的是，如果宝宝根本不想走路，或经常表现得非常急躁，甚至完全不能站直，家长要带宝宝就医检查，排查是否存在健康问题。

## ● 宝宝总是注意力涣散

宝宝专注在一件事情上的时间只有几分钟，甚至更短，总是注意力涣散。对这个阶段的宝宝来说，注意时间比较短暂是很正常的，几分钟已算是很长时间了。为了看清周围的一切，宝宝的视线总会扫来扫去，不停地从一事物转移到另一事物上。想让宝宝专注地玩一个玩具、读一本书，或者在剧场看一场演出，基本上是不可能的。当然也有例外，宝宝偶尔可能会特别专注于眼前的某件事，这时家长一定不要打扰他。