

第二阶段：扶坐

6~7个月时，宝宝可以依靠自己双手的支撑坐起，背部能够挺直并保持一定的平衡，并渐渐脱离双手的支撑，调整腿的位置变换坐姿。在这个阶段，家长应注意不要拉开宝宝的双手，此时双手的支撑也是在为日后四肢着地爬行做准备。引导宝宝练习扶坐时，可以在他面前放一些色彩鲜艳的玩具，吸引宝宝用手去抓，慢慢地，宝宝放手后也可以坐稳了。

第三阶段：独坐

通常，大部分宝宝8个月左右时能够学会独坐，可以不用任何支撑坐稳，并能在坐姿状态下双手拿东西；随着月龄增加，坐着时还能自如转动头颈和上半身观察四周。在这个阶段，家长可以多和宝宝玩耍互动，通过游戏帮宝宝熟练掌握坐的技巧。

需要说明的是，大运动发育是件水到渠成的事情，而且存在个体差异，家长应尊重宝宝的发育规律，可在适当时给予引导并提供练习机会，千万不要揠苗助长。家长很难判断宝宝的骨骼和肌肉对某一动作的熟练度，如果加以人为控制，很可能造成宝宝还没有完全熟练某个动作时，就被匆忙带入下一个动作的练习，这非但对发育没有帮助，甚至还会造成损伤。

崔医生特别提醒：

真正意义上的“会”是指宝宝能够独自在不同的动作间自由转换，而不是由家长帮助做某个动作。比如宝宝能熟练地从趴到坐，再从坐变回趴的姿势，才叫会坐；如果家长帮助宝宝靠在垫子上，即便他能保持坐几秒钟不倒，也不能算会坐。因此，人为干预下宝宝即便能做出相应的动作，但从生长发育测评的角度来讲，也不能叫“会”。

● 宝宝总是揪耳朵

起初，宝宝揪耳朵只是因为好奇，随着月龄的增长，可能会渐渐成为一种习惯或自我安慰的方式。宝宝揪耳朵的行为，可能是由心理原因引起的，比如觉得无聊或有心理

压力等。此外，还有可能与以下几种情况有关。

第一，如果宝宝揪耳朵时，没有任何其他异常，很可能是由于双侧内耳发育不均衡，这是宝宝生长发育过程中的正常现象，一般出生后6~12个月内会逐渐消失，无须治疗。在保证安全的基础上，家长可以带宝宝荡秋千、玩转椅等，促进两侧内耳的平衡发育。

第二，如果宝宝揪耳朵时，伴有口水增多、烦躁、频繁啃手指、吃奶时咬乳头或咬奶嘴等情况，说明可能与出牙有关。出牙时，疼痛会通过神经传递到耳朵和脸颊部位，宝宝感到耳朵不舒服，就会揪耳朵、抓脸。

第三，如果宝宝经常揪耳朵，伴有发热、哭闹、食欲下降等，就要怀疑是否患了中耳炎。家长可以通过测量耳温的方式进行初步判断，若双耳温差在 $0.5 \sim 1^{\circ}\text{C}$ ，就要高度怀疑耳温较高的一侧可能存在发炎的情况，要及时带宝宝就医，做进一步检查。

第四，如果家长在宝宝外耳道或耳郭部位看到湿疹，那揪耳朵很可能是湿疹所致。

总的来说，绝大多数情况下，宝宝揪耳朵只是生长发育过程中十分常见的现象，家长无须担心。但如果宝宝揪耳朵时伴有异常表现，就要引起重视，及时带宝宝就医，检查是否由疾病引起的，若是应积极配合治疗。

喂养常识

● 6个月以后的母乳

宝宝满6个月以后，妈妈应继续坚持母乳喂养，不要担心宝宝营养不足影响生长发育。对6个月以后的宝宝来说，母乳仍是重要的营养来源，既可以为宝宝提供丰富的优质蛋白质、钙、维生素A等，母乳中的免疫保护因子能帮助宝宝抵抗各种疾病，增强自身免疫力。而且，继续母乳喂养能够增进亲子关系，促进宝宝心理健康发育。

但随着月龄的增长，宝宝对各种营养素的需求越来越大，单纯母乳喂养确实已经无法满足宝宝生长发育过程中对营养素和能量的需求，需要添加其他食物作为营养补充。另外，在满6个月时，宝宝的口腔咀嚼能力，味觉、视觉、触觉等感知能力，以及心理、

认知等能力都在不断发展，为接受新食物做好了准备。这时开始添加辅食，不仅能够满足宝宝的营养需求，还能够满足其探索新事物的心理需求，对宝宝认知、行为等能力的发育也有促进作用。

因此，在宝宝满6个月时添加辅食，并非因为母乳没有营养了，而是因为母乳提供的营养不足以满足宝宝生长发育所需，需要靠更多的食物来补足，母乳本身所含营养素的各项优势并没有丧失，妈妈不要轻易放弃母乳喂养。

● 尝试让宝宝不吃夜奶

夜奶通常是指宝宝在夜里12点到清晨6点之间吃奶。如果夜奶过于频繁，必然会干扰宝宝睡眠，影响生长发育。因此，随着宝宝胃容量变大，可以持续4~6小时不吃奶，可以尝试断掉夜奶。

开始断夜奶时，首先建议妈妈和宝宝分床睡，特别不要搂着宝宝睡觉。其次，逐渐推迟夜奶时间，减少夜奶次数，比如临睡前给宝宝稍增加奶量，让他一次吃饱，以推迟宝宝半夜醒来吃奶的时间；慢慢地，再尝试拉长两次夜奶的时间间隔，在这个过程中，特别要注意每次宝宝扭动、哼唧时，不要赶快抱起来喂奶，而要先给他机会尝试再次自行入睡，最终帮宝宝成功戒掉夜奶。

不过，要提醒的是，对于是否要断夜奶，要结合宝宝的情况灵活掌握。如果宝宝每夜都会自主醒来一两次，且吃下的奶确实不少，说明宝宝真的是饿了，家长应满足宝宝吃奶的需求。

● 怎样给宝宝转奶

任何品牌的配方粉都必须遵循婴儿配方粉全球标准，即尽可能接近母乳，并在此基础上进行合理的调整。也就是说，各种普通配方粉的基本成分没有太大的区别，因此不建议频繁给宝宝更换配方粉品牌，以免因其胃肠消化功能不成熟，在转奶初期出现厌奶、腹泻、便秘等不良反应。

配方粉根据宝宝的月龄划分段数，如果宝宝要更换高段配方粉，或因某些原因必须更换配方粉品牌，一定要循序渐进。常用的转奶方式有两种：新旧配方粉混合和按顿增加新配方粉。

新旧配方粉混合

将原配方粉与新配方粉按一定比例混合，最初加入少量新配方粉，然后逐渐增加新配方粉的比例，直至新配方粉完全替代原配方粉。比如，先在原配方粉中添加 $\frac{1}{4}$ 的新配方粉，哺喂 2 ~ 3 天后，如果宝宝没有出现不适反应，再将新配方粉的比例增加至 $\frac{1}{3}$ ，2 ~ 3 天后，如果宝宝适应，可以将新配方粉加至 $\frac{1}{2}$ ，最后逐渐过渡到新配方粉，取代原配方粉。

按顿增加新配方粉

最初，先将中午的配方粉换成新配方粉，连续吃 3 天，如果宝宝没有不适反应，可以更换下午的配方粉，再连续吃 3 天，之后逐渐替换早晨、晚上和夜间的配方粉，最终实现完全转奶。

如果宝宝无不良反应，通常 1 周左右即可接受新的配方粉；如果出现不适反应，可能需要更长的时间适应，家长一定要保持耐心，切勿操之过急。另外，若宝宝正生病，比如感冒、发热、起皮疹等，或接种了疫苗，建议家长将转奶时间延后。

● 给宝宝添加辅食的信号

《中国居民膳食指南（2016）》中明确指出：婴儿应在满 6 月龄（出生后 180 天）起添加辅食。不过，家长也应明白，宝宝发育存在个体差异，建议只能作为参考，不能教条执行，而应结合宝宝的情况，在“对的时间做对的事”。

通常来说，宝宝同时具有以下表现时，家长就可以考虑尝试添加辅食了。

▶ 已经掌握身体技能，即在协助下能坐好，趴下时能用手臂撑起身体。

- ▶ 已经具备进食技巧，即当勺子靠近时，能张开嘴巴，能用舌头“运送”食物。
- ▶ 可以表达饥饿信息，即身体前倾，向食物挪动，对食物表现出极大兴趣。
- ▶ 可以表达饱腹信息，即转头远离勺子，或注意力不再集中，表示不想再吃。
- ▶ 在保证每天奶量、排除疾病原因后，体重不再增长或增长放缓。

因此，究竟何时添加辅食，家长要综合宝宝的月龄、喂养情况和种种表现综合判断。需要提醒的是，如果宝宝没有出现上述添加辅食的信号，家长就不要操之过急。辅食添加过早，可能会增加宝宝胃肠不适的风险，如食物过敏、食物不耐受等，还容易导致摄入过量蛋白质，造成肥胖。

● 添加辅食要准备的工具

为了让宝宝顺利接受辅食，家长需要提前准备辅食工具。

碗和勺：婴儿专用餐具鲜艳的颜色和可爱的造型有助于吸引宝宝的注意，引起对吃饭的兴趣。但一定要确保餐具的材料安全、质量过关，勺子最好选择软头的，以免进食时伤到宝宝娇嫩的口腔。

餐椅：一款设计合理的餐椅能让宝宝吃饭时坐得舒适，增加进食的仪式感，让宝宝更专注。挑选时，首先应考虑餐椅的安全性；其次，餐椅的结构、造型不宜太花哨，以免过度吸引宝宝的注意力，导致吃饭不专心。

围兜：可以有效避免宝宝吃辅食时弄脏衣服。应选择简单易穿、容易清洗的款式，可准备2~3件。

专用菜板、刀具、小锅：最好为宝宝准备专用厨具，处理食材时要做到生熟分开，以减少卫生隐患。辅食基本以炖、煮、蒸等烹饪方式为主，且每次量比较小，因此可以准备一个小蒸锅和一个底较厚的小奶锅。

研磨碗、辅食棒或辅食机：辅食添加初期，主要以泥糊状食物为主，因此可以选择辅食棒或辅食机为宝宝制作辅食。当宝宝8个月以后，可以吃颗粒较大的食物时，就不需要将食物研磨得太细碎，研磨碗即可满足基本需求。

辅食盒：除了绿叶菜不宜隔夜食用外，其他种类的辅食，比如块茎类菜的菜泥、肉泥、肝泥等，可以每次多制作一些，分装在辅食盒内冷冻储存，下次解冻即可食用，比较方便。

日常护理

● 帮宝宝缓解出牙不适

出牙时，牙齿将牙龈顶破逐渐长出。在出牙过程中，宝宝会出现哭闹、咬手指、流口水、低热、耳部不适等一系列不良反应，家长可以尝试用下面的方法帮他缓解不适。

第一，准备磨牙棒、安抚奶嘴、牙胶等让宝宝啃咬。选择安全优质的安抚奶嘴、牙胶等，宝宝通过啃咬能在一定程度上缓解牙龈肿胀带来的不适。需要提醒的是，即便宝宝已经开始添加辅食，也不要使用胡萝卜条、黄瓜条等磨牙，以免咬断后误吞发生噎呛。如果想选择食物用来磨牙，那么磨牙棒或磨牙饼干相对来说比较安全。

第二，使用短时冰镇磨牙用品。将牙胶、安抚奶嘴等在冰箱冷藏室放置片刻再给宝宝使用，清凉的口感能够让宝宝感觉更舒适。但要注意，一定不要冷冻牙胶和安抚奶嘴，以免磨牙用品过于冰凉，冻伤宝宝的牙龈。

第三，帮宝宝按摩牙龈。家长可以将干净的医用纱布打湿缠在手指上，给宝宝轻轻按摩牙龈。这种方式也可在一定程度上缓解不适，但使用时要注意卫生，并且用力不要过猛，以免损伤牙龈。

通常，宝宝出牙期间出现不良反应不需就医，但家长要学会区分引起不适的原因，不要将所有症状全归因于出牙，以免延误治疗。比如，一般宝宝出牙时，即便发热也多为低热，如果出现高热则需考虑其他病因；虽然出牙会导致耳部不适，但如果宝宝频繁揪耳朵，应排除是否有耳部感染。另外，如果宝宝表现得特别烦躁，牙龈出血过多或不止，或难以确定不适是否由出牙所致，都需及时请医生进行诊断。

● 保护宝宝的乳牙

虽然乳牙迟早会被换掉，但如果出现严重的龋齿，很可能会影响恒牙的发育。首先，如果拔除龋齿，与其相邻的两颗乳牙会逐渐挤占原本属于龋齿的位置，而当此处的恒牙萌出时，就没有了足够的空间，很可能会出现牙齿排列不齐的问题。另外，恒牙的牙胚就在乳牙根部下面，如果龋齿波及牙根和牙周组织，也会影响恒牙的健康。

因此，家长要特别注意保护宝宝的乳牙，即便只有一颗，也要认真保护。家长可以使用指套牙刷坚持每天帮宝宝刷牙，同时要有意识地多用夸张的动作、有趣的表情示范如何刷牙，激发宝宝的兴趣。如果宝宝不喜欢刷牙，家长要注意引导方式，避免用机械粗暴的方式强迫，以免宝宝产生抵触心理。

崔医生特别提醒：

牙齿上残留的糖分是形成龋齿的重要原因，乳牙的牙釉质比较薄，被腐蚀的可能性更大，也就更容易出现龋齿。因此，应从小养成良好的口腔清洁习惯。

早教建议



● 用适当的方式引导宝宝锻炼

随着月龄的增长，宝宝和成人互动的能力也越来越强。家长要抓住时机，多为宝宝提供练习的机会，引导锻炼大运动能力、精细运动能力、社交技能、语言能力等各项能力。

大运动能力

在接下来的几个月里，应侧重帮宝宝增加肌肉力量、锻炼身体协调性，让他逐渐学会坐、翻、爬、站等动作。家长可以根据宝宝的情况，有目的地做一些练习。

- ▶ 如果宝宝已经尝试扶坐，家长应注意观察宝宝“想要自己坐起来”的身体语言，拉住宝宝的双手，让他借力坐起来；还可以让宝宝将双手支撑在身体前，像青蛙一样坐着。

- ▶ 待宝宝可以熟练扶坐后，家长可以用玩具在他头顶上方引逗，让宝宝尝试伸手抓玩具，练习独立坐直。
- ▶ 如果宝宝已经开始尝试爬，可以让宝宝俯卧，在离他不远处放上玩具，吸引他抓够玩具、练习爬行。
- ▶ 如果宝宝已经尝试扶站，家长发现宝宝有想要站起的欲望时，可以提供帮助，让宝宝适当借力，从坐立姿势站起。

家长要根据宝宝的情况，选择他力所能及的练习，不要急于求成，强迫宝宝进行锻炼，以免对身体造成损伤。

精细运动能力

许多重要的生活技能都与精细运动能力有关，比如吃饭、画画、刷牙、系鞋带、扣扣子等。因此，家长应借助玩具或物品，锻炼宝宝手部精细运动能力。

- ▶ 块状物品。木质积木、塑料积木等大小不一、形状各异的块状物品，能够有效锻炼宝宝的抓握能力，但积木块大小应保证宝宝无法吞咽。
- ▶ 毛绒玩具。松软的毛绒玩具会受宝宝喜爱，吸引他抓在手里把玩，锻炼精细运动能力，但要注意选择短毛绒，并定期清洗。
- ▶ 日用品。许多宝宝喜欢将日用品作为玩具，比如勺子、瓶子、碗盘等，家长可以选择一些材质安全的让宝宝练习抓握。
- ▶ 各种不同大小、材质和纹路的球。可以用来让宝宝捏、挤，体验不同的触觉感受，提升精细运动能力。

社交技能

宝宝虽然还不具备成熟的社交技能，但会通过微笑、尖叫等方式表达自己，和周围的人进行简单的交流。在这一阶段，即可开始培养宝宝的社交能力。

- ▶ 带宝宝多接触陌生面孔，比如同龄小朋友、邻家的叔叔阿姨。家长要注意做好引

导，如果宝宝对陌生人表现得抗拒，不要强迫他一定要和陌生人交流。

- ▶ 让宝宝照一照镜子，帮助他熟悉自己的五官，这既是在加强自我认知，也是一种和自己的交流。
- ▶ 教宝宝利用简单的手势表示“你好”“再见”“谢谢”“飞吻”等。

语言能力

发展语言能力，可以从帮助宝宝认识周围熟悉的事物开始，比如为宝宝介绍生活中常见的事物，解释一些现象的因果关系等，宝宝在尝试理解的过程中，语言能力、观察能力、记忆力、问题解决能力等都会得到提升。

- ▶ 为宝宝介绍看到的各种物品，帮助宝宝将词语与实物建立联系，为日后学习语言做积累。
- ▶ 为宝宝描述所见的场景，比如，小汽车跑得很快，玩具在客厅里，拖把是用来擦地的，等等。这与介绍实物相比难度有所提升，因为里面有抽象的概念，起初宝宝可能不理解，但在不断听的过程中，就会逐渐明白其中的含义。
- ▶ 和宝宝一起观察生活现象，讲解因果关系。比如下雨时告诉他“看，下雨了，所以地面湿了”；也可以把宝宝喜欢的玩具用手帕盖住，然后告诉宝宝，“小汽车看不见了”，之后再鼓励宝宝找一找小汽车。
- ▶ 模仿各种声音，比如消防车警笛、水壶哨音、电话铃声、口哨声、各种动物的叫声，鼓励宝宝模仿，尝试有目的地发音。

要牢记，语言学习是随时随地的，只有先经过大量的语言输入，逐渐完成内化，才能在理解的基础上，尝试开口说话。因此，家长不要认为宝宝太小听不懂而忽视日常交流，要多和宝宝互动，让他有机会听到更多的内容。

● 重视性别教育

性别教育是性教育的基础，不仅关乎宝宝现阶段的心理发展，还关系到日后正常的

社会交往、恋爱、婚姻、家庭生活等。性别教育最好从宝宝出生后就潜移默化地展开，以逐渐帮他建立起正确的性别角色定位和认知。当正确的性别意识形成后，再进行下一步的性教育就会容易得多。性别教育起初的任务，是帮宝宝形成性别意识，可以从对宝宝的喂养、交流、看护、家庭角色及装扮等多个方面入手。

第一，喂养、交流、看护方面。家长可以从与宝宝关系最紧密的喂养入手，让宝宝明白，吃母乳要找妈妈，爸爸没有。在交流和看护方面，如果是女宝宝，妈妈可以多给予关心；如果是男宝宝，爸爸可以多承担照顾的任务。这样，女宝宝有机会多和妈妈学，男宝宝会受爸爸的影响。

要注意，这里说的多关心和多照顾，并不代表另一方可以不参与育儿。父、母这两个角色，在孩子的成长过程中缺一不可。女孩也需要具备爸爸身上的一些特质，男孩也需要来自妈妈的影响。鼓励宝宝多接受同性别人的熏陶，并非简单地给他贴上性别的标签，而是为了更好地认识自身性别的特质。

第二，家庭角色方面。在家庭性别角色的认定上，父母首先要以身作则。虽然不提倡性别角色的标签化，但不可否认，男性和女性在社会角色及性格上，的确存在一定差异。因此在日常生活中，父母应尽量展现各自性别角色的特点，帮助孩子全面地理解性别角色。

第三，装扮方面。在为宝宝准备衣服、着装打扮时，要突出性别特点。服装的样式、颜色、整体造型等，应让人能够准确辨认出宝宝是男孩还是女孩，这有助于培养他对自身性别的正确认知。

总体来说，性别教育对宝宝的身心健康发展和人格的成长，有着极为重要的作用。父母对子女施以良好的性别教育，有助于建立良好、亲密和相互信任的亲子关系，更重要的是，为宝宝的性教育以及形成自我保护意识打下了基础。这需要家长坚持不懈地以身作则，从小就给宝宝创造一个利于性别角色认定、便于性话题沟通的氛围和环境。