

如果条件允许，可以给宝宝开辟一面专门用于画画的墙。第三，家长做善后事宜时，要求宝宝一起做，并告诉他：“你不小心画在桌子上，我们来擦干净吧。”通过这样的方式让他认识到不该画在桌子上。家长要注意，不要时刻指责宝宝，以免引起叛逆心理。第四，把宝宝在纸上完成的作品贴在家里显眼的地方，并给予真诚的表扬。强化优点，是对错误行为最好的规避。

总之，家长要有策略地引导，如果宝宝仍习惯于随处涂鸦，不要训斥、强行制止，以免引起宝宝反抗，扼杀绘画的热情，限制想象力和创造力的发展。

● 引导宝宝进一步建立性别意识

这个月龄段的宝宝，已经能够区分男孩和女孩。家长要强化宝宝的性别意识，以便日后宝宝更好地融入和适应社会。家长应让宝宝知道，男孩该做什么、女孩该做什么。父母的示范和榜样很重要，爸爸妈妈在孩子面前应尽量展示各自的性别特征，夫妻之间要互相尊重，不要给宝宝造成性别有优劣之分的印象。

另外，在穿着打扮、日常用品上，仍可坚持从发型、服装款式和颜色等方面强调性别差异，向宝宝潜移默化地传递性别特征。最重要的一点，是应尽早回避异性家长的裸体，男宝宝由爸爸带着洗澡，女宝宝由妈妈带着洗澡。这能让宝宝从小就知道，男孩的身体和爸爸一样，女孩的身体和妈妈一样。如厕训练时也要秉承这个原则。

当然，凡事均有度，帮助宝宝建立正确的性别意识固然重要，严格而刻板地定义男孩该做什么、女孩该做什么同样有弊端，很可能会限制宝宝的行为。家长也应鼓励宝宝了解异性的特点，学习异性的某些优良特质。比如男孩可以多学女孩的细心、善于表达和善解人意；女孩要多学学男孩的刚毅、坚强和开朗。



专题：男宝宝对生殖器的关注

随着认知水平的不断提高，许多宝宝会在意识自己性别的同时，针对私处产生各种疑问，男宝宝在这方面的困惑尤其明显。

男宝宝之前对自己的生殖器官可能没有过多关注，也没有觉得自己和女宝宝有什么不同，但当某天无意看到刚出生的妹妹跟自己不一样时，疑惑就随之而来，甚至担心跟妹妹一样，丢掉自己的“小鸡鸡”，因而心生恐惧。

为了消除男宝宝的困惑，家长应及时进行性启蒙教育，比如利用相关绘本，让他明白自己是男孩，所以有“小鸡鸡”，而且不会消失；妹妹是女孩，所以没有“小鸡鸡”。如果宝宝没有进一步追问，家长不用过分纠结、解释得过于清楚。

家长要明白，对生殖器产生疑问，是宝宝认识自己、认识世界不可避免的，只要他产生了疑惑，家长就要耐心讲解，千万不要因为不好意思而回避或训斥宝宝。

● 理解宝宝的恐惧

随着认知能力、记忆力的不断完善，宝宝年龄越大害怕的事情越多，害怕发声的玩具，害怕独自待在黑暗中，害怕曾碰伤自己的家具等。宝宝的这种恐惧在某种意义上来讲是件好事，家长可以借机适当地培养他的安全意识。不过需要注意的是，虽然恐惧能

够让宝宝在面对危险时更加谨慎，但过度、持久的恐惧却对身心发育产生不良影响。因此，家长引导时应注意适度，先理解恐惧因何而起，再加以正向引导，最终克服恐惧。

宝宝会恐惧，与日益增强的行动力和记忆力有很大关系。各项运动能力的完善，使他们遭到伤害的概率大大增加，而较强的记忆力则让他们对这些伤害或痛苦印象深刻，长时间对引起疼痛的物品心存恐惧。另外，这个年龄段的宝宝只能掌握简单的概念和因果关系，对没有接触过的事物就会进行不好的联想，比如，“浴缸的排水口能让水流走，会不会也把我冲走？”此外，宝宝还不能准确区分现实与虚幻，所以，不管是宝宝想象出来的恐怖情境，还是他人通过语言或动作等做出的暗示，都会加剧宝宝的恐惧。

针对这种情况，家长可以使用下面的方法帮助宝宝缓解恐惧心理：第一，让宝宝知道每个人都会感到恐惧。即便是成年人也无法完全避免对某些事物的恐惧，让他认识到产生这种情绪不是错误的或丢脸的，给宝宝足够的支持和安全感。第二，不要试图让他直面恐惧，以减少恐惧感。对宝宝来说，很难在和恐惧感的斗争中增加勇气。家长应在宝宝感觉害怕时给予身体接触和轻松安抚，让他感受到父母的保护，获得足够的安全感应对恐惧。第三，不要对宝宝的恐惧做出过度反应。如果父母表现得惊慌失措或对宝宝过度关注和保护，反倒让宝宝确信事物的危险性，从而表现得更紧张、恐惧。第四，要鼓励不要嘲笑被一些小东西吓到的宝宝。嘲笑会滋生宝宝的恐惧心理，有时他会为了不被嘲笑而将恐惧藏在内心深处，反倒对心理健康发展不利。第五，面对可怕的事情时，家长要做应对恐惧的正面示范。父母首先要克制恐惧感，让宝宝看到家长是如何鼓起勇气面对恐惧、克服恐惧的。

1. 宝宝的生长发育情况如何？
宝宝的生长发育情况是家长最关心的问题之一。家长可以通过观察宝宝的体重、身高、头围等指标来判断宝宝的生长发育是否正常。一般来说，宝宝的生长发育应该符合一定的规律，如果宝宝的生长发育明显落后于同龄宝宝，家长就应该引起重视，及时带宝宝去医院检查。

2. 宝宝的饮食和营养状况如何？
宝宝的饮食和营养状况也是家长需要关注的重点。家长应该给宝宝提供均衡的饮食，包括谷物、蔬菜、水果、蛋白质等。同时，家长还应该关注宝宝的营养状况，比如宝宝是否挑食、是否有营养不良等问题。如果宝宝的饮食和营养状况出现问题，家长应该及时调整宝宝的饮食结构，必要时可以咨询专业的营养师。

3. 宝宝的睡眠和作息规律如何？
宝宝的睡眠和作息规律对宝宝的身体健康和情绪稳定有着重要的影响。家长应该帮助宝宝建立规律的作息习惯，让宝宝在固定的时间入睡和起床。同时，家长还应该关注宝宝的睡眠质量，比如宝宝是否容易惊醒、是否有夜啼等问题。如果宝宝的睡眠和作息规律出现问题，家长应该找出原因，并采取相应的措施进行改善。

4. 宝宝的社交和沟通能力如何？
宝宝的社交和沟通能力是宝宝成长过程中不可或缺的一部分。家长应该鼓励宝宝与同龄宝宝进行互动，培养宝宝的社交能力。同时，家长还应该关注宝宝的沟通能力，比如宝宝是否能够表达自己的需求、是否能够理解他人的意图等。如果宝宝的社交和沟通能力出现问题，家长应该及时带宝宝去医院检查，必要时可以进行语言训练或社交技能训练。

5. 宝宝的心理和行为表现如何？
宝宝的心理和行为表现也是家长需要关注的方面。家长应该关注宝宝的情绪变化，比如宝宝是否容易发脾气、是否有焦虑等问题。同时，家长还应该关注宝宝的行为表现，比如宝宝是否有攻击性行为、是否有强迫行为等。如果宝宝的心理和行为表现出现问题，家长应该及时带宝宝去医院检查，必要时可以进行心理干预或行为矫正。

第 17 章 21 ~ 23 个月的宝宝

这个阶段的宝宝，认知能力逐渐增强，比如能够认识身体部位，能够更准确地理解语言。与此同时，他们逐渐有越来越多的想法。这一章重点讲述如何面对总是拒绝刷牙、拒绝穿衣服的宝宝，引导宝宝养成健康的生活习惯。

了解宝宝

● 宝宝 21 ~ 23 个月会做什么

21 ~ 23 个月，宝宝应该会：

- 较熟练地踢球。
- 准确地把两个不同的词组合起来。
- 熟练地指出至少一个说出名称的身体部位。

- 搭积木平衡高和稳。
- 帮忙做一些简单的事。

21 ~ 23 个月，宝宝可能会：

- 单腿站瞬间。
- 较熟练地抬手过肩扔球。
- 双脚跳。
- 更深入理解方向。
- 积木搭得更高更稳。
- 模仿画直线。
- 自己吃饭时，餐桌保持得越来越整洁。
- 更熟练地脱外衣、鞋子和裤子。
- 易于接受与日常看护人短暂分开。
- 尝试穿袜子、鞋子和裤子。
- 更好地洗手并擦干。
- 更乐于玩更多需要交往互动的游戏。

● 宝宝拒绝一切变化

在宝宝成长的过程中，存在一个对秩序极其敏感的阶段。在这段时期，宝宝关心的事情上发生任何一点变化，比如换了新的安全座椅、新的桌布，甚至是妈妈穿了一件新衣服，都会让他感到对周围的环境失去了控制，于是产生焦虑、不安以及深深的挫败感。

面对对秩序敏感的宝宝，家长一定要理解，想要一成不变的生活是正常的，但完全一成不变是不现实的，家长要理解宝宝对陌生事物表现出的警惕性，并采取措施让他更轻松地适应变化。对于可以适当延后的变化，如换新窗帘、换新安全座椅等，可以暂时保持现状，给予宝宝更加充足的安全感，避免矛盾的产生。对于不能等待且变化较大的事情，比如参加新的早教课，家长要更加耐心，提前和宝宝沟通，让宝宝做好心理准备。

注意，千万不要因为宝宝对变化的反应而责备他，应给予更多的包容和理解，帮他顺利度过这个时期。

● 探索私处的行为

对宝宝摸自己私处的行为，家长应以平静的心态面对，首先跟医生及时沟通，排除因尿道感染等疾病问题导致的不适。排除疾病问题后，家长仍需先冷静，给宝宝多一点理解。宝宝这样做，可能仅仅因为好奇，觉得这是个探索游戏，和爱抠手指、摸头发等行为并无二致，并没有大人观念中的不好意思与羞耻。因此，家长不应反应过激，可以转移宝宝的注意力，以减少这种行为。

喂养常识

● 对食物喜新厌旧

有些宝宝开始偏爱以前没吃过的食物，常吃的蔬菜、水果却很少再吃。家长要清楚，“喜新厌旧”是宝宝成长过程中普遍存在的一种现象，而且不仅仅体现在对食物的态度上，对玩具同样如此，家长完全没必要因宝宝对新食物的偏爱而担心营养不良。

通常，宝宝接触某种新食物后，会对常吃食物暂时失去兴趣，这种情况说明宝宝拥有迅速适应变化的能力，对未来的发展有很大帮助。另外，食物太单调，宝宝会厌烦，自然对偶尔出现的新食物表现出明显的喜爱。当然，一味追求新食物是不现实的，为了保证日常营养，维持对原有食物的兴趣，家长可以在准备食物时，将新食物与旧食物合理搭配，并在食物造型上多花心思，比如将食物摆成不同的动物造型，吸引宝宝的注意力，增加进食的兴趣。

需要提醒的是，面对宝宝对食物“喜新厌旧”的表现，家长切勿过多斥责，以免强化这种行为，无益于改善饮食习惯。

● 帮助宝宝养成健康的饮食习惯

让宝宝一直杜绝不良的饮食诱惑是不现实的，身边小伙伴的影响、电视广告的宣传、超市货架的吸引，都可能让宝宝对垃圾食品念念不忘。在宝宝面对众多诱惑时，家长应帮助宝宝养成健康的饮食习惯，要做到这点，可从以下几方面着手。

第一，给宝宝准备美味又好看的食物。宝宝不能理解营养健康的食物意味着什么，也不能依靠这个薄弱的信念形成强大的自制力。他们总是喜欢看起来漂亮，闻起来香气扑鼻，吃起来可口美味的食物，不健康食物往往就是凭借这些吸引宝宝的。健康食物要得到宝宝的青睐，必须在色香味上多下功夫。

第二，借助家庭饮食习惯的榜样作用。一起就餐时，爸爸一边喝着碳酸饮料，一边吃着炸薯条，却让宝宝多喝牛奶多吃青菜，显然是强人所难，何况宝宝自控力很弱。如果家长不能以身作则，宣扬的健康与垃圾食品的概念，自然无法让人信服。因此，想要宝宝形成良好的饮食习惯，家长必须做好榜样。

第三，家人要意见统一。家人对宝宝的饮食标准要意见统一，如果只有妈妈对宝宝的饮食严格要求，而当宝宝哭闹想要其他食物时，爸爸做老好人满足了他的需求，宝宝以后仍会以相同方式获得不健康的食物。所以，当宝宝的饮食发生变化之初和在养育过程中，家人一定要提前统一意见，给宝宝同一个标准。

第四，允许宝宝偶尔品尝一次不健康的食品。如果家长仅仅以不健康的说辞拒绝宝宝，当他看到其他人吃就会有强烈的好奇心与逆反心理去尝试。因此，家长不妨偶尔让宝宝吃一次，但注意不要说“悄悄吃一次，不要告诉妈妈”这样的话，以免宝宝对“违禁”食物更感兴趣。偶尔品尝一次，不会影响正常的饮食，也能让宝宝少一些好奇，在家里健康食物色香味兼具的吸引下，慢慢减少对垃圾食品的兴趣。

日常护理

● 宝宝频繁夜醒

通常，造成宝宝频繁夜醒的原因包括身体不适、生活环境的变化、看护人的更换等。另外，受到惊吓或承受压力而做噩梦、夜惊或梦游等，也会导致宝宝频繁夜醒，家长要根据具体情况具体应对。

与压力有关的夜醒

一般来说，2岁左右的宝宝已经形成了规律的生活作息，这种作息一旦被打破，宝宝很容易出现频繁夜醒。这种情况经常出现在父母外出一段时间（如出差）回家之后。如果是有计划的外出，最好在离开前几天，告诉宝宝自己要离开几天、何时会回来、离开的这段时间他由谁照顾，以免突然的变化让宝宝措手不及。家长回家后，要多花时间陪伴宝宝，让宝宝知道父母是可以依靠的安全的港湾，这对缓解因心理压力而产生的各种问题都很有帮助。

噩梦

通常情况下，睡眠不足、身心疲惫、睡前过度兴奋是宝宝做噩梦的常见原因；白天不愉快的经历，或者遭遇了某些事情给宝宝带来较重的精神压力，也有可能通过做梦的形式将这些负面情绪宣泄出来；某个吓人的故事或不喜欢的场景给宝宝留下深刻的印象，梦境也会将其具体化。

被噩梦惊醒时，宝宝不一定是清醒的，家长不要立即把宝宝叫醒或摇醒，正确的做法是及时给宝宝回应，轻声告诉他“爸爸妈妈就在身边，不要害怕”，并拥抱和抚摸他，直到宝宝彻底平静下来。不要轻易否认噩梦的真实性，毕竟噩梦带来的影响是不可忽视的，而且宝宝无法明确分辨梦境与现实；当宝宝很害怕时，家长要给他充足的安全感，这对缓解焦虑紧张的情绪有一定的帮助。

夜惊

夜惊一般出现在宝宝入睡后的最初几个小时，表现为突然尖叫、大哭、说梦话、挥舞双手，有的宝宝可能会睁开眼睛坐起来，极少数甚至会梦游。针对这种情况，不要立即叫醒宝宝，以免人为延长夜惊持续的时间。夜惊一般会持续 10 ~ 30 分钟。有的宝宝会在夜惊后再次入睡，有的可能会醒过来，需要家长重新引导入睡。

宝宝出现夜惊现象，通常与白天过度疲劳有很大关系。所以，应让宝宝劳逸结合，即使白天玩得再兴奋，也要保证有一定的休息时间。如果宝宝经常夜惊，一年内至少有 3 次以上，家长就要带宝宝请医生进行检查和治疗。

梦游

梦游具有一定的遗传倾向。客观上来讲，梦游本身并不会对宝宝造成危害，给宝宝带来伤害的是梦游过程中可能发生的意外，如摔下楼梯、跌倒、撞到尖锐的桌角、被划伤等。为了避免意外发生，应在临睡前做好安全防护工作，比如将厨房、卫生间的门关好，清空浴缸里的水；如果家里有楼梯，记得给楼梯装上安全围栏。另外，家长要和宝宝同睡一个房间，便于及时发现宝宝梦游的情况，并紧紧跟随。

在做好安全防护的基础上，对待梦游中的宝宝，家长不要叫醒，以免惊扰他，而应温柔地引导他重新回到床上，再次进入睡眠状态。家长不要跟宝宝提起梦游的事情，以免给宝宝造成心理压力，对心理健康产生不利的影响。

● 面对日常生活中宝宝的拒绝

这个月龄段的宝宝自我意识增强，他们会拒绝刷牙、拒绝梳头发、拒绝穿衣服，什么事情都不愿意配合。面对宝宝在日常生活中提出的挑战，家长应积极应对。

拒绝刷牙

宝宝突然拒绝刷牙，很可能是感觉刷牙没意思，或有过不舒服或痛苦的感受，或用