

看书呀。”如此强化宝宝认知语言和事物之间的联系。不过，采用这个方法时，要注意不能让宝宝太长时间达不到目的，以免情绪崩溃大哭大闹，打击他的积极性。

第二，要随时向宝宝介绍世界。面对新奇的世界，宝宝会非常好奇。家长要利用这个机会，向宝宝介绍那是什么以及人们正在干什么，比如看到花花草草，可以跟他说：“宝宝看，这是漂亮的花，叔叔在浇花。”不断重复有助于宝宝建立语言与事物之间的联系。另外，家长不要忽略社交中人物的称呼介绍，比如阿姨、叔叔、哥哥、妹妹等，还要经常和宝宝说自己的名字，这样有助于形成社交概念和自我认同感。

家长在帮助宝宝练习说话时，要注意以下三点：第一，语言只是互相交流、表达自己的工具，不能成为家长炫耀的资本，否则宝宝会觉得，学习语言不是为了交流，而是用来表演的，很可能造成虽然会说但不会用的情况。第二，家长要以身作则，记住自己时时刻刻都是宝宝模仿的对象。有些家长认为，只有刻意教宝宝学说话，所说的内容才有意义。事实上，家庭成员在日常生活中的每句话，都对宝宝的语言学习有着很大的影响，因此家长时刻不能忽视自己的示范作用。第三，不要在宝宝刚刚表达需求的时候，就马上满足他。家长的理解力和执行力如果太强，会减少宝宝练习说话及认识世界的机会，对语言发展造成阻碍。

● 做宝宝的引导者

在宝宝成长的过程中，家长对其不当行为进行适度的管教或者说引导是必要的。宝宝起初可能不配合，但随着年龄的增长，他终将学会遵守规则，合理利用规则，保护自己远离危险，更好地与他人和社会相处。

给宝宝立规矩，并不是简单地制订规则，并要求严格遵守，家长可遵从以下几个原则进行引导。

第一，尊重为先，方式因人/因事而异。每个宝宝的性格不同，对家长采取方式的接受程度也不同。有的宝宝只需温柔的忠告，有的即使是严厉的警告也无济于事。所以，家长要在尊重宝宝的前提下，根据实际情况适当调整引导方式。

另外，针对不同的事件，要用不同的处理方法。这个年龄段的宝宝，即便有错误行为也是无心之失。针对危险的动作，家长要立即阻止纠正；对于其他错误行为，家长“视而不见”淡化处理效果会更好。比如，宝宝去捅插座上的小洞，家长要严肃地告诉宝宝“这样做很危险，不许动”；如果宝宝故意咬人，家长可以冷处理，过激的反应可能会让宝宝觉得很有趣，反而强化他的错误行为。

第二，妥善掌握尺度。家长要知道，最有效的教育，绝不是死板地遵守每一个既定的规矩，也不是没有原则的宽容。完全依赖父母监督的宝宝，长大后一旦失去家长或其他成年人的监督，反而无法很好地管束自己；在溺爱环境中成长的宝宝，往往比较自私、粗暴，同样无法约束自己。所以，根据宝宝的情况掌握适当的尺度很重要，家长要自己去摸索。

第三，纠正和奖励远比惩罚要有效。对小宝宝而言，积极的奖励和表扬要比惩罚更加有效，这种做法能够使宝宝充满自信，鼓励他继续坚持这种良好的行为。惩罚则很容易伤害宝宝的自尊，使其产生逆反心理，甚至挑衅家长的权威。

当然，不惩罚并不代表姑息，家长可以用平和的方式让宝宝承担犯错误的后果。比如宝宝打翻辅食碗，家长可以为宝宝示范如何清理地板，再为宝宝安排一些力所能及的工作，让他一起参与清理，从而慢慢意识到承担后果的重要性。

崔医生特别提醒：

在养育过程中，家长除了牢记“强化优点、淡化缺点”这个大原则外，还应将自己的角色定位成引导者，而非管理者。这样才能在教育宝宝时端正心态，尊重宝宝，采取“引导”而非“管教”的方式纠正宝宝的不当行为。

第 11 章 9 ~ 10 个月的宝宝

满九个月的宝宝，随着认知能力进一步发展，情绪变得更为多样与复杂；而且部分宝宝大运动能力有了新进步，开始尝试站立。这一章着重介绍了宝宝一些怪异小动作的成因，提醒家长关注宝宝的心理健康，并对如何帮宝宝练习站立提出建议。

了解宝宝

● 宝宝 9 个月会做什么

9 个月时，宝宝应该会：

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

9个月时，宝宝很可能会：

- 发出 dadamama 的音，但无所指。
- 用拇指和其他手指一起抓东西。
- 玩躲猫猫游戏。

9个月时，宝宝也许会：

- 自己坐下。
- 拉着物体站起来。
- 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。

9个月时，宝宝甚至会：

- 扶着家具走。

● 宝宝大运动发育：扶站

在这个阶段，大部分宝宝能够扶物站立。当宝宝能够扶站时，说明腰前曲已经形成，且腿部力量能够支撑身体重量。对已经可以很好独坐，又明显表现出想要尝试站立的宝宝，家长应适当地提供练习机会并进行辅助，如轻轻拉起宝宝的小手，让他尝试借助外力站起来。需要注意的是，千万不要把宝宝用力拉起，以免造成肌肉或骨骼损伤。也可以让宝宝扶着床、椅子等比较结实的物体练习站立，但最好在宝宝周围放上柔软的垫子，以免不慎摔倒磕碰受伤。当宝宝能够熟练扶站时，可以慢慢撤掉支撑物，让他尝试独自站立。但仍要注意做好保护措施，给宝宝足够的安全感。

需要注意的是，如果宝宝站着时仍习惯脚尖着地，过早开始练习站立，很可能对脚弓及下肢肌肉发育产生不利影响。针对这种情况，家长可以让宝宝多趴，并视情况提供

机会练习爬行。有些宝宝在 11 个半月的时候才能在辅助下完成站立，因此如果宝宝稍有落后，家长不必过于焦虑。

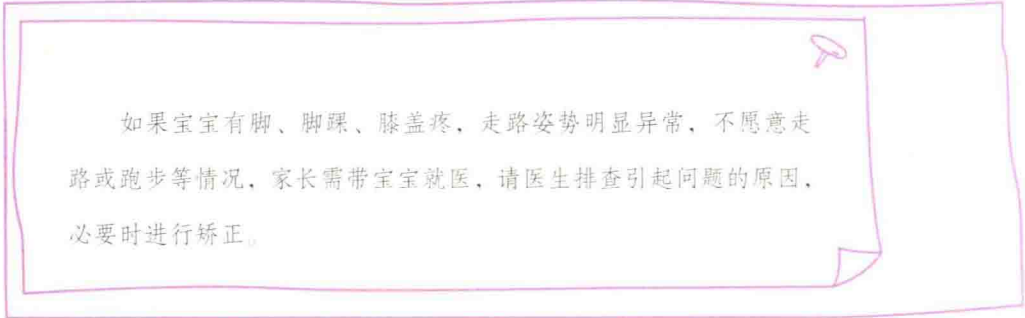
专题：扁平足是否妨碍宝宝站立

通常，人的双脚内侧底部向上拱起，形成一个 C 字形的弧度，这个弧度叫作内侧脚弓。如果脚底比较平坦没有脚弓，这在医学上叫作扁平足，也就是常说的平足。

有些家长在帮助宝宝练习站立时发现，宝宝肉乎乎的小脚好像没有脚弓，不禁担心这种情况是否影响站立。事实上，脚弓不是宝宝出生时就有的，而是随着宝宝生长发育，尤其是会站、会走之后，肌肉、踝关节韧带得到锻炼，才逐渐形成。

在宝宝 2 岁左右时，脚弓开始形成，4 ~ 5 岁能够发育为比较成熟的类似成人的脚弓。小宝宝的足底有脂肪垫，如果脂肪垫较厚，脚弓就不会那么明显，尤其是站立时，脂肪垫填充在脚弓与地面的空当处，使得足底显得扁平，但当宝宝双脚悬空垂直于地面时，脚弓则相对明显一些。

扁平足一般不需要进行特殊的护理和治疗，鞋子也不能矫正这种情况，但选择有脚弓的鞋子会让宝宝更舒服。大部分扁平足基本能自行缓解，即使少数长期存在，也不会造成严重的行走困难。



如果宝宝有脚、脚踝、膝盖疼，走路姿势明显异常，不愿意走路或跑步等情况，家长需带宝宝就医，请医生排查引起问题的原因，必要时进行矫正。

● 宝宝的怪异小动作

撞头、摇头、拉扯头发、用力磨牙、频繁眨眼，这个月龄段的宝宝突然出现了这些怪异的举动。一般情况下，这些动作都是正常的。

撞头、摇头

对这个阶段的宝宝来说，撞头、摇头等行为都是正常的，可能会持续几周或几个月，甚至一年或更长的时间。大多数宝宝会在3岁左右改掉这个习惯，家长无须干预。

宝宝出现这种情况，很可能是因为节奏感增强，听到音乐就会随之摇晃身体；也有的宝宝通过摇晃身体或者摇头，体会一种被父母轻摇的感觉；如果宝宝正处在出牙期，可能会用撞头转移出牙带来的疼痛感。除此之外，有的宝宝会在睡觉时撞头、摇头，以缓解白天积累的疲惫感。另外，对于正在承受断奶、学走路、看护人变化等生活压力的宝宝，也会出现持续的摇头或撞头的行为。

对发育正常的宝宝而言，这些行为与其精神和身体没有关系。如果宝宝日常精神状态良好，饮食、睡眠、生长曲线等均正常，家长完全不必担心，无须过度关注或强行纠正，否则很容易适得其反。

需要提醒的是，即便摇头、撞头不需要太多干预，家长仍应注意保护宝宝的安全，比如在婴儿床、墙面等容易磕碰的地方包上柔软的垫子，避免宝宝用力过大而对头部造

成损伤。另外，如果宝宝在摇头、撞头的同时出现其他异常行为，并且伴随发育迟缓等问题，家长则需及时带宝宝就医检查。

拉扯自己的头发

宝宝卷、拉自己的头发大多发生在吃奶时，这给正在吮吸的宝宝带来足够多的安抚，获取安全感。事实上，小宝宝会通过各种奇怪的举动进行自我安慰，拉扯头发就是其中之一。虽然有些自我安慰的行为在妈妈看来未免有些过激，但通常都是无害的。

宝宝自我安慰的行为一般会随着成长自行消失，不需过多干涉。但在日常生活中，应多注意观察宝宝的举动，及时帮他疏导不良情绪，有效地陪伴，给宝宝更多的安全感。

如果宝宝拉扯头发的行为比较严重，家长可以考虑暂时将宝宝的头发剪短，也可以在喂奶时，握住宝宝的小手避免他拉头发，或者准备一个毛绒玩具供他拉扯。

用力磨牙

磨牙与咀嚼的动作是不同的，咀嚼食物时口腔中有食物和唾液，在牙齿间起到润滑的作用，而磨牙是干磨，容易把牙齿磨平、磨坏，对接下来的出牙不利。

宝宝磨牙可能与心理压力、出牙不适、兴奋过度有关，也可能仅仅因为喜欢磨牙的声音和感觉。因此，遇到宝宝磨牙的情况，家长应注意查找原因。如果因为牙龈不适，可以为宝宝准备牙胶或磨牙棒帮助缓解。如果因为心理方面的原因，则应多陪伴宝宝，加强互动和交流；也可以多带宝宝外出，分散其注意力。

另外，宝宝睡觉期间磨牙可能与脑神经过度兴奋有关，家长要注意合理安排宝宝的日常活动，做到劳逸结合；特别要注意，临睡前不要让宝宝过于兴奋，不要玩太激烈的游戏、讲吓人的故事等，以让他安静地慢慢进入睡眠状态。

频繁眨眼

一般来说，宝宝频繁眨眼睛可能与以下几个原因有关：第一，满足宝宝的好奇心，

这是发育中的正常现象。宝宝对世界处于不断的认识过程中，一切都是新奇而有趣的，睁眼闭眼引起的光明及黑暗的变换可能会让宝宝产生兴趣，表现为频繁眨眼。待宝宝逐渐熟悉这个世界，眨眼的情况就会消失。第二，眼部疾病。如果宝宝眨眼时，伴随出现红、肿、分泌物异常增多等情况，那么眨眼很可能是由眼部感染引起的。家长应带宝宝及时就医，请医生进行检查。第三，眨眼是由心理因素引起的。受到惊吓也会使宝宝频繁眨眼。在排查原因时，家长要想一想最近是否发生了给宝宝造成压力的事情，有针对性地调整改变。第四，与多动症有关。多动症不是单纯地指宝宝的动作增多，而是异常动作增多。所以，家长如果发现宝宝频繁眨眼，同时伴有让人无法理解的奇怪动作，而且注意力总是无法集中，应提高警惕，及时带孩子就医，请医生做出判断。

喂养常识



● 开始尝试稍粗的食物

宝宝辅食的制作，应遵循由稀到稠、由细到粗的原则。由稀到稠，指的是辅食中水量逐渐减少；由细到粗，指的是食物的性状由泥糊状逐渐调整到细小的颗粒状。这个月龄段的宝宝，大部分都已掌握了咀嚼动作，并且萌出了乳牙，可以开始尝试稍微粗一些的食物。因此，家长可以不再用辅食机加工食物，改用研磨碗和研磨棒，将蔬菜、软面条等食物捣碎，锻炼宝宝的咀嚼能力。

不过，在将食物做粗后，家长要密切留意宝宝的大便，一旦发现大便中未经消化的食物颗粒较多，说明宝宝的咀嚼能力或肠胃消化能力还不足以应对如此粗的食物，就要及时将食物再做得细一些，并继续有意识地锻炼宝宝的咀嚼能力。

在为宝宝做稍粗的食物时，除碎面条外，粥也是一个不错的选择。煮粥时，先将米用冷水浸泡半小时，让米充分膨胀，之后将米和泡米的水一起煮。如果计划煮肉粥或菜粥，肉和菜最好另行提前加工，在粥快煮好时再下锅，以使每样食材都保持各自的味道。

● 给宝宝准备手指食物

当宝宝开始主动尝试用手去拿捏食物时，家长就可以准备可以直接用手抓或捏着吃的手指食物，以锻炼宝宝的手部精细运动，为日后使用勺子打下基础。

磨牙棒是很好的手指食物，抓握方便，且较硬，不易被咬断。即便被咬下少许，入口与唾液混合，也很快就融化，不易发生噎呛。除磨牙棒外，具备成形的固体形态、入口很快融化的食物，都可以作为宝宝练习的工具。需要特别提醒的是，不建议将黄瓜条、萝卜条等作为手指食物。因为此时宝宝的咀嚼以及吞咽能力尚不完善，一旦这些条块被宝宝咬断未经咀嚼就咽下去，很可能发生噎呛。

在宝宝具备充分的咀嚼及吞咽能力后，手指食物可以慢慢转换为薄片状或块状食物。当然，在食材的选择上，仍应具有适宜咀嚼和遇唾液即化的特点。

崔医生特别提醒：

将黄瓜条、胡萝卜条蒸熟后给宝宝作为手指食物，这种做法也存在一定的隐患。蒸熟的黄瓜条、胡萝卜条较软，一旦被宝宝咬下，在嘴里变成十分黏稠的糊状不慎吞入气道，可能会将气道堵严引起窒息。

日常护理

● 宝宝的头发护理

给宝宝做好头发护理，包括洗头和梳头两个方面。家长需要了解一些相关的小技巧，以使这项工作更易于进行。

洗头

洗头并非每天的必修课，除非天气很热宝宝出了很多汗，或者头发很油腻，否则每周洗1~2次就可以了。给宝宝洗头时，要注意以下三个方面：第一，洗头要速战速决。在宝宝对洗头厌烦或者发脾气之前结束，会减少很多麻烦。当然，速战速决并不是仓促

慌乱结束，而是提前做好准备、简化程序，比如方巾放手边、水温提前调好、动作果断不拖拉等，切不可因为着急弄疼宝宝。第二，选用合适的洗头帽。很多宝宝不愿意洗头，是因为反感水流到眼睛或嘴巴里。如果用洗头帽截留住冲头发的水，宝宝洗头时可能会更配合。第三，让宝宝看到自己洗头的过程。宝宝洗头的时候，可以在他前面放一面镜子，让他看到自己洗头的整个过程。家长可以用泡沫把宝宝的头发做成各种造型，也可以请一位助手给宝宝拍照留作纪念，有趣的造型及回忆会让他对洗头少一点排斥、多一点兴趣。

梳头

日常给宝宝梳头时，为使宝宝减少抗拒，更容易配合，家长可以从下面两方面着手：第一，选用梳齿疏密合适的梳子。梳子的齿疏密合适，梳头发时从发梢开始逐渐向上至发根，可以减轻拉扯头发引起的痛感，减少宝宝对梳头的抗拒。第二，增加宝宝对梳头的兴趣。家长在给宝宝梳头的时候，可以让他通过镜子观看整个过程。如果想给宝宝梳辫子，注意不要扎得太紧，以免损伤头皮。平时家长可以和宝宝玩给玩具梳头的游戏，提高宝宝对梳头的热情。

专题：宝宝头发小常识

有家长见到宝宝发色偏黄，担心是缺乏营养素所致。事实上，宝宝头发的颜色，对其身体健康与否不具备指向性，而是受遗传因素的影响比较大。如果爸爸妈妈的头发浓黑，宝宝头发浓黑的可能