

宝，盲目接受对宝宝并无助益，甚至影响色彩认知。

第三，对宝宝的发育存在隐患。过度看电子产品，会让宝宝一直处于安静的状态，无法消耗体内摄取的热量，增加肥胖的风险。

第四，限制宝宝社交能力的发展。听节目里的人物对话与和家长聊天的差别是：是否存在有效互动。宝宝看电视、看视频等，属于被动地接收信息，其中的人物、卡通形象等，没有办法和宝宝交流，而和家长之间的游戏，却有很丰富的互动。而宝宝的一个重要学习方式，就是在和人互动的过程中，通过语言交流、观察学习新东西。因此，从社交能力的发展来讲，看电子产品存在限制。

第五，减少主动思考的机会。看视频节目时，宝宝对其中的内容只是被动地接受，不能促使大脑主动思考，降低思考的积极性。宝宝一旦习惯了被动思考，会影响日后学习的热情，限制创造力及想象力的发展。长此以往，对智力的发育也是不利的。

第六，导致认知混乱。视频节目虽然源于现实，但需经过艺术处理，尤其是宝宝爱看的动画片。虚拟和现实总是存在或多或少的差别，如果宝宝发现从节目里看到的内容与现实不一致，就会产生认知上的混乱。

应对方法

虽然电子产品对宝宝的不利影响甚多，但从现实来看一味禁止是不现实的。因此，家长要做好表率，合理地进行引导，让宝宝能够用相对健康的方式去看电子产品。

相对而言，从对眼睛的损伤最小这个角度出发，如果想让宝宝看节目，以屏幕较大的电视最符合条件，并且应注意观看时的距离，通常来讲，宝宝与电子设备间的距离，以屏幕对角线的5倍以上为佳；另外，每天最好将时间

崔医生特别提醒：

对于“宝宝多大可以看电视、手机”，与其机械地画出一条年龄线，让家长严格管理，宝宝严格遵守，还不如掌握好正确使用电子产品的方式，把握好使用的度，进行合理的引导，让它们成为可被利用的娱乐调剂品，而不是让宝宝被电子产品操控，才是家长最应该做的。

控制在15~30分钟内。

要记得，父母是宝宝最好的老师，如果父母整日电子产品不离手，宝宝自然也会充满好奇；如果家长多陪伴宝宝，多带他走出家门亲近大自然，多进行有趣的亲子活动，即使宝宝接触了电子产品，也不会沉迷其中，影响身心发展。

● 鼓励宝宝学习与探索

在生命的最初几年，宝宝要学习的东西很多，天生的好奇心是最初学习的动力，家长要帮宝宝保持好奇心，培养探索能力。具有探索能力的宝宝，可以通过自主学习获取知识，并在不断的实践甚至犯错的过程中总结出处理问题的方法，使之成为极其宝贵的学习经历。激发宝宝的探索兴趣，家长可以尝试从以下几个方面入手。

第一，激发宝宝的学习兴趣。兴趣是最好的老师，家长平时要注意观察宝宝的兴趣点，引导他进行深入探索。需要注意的是，宝宝的一些兴趣可能容易被忽视，甚至当作不良行为加以制止。比如扔东西，这是宝宝出于好奇的一种探索，应加以引导，可以让宝宝在游戏区尝试扔各种不同材质的物品。慢慢地，宝宝会发现这些物品握在手中手感不同，落地时发出的声响存在差异等，扔东西就成了一种自然的学习过程。

第二，允许宝宝犯错。很多时候，犯错也是一种学习方式，家长不要急于为宝宝指出寻找正确答案的途径，以免过多的干预限制宝宝的思维。家长要给宝宝探索的空间，让他体会发现的乐趣，保持学习的热情。

第三，适当地让自己变得“无能”。过于强大的父母会让宝宝产生依赖，很可能不知不觉间成为宝宝解决问题最便捷有力的后盾，导致他轻易放弃思考，影响学习的积极性。家长可以适当地让自己变得“无能”，“逼迫”宝宝思考，尝试解决问题。

第四，多给宝宝提供机会，让他体验和经历。家长可以带宝宝去博物馆、超市、游乐园等各种场所，体验各种游戏或活动，比如荡秋千、滑滑梯、种花、画画等，让宝宝通过观察进行学习。在适当的时候，家长可以让宝宝独自去体验，以对学到的知识加深印象。在玩中学的方式，效果比说教要好很多。

● 让宝宝享受阅读的快乐

读书，不仅可以认识图形、字母、文字，而且可以享受阅读带来的快乐。对这个年龄段的宝宝来说，阅读的目的是通过不断的引导和示范，让他逐渐养成阅读的习惯，并从中得到乐趣。在这个月龄段，宝宝破坏书的行为只是探索的一种方式，家长不必过度制止，可以选择一些比较结实的书，满足他的探索欲。

为了培养宝宝对书的热爱，将注意力转移到书的内容上，在为宝宝选书和讲书时，应注意做到以下几点。

第一，选择合适宝宝的书。宝宝还没有摆脱生理性远视眼，对近处的东西看得仍然没那么清楚，因此家长要尽量选择颜色鲜艳、图案鲜明的书。如果书中插画和文字的比例得当，对增加宝宝的阅读兴趣会很有帮助。

第二，给宝宝朗读时要声情并茂。为宝宝朗读时，如果从头到尾保持相同的语调，很容易使他失去聆听的兴趣。对刚刚学会区分语言差异的宝宝来说，丰富的表情、抑扬顿挫的语调，会让整个故事听起来更加有趣，理解起来也更加容易。另外，家长在朗读时可以有意增加与宝宝的互动，鼓励宝宝指出小狗在哪里，猜猜篮子里有什么等，让宝宝产生更加浓厚的阅读兴趣。

第三，坚持与重复很重要。刚开始进行亲子阅读时，宝宝不会完全配合，可能只会安静几分钟，就扭来扭去想要离开。这是正常现象，家长无须强迫宝宝坚持听完，也不必责怪，只需每天坚持在固定时间和宝宝一起阅读，慢慢就会养成习惯。除此之外，连续数日重复听一个故事，对宝宝来说是极大的满足。因此，家长不妨反复讲宝宝喜欢的故事，不久之后，宝宝也许可以复述出故事中的几个词或者几句话。

第四，给宝宝做榜样。要想宝宝养成阅读的习惯，家长要以身作则。家长热爱阅读，宝宝就会潜移默化地受到影响，喜欢上阅读。

第16章 18 ~ 20 个月的宝宝

这个阶段的宝宝，大运动技能已掌握得游刃有余，因此会将更多精力放在生活技能的学习上。这一章重点讲述如何训练宝宝如厕、培养刷牙习惯、学习正确洗手等，以帮助宝宝获得更多生活技能，提升自理能力。

了解宝宝

● 宝宝 18 ~ 20 个月会做什么

18 ~ 20 个月，宝宝应该会：

- 自如地跨上台阶。
- 熟练地退着走路。
- 清晰地叫爸爸妈妈外，较准确地说出其他几个词。

- 拿着笔乱涂乱画。

18 ~ 20 个月，宝宝可能会：

- 抬手过肩扔球。
- 踢球。
- 深入理解方向。
- 把两个词组合起来。
- 熟练地指出至少一个说出名称的身体部位。
- 积木搭得更高更稳。
- 自己吃饭，餐桌保持得更整洁。
- 自己脱外衣、鞋子和裤子。
- 更熟练地帮忙做一些简单的事。
- 较易接受与日常看护人短暂分开。
- 更熟练地自己洗手并擦干。
- 乐于玩需要交往互动的游戏。

● 宝宝好动与多动症

多动症全称是注意力缺陷多动障碍（ADHD，Attention Deficit Hyperactivity Disorder），主要表现为宝宝经常做出一些自己无法控制的、没有任何意义的动作，而且对任何事情都提不起兴趣，注意力也无法集中，不能安静下来。如果宝宝确实存在上述表现，可以带宝宝到医院进行专业测评，请医生给予诊断和治疗。如果宝宝只是喜欢动，自己能控制动作、能够集中注意力，而且大人能够描述他在做什么，就不要妄下结论说宝宝有多动症。

好动与多动症存在本质差异，好动是宝宝的天性，不要轻易给宝宝贴上多动症的标签。绝大多数宝宝并不是多动症，只是非常好动而已，与宝宝的气质类型有很大关系。因此，只要宝宝的行为看上去比较合理，符合当前的年龄特点，家长不用过于担心。

另外，家长的教养方式可能分散了宝宝的专注力，导致宝宝好动。比如宝宝正在认真地玩游戏，成年人却认为这个游戏没什么意义，就会打断宝宝，让他做“有意义”的事情。这无疑破坏了宝宝的专注力。因此，家长要给宝宝自主时间，不要打扰他，这对宝宝变得沉稳有帮助。

如果排除了以上两种原因，家长要警惕是宝宝听力有问题引起的好动。宝宝一刻不停地动，而且动作比较暴力，摔玩具、敲东西等，制造出很大的声响，家长就要考虑，这些在别人听来是噪声的声音，在他自己听来很可能只是正常的音量。如果宝宝受到听力的影响，和其他人的交流存在障碍，为了排解郁闷的情绪，就会用一刻不停的活动来发泄。

面对活泼好动的宝宝，家长首先应冷静地区分，究竟宝宝只是过于活跃，还是存在其他问题。对于只是特别活跃的宝宝，排除生理上的问题后，家长不用过于担心，可以尝试改变沟通方式，不要总是苛责和制止，可以找一些宝宝感兴趣的事情，尝试让他集中注意力。

需要注意的是，宝宝的学习总是在不经意间完成的，在成年人看来毫无意义的摸摸、碰碰，对宝宝来说就是认真探索世界的过程。很多时候，家长觉得宝宝没有认真听，事实上他却没有错过一个字；或者家长觉得宝宝没有好好观察，但详细交流却发现他其实注意到了很多细节。所以不要再纠结形式上的“认真”与“沉稳”，尊重宝宝的特点才是第一位的。从另一个角度来讲，宝宝注意力集中的时间本来就有限，不要以成年人的标准去衡量。

通常，宝宝入园后，好动的问题能够得到很大改善，因为在一个讲秩序的环境里，具有权威性的老师说的话，对他会产生震慑力；此外，幼儿园的小朋友们一起遵守规定，也会对他产生很好的约束效果。

● 了解不活跃的宝宝

一般来说，这个年龄段的宝宝大运动水平有了明显提高，喜欢四处奔跑、爬上爬下。

但不是所有的宝宝都这样，有些宝宝性格沉稳，更喜欢安静。每个宝宝都有自己独特的个性，性格的形成与遗传因素、成长环境等有很大关系，只要各项能力发育，比如大运动、精细运动、语言、认知等没有出现明显的滞后，宝宝不够活泼，大多与自身的性格和习惯有关。而且，宝宝的技能不会同时全面发展，有的宝宝在这个阶段大运动发育比较突出，语言发育则稍微滞后；有的宝宝正好相反，语言能力发育很快，大运动能力却相对迟缓。这些都是生长发育过程中的正常现象，家长没必要紧张。另外，有些宝宝在家比较活跃，一到公众场所就躲躲闪闪，非常安静，这可能与平时较少外出有关。这种情况下，家长要多带宝宝外出，鼓励他与其他小朋友互动，参与集体活动。

需要注意的是，不要强迫宝宝参与其他小朋友的活动，也不要一直挑剔宝宝安静的性格，更不要和其他活泼的宝宝进行比较，否则非但不能改变宝宝的性格，反而会伤害他的自尊，使他变得更加内向。但如果宝宝长期拒绝各种社交活动，家长就要带宝宝就医，确认是否存在身体不适或心理疾病等。

● 宝宝发音不清

有些家长可能会发现，宝宝最近变得特别爱说话，然而很多字的发音却不太标准，其实，这个月龄段的宝宝说话时吐字不清晰是十分正常的，只有极少数的宝宝会在1岁半左右清楚地说话。宝宝的语言能力随着年龄的增长和认知经验的增加而不断发展，通常到3岁左右，说出的话才能让大多数人听明白。现阶段的宝宝说出的话，一般只有父母或其他看护人才能听懂。

宝宝之所以出现发音不清楚的情况，主要是因为这个年龄段的宝宝大多还不能灵活地运用舌头和口周肌肉，需要长期多次练习才能吐字清晰。有些宝宝分不清l和n，很容易将“漂亮”说成“漂酿”；有些宝宝还会将“花”说成“哈”，“树”说成“素”，吞音和错音的情况也经常出现；还有一些宝宝会随便用熟悉的读音替代发不出来的音，即使父母听了也时常摸不着头脑。这个过程可能会持续到三四岁，有些甚至到开始上学才能顺利度过，但不管怎样，这些问题最终都会随着宝宝的成长而得到改善。

因此，家长不必因此时宝宝发音含糊不清而不断地纠正，否则很容易削弱宝宝想要开口说话的欲望和热情，限制语言能力的发展。家长应鼓励宝宝勇敢地表达，支持宝宝与他人进行语言交流，即使宝宝说得并不清楚，家长也要给予积极回应和赞赏，比如宝宝对你说“我耐你”，你要回应“我也爱你”。

喂养常识



● 宝宝饮食的转变

从1岁半开始，宝宝的日常饮食进入“饭菜为主、奶类为辅”的阶段，“辅食”这个概念就要慢慢退出了。这个年龄段的宝宝正处在身长、体重快速增长的阶段，对食物的需求大大增加。虽然宝宝还在喝奶，但也仅是作为一日三餐外的营养补充。

家长可准备多样化的食物，以引起宝宝进食的兴趣。同时，每顿正餐准备的食物要尽可能富含多种营养，确保足够的营养摄入。除此之外，可以在两餐之间为宝宝提供一次点心。另外，家长应避免宝宝过多地吃零食，以免影响吃正餐，导致营养摄入不足，或出现挑食偏食的问题。家长应以身作则，要知道，健康饮食不仅仅是宝宝一个人的事，全家共同执行才能更好地引导宝宝远离零食。

日常护理



● 宝宝的睡眠新问题

随着宝宝年龄增长，落地醒、肠绞痛、频繁夜奶等影响睡眠的问题逐渐成了过去，但很多新的睡眠问题又出现了。

夜间醒来玩耍

许多宝宝半夜醒来便清醒了，无法在短时间内再度入睡，家长能做的就是陪着他玩

要，并尽可能快地让他再度有困意。

宝宝刚刚醒来时，可能精神比较饱满，此时家长可以陪他一起探索各个房间，待他的好奇心和探索欲得到满足，再和他玩一会儿积木；积木玩累了，再去床上躺一会儿，读一读故事书，唱一唱摇篮曲。总之，活动原则就是从动到静、从地下到床上，逐渐转移，让宝宝慢慢安静下来，尽快进入睡眠状态。家长要明白，训斥强制是无法让宝宝产生睡意的，反而会更加兴奋。

不再习惯小床

随着宝宝不断长大，原本宽大的婴儿床小了很多，护栏也显得矮了不少，减弱了阻拦的作用。变窄的环境带给宝宝的已经不是安全感，而是束缚感，容易使宝宝夜间醒来产生翻越的冲动，干扰睡眠。

为了保证睡眠质量，要考虑为宝宝换一张床。为了让他更快地适应新床，可以继续使用之前常用的床单、被子，帮他找回熟悉感和安全感。

● 开始如厕训练

一般来说，宝宝2岁左右就能自主控制排便，可以进行如厕训练了。这个时间并不是绝对的，有的宝宝20个月时就可以开始训练，有的则需要等到27个月，而且男孩可能比女孩要晚。家长不必严格遵循推荐的时间，而应尊重宝宝的发展规律，等他准备好了再开始。研究发现，如厕训练开始的时间较晚，宝宝反而能更快地自主如厕。

家长应注意捕捉宝宝能够自主排便的信号，包括：

- ▶ 宝宝穿着纸尿裤排便后，会因感觉不舒服而向家长寻求帮助。
- ▶ 宝宝开始对家长如厕表现出兴趣。
- ▶ 宝宝有自己拉下或提上裤子的能力。
- ▶ 宝宝清醒时，纸尿裤能保持1~2个小时的干爽。

当宝宝出现了可以开始接受如厕训练的信号，家长可以通过以下步骤进行引导。