



给予宝宝最好的之(六)

惊喜无限 —

迈出人生第一步

10~12个月

这时的宝宝已处于婴儿期的最后阶段，生长速度不如之前的几个月。开始从爬行逐渐学习站立、行走，活动范围不断加大，视野也随之开阔，对周围的事物充满了好奇心。文：清扬



小 宝宝一天天长大了，生理、心理和智力上都会发生很大的变化。开始学会各种本领：调皮、搞怪，甚至“破坏”。其实，宝宝的这些“本领”是在用自己的方式去感知世界。父母请不要过多的责备、试图去阻止或改正，留给宝宝一定的空间，让他在这种学习尝试的过程中慢慢成长。

手放进带孔的玩具中，手指更加灵巧，开始喜欢扔东西，不管抓住什么都往嘴里塞。因此，父母要严加看护，以防意外。

宝宝这时对父母的表情也有了比较准确的把握，父母可以利用宝宝的这个能力，教育宝宝什么该做，什么不该做。但这时的宝宝还不具备辨别是非的能力，不能给宝宝讲大道理，否则会使宝宝感到无所适从。

约为出生时的3倍，身高约为出生时的1.5倍。身长首先与遗传因素密切相关，但长期的营养状况也起着至关重要的作用。宝宝在1岁以内有一个明显的身体特征，便是大头，脑袋比胸还宽。

在运动能力方面，越来越多的宝宝想要挣脱父母的双手，独自行走。他能够站起、坐下，握着他的手领他前进，他的脚会向前移动，也可以自己站立两三秒钟。站着时，能弯下腰去捡东西，也会试着爬到一些矮的家具上去。有的宝宝已经可以自己走路了，尽管还不太稳，但对走路兴趣很浓，而一些宝宝仍只会爬。宝宝会从爬行及坐着的姿势中，慢慢学习站立、半蹲及走路时该如何平衡身体，最终学会用两脚走路，而这一变化将会使宝宝的眼界豁然开阔。

这时的宝宝自我独立意识也渐渐增强，开始坚持要自己吃饭，虽然自己能拿着食物吃得很好，但还用不好勺子。他现在喜欢将东西摆好后再推倒，喜欢将抽屉或垃圾箱倒空。他对别人的帮助很不满意，有时还大哭不闹以示反抗。他要试着自己穿衣服，拿起袜子知道往脚上穿，拿起手表往自己手上戴。

宝宝现在已可以识别许多熟悉的人、地点和物体的名字，一般可以比较清楚地说出大约2~3个单音词，并喜欢不停地重复，能够有意识地叫“爸爸”、“妈妈”。有的宝宝已可以用招手表示再见、会摇头，但往往还不会点头。现在的宝宝一般很听话，想讨人喜欢，愿意听大人指令帮你拿东西，以求得赞许。

第10个月

宝宝的体重增长得很慢，但身体却长高了，看上去似乎变得更加苗条。胸围也比头围稍大些，原来那笔直的脊梁也微微弯曲，带点S型。此时卤门已闭合得非常小，几乎摸不出来了，有的宝宝的卤门甚至已完全闭合。

宝宝腰部和腿部的力量越来越强，而且平衡能力也有所增加。能坐得稳稳当当，能迅速爬行。一旦宝宝学会独坐之后，就不再老实地坐着了，总是想方设法地站起来。刚开始学习站立时，宝宝需要扶着东西站起来，只要一放手，就会马上一屁股坐倒下去。不久以后，就可以松开手站两三秒钟了，双腿支持着大部分身体的重量，这是独自站立的开始。如果宝宝的体能发育好些的话，还会扶着东西挪动脚步或者独站而不需要凭借外力，有的宝宝还会随着音乐的节奏晃动自己的身体。

在刚学会独自站立后，宝宝互相之间的差距就更大。有的马上就摇摇晃晃地往前走，有的硬是不肯迈步，有的则是扶着他也不肯站起来。宝宝什么时候能开始行走，大致早晚相差半岁左右，一般都用不着担心，不能说走得早的宝宝运动机能就一定比较好。

10个月的宝宝能说一些简单的词，能够理解常用词语的意思，并会表示一些词义的动作。喜欢东瞧瞧西看看，好像在探索周围的环境。喜欢和成人交往，并模仿成人的举动，当他不愉快时会显露出不满意的表情。在玩的过程中，还喜欢把小

第11个月

到了这个月龄，宝宝会更加自做主张了，能明显表现自己的好恶，一看见喜欢的人走过来，就笑嘻嘻的。自己喜欢的东西，离自己很远，也想伸手去拿。反之，不喜欢的东西，即使给他，他也会用手推开。

宝宝的运动能力进一步增强，行进的方式也是多种多样的。有爬的，有扶着东西走的，有坐着挪动的，也有东倒西歪地独自走的等等。宝宝会试着在大人的帮助下迈步履楼梯，但还不会左右脚交替迈步。愿意蹲着玩，可以从站姿蹲下来，也可以从坐姿站起来，还不是很稳，有时会坐个屁股墩。扶着东西能稳稳地站立、走动，这时一定要注意安全。

这个时期的宝宝活动非常丰富，喜欢玩藏东西的游戏、看书画、听故事，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物。除此之外，还喜欢玩搭积木、滚皮球，如果听到喜欢的歌谣就会做出相应的动作来。好奇心也随之增强，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。

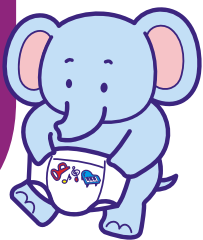
随着协调程度的改善，宝宝可以更深入地研究他遇到的物品。将玩具扔掉后，自己能拾起来，能按顺序抓起桌面上的物体，抓起一块，放下一块。手的动作灵活性明显提高，能推开较轻的门，拉开抽屉，或把杯子里的水倒出来。能试着拿笔并在纸上乱涂，从只会画弯弯曲曲的线，然后慢慢地会画圆和直线。

第12个月

1岁左右宝宝的头围不应小于43厘米，体重

迈步向前

每个宝宝的生长发育都是不同的，都有各自的独特表现，学习走路也不例外。有的



宝宝走路要稍早，有的宝宝走路可能会晚一点，因此，父母不要过于担心，只要准确把握宝宝适合学习走路的时间，利用正确的训练方法，宝宝学会走路是早晚的事。

专家指出，运动功能的发育在儿童整个生理发育过程中是缓慢渐进的。在11个月以前，宝宝的骨骼组织中，胶质含量较多，钙质含量较少，所以，骨质比较柔软，如果受外力影响，会发生变形。而在宝宝的肌肉组织中，尤其是腿部，肌肉比较娇嫩，肌纤维细软，水分较多。如果过早让宝宝练习走路，全身的重量就会由双腿承受，这会导致双腿弯曲和变形，出现O型腿或X型腿，影响宝宝日后体态的美观和运动能力的正常发育。

学习走路的建议

- ★ **练习爬行。**在宝宝学习走路之前，要教宝宝练习爬行，可以锻炼宝宝腿部肌肉的张力和力量，利于日后学步。可以让宝宝在地板或较硬的垫子上练习，因为太软的地方没有足够的支撑力，爬起来比较困难。
- ★ **练习弹跳。**父母用双手托住宝宝的腋下，稍稍举起宝宝，然后轻轻放下，让宝宝双脚着地，做蹬腿弹跳的动作，重复练习可训练宝宝腿部的伸展能力。
- ★ **练习站立。**要想走路，必须先站稳，站立是走路的前提。父母可鼓励宝宝自己扶着沙发或茶几站起来，逐渐训练其独自站立。
- ★ **练习扶走。**宝宝能独自站立一段时间之

后，父母可扶住宝宝的胳膊，带着宝宝向前迈步。然后慢慢过渡到拉着宝宝的手，让他自己迈步。

- ★ **练习独立行走。**当宝宝在父母的协助下走得比较好时，就可以训练他独自走路了。先让宝宝站稳，然后蹲在宝宝不远处，鼓励宝宝走过来，逐渐增加路程。
- ★ **少抱多走。**父母要给宝宝自由活动的机会，鼓励他到处走动。强化宝宝的行走能力，不要总是抱着宝宝。
- ★ **安慰加鼓励。**在学习走路的过程中，摔跤是不可避免的，父母过度紧张反而会增加宝宝对学步的恐惧。如果宝宝学步时摔倒了，父母应适当安慰，让宝宝有足够的安全感和信心站起来继续走。

便秘的防治

现在，宝宝的饮食结构发生了巨大的变化，辅食渐渐成为宝宝营养的主要来源。因此，有些宝宝会出现大便干硬及便秘的症状，严重的还会出现肛门破裂。

引起便秘的原因：

- 摄入的牛奶过多，可使大便干燥。
- 由于食物摄入量不足或食物过精，含纤维素少，造成消化后残渣少，粪便减少，不能对肠道形成足够的排便刺激，以致粪便在肠道内停留时间过久也会形成便秘。
- 生活不规律、精神上的刺激因素或未养成定时排便的习惯都可以发生便秘。
- 某些疾病，如肛门狭窄、肛裂、先天巨结肠、发烧等全身疾病时均可以发生便秘。

如果症状轻微，可通过饮食调整，如多吃些含纤维丰富或者较为油腻的食物，可使宝宝的大便变软。也可以尝试利用按摩缓解便秘，手掌向下，平放在宝宝脐部，按顺时针方向轻轻推揉。这不仅可加快宝宝肠道蠕动进而促进排便，并且有助于消化。若通过以上方法不能改善便秘情况或宝宝出现肛门破裂，并伴有部分凸出及渗血现象时，需要及时就医。

当宝宝向世界迈出第一步，便预示着他的独立性和自我意识在逐渐成熟。

对于学步期的宝宝来说，宝宝很好动，臃肿肥大的纸尿裤会严重影响宝宝的活动，而太小紧绷的纸尿裤又很可能磨损大腿内侧的肌肤，阻碍步伐学习的准确性。所以这一时期，选购纸尿裤，妈妈更多要考虑的是纸尿裤的设计与剪裁。

好的纸尿裤会根据宝宝这一时期的生理特点进行设计，让宝宝穿上后既贴身又能轻松活动。比如，U型贴身剪裁的纸尿裤，使纸尿裤裆部面积减少。具有弹力腰围腰身和易撕设计的拉拉裤，使用时就像穿脱小内裤一样方便。宝宝站着就能迅速换穿，玩耍与学习不被打扰。也可以让宝宝自己尝试动手穿脱，让宝宝能有种渐渐长大的感觉，帮助锻炼宝宝的独立自主能力。

