

知书达礼  
zhishudaliliduan

# 6-12个月



## 宝宝成长跟踪

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



TS976 31

健康  
中国  
Health of China

哈尔滨出版社



6—12个月

# 宝宝成长跟踪

6—12 GE YUE BAOBAO



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

6—12个月宝宝成长跟踪 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(健康中国·第一辑)

ISBN 978-7-80753-268-2

I. 6… II. 崔… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第012354号



书 名: 6—12个月宝宝成长跟踪

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 于海燕 安 阳

责任编辑: 王 放 尹 君

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: [www.hrbcbs.com](http://www.hrbcbs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbcbs@yeah.net](mailto:hrbcbs@yeah.net)

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320千字

版 次: 2010年3月第1版

印 次: 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-268-2

定 价: 47.20元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

# 前言

QIAN YAN



在父母的眼中,每个宝宝都是一个可爱的小精灵。他的一颦一笑、一举一动,无不时刻牵动着所有爱他的人。而宝宝健康成长,聪明活泼,也会给家庭带来欢笑,成为父母脑海中永远动人的回忆。

为了使更多的年轻父母们在了解宝宝自身生长发育等生理特点的基础上,掌握宝宝在不同年龄段的保健知识及一些常见病的防治,提高宝宝的体质,我们特地编写了《迎接宝宝,全家总动员》《0—6个月宝宝成长跟踪》《6—12个月宝宝成长跟踪》《学做宝宝爱吃的辅食》《宝宝的抚触与按摩》《宝宝的安全与急救》这6本书。其中有些书为您详细介绍了应该如何孕育一个健康宝宝的科学知识,使您可以顺利增添一个活泼可爱的小天使;有些书向您详细介绍了各个不同年龄段宝宝的生长发育特点,帮助年轻的父母们根据自家宝宝的成长特点制订合理的养育计划;还有些书帮助新手父母们了解婴幼儿成长过程中可能遇到的各种危险和规避方法,使宝宝在亲人的呵护下健康成长。这些书对宝宝成长的各个方面做了深入浅出、简明扼要的阐述,除了内容丰富外,在阅读方式上更贴近现代家庭生活。

希望广大读者能够从这些集实用性与科学性为一体的书中获得有益的指导,让宝宝健康成长,享受美好的生活。



# 目录

## Contents

- PART 1 更活泼的6—7个月宝宝 ..... 9
- PART 2 会爬的7—8个月宝宝 ..... 25
- PART 3 说谢谢的8—9个月宝宝 ..... 39
- PART 4 小淘气的9—10个月宝宝 ..... 53
- PART 5 开始懂事的10—11个月宝宝 ... 69
- PART 6 学走路的11—12个月宝宝 ..... 85



# PART 1

## 更活泼的6—7个月宝宝

### 宝宝生长发育比一比

生长发育指标一览表	10
生长发育特征全知道	10

### 宝宝的饮食营养要注意

6—7个月宝宝的喂养特点	11
6—7个月宝宝的参考食谱	12
鼓励宝宝自己动手吃饭	12
宝宝不能靠蜂蜜降火	12

### 新手爸妈这样照顾宝宝

培养宝宝的独立意识	13
不要剪宝宝的眼睫毛	13
教宝宝自己玩	14
注意宝宝玩具的消毒	15

照顾长牙中的宝宝	15
----------	----

正确处理宝宝认生情绪	16
------------	----

巧用毛巾帮宝宝爬	17
----------	----

帮宝宝在浴缸里洗澡	17
-----------	----

### 聪明宝宝从智能开发开始

6—7个月宝宝的智能发育水平	18
----------------	----

6—7个月宝宝的智能测试方法	19
----------------	----

### 亲子互动小游戏

学学小鸟飞	21
-------	----

### 宝宝健康小课堂

6—7个月宝宝的健康护理	21
--------------	----

小心宝宝患肠套叠	22
----------	----

小心宝宝的营养不良	24
-----------	----

# PART 2

## 会爬的7—8个月宝宝

### 宝宝生长发育比一比

生长发育指标一览表	26
生长发育特征全知道	26

### 宝宝的饮食营养要注意

7—8个月宝宝的喂养特点	27
7—8个月宝宝的参考食谱	28

锻炼宝宝的咀嚼能力	28
-----------	----

预防宝宝的断奶综合征	29
------------	----

### 新手爸妈这样照顾宝宝

帮宝宝养成良好的习惯	30
------------	----

宝宝乱吃东西怎么办	31
-----------	----

让宝宝充分爬行	31
---------	----

# 目录

## Contents



### 聪明宝宝从智能开发开始

- 7—8个月宝宝的智能发育水平 ... 32
- 7—8个月宝宝的智能测试方法 ... 32

### 亲子互动小游戏

- 指眼、鼻、口 ..... 35

### 宝宝健康小课堂

- 从宝宝睡姿看疾病 ..... 35
- 小心宝宝的扁桃体炎 ..... 36
- 宝宝患中耳炎怎么办 ..... 37



## PART 3 说谢谢的8—9个月宝宝

### 宝宝生长发育比一比

- 生长发育指标一览表 ..... 40
- 生长发育特征全知道 ..... 40

### 宝宝的饮食营养要注意

- 8—9个月宝宝的喂养指导 ..... 42
- 8—9个月宝宝的参考食谱 ..... 42
- 宝宝的饭菜中可以放糖和盐吗 ... 42
- 宝宝“偏食”的应对方法 ..... 43
- 鲜牛奶PK婴幼儿配方奶粉 ..... 43

### 新手爸妈这样照顾宝宝

- 宝宝体重不增加的应对方法 ..... 43
- 宝宝爱咬东西、爱咬人怎么办 ... 44
- 教宝宝学会用小碗和杯子 ..... 44

- 帮宝宝选择合适的袜子 ..... 45
- 宝宝开始学习啦 ..... 46
- 带宝宝乘车时要注意 ..... 47

### 聪明宝宝从智能开发开始

- 8—9个月宝宝的智能发育水平 ... 47
- 8—9个月宝宝的智能测试方法 ... 48

### 亲子互动小游戏

- 学说“谢谢”和“再见” ..... 50

### 宝宝健康小课堂

- 带宝宝看病要注意 ..... 50
- 宝宝患口角炎怎么办 ..... 51
- 小心宝宝便秘 ..... 51

## PART 4 小淘气的 9—10 个月宝宝

- 宝宝生长发育比一比 ①
- 生长发育指标一览表 ..... 54
- 生长发育特征全知道 ..... 54
- 宝宝的饮食营养要注意 ①
- 9—10 个月宝宝的喂养指导 ..... 55
- 9—10 个月宝宝的参考食谱 ..... 56
- 帮宝宝选好餐具 ..... 56
- 新手爸妈这样照顾宝宝 ①
- 照顾好宝宝的头 ..... 58
- 帮宝宝选择合适的鞋子 ..... 58
- 正确对待宝宝的淘气行为 ..... 59
- 培养宝宝的社交能力 ..... 60
- 聪明宝宝从智能开发开始 ①
- 9—10 个月宝宝的智能发育水平 ... 61
- 9—10 个月宝宝的智能测试方法 ... 61
- 亲子互动小游戏 ①
- 让宝宝接触自然 ..... 63
- 宝宝健康小课堂 ①
- 预防接种疫苗的注意事项 ..... 64
- 小心宝宝得冻疮 ..... 66
- 小心处理宝宝的麦粒肿 ..... 67
- 宝宝得风疹了怎么办 ..... 67

## PART 5 开始懂事的 10—11 个月宝宝

- 宝宝生长发育比一比 ①
- 生长发育指标一览表 ..... 70
- 生长发育特征全知道 ..... 70
- 宝宝的饮食营养要注意 ①
- 10—11 个月宝宝的喂养指导 ... 72
- 10—11 个月的宝宝可以吃米饭 ... 73
- 宝宝不吃蔬菜怎么办 ..... 73
- 10—11 个月宝宝的参考食谱 ..... 73
- 不要让宝宝吃过多的冷饮 ..... 74
- 新手爸妈这样照顾宝宝 ①
- 正确应对宝宝大舌头 ..... 75
- 宝宝惯用左手怎么办 ..... 76
- 逗宝宝玩要注意 ..... 77
- 正确处理宝宝无理哭闹 ..... 77
- 不要让宝宝长时间待在学步车里 ... 78
- 小心宝宝铅中毒 ..... 79
- 聪明宝宝从智能开发开始 ①
- 10—11 个月宝宝的智能发育水平 ... 80



# 目录

## Contents



10—11个月宝宝的智能测试方法…80

**亲子互动小游戏** 80

小火车过山洞 …… 82

**宝宝健康小课堂** 83

帮宝宝喂药注意事项 …… 83

宝宝呕吐时怎么护理 …… 84

小心处理宝宝的痱子 …… 84



## PART 6 学走路的11—12个月宝宝

**宝宝生长发育比一比** 86

生长发育指标一览表 …… 86

生长发育特征全知道 …… 86

**宝宝的饮食营养要注意** 88

11—12个月宝宝的喂养指导 …… 88

宝宝需要的营养 …… 88

11—12个月宝宝的参考食谱 …… 90

不利于宝宝大脑发育的饮食 …… 90

**新手爸妈这样照顾宝宝** 91

照顾好宝宝的睡眠 …… 91

教宝宝学走路 …… 93

处理宝宝的不良行为 …… 95

**聪明宝宝从智能开发开始** 97

11—12个月宝宝的智能发育水平…97

11—12个月宝宝的智能测试方法…97

**亲子互动小游戏** 99

宝宝学“押韵” …… 99

**宝宝健康小课堂** 100

要给宝宝补充微量元素 …… 100

不属于疾病的宝宝异常状况 …… 101

小心宝宝患上胃炎 …… 101

■ 附录一 6—36个月宝宝体检手册 …… 103

■ 附录二 6—12个月宝宝的生活作息表 …… 106

■ 附录三 6—12个月宝宝的优质辅食排行榜 …… 107

Part 1 更活泼的  
6—7个月宝宝





## 宝宝生长发育比一比

### 生长发育指标一览表

	男宝宝	女宝宝
身高(长)标准值(cm)	69.8(65.0—74.8)	68.2(63.6—73.1)
体重标准值(kg)	8.76(6.70—10.93)	8.11(6.55—10.15)
头围标准值(cm)	44.2(41.7—46.9)	43.1(40.7—45.7)

(此数据来自卫生部妇幼保健与社区卫生司于2009年9月公布的《中国7岁以下儿童生长发育参照标准》)

### 生长发育特征全知道

#### 语言

这个时期的宝宝总会像在说话似的发出一些声音,但其实宝宝对语言本身并不是很感兴趣,他们只是很喜欢自己通过玩弄口水制造出来的声音。无论是独自一人还是和别人在一起,宝宝都会兴致勃勃地展现自己的兴趣,还会随性地变换音调和声音。但要注意的是,这和宝宝平时的声音还是不大一样的。因此,宝宝此时虽对声音有所反应,但是对语言的含义





还是处于懵懂状态。

### 动作

宝宝现在动作的协调性比以前有很大提高。头部可以保持很好的平衡，能用双手和双膝撑起身体，双手双脚可交替前行，有的宝宝甚至可以自己爬行。

当宝宝被拉起时，他会自动帮忙，有时还可以自己扶着物体站立。宝宝可以自己稳稳地坐起来，被父母扶住腋窝处时，他会伸出脚试图前行，在学步车的帮助下，宝宝还能踉踉跄跄地跑起来。

### 视觉

六七个月以后，宝宝的视觉观察力有所发展，可以注意远处的动态物体，如天上飞的小鸟、水里游的小鱼等。宝宝的注意力常常被颜色鲜亮的物体吸引，会用观察、触摸等方式表达自己的兴趣。这是观察的最初状态，它不仅有助于宝宝动作能力的发展，还对宝宝的语言能力、感知能力都有一定的帮助。但宝宝的这种兴趣，他自己还不能自如地控制，这就需要父母根据宝宝的兴趣，去引导宝宝观察、触碰，扩大他的认知范围。

## 宝宝的饮食营养要注意

### 6—7个月宝宝的喂养特点

如果条件允许，妈妈应该坚持母乳喂养，满足宝宝的身体健康需要。如果没有条件的話，也可以选择人工喂养。可以在每天6:00、11:00、17:00、22:00时给宝宝喂150—200毫升奶粉，还要在每天9:00—10:00、15:00—16:00时给宝宝添加辅食。



当宝宝长到六个多月时，单纯的母乳或奶粉已不能满足他的需求。父母现在应该适当给宝宝吃一些半流质的食物，帮助他作好断奶的准备。这一时期，可以每天给宝宝吃两次粥，量不要太多，以半碗或一碗为宜。还可以吃少量的烂面片，吃一些菜泥、鱼泥、肝泥等食物，还要保证宝宝每天吃一个



鸡蛋黄,以补充营养。由于此时正是宝宝长乳牙的阶段,可以给宝宝吃一些像饼干、烤馒头片等固体食物,帮助宝宝锻炼咀嚼能力,促进乳牙的生长。

### 6—7个月宝宝的参考食谱

早餐 7:00	牛奶 200—250 毫升
上午 9:00—10:00	牛奶 200—250 毫升,小点心 2 块
中午 12:00	肉末粥一小碗
下午 15:30—16:00	牛奶 120—150 毫升,吐司(馒头)一小片
晚上 20:00	软面条(加菜末或肉末)
22:00	牛奶 120—150 毫升

### 鼓励宝宝自己动手吃饭

宝宝开始吃固体食物的一个月内,会更喜欢吃抓在自己手里的食物。因为这个时期的宝宝自觉意识已经萌发,他更喜欢自己吃东西。但是这个时候的宝宝还没有很好的协调性,因此要想熟练地用汤匙吃饭还需要练习,一般需要几个月的时间。所以7个月的宝宝还不能自己用餐具来吃东西,更多的是用手抓着东西边玩边吃。这个时候,父母应该多鼓励宝宝自己动手,可以为宝宝准备一些条状的食物,例如可以把蔬菜切成条状,方便宝宝自己抓握。年轻爸妈千万不要因为宝宝把食物弄得到处都是而发脾气,其实这个时候宝宝对食物的需求量并不大,只要宝宝自己开心就可以了。



### 宝宝不能靠蜂蜜降火

牛奶喂养的宝宝容易出现大便干结的现象,因此有的妈妈就在调制奶粉时兑一点儿蜂蜜给宝宝喝,以防其“上火”,其实这样做弊大于利。宝宝的肠道并没有发育成熟,所以抵抗力很差,尤其对蜂蜜的刺激很敏感,吃蜂蜜会容易引起宝宝拉肚子。除此之外,蜂蜜中含有大量的糖分和氨基酸,这些会影响宝宝对其他营养物质的吸收。



蜂蜜虽然是营养品，但宝宝过多食用反而会导致低血糖，引起呕吐、头晕。如果吃了生产不规范的蜂蜜，其中可能含有的有毒芽孢，会破坏宝宝尚未成熟的免疫系统，这是极其危险的。



## 新手爸妈这样照顾宝宝

### 培养宝宝的独立意识

离开宝宝时给宝宝多多的爱。妈妈不要厌烦宝宝的依赖举动，不要以为过度的关爱会惯坏宝宝。宝宝向你表示亲昵，是因为他希望得到更多的关爱和安全感。妈妈在培养宝宝的独立能力的同时，也要多和宝宝在一起。在离开宝宝的时候，妈妈要亲吻宝宝并拥抱他。

### 鼓励宝宝的独立精神

父母要多关心宝宝，但也不要过分替他操心，要培养宝宝的自理能力，让宝宝尽量自己照顾自己，鼓励宝宝独立完成一些事情。当宝宝完成时，要及时表扬和鼓励他；当宝宝不能完成或做得不好时，父母要给予一定的协助，不能流露出生气或失望的表情。

### 奖励

要用适当的奖励鼓励宝宝去做一些妈妈希望的事情。比如说妈妈告诉宝宝，如果当妈妈不在家时，他能够乖乖听爸爸的话，就带宝宝出去玩或做其他的事情。如果宝宝做到了，父母一定要及时兑现诺言，这样可以激发宝宝的积极性，培养他的独立意识。

### 不要剪宝宝的眼睫毛

每个人都长有眼睫毛，眼睫毛的作用是保护眼睛不受强烈光线刺激和遮挡灰尘，不让风沙损伤眼球。有的妈妈认为，剪掉宝宝眼睫毛后，新长出的





睫毛会又黑又长,非常漂亮。其实,宝宝的睫毛与遗传因素有关,与剪不剪毫无关系。假如给宝宝剪掉天生睫毛后,在新睫毛未长出前,眼睛就失去了保护,随时有受伤的危险。当新睫毛再长出时,还可能会刺激眼球,产生异常症状,给宝宝带来痛苦和不适。所以,宝宝的眼睫毛不能剪。

### 🍌 教宝宝自己玩

6—7个月的宝宝,需要爸爸妈妈带着玩儿,教他玩儿,和他一起玩儿。宝宝随着月龄的增长,醒着的时间渐渐长了,玩儿的时间多了。宝宝醒着时,不会静静地躺着不动,他会看看周围环境中他感兴趣的物品,或玩儿自己的手,或翻身。宝宝喜欢活动,爸爸妈妈应利用这一时间和他玩儿,如玩儿捉迷藏、玩儿玩具等。宝宝是喜欢模



仿爸爸妈妈的,他的行为活动主要还是无意识性的,注意力也是无意识性的,而且极不稳定,爸爸妈妈要多和宝宝一起玩儿。和他交谈的同时,拿玩具给他看、听、玩儿,而且有意识地教宝宝模仿,让他触摸,在一起玩的过程中,发展他的动作及感知等能力。

### 教宝宝自己玩

6—7个月的宝宝,手的动作有了一定发展,6—7个月时会抓握玩具,并对发声的玩具表现出兴趣。宝宝开始会玩儿自己的小手,但手的动作还很差,还不能独立地玩儿玩具,需要爸爸妈妈教。宝宝在自己玩儿的过程中看看、摇摇、摸摸、听听,这不仅可以发展宝宝视听、触觉等感知及手的动作,也会对客观事物产生表面的认识和感受。

### 怎样教宝宝玩:

首先要提供适合宝宝月龄特点的玩具,如花铃铛、手铃、一捏即响的小动物玩具等。还可以提供观赏玩具,如吹气的塑料小动物等。

爸爸妈妈要以愉快、亲切的表情选一个玩具给宝宝看,同时用语言给宝宝讲玩具的名称,摇铃给他听,反复几次后,把摇铃放在宝宝的手里。爸爸妈妈手把手教他拿,教他摇,并以赞赏



鼓励的语气强化宝宝的动作。经过多次训练，爸爸妈妈可以让宝宝独自拿拿试试，或摇摇听听，经过几天或一段时间的训练，6—7个月的宝宝就会自己玩了。还可以把玩具悬挂在小床上方，以便使宝宝能伸手触摸到。



### 注意宝宝玩具的消毒

宝宝的玩具应该经常消毒，因为宝宝往往有啃咬玩具的习惯，塑料玩具更应天天消毒，否则会使宝宝患上消化道疾病。

不同的玩具应有不同的消毒方法：

塑料玩具可用漂白粉、肥皂水、消毒片稀释后浸泡约半小时，然后用清水冲洗干净，再用清洁的布擦干或晒干。

布制的玩具可先用肥皂水刷洗，再用清水冲洗，然后放到阳光下暴晒。

耐热、耐湿、不退色的木制玩具，可先用肥皂水浸泡，再用清水冲洗干净，最后晒干。

将铁制玩具放在阳光下暴晒6小时可起到杀菌的作用。

### 照顾长牙中的宝宝

宝宝气质不同，对待长牙不适的方法也不同。有的宝宝会表现为贪吃母乳，寻求安慰；有的宝宝会一餐也不少吃；而有的宝宝似乎患了“消化不良”，没有食欲，连平日最爱吃的东西也不肯吃，并伴有“不明原因”的好发脾气。这是长牙过程中最令父母不安的情况。出现这个问题时，父母们不要自作主张地进行处理，最好咨询保健医生，并给宝宝进行全面检查。当确诊这个问题是由于长牙所致时，父母们应放松心情，用上面提到的方法缓解由于长牙引起的不适；同时，还可以给宝宝吃一些凉爽的泥状食品补充热量不足，并做到少食多餐。一旦牙齿长出，这些不适就会消失，宝宝的胃口自然会好起来。







在成长过程中，每个宝宝的长牙不适持续时间因人而异。有的宝宝的不适感仅仅持续一两个月时间；有的宝宝可能在整个长牙过程中都有不适表现；而有的宝宝则表现为阵发性，一会儿烦躁，一会儿安静，给父母的感觉是宝宝一阵子一阵子的闹腾。当几颗牙齿一起出时，宝宝闹得最凶，如果给他做牙龈按摩，你会感觉到牙龈上浮肿的软组织所造成的隆起。因此，对宝宝长牙的不适的处理方法因人而异，但处理原则是一样的，即冷敷牙龈，不使宝宝烦躁。这个时候需要父母在生理上和心理上更加体贴、照顾、帮助宝宝适应长牙。

### 正确处理宝宝认生情绪

宝宝现在已经能够分辨出熟人和

陌生人，他会用很丰富的表情来表达自己的情绪。此时宝宝的感情更为细腻，他会流露出对妈妈等亲人的喜爱和依赖，同样也会表现出对陌生人的紧张和恐惧。这是宝宝认生的表现，通常会伴随着大哭大闹这种对陌生人本能反抗的举动。

宝宝的认生情绪会受到环境和个体特征的影响。如果宝宝一直处在单独和妈妈在一起的环境里，那么他对外人的排斥心理会更加强烈。他不愿意离开母亲，不愿被别人抱，甚至看到陌生人就会哭闹不停。除了环境影响外，性格和体质也会对宝宝的认生程度产生影响。一般来说，性格内向的宝宝要比外向的宝宝更容易认生；体弱多病的宝宝要比身体健壮的宝宝更容易认

