



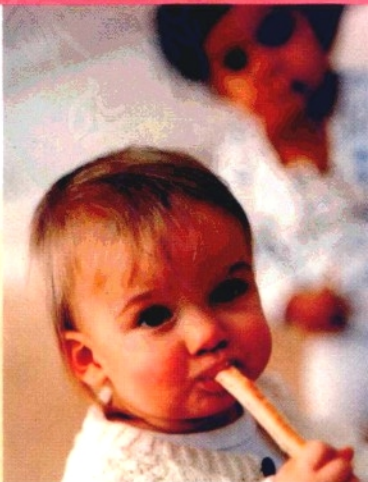
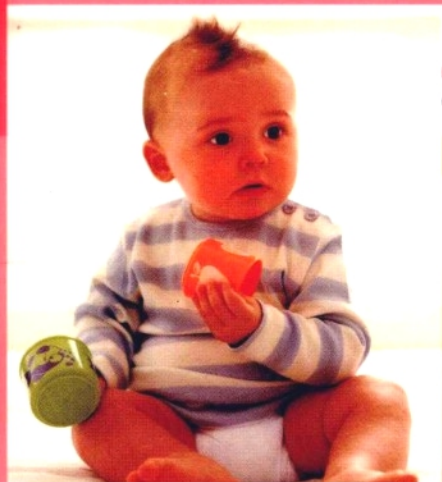
# DK科学育儿小百科

## 6~12个月

CHILD DEVELOPMENT:  
YOUR BABY FROM 6 TO 12 MONTHS

- 乳牙的生长
- 吃辅食
- 健康饮食
- 睡眠习惯
- 学说话
- 个性萌芽
- 学社交
- 宝宝的安全
- 宝宝按摩
- 成长里程

[英]特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

## 《DK科学育儿小百科》

系列，是一套科学、实用、权威的育儿手册。它从医学的角度，浓缩了广大父母的养育经验，历经百年的考验，它能为广大的年轻父母提供专业、科学的育儿知识。

整套书涵盖了养育过程中的各个细节，分类单本来讲述，适合有各种不同需要的父母



来和宝宝一起探知他生命的6~12个月。  
亲子游戏和活动能帮宝宝掌握新本领。  
游戏中体验学习的乐趣。  
交流中增进亲子亲密度。

18.00元

赞誉支持 | 当当网  新浪亲子  腾讯儿童 

飞思少儿科普出版中心总策划  
飞思图书专区：<http://www.fecit.com.cn>;  
<http://www.tuanbook.com.cn>



责任编辑：郭晶 李娇龙  
装帧设计：孙莹 夏初书装

精品科学馆  
DK  
科学教育·开明成长



欲见更多详情，请登录  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

ISBN 978-7-121-12780-9



9 787121 127809 >

定价：72.00元(全套4册)

上架指南 家庭教育



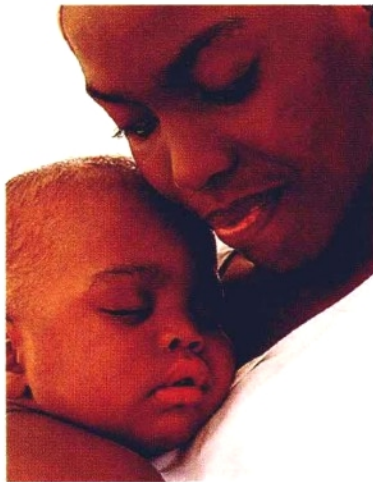
DK科学育儿小百科系列

# DK科学育儿小百科

## 6~12个月

[英] 特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



## 内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们有关 6 ~ 12 月婴儿的健康护理方面的知识, 指导您养育出活泼可爱的健康宝宝, 并且与宝宝建立起亲密的关系。可供广大初为父母者参考阅读。

Original Title : Child development:Your Baby from 6 to 12 months

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字 : 01-2010-7196

## 图书在版编目 (CIP) 数据

DK 科学育儿小百科. 6 ~ 12 个月 / (英) 柯德里奇 (Godridge, T.) 著 -- 北京 : 电子工业出版社, 2011.3

书名原文 : Child development:Your Baby from 6 to 12 months

ISBN 978-7-121-12780-9

I . ① D… II . ① 柯… III . ① 婴幼儿 - 哺育 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 008897 号

责任编辑 : 郭 晶 李娇龙

文字编辑 : 李银慧

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

装 订 :

出版发行 : 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 : 100036

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16 字数 : 358.4 千字

印 次 : 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 : 72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话 : (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线 : (010) 88258888。

# 目 录

## 6~12个月

宝宝此阶段的成长	6	宝宝的健康饮食	20
宝宝进入更宽广的世界	6	练习吃固体食物	20
宝宝逐渐增强的独立性	6	鼓励宝宝健康饮食	20
建立新的亲密联系	6	此阶段宝宝应当避免的食品	21
成为家庭的一分子	6	学会吃东西	22
宝宝的交友	7	如何让宝宝学会咀嚼	22
社交能力的发展	8	宝宝可以用手拿的食物	22
宝宝对分离和陌生人的焦虑	8	宝宝尝试自己喂自己	23
如何帮助宝宝应对焦虑	8	当宝宝不想吃东西时	23
宝宝此阶段个性的发展	10	宝宝的睡眠	24
如何识别宝宝的性格特征	10	宝宝需要多少睡眠	24
如何理解宝宝的要求	10	白天的小睡有必要吗	24
帮助此阶段的宝宝发展个性	11	宝宝能一觉睡到大天亮吗	25
综合影响形成了宝宝的个性	11	宝宝又睡着了	25
鼓励宝宝的独立精神	12	宝宝的睡眠习惯	26
性格特征也受基因的影响	12	遵循宝宝的睡前常规	26
培养孪生宝宝的独立个性	12	宝宝抱着玩具可得到安慰	26
要把孪生儿看作独立的个体	12	宝宝睡前要跟他他说晚安	27
鼓励宝宝的自我意识	13	可让宝宝哭一会儿	27
6~9个月的发育状况检查	14	如何应对宝宝的夜间醒来	27
宝宝此阶段的身体检查	14	宝宝的交流	28
宝宝此阶段的发育检查	14	宝宝理解话语的能力	28
坚持做成长记录	16	宝宝会运用符号和手势了	29
宝宝的生长图表	16	宝宝能说出第一个字了	29
如何根据测量结果绘图	16	学习说话	30
如何利用这些图表	16	可以预期的语言进展	30
宝宝的病历	17	不同的语言发展速度	30
宝宝的疾病细节	17	如何帮助宝宝学说话	30
乳牙的生长	18	宝宝的早期读物	31
宝宝长牙时的行为变化	18	宝宝的安全	32
宝宝的乳牙长得如何	18	检测家里的安全设施	32
宝宝长牙的症状	18	厨房里的安全检测	33
出牙导致的生病	19	浴室里的安全检测	33
如何呵护他的乳牙	19	卧室里的安全检测	33

起居室里的安全检测	33	怎样开始按摩	34	按摩宝宝的小脚丫	36
室外的安全检测	33	按摩宝宝的头和脸	35	按摩宝宝的腿	36
<b>给宝宝按摩</b>	<b>34</b>	按摩宝宝的胳膊和手	35		
什么时候给宝宝按摩	34	按摩宝宝的肚子	36		

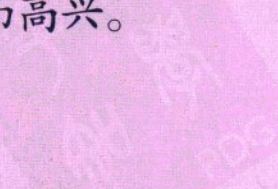
## 宝宝怎样学习

<b>宝宝怎样学本领</b>	<b>38</b>	<b>7~8个月的语言和智力发育</b>	<b>46</b>	宝宝发出的新声音	55
要多鼓励宝宝	38	宝宝此阶段的手势和表情	46	宝宝理解语言的能力更强	55
<b>6~12个月：宝宝的成长历程</b>	<b>39</b>	一些最初的字眼	46	<b>10~11个月</b>	<b>56</b>
宝宝动作的发育	39	宝宝会比较声音了	46	10~11个月的身体发育	57
宝宝手和手指的发育	39	宝宝开始发现新地带了	46	宝宝会倾斜和转动了	57
宝宝社会意识和情感的发育	39	宝宝知道东西还在呢	46	宝宝开始独自站立	57
宝宝语言的发育	39	<b>8~9个月</b>	<b>48</b>	10~11个月的社交和情感发育	57
宝宝智力的发育	39	8~9个月的身体发育	49	宝宝爱模仿和帮忙	57
<b>6~7个月</b>	<b>40</b>	爬得很快的小家伙	49	宝宝爱交朋友	57
6~7个月的身体发育	41	宝宝手的控制力	49	宝宝的安慰物品	57
宝宝会抓玩具	41	宝宝用手指东西	49	10~11个月的语言和智力发育	58
宝宝手眼协调能力	41	8~9个月的社交和情感发育	49	开始对问题做出反应	58
肌肉变得更加有力	41	开始表达自己的意愿	49	宝宝开始理解概念	59
<b>6~7个月的社交和情感发育</b>	<b>41</b>	宝宝挫败的表现	50	能把物体和事件联系起来	59
宝宝变得乐于和人交往	41	宝宝好的举动	50	<b>11~12个月</b>	<b>60</b>
宝宝更爱您了	42	8~9个月的语言和智力发育	50	11~12个月的身体发育	61
宝宝的自我意识	42	宝宝的词汇量	50	宝宝最初的步子	61
<b>6~7个月的语言和智力发育</b>	<b>43</b>	<b>9~10个月</b>	<b>52</b>	宝宝喂自己吃东西	61
东西还在那儿吗	43	9~10个月的身体发育	53	宝宝爱抛投了	61
此阶段和宝宝的交流	43	宝宝开始爬楼梯	53	<b>11~12个月宝宝的社交和情感发育</b>	<b>61</b>
<b>7~8个月</b>	<b>44</b>	宝宝会四处走走	53	爱和别的宝宝在一起	62
7~8个月的身体发育	45	宝宝此阶段的手指和手	53	宝宝喜欢学习好的举止	62
宝宝学会爬了	45	宝宝此阶段的视觉技能	53	<b>11~12个月的语言和智力发育</b>	<b>62</b>
宝宝会站立起来了	45	9~10个月的社交和情感发育	53	宝宝开始准备说话了	62
<b>7~8个月的社交和情感发育</b>	<b>45</b>	宝宝此阶段的幽默感	55	宝宝最初的字眼	62
宝宝开始结识新朋友	45	宝宝此阶段的恐惧感	55	宝宝的注意力和记忆力	62
宝宝此阶段的分离焦虑	45	9~10个月的语言和智力发育	55		
		多和宝宝聊天	55		



# 6~12 个月

您的宝宝此时已经有6个月大了，他正飞速地成长起来！在未来的6个月里，看着他逐步成长为一个与众不同的小家伙，您将为他取得的成绩而惊喜，为他对您的爱而高兴。



# 宝宝此阶段的成长

在您宝宝成长的最初6个月里，您是她世界的中心，她的一切物质的、情感的需要都依靠您来满足。然而，在成长的第二个6个月里，宝宝将会学到新的本领，从而扩展她的认知范围，探知她的生活环境，表达她自己的意愿，开发她的独立性。

## 宝宝进入更宽广的世界

到达成长中新的里程碑——学会如何坐、如何爬以及如何交流等——使宝宝得以真正进入一个更为广阔的世界。她会在看到自己最喜欢的玩具时爬过去抓住它。她的哥哥或许会给她做鬼脸逗她笑，而她或许也会回应一个鬼脸给他！如果她遇到另外一个宝宝，那么她就会非常热情地把手伸向她。

## 宝宝逐渐增强的独立性

看到自己的宝宝学会新的本领是一件非常激动人心的事情，这会让您感觉到宝宝正在逐步走向独立。事实上宝宝很快就能自己一个人

坐着，能够乐呵呵地在地上爬来爬去，能够通过玩玩具取乐，还能够自己坐在餐桌旁吃东西。这些都让您感到一丝的自由，您甚至可以时不时地坐下来喝杯咖啡。

将宝宝带入更广阔世界的另一个途径，是每天推着童车带她出去转转，这样，你们两个也可以一起享受这些重要的户外时间。

## 建立新的亲密联系

这个时候的宝宝将会对别人，特别是亲密的家庭成员，更加感兴趣，做出更多的反应。出于一种本能的社会性，6个月后的宝宝开始和父母以外的人建立起一种亲密的联系，比如和爷爷奶奶，或者是和他们的保姆。这是一个帮助宝宝和那些将会对她的成长起重要作用的人建立关系的大好机会，因为在几个月后宝宝将出现“对陌生人的焦虑”（见8~9页），这会使宝宝不再那么容易结交新朋友。

## 成为家庭的一分子

在这6个月中，宝宝将真正开始喜欢和她的兄弟姐妹们在一起，喜欢看比她大的孩子蹒跚学步或在她的身边跳来跳去。当她可以自己爬来爬去并能做更多事情时，她就可以加入到

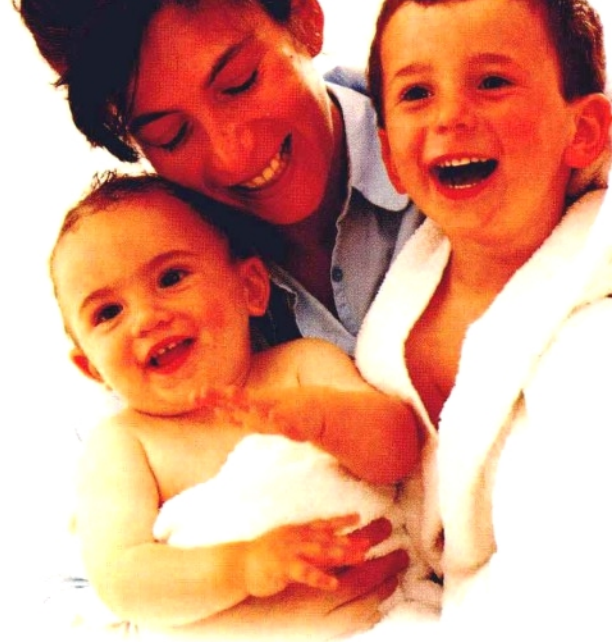




更多活动中去了，比如和其他孩子一块儿唱歌，玩拍手游戏，在起居室里相互追逐(当然是手脚并用了)。大一些的孩子甚至可以充当宝宝的老师。她喜欢模仿他们，或许还会很卖力地拿着书看或是学着哥哥姐姐发出咂舌的声音。

## 宝宝的交友

您朋友的孩子也能给宝宝类似的帮助。如果这是您的第一个宝宝，她与别的宝宝或正在蹒跚学步的孩子的第一次接触或许就来源于您在怀孕时或是产后认识的新朋友。在这6个月中，您的宝宝和您朋友的宝宝将会互相影响，他们会一起咯咯地笑，互相摸摸对方，并努力去模仿对方的声音和动作。



## 关于本书

在这发生惊人变化的6个月里，您的支持、鼓励和爱比其他任何东西都更能帮助宝宝迅速成长。理解宝宝如何成长对于您了解和满足宝宝的需要是至关重要的。

### 第一部分

本书的前半部分将告诉您，宝宝的发育是如何影响她的生理和情感需要的。比如，为什么您8个月大的宝宝以前一觉睡到天亮而现在总是在夜里醒来？宝宝从爱吃糊状食物变得爱吃块状食物有什么重要意义？现在她学会了爬，那么您如何才能确保宝宝

的安全呢？

能够提前了解宝宝的下一个成长阶段可以使您更好地了解她，这样您可以以最佳、最有效的方式满足她的需要。用这种方式满足她的需求不仅能使她感觉到有人爱自己、重视自己，还可以大大增强您为人父母的信心。

### 第二部分

本书的后半部分分别描述了您的宝宝在成长中将经历的每一个大的转折点，以及宝宝将迈向下一成长阶段的迹象。

虽然我们的成长里程以月为时间单位，但请您不要忘记，这

个时间表是很灵活的。每个宝宝发育的速度是不同的，您的宝宝会以她适宜的速度成长。一种新能力的获得要以一定的成长发育为前提。所以，举例来说，在宝宝有足够的力气用膝盖和大腿支撑起自身重量以前，不要期待她能够自己站起来。

当宝宝做出新的尝试时，您可以采取很多措施试探她、鼓励她继续下去。在这一部分里，您可以找到很多能和宝宝一起进行的游戏和活动。在适当的时候给宝宝以适当的激励可以帮助她建立信心和自尊，给宝宝一个最好的人生开端。

# 社交能力的发展

当宝宝进入人生的第2个6个月时，您会发现他变得越来越活跃，并喜欢对每个人都报以甜甜的微笑或咯咯的笑声。由于接触到很多友善的面孔，宝宝和别人在一起时会很容易放松，这有助于宝宝应付不可避免的分离和未来几个月将出现的对陌生人的焦虑。

## 宝宝对分离和陌生人的焦虑

尽管宝宝显得性格很开朗，十分“好交际”，但是在7个月或更大以后也会变得更加依赖您，并且对自己不熟悉的人变得很警惕。他可能会不喜欢和别人在一起，甚至连新的环境也会让他感到不安。尽管每个宝宝的反应不一样，但所有的宝宝都会经历对分离和陌生人的焦虑。这是宝宝情感成长历程中的一件大事，

说明宝宝正在长大。这种成长从他第一次区分熟悉的环境和不熟悉的环境就开始了。这个时候，宝宝开始意识到您和他是两个不同的人。

## 如何帮助宝宝应对焦虑

当宝宝用双臂死死地缠着您时，您的心就会软下来。当他不愿意被放下来而大哭特哭，好像您要是离开他的心就碎了，您会为他这种



## 宝宝的护理和需求

当您的宝宝正在经历对分离和陌生人的焦虑时，要让他接受一位新的保姆是非常困难的。但是，如果人选合适，宝宝也会逐步接受新的境况，甚至还会因为他的人生中增添了一位新的、热情的、关爱他的人而受益。在宝宝这个年龄阶段，一位好的保姆应该具备以下品质：

- 乐于和宝宝保持一致的步调。

如果他总是将自己的意愿强加给宝宝，那么他很容易让宝宝感到不安。

- 善于理解，并且有耐心。如果宝宝在您离开时哭起来，那么您有必要确保保姆不会对此有想法，或觉得自己不称职。
- 风趣而富有想像力。如果他知道如何吸引宝宝，那么您就可以悄悄地走开了。这对您和宝宝都

非常有利。

- 喜欢抱宝宝，喜欢和宝宝交谈。宝宝此时仍然需要很多身体接触和关注来让他觉得快乐和安全。

让宝宝感到自己真的很特别。如果他感到安全又受宠爱，他的自信将大增，那么当您离开时他也会表现得很好。

强烈的情感让步。但是，请您记住，这一阶段会过去的。

一步步地来。让宝宝逐步意识到，您如果答应回来就一定会回来，这对宝宝有帮助。如果您要到另一个房间去，告诉宝宝您要去哪里，并且告诉他您很快就会回来。如果宝宝哭了，就叫他的名字，让他知道您在往回走。可以让宝宝自己爬到其他房间，这可以给他信心去探索未知的地方，但是您要一直紧跟在后面，确保宝宝的安全。

- 遇见生人，甚至连几天未见的家庭成员也可能在无意的情况下让宝宝感到不安。所以，不要强迫宝宝对别人友好——让他自己在愿意时进行目光交流。
- 提前通知宝宝。如果您不得不外出，您最好提前通知宝宝(但是不要早于10~15分钟，不

然宝宝会忘记的)。这样他就会知道将要发生什么事情，而不必总担心您会随时离开他。

- 熟悉保姆。如果您准备请一位保姆来照顾宝宝，那么您应该给宝宝充足的时间与保姆认识并建立感情依赖关系，在此过程中，您应当和他们待在同一房间。
- 冷静行事。当您要走时，不要忙乱地离去，给宝宝一个拥抱和一个告别的吻。如果您看上去十分平静而又高兴，宝宝就会觉得很有安全感。如果宝宝此时哭了起来，告诉他，您知道他会想您，而且您也会想他，但是您很快就会回来的。在窗外朝宝宝挥挥手能很好地分散他的注意力。
- 试着不要担心。尽管宝宝在您离开时会泪流满面，可过不了几分钟，他就只注意照顾他的人了。与其在您离开宝宝时觉得不安又担心，还不如打个电话回家，或者在窗口偷偷看一眼，确保宝宝现在很好，让自己安心。

### 让宝宝始终能看到您

宝宝想和您亲近是一件好事，这表明他对您和其他亲近的人有一种深深的依恋。他越感到安全，就会越顺利地渡过这一时期。

# 宝宝此阶段个性的发展

您的宝宝是独一无二的，他有自己独特的指纹，在未来的岁月里也将形成自己独特的个性。这一切是如何发生的？他的某些特点或许是遗传的，但他的发展同他每天的经历，还有他与您及其他亲密人员之间的密切接触相关。

## 如何识别宝宝的性格特征

走进一家儿童诊所，您就会看到一系列不同的个性：快乐而随和的，焦躁又挑剔的。有些宝宝喜欢别人抱，有些宝宝只喜欢让他

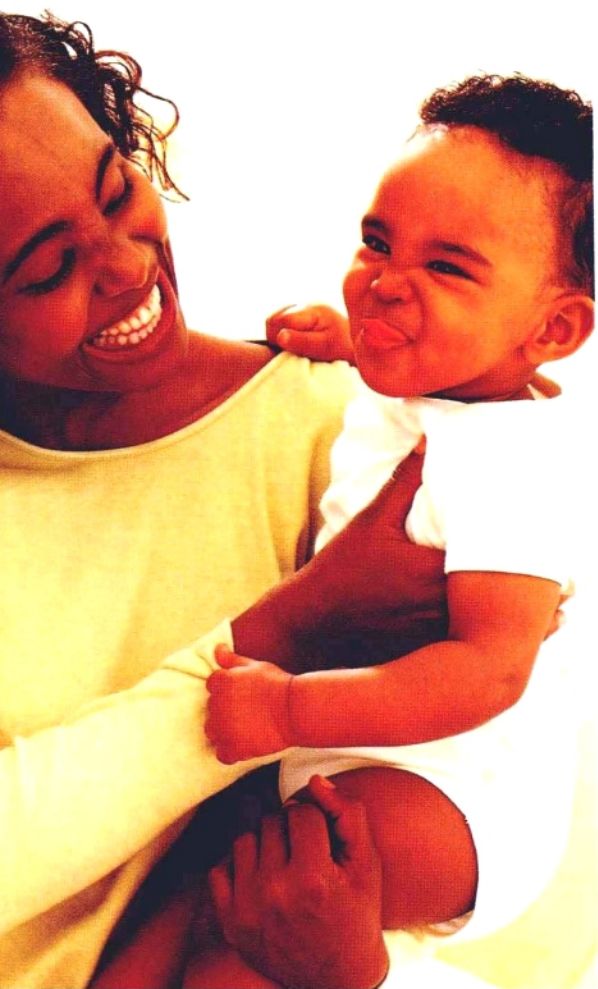
们相信的人抱。一些宝宝喜欢交友而且很大胆；而另外一些宝宝则对外人很警惕，很内向。当然许多宝宝都具有其中几种甚至全部的性格特征。

## 如何理解宝宝的要求

宝宝的性格特征将随着他的成长逐渐明显。看着他们的个性逐渐展露不仅是一件令人兴奋的事，也能帮您调整自己适应宝宝的需要，帮宝宝培养性格中好的一面，抑制其他行为。举个例子：

- 脾气好、安静的宝宝是家长们心中的梦想，但这样的宝宝也需要关注和刺激，即使这种需要不是经常性的。
- 害羞的、内向的宝宝需要一些时间来适应新的环境和人。您需要给宝宝支持与鼓励，让他觉得安全，帮他面对对他而言可能很困难的经历。
- 坐立不安、挑剔的宝宝需要您非常冷静而有耐心，要让生活有规律。

不管哪种类型的宝宝，这一阶段都需要您更多的关心。您要记住，宝宝不会总是这样需要您，宝宝的性格也正在形成中。大多数宝宝在6个月以后开始稳定下来，并且能更好地对您



做出回应。关键就在于您不断地去尝试，发掘宝宝的最大潜力。

## 帮助此阶段的宝宝发展个性

尽管宝宝有可能很早就显露出鲜明的性格特征，但他的个性其实仍在形成中。正如他的性格特征会影响您对他的态度一样，您对宝宝的态度也会对宝宝个性的形成产生一定的影响。

宝宝6个月后就会逐渐认识到他是独立于您的一个个体，因此帮助宝宝形成强烈的自我意识显得尤为重要。您可以从以下几个方面来做：

- 让他明白您是多么爱他。尽可能多地给宝宝微笑、拥抱、亲吻，这都会让他觉得他作为一个独立的、与众不同的个体受到了重视。
- 表扬他的任何成绩。不论宝宝是在向您挥手还是用力地撞击两块东西发出大的声响，如果您能给他以掌声和鼓励，宝宝的自信都将大大增强。

- 了解他的需要。您要给宝宝什么时候害怕、什么时候激动、什么时候觉得乏味有所了解，并适时地对各种情绪做出反应，让宝宝觉得备受重视和关爱。
- 给他时间去独立地发现事物。比如，让宝宝用力地去拿一件玩具，这能培养他的独立意识，同时也能锻炼他对自身动作的控制。

## 综合影响形成了宝宝的个性

随着您不断了解宝宝的个性，并鼓励宝宝发展性格中好的一面，用不了几个月，您就会发现宝宝开始有了行动的自我意识，他开始学会表达他的意愿了。不论是在给他穿衣服或换尿布而他的配合时，还是在他要求您无数次地和他玩躲猫猫时，抑或是他因为想马上吃饭而使劲敲饭勺时，您都能清楚地了解到宝宝喜欢怎样，不喜欢怎样。正是这些让宝宝哭哭笑笑的事以及他最喜欢的玩具和游戏加起来，形成了他最为独特的个性特征。

## 性别影响

尽管您或许并未意识到，但是您呵护宝宝、回应宝宝的方式都受到了宝宝性别的影响。

研究表明，女孩的父母倾向于：

- 说话轻柔，经常微笑，温柔地抱宝宝。
- 几乎不玩“将宝宝抛至空中”等运动性的游戏。
- 洗澡时也比男孩子更安静。
- 让宝宝玩柔软的、可以抱着的玩具。

当宝宝伤到自己时，并不阻止她们哭并且给予很大的同情。

男孩子的父母倾向于：

- 说话声音较大，喜欢紧紧地抱宝宝。
- 给他们很多身体上的刺激，比如抱着他们悠来悠去。
- 在洗澡时鼓励他们踢水、泼水。
- 赞许他们的力量和冒险精神。
- 让他们玩坚硬耐磨的玩具。
- 当他们伤到自己时，不鼓励他

们哭和寻求同情。

男孩和女孩天生就有很多不同的地方，比如女孩子通常更友善，不如男孩子那么爱冒险；男孩子通常比女孩子更爱运动，更好奇。而父母对待孩子的方式也将进一步加深这种性别差异。根据宝宝的性别来调整您的行为，比如鼓励男孩温柔的一面，激励女孩的独立意识，这将帮助宝宝摆脱任何关于性别的俗套模式，从而形成自己独特的性格特征。

# 鼓励宝宝的独立精神

您抚养宝宝的方式会深深影响宝宝的个性。不论宝宝从家族中继承了怎样的基因和性格特质，都将形成自己的性格特点。那么您如何鼓励带有相同基因组成、有着相同的家庭和生活经历的双胞胎或三胞胎宝宝，形成不同的性格特征呢？

## 性格特征也受基因的影响

每一个宝宝都通过卵子从妈妈那儿继承了一半的遗传信息，又通过精子从爸爸那儿继承了另一半的遗传信息。每一个卵子和精子都由不同的基因组合，正因为这样，每一个宝宝都有不同的相貌和性格。

比如我们经常会说这个宝宝深棕色的眼睛一定像妈妈，而他那深褐色的头发很像爸爸。人们总能够很容易地看出哪些身体特征来自于妈妈，哪些来自于爸爸，那么宝宝的性格特征呢？您怎么才能区分出哪些特点是遗传所得，哪些又是在这几个星期或几个月里形成的呢？您只

能去猜。寻找宝宝身上的家庭特征是一件十分有趣的事情，或许他继承了妈妈的安静和爸爸的幽默，但是由于他从出生的那一刻开始就受到周围环境和成长经历的影响，要准确地知道哪些性格特征是遗传的、哪些是后天形成的，就几乎成了不可能的事情了。

## 培养孪生宝宝的独立个性

当您生的是双胞胎或三胞胎时，培养宝宝独立的个性特别重要。当他们是单卵双生时，这一点显得更为重要。

单卵双生是从同一个受精卵发育而成的，通常两个宝宝的性别也相同。因为他们从外表看起来太像了，人们总希望他们能在情感和思维方式上也一致。把孪生宝宝当做一个整体而不是两个独立的个体来抚养只会延缓他们身体和情感的成长，同时也会推迟他们的语言学习和智力发育。把孪生宝宝当做两个独立的个体来对待，重视他们中的每一个，这样将有助于宝宝发展独自的个性，为他们提供一个成长需要的坚实的情感基础。

## 要把孪生儿看做独立的个体

有许多可行的办法可以帮助您的孪生宝宝

## 影响基因

您对宝宝的性情和行为的反应会在很大程度上影响宝宝正在形成的个性特征。宝宝的基因也许表明宝宝将会是外向的、害羞的、平静的、或者多变的，您与他交往的方式和他的日常生活都将或多或少地影响他的性格。如果宝宝很容易急躁，但您一直保持平静，那么他就会慢慢变得更容易放松和平静下来。如果您对您天性害羞的宝宝总是加以鼓励和支持，那么他就会逐渐开朗起来，不再那么怕生。

发展独立的个性特征。

- 给宝宝们选择非常不一样的名字。
- 不要叫他们孪生子，而改为称“女孩们”或“孩子们”。请您的家人和朋友也这样做。
- 让您自己和其他人都能把他们区分开来。您可以给他们每个人的小手指甲上涂上不同的颜色，让他们留不同的发式，甚至可以让他们穿不同颜色的袜子，这样他们就不会被错认为另一个孩子。
- 不要给他们穿相同的衣服。
- 尽管您有可能什么都需要准备双份，但还是要让他们自己挑选书本、玩具和其他个人用品。您可以用姓名标签区分哪些东西是这个宝宝的，哪些东西是那个宝宝的。

## 鼓励宝宝的自我意识

很多方法能鼓励宝宝们的自我意识。

- 保证和孪生宝宝中的每一个都有独处的时间。这一点很难做到，特别是您还有其他孩子的话。但是有规律地和每一个孪生宝宝都有单独相处的时间会让他们觉得自己作为一个个体得到了爱护和重视。
- 发现每个孪生宝宝的独特之处。学会欣赏每个宝宝的独特之处。或许这种差别只在于一个宝宝在您挠他痒痒时更喜欢咯咯地笑，而另一个宝宝则喜欢在您的腿上跳。
- 尽量不要拿他们做比较。那些对孪生宝宝做出的粗略评价有时候会成为永久性的印记。当他们日渐长大、逐步有了自我意识以后，这些印记会损害他们的自尊，甚至还会在他们之间形成一种不健康的竞争。要善于发现每一个宝宝的长处，表扬他们。
- 把他们介绍给其他的宝宝。这最好早一点做，这样，宝宝在新的社会群体中就会觉得



## 个人身份

孪生宝宝不喜欢被拆散，但随着宝宝不断长大，让孪生宝宝愿意离开彼此是很重要的，这样他们才能安全健康地成长。

很开心。由于孪生宝宝有很多相同之处，身体上也有很多相似点，这使他们很容易形成一种特殊的联系，而这恰巧会让他们更愿意在一起。

# 6~9个月的发育状况检查

在宝宝成长的头一年里，医生至少要对宝宝进行4次主要的身体检查，其中包括宝宝在6~9个月大时的发育检查。这些检查是为了确认宝宝是否在健康地成长。这也是一个很好的机会，使您可以向医生咨询一下您担心的一些问题(问题参见后表)。

在宝宝6~9个月大时，进行检查的时间，以及由谁来检查都取决于您。当您去诊所时，您应该把宝宝的《儿童健康成长簿》或类似的记录本带上。这些小册子不仅告知医生哪些情况需要检查，也提供了一份宝宝最新的成长记录。

如果宝宝最近不舒服或者出生时尚未发育完全，您一定要告诉医生。疾病可能会影响宝宝检查时的行为，而早产宝宝的生长速度也会不一样，这些因素都必须在检查时考虑进去。

## 宝宝此阶段的身体检查

宝宝或许在上一次体检后已经发生了很大的变化。现在，他已经开始咿呀学语，能够坐起来，而且也开始真正认识到他周围的世界了。这些成长情况是宝宝6~9个月时体检的主要内容之一。

### ● 他是否在健康地成长?

宝宝的身高、体重以及头围都会得到检查，并且和前一次检查的结果相比较，看看他是不是按正常的速度成长着。

### ● 他的囟门合上了吗?

宝宝头前部软乎乎的囟门也是要检查的一个部位。在宝宝6个月时它会逐步变小，而当

宝宝9个月大时它就已经闭合了。

### ● 他的大腿和小腿长得好吗?

尽管宝宝的大腿和小腿在6~8个星期的时候就已经检查过了，但是大一些的宝宝和新生儿一样也会发生髌关节错位的现象。

### ● 他的视力正常吗?

需要检查视力的原因是多方面的：检查宝宝是否能看清距离3米内的东西；看他的目光是否能追踪在这一距离移动的物体。

### ● 他的听力正常吗?

为了检查宝宝的听力，医生或许会在他的脑后摇响一个会发出嘎嘎声音的玩具或是吹一声哨子，看他是否会转过头来看看声音是从哪儿传出来的。

并不是所有的宝宝都会回头，尤其是当宝宝被其他事情吸引时，或是有些瞌睡或感冒时。如果是这样，医生会安排您在另外的时间再来检查一次，以确定宝宝的听力状况。

## 宝宝此阶段的发育检查

这一时期的检查，大多数医生都是通过观察宝宝的举止、和您交流沟通、了解宝宝在家的状况等方式来检查宝宝的成长发育状况。他们常问的问题如下：





- 他能一个人坐着吗?

9个月大时,宝宝的平衡能力已经能够使他在没有支撑的情况下坐着。

- 他试图在地上爬着走吗?

如果宝宝还没有学会爬,但只要他仍在努力地移动,比如翻滚或是拖着腿一点一点去够他想要的玩具,您就不必担心。

- 他能支撑自己的体重吗?

9个月大时,宝宝可以在您扶着他的胳膊帮他保持平衡时,支撑起他的全部体重,站立起来。

- 他能自己用手指喂东西吃吗?

当宝宝9个月大时,他的手眼协调配合能力

已经很棒了,可以捡起小块的食物放到自己嘴巴里了。

- 他能伸手去够东西并拿住它吗?
- 他能轻易地把一只手里的东西换到另一只手里吗?
- 他会寻找掉落的或是藏起来的玩具吗?
- 他喜欢玩类似躲猫猫的群体性游戏吗?
- 他和您交流吗?

医生会问宝宝是否会咿呀学语(比如发出“吧吧”,“嗒嗒”的声音)。他们会观察宝宝是否对你们的谈话感兴趣,以及他又是如何来引起您的注意的。

## 您可以向医生咨询的问题

宝宝的发育状况检查也是您解决疑虑的大好机会。这些问题可以是关于宝宝的健康或成长的,也可以是关于基本养育问题的。最好在去诊所前把您想问的问题都记录下来,这些问题包括:

- 怎样使宝宝顺利断奶,或不用奶嘴而改用大口杯?
- 怎样停止晚上的哺乳?
- 怎样帮助宝宝一觉睡到天亮?

同时您也会从医生那儿得到一些健康和安全方面的知识,比如如何确保宝宝的饮食健康,如何让他避免晒伤,如何保证他的乘车安全等。