

三招引導寶寶學爬行 學得更快



爬行是寶寶成長發育過程中，很重要的一個大動作。爬行的過程，有助於寶寶骨骼、肌肉的鍛煉，為日後的行走跑跳奠定堅實的基礎，也有助於大腦的發育，提高身體各部分的協調性。因此，我們都建議爸媽們，平日要多創造機會給寶寶爬行。

有爸媽問，什麼時候才是爬行的最佳時機呢？又該如何引導寶寶開始實踐爬行呢？為此，本文就這兩個問題，給爸媽們一些參考！

最佳時機——6個月開始

由於寶寶正處於成長發育階段，每個時期的學爬要求是不同的。

在寶寶出生後至3個月內，爸媽要開始有意識地訓練其抬頭的能力。訓練時，可讓寶寶趴在鋪著墊子的地面上，然後將其小胳膊肘支撐起來，適當多趴會有助於增強其手臂的肌肉力量，為以後學爬行做好準備。

在寶寶滿6個月以後，爸媽們可以常讓他俯臥，在他面前放個玩具去逗引他，使他有一個向前爬的意識。

在寶寶滿7個月以後，可以

自己做到匍匐爬行，但動作為腹部蠕動，四肢不規則地劃動，注意不是向前，而是後退；

在寶寶滿8-10月以後，發展為四肢爬行，即用手和膝蓋爬行，最後發展為兩臂和兩腿均伸直，用手和腳爬行。

但注意的是要不斷地練習俯臥，反復鍛煉、雙腿的力量及重心和移動，嬰兒才會很快學會爬。

巧妙借助外物 引導寶學爬更容易

方法一：爸媽借點力

等寶寶趴穩了，月數大些可讓其俯臥在床上，爸爸媽媽用手掌頂住他的小腳板。

這時，寶寶會蹭著爸爸媽媽的手往前挪動。開始時可能整個小身子還不能抬高，爸爸媽媽可從旁邊扶住其身子助其前行，等其力氣夠了，手和腳可以匍匐前進了，就只扶住身子讓其學習往前挪動。

這類練習做多了，等寶寶能逐漸將胸部、腹部抬起來，並學會膝蓋和手掌一起協調用力時，

爸爸媽媽就可以放手讓其自己爬了。

方法二：小物品 增添趣味

等寶寶基本學會爬行後，爸爸媽媽們可想法辦幫其增加點爬行的趣味性。

例如爸媽可以在寶寶爬行前方用一面特殊材料製成的鏡子(不會打碎的)，或色彩對比強烈的圖案，或簡單的變臉圖形等玩具擺上，以引起寶寶的興趣，並有伸手拿取的欲望，促其向前爬行。以後可以把這些鏡子或圖案放在前後左右不同的方向，引導寶寶向不同方向爬行，以訓練其靈活性。

這種不斷轉換方向的爬行增加了寶寶認識周圍不同環境的機會，比在原地能看到更多更鮮豔的色彩，看到男女老幼不同表情的面孔，看到大小不同的物件，看到五彩繽紛的世界。充足的爬行訓練使寶寶的好奇心理得到滿足，由此也完善了神經系統的發育。

不過，在爬行過程中，一定要盯緊寶寶，做足安全措施。

寶寶學走路 常見四大錯誤姿勢

俗話說“三翻六坐七滾八爬周歲走”，說的是孩子在不同的年齡生長階段，所能夠自主實現的基本動作。寶寶到了九、十個月，能扶著東西可蹣跚地走路，這是媽媽們最期待的一幕。

可是，寶學走路會出現一些常見的錯誤姿勢，這不但影響寶學走路時的美觀，還會影響寶的生長發育。如果寶出現以下四種錯誤走路姿勢，媽媽們可要引起重視了。

寶學走路 常見的四大錯誤姿勢

寶學走路像螃蟹一樣

他的兩腳朝內，像個大夾子！在剛學會走路的孩子中，這種走路姿勢很常見。在最初的幾年中，小孩子走路時，頭往前探，使他的雙腳朝內。大約3歲左右，當他的大腿和小腿肌肉更結實後，這種走路的姿勢就會消失。如果他的雙腳一直朝內，你可以在他坐在地上玩的時候，注意讓他盤著腿坐，而不要讓他叉著腿。或者給他買硬幫的鞋，用不了一年的時間，你就可以糾正他走路的姿勢。

寶學走路像個鴨子

這是生理問題，因為他還是平足。小孩子需要在走路的過程中，磨練他的腳底的肌肉，練出弧形。95%的孩子在5歲前，腳底會自然出現弧度。蹬三輪或兩輪小輪童車，孩子腳底弧度會更快地形成。如果你覺得孩子走路難看，也可以在孩子2歲左右時，讓他做用腳趾夾鉛筆、手絹或大扣子的遊戲；在遊樂場玩時，拉著孩子的手，讓他踩滾桶；或是鼓勵他用腳尖走路。

寶學走路像西部牛仔

他的雙腿叉開，好像經過馬術訓練似的。2歲前，如果他的雙腿像個括弧，你不必太擔憂。然而，如果一直這樣，可能表明有缺鈣和維生素的跡象，就需要治療了。

夾著大腿走路雙腿呈現x型

一般在不願意走路(走不了長路，稍走

點路就嚷嚷著要抱)、不好動的孩子中較為常見。

寶學走路的正確打開方式！

彎腰用手托著寶學走路，真是一段最美，也是最累的時光……因為寶還沒學會走路，老娘的腰已斷了！

必須要在旁邊鼓勵……

買個學步車給寶吧，寶學走路有外八字傾向……

這些都是大家平常教寶學走路的方法，可這真的不是正確的，正確的學走路過程是：扶物扶站——扶物邁步——獨立站穩——扶物蹲起——獨立行走。媽媽們可以輔助寶學走路，方法是：

1、先要讓寶鍛煉短距離的走路。讓寶扶著牆壁站穩，媽媽離開一段距離，用語言、手勢或玩具鼓勵寶向前邁步，寶可能會有些緊張，往往會走得不太平穩，但很快就能走到媽媽的面前。

2、當寶短距離練習完成後，媽媽可以逐漸加長訓練的距離，一點一點讓寶練習往前走。如果怕寶突然摔倒，影響練習走路的興趣和信心，也可以讓寶往前走一步，媽媽就向後退一步，不斷地後退，同樣可以加長行走的距離。

3、保護好寶。最初練習的時候，爸爸媽媽一定要注意保護寶。等寶步伐靈活之後，才可以撒開手，與寶相隔大概幾十釐米。

4、要給予寶一定的鼓勵。當寶能走幾步的時候，可讓寶地上玩球，當球向前滾動時，寶自然會有往前追得欲望，這個時候寶可能就不會顧及摔倒，當寶摔倒的時候，爸爸媽媽要鼓勵寶，並讓寶勇敢的自己爬起來，這樣可以培養寶的堅強意志。

5、慎用學步車。很多家庭都給學步期間的孩子購買了學步車，有的人覺得可以幫助寶學走路，有的覺的很省事。其實，過早、過多使用學步車會影響寶發育。

這7句口頭禪 說的越多孩子越笨



口頭禪是一個人總是不經意掛在嘴邊的話，可能說者無心，但聽者有意。下面7句話，應該是很多媽媽氣急敗壞時最容易脫口而出的，雖然說時無意，但對孩子造成的影響及傷卻難以估量，所以開口前請三思，儘量不要再說了！

我跟你說過多少次了？

孩子可能又打翻了牛奶，孩子可能又穿反了鞋子……很多媽媽眉頭一皺，就會脫口而出“和你說過多少次了……怎麼又……耳朵長在哪裡……說那麼多次怎麼都記不住……怎麼那麼笨……”

“和你說過多少次了”這句話的言外之意就是後面的這一系列的抱怨和責怪。久而久之，孩子就會被你隨時隨地的責怪置於“內疚、自責”的田地裡，容易讓孩子形成自卑、沒有信心的性格缺陷。

別人會笑話你

當你的孩子嘶聲裂肺的唱歌，跟著音樂旁若無人地扭著小身體跟著舞動起來的時候，你是不是也曾和孩子說過“安靜一下，不是也曾經一下，不然別人會笑話你的。”

這句話的言外之意就是，你不能丟臉，不能讓別人笑話，你要和

大家一樣，不要做奇奇怪怪的事情，要趨同。這樣可能會讓孩子忽略了事件本身的對錯和價值，以及自己內心的真實感受，而最看重別人眼中的自己。長大之後可能更容易被外界的聲音影響，被別人的聲音裹挾。

我說不行就不行

和孩子說道理說到心累的時候，往往很多媽媽就口不擇言地說出這句話。這句話的意思就是——我是你老媽，我說的就是對的！你不要再給我爭論了！很多媽媽喜歡通過這句話來向孩子表明自己的“決心”，並且來顯示自己作為大人的絕對權威。

而孩子呢？會因為害怕和強權暫時變得“聽話懂事”，但是這種忽略了孩子想法的行為，可能會加重孩子的叛逆心理，反而不利於和孩子建立和諧的親子關係。

還是我來吧

可能孩子自己穿衣服沒穿進去，自己穿鞋穿反了，可能你們很趕時間，於是你說“還是我來吧”，於是讓孩子停下手上的事情，放著讓你來！也許，你來做更加有效率，也不容易出錯。可是你卻這樣硬生生地奪走了本來屬於孩子的鍛煉機

會。也許孩子已經很努力了，卻被打斷，也感受到了媽媽覺得自己做得並不好，這對孩子的積極性是一種打擊，會讓孩子產生挫敗感。

我數三下：1，2，3

“數到3你還不出來，看我怎麼收拾你！”

這是媽媽們最常用的招數，對付孩子不聽話或者磨蹭。剛開始用的時候，孩子會以為媽媽在跟自己玩，或者知道媽媽馬上就要生氣了，都會乖乖聽話。

可是久而久之，孩子也習慣了這種媽媽的“小把戲”，成了老油條。媽媽就開始覺得自己不乖了，不是好孩子了。“貼標籤”的事情，我們還是不要對自己的孩子做為好。

這有什麼好怕的？

孩子對世界上的未知常常充滿敬畏，對害怕的表達也比較直接。孩子們害怕怪獸、害怕吃藥打針、怕生怕黑……

說這話的本意也許是想讓孩子不要被自己的想像嚇倒，卻也有可能讓孩子覺得媽媽覺得自己膽小沒用。也讓媽媽的同理心消失，孩子因為得不到情感上的共鳴，和媽媽產生心理上的距離。

別管他，這孩子就這樣

孩子有時候愛玩愛鬧，有些媽媽不耐煩之下就會在眾人面前說孩子“他就這樣，不用管他！”

不要看孩子小，孩子是可以感受到媽媽這句話的嫌棄的意味，就好像自己親近的媽媽和其他大人站在了同一邊指責自己的不懂事和頑皮。這樣會讓孩子對於母親天生的親密感產生困惑。慢慢地，孩子也會被催眠，覺得媽媽說得對。放棄改正自己，破罐子破摔，行為消極。

提升顏值！ 牙齒護理從娃娃抓起

剛剛結束的世界游泳錦標賽，各位媽媽都看了嗎？孫楊實現單屆世界大賽雙冠，為大家帶來驚喜，但原來驚喜不止一個。不知道大家有沒有留意到，孫楊同學的牙齒變得好！

整！齊！樣子本來就不差，現在牙齒經過矯正，帥氣指數在蹭蹭蹭往上升，迷死一群媽媽粉啊！

牙齒對於一個人來說真的很重要，牙齒好壞不僅影響健康，還影響寶未來顏值。好的牙齒利於咀嚼，嚼碎了才能更好吸收。牙齒發育不正常，會影響寶自信心，甚至面部協調。高顏值寶寶，從一口好牙開始。

但有些父母會說：反正乳牙也會換，換牙後再好好護理就好啦。這是個天大的錯誤！細心呵護乳牙，恒牙才會健康整齊。所以，牙齒健康，需要從娃娃抓起。

嬰兒期（出生~七個月）

新生兒時期，寶寶一般依靠吸吮乳汁、果汁或是各種流質的輔食來獲得營養和水分。由於哺乳或溢奶的緣故，寶寶的口頰內或舌上常有奶漬殘留。這些物質長期滯留在口腔黏膜上就會變成口腔內細菌生長的溫床。

護理方法：父母可以用專用口腔清潔濕巾或用棉花棒以溫開水沾濕，輕拭舌頭、牙齦上的食物殘渣，養成餵食後即清潔的好習慣。

乳前牙萌出期（七個月~一歲半）

乳前牙萌出期間寶寶主要的口腔疾病是齲齒，也就是通常所說的蛀牙，而蛀牙主要是由牙菌斑引起的。清除牙菌斑應從第一顆乳牙萌出時開始。而這一早期的清潔工作，完全需要靠家長來完成。

護理方法：方法一：取一塊乾淨的紗布，放



在白開水裡浸濕一下，纏在你的手指上，然後輕輕地按摩寶寶的牙齦組織，清潔牙齒。

方法二：用市面上出售的專用指套牙刷，放在白開水裡濕潤後，再給寶寶清潔牙齒。不過，完成這一過程，首先要讓寶寶有安全感。

(PS：用一隻胳膊摟住寶寶，讓寶寶的頭靠在胳膊上，身子斜臥在懷裡，用另一隻手給寶寶清潔牙齒。最好每天睡前清潔一次。)

美國牙科學會建議：孩子在第一顆牙齒萌出後的六個月內，不超過一歲，要第一次看牙醫。之後大概半年看一次，或者是根據牙醫的建議。

乳後牙長出期（一歲半~三歲）

寶寶的乳後牙陸續長出，此時我們留意寶寶的乳白齒長出了沒有，若長出來了，就一定要把刷牙的工具從紗布轉變為牙刷。

護理方法：選用刷毛非常柔軟，並且不要多於三排的牙刷，用溫水進行洗滌即可，（如果寶寶的控制能力較好，不會輕易把牙膏吞下，也可以適當位給寶寶使用兒童專用牙膏。）這個時期寶寶已經開始可以進行自主行為，這時便是家長開始培養寶寶刷牙習慣的最佳時機。

最初可以由家長手持牙刷為寶寶刷牙，再慢慢過渡到由寶寶自主刷牙，家長在這個過程中要注意啟發寶寶的興趣，鼓勵寶寶的進步。

美國牙科學會：超過38.8°發燒都不應該歸結於任何的牙齒問題，包括長牙。