

巧招引導寶寶學爬行 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，我們都建議爸爸媽媽們，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，給爸爸媽媽們一些參考！

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，爸爸媽媽要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，為以後學爬做好準備。

在寶寶滿6個月以後，爸爸媽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 引導寶寶學爬更容易

方法一：爸爸借點力

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。

例如爸爸媽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，看到大小不一的物件，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步，這是媽媽們最期待的一幕。

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

寶寶學走路 常見的四大錯誤姿勢

寶寶走路像螃蟹一樣

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，而不要讓他又著腿。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。

寶寶走路像個鴨子

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。蹬三輪或兩輪小輪轆童車，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。

寶寶走路像西部牛仔

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。

寶寶學走路的正確打開方式！

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

必須要床沿走路，寶寶不敢走，媽媽必須要在旁邊鼓勵……

買個學步車給寶寶吧，寶寶走路有外八字傾向……

這些都是大家平常教寶寶走路的方法，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。媽媽們可以輔助寶寶學會走路，方法是：

1、先要讓寶寶鍛煉短距離的走路。讓寶寶扶著牆壁站穩，媽媽離開一段距離，用語言、手勢或玩具鼓勵寶寶向前邁步，寶寶可能會有點緊張，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，一點一點讓寶寶練習往前走。如果怕寶寶突然摔倒，影響練習走路的興趣和信心，也可以讓寶寶往前走一步，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、保護好寶寶。最初練習的時候，爸爸媽媽一定要注意保護寶寶。等寶寶步伐靈活之後，才可以撒開手，與寶寶相隔大概幾十釐米。

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

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，有人覺得可以幫助寶寶學走路，有的覺的很省事。其實，過早、過多使用學步車會影響寶寶發育。

開學啦！這8類玩具要小心

暑假就快要結束了，家裡的小魔王們終於要上學了，爹媽們可以輕鬆一口氣了，再也不用擔心孩子沉迷手機、電視、平板。可是，爸爸媽媽們要注意咯，孩子上學了，要尤其注意他們的玩具！並不是所有的玩具都適合給孩子們玩，咱們在選擇玩具的時候要學會怎麼挑選安全的玩具。小編整理了要小心的8類玩具喲！當孩子在玩這8類玩具的時候，要尤其注意啦！

危險指數5顆星：彈射類玩具

這一類的玩具危險指數高，並不建議給孩子玩。以玩具水槍為例，在很多家長和孩子的眼裡，水槍噴射出來的只是水而已，怎麼可能有殺傷力呢？Nonono~要知道，被玩具水槍射傷眼睛的案例不在少數。這些看似無傷大雅的水槍的殺傷力可不容小覷啊！

而在前段時間，學校附近售賣玩具牙籤弩，更是引起了家長的關注與討論。為避免更多彈射類玩具產品傷害事件的發生，爸爸媽媽在給孩子買彈射玩具時，不妨參考國家質檢總局缺陷產品管理中心給到的提示：

1、不要給兒童購買或玩耍彈射物（即子彈）太小的彈射類玩具，有致兒童因吞嚥或吸入子彈而發生窒息的危險。尤其是禁止3歲以下兒童玩耍此類彈射玩具。

此外，還要特別注意，不要給兒童購買或玩耍吸水彈過小的彈射玩具（子彈吸水膨脹後方可發射），一旦兒童因某種原因吞嚥或吸入子彈，子彈在體內吸水膨脹，可能會導致窒息、腸梗阻等傷害。

2、不要給兒童購買或玩耍子彈存在危險銳利邊緣或危險銳利尖端的彈射玩具。不要購買或玩耍硬質子彈端部直徑過小的彈射玩具。

3、要購買或玩耍子彈帶有保護端的彈射玩具，保護端應用磁性吸盤材料或彈性材料製成，且保護端不容易與子彈分離。如果保護端與子彈可以分離，應注意分離後的子彈不能從預定彈射機構中發射。

4、不要讓兒童使用非玩具本身提供的子彈發射，如鉛筆頭、釘子和石子等這些有潛在危險的彈射物。

5、不要讓兒童對著別人尤其是頭部玩彈射類玩具，特別是子彈速度較快的情況下，一旦瞄準臉部或眼睛發射，可能會擊傷面部或眼睛。

6、不要給兒童玩耍成人用的飛鏢類體育用品，有致兒童因玩耍該類產品而被可觸及的功能性銳利尖端劃傷

或刺傷的危險。

7、儘量不要購買無廠名廠址標識的產品。

8、若兒童在使用玩具過程中發生傷害事件，消費者可向國家質檢總局缺陷產品管理中心報告有關產品傷害資訊。

危險指數4顆半星：微型玩具

哨子、骰子以及一些大玩具上容易脫落的零部件對孩子來說都是非常危險的，孩子很容易將這些小東西吸入口腔，引起孩子咳嗽、嘔吐甚至導致窒息死亡。

危險指數4顆星：面具類玩具

面具玩具多為塑膠製品，也有用紙漿或木漿壓制而成的。圖案為卡通的人或動物形狀。孩子們非常喜歡佩戴這些面具玩耍，特別是在萬聖節、耶誕節等盛大節日裡。然而，雖然這中小物件看似不驚人，但因為它會與孩子的五官長時間接觸，實際上也暗藏了一些危險。

有專家指出，一些不合格的面具玩具是有毒塑膠製成的，含有有毒化學物質，再加上面具與孩子的五官十分貼合，孩子很容易就會將面具中的化學物質吸入體內，從而造成傷害。不過，某些會散發刺鼻氣味的玩具或日用品也同樣危險。

此外，有的面具玩具本身密不透風，在口鼻處幾乎沒有留下呼吸的地方，如果孩子長時間佩戴，容易造成大腦缺氧、頭暈眼花的現象，嚴重時還會造成窒息。所以，在購買塑膠面具時一定要看它的原材料是否合格，再看進氣口是否設計得合理。

危險指數4顆星：小型磁性玩具

磁性玩具，比如磁性拼圖、磁性積木、磁性飛鏢玩具、磁性畫板等含磁性的玩具，也存在安全隱患。由於磁性玩具多小零件，寶寶們很容易誤吞。誤吞這些磁性部件後，需要通過手術移出，這對寶寶的消化道的傷害



非我們能想像的。因此儘量避免給6歲以下的寶寶玩磁性玩具。

此外，在選購磁鐵玩具時，也要檢查產品說明書及產品標識等是否齊全，有沒有磁性小零件，磁性小零件是否容易脫落等等。在寶寶玩耍的時候，爸爸媽媽也要在旁邊做好監督和必要的提醒，以防意外的發生。

危險指數4顆星：帶繩的玩具

由於繩索纏繞而引發的意外，常有耳聞。在孩子中特別流行的YOYO球、拖拉玩具等都帶有繩索。這些繩索很容易纏繞在孩子的手指上或脖子上，容易引發意外。

在給孩子選擇這一類的玩具時首先要看孩子的年齡，小年齡的寶寶不建議給TA玩帶繩的玩具，建議給6歲以上的兒童選擇此類玩具比較好，而且繩子的長度最好不要超過寶寶的脖子周長，以防出現繩子纏頸的意外。

危險指數3顆半星：高分貝發聲玩具

發聲玩具，是指能發出響聲或音樂聲的玩具，比如通過氣體擠壓發聲的慘叫雞、利用晶片和喇叭發聲的電動玩具車，以及通過敲擊發聲的地鼠遊戲機等等。好的發聲玩具能刺激寶寶的視覺和聽覺發展，而分貝過大的發聲玩具則可能對寶寶的聽覺造成損害。

人的耳蝸裡，存在著1.5萬到2萬

個弱小但卻非常精密的“感應接收器”。一旦它們受到損傷，就不能再把聲音傳送給大腦了，而這種損傷多是不可逆的。專家稱，5歲以下的兒童，聽力都處在發育階段中，如果環境中的噪音超過80分貝且持續5分鐘以上，聽覺系統就會受到影響。

我國在2016年1月1日起施行的玩具新規中明確規定，發聲玩具應符合下述要求：近耳玩具產生的平均聲級不應超過65分貝；除近耳玩具外的所有其他玩具產生的連續聲音的平均聲級不應超過85分貝。

因此小編建議，媽咪們在選購玩具時應優先挑選品質有保障的大品牌產品，千萬別隨便撿路邊攤。拿回家後，用手機下載一兩個測環境噪音的app，看看買到的玩具聲音是否超出了上述要求。如果沒有，那就可以放心使用啦~

危險指數3顆半星：發光玩具

發光陀螺、發光抱枕、七彩手指燈等玩具能發出絢麗的光彩，給孩子帶來不少歡樂，但由於發光玩具的光比較刺眼，而且閃爍速度快，孩子長時間受強光刺激，雙眼的視力會減弱，甚至會傷害到視網膜。因此，儘量讓孩子避免在黑暗的地方玩發光玩具，而且要控制寶寶玩的時間，平時要注意眼睛的休息。

危險指數3顆半星：氣球玩具

很多小朋友都喜歡玩氣球，特別是一些氣球做成的玩具。但如果氣球

爆炸就會導致小孩子受到傷害，特別是一些氣球，如果遇到火的話就會爆炸燃燒。另外，氣球爆炸後的一些碎片若進入孩子的呼吸道，會直接影響著孩子的生命安全。

危險指數3顆：毛絨玩具

對於毛絨玩具來說，填充物不合格是一個非常大的隱患。有些孩子喜歡抱著毛絨玩具睡覺，甚至拿毛絨玩具咬著玩，一旦絨毛脫落進入氣管，孩子就很可能產生諸如呼吸道感染等疾病，嚴重的還會引起支氣管痙攣、咳嗽甚至哮喘等，部分小孩會出現濕疹等皮膚過敏現象。

此外，許多毛絨玩具的眼睛、鼻子、扣子等都是被粘貼到玩具上的，體積較小，極易被孩子吃到嘴裡而成為氣管異物，甚至導致孩子窒息等嚴重狀況。因此，爸爸媽媽在購買毛絨玩具時要優先選擇短毛的、不易脫毛的款式，仔細檢查玩具的小部件是否容易脫落，買回來後定期對毛絨玩具進行清潔和消毒，以消除不安全隱患。

以上的選購技巧，爸爸媽媽們都掌握到了嗎？玩具是孩子必不可少的小夥伴，是開啟孩子智慧大門的好工具。一款優秀的玩具不僅要安全、品質過關，而且還要寓教於樂。爸爸媽媽們在給寶寶選購玩具的時候，切記過濾掉危險玩具，給孩子選擇一款安全、品質過關的好玩具哦，讓這個暑假，孩子依然能夠玩得安全、玩得開心！