

9-12个月

将会发生什么情况？

- 宝宝应该更多地爬行，更多地使用双手。
- 他们可能会站立或开始行走。
- 他们能够咀嚼食物，但不要给宝宝吃坚硬的食物，因为可能会造成窒息。
- 对宝宝说话、读书，将帮助他们学会如何说话。
- 宝宝在和熟悉的人在一起时会十分高兴，但可能不喜欢陌生人，或不喜欢你离开。
- 和宝宝一起玩游戏，给他们玩具，将帮助他们了解周围的世界。
- 核对安全检查表，确保宝宝处于安全状态。

每个宝宝都以自己的速度发育着，通常会经历相同的阶段或重要时期，基本上顺序相同。

宝宝会不断成长和学习，但并不一定总是顺利流畅。有时，他们会练习某些技巧，但看上去似乎并没有什么动作。而有些时候，他们会很快地学会许多技巧。

最重要的是，宝宝感到快乐，不断成长，不断进步。

了解宝宝

了解宝宝的发育能力、他们在每个阶段能够和不能做哪些事，将帮助你：

- 让宝宝保持安全
- 帮助宝宝发育
- 了解宝宝的行为
- 从关心宝宝中获得满足感和享受感。

关心宝宝

宝宝需要感到被爱、被保护和安全。

帮助宝宝与生活中的重要人物建立亲密关系，这是实现这个目标的积极步骤。

与此同时，试图避免在宝宝周围发生家庭争吵或暴力。这将让宝宝感到更加安全。

成长与发育

从9个月到12个月，宝宝也许能够：

- 在没有支撑的情况下坐较长时间。
- 转身，而不会失去平衡。
- 伸手从地板上捡起玩具。
- 从翻滚、扭动到四肢着地爬行。有些宝宝可能会有不太常见的爬行动作，但他们的重点是到达某些地方，而不是如何做到。
- 依靠家具或其它支撑物站立起来。最初在依靠支撑物站立时，他们将能够缓慢地放低身体，直到坐着的姿势。他们可能会跌倒或哭着要求帮助，但马上就会再次站立起来。
- 利用家具作为支撑，逐渐侧身行走。
- 学会在两只手被拉的情况下行走，然后拉住一只手。
- 可以独自站立一会儿，甚至在12个月之前，在没有帮助的情况下行走。

使用双手

宝宝使用双手的能力在这个阶段快速开发。宝宝的手越来越有技巧，可以用指尖握紧和控制。

随着宝宝能够更好地控制物体的释放，他现在可以搭积木，将物品放在容器内。

这个年龄的宝宝还会以各种方式练习投掷技巧，例如对着婴儿车和婴儿椅投掷玩具和食物。

进食习惯

这个年龄的宝宝不需要将所有食物都弄得很细。

现在宝宝可以在有牙齿或没有牙齿的情况下拒绝。但是，不要给宝宝吃坚果、胡萝卜或苹果之类的坚硬食物，因为可能会造成宝宝窒息。

有些宝宝喜欢用手指来自己进食，但你必须在一旁监督。他们还喜欢尝试拿着调羹自己进食。

这个年龄的大多数宝宝喜欢拿着杯子，从杯子中喝水，所以在水即将喝完时，对他们提供帮助。尽管这可能会弄得一团糟，但可以鼓励宝宝的独立性。

语言

9-12个月之间的宝宝对所有声音都很感兴趣，尤其是自己和别人的声音。

在这段时间内，他们可能会说出第一个真正的词，尽管夹杂在他们发出的其它噪音内，很难听到。

他们喜欢：

- 呀呀学语地自我娱乐
- 通过手指和发出声音来表示他们要什么。

你对宝宝说得越多，对他们的沟通尝试响应得越多，他们的语言技巧就越容易开发。

宝宝通过大量常规和重复来学习语言。因此在这个阶段，反复使用单一词汇能够让宝宝有机会听到这些词，最终加以模仿。

请记住要和宝宝保持同样的水平，谈论他们感兴趣的东西。

在更换尿布和洗澡等日常活动中进行交谈，将帮助宝宝学习语言。

读书和谈论图片是帮助宝宝培养语言技巧的另一种方式。

宝宝与他人

在这个年龄，宝宝对他人更加信任，享受熟人的陪伴，但：

- 有时会拒绝陌生人和陌生的声音
- 即使你短时间离开，也会感到不高兴。

这是宝宝发育的正常阶段，因为他们开始懂得熟悉和陌生人之间的差别。

通过玩耍来学习

玩耍是宝宝了解世界的方式。适合宝宝年龄的各种玩耍方式能够为他们带来发育和学习所需的经验。

宝宝需要有机会探索和练习新的技巧。

你可以与宝宝玩耍交谈，从而提供这些经验。

可以玩的游戏有：

- 手指脚趾歌和儿歌（例如“这只小猪”）
- 躲猫猫
- 拍手
- 倾听和模仿声音





在这个年龄，有帮助的玩具包括：

- 可以推动的汽车和火车
- 玩具电话
- 积木和其它堆叠玩具
- 套杯
- 嵌入拼板
- 活动玩具套装
- 柔软的搂抱玩具
- 家用容器
- 蜡笔与纸
- 沐浴玩具
- 中号到大号球。

安全第一

儿童需要花多年的时间来学习安全知识，您的宝宝需要靠您来保证其安全。

无论您的宝宝有几岁，您都可使用此检查清单来确保宝宝目前和成长中的安全。

关心您的宝宝

- 切勿将您的宝宝独自留在换尿布的台子或其它家具上、浴盆中、游泳池中、车中或宠物附近。
- 在喂食时抱紧宝宝，奶瓶无法提供支撑，因为宝宝可能会吐奶或将奶吸入气管。
- 不要用微波炉加热宝宝的奶瓶，因为这样加热牛奶温度可能不均匀，有烫伤宝宝嘴唇的危险。
- 在抱着宝宝时，永远不要喝茶或咖啡等热饮料，由热水和饮料引起的烫伤会对宝宝造成严重的伤疤。
- 保护宝宝不受阳光直射，可采用防护用品，如防晒霜、衣服和帽子等加以保护。防晒保护资料可向昆士兰癌症协会索取，电话 13 11 20。

玩具

- 玩具必须安全、耐用、可以洗涤。
- 玩具不应有：
 - 悬挂的缎带、长绳或橡皮筋；
 - 小零件或不牢固的零件，可能会被拉下或咬下；
 - 可能会被拆下的哨子；
 - 锐利的边缘或尖端；
 - 会发出卡塔声、可以取下的部分。
- 确保出牙嚼环不会被咬穿。
- 所有搂抱玩具应该用旧丝袜、涤纶或聚酯纤维填充。（碎泡沫塑料、豆子和珠子可能会被宝宝吞下或进入眼睛或鼻子。）

衣物和安抚奶嘴

- 如果宝宝有安抚奶嘴，检查它：
 - 是否状况良好
 - 是否没有缎带或链条
 - 塑料把手上是否有孔，以便在紧急情况下快速方便地取出
 - 是否用来安抚宝宝，而不会让他昏睡。
- 拆下衣物上所有不牢固的缎带或饰边，因为它们可能会让宝宝窒息。
- 查看手套和鞋子内，确保没有布环或线缠绕宝宝的手指和脚趾，因为它们会影响血液循环。
- 给您的宝宝穿上燃烧缓慢或减少火灾危险材料制成的睡衣。

洗澡时间

- 在把宝宝放进浴盆之前，始终记得检查水温。
- 在洗澡时间，永远不要把宝宝独自留在浴盆里，一分钟也不行。
- 不应该让较大的孩子或少年照顾宝宝，无论他们看上去多么可靠
- 检查家中安装的水温调节设备是否正常运行，并设置在合适的温度（50°C）。

食物

避免给宝宝喂食较硬食物，例如坚果、苹果或胡萝卜，以防他们被噎住。

有关喂食宝宝何种食物的全部信息，请参见“母乳喂养和进食固体食物”情况数据表。

家中

- 为防止摔倒，当宝宝在蹦床上、推车中或高脚椅上时，务必确保宝宝用皮带安全束缚。不要使用幼儿学步椅。我们不推荐用学步椅，它们对于正常、健康的幼儿而言没有必要。
- 如果把宝宝放在超市手推车内，确保始终和宝宝在一起。
- 为帮助宝宝以后了解并接受安全限制，每天应将宝宝放在围栏中一小段时间。
- 使用安全栅栏隔离您不想宝宝进入的台阶、楼梯和房间，并让他们远离壁炉、游泳池和加热器。
- 为了使您的宝宝无法接触热水龙头，请将浴室门保持关闭。
- 宝宝玩耍时，始终要检查周围，确保没有可吞下的小物品。一般而言，任何小到可放入照相胶卷筒的物品均有可能被宝宝吞下去。针、电池、死虫、纽扣、珠子、坚果、硬币和其它较小物体可能造成您的宝宝窒息。
- 检查您家中是否有溺水危险。将尿布桶置于不常去地方的高处，盖紧盖子。厕所门保持关闭。在5厘米深的水中两分钟即可使儿童溺水。
- 确保所有下部橱柜都有儿童安全式插销，抽屉必须有锁，以限制取用有毒物品、药物、清洁产品、小刀、剪刀和其它锐利物品。
- 将水壶和熨斗置于儿童触及范围之外。使用炉子保护装置和弯卷圈式电源线，以免儿童牵拉热的食品和饮料倒在他们自己身上。务必将蒸锅把手转向炉子的后面。
- 在家中各处安装烟雾报警器并经常检查。这不仅保护宝宝，还能保护你全家。欲知更多详情，请联系当地消防处。
- 将加热器、风扇和热饮料等危险物体置于儿童触及范围之外。
- 检查家具（如咖啡桌）是否坚固，以防止儿童拉动。
- 要仔细监督宝宝与任何动物之间的交往，尤其是家犬。确保宝宝不在没有监督的情况下与家庭宠物接近。
- 当宝宝开始用嘴巴品尝周围所有东西的时候，要注意中毒的危险。在厨房、洗衣间和车库内安装上锁的橱柜储存有毒物品，不要将化学品倾倒入其他容器（尤其是食品或饮料瓶）。
- 避免在宝宝周围吸烟。香烟、打火机、烟灰缸和烟蒂等要放在孩子拿不到的地方，因为香烟和烟蒂对孩子而言是有毒物品。
- 检查家中已妥善安装了安全电气开关，运行正常，以防触电。
- 在不使用时，盖上所有电源插座。



Queensland
Government
Queensland Health



室外活动

- 切勿将您的宝宝独自留在游泳池附近 – 一秒钟也不行。
- 确保外面有安全、阴凉的游戏场所。应用栅栏将其与足球场、温泉区、道路和车道隔开。在乡下，应留出远离水坝和排水沟的特殊栅栏区域作为儿童的游戏场所。
- 定期检查室外游戏场所是否存在对孩子造成伤害的东西，例如：
 - 花园工具
 - 突出的树枝和其它尖利物体
 - 无阻挡的水流
 - 园用肥料或化学物品
 - 水池用化学物品
 - 有毒和刺激性植物
 - 蘑菇和毒蕈

外出

- 倒车之前时永远要确定宝宝所处的位置。
- 每次宝宝乘坐汽车时，都必须放置在经过认可的儿童座椅内。更多有关这些座椅的资料可向当地的救护车站询问，或打电话 (07) 3854 1829 给昆士兰儿童安全组织(Kidsafe)。
- 当宝宝被放在购物车或婴儿车内时，始终确保宝宝系上安全带，以防止宝宝掉出。始终要与宝宝在一起。
- 永远不要在购物时将宝宝独自留在车里 – 一分钟也不行。

睡眠时间

在宝宝的第一年中，四大要点可以帮助你的宝宝安全入睡，减少婴儿猝死症 (SIDS) 的风险。

1. 从出生起，就让宝宝仰卧入睡，绝对不要俯卧或侧卧。
2. 在宝宝入睡时，小心不要让被褥遮盖宝宝的头部和脸部。
3. 在宝宝出生前后，保持禁烟的环境。
4. 提供安全的婴儿床、安全的床垫、安全的被褥和安全的睡觉场所。

选购婴儿床时务必符合澳洲婴儿床标准 (AS 2172)。

再生利用旧的育婴家具可能对宝宝很危险 – 所以对朋友和亲戚好心送的婴儿用品要按照现行的标准认真检查。

欲知安全育婴家具的详细指南，请前往www.consumer.gov.au网站，搜寻名为 'Keeping baby safe' 的文件。



婴儿床

在12个月之前，宝宝最安全睡眠场所是放置在您床边的婴儿床。

若要为您的宝宝提供安全的睡眠场所：

- 让宝宝的脚顶住婴儿床的底部
- 确认婴儿床符合澳大利亚婴儿床标准
- 婴儿睡衣要塞进去，确保被褥不会松开
- 婴儿床里不要放被子、薄被、羽毛被、枕头或婴儿床缓冲材料
- 使用适合婴儿床大小的、坚固清洁的床垫

请记住...

密切注意您的宝宝是确保其安全的唯一途径。

更多信息

如果你希望获得有关宝宝发育的更多信息，或对宝宝感到担忧，请向儿童保健护士或医生咨询。

也可前往当地图书馆借阅有关儿童发育的书籍。

致谢

这份情况说明书是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

