宝宝喜欢用嘴巴探索世界：了解“宝宝用嘴含”的正常行为与应对妙招

很多新手爸妈在带娃过程中，都会遇到宝宝喜欢“用嘴含”各种东西的情况，从自己的小手、玩具到家里的各种物品，似乎没有什么不能往嘴里送。这让不少家长感到担忧，担心宝宝会吃到不干净的东西，或者有被噎到的风险。事实上，“宝宝用嘴含”是宝宝探索世界、认知事物的重要方式，是他们发展过程中一个非常普遍且正常的现象。理解这一点，有助于我们更科学地引导和处理。

宝宝用嘴含：触觉和味觉的探索盛宴

宝宝出生后，视觉和听觉虽然在发育，但触觉和味觉是他们最早发展起来、也是最敏感的感官。对他们来说，嘴巴是获取信息最直接、最有效的工具。通过用嘴巴含、吸吮、咀嚼，宝宝能够感知物品的质地（软的、硬的、光滑的、粗糙的）、形状、温度、味道，甚至是它们的重量。这个过程就像是我们成年人通过手去触摸、观察一样，是宝宝认识世界、建立对事物初步认知的重要途径。

很多时候，宝宝“用嘴含”也是为了缓解出牙期的不适。当牙龈感到瘙痒、肿胀时，用力地啃咬可以带来一定程度的舒缓。所以，看到宝宝含着安抚奶嘴，或者某个特定的磨牙玩具，这都是他们自我安抚和探索的一种表现。

常见“宝宝用嘴含”的情况与家长应对

最常见的情况莫过于宝宝含自己的小手。从几个月开始，宝宝就能把小手举到嘴边，并且开始尝试含吮。这不仅是他们认识自己身体的一部分，也是在为日后的自主进食做准备。

当宝宝开始接触玩具时，几乎所有家长都会经历“这个玩具是不是也要放嘴里”的疑问。对于专门为婴幼儿设计的玩具，只要材质安全、符合国家标准（如3C认证），并且定期清洗消毒，那么宝宝适度地用嘴巴探索，通常是安全的。关键在于家长要做到以下几点：

* 选择安全卫生的玩具： 优先选择材质无毒、易清洗、不易产生小零件脱落的玩具。毛绒玩具、小零件过多的玩具要格外注意。

* 定期清洁消毒： 宝宝的口腔免疫系统尚未发育完善，对于常被宝宝含吮的玩具，要定期用温和的清洁剂清洗，并进行必要的消毒（如煮沸、蒸汽消毒，根据玩具材质选择）。

* 观察宝宝行为： 留意宝宝“用嘴含”的物品是否合适。例如，家里的遥控器、钥匙、硬币等，虽然可能在宝宝眼中具有新奇的吸引力，但存在卫生和安全隐患，需要及时制止并提供安全的替代品。

* 提供合适的磨牙物品： 当宝宝出现出牙迹象时，提供专门设计的磨牙棒、磨牙胶等，可以有效地引导宝宝的啃咬需求，同时也能缓解出牙的不适。

区分“正常探索”与“潜在风险”

虽然“宝宝用嘴含”是正常现象，但我们也要学会区分其中的潜在风险。

正常探索的迹象：

* 宝宝对不同材质、形状的物品表现出兴趣，并用嘴巴进行感知。

* 含吮的对象是相对安全的物品，如玩具、自己的手指。

* 含吮行为主要集中在宝宝的探索和认知阶段。

需要警惕的情况：

* 吞咽异物风险： 宝宝含吮小零件（如玩具上的纽扣、电池、硬币、小石子等）时，存在误吞的风险，可能导致窒息或消化道损伤。

* 卫生问题： 含吮被污染的物品，如地面上的物品、成人不洁的手，可能导致病菌感染。

* 出牙期过度啃咬： 如果宝宝过度用力啃咬硬物，可能损伤牙龈或牙齿。

* 异常的含吮行为： 如果宝宝表现出对非食物物品的强烈、持续的啃咬欲望，或者出现挑食、异食癖等情况，可能需要关注是否存在微量元素缺乏或其他健康问题，建议咨询医生。

宝宝用嘴含的误区与科学认知

很多家长对“ 宝宝用嘴含 ”存在一些误区，比如认为宝宝“ 用嘴含 ”就是不爱干净，或者是“ 有啥问题 ”。

误区一：所有“ 用嘴含 ”都是不卫生的。

真相： 宝宝探索世界的方式有限，用嘴巴是他们最直接的途径。只要家长提供的是安全、清洁的物品，并且对被宝宝含吮的物品进行定期清洁，那么适度的“ 用嘴含 ”是正常的，也是宝宝认知发展的一部分。

误区二：宝宝“ 用嘴含 ”是坏习惯，要及时纠正。

真相： 除非宝宝含吮的是明显不安全的物品，否则强制性的制止可能会压抑宝宝的探索欲望，甚至引起他们的逆反心理。更科学的做法是，在保证安全的前提下，提供更多安全、适合探索的物品，引导宝宝的注意力。

误区三：宝宝到了某个年龄就应该停止“ 用嘴含 ”。

真相： 宝宝“ 用嘴含 ”的频率和对象会随着年龄增长而变化。通常，随着宝宝行动能力增强，视觉和触觉的精细化发展，他们会逐渐从嘴巴探索转向更多运用手和眼。但偶尔的、对某些特定物品的含吮，在早期也可以持续一段时间。关键在于观察，并结合宝宝的整体发展情况来判断。

理解“ 宝宝用嘴含 ”背后的发展规律，我们就不会过度焦虑，而是能以更积极、更科学的态度来陪伴宝宝成长。为宝宝提供一个安全、丰富、适合探索的环境，比单纯地制止他们的行为更为重要。

FAQ

* 我的宝宝1岁了，还在不停地用嘴巴含玩具，正常吗？

1岁宝宝的探索欲望依然很强，用嘴巴含玩具是他们感知和认识世界的方式。只要玩具是安全的，并且定期清洁，通常是正常的。如果宝宝表现出对其他不安全物品的过度啃咬，或者影响进食，可以咨询

医生。

* 宝宝含我的手指，正常吗？我需要阻止吗？

宝宝含手指是早期认识自己身体、寻求安慰的常见行为，通常是正常的。如果您的手是干净的，通常不需要阻止。但要注意，如果宝宝含得太用力，或者是在您手上沾有不干净物质时，可以温和地引导。

* 宝宝快要长牙了，一直咬嘴唇，可以吗？

宝宝在长牙期可能会表现出各种不适，啃咬是缓解牙龈瘙痒的一种方式。啃咬自己的嘴唇通常是无害的，但如果啃咬得过于频繁或用力，可以尝试提供专门的磨牙玩具，帮助宝宝缓解不适，同时也避免过度损伤。