

思维能力、想象力，丰富内心的情感世界。

如何选择绘本

给宝宝选择绘本，要遵循以下四个原则。

第一，颜色鲜艳，图案简单。随着视觉功能的发育，颜色的分辨能力也逐渐增强，除了黑色和白色，宝宝对其他鲜艳的颜色，如红、黄、蓝、绿，也非常感兴趣。家长可以给宝宝选一些彩色卡，或颜色鲜明、图案简单的图书。彩色卡虽不是绘本，却可以成为绘本阅读的铺垫，而且卡片的颜色能够刺激宝宝视觉的发育，促进视觉完善。

第二，构件牢固，不易撕坏。这个月龄的宝宝正处在口欲期，喜欢用嘴探索世界，而且随着精细运动能力的发育，对想要的物品往往会“五指并用一把抓”，于是啃书、撕书成了家常便饭。因此，可以选择硬板书、布书，即使宝宝啃咬、撕扯也不容易损坏。

第三，故事简单，内容易懂。这个月龄的宝宝认知能力比较低，文字太多、内容复杂的绘本，会给宝宝的“阅读”带来困扰，因此应选择一页一字或者图画易懂的绘本，以易于宝宝理解。

第四，有较强的互动性。这里“互动性较强”指的是可以“玩”的绘本，比如翻翻书、洞洞书、立体书、触摸书、有声书等，不仅可以用眼睛看，还可以用耳朵听、用手触摸、用嘴啃，动用所有感官，刺激宝宝主动发现绘本里的小惊喜，增加阅读的兴趣。

如何给宝宝读绘本

选好了合适的绘本，家长就要开始尝试和宝宝一起读了。考虑到这个月龄宝宝的发育特点，家长要用缓慢且轻快的声音，耐心讲解每一页内容，对于需要强调的内容，可以使用夸

崔医生特别提醒：

小宝宝多为远视眼，看绘本时书与宝宝之间的距离，应控制在20厘米左右，以免宝宝要努力调节眼睛焦距才能看清，不利于视觉发育。另外，要将书摆在宝宝的正前方，而非家长面前，以免宝宝长时间注视偏斜位置的画面而出现斜视。

张的语气和表情，增加宝宝的兴趣。

为了从小培养宝宝的阅读兴趣，家长可以每天安排2~3次的阅读时间，每次3~5分钟。最好选在宝宝吃饱、睡好、情绪较好的时候，比如饭后、洗澡后、睡觉前等。一旦宝宝表现出烦躁，家长要灵活调整阅读时间，不要在宝宝正在做事时而强迫他读绘本。

第6章 4 ~ 5 个月的宝宝

宝宝满四个月了，部分妈妈已返回工作岗位开始上班。这一章着重讲解了与背奶、母乳储存等事宜有关的注意事项，以便保证宝宝在妈妈上班期间也能吃到优质的母乳。此外，在这个月龄段，部分宝宝开始萌出第一颗乳牙，本章也会介绍乳牙萌出的相关知识。

了解宝宝

● 宝宝4个月会做什么

4个月时，宝宝应该会：

- 发出尖叫。
- 笑出声。
- 视线跟随人或物追到 180° 的范围。

- 将两只手握在一起。
- 自发微笑。

4个月时，宝宝很可能会：

- 俯卧抬头 90° 。
- 抓住引逗他的玩具，比如拨浪鼓等。

4个月时，宝宝也许会：

- 双腿支撑一点重量。
- 拉坐时，头部不后仰。
- 俯卧抬胸。
- 伸手去够自己想要的东西。

4个月时，宝宝甚至会：

- 玩躲猫猫游戏。
- 拒绝别人把玩具拿走。
- 自己吃饼干。

● 宝宝的拇指还是伸不直

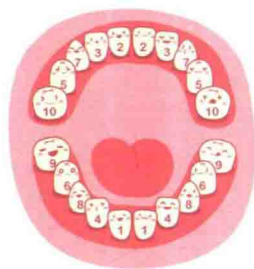
正常情况下，宝宝满百天后，紧握的拳头就会慢慢放松，手指逐渐伸直，随之拇指从掌心中伸出来，再握拳时，拇指可以像成人一样握在其他四指外。如果这个月龄的宝宝仍无法自主伸直拇指，可能是因为锻炼的机会少，没有做过抓握或摊开手掌的练习。对于这种情况，家长要通过一些方法帮助宝宝，以免拇指长时间呈内收状态，造成手掌大鱼际肌肉挛缩，影响其他精细运动的发育。最常用的办法是让宝宝多趴卧，也可以多让宝宝抓握玩具或做手指游戏，让拇指得到锻炼。

● 宝宝出牙的时间和顺序

许多家长将“长牙”和“出牙”混为一谈，实际上这是牙齿发育的两个阶段。新生

宝宝的牙床看起来光秃秃的，其实早在胎儿期，乳牙的牙胚就开始发育了。宝宝出生时，牙龈内部已经存在乳牙和恒牙两层牙胚。从胎儿期的牙齿发育到乳牙顶破牙龈萌出前，这个阶段称为长牙；而出牙是指从第一颗乳牙萌出开始，直到 20 颗乳牙完全长齐的过程。

通常宝宝会在出生后 4 ~ 10 个月开始出牙。通常情况下，宝宝萌出的第一颗牙是下颌的中切牙，也就是常说的下门牙。下门牙萌出后，再过 1 ~ 4 个月，上门牙也会陆续萌出。2 ~ 3 岁时，20 颗乳牙一般就会完全长齐。



▲ 图 2-6-1 宝宝乳牙萌出顺序图

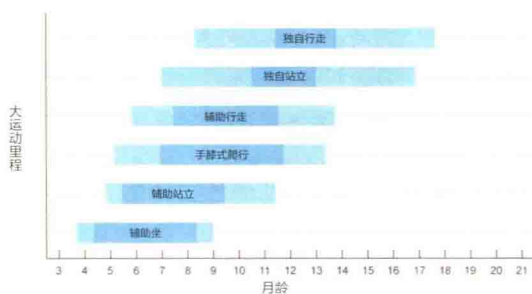
宝宝出牙早晚与很多因素有关，比如遗传、营养吸收水平、牙龈接受适度刺激的频率等，只要第一颗乳牙在宝宝出生后 13 个月内萌出，就是正常的，家长无须担心。

另外，出牙顺序和节奏也存在差异，乳牙并非按时间匀速萌出。有时宝宝连续 1 ~ 2 个月都没有出牙，有时又会同时萌出 3 ~ 4 颗；有的宝宝牙齿是一对一对萌出，有的是一颗一颗萌出，还有的不按常理出牌，打乱常规顺序出牙。

每个宝宝都有自己的发育规律，出牙同样存在很大的个体差异，家长完全没必要在宝宝出牙的过程中和别的宝宝进行对比，徒增不必要的焦虑。

● 宝宝大运动发育时间表

每个宝宝的生长发育起点不同，各项能力在发育过程中也有各自的节奏，因此家长千万不能教条，过分纠结所谓的标准时间。右图是宝宝 6 项大运动发育时间表，家长可以用来初步判断宝宝的大运动发育情况。



▲ 图 2-6-2 宝宝 6 项大运动发育时间表

其中，深蓝色区域代表绝大多数宝宝都能够掌握某项大运动的时间段；浅蓝色区域则代表少数宝宝的发育状况。如果宝宝对应的某项大运动发展在左侧浅蓝色区域内，说明发育稍微超前；如果落在右侧浅蓝色区域内，则说明该项大运动发育较迟缓，家长要重视，积极查找原因，并根据情况为宝宝提供机会多练习。

如果发现宝宝某一大运动发育迟缓，家长要关注宝宝对前一阶段大运动动作的掌握情况。因为下一步的迟缓，很可能是由于上一个动作还没练习好，宝宝不具备开始尝试下一个动作的能力。家长要找到导致宝宝发育出现滞后的根源，再有针对性地练习。

总体来说，宝宝的发育存在个体差异性，只要大运动水平在蓝色范围内，就是正常的，不必强求一定要超前发育，或者一定要都在深蓝色的区域内。但如果某项大运动发育在右侧浅蓝色区域外，就表示宝宝发育明显滞后，家长要及时带宝宝就医，请医生分析引起问题的原因，并进行纠正或治疗。

喂养常识



● 让宝宝自己控制进食量

宝宝有自己的吃奶规律，且能够自行把握进食量，因此家长不必担心宝宝吃不饱或吃撑，应尊重宝宝，不要强迫他吃到所谓的标准量。

对配方粉喂养的宝宝来说，由于配方粉包装上通常会标注建议喂食量和哺喂次数，家长便会以此作为喂养标准。需要注意的是，配方粉包装上的推荐喂食量和哺喂次数只是参考，最终的喂养方案需要根据宝宝的具体情况来确定。对母乳喂养的宝宝来说，由于很难知道宝宝究竟吃进多少母乳，很多妈妈害怕宝宝没吃饱或进食过多，其实宝宝具有自我调节的能力，这种担心没有必要。

总之，家长应让宝宝自己控制进食量，并借助生长曲线评估进食量是否合理，而不要凭所谓的标准量或自己的主观判断强迫或限制宝宝进食。

● 背奶妈妈需要的用具清单

职场妈妈选择通过背奶坚持母乳喂养，不仅需要准备恰当的背奶用具，还要注意一些事项，让宝宝喝上放心、优质的母乳。

背奶工具

— 吸奶器

吸奶器分为手动的和电动的、单头的和双头的等不同类型，如果经济条件允许，建议妈妈选择电动双头吸奶器。

— 储奶袋

储奶时尽量不要让乳汁中混入空气，因此使用储奶袋时应排出里面的空气，以利于乳汁储存。现在市面上已有直接连在吸奶器上的储奶袋，可以直接将乳汁吸到储奶袋里，更为方便卫生。需要提醒的是，不建议使用储奶瓶储奶，因为储奶瓶里残存的空气容易使乳汁变质。

— 冰包、冰袋

如果条件允许，吸出的母乳应立刻放入冰箱内保存，但是如果工作地点没有冰箱，或者上下班路上无法使用冰箱，母乳的保存就要用到冰包、冰袋了。

注意事项

第一，注意吸奶时间。一般来说，工作8小时期间，应按时吸奶2~3次，也就是至少每4个小时吸一次。否则长时间胀奶，会直接导致泌乳量下降，并出现母乳不足或回奶的情况；另外，还会使乳汁淤积，引发乳腺炎。因此，妈妈一定要按时吸奶，这不仅能够保证泌乳量，

· 崔医生特别提醒 ·

母乳喂养应该得到全社会的理解与支持，也需要妈妈认真对待。即使重返职场后工作非常忙碌，或工作单位没有哺乳室，妈妈也要尽量克服困难，坚持按时吸奶，以免长时间胀奶影响泌乳量，甚至引发乳腺炎等，影响母乳喂养。

还能够保护乳房。

第二，注意卫生。妈妈要在吸奶前彻底清洁双手，并清洁吸奶器的喇叭罩，条件允许可以用热水烫过消毒。注意，清洁吸奶用具时，要避免使用含有消毒剂成分的清洁用品，以免残留成分被宝宝吃下后破坏肠道菌群。

第三，正确吸奶、储存和哺喂。关于如何正确吸奶、储存和哺喂储存的乳汁，详见第81、82页。

日常护理

● 宝宝要出牙的表现

一向乖巧的宝宝突然变得暴躁，常常无缘由地哭闹、睡眠不安、狠咬妈妈的乳头，出现这些奇怪的变化，并有以下表现，可能只是因为宝宝正在出牙。

表现一，经常流口水。宝宝乳牙萌出时，小牙在穿透牙龈的过程中，会引起牙龈组织轻微肿胀，同时会刺激牙龈上的神经，导致唾液腺分泌唾液增多，但是这个月龄的宝宝吞咽口水的能力还没有发育成熟，因此就会出现不断流口水的现象。为了避免出现口水疹，家长要随时用纱布巾或柔软的毛巾为宝宝蘸干口水，注意力度一定要轻柔，避免造成不必要的擦伤。

如果宝宝口水异常增多，短时间内就将口水巾或衣服前襟打湿，家长要及时带宝宝就医，确认是否存在口腔疾病或者吞咽障碍等问题。

表现二，吃手、爱咬乳头。出牙期间，宝宝需要通过啃咬缓解不适，因此吃手的现象变得严重，吮吸乳汁时还会狠咬妈妈的乳头。家长可以帮宝宝按摩牙龈，或者购买磨牙用品，如牙胶、磨牙饼干等给宝宝啃咬，以在一定程度上减轻疼痛和不适。需要提醒的是，出牙期的牙龈肿痛是生长过程中的正常现象，千万不要因为宝宝哭闹而给他服用止痛药。

表现三，体温轻微升高。宝宝经常啃咬东西摩擦牙龈，很容易引起口腔黏膜感染或

牙龈发炎，进而引起发热。如果体温没有超过 38.5℃，而且精神状态良好，就无须担心，应保持适宜室温、减少穿盖，并让宝宝多喝水。如果体温超过 38.5℃，要及时带宝宝就医，并及时用药物退热。

表现四，频繁夜醒。出牙的疼痛会让宝宝异常烦躁，白天有各种事情和声音容易分散其注意力，能适当减轻宝宝对不适的关注；到了晚上，安静的环境会让他将全部注意力集中在牙龈疼痛上，使得夜晚非常难熬。家长要及时安抚，可以搂抱、轻拍，千万不要漠视或指责宝宝。

另外，有些宝宝还会出现拒食、腹泻等情况。不过，家长切不可把这个时间段所有的发热、肠胃不适等都归咎于出牙。一旦把握不准，无法判定宝宝的症状是否与出牙有关，要及时向医生咨询，以免延误治疗。

专题：出牙期间宝宝咬乳头怎么办

出牙期间，宝宝会被牙龈发痒等不适所困扰，常通过啃咬来缓解，吃奶时难免会咬妈妈的乳头，严重的甚至将乳头咬破。为了避免这种情况发生，哺乳时如果宝宝咬乳头，妈妈可以将小拇指轻轻插进宝宝嘴里，迫使他张开嘴。注意千万不可硬将乳头从宝宝口中拉出，以免加重乳头的损伤。

另外，妈妈即便被咬也要保持镇定，不要有大喊大叫等过于强烈的反应，以免宝宝误认为妈妈在和自己开玩笑，而更加热衷于这个“咬人”游戏。妈妈也不要训斥宝宝，而应先停止哺乳，让宝宝