

将“咬了妈妈”和“没有奶吃”联系起来；待宝宝安静下来，妈妈再告诉宝宝“咬人是不对的，妈妈会很疼”，如此重复几次，宝宝就能理解“不能咬乳头”了。

此外，为了避免宝宝咬乳头，妈妈还要注意以下几点：

第一，哺乳时注意宝宝的吮吸动作。一般来说，宝宝特别饥饿时，会无暇顾及出牙的不适，一旦吃饱些，可能就会开始咬乳头磨牙了。所以哺乳期间，妈妈要留意宝宝的吮吸力度等是否有所改变，一旦发现宝宝快吃饱了，就要提高警惕，随时准备停止哺乳。

第二，保证哺乳的环境简单、安静。宝宝不断长大，越来越容易受外界吸引，一旦将关注点集中在除妈妈乳头之外的人或物上，就不会再集中注意力吃奶，如果牙齿不适就更容易出现咬乳头的行为。所以妈妈哺乳时，应尽量选择相对安静的环境，让宝宝专心吃奶。

第三，用其他方式帮助宝宝缓解出牙的不适，比如为宝宝购买咬胶或者磨牙棒等，避免宝宝将妈妈的乳头作为磨牙工具。关于缓解出牙不适的具体方法，详见第 238 页。

● 了解气质类型，规律宝宝睡眠

气质是与生俱来的，具有超强的稳定性，不会因年龄的增长发生很大的变化。宝宝的气质可根据九个维度标准来评判，这九个维度分别是：活动量大小、生物节律规律与否、对陌生的人或事物的接受度、对新环境的适应度、对外界刺激的反应强弱、引起某种反应所需要的刺激量、积极情绪所占的比重、引起注意力转移的刺激容易度，以及注

意力的持久性。

气质的分类

通过综合评判以上九个维度，宝宝的气质可分为五类：容易型（E型）、困难型（D型）、发动缓慢型（S型）、中间近容易型（I-E型）、中间近困难型（I-D型）。

容易型（E型）：容易型的宝宝在饮食、睡眠等方面都非常有规律，而且节奏鲜明。这类宝宝一般情况下可以保持积极愉快的情绪，爱玩，容易适应新的环境，也容易接受新鲜事物和不熟悉的人，对与成人的社交行为反应积极。

困难型（D型）：困难型的宝宝在饮食、睡眠等方面缺乏规律，时常大声哭闹、烦躁易怒，不容易安抚，对新食物、新事物、新环境接受得很慢。这类宝宝时常情绪不好，很难在游戏中获得乐趣，需要花很大力气安抚。

发动缓慢型（S型）：一部分宝宝同时具有两种气质特点。这类宝宝在饮食、睡眠方面具有规律，但易于回避人和事，对外界的刺激反应较强，情绪比困难型宝宝要积极。

中间近容易型（I-E型）：这个类型的宝宝介于以上三种气质之间，与容易型更接近。

中间近困难型（I-D型）：这个类型的宝宝介于以上三种气质之间，与困难型接近。

气质类型对宝宝睡眠的影响

家长要了解宝宝的气质特点，有针对性地调整策略，帮他养成良好的睡眠习惯。对于容易型和发动缓慢型的宝宝，虽然外界的刺激也会引发他们的不良情绪，但他们天生能够自己调节，特别是容易型的宝宝，能在家长的安抚下迅速平静下来，很少出现睡眠障碍。若有一天宝宝突然变得很难哄睡，应先检查宝宝是否身体不适。

困难型宝宝较易出现睡眠问题。这类宝宝很难从不高兴的情绪中恢复，在睡眠过程中如果感到不舒适，比如环境热、着装不舒服，或者做了噩梦、受到刺激，就会很强烈地发泄自己的情绪，而且较难平息。对于这类宝宝，家长应帮宝宝做好睡前准备工作，以在一定程度上缓解先天气质引起的睡眠问题。比如，每天晚上都和宝宝在同一时间入

睡，拉上窗帘、关上灯，给宝宝讲个晚安故事等，帮宝宝建立规律的生物钟。同时，要将室内温度、湿度、宝宝着装的舒适度调整好。

需要注意的是，宝宝的气质类型与遗传有关。如果家长总是精神愉悦放松，宝宝很可能属于容易型；如果家长时常敏感紧张，那么宝宝是容易型的可能性就比较小。因此，在迎合宝宝的气质特点时，父母不妨先自己反思，不要强求宝宝接受家长都无法忍受的事情。

早教建议

● 积极回应宝宝的语言

虽然宝宝还不会说话，但千万不要认为他对语言没有感觉。家长所说的每一句话，可能都已被宝宝默默记在心里，成为日后语言输出时的铺垫与积累。因此当宝宝吃饱睡足、好奇地观望世界，发出咿咿呀呀的声音时，家长可以顺势搭话，比如宝宝正对着玩具小车发声，爸爸妈妈就可以说：“你在跟小车打招呼是吗？那是小车，小车……”这种方式既可以帮宝宝将物体和名称联系起来，也可以刺激宝宝发声的欲望。

家长做出回应时，应注意以下几点：第一，不要因太懂他而影响互动。当宝宝咿呀学语时，家长因太懂他而一次性回应太多，这种做法反而缩小了互动的空间，宝宝只发出一个音，接下来的“话”都被家长贴心地代替说了，那他就失去了更多练习的机会。第二，回应的语言要简单且多重复。尽量和宝宝说一些简单的词和句，而且要多次重复，以增强宝宝对语言的接受度，学习起来也更快。第三，回应时要配合神态、动作。对语言发育还不成熟的宝宝来说，神态、动作等在交流过程中更重要。家长回应宝宝时，可以配合动作、神态等帮助宝宝理解，以激起宝宝更多的互动兴趣。

● 锻炼宝宝的知觉恒常性

知觉恒常，是指当人或物不在眼前时，宝宝仍能知道这个人或物只是暂时看不到，

而非完全消失了。知觉恒常性的建立，对宝宝认识世界具有十分重要的意义。

对小月龄的宝宝来说，只要是看不到的人或物，都是不存在的，比如看不到妈妈时，宝宝会认为妈妈消失了，从而感到十分恐慌、没有安全感。通常，当宝宝8个月或更大时，知觉恒常性才会出现。在此之前，家长可以尝试通过游戏帮助宝宝了解客体永存的概念，建立知觉恒常性。需要注意的是，任何知识和能力的学习都不是一蹴而就的，知觉恒常性的锻炼要遵循循序渐进的原则，从简单到复杂，从易到难，先从遮挡物品开始，再逐渐发展到让宝宝去寻找藏好的玩具。

躲猫猫

用双手将脸挡住，然后再慢慢拿开。最初，宝宝可能会在家长挡住脸时哭闹，产生抵触的情绪。多尝试几次，宝宝很快就会喜欢上这个游戏，甚至会在重新看到家长时露出惊喜的表情。

找玩具

家长先让宝宝选一块积木，然后把它藏在手里，再摊开手掌让宝宝看到。反复几次，宝宝就会明白“虽然看不见积木，但它就在妈妈手里”。还可以根据宝宝的生长发育情况，把玩具藏起来，鼓励宝宝寻找。这不仅能帮助宝宝建立知觉恒常性，还能培养他的认知能力。

第7章 5~6个月的宝宝

在这个月龄段，大部分宝宝靠坐时可以保持头部稳定，这是日后宝宝顺利吃辅食的重要前提之一。这一章着重讲解宝宝能够添加辅食的信号，以及添加辅食前应做的准备工作，并介绍有关宝宝乳牙护理的知识。

了解宝宝

● 宝宝5个月会做什么

5个月时，宝宝应该会：

- 俯卧抬胸。
- 俯卧抬头 90°。
- 抓住引逗他的玩具，比如拨浪鼓等。

5个月时，宝宝很可能会：

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

5个月时，宝宝也许会：

- 自己吃饼干。

5个月时，宝宝甚至会：

- 翻身。
- 不需要外部辅助，短暂地坐。
- 别人叫名字时有反应。
- 抓起一两块积木。
- 玩躲猫猫游戏。
- 见到陌生人，有不同于看到日常看护人的反应。
- 想办法够取不易拿到的玩具。
- 拒绝别人把玩具拿走。

● 宝宝大运动发育：坐

宝宝学坐并非一日之功，而是一个循序渐进的过程，总体来说可以分为靠坐、扶坐和独坐三个阶段。

第一阶段：靠坐

4 ~ 6个月时，宝宝可以倚靠在家长怀里坐一会儿，但还不能坐得很直，身体时常呈前倾的姿态，而且不能坚持太久，没有支撑就会失去平衡。在帮宝宝练习坐时，可以用手支撑住他的背部、腰部维持坐姿，也可用靠垫辅助。每次练习的时间不宜过长，注意不要让宝宝采取跪姿，以免影响腿部发育。

公众号：点点妈育儿

- 1、协和专家孕产大百科
- 2、协和怀孕大百科
- 3、西尔斯母乳喂养全书
- 4、西尔斯怀孕百科
- 5、怀孕呵护指南
- 6、海蒂怀孕大百科
- 7、妇产科男医生告诉你
- 8、不吼不叫：妈妈这样教，孩子一定喜欢
- 9、崔玉涛育儿百科
- 10、崔玉涛自然养育法
- 11、崔玉涛图解家庭育儿系列(10册全)
- 12、丁香妈妈科学养育
- 13、父母的语言
- 14、海蒂育儿大百科0-1岁
- 15、海蒂育儿大百科1-3岁
- 16、好妈妈胜过好老师
- 17、教室里的正面管教
- 18、梅奥育儿全书
- 19、美国儿科学会育儿百科，最新第七版
- 20、如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说
- 21、实用程序育儿法
- 22、西尔斯亲密育儿百科
- 23、养育男孩
- 24、养育女孩
- 25、一流的教养
- 26、婴幼儿睡眠全书
- 27、幽微的人性
- 28、游戏力
- 29、真希望我父母读过这本书
- 30、正面管教：如何不惩罚
- 31、最温柔的教养

关注公众号“点点妈育儿”
无套路 免费领取
海量资料（共80T）

免费领
柔丫纸尿裤试用装5片
无套路 无任务



公众号：点点妈育儿

- 1、《汪汪队立大功》英文动画
- 2、Super Simple Songs 儿歌
- 3、巴塔木儿歌Badanamu ABC
- 4、DIDI狗的一天 Didi Day(0-4岁)
- 5、开口说单词 Yakka Dee(零基础推荐)
- 6、小鼠波波(零基础推荐)
- 7、蓝色小考拉
- 8、小P优优(零基础推荐)中文字幕
- 9、漂亮的南希
- 10、猜猜我有多爱你(零基础推荐)
- 11、趣趣知知鸟(零基础推荐)
- 12、动物兄弟(零基础推荐)
- 13、文字派对英语(零基础推荐)
- 14、闹腾的小狮子.适合2-4岁.(外挂字幕)
- 15、文字派对英语(零基础推荐)
- 16、小兔兵兵.Bing.Bunny.适合2-7岁
- 17、小鸡彩虹
- 18、RAZ分级读物AA-Z全套 书+音频+拓展
- 19、常青藤爸爸红火箭
- 20、【学习自然拼读】26个英文字母
- 21、DK双语图解词典
- 22、新概念语法手绘版
- 23、英语口语10000句
- 24、牛津树里-466张识词卡
- 25、【300张】启蒙单词卡(斑马英语原版版权)
- 26、小熊很忙拓展+安静书
- 27、果酱英语(Jam Jam English)
- 28、好饿的毛毛虫拓展资料
- 29、培生幼儿英语全套资源
- 30、查理成长日记
- 31、BBC 儿童剧

免费领
柔丫纸尿裤试用装5片
无套路 无任务

关注公众号“点点妈育儿”
无套路 免费领取
海量资料 (80T)



旗舰店团购

旗舰店折扣的搬运工

天猫|京东|自营|抖音官旗|猫超等
我们都有内部折扣团购活动
美妆、母婴、日用、
保健品等我们都有
以更低的价格购买旗舰店的商品。
完全不担心售后和品质问题~