



袁宗金 著

0~6岁

聪明宝宝成长的

1200个细节

父母育儿
必备读本

妈妈，我爱你

0~6岁宝宝的培育，决定孩子一生的幸福！
著名育婴师培训专家、幼儿教育专家的育儿经典！



中国纺织出版社

0~6岁 聪明宝宝成长的 1200个细节

袁宗金◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

宝宝红屁股怎么办? 宝宝老是吃手指怎么办? 宝宝挑食怎么办? 宝宝总是不爱睡觉怎么办? 宝宝特别依赖妈妈, 不喜欢上幼儿园怎么办? 还有, 宝宝大肌肉发展不协调、注意力不集中、反应和学习都比别的孩子慢怎么办……

孩子的问题很多, 虽然看起来都很小, 但是却愁坏了爸爸妈妈。谁都想自己的孩子长得聪明、强壮又可爱, 那么, 怎样才能给孩子正确而科学的抚养和教育呢? 本书根据宝宝在 0~6 岁这个年龄段容易出现的种种问题, 如身体发展、智力开发、情绪培养、心理成长等, 分别从 0~1 岁、1~2 岁、3~4 岁、5~6 岁、游戏、心理、交流、孩子的问题行为、爸爸妈妈的意识盲点这些角度出发, 给予爸爸妈妈非常细致而又专业的指导, 让爸爸妈妈从 120 个细节中得到切实有益的帮助!

图书在版编目(CIP)数据

0~6 岁聪明宝宝成长的 120 个细节 / 袁宗金著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6916 - 6

I. ①0… II. ①袁… III. ①婴幼儿 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 197906 号

策划编辑: 曲小月 杜 慧 责任编辑: 闫 星
特约编辑: 魏加隐 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 226 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言

聪明宝贝诞生记

0~1岁妈妈，养育宝宝要听一听育婴专家的话

在妈妈的肚子里待了那么久，小家伙终于从妈妈的肚子里跑出来啦，粉粉嫩嫩的非常可爱。柔软娇嫩的小宝贝让妈妈既是爱怜又是紧张，真想把世界上所有的爱都给他，可是，对于很多第一次当妈妈的人，真不知道该怎样做才是给他最好的呵护呢！

怎么给宝宝喂奶？

怎么抱宝宝会让他觉得舒服？

换尿布要注意什么？

怎么把宝宝包起来？

宝宝晚上总是哭怎么办？

是否要分床睡？

宝宝睡眠质量不高怎么办？

宝宝生病了，怎么让他高兴地吃药？

宝宝小牙牙长出来了！这个阶段要注意什么呢？

怎么知道宝宝是否健康发育？

怎样保护宝宝以防止意外伤害的发生？

宝宝要学习了，怎样对他进行视觉、听觉、触觉和探索能力的训练？

一解开尿布，宝宝就摸小鸡鸡，这该怎么办？

宝宝老喜欢啃手指头怎么办？

宝宝喜欢咬人，这是怎么回事？

.....

妈妈们不用担心，这些问题在书里都给您一一解答啦！从出生到1岁，小家伙长得可快啦，所以，妈妈们一定要抓住宝宝的这个成长阶段，以给他们最周到的养育。

这个阶段，有时候宝宝半夜啼哭，或者不好好吃饭，或者整天只黏着自己，这会让妈妈觉得很累。对于还要工作的妈妈来说，就更加辛苦了。这个时候，请妈妈们一定要耐心不急躁。

妈妈们首先要学习，尝试着掌握孩子的气质类型和性格特点，然后，要尽全力满足孩子的生理要求，比如按时喂养、按时睡觉、及时换尿布等。另外，还要热情地回应孩子。当孩子挥舞着小拳头，唧唧呀呀地跟你说话时，一定要给他回应，比如“宝宝跟妈妈说话呀！哦，是这样子！”如果宝宝希望妈妈抱抱他，妈妈再累，也要努力抱抱他。

妈妈们一定不要忽视这个阶段，也不要小瞧这些看似简单的

“喂奶”、“抱孩子”、“换尿布”和“分床睡”等问题，妈妈做得好，将会给宝宝的身体、心理、智力等发育带来不小的帮助呢！

妈妈的保护和爱，将给宝宝的世界带来温暖、安全和美丽！

★ ★ 1~2岁妈妈，保育宝宝要听一听早教专家的话

宝宝让妈妈看到了生命的生动和奇妙，曾经那么娇嫩的小宝宝变得健壮有力了，变得爱笑爱闹了！妈妈不用再担心抱起他的时候要格外小心地揽着他的腰，格外小心他曾经容易垂下的脑袋。妈妈们要格外注意，他开始跟妈妈抢勺子抢筷子了，他会看到什么“像好吃的”就叉咬又啃，他会蹲下来，对地上的蚂蚁、树叶感兴趣，对墙上的洞洞感兴趣！他开始走来走去，像个小科学家一样探索，他会抗议妈妈的安排，会大声喊叫表明自己不高兴了……

在享受宝宝成长的快乐的同时，妈妈们也有各种各样的烦恼：

宝宝特别害怕白大褂，一说去医院就大哭！

宝宝不喜欢吃饭！

宝宝偏食！

宝宝“霸道自私”，什么东西到了他手里就再也拿不走了！

宝宝一会儿高兴一会儿生气，情绪变得特别快！

宝宝喜欢说“不，就不！”

宝宝竟然会“郁闷”！

宝宝特别追求完美！特别喜欢“臭美”！

宝宝是典型的“人来疯”！

……

那么快就成一个小大人了，“标榜”着自己的思想、心理和情绪？哈哈，妈妈们要先有一个心理准备，因为这只是开始！

通常，这个年龄段的孩子逐渐有了“自我”的意识，他们希望通过自己了解世界，所以，他们喜欢尝试，比如非要自己拿勺子。这个时候，让他试一试吧，即使他吃得满脸都是，但他会很高兴，也会因此渐渐变得自信；相反，如果爸爸妈妈阻挠他，他就会感到挫败，从而使性子发脾气。你阻挠了他的探索，也就是阻挠了他自我意识的发展。

妈妈们要学会理解并接受孩子的“任性”，并在小小的他感到挫败时给予温暖的抚慰。

★ ★ 3~4岁妈妈，培育宝宝要听一听亲子专家的话

我在幼儿园做培训的时候，曾经遇到一个情况。早上，孩子们都跟着爸爸妈妈来到了幼儿园，那个时节，孩子们都穿上了长

袖，有的孩子还穿上了薄薄的小背心，但是，豆豆却穿了件T恤和短裤。带着豆豆的妈妈显然一脸尴尬，因为大家都望着这个奇怪的小朋友，不知道为什么他只穿了那么少。

后来大家才知道，原来，豆豆出门前坚持要这样穿。妈妈苦口婆心地说了半天：“你会感冒的！会打针哦！”豆豆还是不肯，后来妈妈都生气了，可豆豆还是倔倔的样子，死话不穿长袖衣服和小背心。无奈之下，妈妈只得狠下心肠，带着一身夏天装扮的豆豆去幼儿园了。

其实，豆豆也有豆豆的苦衷啊！中午午休的时候，其他小朋友早早地就叠好衣服爬上小床睡觉了，可是豆豆急得满头大汗，每次都是最后一个，这样，难免要被老师批评。所以，如果穿厚的衣服，豆豆叠衣服的速度就更慢了，就又要挨批评了！

妈妈不知道豆豆的小心思，不是吓唬就是威胁，当然豆豆不肯松口啦！

其实，这个阶段，宝宝仍需要爸爸妈妈给他充分的理解，了解他的成长规律和性格特点，出现问题时要分析清楚原因。

此外，这个阶段的宝宝还需要爸爸妈妈采用孩子可以接受的方法来促进他的发展。

不妨想一想，当孩子遇到下列问题，你会怎么做？

已经很晚了，宝宝还是精力旺盛，不肯上床。

宝宝总是尿床。

宝宝说话含混不清。

宝宝特别依恋妈妈，一离开妈妈就像困在笼子里的小老虎。

宝宝总是害羞。

宝宝喜滋滋地用自己的电动汽车换回了一块小橡皮！

宝宝突然间变得乖僻敏感！

被小朋友欺负了宝宝一声不吭。

宝宝成了破坏大王！

都一个月了，宝宝去幼儿园还是哭！

.....

似乎永远都有“一堆”的问题！妈妈们似乎永远都是“满头包”，但是又有什么办法呢？都是为了这个小宝贝呀！妈妈们别着急，我们在书里给出了详细的指导和分析，相信会对您有所帮助。

★ 5~6岁妈妈，教育宝宝要听一听幼儿专家的话

6岁可以上学吗？

不识字要紧吗？

宝宝的大肌肉小肌肉发展都比别人慢！

宝宝问：“我是从哪里来的？”

宝宝什么时候学会说谎了？
宝宝说要和别人结婚！
老师说宝宝可能是“多动症”！
为什么宝宝越来越不听话？

.....

这个阶段，宝宝似乎不再是爸爸妈妈的小尾巴了，不会总是缠着妈妈抱，吃饭睡觉也不会像以前那样让人操心了。但是，妈妈们又要面临着一个新的课题：宝宝的教育问题！

虽然，这个阶段仍然要注意宝宝的大肌肉小肌肉发展，但显然，重点已经完全转移，妈妈们已经由养育宝宝转为教育宝宝了！

曾经有一个幼儿园老师跟我说：“真恨不得把所有的知识都告诉这些孩子！这样教真让人着急！”这位老师是位很优秀的幼儿园老师，深受家长和孩子的喜爱，但就是这样一位有爱心的老师，仅仅以老师的身份，就发出这样的感慨，可想而知，爸爸妈妈的教育心态了。

我也是位父亲，我也有同样的心理，希望自己的孩子多学多用，但是，理智告诉我，要控制住这种冲动。因为，我不想因为自己这样的心态给孩子产生过高的压力。爸爸妈妈的期待，或者说“贪心”，有时会让小小的孩子难以承受，如果因为这种高压而让孩子学会撒谎，甚至变得厌学，那岂不是就失去了本来的意义？

这个时候的孩子都非常聪明，智力发展也到了可以学习知识的程度，但是，相比较而言，情绪调节、道德意识、好奇心等是这个阶段更需要学习的内容。而这些东西需要父母给孩子提供空间来获取，比如游戏、和爸爸妈妈的交流、亲身感受环境带给他的体验等。

所以，在了解各个年龄段孩子需要特别注意的问题之外，爸爸妈妈也要多了解游戏对于孩子的意义，多了解和小家伙沟通的重要性，多了解当孩子出现了一些过激行为时爸爸妈妈应该怎样积极有效地处理。当然，还要了解，作为父母，自己的身上又有多少不为所知的，但是又亟需改变的东西呢？

孩子的问题可不少，虽然看起来都很小，但是却都需要爸爸妈妈用心地去处理。

这里，根据多年来我的育婴师培训经验，跟家长和孩子交流后的经验，跟亲子园幼儿园园长和老师互动后的经验，包括我作为父亲的教育经验，向爸爸妈妈们描述了一些自己的心得体会，衷心希望能给爸爸妈妈们一些有益的帮助！

袁宗金

2010年8月

第1章 0~1岁，呵护柔嫩的小宝贝	1
细节1. 吃奶好辛苦——正确喂奶，让他感到舒适	1
细节2. 抗议爸爸粗鲁地抱我——抱孩子的学问	3
细节3. 小屁股湿漉漉——及时换尿布，促进他的情绪发展	5
细节4. 不想裹得像粽子一样——让小手小脚都放松	7
细节5. 小小夜哭郎——了解孩子的啼哭原因	10
细节6. 妈妈的怀里好温暖——周岁前不要分床睡	12
细节7. 我的睡眠质量差——减少孩子醒来的次数	14
细节8. 我不要吃苦苦的药——让宝宝快乐吃药	15
细节9. 我长了小牙牙——注意宝宝的牙齿生长和口腔健康	17
细节10. 为什么不让我吃奶，真伤心——不要强行断奶	21
细节11. 你知道我的成长节奏吗——掌握发育的主要指标	23
细节12. 妈妈帮我赶走疾病——了解易患的疾病及其防治	27
细节13. 热腾腾的开水快走开——防止意外伤害，注意安全	30
细节14. 眼睛跟着颜色和动作走——给他一定的视觉刺激	34
细节15. 别以为我听不懂音乐——给小耳朵送点音乐	36
细节16. 手指真好吃——不要阻挡他认识世界	38
细节17. 妈妈不要离开我——缓解宝宝的分离焦虑	40
细节18. 我要漂亮的头发——呵护宝宝的头发	42

细节19. 我要妈妈抱我一起睡——给予孩子更多的拥抱	44
细节20. 解开尿布摸小鸡鸡——了解背后多样的原因	46
细节21. 我不认识他，赶快躲起来——认生是依恋关系出了问题	47
细节22. 声音再大不怕吵——孩子的世界不必太安静	50
细节23. 妈妈，我郁闷——排解宝宝抑郁的心情	52
细节24. 手指游戏真好玩——配合他一起探索空间	53
细节25. 我喜欢咬人玩——他不是小坏蛋，而是在学习	56
细节26. 摸到什么抓什么——用手探索世界	59
细节27. 爬呀爬呀爬——别嫌脏，这是成长发展的阶段	61
细节28. 我的发型好好看哦——打造“有范”的宝宝	64
细节29. 妈妈错了，重新来一遍——帮他建立良好的秩序感	66
细节30. 妈妈说什么我说什么——迎接他模仿时期的到来	68
细节31. 我走的不好看，但还是会走路啦——跌倒了不要扶	70
细节32. 到了一个叫“托儿所”的地方——为他选择一个 好的环境	73
细节33. 我喜欢光脚玩——充分锻炼宝宝的触觉	75

第2章 1~2岁，奇妙的成长 77

细节34. 我怕白大褂——让宝宝进行惧医反恐训练	77
细节35. 不喜欢吃饭——用他喜欢的方式适当进食	81
细节36. 不喜欢吃青菜和胡萝卜——改变偏食的坏习惯	83
细节37. 什么都是我的——理解孩子的占有欲	85

细节56. 我来试一试吧——排便时出了差错让孩子自己处理	134
细节57. 不喜欢这个东西——大小便不是肮脏的东西，不要产生 罪恶感	136
细节58. 我比别人说话晚——不要轻易下定义，找出促进语言 发育的方法	137
细节59. 说话含糊、表达不清——让孩子用多选一的方式 回答问题	138
细节60. 好难受，呜呜呜——他在用哭来告诉妈妈自己生病了	140
细节61. 妈妈，不准离开我——孩子因生病而敏感	142
细节62. 我要去找妈妈——离开妈妈就不安	143
细节63. 不要你抱我——经常与他们亲近，害羞会有所好转	144
细节64. 你是个大混蛋，哈哈——语言的敏感期到啦， 注意引导	146
细节65. 把别人的东西带回家——仅仅是喜欢	147
细节66. 小汽车换了小橡皮——不要用你的价值观来衡量他的 交换行为	148
细节67. 我喜欢这种颜色——帮助孩子认识和感觉色彩	150
细节68. 我不喜欢读书——从感兴趣的开始	151
细节69. 我只喜欢书——减少读书时间，享受其他游戏的 乐趣	152
细节70. 谁也不要碰我——孩子的乖僻和敏感让人抓狂，爸爸妈妈 要平和	154

细节71. 这些我都不会——让宝贝变得逐渐自信	155
细节72. 小朋友欺负我，不能说——教他学会自我保护	156
细节73. 创造力是什么东西——通过直接体验强化感官刺激	158
细节74. 我就喜欢捣鼓捣鼓——捣乱是孩子实现想象力的过程	160
细节75. 报什么兴趣班——让孩子学自己喜欢的	161
细节76. 都两个星期了，去幼儿园还是哭——给孩子充分适应的 时间	163

第4章 5~6岁，追逐梦想的第一步* 165

细节77. 大肌肉小肌肉都快快长大——和宝宝一起做运动	165
细节78. 暖气片当钢琴——音乐是儿童生命的一部分	166
细节79. 害怕打针——告诉他“打针疼，但只是一点点疼”	168
细节80. 白日依山尽——培养一个被古诗滋养的孩子	170
细节81. 我是从哪里来的——正视孩子的提问	171
细节82. 我没有偷吃蛋糕——弄清说谎的原因比谎言本身 更重要	173
细节83. 我不喜欢发言——提问能够培养逻辑和说服能力	175
细节84. 我要和彤彤结婚——不要嘲笑和敷衍孩子	176
细节85. 动个不停——不要听信“儿童多动症”的谎言	178
细节86. 一说学习，孩子扭头就跑——把学习当成和妈妈一起 做游戏	180
细节87. 不被爸爸妈妈认同的孩子不听话——要适当地肯定孩子	181

细节88. 孩子似乎不明白数字的实际意义——用具体、形象代替抽象	182
细节89. 孩子无论学什么，都容易轻易地放弃——培养孩子学习的恒心	183
细节90. 6岁能上学了吗——看孩子的准备程度	185
细节91. 不识字要紧吗——和语言有关的脑组织6岁以后才开始发育	186
细节92. 什么时候学写字——能使用筷子吃饭时就可以开始学写字	188

第5章 游戏，最好的学习方式 191

细节93. 这些玩具不好玩——为孩子选择合适的玩具	191
细节94. 妈妈说玩浪费时间——不要夺走宝贝成长中必须的游戏	192
细节95. 玩具教材五花八门——慎用益智玩具和早教教材	194
细节96. 给我买什么玩具呀——能提高想象力的玩具最好	195
细节97. 喜欢搞“破坏”——探索完成了就会停止	196
细节98. 把性器官当玩具玩——具备性别认同后表现的正常现象	197

第6章 心理，给心灵通上电话 199

细节99. 哭得死去活来——不要忽视排解孩子的心理恐惧	199
-----------------------------------	-----

细节100.妈妈抱抱——孩子发出依恋的信号	200
细节101.不爱跟人打招呼——让孩子变得大胆，不再害羞	202
细节102.这是我一个人的——关注孩子的占有情绪	203
细节103.什么是死——不要回避死亡，告诉孩子你会一直 陪伴他	205

第7章 妈妈，请这样对我说话 207

细节104.劈头盖脸批评——适当迎合孩子的情绪	207
细节105.你为什么难过啊——孩子表达情绪时不要问他 为什么	208
细节106.情绪也要“长大”——用“直播”方式促进孩子的情绪 发育	209
细节107.必须喝完才能出去玩——不要动不动就对孩子发号 施令	210
细节108.妈妈也不太清楚——对孩子的问题要诚实回答	211

第8章 红灯停：警惕问题行为 213

细节109.一生气就乱扔东西，用头撞墙——及时纠正孩子的 过激行为	213
细节110.不喜欢和小朋友们一起玩——不要急于让孩子接触 同龄人	214
细节111.像只好斗的小公鸡——要正确引导和纠正	215

细节112. 患上“电视综合症”——户外游戏更有趣	216
---------------------------------	-----

第9章 清理意识盲点	219
------------------	-----

细节113. 我想再生一个孩子——两个孩子最好年龄相差 2~3岁	219
---	-----

细节114. 妈妈是不是不要我了——老二出生后要 对老大更关心	220
--	-----

细节115. 兄弟间频繁发生冲突——以爱为原则， 积极地解决问题，不要偏心	221
--	-----

细节116. 好奶奶坏妈妈——老人带大的孩子会 和妈妈疏远	223
--	-----

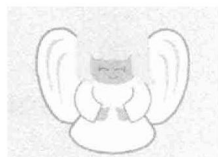
细节117. 电子游戏是最爱——疏导和控制同时 进行	224
-------------------------------------	-----

细节118. 孩子看到爸爸妈妈的性行为——告 诉孩子爸爸妈妈正在分享爱情	226
---	-----

细节119. 性侵犯——用努力和勇气消除性侵犯 的伤害	227
--------------------------------------	-----

细节120. 离婚后怎样抚养孩子呢——孩子的 教育还是需要爸爸妈妈双方共同承担	229
--	-----

参考文献	231
------------	-----



第1章 0~1岁，呵护柔嫩的小宝贝

细节1. 吃奶好辛苦——正确喂奶，让他感到舒适

雯雯生完孩子不久，因为一件小事跟丈夫大吵了一架。丈夫脾气很倔强，又比较粗心，吵完架后也没有及时抚慰雯雯。雯雯越想越气，以致她在随后一段时间内情绪都不太好。虽然宝宝一直都能得到按时喂养，但雯雯发现宝宝吃奶不像以前那样带劲儿了，也不像以前那样活泼好动，还经常莫名其妙地哭闹不止，躁动不安。雯雯觉得很奇怪。

育儿专家的话

给宝宝喂奶，是妈妈面临的第一个挑战。人在忧伤、焦虑、恼怒等不良情绪影响下，内分泌功能会发生紊乱，直接影响机体生理机能，同时，会产生大量的有害健康的物质。如果孕妇在怀孕期被不良情绪困扰，这些毒素不仅影响母体健康，还会对胎儿造成危害。哺乳的妈妈生气可分泌出毒素，并通过乳汁进入宝宝体内，使宝宝中毒，导致宝宝发育障碍。另外还有一些误区：

 挤掉“前奶”。每次宝宝肚子饿要吃奶时，广娜做的第一件事不是把乳头塞进嗷嗷待哺的宝宝的嘴里，而是用吸奶器吸奶。因为，她觉得每次先吸出来的“前奶”看起来比较稀薄，所含营养肯定不多，吸掉后便可以让宝宝喝营养更充足的“后奶”了。其实，这样做是错的。一般情况下，纯母乳喂养的宝宝，在出生后4个月内一般不需要额外补水因为“前奶”富含水分。另外，虽然外观较稀薄，但富含蛋白质。而后奶外观色白比较浓稠，富含脂肪、乳糖和其他营养素，是给宝宝填饱肚子和提供热量的。因此，不管是前奶还是后奶，都应该让宝宝充分吮吸。

 感冒了就停止喂奶。欢欢的妈妈感冒了，她担心喂奶时的亲密接触会把病菌传染给孩子；同时，吃了感冒药的她又生怕乳汁里面有了药的成分，会让欢欢吃坏了身体，所以就停止了母乳喂养。

这样也是不对的。其实早在感冒发作前，宝宝就已经接触到了感冒病毒，而母乳里就有他最需要的抗体。突然断奶对妈妈和宝宝都不好。妈妈可以继续给宝宝喂奶，喂奶时妈妈可戴上口罩，每次喂奶前都要洗干净双手。这里还要告诉妈妈们一般的感冒只要多吃水果、多喝水即可。如果用药的话，一定要事先咨询一下医生。

超级妈妈的妙招

-  找一个舒服的姿势——端坐或是躺倒，把宝宝抱在胸前或是让宝宝睡在自己身边。让宝宝的整个身体都面向妈妈，包括头部和可爱的小身体。如果需要的话可以用枕头支撑自己的胳膊、背部或是支撑宝宝。
-  不要理会周围的干扰，专心致志地感受紧贴着你的宝宝的嫩嫩的脸蛋儿。如果宝宝没有立刻吮吸，妈妈可以用手指或乳头轻碰宝宝的脸吸引他产生吸奶的反应。
-  帮助宝宝用正确的姿势吮吸。宝宝应该含住包括乳晕在内的整个乳头。一些宝宝可能得学上一阵才能做到这一点，但这个步骤很关键，因为如果宝宝吮吸的方法不对乳头很快就会感到疼痛。帮助宝宝把乳头衔在嘴中央，衔住的乳晕越多越好。如果有必要的话，把乳房压低一些，这样可以为宝宝提供足够的呼吸空间。
-  喂奶的时候随时调整自己和宝宝的姿势。妈妈越放松，喂奶的过程就越顺利。
-  刚开始的时候，每个乳头轮流让宝宝吸5分钟。接下来的几天内，把时间逐渐延长到每个乳头吸10~15分钟。每次喂奶时间的长短取决于宝宝的胃口，不要强迫宝宝吃或者不吃。如果妈妈想知道宝宝的营养是否充足，可以通过体重的增长情况来判断。另一个方便的检验办法是记录更换尿布的频率——新生儿在头六个星期之内，每天应该至少尿湿6~8片尿布，有2~5次甚至更多次的大便。两个月以后的宝宝的大小便频率会减少，但是量仍然保持。
-  如果想阻止宝宝吮吸，妈妈只需把手指伸到宝宝的嘴巴和自己的乳头之间就可以了，这样可以使妈妈方便地让宝宝换到另一个乳头。