

0-6個月
文章

新生兒視力發展階段：公開寶寶視力發展的小秘密

一月 3, 2023

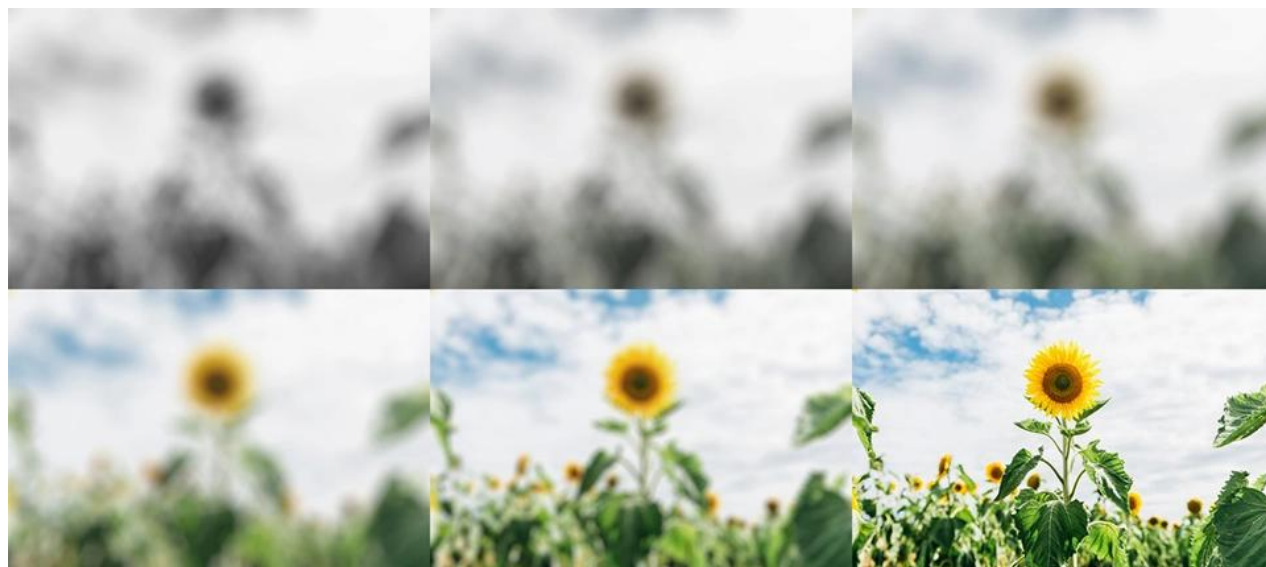
1 MIN

剛生下來的新生兒視力其實並不好。雖然有清澈透明的眼睛，但其實是個大近視！剛出生的寶寶只能看到模糊的影像。到了6 歲後，寶寶視力範圍才會接近成人哦

剛生下來的新生兒視力其實並不好。寶寶雖然有著清澈透明的漂亮眼睛，但他們其實是個大近視！剛出生的寶寶只能看到模糊的影像。到了6 歲之後，寶寶視力範圍才會接近成人哦！

新生兒視力發展：從黑白模糊到彩色清晰

在0-1 歲之間，寶寶視力會快速發展。剛出生的寶寶只能看到黑白、灰色的物體。而0-1 歲之間，**新生兒視力發展是寶寶的重要任務**。爸媽可以在各個階段，促進新生兒視力發展，幫助寶寶更快看到漂亮的世界。



▲ 新生兒視力發展是這個階段的重要任務。寶寶會逐漸看到物體的形狀輪廓和顏色

• 0~3 個月新生兒視力發展：

未滿3 個月的新生兒視力範圍約在20~30 公分左右。**這個階段的新生兒視力能力僅能看到黑白、明暗的物體。**剛出生的新生兒視力還不會對焦，看到的世界非常模糊。等到兩個月大，寶寶視覺範圍會逐漸擴大。雖然還不能辨識顏色接近的色彩，但寶寶已經大致能夠認得媽媽的輪廓。

• 3~6 個月新生兒視力發展：

3 個月大的寶寶視力約能看到1公尺內的物體。由只能看到黑白，漸漸轉變到能分辨對比明顯的色彩。**3 個月大的新生兒視力逐漸發展出立體感。**他們會開始注意物體的結構、形狀，也會開始辨識媽媽的臉部表情。像是，媽媽嘴角上揚是開心、眉頭皺起來是生氣。

• 6~9 個月嬰幼兒視力發展：

寶寶滿6 個月之後，能辨認的顏色更多了。視力範圍大約可以看到1~2公尺。**這個階段的嬰幼兒視力與視覺神經發展越來越好，能夠固定地注視物體。**也可以看到小玩具、小螞蟻、樹葉等小東西。

• 9~12 個月嬰幼兒視力發展：

此階段的嬰幼兒視覺發展重點為手眼間協調。兩公尺以內的物體已經能看得很清楚了。9 個月大的寶寶喜歡探索，對於會動的物體充滿好奇心，也會伸手去抓取。

促進新生兒視力發展 醫生教你小秘訣

寶寶長大的過程中，各階段的新生兒視力發展都有重要任務。爸媽平常在家照顧寶寶時，可以藉由遊戲或圖卡，帶寶寶邊玩邊訓練視力。以下為爸媽介紹幾項刺激寶寶視覺發育的小撇步：

• 0~3 個月新生兒視力發展秘訣：

光對人體視覺來說非常重要。視覺細胞受到光線刺激後，傳遞到大腦，我們才會感受到不同顏色。爸媽可以常常變換嬰兒床的擺放位置，讓寶寶感受光影變化。白天時拉開窗簾，讓寶寶感受自然光的刺激。晚上睡覺時，幫寶寶開小夜燈，讓寶寶半夜醒來

時，也能練習適應光線。

• 3~6 個月新生兒視力發展秘訣：

3個月大的寶寶開始認識物體的結構。立體結構與深度，為這階段的視覺發展任務。媽咪與寶寶互動時，可以靠近一點，讓寶寶貼近媽咪，感受媽咪臉的輪廓。而爸媽也可以給寶寶看較為複雜的幾何圖片，幫助寶寶發展深度視覺。

• 6~9 個月嬰幼兒視力發展秘訣：

在寶寶的嬰兒床佈置懸吊小玩具，都能夠讓寶寶練習分辨物體的遠近。而爸媽平常也可以多帶寶寶到戶外，感受大自然，刺激寶寶辨色能力和視覺神經發育。

• 9~12 個月嬰幼兒視力發展秘訣：

9個月大的嬰兒開始喜歡模仿，爸媽可以跟寶寶玩遮遮臉的遊戲。當寶寶開始練習抓取物體時，也可以給寶寶玩布書，讓寶寶抓取自己喜歡的書頁，能夠訓練寶寶的手眼協調。

	視力範圍
0~3 個月	20~30 公分
3~6 個月	1 公尺
6~9 個月	1~2公尺
9~12 個月	2公尺

	發展秘訣
0~3 個月	變換嬰兒床位置 讓自然光刺激
3~6 個月	給寶寶複雜 幾何圖形
6~9 個月	在嬰兒床邊 懸吊小玩具、 到戶外享受大自然
9~12 個月	給寶寶布書、 玩遮遮臉遊戲



▲ 媽咪可以帶寶寶走出戶外，感受自然光影的變化，促進寶寶視覺細胞發展

新生兒視力保健從小做起 視覺發展能力好

眼睛是寶寶的靈魂之窗，新生兒視力保健需要從小培養。剛出生的寶寶視力尚未發育完全，眼睛的保護力也還沒成熟。因此，爸媽在照顧寶寶時可以注意以下幾點，培養寶寶的視覺能力：

- 使用黑白卡和寶寶說故事，刺激寶寶視力發展
- 帶6 個月以下嬰兒曬太陽時，需避免陽光直射嬰兒眼睛
- 兩歲時，帶寶寶去看第一次眼科，之後每年都需要定期回診檢查
- 攝取與眼睛保護相關的營養素，如維生素A、B2及DHA
- 睡眠充足、營養均衡是不變的道理

嬰兒剛出生時，只能看到黑白、模糊的樣子，隨著寶寶越來越大，視覺能力會越來越成熟和清楚。新生兒視力發展的期間，爸媽透過不同的圖片、玩具或戶外環境刺激寶寶，也會激發寶寶的創造能力。寶寶在認識物體結構與顏色的同時，他們也在認識這個世界。而當寶寶視力出現問題時，需要及早就醫矯正，讓我們共同守護寶寶清澈的眼睛。