寶寶0-1歲文章
文章

嬰幼兒發展成長里程碑有哪些階段？檢視成長指標，和寶寶一起成長

三月 20, 2020

照顧寶寶雖然辛苦，但是每天陪伴寶寶的妳會發現，看到寶寶每個月的成長時都令人十分驚艷。一起經歷寶寶從不會爬到學練習走路、從無法用手扶奶瓶到可以用手捏東西、從不會講話到會發出單音的這些過程，每個階段寶寶展現出來的成長不僅讓大人十分有成就感，也會感受到生命成長的奧妙。也因為如此，媽媽們應該認識寶寶每個月的成長發展指標與建立嬰兒發展里程碑，了解嬰兒發展變化。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

一般來說，寶寶每個月的成長發展指標主要可以分成粗動作、細動作、語言及認知、社會互動這4種。

重視寶寶學習力的媽媽們，在寶寶的成長學習階段，認識寶寶發展指標與建立嬰兒發展里程碑可以幫助掌握寶寶的成長情形，並開始規劃新生兒教育，也有利於在早期發現寶寶是否發展遲緩，並及早介入治療。

一般來說，寶寶發展指標主要可以分成粗動作、細動作、語言及認知、社會互動4類，大人可從嬰幼兒平常的動作表現和學習認知能力觀察，確認寶寶是否有符合此階段該有的成長。

初生嬰兒發展指標的原則和意義：從身體動作的發展到對外界的學習認識

一般來說，寶寶的動作發展，可以歸納出五項動作發展原則：

- 具有共通性（但並非絕對性）的動作發展方向和順序
- 有由頭部往腳部（上到下）的動作發展順序
- 由核心到遠端（軀幹到四肢）的動作發展原則
- 由簡單至複雜的動作發展原則（從粗動作到精細動作）
- 每個小孩動作發展速度有個別差異

除了上述針對動作的發展原則外，可以再歸納出4大類的寶寶成長學習指標。爸媽常看到在4類寶寶發展指標裡，有粗動作、精細動作等，那些指標各自代表什麼意義呢？以下為針對各項發展指標的說明：

- 粗動作：

指的是由大肌肉或是軀幹或四肢的肌肉群控制進行的大動作，例如寶寶保持坐姿或爬行、俯臥、翻身等動作

- 精細動作：

運用較小塊肌肉或是肌肉群運動的精細動作，如手指的抓、握、刮或捏等，則屬於細動作。

- 語言和認知：

代表寶寶學習發音到說話的過程，以及對眼睛所看到的物體或環境的認知。

舉例來說，寶寶一開始並沒有物體恆存的觀念，假如將寶寶視線內某物遮擋住，他們就會以為那個東西消失了，一直要到9個月大左右，才會學習理解該物體只是被遮擋住，其本體還是在那裡。

- 社會互動：

則是指寶寶對照顧者或是他人所產生的互動行為，例如寶寶對妳微笑或是學習模仿妳的表情。

各階段寶寶發展里程碑：每個月的成長學習指標

發展指標：1個月大

這階段的寶寶大多數時間都在吃吃睡睡，沒事就靜靜躺著，不過仍然有些指標可以讓我們觀察到初生嬰兒發展情況。

粗動作	寶寶在此段時間，可以短暫稍微抬頭，在躺著的時候會左右擺頭這些初步的發展動作。
精細動作	寶寶在這個階段，對突如其來的強光和噪音時，也會產生發抖和閉眼等反射動作行為。

發展指標：2個月大

粗動作	這階段的寶寶能在趴著的時候小幅抬頭，若將寶寶拉扶坐起來，寶寶的頭只會輕微後仰。
精細動作	如果妳將自己的手指或物體靠近寶寶的手，他會有用手抓握的反射動作。此外，寶寶也會透過吃手的動作，來緩和自己的情緒或增加安全感。
語言認知	寶寶會對周遭的聲響產生反應，嘗試轉頭看向聲音來源，以及自行發出咿咿、呀呀等不具意義的聲音。

社會互動	媽媽在照顧寶寶的時候，可能會發現寶寶對妳微笑，而他也能在近距離辨識人臉，並想看照顧者的臉孔。

如果媽媽們在寶寶的成長階段中，發現寶寶2個月大還沒辦法自己抬頭、對周遭聲響沒有反應或不會對人微笑，可能代表寶寶的發展偏慢，建議諮詢醫師。

發展指標：3個月大

粗動作	3個月大的寶寶可以在趴著的時候抬頭達45度，躺著的時候也會不時地踢踢小腿。
精細動作	在這段時間，寶寶已經能用手抓握玩具等物品，想把手塞進嘴巴的動作也變得更精準。
語言認知	寶寶在這階段的語言學習能力會持續進步，不過大人仍不太容易辨認他們在說什麼。但是在認知方面，寶寶對人臉記憶力和分辨能力又更上一層樓，如果妳跟寶寶說話，他們有時也會發出幾個單音來回應妳。
社會互動	現在他們看見其他家庭成員時，可能也會產生熟悉感並對他們微笑。

發展指標：4個月大

粗動作	寶寶現在已經可以自己穩穩地抬頭，甚至還能利用翻滾，將自己由趴姿動作轉成躺姿動作。
精細動作	想伸手拿取或碰觸接近自己的物品，拿到之後也能穩穩抓在手裡甩動和搖晃。
語言認知	寶寶已經會開始學習發出一些單音，或模仿他聽到的其他聲音。
社會互動	寶寶會開始主動對人微笑、學習模仿照顧者的表情，也喜歡跟人玩，如果遊戲中斷還可能會用哭來表達不高興的情緒。

寶寶若在4個月時，仍無法自行抬頭、對人微笑、學習發聲或自由移動視線觀察移動物體、人物或周遭環境，就可能需要醫師的協助。

發展指標：5個月大

粗動作	原本只能從正面翻滾到反面就回不來的寶寶，現在也能自行翻回正面。
精細動作	會用手玩弄自己的腳趾。
語言認知&社會互動	持續進步，會依照高興而尖叫，寶寶能發出的單詞依然以「媽」和「爸」為主，且開始能學習分辨誰是陌生人，誰是爸爸媽媽。

5個月大的寶寶開始有長牙的跡象，並且會更頻繁地出現咬東西的行為，有時候看到妳在吃東西，還會表現出「也給我一點」的動作，代表他對大人吃的食物產生興趣，是嘗試副食品的好時機。

發展指標：6個月大

粗動作	寶寶在這發展階段已是翻滾達人，開始能自己坐著，不需要大人協助。若扶著寶寶站立，他會試著用大腿支撐自己。
精細動作	寶寶已經可以將放在臉上的手帕打開，並且喜歡拿到東西先塞到嘴裡嚐一嚐，所以大人要注意幫寶寶常碰的東西消毒或是注意寶寶手部的清潔，以免讓細菌和病毒有機可乘。
語言認知	當妳跟寶寶說話時，他會很積極地回應，大人發一個音，寶寶就會試著學習模仿發出同樣的聲音，並且會對經常聽到的詞語有反應，例如寶寶自己的名字。
社會互動	寶寶對陌生人和熟人的分辨學習能力提升，如果照顧者不在，寶寶可能會產生分離焦慮。此外，寶寶在這個階段也會更樂於與人互動，且反應經常是開心的。

倘若寶寶在6個月的時候，還不會翻滾、對周遭變化沒有什麼反應、也不想與人互動，那很可能在發展學習上遇到了困難，建議媽媽們帶寶寶尋求醫療協助。

發展指標：7個月大

粗動作	對7個月大的寶寶來說，自己維持坐姿不是一件困難的事，也會再被大人抱的時候，在大人的大腿上亂跳。
精細動作	也不再只是拿著東西晃來晃去，寶寶會出現拇指彎曲、手指伸展的方式，去抓握或是用手撥弄物體。
語言認知	寶寶已經可以將單音連在一起，學習發出類似「爸爸」或「媽媽」的聲音。
社會互動	寶寶還能從照顧者的話語學習分辨情緒，假設媽媽因為寶寶的行為不開心，改變了講話的語氣，寶寶可以感受到媽媽在生氣。

發展指標：8個月大

粗動作	8個月大的寶寶會開始以爬行動作取代翻滾進行移動，且能試著扶著支撐物站立。
精細動作	能夠自行或經由引導放開手中的物品。值得一提的是，寶寶在這時期通常已經長出第一顆牙齒，不過也因為長牙的關係，使得口水分泌量增加，妳看到寶寶對妳笑時，可能常常嘴角「牽絲」。
語言認知	另外，媽媽有時候看到寶寶要亂吃東西時，常常會說「不行」或是「不可以」，這個階段的寶寶已經能對這些有否定意義的詞語做出反應，但是還不能完全遵守和理解其意義。
社會互動	寶寶在這個階段已經可以學習自己拿餅乾吃。

▲在 8 個月大的時候，寶寶的動作發展已經成熟到可以用手自己拿餅乾吃。

發展指標：9個月大

粗動作	爬行是寶寶在這個階段的主要移動方式，他們也可以自己從其他姿勢變換成坐姿，而且即便沒有椅背支撐，仍然可以坐直不會倒下。
精細動作	寶寶現在也可以更靈活地運用手部，像是能夠用拇指和食指捏取食物或小玩具了，代表他們對肌肉的細微控制更進步。
語言認知	寶寶能理解大人說「不可以」或「不行」的意思，並且通常會遵守。
社會互動	這時候寶寶也已經會記住常見的臉孔，但也因為如此，寶寶對於不熟悉的臉孔，像接觸到陌生人時，就會感到害怕。
特別指標	• 就是寶寶逐漸學習認識物體恆存意義： 以「摀臉躲貓貓」的遊戲為例，這時寶寶已經學習認知到媽媽的臉被遮起來，並不代表媽媽消失了，所以當妳將一個物品當著寶寶的面藏到別的地方，寶寶會試著去把它找出來。研究指出，了解物體恆存對於緩解寶寶的分離焦慮，有很重要的影響，因此媽媽不妨多跟寶寶玩躲貓貓和尋寶遊戲，讓寶寶知道消失的東西是找得回來的。

如果寶寶在9個月時，還不能扶著其他東西站立、不能用手捏東西、不會發出多種單音、無法認出父母的臉或對自己的名字沒反應，就要注意寶寶可能發展有些落後，建議詢問醫師獲取進一步的協助。

發展指標：10個月大

粗動作	寶寶在這階段會嘗試以扶物站立的方式，在家中各處行走。
精細動作	喜歡將兩個物品互相敲擊製造聲音，或做出將物品放入或從容器內取出的動作。
語言認知	寶寶已經能講「媽媽」和「爸爸」以外的詞語，像是「不」、「走」、「拜」和「來」等，了解「拜拜」意思的寶寶，也可能會對要離開身旁的熟人揮手說拜拜。
社會互動	寶寶會抓著湯匙、也會拉下頭上的帽子、喜歡學習模仿那些吸引他注意力的動作，這些行為也表示寶寶對肌肉的控制力更進步了。

發展指標：11個月大

粗動作	有些學習能力較高的寶寶，現在已經可以自行站立，否則通常能扶著東西行走，在坐著的時候，也可以將手伸到背後拿東西。
精細動作	寶寶可以在較狹窄的地方運用手部操作物體，例如在容器內堆疊積木，或單獨用手指按按鈕或戳碰物體。
語言認知	寶寶仍然處在少數幾個單詞階段，單字的增加速度不快，不過對於語言的學習理解能力提高，舉例來說，原本寶寶只聽得懂「不可以摸」的「不可以」，但是現在可以理解，不能進行的行為是「觸摸」。
社會互動	寶寶在此階段已經可以跟其他小孩玩，也學會可以用手指指出要去的地方或想要的東西。



▲寶寶各階段的粗動作和精細動作發展，都可以從日常生活的動作觀察到寶寶學習成長的細節。

發展指標：1歲大

粗動作	一般來說，寶寶此時已經可以自行站立，有些進步較快的寶寶，甚至還能邁出自己的小腳走個幾步，並且妳在幫他換衣服時，他會想靠自己的力量學習穿脫衣物。
精細動作	寶寶也會在此時學習部分物品的正確使用方法，像是拿水杯喝水或拿梳子梳頭髮等，因此這是進行嬰兒教育的好時機。
語言認知	1歲的寶寶不僅能聽懂禁止的詞語或動作，他們自己也可能會利用搖頭或揮手，表達拒絕或不要的意思。 • 雖然他們還不了解許多發音和單字，但已經能理解一句話的組成中，有高低音調不同，因此他們也會試著學習發出含糊但有音調高低的「嬰兒語」試圖溝通。 • 此外，他們的學習認知能力也大幅提高，例如寶寶可以在一堆水果裡面，找出符合媽媽要求的特定水果圖片。
社會互動	許多滿1歲的寶寶都會對陌生人產生害羞和怕生的情緒，且開始有自己的喜好，例如有自己最喜歡的玩具，特別喜歡媽媽、爸爸或某個年齡相仿的玩伴。 他們也喜歡拿手裡的東西敲擊或張嘴發出聲音，來吸引媽媽的注意，甚至主動拿故事書給妳，想讓妳唸出精彩有趣的故事給他聽。

上述的各階段寶寶成長階段指標為爸媽可以參考的成長發展里程碑，若寶寶呈現出來的發展階段未符合實際月份應有的指標時，未必是發展遲緩，因為可能會有1 到 2 個月差距，爸媽可以先不用太

過擔心。

但如果寶寶在10個月大至1歲間，還沒辦法倚靠物體站立，甚至還沒辦法自由爬行，就要特別注意寶寶的粗動作發展可能有些緩慢。

在此成長階段，寶寶若仍沒辦法順暢地叫媽媽和爸爸、無法找出妳在他面前藏起來的東西、沒辦法透過搖頭等方式表達否定或拒絕，甚至遺忘已經學會的技能，都屬於寶寶發展里程碑偏慢的狀況。

可以到醫院的小兒科、小兒神經內科求診或是到各地的兒童發展評估中心進行專業評估，若發現確實是小孩生長發展較為緩慢，可以提早進行早期治療，幫助寶寶的生長和學習。

奠定寶寶學習力的關鍵營養：從飲食補足成長所需營養

0~1歲是寶寶各種能力成長發展的關鍵期，因此在這個時期，攝取足夠的營養非常重要，如果可以，媽媽們以母乳哺育最好，因為母乳含有多樣營養，對寶寶來說，不僅好消化吸收，更能增強寶寶的保護力。

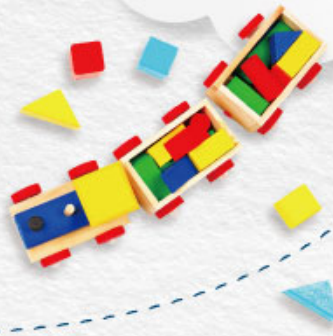
由於學習力是媽媽最在乎的關鍵發展能力之一，而哪些營養素對寶寶的學習力發展特別重要呢？基本的熱量、蛋白質、DHA 、脂肪、膽素和葉黃素是寶寶成長的關鍵。

1. DHA - 研究指出，**母親體內的DHA多寡與嬰兒的學習力有正向關聯**，這也表示補充DHA的確有益寶寶學習力的發展。能夠以母乳哺餵的媽媽可額外補充DHA藉由母乳傳遞給寶寶，讓寶寶可以有足夠的相關營養，幫助寶寶在成長上的發展。
2. 神經鞘磷脂 – 另外，已有不少研究指出**神經鞘磷脂(Sphingomyelin)對寶寶的學習力發展有所助益，神經鞘磷脂是母乳中主要的磷脂質，它能幫助寶寶建構學習網絡、快轉寶寶學習力，是寶寶發展學習力的關鍵營養**
3. 除了神經鞘磷脂DHA以外，膽素、葉黃素、蛋白質、鐵、鋅這些營養素也都非常重要，**再加上供應發育所需熱量的脂肪，也必須攝取足夠，才能讓寶寶均衡健康的發展學習力，讓寶寶贏在起跑點。**

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



4大寶寶發展指標



1 粗動作



2 細動作



3 語言及認知



4 社會互動



重點摘要：

- 寶寶在2個月大時就能小幅抬頭，並且會對周遭的聲音產生反應。
- 6個月大的寶寶就能自由地翻滾，並且喜歡與人互動。
- 寶寶1歲大後已經可以自行站立，但面對陌生人會更容易害羞。
- 嬰幼兒的每個月成長指標供爸媽參考，若發現發展較為緩慢時，且僅有一到兩個月差距，不需過於擔心。
- 大人如果發現寶寶在10個月大至1歲間，還沒辦法倚靠物體站立，甚至還沒辦法自由爬行，就要特別注意寶寶的粗動作發展可能有些緩慢。

參考

- CDC’s Developmental Milestones(link)
- Get Ready for All These Precious First-Year Milestones(link)
- Baby’s First Year: How Infants Develop(link)



立即分享