寶寶0-1歲文章
文章

3個月寶寶發展指標與育兒大全：寶寶會對我微笑、手腳更有力氣了！

十二月 27, 2024

從看著新生兒呱呱墜地，到現在寶寶三個月大，會對著爸爸媽媽微笑，咿咿呀呀表達自己的情緒，跟寶寶相處三個月了，父母心中一定感觸很深吧！俗話說嬰仔一暝大一吋，寶寶成長的速度很快，這是跟大腦發展的串聯程度有關，因此本文將整理三個月寶寶發展特徵，幫助父母了解照顧寶寶三個月注意事項，以及腦神經發展的影響，讓寶貝的成長進程更順利！

三個月寶寶發展行為和大腦連結有關，大腦的神經網絡串聯越來越緻密，寶寶就可以學會越來越複雜的動作。

普遍來說，3個月寶寶會有特定的行為發展特徵，不過**在寶寶的行為發展進程中，隨著大腦神經的串聯程度不同，也會存在個體差異**，因此爸爸媽媽應該多注意寶寶的成長變化狀態，提升他們對環境的感知與對人的互動關係，以培養感覺統合能力，並讓寶寶適時補充**學習營養加強大腦發展的串聯**，有助於寶寶的成長進程發展。



多攝取**學習關鍵**營養，能幫助寶寶大腦串聯變快、變縝密，使3個月寶寶學會越來越複雜的動作。

從兒童發展指標，看如何照顧3個月寶寶發展

根據兒童發展里程碑，本文**將寶寶成長發展指標分為「粗大動作、精細動作、語言表達、邏輯認知、社交情感」五大類別**，爸爸媽媽可以參考以下三個月寶寶發展特徵，觀察家中的寶寶是否符合三個月嬰兒的發展指標，並且了解如何照顧和引導他們，幫助寶寶提升感覺統合能力，讓大腦緊密串連，才能做出更複雜的行為動作。

3個月寶寶粗大動作發展特徵

- 拉扶坐起，只有輕微的頭部落後，能轉頭
- 可以短暫坐著
- 俯臥時，用手臂撐著，能抬頭至約90度
- 扭動身體，想嘗試翻身
- 大力踢腿，伸展手腳

3個月寶寶的腦神經連結變多，因此逐漸能控制自己的行為與頭部動作，不論是抬頭或轉頭的動作幅度都比2個月的時候更進步。在父母把3個月寶寶拉扶坐起後，**他們能夠保持頭部穩定不晃動**，也開始有力氣能短時間自己坐著，但身體會稍微前傾。

在練習控制身體力量的同時，**3個月寶寶的手腳也變的更有力，他們會用力揮動手臂、踢腿，伸展自己的手腳**，在俯臥時可以用手臂撐起上半身，仰臥或坐著時常常大力踢腿，也因此有一些滿3個月寶寶開始會扭動身體，想用全身的力量嘗試翻身，爸爸媽媽在照顧時可以多注意寶寶的變化、輔助他。

3個月寶寶精細動作發展特徵

- 視線能跟著眼前的物品移動
- 會盯著自己的雙手看
- 手會自動張開，不會一直緊握
- 會把手放進嘴巴
- 能抓握、拍打在眼前的物品

3個月寶寶的手眼協調能力增強，也對自己雙手的抓握控制感到好奇，這和腦神經發展的串聯程度有關。3個月寶寶除了視線能夠跟著眼前的物品移動，他們也會主動伸手去抓住該物品，有些寶寶還能自己扶住奶瓶喝奶。

父母可以幫3個月寶寶準備玩具，分別吊掛或放在離寶寶不同距離的位置，訓練他們的手眼協調動作與手部控制能力，也可以**適當讓寶寶補充關鍵學習營養**，以強化腦神經發展的串聯，提升寶寶的精

細動作發展。



三個月嬰兒的手腳動作變得更有力氣，因為**腦神經串聯變縝密**，寶寶的雙手能自己抓住玩具，還會想把玩具放進嘴巴咬。

3個月寶寶語言表達發展特徵

- 對聲音做出反應
- 轉頭偏向音源
- 有人向他說話，會咿咿呀呀作聲
- 能發出簡單的狀聲詞表達回應
- 嘗試模仿大人說話的聲音和嘴型

隨著大腦神經的串聯變多，3個月寶寶開始會對周圍的聲音產生反應，例如轉頭找聲源、盯著發出聲音的地方看，從聆聽開始學習語言表達。因為3個月寶寶能夠發出基本的狀聲詞，當有人和他們說話，他們會咿咿呀呀好像在給回應。

爸爸媽媽可以跟寶寶玩一一丫丫的發聲遊戲，讓他們從自己的聲音中辨別不一樣的發聲方式。**3個月寶寶是嘗試模仿聲音的時期，爸爸媽媽可以用不同語調跟寶寶說話**，還可以多唱歌、播音樂給寶寶聽，寶寶也會隨著音樂哼出聲音，這些方式長時間下來能夠刺激寶寶的語言發展。

3個月寶寶邏輯認知發展特徵

- 對新事物或特別的動作感到好奇和興奮
- 容易把東西放入嘴巴，想知道那是什麼
- 自己把腳拉起來抬高觀察
- 開始能分辨對比明顯的色彩
- 認得照顧者的聲音、氣味、摟抱的方式

3個月寶寶對新事物會感到好奇，隨著腦神經發展變縝密，寶寶學會越來越複雜的動作之後，他們會把能拿起來的物品放進嘴巴感受，像身邊的玩具，也喜歡探索不同形狀、材質、顏色的物品，或是常常做出舉起手腳的動作，還會吃手吃腳，所以父母要注意消毒寶寶常拿的玩具，清潔寶寶的手腳，不讓細菌入口。

雖然3個月寶寶的視力範圍約只有1公尺內，但已經**能夠分辨出對比較明顯的色彩，而且視力也發展出立體感，能夠辨識物體的形狀**，如果距離近也能夠看清楚照顧者的表情，他們會從熟悉的聲音、身上的味道、和他們互動的方式記得照顧者。



三個月嬰兒對父母產生依賴感，而且腦神經串聯變多，邏輯認知發展提升，能認得出照顧者，對著他們微笑。

3個月寶寶社交情感發展特徵

- 看到熟悉的人會微笑
- 能讀懂照顧者的表情，給予回應
- 有更大的情緒反應，如大笑
- 會被鏡子裡的自己逗笑
- 喜歡玩互動遊戲

3個月寶寶喜歡對著人微笑，看起來很可愛，而且**他們能讀懂照顧者的表情，能夠感知到周圍的人的情緒**，因此心情容易受照顧者的情緒波動影響。

3個月寶寶比起2個月的時期，會有較大的情緒反應，因為腦神經的串聯逐漸變縝密，可以發現寶寶從肢體動作到情緒表情都變得更活潑。爸爸媽媽可以帶著寶寶對著鏡子做鬼臉、說話，讓寶寶在認識表情和學說話的口型之外，還能從簡單的遊戲中發現與人互動的有趣。

（延伸閱讀：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



寶寶三個月照顧注意事項，5個Q&A告訴你！

Q1怎麼跟3個月寶寶玩？

三個月嬰兒會自己抓住玩具玩，因為腦神經的串聯變縝密，能更好地控制手眼協調動作，他們特別容易被有聲音、顏色鮮艷、或材質觸感不同的玩具吸引，像是手搖鈴、音樂書、布書。父母也可以和三個月寶寶玩一些簡單的互動遊戲，比如先用手擋住臉，再移開手說"布! (boo)"寶寶會格格笑得很開心。

Q2 3個月嬰兒可以坐嗎？

三個月嬰兒正在發展頸部硬度與脊柱彎曲的弧度，可藉由父母的拉扶坐起來，如果要讓寶寶坐著，建議需要有東西支撐他們的頸部與背部，並且避免久坐。父母還可以讓寶寶攝取學習成長**關鍵營養**，強化腦神經串聯，幫助寶寶提升控制身體動作的能力，慢慢練習坐起。

Q3 3個月寶寶晚上睡多久？

三個月寶寶晚上共需要10-12小時的睡眠時間，中間會起來喝奶1-2次，白天則會有4-5小時的時間，會分成4次左右的分段式睡眠。如果三個月寶寶一直睡超過6小時，建議要輕輕叫醒寶寶喝奶，盡量不要讓喝奶的時間間隔太長。

Q4 3個月寶寶可以睡過夜嗎？

3個月寶寶已經能夠分辨白天和夜晚，因此父母可以透過**增加10-20 c.c.的睡前時間喝奶量，讓寶寶不會半夜餓醒**，以及使用包巾、關燈、撥放輕柔音樂、輕拍寶寶等方式，營造舒適的睡眠環境，**開始訓練3個月寶寶睡過夜。**建議要讓3個月寶寶睡眠保持規律的作息時間，晚上九點前睡覺是最好的時段。

Q5 3個月嬰兒多久喝一次奶？

3個月寶寶每4-5小時喝一次奶，每次喝奶量約150-180c.c. 一天會喝5-6餐。可以觀察寶寶喝奶節奏、喝奶時的表情、體重變化，來確認奶量是否足夠，以調整寶寶的喝奶量與喝奶時間。

（延伸閱讀：各月齡嬰兒睡眠時間詳解：5種方法幫助寶寶睡過夜


如果三個月寶寶一直睡超過6小時，建議要輕輕叫醒寶寶喝奶，睡眠時間不宜太長。

三個月寶寶發展行為變化，補充成長營養助大腦串聯！

三個月寶寶在跟爸爸媽媽的互動中，能夠揮動自己的手腳、發出不同聲音，給予熱情的回應，他們也能分辨出熟悉的對象。在三個月寶寶的成長過程中，這些**成長變化都是受到大腦串聯的程度影響，當大腦的串聯越縝密，寶寶學得越快，才能發展更複雜多元的行為特徵。**

為了幫助三個月寶寶的行為發展順利成長，父母除了訓練寶寶的感覺統合能力，還需要**讓寶寶多攝取關鍵學習營養**，促進統合學習力，以強化大腦的緊密串連，有助於三個月寶寶發展行為的成長。

關鍵學習營養可以幫助大腦神經髓鞘化<，使神經訊號傳遞地完整又快速，加速腦神經發展，進而提升寶寶學習力和行為動作的發展，讓寶寶學得更快、更好。建議父母讓三個月寶寶適當攝取幫助加強腦神經串聯的成長營養，他們的行為發展才能漸漸進步，做出更複雜的動作。

重點摘要：

- 三個月嬰兒會有特定的行為發展特徵，因為腦神經串聯變多，大部分三個月嬰兒的手腳活動會變得更有力氣，情緒反應也會變得較明顯，注意力容易受外在事物吸引。
- 爸爸媽媽應該隨時注意三個月嬰兒的成長變化狀態，提升他們對環境的感知與互動，並讓寶寶適時補充關鍵學習營養，以培養感覺統合能力，加強腦神經的緊密串連。
- 在三個月嬰兒的成長過程中，成長變化是受到大腦串聯的程度影響，當大腦的溝通與連結越緻密，他們才能發展更複雜多元的行為特徵。

參考

- Child development (1) - newborn to three months (link)
- Child development 0–3 months□link□
- Preventing sleep concerns (7) – babies 0 to 6 months□link□
- Sample baby schedules for 3- and 4-month-olds□link□



立即分享