寶寶0-1歲文章
文章

4個月寶寶發展指標與育兒大全：會坐會翻身，動作變更靈活了！

一月 15, 2025

在寶寶4個月大的時候，他們漸漸能控制自己身體的力量，從興奮揮動手腳，手掌能自在地抓握，到寶寶嘗試獨自翻身，這些行為都是和學習發展的串聯程度有關係。本文將整理4個月寶寶發展特徵，幫助爸爸媽媽認識4個月寶寶發展進程，更了解寶寶這段時間的行為變化狀況。

4個月寶寶發展行為受到學習發展連結程度影響，當學習網絡串聯越緻密，寶寶就可以學會越來越複雜的動作。

寶寶到了4個月的成長階段，開始能做出較複雜多元的動作變化，也開始能吃副食品了。這些4個月寶寶發展特徵，是受到學習發展的影響，建議父母平時照顧寶寶要注意他們的成長狀況與行為發展變化，並讓寶寶補充有助於學習發展的學習營養，如神經鞘磷脂□HMO等，以強化學習的串聯，培養感覺統合能力，使4個月寶寶的成長進程順利發展，能學會越來越複雜的動作。



4個月寶寶可以多攝取神經鞘磷脂等學習營養，能幫助學習串聯變縝密，學會越來越複雜的動作。

4個月寶寶發展指標，觀察成長變化多方面發展

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，父母可以參考以下4個月寶寶發展特徵，觀察家中寶寶的成長變化，了解如何照顧和引導他們的成長發展，培養寶寶感覺統合能力，並加強學習的緊密連結，幫助4個月寶寶順利發展更複雜多元的行為和動作。

4個月寶寶粗大動作發展特徵

- 坐姿時頭部幾乎不會下垂
- 如果有支撐，能夠坐直
- 趴著時將頭抬起至90度
- 趴著時能用手掌把身體撐起來
- 可以自己翻身

4個月寶寶已經可以自己獨立坐著，此時他們的腰部脊柱弧度剛形成，如果有照顧者在一旁稍微扶著，寶寶能夠坐得更直，頭部和身體不會搖晃。此外因為4個月寶寶的學習串聯變緻密，讓他們能做出更複雜的動作，而且身體也更有力量了，大部分4個月寶寶已經可以自己翻身，從躺著的狀態翻身成趴著。

雖然4個月寶寶可能還無法自己從趴著轉成躺著翻身回來，但是當4個月寶寶趴著時，他們可以用手掌的力氣把身體撐起來，也能輕鬆地抬頭、轉頭，不用像3個月以前一樣，只靠手臂力氣慢慢地撐起身體，這也是受到學習串聯變多、變緻密的影響。

4個月寶寶精細動作發展特徵

- 用眼神追蹤移動的物體並嘗試抓住
- 準確握住並放開物體
- 能夠用雙手抓住撥浪鼓、奶瓶等物品
- 會將物體放入口中
- 手會自動張開，盯著自己的手

4個月寶寶具有基本的手眼協調能力，能夠眼神盯著物體看，並準確地抓住。因為學習連結變得越來越緻密，現在4個月寶寶可以自己雙手扶著奶瓶喝奶，也會雙手緊緊抓住玩具捨不得放開，對4個月寶寶來說，手掌抓握動作已經不是條件反射，他們能夠自如地控制自己的手部動作，靈活地活動手指。

如果想促進4個月寶寶的手眼協調能力，父母除了可以選擇顏色鮮豔、形狀各異的玩具，或是一些能發出聲音、摸起來不同材質的玩具，來吸引寶寶的注意力，並激發寶寶的探索欲望，還可以適當讓寶寶攝取神經鞘磷脂□HMO等學習營養，以加強學習串聯，有助於4個月寶寶手部精細動作的發展。



4個月寶寶的學習串聯變緻密，動作發展變化越來越多元，能自己坐著和翻身，手部動作的抓握能力也越來越靈活。

4個月寶寶語言表達發展特徵

- 發出聲調不同的咕咕聲
- 和他說話時會給回應、發出聲音
- 以不同的笑聲、哭聲表達情緒
- 能夠大聲笑出來
- 牙牙學語，嘗試重複他聽到的聲音

隨著學習發展的變化，4個月寶寶的情緒比較多變，情感也更為豐沛，他們會發出咿咿呀呀的說話聲音，還有透過不同的笑聲和哭聲，嘗試想和照顧者說話，表達自己的想法，因此父母可以從寶寶對聲音的反應，了解寶寶的喜好與個性。

當有人說話時，4個月寶寶的身體會稍微偏向音源，看起來像是很認真傾聽別人說話的樣子，並且會牙牙學語，重複聽到的一些狀聲詞或簡單疊字詞，包含不同母音加子音的組合，例如dada□baba等。父母可以多跟寶寶互動，在這時間透過說話和唱歌的方式，訓練寶寶的語言能力。

4個月寶寶邏輯認知發展特徵

- 能辨識父母的聲音
- 開始展現記憶
- 如果餓了，當他看到乳房或奶瓶時就會張開嘴
- 會持續注視或伸手往聲音的來源
- 視線能聚焦，分辨對比明顯的色彩

4個月寶寶的視力範圍約在 250-300 公分，對於紅、藍、綠等對比明顯的顏色較為敏感，視線能夠聚焦，因此可以辨別得出眼前的人臉與物體輪廓。照顧者可以多讓寶寶看色彩鮮艷的圖片、書本或玩具，以及玩遮臉躲貓貓的互動遊戲，更好地培養寶寶感覺統合能力。

4個月寶寶對熟悉的人較有安全感，是因為他們能看得清楚臉，也能分辨聲音，再加上寶寶學習串聯變多、變縝密，學習力提升，因此可以從記憶中將人與聲音連結起來，使得我們可以發現4個月寶寶會對爸爸媽媽親切露出微笑，也開始會抗拒給陌生人抱。

4個月寶寶社交情感發展特徵

- 與父母和其他人的目光接觸增加
- 喜歡和人互動
- 想吸引照顧者或其他人的注意
- 會模仿微笑、皺眉等臉部表情
- 喜歡重複性的動作

4個月寶寶的情緒表達更為完整，喜歡和人互動，會長時間盯著人看，展現好奇心，雖然喜歡觀察周遭的人，但只會親近自己熟悉的照顧者，他們能夠透過微笑、發出聲音、模仿表情來吸引注意，以及表達自己的喜好。此外，4個月寶寶的情緒感知能力較強，情緒反應容易受到周圍的人影響。

隨著寶寶學習串聯變縝密，能更順利控制身體力氣，4個月寶寶喜歡玩互動遊戲，爸爸媽媽可以從簡單的重複性動作開始，有耐心地陪著寶寶玩，讓4個月寶寶不斷複習熟悉的動作，變得更熟練，不過當遊戲停止後寶寶可能會哭鬧，在照顧時要隨時注意寶寶的情緒反應。

（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



照顧4個月寶寶要注意什麼？5個Q&A一次看懂！

Q1寶寶4個月可以坐嗎？

4個月寶寶開始能夠坐著，但是不適合久坐，因為腰部脊柱的弧度剛形成，尚未發展完全。而且4個月寶寶坐著時，無法自己固定上半身，會有身體往前傾或往後倒的情況發生，建議父母還是要扶著寶寶比較安全。

如果想促進寶寶的行為能力，能夠穩定坐好，可以讓寶寶補充學習營養，如神經鞘磷脂HMO等，強化學習連結，進一步順利發展複雜的行為動作。

Q2 4個月寶寶玩什麼？

4個月寶寶對顏色鮮豔、質感多樣的玩具特別感興趣，發聲玩具如搖鈴也能吸引寶寶注意力，這些玩具能刺激寶寶的視覺和聽覺發展。隨著4個月寶寶學習成長，逐漸可以控制手的抓握動作，建議父母要選擇適合的玩具，培養寶寶感覺統合能力，激發他們對色彩、聲音的好奇心。

Q3 4個月寶寶睡多久？

4個月寶寶一天大約睡12-14小時，其中晚上的睡眠時間可以持續睡6-10小時，代表可以開始嘗試讓4個月寶寶睡過夜了。如果出現4個月寶寶睡不安穩的情況，可以透過建立舒適的睡眠環境，養成固定的作息，並縮短白天小睡的次數與時間，讓4個月寶寶長時間安穩睡過夜。

（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

Q4 4個月寶寶多久喝一次奶？

4個月寶寶每4-5小時喝一次奶，每次喝奶量為150-240c.c.一天會喝5-6餐。這時期的寶寶如果餓了，會有尋找奶瓶或媽媽乳房的反應出現，可以多觀察寶寶平常的習慣，調整喝奶量與喝奶時間。

Q5 4個月寶寶副食品吃多少？

4個月寶寶副食品一天大約1-2餐，副食品應打成泥糊狀，每份約30-90 g並且寶寶當天的總奶量應該控制在800-900 c.c.建議4個月寶寶副食品可以吃地瓜、高麗菜、稀飯等食物組合打成泥，不加調味料。

（延伸閱讀：寶寶副食品時間表：4個月以上寶寶3階段副食品這樣吃！



四個月嬰兒以喝母乳為主，如果同時間有吃4個月寶寶副食品的份量要適量。

4個月寶寶補充成長營養，幫助學習緊密串聯！

4個月寶寶開始能獨立坐著、嘗試翻身，能模仿大人說話聲音，會表達自己的情緒，這些成長變化都是受到寶寶學習發展串聯的程度所影響。在4個月寶寶的成長過程中，學習發展的連結會變得越來越緻密，使得寶寶可以發展出更複雜、多變化的行為。

為了促進寶寶的行為發展，爸爸媽媽需要培養寶寶的感覺統合能力，並且從小讓寶寶多攝取神經鞘磷脂□HMO等學習成長營養，以促進統合學習力，強化學習發展的緻密串聯，有助於4個月寶寶成長進程順利發展。

這是因為神經鞘磷脂可以幫助學習，加速訊息的傳遞，而HMO可以促進左右的串聯。在學習緻密串聯下，這些學習營養能夠幫助寶寶提升學習力，做到更複雜的行為動作，寶寶也能學得又快又好，讓父母不用擔心寶寶的成長發展，助4個月寶寶輕鬆贏在起跑點！

重點摘要：

- 因為學習串聯變縝密，4個月寶寶更能掌控身體力量，大部分嬰兒會自己坐立、翻身，不過建議父母仍需在一旁照顧，隨時注意寶寶的狀況。
- 建議爸爸媽媽選擇原型食材，處理過、打成泥糊狀，做成4個月寶寶副食品，並搭配母乳，讓寶寶全面補充成長所需營養。
- 爸爸媽媽應該培養寶寶的感覺統合能力，從小讓寶寶攝取神經鞘磷脂□HMO等成長營養，強化學習的連結，幫助寶寶發展更複雜多元的行為和動作。

參考

- Sample baby schedules for 3- and 4-month-olds (link)
- Important Milestones: Your Baby By Four Months (link)
- Developmental milestones record - 4 months (link)



立即分享