

你家寶寶正常嗎？0-3歲嬰幼兒身心發展指標

台北馬偕醫院精神科/早療中心兒童臨床心理師 王加恩

我的寶寶已經一歲半了，怎麼都不會叫爸爸媽媽呢？我的寶寶很愛跑來跑去，動個不停，玩玩具都不持久，會不會是過動兒呢？我的孩子好像爬太少了，以後會不會動作發展困難呢？這些問題您是不是覺得很熟悉呢？或許正是你自己的疑問，或是身邊朋友的擔心？

自孩子呱呱落地後，從一個不會說話只會哭的小嬰兒，逐漸會對著媽媽笑、會坐、爬、站、說話、還會跟人玩、甚至會跟您鬥嘴，這一連串的身心變化莫不讓我們充滿的驚喜與感謝。但是，在陪伴孩子成長的過程中，我們總會不時的擔心，孩子是不是發展正常？是不是需要更豐富的刺激與協助？透過這篇文章，我們將一起來看看三歲以前的寶寶身心發展的里程碑，以及遲緩的警訊有哪些。

寶寶均衡的身心發展

寶寶的發展可分為六大發展領域，這六個發展領域乃是息息相關，每個寶寶在不同年齡階段均有不同的身心發展重點。許多家長往往會特別注重孩子的語言與認知能力發展，而忽略了動作、社會情緒以及生活自理等向度，反而使得孩子發展有失衡的現象。會說話固然重要，但是學會與人分享以及能夠被媽媽安撫不哭的能力更是不可或缺；雖然一歲半會數數是很厲害的，但若能拿湯匙吃東西那也是酷的。因此，當我們審視孩子的發展狀況時，別忘了要同時觀察這六大發展領域，同步促進，才能協助寶寶的成長均衡又完善。六大發展向度如下述：

- 1.粗動作：大肢體動作發展。如:翻身、坐、跑、跳、騎腳踏車等。
- 2.精細動作：小肢體動作發展。如:會拍打東西、手指頭有力氣抓緊媽媽的手指、會張手抓取物品、有力氣拉住玩具不讓他人搶走、拿湯匙、拿筆亂畫、拉下拉鍊等。

3. 語言理解與語言表達：瞭解他人非口語與口語訊息，同時也能適當以非口語或口語的方式表達自己的需求或意見。如：聽懂大人講的動作名稱（如ㄉ拍拍手），並可做出動作、一歲會叫爸爸媽媽、二歲會說單詞等。
4. 認知學習：認知概念的學習。如：會分類顏色、分辨大小、會正確玩形狀筒、拼圖、相對詞概念、數量概念等。
5. 人際社會：對他人有適齡的人際互動興趣與社交技巧。如：認得媽媽的臉、懂得怕生與危險、負向情緒能被媽媽所安撫、喜歡跟人一起玩、主動分享、關心他人的感受、一起玩或輪流玩遊戲的能力等。
6. 生活自理能力：自我照顧的能力，譬如自己拿奶瓶、喝水、拿湯匙吃飯、刷牙、穿衣服、背包包等。

嬰幼兒發展遲緩的警訊

所謂發展遲緩，係指孩子在各發展向度（包括生理發展、感官知覺、動作、語言、認知學習、人際社會心理、情緒、生活自理）等發展項目上有一種或數種上明顯落後同年齡的孩子稱之。在臨床上若落後程度達 20% 我們稱為邊緣性發展遲緩；若達 30% 以上（如 4 歲的孩子，能力只有 2 歲左右，落後了 50% ），便達顯著發展遲緩標準。表一列出常見的發展遲緩警訊供您對照，若您對寶寶的發展有所擔心，可直接至台北市早期療育網站進行線上發展篩檢表的檢測，若發現有異常指標，可至醫院兒童心智科或復健科進行相關評估。

如何引導寶寶身心發展

身為父母親如何引導寶寶有更佳的身心發展呢？是否要提供超豐富的學習環境？語言刺激要多？玩具要一大堆？以下七大原則則為一般父母教養寶寶的基本引導守則：1. 足夠的時間與體力；2. 父母的敏感度與耐受力；3. 親密感與安全感的建立；4. 紀律與同理心的培養；5. 豐富但適切的語言引導與認知刺激；6. 豐富但適當的環境刺激；7. 父母自我的了解與成長，對孩子合理的期待。

過多的刺激有時反而會讓寶寶負荷過高，反而會抗拒學習或無法吸收；過少的刺激，則又讓寶寶失去學習機會。過猶不及，都是不恰當的，但什麼狀況叫作「太過」或「不及」？實在無法有一個清楚的定義，會需要父母試著去思

考觀察寶寶天生的氣質與需要，以及父母自身的性格特質後，雙方慢慢磨合出您們專屬的親子互動方式。例如：若您的寶寶是個對聲音很敏感的孩子，很早便有仿音的能力，那麼你可以多提供豐富的兒歌韻律，等孩子有短句出現後，可以用較為成人式的說話方式與孩子對話，促進您孩子的語言能力。但若您的寶寶比較喜歡操作玩具，聲音較少，對語言的理解速度較慢，那麼你幫孩子挑選音樂時，則旋律要簡單，經常重複播放，並伴隨動作表演，提升孩子的興趣；同時，與孩子說話時，則不要使用過多的成人式語言，需多運用疊字、媽媽話的方式與孩子說話，提升孩子對於語言的吸收。

如何當個『剛剛好』的父母親，真是考驗著為人父母的智慧與耐心了！

表一、嬰幼兒各階段發展遲緩警訊

幼兒發展遲緩警訊（6個月）

- 不會想拿玩具玩
- 不會用手抓住玩具
- 不會注意人的聲音
- 拉孩子坐起來時，頭不會往後仰
- 無法翻身
- 不能抬頭至 90 度
- 不會尖叫或大笑

幼兒發展遲緩警訊（9個月）

- 無法自己坐起來，並坐穩
- 不會發出單音或嘰咕嘰咕的聲音
- 不會同時拿起二塊積木
- 頭不會轉向聲源
- 不會對陌生人有警覺感
- 東西不見了會找一下
- 會將東西由一手換至另一手

幼兒發展遲緩警訊（1歲）

- 不會發出爸爸媽媽的聲音
- 不會模仿拍手、再見等姿勢
- 不會爬
- 不會扶著東西站好
- 不會自己坐起來
- 不會模仿簡單的聲音
- 不會用拇指與食指抓捏東西

幼兒發展遲緩警訊（1歲6個月）

- 不會放手走路
- 不會有意義地叫爸爸媽媽
- 不會自己拿起杯子喝水
- 不會表達需要

幼兒發展遲緩警訊（2歲）

- 不會說兩個單字合併的句子，媽媽抱抱。若尚不會叫爸爸媽媽，則為顯著語言發展遲緩了。
- 不會跑
- 不會上樓梯
- 不會模仿做家事
- 不會向前踢球
- 無法堆高三、四塊積木
- 不會倒退走
- 尿濕褲子不會表達

幼兒發展遲緩警訊（3歲）

- 不會拿筆畫大圈圈
- 不會一腳一階梯地上下樓梯
- 不會將六塊積木疊高
- 無法聽指令指出四個身體部位
- 不會雙腳跳
- 無法說短句（含主詞、動詞、受詞）