



# 兒童的健康成長

每個孩子都是獨一無二的，以自己的步調發展，以自己的方式與世界聯繫，並具有自己的溝通方式。

嬰兒出生的頭三年是為健康的大腦發育和社會情感發展奠定基礎的重要時機。

1. **母親的健康，營養和幸福**對孩子的成長至關重要。
2. 幼兒發展的三個領域包括：**身體，社會/情感和語言/認知**
3. 孩子在塑造周圍**環境**的同時也被環境影響著。
4. **社會決定性因素**通過影響對兒童的刺激，支持，情感和身體護理，影響大腦和身體的發育。
5. **遊戲玩耍**對於孩子的整體發育至關重要。

## 身體，社會/情感和語言/認知發展

兒童早期的發展，尤其是出生後的頭三年，決定著未來的長期發展。促進健康發展的一些方法包括：

- 與您的孩子共度美好時光
- 和孩子一起玩耍
- 適當的撫摸和身體接觸（比如擁抱和親吻）
- 感官刺激（氣味，顏色，輕鬆平靜的音樂，兒童讀物等）
- 如有可能進行幼兒教育

## 玩耍

玩耍可以促進三項重要指標：

- 促進親子互動關係
- 增強重要生活技能
- 減少壓力來源

## 母親的健康，營養和幸福

母親在懷孕之前和懷孕期間的幸福和身心健康，可以增強身體機能，使孩子得以茁壯成長為健康的成年人。保持健康快樂的一些方法包括：

- 吃營養豐富的飲食
- 每周至少進行2-3次某種形式的體育鍛煉
- 去醫院定期檢查
- 必要時尋求情緒和心理健康支持



## 社會決定性因素

- 安全以及對兒童友好的社區，住宅區和村莊會極大地影響幼兒。
- 可以採取預防措施保護您的孩子，包括接種預防疾病的疫苗以及保護孩子免受暴力和虐待的侵害。

## 環境

- 細菌和寄生蟲，空氣污染物和其他危險因素都可能破壞兒童的健康發育。
- 幼兒更容易受到環境影響。
- 由於他們的身體機能還沒有發育完全，因此與成年人相比，他們應對有害環境影響的能力較弱。



# 兒童的健康成長

嬰兒出生后的頭三年是為所有未來的發展奠定基礎的重要時機。

每個嬰兒都以自己的速度成長，有些人學習速度比其他人更快或更慢，過程斷斷續續，有些階段則被跳過或顛倒。

## 從出生到6個月

- 新生兒的眼睛只能看到9-12英寸遠。抱孩子時適當調整距離，讓孩子可以清楚地看到您。
- 臉朝下平躺時偶爾會擡起頭（提示：只有在孩子清醒時才能讓其臉朝下平躺）
- 期待進食，在尋找母乳或奶嘴時表現出興奮
- 喝奶時將雙手放在乳房或奶瓶上
- 把手伸向晃動的物體和人臉，伸手拿玩具，將玩具從一隻手移到另一隻手
- 在沒有支撐的情況下短坐

## 6-12個月

- 學會獨自坐著，爬行，站起來，並最終獨自邁出第一步
- 用手戳或指向某些東西
- 用手指或指尖取一些小東西來吃
- 開始模仿大人學習如何使用工具（例如使用勺子和叉子，用瓶子喝水等）

## 12-24個月

- 大多數孩子的交流能力得到了明顯提高。在學會用詞彙表達自己想要的東西之前會先用手勢代替。
- 在大人的監督下攀爬低矮的遊樂設施
- 開始形成意識

## 您能做些什麼

- 在家中做好保護孩子的措施，讓孩子在安全的區域玩耍和探索。
- 枕頭和墊子是孩子玩耍時很好的障礙物。
- 寶寶們非常喜歡隨著音樂擺動身體！給孩子播放一些適當的音樂。
- 餵奶，洗澡和換尿布的時候是與寶寶交談，唱歌和玩耍的絕佳時機。
- 多讀一些故事給孩子聽。
- 幫助他們識別認清自己的感受。
- 用詞彙描述周圍的一切事情，給孩子提供學習詞彙的機會。
- 您是孩子最需要的人。



## 瞭解更多相關資訊：

孕產婦物質濫用和兒童發展中心

[www.msacd.emory.edu](http://www.msacd.emory.edu)

兒童發展研究所

[www.childdevelopmentinfo.com](http://www.childdevelopmentinfo.com)

美國兒科學會

[www.aap.org](http://www.aap.org)

喬治亞州早期干預計劃

(Babies Can't Wait)

[www.bcw-bibs.com](http://www.bcw-bibs.com)

世界衛生組織 (WHO):

孕產婦，新生兒，兒童和青少年健康

[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/)

疾病管制預防中心

(CDC): 兒童成長

[www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html)

MotherToBaby Georgia

[www.mothertobaby.org](http://www.mothertobaby.org)

[mothertobaby@emory.edu](mailto:mothertobaby@emory.edu)

855.789.6222