

0-3 月大發展水準嬰兒居家手冊

台北榮總復健醫學部心理社會輔導編制

一、原則：

孩子的發展與訓練須有神經系統的成熟當配合所以請考慮下列觀點

- 1、任何特殊活動的訓練只有當神經機制已達某一準備狀態才有效
- 2、在適當時機所提供的練習機會或經驗能夠使個案在正常階段的發展以外有特殊的成就
- 3、發展有過度期，而過度期常表現出特別的混亂或失序
- 4、成熟與學習非不同的歷程，只是不同成長歷程的不同面
- 5、以目前的發展狀況為基礎
- 6、以下一個發展任務為目標
- 7、降低危險因素對發展的影響
- 8、反復的呈現刺激
- 9、以嬰兒的反應、喜好、注意為準
- 10、在清醒、精神狀況好時進行
- 11、以感官刺激為主
- 12、照顧者是此時最佳的玩具，善用您變化多端的聲音、表情、動作等
- 13、在日常的活動中融入刺激與訓練
- 14、可選用同時具有下列特徵的玩具：可動、可發出聲音、色彩鮮豔，可懸吊或利於抓握。如小床懸掛玩具、弦歌類懸掛玩具。
- 15、透過聲音說話、表情、觸摸…等回應孩子的行為重複而形成默契。
- 16、主動維持身體的接近與給孩子必要的身體協助：如觸摸或面對面的接觸，在餵食時幫孩子拿奶瓶或幫孩子變換身體姿勢。這階段的原則是在處理孩子日常生活起居中維持親密與經常性的互動，照顧者可運用本身豐富的音調與誇張的表情吸引孩子注意。

二、建議活動

※聽覺刺激：

- 1、當與孩子面對面接觸或為孩子料理時邊做邊描述或說話，或發出丫叉等各種聲音並回答他的訊號（如哭與笑）與聲音。如換尿布時說：尿尿了，是不是很不舒服…，睡覺前唱搖籃曲等等。（照顧者）
- 2、注意聲音：依序在左右耳對孩子說話，並注意孩子會不會聽到並用眼睛追聲源。（照顧者）
- 3、給予其他美妙聲音聆聽（如音樂，但不要一直放不停），搖鈴等或搓柔紙張。可改變聲音的來源，固定或左右與前後。（有聲音的玩具）

※視覺方面：

剛出生時眼睛與大腦視覺中樞尚未發育完全，但卻非常積極地使用眼睛去探索與蒐尋景象。初生時對明暗有反應，接下來會對黑白分明的畫面特別有興趣（因視覺神經的成熟，約兩個月以後）能辨認色彩（四、五個月以後），與辨視物體的輪廓，接下來則能夠看到物體的細部結構與有立體知覺。引導的重點包括眼睛的注視、追蹤。

- 1、 給予孩子注視靜止的物體（如照顧者與孩子面對面注視或玩具）或抱著孩子四處觀望與走動。
- 2、 以晃動的玩具或人臉吸引小朋友注意，待孩子注意後，或左或右移動、或水平或垂直移動。注意孩子的能力調整移動的速度與範圍。（玩具同時具有下列特徵最好：會動、有聲音、色彩鮮豔，距離 20-30 公分）。
- 3、 提昇分辨明暗的能力：出生以後在一天之中有時拉下窗簾、拉起窗簾，開燈、關燈（各一到兩分鐘），交替出現約五次以上，可利用早上、下午、晚上各一次。
- 4、 黑白辨識：滿月以後。製作黑白棋布，在寶寶眼前三十公分前展示，或慢慢左右前後移動每次約 20-30 秒。

※觸覺刺激：

觸覺是最早使用與最早發育完全的感官。透過身體各部位的皮膚可接收不同質地、溫度、溫柔舒服等不同的觸覺經驗。可進行的觸覺進戲：

- 1、 按摩：以快樂的心情順著孩子毛髮生長方向，以搓揉壓等方式進行，但若有不舒服哭鬧則應停止。
- 2、 毛毯圍身：洗完早後，裹緊身子再鬆開
- 3、 模一模：給予碰觸不同材質的物品或照顧者的肌膚或衣物（照顧者、孩子自己、玩具或家中現有物品、將不同衣服布料剪下，讓孩子觸模）。

※手部操弄

- 1、 將手指觸模孩子的手心讓孩子握住再晃動手指或讓他緊握你的食指並抬離手指。若孩子尚無法握緊或握住則由大人的手與嬰兒的手指緊緊握住。
- 2、 鬆開手指：玩一次鬆開一根手指進戲
- 3、 給不同質料、形狀、重量、堅固物體觸模與握住（東西應著紋路放置），但可以輕巧、環狀、或長形、有聲音、色彩鮮豔的為主。
- 4、 給他會發出聲音的玩具、放在手中、搖晃或帶他的手晃動。
- 5、 帶嬰兒的手輕模自己的臉或照顧者的臉及各種物體。