



與嬰兒互動：

玩耍，閱讀和螢幕時間

積極主動對每個人都很重要，即使對嬰兒也是一樣。到地板上活動幫助嬰兒變得強壯，學習和探索。護欄、搖籃和嬰兒椅有時很好用，但不是經常好用。積極主動幫助孩子學習基本的運動技能，會幫助他們一生。

玩耍時間是最棒的，可以幫助嬰兒活動和玩玩具。吸引眼球或發聲的物體最好，如鏡子和發光玩具。遊戲如拍手、躲貓貓和「嬰兒多大了？」對主動活動有幫助。肚肚時間也很好，就是把醒來的嬰兒放在肚子上看著。

電視和智能手機不利於孩子玩耍和與人交流，阻礙了孩子的學習和健康發育。如果嬰兒煩躁，不是把她放在電視前，而是給她安全的玩具拿著放入嘴裡。保證她的睡覺和玩耍時間正常。形狀分類，堆積木和對嬰兒安全的拼圖都是很棒的玩具，有助於幼童運動、認知和感知技能。

「螢幕時間」是指看電視，用電腦或玩視頻遊戲。在螢幕時間，您坐著不怎麼活動身體。兩歲以下孩童**不**應該有螢幕時間。兩歲以上孩童的螢幕時間應限制為每天一到兩小時。



瞭解詳情請撥打客服電話 (415) 547-7800
免費 24/7 護士協助熱線 (877) 977-3397

www.sfhp.org



這裡有一些方法協助改變家庭的 螢幕時間習慣：

- **做個好榜樣**限制您自己看電視。將電視放在臥室外，吃飯時關掉電視。
- **同孩子一起觀看**。盡量一起看電視，談論所看到的，如家庭價值，暴力或毒品。
- **支持積極的電視時間**。讓孩子在看電視時運動或做瑜伽。在廣告間隙看誰能跳得最多。
- **用其它娛樂代替電視**。如果孩子想看電視，建議您們玩遊戲，戶外玩耍，閱讀，做手工或者隨著音樂跳舞。



保證所有玩具和零件比孩子的嘴大，避免噎著。如吞食鈕扣，電池，磁鐵和未充氣氣球有是危險的。如果孩子吞食這些，立刻致電幼童醫生或者 911。注意拔掉玩具上的繩子，因為嬰兒的脖子會被纏住。

資料來源：

• CDC 網站有很多主題和其它資源：

- www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html
- www.aap.org
- www.healthychildren.org
- www.zerotothree.org
- www.bright Horizons.com

每天和嬰兒談話和閱讀！

開始讀書給您的孩子，多早都不為過。兒科醫生建議每天大聲為孩子閱讀。

您同嬰兒**閱讀，談話，唱歌和玩耍**有助於他/她的語言發育。孩子聽到的越多，學習閱讀越容易。

例如，當嬰兒看到書中的紅色鳥，您說鳥，他們就開始把您說的和紅鳥的圖畫聯繫起來。您讀書越多，聯繫越強烈。如果孩子想停下來，拿著書啃，亦可以。用讓您覺得最舒服的語言和嬰兒談話。對孩子來說聽到盡可能多的流利話語很好。

同孩子唱歌是共用語言的另一種方法。您可以唱出兒時的歌曲和旋律。用您最喜歡的語言給嬰兒唱歌。唱歌也是支持後期閱讀的好方法。例如，在很多歌曲中，每個音節有不同的音調，這樣孩子會聽到單詞分成不同部分。這有助於增加嬰兒的詞語。

嬰兒玩耍認識世界。當嬰兒玩玩具時，說嬰兒在做什麼。談論如顏色和形狀，就在幫助孩子的語言發育，為學習打下良好的根基。當他們探索撥浪鼓，積木和填充動物玩具時，他們也會探索書。隨著孩子成長發育，您可以讀更長的書，一起唱歌，說話更長更豐富。玩得開心！

- **美國教育部**：www2.ed.gov/parents/academic/help/reader/part5.html#bt
- www.ala.org/alsc/issuesadv/borntoread/resources
- www.mayoclinic.org/healthy-living/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952?pg=2
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000355.htm
- www.familydoctor.org

瞭解詳情請撥打客服電話 (415) 547-7800
免費 24/7 護士協助熱線 (877) 977-3397

www.sfhp.org