

# 您的宝宝 2 个月大时

宝宝姓名

宝宝年龄

今天日期

里程碑很重要！宝宝的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的宝宝在 2 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论宝宝已经达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。



## 大多数宝宝在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 和宝宝说话或抱起宝宝时，宝宝就会平静下来
- 看您的脸
- 当您走向宝宝时，宝宝会很开心
- 当您和宝宝说话或对宝宝微笑时，宝宝会笑

### 语言/沟通里程碑

- 除了哭还会发出其他声音
- 对很响的声音有反应

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 在您移动的时候看着您
- 会盯着玩具看几秒钟

### 运动/身体发育里程碑

- 趴着时会抬起头
- 会动双臂和双腿
- 短暂地张开双手

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的宝宝会一起做哪些事情？
- 您的宝宝喜欢做哪些事情？
- 您是否因为宝宝的某些表现而担心？
- 您的宝宝有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的宝宝是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的宝宝。**不要拖延。如果您的宝宝没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与宝宝的医生交流，告知医生您担心的问题，并咨询发育筛查事宜。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估宝宝的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解宝宝是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助宝宝的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的宝宝学习和成长

作为宝宝的第一位老师, 您可以帮助宝宝学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助宝宝的成长有疑问或更多想法, 请与宝宝的医生及老师交流。



- 对宝宝作出积极回应。在宝宝发出声音时, 表现出兴奋, 并对宝宝笑着说话。这会让宝宝学会互动交谈。
- 对宝宝说话, 给宝宝读书和唱歌, 帮助宝宝语言发展和理解。
- 花时间抚慰和抱宝宝。这会让宝宝有安全感, 感到关怀。抱着或回应宝宝并不会宠坏宝宝。
- 积极的回应有助于宝宝学习和成长。和宝宝在一起时, 要减少屏幕使用时间(手机、电脑、电视等), 及时回应宝宝。
- 照顾好自己。养育子女是一项艰巨的工作! 当您自我感觉良好时, 能更轻松地享受育儿的快乐。
- 学会注意和回应宝宝发出的信号, 了解宝宝的感受和需要。您会感觉很好, 宝宝也会感到安全和关爱。例如, 宝宝发出声音并看着您, 是不是想和您“玩耍”? 还是把头转开, 打哈欠, 或者因为想睡觉而哭闹?
- 当宝宝醒着的时候, 让宝宝趴在床上, 把玩具放在宝宝面前视线水平的地方。这能帮助宝宝练习抬头。不要让宝宝独处。如果宝宝看起来困了, 让宝宝仰卧在安全的地方(没有毯子、枕头、床围或玩具的硬床垫)睡觉。
- 只给宝宝喂母乳或配方奶。6 个月内的婴儿还不可以吃其他食物、水或其他饮料。
- 了解宝宝饥饿时的表现。观察饥饿的信号, 例如将手放在嘴里, 将头转向乳房/奶瓶, 或咂嘴/舔嘴唇。
- 观察宝宝吃饱的表现, 如闭上嘴或把头从乳房/奶瓶上转开。如果宝宝不饿了, 可以停止喂奶。
- 请勿摇晃宝宝, 也不要让其他人摇晃宝宝。这会损害大脑, 甚至导致死亡。如果宝宝哭闹时您感到烦躁, 把宝宝放在安全的地方, 然后暂时走开。每 5-10 分钟查看一次宝宝情况。婴儿的哭闹通常在出生后最初几个月比较严重, 但会逐渐好转!
- 有规律的睡眠和喂养。这会帮助您的宝宝开始了解下面将要发生什么。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的宝宝 4 个月大时

宝宝姓名

宝宝年龄

今天日期

里程碑很重要！宝宝的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的宝宝在 4 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论宝宝已经达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。



## 大多数宝宝在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 自发地笑，引起您的注意
- 当您逗宝宝时，宝宝会咯咯地笑（还不是大笑）
- 看着您，做动作，或发出声音来吸引或保持您的注意力

### 语言/沟通里程碑

- 发出“喔”、“啊”（呀呀学语）等声音
- 当您和宝宝说话时，宝宝会发出声音回应
- 朝您声音的方向转头

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 如果饿了，宝宝看到乳房或奶瓶时会张开嘴
- 会很有兴趣地看自己的手

### 运动/身体发育里程碑

- 当您抱着宝宝时，宝宝不用支撑即可保持头部稳定
- 当您把玩具放在宝宝手里时，宝宝会抓住玩具
- 用手臂晃动玩具
- 将手放在嘴巴里
- 趴着时，尝试用手肘/前臂支起上身

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的宝宝会一起做哪些事情？
- 您的宝宝喜欢做哪些事情？
- 您是否因为宝宝的某些表现而担心？
- 您的宝宝有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的宝宝是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的宝宝。**不要拖延。如果您的宝宝没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与宝宝的医生交流，告知医生您担心的问题，并咨询发育筛查事宜。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估宝宝的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解宝宝是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助宝宝的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的宝宝学习和成长

作为宝宝的第一位老师, 您可以帮助宝宝学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助宝宝的成长有疑问或更多想法, 请与宝宝的医生及老师交流。



- 对宝宝作出积极回应。在宝宝发出声音时, 表现出兴奋, 并对宝宝笑着说话。这会让宝宝学会互动交谈。
- 在安全的情况下, 让宝宝伸手去拿玩具、踢玩具, 探索周围的事物。例如, 将宝宝放在有安全玩具的毯子上。
- 允许宝宝将安全的东西放进嘴里去尝试。这就是婴儿的学习方式。比如, 让宝宝看看、听听和触摸一些不锋利、不烫的大块(避免吞食导致窒息)物品。
- 对宝宝说话, 给宝宝读书和唱歌。这将有助于宝宝将来学习说话和理解词汇。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、手机、平板电脑等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。婴儿通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 只给宝宝喂母乳或配方奶。6个月内的婴儿还不可以吃其他食物、水或其他饮料。
- 给宝宝一些安全的、容易拿的玩具, 如摇铃或适合宝宝年龄的彩图布书。
- 让宝宝在一天中有时间活动, 与人和物体互动。尽量不要让宝宝在秋千、婴儿车或摇椅上呆得太久。
- 有规律的睡眠和喂养。
- 让宝宝仰卧, 给宝宝看颜色鲜艳的玩具。从左到右、从上到下慢慢移动玩具, 看看宝宝是否注意到玩具的移动。
- 在您帮助宝宝“锻炼”(活动身体)的几分钟内, 给宝宝唱歌并和宝宝说话。轻轻弯曲并上下移动宝宝的手臂和腿部。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的宝宝 6 个月大时

宝宝姓名

宝宝年龄

今天日期

里程碑很重要！宝宝的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的宝宝在 6 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论宝宝已经达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数宝宝在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 认识熟悉的人
- 喜欢照镜子看自己
- 会大笑

### 语言/沟通里程碑

- 轮流和您发出声音
- 发出“噗噗”声(伸出舌头并吹气)
- 发出尖锐叫声

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 将东西放入嘴里尝试
- 伸手去抓想要的玩具
- 不想吃的时候会闭上嘴唇

### 运动/身体发育里程碑

- 翻身，从趴着翻到仰卧
- 趴着时伸直双臂支撑身体
- 坐着时用双手支撑自己

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的宝宝会一起做哪些事情？
- 您的宝宝喜欢做哪些事情？
- 您是否因为宝宝的某些表现而担心？
- 您的宝宝有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的宝宝是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的宝宝。**不要拖延。如果您的宝宝没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与宝宝的医生交流，告知医生您担心的问题，并咨询发育筛查事宜。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估宝宝的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解宝宝是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助宝宝的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的宝宝学习和成长

作为宝宝的第一位老师, 您可以帮助宝宝学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助宝宝的成长有疑问或更多想法, 请与宝宝的医生及老师交流。



- 和宝宝玩“交流”游戏。当宝宝笑时, 您也笑; 当宝宝发出声音时, 您也模仿。这有助于宝宝学习社交。
- 每天给宝宝“读书”, 看杂志或书中的彩色图片, 并介绍它们。当宝宝呀呀学语并“阅读”时, 给予回应。例如, 如果宝宝发出声音, 就说“是的, 那是小狗!”
- 向宝宝指出新的物品并说出它们的名称。例如, 在散步时, 指出汽车、树木和动物。
- 给宝宝唱歌, 播放音乐。这将有助于宝宝的大脑发育。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。婴儿通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 当宝宝看着某样东西时, 指着它并介绍。
- 让宝宝趴着或仰卧, 并将玩具放在宝宝够不着的地方。鼓励宝宝翻身去拿玩具。
- 学会判断宝宝的心情。如果宝宝开心, 就继续做您正在做的事。如果不开心, 停止当前活动并安慰宝宝。
- 与宝宝的医生讨论何时开始吃固体食物, 以及哪些食物有窒息的风险。母乳或配方奶粉仍然是宝宝“食物”的最重要来源。
- 了解宝宝饥饿或吃饱时的表现。指着食物, 对着勺子张开嘴, 或者看到食物时兴奋起来, 这些都是宝宝饥饿的表现。其他表现, 比如把食物推开, 闭上嘴巴, 或者把头转过去不看食物, 都表示宝宝已经吃饱了。
- 帮助宝宝学会平静下来。轻轻说话、抱着宝宝、轻轻摇或唱歌, 或让宝宝吸吮手指或安抚奶嘴。抱着或轻轻摇晃宝宝时, 可以给宝宝一个最喜欢的玩具或毛绒动物。
- 当宝宝坐着的时候, 把宝宝扶直。让宝宝观察四周, 给宝宝玩具看, 同时让宝宝学会自己平衡。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker) 应用程序**。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75%或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的宝宝 9 个月大时\*

宝宝姓名

宝宝年龄

今天日期

里程碑很重要！宝宝的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的宝宝在 9 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论宝宝已经达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数宝宝在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 在陌生人面前害羞、粘人或害怕
- 表现出多种面部表情，如快乐、悲伤、生气和惊讶
- 当您叫宝宝名字时，宝宝会看您
- 当您离开时会有反应（向您看、伸手或哭闹）
- 玩躲猫猫时会笑或大笑

### 语言/沟通里程碑

- 发出不同的声音，例如“mamamama”和“babababa”
- 抬起手臂要抱抱

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 寻找掉在视线之外的物品（如勺子或玩具）
- 用两件东西相互敲击

### 运动/身体发育里程碑

- 自己能坐起来
- 将东西从一只手移到另一只手
- 尝试用手抓食物吃
- 不用支撑就能坐着

### \* 是时候进行发育筛查了！

根据美国儿科学会对所有儿童的建议，9 个月的宝宝应接受全面发育筛查。向医生了解宝宝的发育筛查情况。

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的宝宝会一起做哪些事情？
- 您的宝宝喜欢做哪些事情？
- 您是否因为宝宝的某些表现而担心？
- 您的宝宝有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的宝宝是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的宝宝。**不要拖延。如果您的宝宝没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与宝宝的医生交流，告知医生您担心的问题，并咨询发育筛查事宜。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估宝宝的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解宝宝是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助宝宝的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的宝宝学习和成长

作为宝宝的第一位老师, 您可以帮助宝宝学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助宝宝的成长有疑问或更多想法, 请与宝宝的医生及老师交流。



- 重复宝宝的声音, 并用这些声音说简单的词。例如, 如果宝宝说“bababa”, 重复“bababa”, 然后说“爸爸”。
- 将玩具放在地上或游戏垫上, 放在离宝宝稍微远些, 够不着的地方, 鼓励宝宝爬行、向前扑或滚动来拿到玩具。当宝宝拿到玩具时, 要给予表扬。
- 教宝宝挥手说“拜拜”或摇头说“不”。例如, 在离开时挥手并说“拜拜”。您也可以教宝宝简单的婴儿手语, 宝宝可以在会说话之前告诉您想要什么。
- 玩游戏, 例如躲猫猫。用一块布盖住您的头, 看看宝宝是否会把它拉下来。
- 和宝宝一起玩, 把积木从容器中倒出来, 再一起放回去。
- 与宝宝玩游戏, 比如“轮到我了, 轮到你了”。通过来回传递一个玩具来尝试这个游戏。
- 给宝宝“读书”。阅读时可以介绍图片。例如, 在看书或杂志时, 一边指着图片一边描述。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。婴儿通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 了解窒息风险和喂养宝宝的安全食品。让宝宝练习用手抓东西吃, 并使用装有少量水的杯子。坐在宝宝旁边, 一起享受吃饭的时间。食物可能会洒得到处都是, 但学习的过程就是纷乱而有趣的!
- 直接说出您想要宝宝做什么。例如, 不要说“别站着”, 而是说“该坐下了”。
- 帮助您的宝宝习惯不同味道和口感的食物。食物可以是光滑的、碾碎的或切碎的。您的宝宝可能不会第一次吃就喜欢每一种食物。多给宝宝几次机会反复尝试食物。
- 迅速欢快地告别, 而不是偷偷离开。这样即使宝宝哭了, 也知道您要离开。他将学习如何让自己平静下来, 以及下面会发生什么。回来的时候说“爸爸回来了！”, 让宝宝知道您回来了。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的宝宝 12 个月大时

宝宝姓名

宝宝年龄

今天日期

里程碑很重要！宝宝的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的宝宝在 12 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论宝宝已经达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数宝宝在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 和您一起玩游戏，比如拍手游戏

### 语言/沟通里程碑

- 挥手“拜拜”
- 叫“妈妈”或“爸爸”或其他称呼
- 理解“不可以”（您说不的时候应短暂停顿或停下）

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 将东西放在容器里，比如将积木放入杯子
- 寻找他看到您藏起来的东西，比如毯子下面的玩具

### 运动/身体发育里程碑

- 扶东西站起来
- 扶着家具走路
- 用没有盖子的杯子喝水（由您拿着杯子）
- 用拇指和食指捡起东西，如小块的食物



### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的宝宝会一起做哪些事情？
- 您的宝宝喜欢做哪些事情？
- 您是否因为宝宝的某些表现而担心？
- 您的宝宝有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的宝宝是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的宝宝。**不要拖延。如果您的宝宝没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与宝宝的医生交流，告知医生您担心的问题，并咨询发育筛查事宜。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估宝宝的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解宝宝是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助宝宝的信息，请访问 [ccdc.gov/concerned](http://ccdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



U.S. CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的宝宝学习和成长

作为宝宝的第一位老师, 您可以帮助宝宝学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助宝宝的成长有疑问或更多想法, 请与宝宝的医生及老师交流。



- 教宝宝“正确的行为”。告诉宝宝该怎么做, 并在宝宝做到时给予表扬或拥抱和亲吻宝宝。比如, 如果宝宝拉您宠物的尾巴, 您要教宝宝如何轻轻抚摸, 并在宝宝这样做时给宝宝一个拥抱。
- 对宝宝说或唱您正在做什么。比如, 说“妈妈正在给你洗手”或者唱“我们这样洗手”。
- 以宝宝试图说的话为基础。如果宝宝说“卡”, 您可以说“是的, 一辆卡车”, 或者宝宝说“卡车”, 您可以说“是的, 那是一辆蓝色的大卡车”。
- 如果宝宝对某物品感兴趣, 而您并不希望宝宝接触该物品, 要快速坚定地引导宝宝, 给宝宝一个玩具或抱走宝宝。对危险行为说“不”。说“不”时要坚决。不要打屁股、喊叫或长篇大论地解释。
- 给您的宝宝提供安全的场所去探索。为宝宝营造安全的居家环境。比如, 将锋利或易碎的东西移到宝宝够不着的地方。锁好药品、化学品和清洁用品。在所有手机中保存中毒救助热线 800-222-1222。
- 当宝宝指东西时, 用言语回应。宝宝用手指向想要的东西。比如, 可以说“你想要杯子吗? 给你杯子。这是你的杯子。”如果宝宝试图说“杯子”, 要给予表扬。
- 指出您所看到的有趣事物, 如卡车、公共汽车或动物。这将帮助宝宝注意别人指给他看的东西。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。婴儿通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 给宝宝喝水、母乳或纯牛奶。无需给宝宝喝果汁, 但如果给宝宝喝, 应为纯果汁且每天不超过 4 盎司。不要给宝宝喝其他含糖饮料, 如水果饮料、苏打水、运动饮料或调味奶。
- 帮助您的宝宝习惯不同味道和口感的食物。食物可以是光滑的、碾碎的或切碎的。您的宝宝可能不会第一次吃就喜欢每一种食物。多给宝宝几次机会, 反复尝试食物。
- 如果有新的看护人, 给宝宝一些时间来熟悉。带上最喜欢的玩具、毛绒动物或毯子, 来帮助安抚宝宝。
- 给宝宝坛坛罐罐或小乐器, 例如鼓或铙。鼓励宝宝弄出声音。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 15 个月大时

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 15 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 玩耍时模仿其他孩子，比如学其他孩子从容器中拿出玩具
- 向您展示自己喜欢的物品
- 兴奋时拍手
- 拥抱毛绒玩具或其他玩具
- 向您表达爱意（拥抱、搂抱或亲吻您）

### 语言/沟通里程碑

- 除了“妈妈”或“爸爸”之外，还尝试说一两个词，比如说“抱抱”或“狗狗”
- 当您说出熟悉的物体名称时，宝宝就会看向它
- 听从手势和语言指令。比如，当您伸出手并说“把玩具给我”时，孩子就会给您
- 用手指向想要的东西或寻求帮助

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 尝试以正确的方式使用东西，如电话、杯子或书
- 叠放至少两个小物体，如积木

### 运动/身体发育里程碑

- 自己走几步
- 用手指抓食物吃



### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解孩子是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 帮助孩子学习说话。孩子早期语言并不完整。重复并补充孩子说的内容。孩子可能会把球说成“chi”, 您可以说“是的, 这是球”。
- 当孩子指着物体时, 告诉孩子这些物体的名称, 并等待几秒钟, 看孩子是否发出任何声音, 然后再递给孩子。如果孩子确实发出了声音, 肯定孩子, 并重复物体的名称。“是的! 杯子。”
- 想办法让您的孩子帮助完成日常活动。准备出门前, 让孩子自己拿鞋子; 去公园玩时, 让孩子把零食放进袋子; 或者让孩子把袜子放进洗衣篮。
- 有规律的睡眠和喂养。为您的孩子创造轻松、安静的睡觉时间。给孩子穿上睡衣, 刷牙, 读一两本书。1至2岁的儿童每天需要11至14小时的睡眠(包括午睡)。规律的作息让入睡更容易!
- 向孩子展示不同的东西, 比如说帽子。问孩子:“帽子是用来做什么的? 是戴在头上的。”把帽子放在您的头上, 然后把帽子给孩子, 看孩子是否会模仿。对其他物体也这样做, 比如书或杯子。
- 唱歌时比划手势, 如“公交车的车轮转呀转”。观察孩子是否尝试做一些动作。
- 说出您认为孩子的感受(例如伤心、生气、失望、高兴)。用您的语言、面部表情和声音来表达孩子的感受。例如, 可以说“我们不能出去玩, 你很失望, 但你不能打人。我们玩个室内游戏吧。”
- 孩子会发脾气。在这个年龄段是很正常的, 如果孩子累了或饿了, 更有可能会发脾气。随着年龄的增长, 发脾气的时间应该越来越短, 发生的次数也越来越少。您可以试着转移孩子的注意力, 也可以什么都不做, 让孩子把脾气发出去。给孩子一些时间来冷静下来, 然后再继续玩。
- 教育孩子“正确的行为”。告诉孩子该怎么做, 并在孩子做到的时候给予表扬或拥抱和亲吻孩子。比如, 如果孩子拉您宠物的尾巴, 教孩子如何轻轻抚摸。在孩子这样做时给孩子一个拥抱。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。儿童通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 鼓励您的孩子玩积木。您可以把积木堆起来, 孩子可以把积木推倒。
- 让孩子用没有盖子的杯子喝水, 练习用勺子吃饭。学习吃饭和喝水虽然纷乱, 但也很有趣。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75%或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 18 个月大时\*

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 18 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。



## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 从您身边跑开，但会回头看，确保您在附近
- 指给您看有趣的东西
- 伸出手来让您洗
- 和您一起看几页书
- 将手臂穿过袖子或抬起脚来配合您给他/她穿衣服

### 语言/沟通里程碑

- 除了“妈妈”或“爸爸”外，还尝试说三个或更多的词
- 遵循没有手势的简单指令，比如当您说“把玩具给我”时，就把它给您

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 模仿您做家务，比如用扫帚扫地
- 以简单的方式玩玩具，如推玩具车

### 运动/身体发育里程碑

- 走路时不用扶着人或物体
- 涂鸦
- 用没有盖子的杯子喝水，有时可能会洒
- 用手指抓食物吃
- 尝试使用勺子
- 在没有帮助的情况下，自己在沙发上爬上爬下

### \* 是时候进行发育筛查了！

根据美国儿科学会对所有儿童的建议，18 个月的孩子应接受全面发育筛查和自闭症筛查。向医生了解孩子的发育筛查情况。

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解孩子是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 使用鼓励的话语, 并更多地关注您希望看到的行为(“正确的行为”)。例如, “看看你把玩具收拾得多好。”少关注您不想看到的行为。
- 鼓励玩“假装”游戏。给孩子一个勺子, 让孩子假装喂自己的毛绒动物。轮流假装玩。
- 帮助孩子了解他人的感受和积极的应对方式。比如, 当孩子看到一个小孩很伤心时, 可以说“他看起来很伤心。让我们给他一只泰迪熊。”
- 提出简单的问题, 帮助孩子思考周围的事物。比如, 问孩子“这是什么?”
- 让孩子用没有盖子的杯子喝水, 练习用勺子吃饭。学习吃饭和喝水虽然纷乱, 但也很有趣。
- 提供简单的选择。让您的孩子在两件事之间进行选择。比如, 在穿衣服时, 问孩子想穿红衬衫还是蓝衬衫。
- 有规律的睡眠和饮食。例如, 当孩子在吃饭和吃零食时, 和孩子一起坐在桌子旁。这有助于制定家庭的用餐时间。
- 仅在与亲人视频通话时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。2岁以下的儿童不建议使用屏幕设备。儿童通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。和孩子在一起时, 减少屏幕使用时间, 以便对孩子的言行及时做出回应。
- 向孩子的医生和/或老师咨询, 孩子是否已经准备好进行如厕训练。大多数孩子在2到3岁之前都不能成功地进行如厕训练。如果孩子还没有准备好, 就会造成压力和挫折, 从而导致训练时间延长。
- 孩子会发脾气。在这个年龄段是很正常的, 并且随着孩子年龄的增长, 发脾气的时间应该越来越短, 发生的次数也越来越少。您可以尝试转移孩子的注意力, 也可以不理睬他。给孩子一些时间来冷静下来, 然后再继续玩。
- 与孩子面对面交谈, 最好蹲下来与孩子四目相对。这有助于孩子通过您的眼睛和面孔“看到”您在说什么, 而不仅仅是您说的话。
- 开始教孩子身体部位的名称, 指着各个身体部位, 边指边说:“这是你的鼻子, 这是我的鼻子”。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 2 岁时\*

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 2 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 当别人受伤或伤心时，会注意到；比如当有人哭泣时，会停下来或看起来很难过
- 在遇到新的情况时，看您的脸，判断自己该如何反应

### 语言/沟通里程碑

- 读书时，当您问“熊在哪里？”，孩子会指向书里的小熊
- 至少连说两个词，如“更多牛奶”
- 至少知道两个身体部位，并且您问的时候可以指给您看
- 除了挥手和指东西外，还会使用更多的手势，如飞吻或点头称是

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 一只手拿东西的同时用另一只手；比如，一只手拿着一个容器，另一只手把盖子打开



- 尝试使用玩具上的开关、旋钮或按钮
- 同时玩多个玩具，比如将玩具食品放在玩具盘上

### 运动/身体发育里程碑

- 踢球
- 奔跑
- 在有帮助或没有帮助的情况下，可以走（不是爬）上几级楼梯
- 用勺子吃东西

#### \* 是时候进行发育筛查了！

根据美国儿科学会对所有儿童的建议，2 岁的孩子应接受自闭症筛查。向医生了解孩子的发育筛查情况。

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解孩子是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [ccdc.gov/concerned](http://ccdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 帮助孩子学习词语的发音, 即使孩子还不能清楚地说出这些词。比如, 如果孩子说, “要香蕉”, 您可以说“你想要吃香蕉”。
- 在和其他小朋友玩耍的过程中密切关注孩子。这个年龄的孩子会一起玩耍, 但不知道如何分享和解决问题。向孩子展示如何通过分享、轮流玩和语言沟通来处理冲突。
- 让孩子帮您摆餐具, 把东西拿到餐桌上, 如塑料杯或餐巾纸。对孩子的帮助表示感谢。
- 让孩子踢球、滚球和扔球。
- 给孩子提供能够教他们理解如何让事物运作以及如何解决问题的各种玩具。比如, 给孩子能用按钮控制的玩具。
- 让孩子穿大人的衣服玩装扮游戏, 如鞋子、帽子和衬衫。这能帮助孩子玩假装游戏。
- 每一餐中, 孩子想吃多少就吃多少。幼儿每天吃的食物体数量或种类并不总是相同。您的责任是为孩子提供健康的食物, 而应由孩子决定自己是否想吃以及吃多少。
- 有规律的睡眠和喂养。为您的孩子创造轻松、安静的睡觉时间。给孩子穿上睡衣, 刷牙, 读一两本书。这个年龄段的儿童每天需要 11 至 14 小时的睡眠(包括午睡)。规律的作息让入睡更容易。
- 向孩子的医生和/或老师询问有关如厕训练的情况, 了解您的孩子是否已经准备好开始如厕训练。大多数孩子在 2 到 3 岁之前都不能进行开始如厕训练。过早开始会造成压力和挫折, 从而导致训练时间延长。
- 孩子帮您忙时, 要多表扬。让孩子帮忙做一些简单的家务, 比如把玩具或衣服放在篮子里。
- 和孩子在户外玩耍, 练习“预备、就位、走咯”。比如, 和孩子荡秋千。先说“预备、就位……”, 然后等待, 在推动秋千时说“走咯”。
- 让孩子和您一起创造简单的艺术作品。给孩子蜡笔, 或在手指蘸颜料, 让孩子在纸上探索画画或用手指画点。把画挂在墙上或冰箱上, 让孩子看到它。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 30 个月大时\*

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 30 个月大时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 在其他孩子旁边玩耍，有时与他们一起玩耍
- 向您展示自己的能力，比如说：“看我！”
- 按要求遵循简单的规则，比如在您说“现在是整理时间”的时候帮忙收拾玩具。

### 语言/沟通里程碑

- 说大约 50 个词
- 说出两个或以上的词，包括一个动词，如“小狗跑”
- 当您指着书上的事物问“这是什么？”，孩子能说出事物名称
- 说“我”或“我们”这样的词

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 用东西来假装，比如把小块东西当做食物喂给娃娃

- 具有简单的解决问题能力，如站在小凳子上拿东西
- 遵循两步指令，如“把玩具放下，关门”
- 至少知道一种颜色，比如当您问“哪支是红色的？”时，孩子会指红色蜡笔

### 运动/身体发育里程碑

- 用手拧东西，如转动门把手或拧开盖子
- 自己脱一些衣服，如宽松长裤或敞开的外套
- 双脚跳离地面
- 给孩子读书时，孩子会一页一页地翻书

#### \* 是时候进行发育筛查了！

根据美国儿科学会对所有儿童的建议，30 个月的孩子应接受全面发育筛查。向医生了解孩子的发育筛查情况。

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给您所在州或地区的早期干预热线，了解孩子是否能获得帮助。如需了解详情及查看联系电话，请访问 [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI)。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 鼓励“自由玩耍”, 您的孩子可以按照自己的兴趣, 尝试新事物, 并以新的方式使用东西。
- 使用鼓励的话语, 并更多地关注您希望看到的行为(“正确的行为”), 少关注您不想看到的行为。比如, 可以说“你把玩具给乔丹玩, 我很喜欢你这样。”
- 给孩子提供简单健康的食物选择。让孩子自己选择吃什么零食或穿什么衣服。将选择限制在两到三个。
- 向孩子提出有关书籍和故事的简单问题。比如问“这是谁?”、“它干了什么事情?”和“在哪里?”
- 帮助孩子学习如何与其他孩子玩耍。告诉孩子怎么做: 帮助孩子学会分享、轮流玩和使用孩子自己的“语言”。
- 让孩子用蜡笔在纸上“画画”, 用剃须膏在托盘上画画, 或用粉笔在人行道上画画。画一条直线, 看看孩子是否会模仿。在孩子可以熟练划线之后, 教孩子如何画圈。
- 让您的孩子与其他孩子一起玩, 比如在公园或图书馆。了解当地的游戏小组和学前教育项目。与他人玩要有助于孩子学习分享和友谊的价值。
- 尽可能多地和家人一起吃饭。给每个人提供同样的饭菜。享受彼此的陪伴, 避免在用餐时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。
- 限制屏幕使用时间(电视、平板电脑、手机等), 在成人陪同的情况下, 每天看的儿童节目不超过 1 小时。儿童通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 使用词汇向孩子描述事物, 如大/小、快/慢、开/关、里/外等。
- 帮助孩子玩有形状、颜色或动物的简单拼图。当孩子将拼图放在正确位置时, 告诉孩子这块拼对了。
- 和孩子在户外玩耍。例如, 带孩子去公园攀爬游乐设施, 在安全区域跑步。
- 每一餐中, 孩子想吃多少就吃多少。您的责任是为孩子提供健康的食物, 而应由孩子决定自己是否想吃以及吃多少。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 3 岁时

孩子姓名

孩子年龄

今天日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 3 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 在您离开后（比如送去托儿所）10 分钟内就会平静下来
- 注意到其他孩子并与他们一起玩耍

### 语言/沟通里程碑

- 与您交谈时至少有两次来回交流
- 问他“谁”、“什么”、“哪里”或“为什么”的问题，比如“妈妈/爸爸在哪里？”
- 当被问到时，会说出图片或书中发生的事情，如“跑步”、“吃饭”或“玩耍”
- 当被问及名字时，会说出自己的名字
- 大多数时候能和其他人很好地交流，

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 当您教孩子画圈之后，孩子能画一个圆圈
- 如果您提醒孩子，孩子不会去摸烫的东西，比如火炉

### 运动/身体发育里程碑

- 将物品串在一起，如大珠子或通心粉
- 自己穿一些衣服，如宽松长裤或外套
- 使用叉子



### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给当地公立小学进行免费评估，了解孩子是否能获得帮助。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 在您的支持下, 鼓励孩子自己解决问题。以提问的方式帮助孩子了解问题。帮助孩子思考解决方案, 试一试, 如果需要, 再多试几次。
- 谈谈孩子的情绪, 并帮助孩子用语言解释自己的感受。帮助孩子管理紧张情绪, 教孩子深呼吸, 拥抱最喜欢的玩具, 或在不高兴时去安静、安全的地方。
- 制定一些简单而明确的规则让孩子遵守, 如玩耍时动作要轻柔。如果违反规则, 告诉孩子该怎么做。如果孩子遵守规则, 给予认可和表扬。
- 与孩子一起阅读。问问题, 如“图中发生了什么?” 和/或“你认为接下来会发生什么?” 当孩子给出答案时, 让孩子给出更多细节。
- 玩数数游戏。数身体部位、楼梯和您每天使用或看到的东西。该年龄段的儿童开始了解数字和计数。
- 用比孩子的语言更长的句子和孩子说话, 以真实词汇帮助孩子发展语言能力。重复孩子说的话, 比如“喝neinei”, 然后说“我想喝牛奶”来展示大人如何说话。
- 让孩子帮助做饭。给孩子简单的任务, 如洗蔬菜水果或搅拌。
- 给孩子有 2 个或 3 个步骤的指令。例如, “去你的房间, 拿上你的鞋子和外套。”
- 限制屏幕使用时间(电视、平板电脑、手机等), 在成人陪同的情况下, 每天看的儿童节目不超过 1 小时。不要在孩子卧室放任何屏幕设备。儿童通过与他人交谈、玩耍和互动来学习。
- 教孩子简单的歌曲和儿歌, 如“小小蜘蛛”或“闪啊闪啊小星星”。
- 给孩子一个装有纸、蜡笔和涂色书的“艺术活动箱”。和孩子一起涂色、画线条和形状。
- 鼓励孩子和其他孩子一起玩。这有助于孩子学习友谊的价值和如何与他人相处。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker) 应用程序**。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 4 岁时

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 4 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 扮演游戏中的其他角色（老师、超级英雄、狗）
- 如果周围没有小朋友，就要求去找人玩，比如“我可以和亚历克斯玩吗？”
- 安慰受伤或伤心的人，比如拥抱哭泣的朋友
- 躲避危险，比如在游乐场时，不从高处跳下
- 喜欢当“帮手”
- 根据具体场所（教会、图书馆、游乐场）做出相应行为

### 语言/沟通里程碑

- 说有四个或更多词的句子
- 说出一些歌曲、故事或童谣中的词
- 谈论至少一件自己这一天发生的事情，如“我踢了足球”
- 回答简单的问题，如“外套是用来做什么的？”或“蜡笔是用来做什么的？”

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 说出物品的几种颜色
- 讲述一个熟悉的故事接下来的情节
- 画一个有三个或更多身体部位的人

### 运动/身体发育里程碑

- 大部分时间都能接住大球
- 在成人看护下自己吃东西或倒水
- 解开几个扣子
- 用手指和拇指夹住蜡笔或铅笔（不是握拳）



### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给当地公立小学进行免费评估，了解孩子是否能获得帮助。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 帮助孩子对新地方和认识新朋友做好准备。比如, 可以讲故事或玩角色扮演(假装游戏)来帮助孩子适应。
- 与孩子一起阅读。问孩子故事中发生了什么, 接下来可能会发生什么。
- 帮助孩子了解颜色、形状和大小。比如, 问问孩子白天看到的东西的颜色、形状和大小。
- 鼓励孩子用“自己的话”来提出要求和解决问题, 但要告诉孩子怎么做。孩子可能不知道要用哪些词。比如, 帮助孩子问:“我能玩一下么?”, 而不是从别人那里抢东西。
- 帮助孩子了解他人的感受和积极的应对方式。比如, 当孩子看到一个小孩很伤心时, 可以说“他看起来很伤心。让我们给他一只泰迪熊。”
- 使用鼓励的话语, 并关注您希望看到的行为(“正确的行为”)。比如, 可以说“你很友好地分享了玩具!”少关注您不想看到的行为。
- 以简单的方式告诉孩子, 为什么不能做您不希望他/她做的事情(“错误行为”)。让孩子选择他/她可以做的事情。比如, “你不能在床上跳。你想去外面玩, 还是放点音乐跳舞?”
- 让您的孩子与其他孩子一起玩, 比如在公园或图书馆。了解当地的游戏小组和学前教育项目。与他人玩有助于孩子学习分享和友谊的价值。
- 尽可能与孩子一起吃饭。让孩子看到您喜欢吃健康的食物, 如水果、蔬菜和全谷物, 并喝牛奶或水。
- 建立轻松、宁静的睡前习惯。睡前 1 至 2 小时内不要看屏幕(电视、电话、平板电脑等), 不要在孩子的卧室里放任何屏幕设备。这个年龄段的儿童每天需要 10 至 13 小时的睡眠(包括午睡)。规律的作息让入睡更容易!
- 给孩子提供鼓励想象力的玩具或东西, 如装扮衣服、假装做饭的锅碗瓢盆, 或用来搭建的积木。加入孩子的假装游戏, 比如吃孩子做的“食物”。
- 花时间回答孩子的“为什么”。如果您不知道答案, 就说“我不知道”, 或帮助孩子在书中或互联网上或从其他成年人那里找到答案。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。

# 您的孩子 5 岁时

孩子姓名

孩子年龄

今日日期

里程碑很重要！孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 5 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表，与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情：

### 社交/情感里程碑

- 在与其他孩子玩游戏时，遵守规则或轮流玩
- 为您唱歌、跳舞或表演
- 在家做简单的家务，如配袜子或吃完饭后收拾桌子

### 语言/沟通里程碑

- 讲述听到的或编造的故事，其中至少有两件事。比如，一只猫困在树上，消防员救了它
- 在给孩子读完或讲完一本书或一个故事后，孩子会回答关于这本书或故事的简单问题
- 进行三次以上的来回交流，保持对话顺利进行
- 使用或认识简单的押韵（五-虎、晓-鸟）

### 认知里程碑 (学习、思考、解决问题)

- 数到 10
- 当您指着 1 到 5 之间的数字时，能说出数字
- 使用有关时间的词汇，如“昨天”、“明天”、“早上”或“晚上”
- 在活动中注意力能保持 5 至 10 分钟。比如，在听别人讲故事或做手工时（屏幕时间不算）
- 写自己名字中的一些字
- 当您指着一些字母时，会念出字母

### 运动/身体发育里程碑

- 扣上几个扣子
- 单脚跳

### 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情？
- 您的孩子喜欢做哪些事情？
- 您是否因为孩子的某些表现而担心？
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能？
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理，或者是早产儿？

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑，忘记以前掌握的技能，或者您有其他的担忧，请尽早采取措施。与孩子的医生交流，告知自己的担忧，并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心：

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生；
2. 打电话给当地公立小学进行免费评估，了解孩子是否能获得帮助。

想了解更多帮助孩子的信息，请访问 [cdc.gov/concerned](http://cdc.gov/concerned)。

不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用！



American Academy  
of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



# 帮助您的孩子学习和成长

作为您的孩子第一位老师, 您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法, 请与孩子的医生和老师交流。



- 孩子可能会开始“顶嘴”, 形成独立意识, 并试探会发生什么。减少对负面词汇的关注。为孩子寻找其他活动, 让孩子发挥主导作用, 独立行事。强调您注意到了好的行为。  
“当我告诉你该睡觉时, 你很平静。”
- 问问孩子在玩什么。通过问“为什么?”和“怎么做?”帮助孩子寻找更多答案。例如, 可以说“你搭的桥很棒。你为什么把它放在那里?”
- 鼓励孩子玩组装搭建类玩具, 例如拼图和积木。
- 用语言来帮助孩子开始了解时间。例如, 唱有关一周中几天的歌曲, 让孩子知道是哪一天。使用有关时间的词汇, 如今天、明天和昨天。
- 让孩子自己做事情, 即使做得并不完美。比如, 让孩子整理自己的床铺, 扣上衬衫纽扣, 或把水倒进杯子里。当孩子做的时候要表扬, 尽量不要做非必要的“修复”。
- 谈一谈并指明孩子和您自己的感受。阅读并谈论人物的感受以及他们为什么会有这些感受。
- 玩押韵游戏。比如, “什么与猫押韵?”
- 教孩子在游戏中遵守规则。比如, 玩简单的棋盘游戏、纸牌游戏或“我说你做”。
- 在家里打造一个孩子不高兴的时候可以去的地方。您留在附近, 让孩子知道自己是安全的, 并在需要时可以向您寻求帮助, 让自己平静下来。
- 为孩子的屏幕使用时间(电视、平板电脑、手机等)设定限制, 每天不超过 1 小时。为家人制定媒体使用计划。
- 与孩子一起吃饭, 享受家人一起聊天的时光。给每个人提供同样的饭菜。不要在用餐时使用屏幕设备(电视、平板电脑、手机等)。让孩子帮助准备并一起享用健康的食物。
- 鼓励孩子通过看图讲故事来“阅读”。
- 玩有助于提高记忆力和注意力的游戏。比如, 玩纸牌游戏、三连棋游戏、寻找游戏或冷热游戏。

要查看更多技巧和活动, 请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。