2 個月大的寶寶

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

寶寶姓名 _____　寶寶年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您寶寶遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在寶寶 2 個月大時確認寶寶達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與寶寶的醫生討論您寶寶已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數寶寶到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 在有人與寶寶說話或將寶寶抱起時，其能夠冷靜下來
- ☐ 注視您的臉
- ☐ 當您走向寶寶時，其似乎很高興看到您
- ☐ 當您對寶寶說話或微笑時，其也會對您微笑

語言／溝通里程碑

- ☐ 發出哭聲以外的聲音
- ☐ 對大聲的聲音做出反應

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 在您活動時注視著您
- ☐ 看著某個玩具數秒鐘的時間

動作／身體發展里程碑

- ☐ 在趴著時可以將頭抬起
- ☐ 可以活動雙臂和雙腿
- ☐ 可以短暫將手掌打開

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和寶寶一起做了哪些事情？
- 您的寶寶喜歡做哪些事情？
- 您的寶寶是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的寶寶是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的寶寶是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解自己的寶寶。別遲疑。如果您的寶寶沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢寶寶的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您寶寶進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的寶寶是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的寶寶，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助寶寶學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 積極回應寶寶。當寶寶發出聲音時，對寶寶表現出興奮的行為、對寶寶微笑並對寶寶說話。這可讓寶寶知道如何在對話中輪流往來「說話」。
- 對寶寶說話、唸東西和唱歌給寶寶聽，以幫助寶寶發展和瞭解語言。
- 花時間將寶寶摟在懷裡並抱抱寶寶。這將可幫助寶寶感到安全且備受關懷。抱寶寶或回應寶寶將不會寵壞您的寶寶。
- 回應寶寶可幫助寶寶學習和成長。當您和寶寶在一起時，限制自己使用電子產品的時間可協助您回應寶寶。
- 照顧自己。育兒可能是十分辛苦的工作！當您自己心情好時，您比較容易能夠享受到照顧新生寶寶的樂趣。
- 學習注意寶寶所發出的信號並回應寶寶的信號，以瞭解寶寶的感受和需求。您將會感到愉快且您的寶寶將會感到安全且備受關愛。例如，寶寶發出聲音並看著您是否是為了嘗試要和您「玩」，或者寶寶將頭轉開、打呵欠或變得難以取悅是否是因為其需要休息？
- 當寶寶醒著時，讓寶寶趴著並將玩具放在其面前與視線同高。這將可幫助寶寶練習抬頭。請勿留下寶寶單獨一人。如果寶寶看起來想睡覺，將寶寶放在安全的睡覺區域（沒有毯子、枕頭、嬰兒床圍或玩具的硬床墊上）仰睡。
- 僅餵寶寶吃母奶或配方奶粉。寶寶在出生後的前 6 個月左右尚未準備好吃其他食物、喝水或其他飲料。
- 注意信號以瞭解您的寶寶何時感到飢餓。注意寶寶飢餓的信號，例如將手放在嘴巴處、將頭轉向乳房／奶瓶或是咂嘴／舔舌頭。
- 注意寶寶飽足的信號，例如閉上嘴巴或在看到乳房／奶瓶時將頭轉開。如果寶寶沒有感到飢餓，您可以停止餵食。
- 請勿搖晃寶寶或准許任何其他人搖晃寶寶，不論什麼時候都不行！您可能會使寶寶的腦部受損，甚或導致寶寶死亡。如果您開始因為寶寶哭泣而感到沮喪，將寶寶放在安全的地方並走開一下。每 5-10 分鐘查看一次寶寶的狀況。寶寶在出生後的前幾個月通常哭得最厲害，但會漸入佳境！
- 培養睡眠和餵食的固定作息。這將可幫助您的寶寶開始學習預期接下來要發生的事。

如欲查看更多建議與活動，請下載美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

4 個月大的寶寶

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

寶寶姓名 _____　寶寶年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您寶寶遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在寶寶 4 個月大時確認寶寶達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與寶寶的醫生討論您寶寶已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數寶寶到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 自己微笑以吸引您的注意力
- ☐ 當您嘗試逗寶寶笑時，寶寶會咯咯笑（尚不會放聲大笑）
- ☐ 注視您、做動作或發出聲音來吸引您的注意力或讓您將注意力持續集中在其身上

語言／溝通里程碑

- ☐ 發出像是「喔喔喔喔」、「啊啊」（咕咕聲）等聲音
- ☐ 當您對寶寶說話時，寶寶會發出聲音回應您
- ☐ 將頭轉向您聲音的來源

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 如果寶寶感到飢餓，其會在看到乳房或奶瓶時將嘴巴張開
- ☐ 充滿興趣地注視自己的雙手

動作／身體發展里程碑

- ☐ 當您抱著寶寶時，寶寶能夠在沒有支撐的情況下讓頭保持直立
- ☐ 當您將玩具放到寶寶手中時，寶寶能夠拿住玩具
- ☐ 使用手臂來向玩具招手
- ☐ 將手放在嘴巴上
- ☐ 在趴著時，能夠以手肘／上手臂將身體支撐起來

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和寶寶一起做了哪些事情？
- 您的寶寶喜歡做哪些事情？
- 您的寶寶是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的寶寶是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的寶寶是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解自己的寶寶。別遲疑。如果您的寶寶沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢寶寶的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您寶寶進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的寶寶是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的寶寶，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助寶寶學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 積極回應寶寶。當寶寶發出聲音時，對寶寶表現出興奮的行為、對寶寶微笑並對寶寶說話。這可讓寶寶知道如何在對話中輪流往來「說話」。
- 在安全的情況下讓寶寶有機會可以伸手拿玩具、踢玩具並探索其周遭的環境。例如，將寶寶放在毯子上並在毯子上擺放安全的玩具。
- 准許寶寶將安全的物品放在嘴巴裡以探索這些物品。這是寶寶學習的方式。例如，讓寶寶看、聽及觸摸非尖銳、非高溫，也不會太小以致於會噎到的物品。
- 對寶寶說話、唸東西和唱歌給寶寶聽。這將可在之後幫助寶寶學習說話和瞭解辭彙。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。寶寶透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 僅餵寶寶吃母奶或配方奶粉。寶寶在出生後的前 6 個月左右尚未準備好吃其他食物、喝水或其他飲料。
- 給寶寶安全且易拿的玩具玩耍，例如撥浪鼓或是適合寶寶年齡且包含彩色圖片的布書。
- 在一天當中，讓寶寶有時間可以活動並與人和物品互動。盡量不要讓寶寶待在嬰兒搖椅、嬰兒車或振動式搖椅中過長時間。
- 培養固定的睡眠和飲食作息。
- 讓寶寶躺著並給寶寶看顏色鮮豔的玩具。將玩具慢慢地上下左右移動，以看看寶寶是否有注視著玩具的移動方向。
- 對寶寶唱歌和說話，這可幫助寶寶「運動」（活動身體）幾分鐘的時間。輕輕彎曲並上下抬舉寶寶的手臂和腿部。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

Help Me Grow LA 是之間的合作 first 5 la | County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH CH 5/22

6 個月大的寶寶

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

寶寶姓名 _____　寶寶年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您寶寶遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在寶寶 6 個月大時確認寶寶達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與寶寶的醫生討論您寶寶已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數寶寶到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 認識熟識的人
- ☐ 喜歡看鏡子裡的自己
- ☐ 大笑

語言／溝通里程碑

- ☐ 和您輪流發出聲音
- ☐ 咂舌頭（將舌頭伸出並吹氣）
- ☐ 發出尖叫聲

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 將東西放進嘴巴中探索
- ☐ 伸手拿其想要的玩具
- ☐ 閉上嘴巴表示其不想再吃東西

動作／身體發展里程碑

- ☐ 翻滾以從趴著變成躺著
- ☐ 在趴著時使用伸直的手臂將身體撐起
- ☐ 在坐著時依靠雙手支撐自己

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和寶寶一起做了哪些事情？
- 您的寶寶喜歡做哪些事情？
- 您的寶寶是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的寶寶是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的寶寶是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解自己的寶寶。別遲疑。如果您的寶寶沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢寶寶的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您寶寶進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的寶寶是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的寶寶，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助寶寶學習和成長

Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 與寶寶玩「你來我往互動」遊戲。當您的寶寶微笑時，您也微笑；當您寶寶發出聲音時，您也學他們發出聲音。這可幫助寶寶學習社交能力。
- 每天拿雜誌或書本中的彩色圖片給寶寶看並解釋給寶寶聽，以讓寶寶「閱讀」。當寶寶咿咿呀呀說話且也在「閱讀」時，對寶寶做出回應。例如，如果寶寶發出聲音，您可說「沒錯，那是隻狗狗！」
- 用手指新的東西給寶寶看並告訴寶寶該東西的名稱。例如，在散步時指車子、樹木和動物給寶寶看。
- 對寶寶唱歌並彈奏音樂。這將可幫助寶寶腦部發展。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。寶寶透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 當您的寶寶注視著某樣東西時，指向該東西並解釋給寶寶聽。
- 讓您的寶寶趴著或躺著，並將玩具放在比伸手可及範圍還要遠一點的地方。鼓勵寶寶翻滾以拿取玩具。
- 學習讀懂寶寶的情緒。如果寶寶感到開心，您可繼續做您正在做的時間。如果寶寶感到不開心，休息一下並安撫寶寶。
- 與寶寶的醫生討論何時該開始吃固體食物以及哪些食物有噎到的風險。母奶或配方奶粉仍是寶寶最重要的「食物」來源。
- 瞭解寶寶何時感到飢餓或何時感到飽足。用手指食物、在看到湯匙時將嘴巴張開或在看到食物時感到興奮均是寶寶肚子餓的徵兆。將食物推開、將嘴巴閉上或在看到食物時將頭轉開等其他動作則是寶寶在告訴您其已經吃飽了。
- 幫助寶寶學習冷靜下來。輕聲對寶寶說話、抱著寶寶、搖哄寶寶、對寶寶唱歌或讓寶寶吸手指或吸奶嘴。您可在抱著寶寶或搖哄寶寶時，拿寶寶最喜歡的玩具或絨毛動物玩偶給寶寶。
- 在寶寶坐著時，扶著寶寶讓其坐直。讓寶寶觀察周遭環境，並在寶寶學習讓自己保持平衡時拿玩具給寶寶看。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

Help Me Grow LA 是之間的合作

first 5 la Giving kids the best start

County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH CH 5/22

9 個月大的寶寶*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

寶寶姓名 _____ 寶寶年齡 _____ 今天日期 _____

里程碑十分重要！您寶寶遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在寶寶 9 個月大時確認寶寶達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與寶寶的醫生討論您寶寶已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數寶寶到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 害羞、黏人或在接觸陌生人時感到害怕
- ☐ 表現出各種面部表情，例如開心、難過、生氣和驚訝
- ☐ 在您呼叫寶寶名字時會看向您
- ☐ 當您離開時會有所反應（看向您、伸手找您或哭泣）
- ☐ 當您玩嬰兒躲貓貓遊戲時會微笑或大笑

語言／溝通里程碑

- ☐ 發出各種不同聲音，像是「媽媽媽媽」和「爸爸爸爸」
- ☐ 舉起雙臂要人抱

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 當有物品掉下去看不見時會尋找物品（如寶寶的湯匙或玩具）
- ☐ 將兩樣物品碰撞在一起

動作／身體發展里程碑

- ☐ 自己變換為坐姿
- ☐ 將東西從一手換到另外一手
- ☐ 使用手指將食物「耙」向自己
- ☐ 在沒有支撐的情況下坐著

* **是時候該接受發展篩檢了！**根據美國兒科學會針對所有兒童所提出的建議，您的寶寶應在 9 個月大時接受一般發展篩檢。請向醫生諮詢有關寶寶發展篩檢的事宜。

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和寶寶一起做了哪些事情？
- 您的寶寶喜歡做哪些事情？
- 您的寶寶是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的寶寶是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的寶寶是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解自己的寶寶。別遲疑。如果您的寶寶沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢寶寶的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您寶寶進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的寶寶是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的寶寶，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助寶寶學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 重複您寶寶所發出的聲音，並使用這些聲音說簡單的辭彙。例如，如果寶寶說「爸爸爸爸」，您可重複發出「爸爸爸爸」的聲音，然後說「巴士」。
- 將玩具放在地板或遊戲墊上比寶寶伸手可及範圍還要遠一點的地方，並鼓勵寶寶透過爬行、使用學步車或翻滾等方式去拿玩具。在寶寶拿到玩具時讚美寶寶。
- 教導寶寶揮手「掰掰」或搖頭「拒絕」。例如，當您離開時揮手並說「掰掰」。您也可教導寶寶簡單的手語，以幫助寶寶在會使用辭彙之前告訴您其想要什麼。
- 玩遊戲，例如嬰兒躲貓貓遊戲。您可使用一塊布將您的頭遮起來，並看看寶寶是否會將那塊布扯掉。
- 與寶寶一起玩，將容器內的積木倒出來並將積木組合起來。
- 與寶寶一起玩遊戲，例如「輪流互動」遊戲。您可藉由來回傳遞某樣玩具來嘗試這項遊戲。
- 「唸」東西給寶寶聽。唸東西可能包括解釋圖片。例如，當你們在看書或看雜誌時，指著圖片說出圖片的名稱。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。寶寶透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 瞭解噎到的風險以及可安全餵食寶寶的食物。讓寶寶練習自己用手指吃東西並用杯子喝少量的水。坐在寶寶的身邊並和寶寶一起享受用餐時間。預期寶寶會將食物灑出來。學習的過程充滿混亂，但也充滿樂趣！
- 要求寶寶做出您所期望的行為。例如，對寶寶說「現在是該坐下的時間」，而不要說「不准站著」。
- 幫助寶寶習慣吃不同味道和不同口感的食物。食物可能包括滑順的食物、泥狀食物或切碎的食物。寶寶可能不會在第一次嘗試時便喜歡每種食物。讓寶寶有機會不斷重新試吃各種食物。
- 即便寶寶會哭，也不要偷偷溜走，而是以愉快的語氣快速向寶寶說再見，以讓寶寶知道您要離開。寶寶將會學習讓自己冷靜下來並瞭解接下來的預期狀況。當您回來時，對寶寶說「爸比回來了！」以讓寶寶知道。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

12 個月大的寶寶

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

寶寶姓名 _____　寶寶年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您寶寶遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在寶寶 12 個月大時確認寶寶達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與寶寶的醫生討論您寶寶已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數寶寶到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 與您一起玩遊戲，例如 pat-a-cake（拍手歌遊戲）

語言／溝通里程碑

- ☐ 揮手「掰掰」
- ☐ 以「爸爸」或「媽媽」或其他特殊稱號稱呼父母
- ☐ 瞭解「不行」的涵義（當您說「不行」時，寶寶會暫時停下動作或者會停止做動作）

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 會將東西放進容器裡，例如將積木放進杯子裡
- ☐ 尋找其看見您藏起來的東西，例如藏在毯子下的玩具

動作／身體發展里程碑

- ☐ 用手將身體撐起來以站起來
- ☐ 扶著傢俱走路
- ☐ 用沒有蓋子的杯子喝水（由您拿著杯子）
- ☐ 用大拇指和食指將東西拿起來，如小口的食物

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和寶寶一起做了哪些事情？
- 您的寶寶喜歡做哪些事情？
- 您的寶寶是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的寶寶是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的寶寶是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解自己的寶寶。別遲疑。如果您的寶寶沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢寶寶的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您寶寶進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的寶寶是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的寶寶，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助寶寶學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 教導寶寶什麼是「良好行為」。告訴寶寶該怎麼做並使用正向的詞彙，或者當寶寶做到時，給寶寶抱抱和親親。例如，如果寶寶拉您寵物的尾巴，教導寶寶如何溫柔地對待寵物，並在寶寶做到時，給寶寶一個擁抱。
- 告訴寶寶您正在做的事情，或者用唱歌的方式告訴寶寶。例如，「媽咪正在幫你洗手」或者唱「這是我們洗手手的方法」。
- 拓展您寶寶試圖要說的內容。如果寶寶說「卡」，您可以說「對，一輛卡車」；或者如果寶寶說「卡車」，您可以說「對，那是一輛藍色的大卡車」。
- 如果寶寶要做您不希望其做的事，透過快速且一致的方式轉移寶寶的注意力，像是給寶寶一個玩具或帶寶寶到其他地方。將「不行」留到寶寶出現危險行為時再說。當您說「不行」時，請使用堅定的語氣。請勿打寶寶的屁股、對寶寶大吼大叫或者長篇大論地解釋。
- 給寶寶一個安全的環境探索。在家中採取嬰兒防護措施。例如，將尖銳或易碎物品移到寶寶無法觸及之處。將藥物、化學物品及清潔產品鎖起來。將中毒求助專線號碼 800-222-1222 存在所有電話裡。
- 在寶寶用手指東西時用言語做出回應。寶寶透過用手指東西來提出要求。例如，您可說「你想要杯子嗎？杯子給你。這是你的杯子。」如果寶寶嘗試要說「杯子」，給寶寶一些讚美。
- 指出您看見的有趣事物，例如卡車、公車或動物。這將可幫助寶寶注意其他人用手指「給他們看」的東西。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。寶寶透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 給您的寶寶喝水、母奶或普通牛奶。您不需要給寶寶喝果汁，但如果您有給寶寶喝果汁，請每天給寶寶喝4盎司以下的100%果汁。請勿給寶寶喝其他的含糖飲料，例如果汁飲料、汽水、運動飲料或調味牛奶。
- 幫助寶寶習慣吃不同味道和不同口感的食物。食物可能包括滑順的食物、泥狀食物或切碎的食物。寶寶可能不會在第一次嘗試時便喜歡每種食物。讓寶寶有機會不斷重新試吃各種食物。
- 讓寶寶有時間認識新的照顧者。帶寶寶最喜愛的玩具、絨毛動物玩偶或毯子來幫助安撫寶寶。
- 給寶寶鍋碗瓢盆或小型樂器（如鼓或鈸）。鼓勵寶寶製造各種聲音。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

15 個月大的孩童

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

孩童姓名 _____ 孩童年齡 _____ 今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 15 個月大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 在遊戲時模仿其他孩童，例如當其他孩童將玩具從容器中取出時也跟著做
- ☐ 拿其喜歡的物品給您看
- ☐ 在興奮時拍手
- ☐ 抱絨毛娃娃或其他玩具
- ☐ 向您表達情感（擁抱、依偎或親吻您）

語言／溝通里程碑

- ☐ 除了「媽媽」或「爸爸」外，嘗試說一個字或兩個字，例如「巴士」的「巴」或「狗兒」的「狗」
- ☐ 當您說出某樣其所熟悉的物品時注視著該物品
- ☐ 遵循肢體和言語的指示。例如，當您伸出手說「把玩具給我」時，其會將玩具給您。
- ☐ 用手指想要的東西或尋求幫助

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 嘗試透過正確的方式使用東西，如電話、杯子或書本
- ☐ 將至少兩樣小型的物品疊起來，如積木

動作／身體發展里程碑

- ☐ 可以自己走幾步路
- ☐ 使用手指自己吃一些食物

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。 別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的孩子是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

身為寶寶的第一位老師，您可協助促進寶寶的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助寶寶發展，請諮詢寶寶的醫生和老師。

- 幫助您的孩子學習說話。孩子在剛開始說話時將說不完整。您可重述其所說的話並延伸其所說的內容。您的孩子可能會說巴士的「巴」，而您可說「巴士，沒錯，那是一輛巴士。」
- 當您的孩子用手指某樣物品時，告訴您孩子該物品的名稱並等幾秒鐘，看看其是否有發出任何聲音，然後再將該物品交給您的孩子。如果您的孩子有發出聲音，肯定他並重述該物品的名稱。「沒錯！杯子。」
- 尋找方法讓您的孩子幫忙完成日常活動。在外出時讓其自己拿鞋子、在去公園時讓其打包零食，或者讓其將襪子放進籃子裡。
- 培養固定的睡眠和飲食作息。為您的孩子打造一個安寧、平靜的睡眠環境。為孩子穿上睡衣、刷牙，然後唸一兩本故事說給孩子聽。1歲至2歲的孩子每天需要 11 小時至 14 小時的睡眠時間（包括午睡）。固定的睡眠時間較容易讓孩子養成良好的睡眠習慣！
- 給您的孩子看不同東西，例如帽子。詢問孩子：「帽子是用來做什麼的？帽子是戴在頭上的。」將帽子戴在您的頭上並將帽子拿給您的孩子，看看其是否會模仿您的動作。拿其他物品重複上述步驟，例如書本或杯子。
- 唱歌搭配動作，例如「公車輪子轉啊轉」。看看您的孩子是否會嘗試做一些動作。
- 說出您認為孩子有哪些情緒（例如難過、生氣、挫折、開心）。使用您的言語、面部表情和聲音語氣來表現您認為孩子當下有哪些情緒。例如，您可以說「因為我們不能出去，所以你感到沮喪，但你不可以打人。讓我們一起去找室內可以玩的遊戲吧。」
- 預期孩子發脾氣。在此年齡層，發脾氣是屬於正常現象，且較常發生在您的孩子感到疲勞或肚子餓時。隨著孩子年齡增長，發脾氣的時間將會變短且頻率將會減少。您可嘗試分散孩子的注意力，不過讓孩子發脾氣而您不要採取任何行動也沒關係。給孩子一些時間冷靜下來再繼續做其他的事。
- 教導孩子什麼是「良好行為」。告訴孩子該怎麼做並使用正向的詞彙，或者當孩子做到時，給孩子抱抱和親親。例如，如果孩子拉您寵物的尾巴，教導孩子如何溫柔地撫摸寵物。在孩子做到時，給孩子一個擁抱。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。孩子透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 鼓勵您的孩子玩積木。您可將積木疊起來，然後孩子可將積木推倒。
- 讓您的孩子使用沒有蓋子的杯子喝東西，並練習使用湯匙進食。學習吃喝東西的過程充滿混亂，但也充滿樂趣！

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

Help Me Grow LA 是之間的合作　first 5 la　County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH CH 5/22

18 個月大的孩童*

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

孩童姓名 _____　孩童年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 18 個月大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 從您身邊移開，但會看向您以確認您在附近
- ☐ 用手指有趣的東西給您看
- ☐ 將手伸出來讓您幫其洗手
- ☐ 和您一起閱讀幾頁的書
- ☐ 會將手臂伸進袖子裡或者會將腳抬起來以讓您幫其穿衣服

語言／溝通里程碑

- ☐ 除了「媽媽」或「爸爸」之外，會嘗試說三個字或更多字
- ☐ 不需要看到任何肢體語言便會遵循包含一個步驟的指示，例如當您說「把玩具給我」時，其會將玩具給您。

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 在您做家事時模仿您，如拿掃把掃地
- ☐ 透過簡單的方式玩玩具，如推玩具車

動作／身體發展里程碑

- ☐ 不需要扶任何人或任何東西便會走路
- ☐ 塗鴉
- ☐ 會使用沒有蓋子的杯子喝東西，但有時候可能會溢出來
- ☐ 會使用自己的手指吃東西
- ☐ 嘗試使用湯匙
- ☐ 在沒有人幫忙的情況下爬上爬下沙發或椅子

* **是時候該接受發展篩檢了！**根據美國兒科學會針對所有兒童所提出的建議，您的孩子應接受一般發展篩檢和自閉症篩檢。請向醫生諮詢有關兒童發展篩檢的事宜。

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的孩子是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 使用正向的言語並對您想看到的行為（「良好行為」）給予較多關注。例如：「看看您把玩具收得多整齊。」對您不想看到的行為給予較少關注。
- 鼓勵「角色扮演」遊戲。給您的孩子一隻湯匙，讓其可以假裝餵絨毛動物玩偶。輪流進行角色扮演。
- 幫助您的孩子瞭解其他人的感受以及正向的回應方式。例如，當您的孩子看到另一名孩子正處於難過情緒時，您可說「他看起來很難過。我們拿一隻泰迪熊給他吧。」
- 詢問簡單的問題以幫助您的孩子思考其周遭的事物。例如，詢問您的孩子：「那是什麼？」
- 讓您的孩子使用沒有蓋子的杯子喝東西，並練習使用湯匙進食。學習吃喝東西的過程充滿混亂，但也充滿樂趣！
- 提供簡單的選擇。讓您的孩子在兩樣東西之間做選擇。例如，在換衣服時，詢問您的孩子想要穿紅色或藍色的上衣。
- 培養固定的睡眠和飲食作息。例如，當您孩子在吃飯和吃點心時，和您的孩子一起坐在桌前。這有助於您的家庭養成在固定時間用餐的習慣。
- 限制只有在與親友視訊通話時才使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）。不建議讓未滿 2 歲的兒童使用電子產品。孩子透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。當您和孩子在一起時，限制您自己使用電子產品的時間，這樣您才能夠回應孩子的言語和動作。
- 詢問您孩子的醫生和／或老師您的孩子是否已準備好接受如廁訓練。大多數孩子在 2 歲至 3 歲之前均沒辦法成功完成如廁訓練。如果您的孩子尚未準備好，這可能會給孩子帶來壓力和挫敗感，進而可能會導致需要花費更長時間訓練。
- 預期孩子發脾氣。在此年齡層，發脾氣屬於正常行為，且隨著孩子年齡增長，發脾氣的時間將會變短且頻率將會減少。您可嘗試分散孩子的注意力，不過忽視孩子發脾氣的行為也沒關係。給孩子一些時間冷靜下來再繼續做其他的事。
- 在與您的孩子說話時，盡量面向孩子且蹲下或坐下以和孩子視線同高。這有助於孩子透過您的眼睛和面部表情「看見」您在說什麼，而不是只是聽見您在說話。
- 開始教導您孩子身體部位的名稱，您可指向身體部位並說像是「這是你的鼻子，這是我的鼻子」，同時指向您孩子的鼻子和您自己的鼻子。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

2 歲大的孩童*

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

孩童姓名 _____　孩童年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 2 歲大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 會注意到其他人受傷或沮喪的狀況，例如當有人哭泣時，會暫時停下動作或看起來很難過
- ☐ 會看向您的臉以試圖瞭解該如何對新狀況作出反應

語言／溝通里程碑

- ☐ 當您詢問像是「熊熊在哪裡？」的問題時，會指向書本中的圖片
- ☐ 會說至少包含兩個字的句子，例如「還要牛奶」。
- ☐ 當您要求孩子指給您看時，其會至少指出兩個身體部位
- ☐ 不只會揮手和用手指東西，還會更多肢體語言，例如送人飛吻或點頭表示同意

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 用一隻手拿東西，同時使用另一隻手；例如，拿著容器並將蓋子打開
- ☐ 試圖使用玩具的開關、把手或按鈕
- ☐ 同時玩超過一種以上的玩具，例如將玩具食物放在玩具餐盤上

動作／身體發展里程碑

- ☐ 踢球
- ☐ 跑步
- ☐ 在有人幫忙或無人幫忙的情況下走上幾層階梯（非用爬的）
- ☐ 使用湯匙吃東西

* **是時候該接受發展篩檢了！**根據美國兒科學會針對所有兒童所提出的建議，您的孩子應在 2 歲大時接受自閉症篩檢。請向醫生諮詢有關兒童發展篩檢的事宜。

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。 別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的孩子是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 幫助您的孩子瞭解字詞的發音，即便您的孩子尚無法清楚說出該字詞。例如，如果您的孩子說「多蕉蕉」，您可說「您想要更多香蕉」。
- 在孩子們相約玩耍的期間密切觀察您的孩子。此年齡層的孩子會相鄰玩玩具，但還不知道該如何分享玩具和解決問題。幫助您的孩子與其他人分享玩具、輪流玩玩具並盡可能使用言語表達，以讓您的孩子知道該如何解決衝突。
- 請您的孩子在用餐時間幫忙準備，請其將塑膠杯或餐巾紙等東西拿到餐桌上。在您的孩子幫忙後向其表達感謝之意。
- 讓您的孩子踢球、滾球和丟球。
- 拿玩具教導您的孩子如何做事情及如何解決問題。例如，拿玩具給您的孩子讓其可以按按鈕並啟動某項功能。
- 讓您的孩子拿大人的衣物（例如鞋子、帽子和上衣）來玩裝扮遊戲。這有助於您的孩子開始進行角色扮演遊戲。
- 在每次用餐時讓孩子按照自己的意願決定進食量的多寡。幼兒不一定每天的進食量都相同，也不一定每天都吃同一種食物。您的職責是要為其提供健康食物，您孩子的職責則是要決定是否要吃以及要吃多少。
- 培養固定的睡眠和飲食作息。為您的孩子打造一個安寧、平靜的睡眠環境。為孩子穿上睡衣、刷牙，然後唸一兩本故事說給孩子聽。此年齡層的孩子每天需要 11 小時至 14 小時的睡眠時間（包括午睡）。固定的睡眠時間較容易讓孩子養成良好的睡眠習慣。
- 詢問您孩子的醫生和／或老師有關如廁訓練的事宜，以瞭解您的孩子是否已準備好開始接受訓練。大多數孩子在2歲至3歲之前均沒辦法接受如廁訓練。太早開始可能會給孩子帶來壓力和挫敗感，進而可能會導致需要花費更長時間訓練。
- 當您的孩子乖巧幫忙時，使用正向的言語。讓您的孩子幫忙簡單的家事，例如收拾玩具或將要洗的衣服放進籃子裡。
- 與您的孩子一起在戶外玩「各就各位，預備，開始」的遊戲。例如，為您的孩子拉鞦韆。您可說「各就各位，預備....」，然後稍等一下並在您開始推鞦韆時說「開始」。
- 讓您的孩子和您一起做簡單的美術勞作。給您的孩子蠟筆或者用手沾一些顏料在紙上作畫，並讓您的孩子四處塗抹顏料和畫點點以讓其探索。將孩子的畫作掛在牆上或貼在冰箱上，以讓您的孩子可以看見。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

30 個月大的孩子*

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

孩童姓名 _____ 孩童年齡 _____ 今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 30 個月大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 在其他孩子的旁邊玩耍，且有時候和其他孩子一起玩
- ☐ 給您看其可以做到的事情並說「看看我！」
- ☐ 在有人告知時會遵循簡單的習慣，例如當您說「整理時間到了」時，其會幫忙將玩具撿起來。

語言／溝通里程碑

- ☐ 會說大約 50 個詞彙
- ☐ 會說包含兩個或兩個以上詞彙的句子，且其中包含一個動詞，例如「狗狗跑」
- ☐ 當您指著書本中的圖片並詢問「這是什麼？」時，其能夠說出該物品的名稱
- ☐ 會說像是「我」或「我們」等詞彙

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 會利用各種東西來玩角色扮演遊戲，例如拿積木餵洋娃娃，就好像積木是食物一樣
- ☐ 展現簡單的解決問題技巧，例如站在一個小板凳上拿東西
- ☐ 遵循包含兩個步驟的指示，例如「將玩具放下然後將門關上」。
- ☐ 讓您知道其至少認識一種顏色，例如當您詢問「哪個顏色是紅色？」時，其會指向紅色的蠟筆

動作／身體發展里程碑

- ☐ 用手扭轉東西，如轉門把或將蓋子轉開
- ☐ 會自己脫某些衣服，如寬鬆的褲子或開襟的夾克
- ☐ 用雙腳跳到地板上
- ☐ 當您讀故事書給您孩子聽時，其會翻頁（一次一頁）

* **是時候該接受發展篩檢了！**根據美國兒科學會針對所有兒童所提出的建議，您的孩子應在 30 個月大時接受一般發展篩檢。請向醫生諮詢有關兒童發展篩檢的事宜。

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。 別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與您所在州或所在地區的早期療育計劃聯絡，以瞭解您的孩子是否可以獲得服務協助。請瀏覽 **cdc.gov/FindEI** 以瞭解詳情並查詢電話號碼。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 鼓勵孩子從事「自由遊戲」，亦即您的孩子可以按照自己的興趣嘗試新事物並透過新方法使用東西。
- 使用正向的言語，且與您不想看到的行為相比，請對您想看到的行為（「良好行為」）給予較多關注。例如，您可說「我喜歡您拿玩具給 Jordan 的方式。」
- 讓您的孩子能夠透過簡單的方式選擇健康的食物。讓您的孩子選擇點心要吃什麼或者要穿什麼。將選項限制在兩項或三項。
- 詢問您的孩子與故事書和故事內容有關的簡單問題。詢問問題，例如「是誰？」、「是什麼？」及「在哪裡？」
- 幫助您的孩子瞭解該如何和其他孩子一起玩耍。幫助您的孩子與其他人分享玩具、輪流玩玩具並使用其自己的「詞彙」，以讓您的孩子瞭解該如何和其他孩子一起玩耍。
- 讓您的孩子使用蠟筆在紙上「作畫」、在托盤上擠奶油或者使用粉筆在人行道上畫畫。如果您畫一條直線，看看您的孩子是否會模仿您。當您的孩子很會畫線之後，示範給您孩子看如何畫圓圈。
- 讓您的孩子與其他孩子一起玩耍，例如在公園或在圖書館。諮詢有關當地遊戲團體和幼兒園課程的資訊。與其他孩子一起玩耍有助您的孩子學習分享和友誼的重要性。
- 盡您所能全家人聚在一起用餐。讓所有人都吃相同的餐點。享受彼此的陪伴並避免在用餐期間使用電子產品（電視、平板電腦及手機等）。
- 將每天使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）的時間限制在 1 個小時以內，且僅限觀賞兒童節目並需有成人陪同。孩子透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 使用各種詞彙向您的孩子描述東西，例如大／小、快／慢、開／關和進／出。
- 幫助您的孩子拚包含不同形狀、顏色或動物的簡單拼圖。在您的孩子將拼圖拼上時，說出每片拼圖的名稱。
- 與您的孩子一起在戶外玩耍。例如，帶您的孩子到公園攀爬遊樂設施並在安全的區域跑步。
- 在每次用餐時讓孩子按照自己的意願決定進食量的多寡。您的職責是要為其提供健康食物，您孩子的職責則是要決定是否要吃以及要吃多少。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

Help Me Grow LA 是之間的合作 first 5 la | County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH CH 5/22

3 歲大的孩童

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

孩童姓名 _____ 孩童年齡 _____ 今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 3 歲大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 孩子會在您離開其身邊後的 10 分鐘內冷靜下來，例如當您將孩子留在托兒中心時
- ☐ 會注意到其他孩子並與其他孩子一起玩耍

語言／溝通里程碑

- ☐ 會與您對話並至少來回對話兩個句子
- ☐ 會詢問「是誰」、「是什麼」、「在哪裡」或「為什麼」等問題，例如「媽咪／爸比在哪裡？」
- ☐ 在有人詢問時，會說明圖片或故事書中所發生的動作，例如「跑步」、「吃東西」或「玩耍」
- ☐ 在有人詢問時，會說出自己的名字
- ☐ 在大多數時候均能夠清楚說話，讓其他人能夠理解

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 在您畫給孩子看後，能夠畫圓圈
- ☐ 在您警告孩子後，其會避免觸碰高溫的物品，例如火爐

動作／身體發展里程碑

- ☐ 會將東西串在一起，例如大珠子或通心粉
- ☐ 會自己穿某些衣服，如寬鬆的褲子或夾克
- ☐ 會使用叉子

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。 別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與任何當地的公立小學聯絡，接受免費評估以瞭解您的孩子是否能夠獲得服務協助。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 鼓勵孩子在您的幫助下自己解決問題。提出問題以幫助孩子瞭解問題。幫助孩子思考解決方法、嘗試解決方法，並在需要時嘗試其他更多解決方法。
- 與您的孩子聊聊其情緒，並給孩子一些詞彙來幫助其說明自己的感受。幫助您的孩子應對壓力情緒，包括教導孩子深呼吸、給孩子抱其最喜愛的玩具，或者在孩子感到沮喪時帶其到一個安靜、安全的場所。
- 設定一些簡單明瞭且您孩子能夠遵守的規則，例如在玩耍時動作輕柔。如果孩子沒有遵守規則，告訴孩子該怎麼做才對。之後，如果您的孩子有遵守規則，表揚並獎勵孩子。
- 與您的孩子一起閱讀。提出問題，例如「圖片中發生什麼事？」和／或「你覺得接下來將會發生什麼事？」當孩子回答您時，要求孩子描述更多細節。
- 玩計數遊戲。計算身體部位、階梯數以及您每天會使用或會看到的其他物品。此年齡層的孩子正在開始學習數字和計算。
- 使用現實生活中會使用的詞彙和您孩子說較長的句子，以幫助您的孩子發展語言能力。重述您孩子所說的話，例如您的孩子說「想要蕉蕉」，您可接著說「我想要香蕉」，以告訴孩子如何使用較「成熟」的詞彙。
- 讓您的孩子幫忙準備餐點。給孩子一些簡單的工作，例如洗蔬菜水果或翻攪。
- 給您的孩子包含 2 項或 3 項步驟的指示。例如，「去你的房間拿鞋子和外套」。
- 將每天使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）的時間限制在 1 個小時以內，且僅限觀賞兒童節目並需有成人陪同。請勿將任何電子產品擺放在您孩子的臥室。孩子透過與其他人說話、遊戲和互動來學習。
- 教導孩子簡單的歌曲和旋律，例如「小小蜘蛛」或「小星星」。
- 給您的孩子一個「活動箱」，裡面包含紙張、蠟筆和著色本。和您的孩子一起著色以及畫線和畫圖形。
- 鼓勵您的孩子和其他孩子一起玩耍。這可幫助孩子學習友誼的重要性，並學習如何與其他人融洽相處。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75% 以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

Help Me Grow LA 是之間的合作 first 5 la | County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH CH 5/22

4 歲大的孩童

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

孩童姓名　　孩童年齡　　今天日期

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 4 歲大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 會在遊戲期間扮演其他角色（老師、超級英雄、狗）
- ☐ 會在周圍沒有其他孩子時要求去和其他孩子一起玩耍，例如「我可以和 Alex 一起玩嗎？」
- ☐ 會安慰其他受傷或難過的人，例如給正在哭泣的朋友一個擁抱
- ☐ 懂得避開危險，例如不會在遊樂場從高處跳下
- ☐ 樂於「助人」
- ☐ 會根據其所在的場所調整行為（禮拜場所、圖書館、遊樂場）

語言／溝通里程碑

- ☐ 會說包含四個或四個以上詞彙的句子
- ☐ 會說某首歌曲、某個故事或某段童謠中的一些詞彙
- ☐ 會談論在一天當中所發生的至少一件事情，例如「我踢了足球」。
- ☐ 會回答簡單的問題，例如「外套是用來做什麼的？」或「蠟筆是用來做什麼的？」

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 會說幾樣物品的顏色
- ☐ 會敘述熟悉故事中接下來的情節
- ☐ 會畫人物並包含三個或四個身體部位

動作／身體發展里程碑

- ☐ 在大多數時候會接大顆的球
- ☐ 會在大人監督下自己拿食物或倒水
- ☐ 會解開一些釦子
- ☐ 會使用手指和大拇指拿蠟筆或鉛筆（而不是使用拳頭握住）

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與任何當地的公立小學聯絡，接受免費評估以瞭解您的孩子是否能夠獲得服務協助。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 幫助您的孩子準備適應新環境和認識新朋友。例如，您可以唸故事給孩子聽或玩扮家家酒遊戲（角色扮演）以幫助孩子感到自在。
- 與您的孩子一起閱讀。詢問孩子故事中發生什麼事以及其認為接下來可能會發生什麼事。
- 幫助您的孩子認識各種顏色、形狀和尺寸大小。例如，在一天當中詢問孩子其看到之物品的顏色、形狀和尺寸大小。
- 鼓勵您的孩子使用「自己的話語」來要求東西和解決問題，不過教導孩子方法。您的孩子可能不會說其所需的詞彙。例如，幫助您的孩子說：「輪到我了嗎？」，而不是將東西從其他人手中搶走。
- 幫助您的孩子瞭解其他人的感受以及正向的回應方式。例如，當您的孩子看到另一名孩子正處於難過情緒時，您可說「他看起來很難過。我們拿一隻泰迪熊給他吧。」
- 使用正向的言語並對您想看到的行為（「良好行為」）給予關注。例如，您可說「你和其他人分享那個玩具，你好棒！」對您不想看到的行為給予較少關注。
- 透過簡單的方式告訴您的孩子為何其不能做您不希望其做的行為（「不良行為」）。讓您的孩子改為選擇其可以做的事。例如：「您不能在床上跳。您想到戶外，然後彈奏或播放一些音樂並跳舞嗎？」
- 讓您的孩子與其他孩子一起玩耍，例如在公園或在圖書館。諮詢有關當地遊戲團體和幼兒園課程的資訊。與其他孩子一起玩耍有助您的孩子學習分享和友誼的重要性。
- 盡可能與您的孩子一起用餐。讓您的孩子看到您享用健康食物，例如吃蔬菜水果和全穀類以及喝牛奶和水。
- 培養安寧、平靜的就寢習慣。避免在睡前的 1 至 2 小時使用任何電子產品（電視、手機、平板電腦等）達 1 至 2 小時的時間，且請勿將任何電子產品擺放在您孩子的臥室。此年齡層的孩子每天需要 10 小時至 13 小時的睡眠時間（包括午睡）。固定的睡眠時間較容易讓孩子養成良好的睡眠習慣！
- 提供能夠激發您孩子想像力的玩具或物品，例如能夠讓孩子裝扮自己的衣物、能夠假裝煮飯的鍋碗瓢盆，或是能夠蓋東西的積木。和孩子一起玩角色扮演遊戲，例如吃孩子所煮的玩具食物。
- 花時間回答您孩子的「為什麼」問題。如果您不知道答案，您可以說「我不知道」，或者幫助您的孩子透過書本、網路或其他成人尋找答案。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

5 歲大的孩童

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

孩童姓名 _____　孩童年齡 _____　今天日期 _____

里程碑十分重要！您孩子遊戲、學習、說話、行為和動作的方式都為其發展狀況提供了重要的線索。在您孩子 5 歲大時確認其達到了哪些里程碑。在每次兒童保健看診時均攜帶本文件，並與您孩子的醫生討論其已達到的里程碑以及接下來的預期事項。

大多數孩童到了此年齡會做些什麼：

社交／情緒里程碑

- ☐ 在與其他孩子玩遊戲時會遵守規則或流輪
- ☐ 唱歌、跳舞或表演給您看
- ☐ 會在家做簡單的家事，例如將襪子配對或在吃完東西後清理桌子

語言／溝通里程碑

- ☐ 會說其所聽到的故事，或者利用至少兩件事情編成故事。例如，一隻貓被困在樹上，然後一名消防人員救了那隻貓
- ☐ 在您唸故事書或唸故事給孩子聽或者在您將故事告訴孩子後，其會回答與故事書或故事內容有關的簡單問題
- ☐ 持續對話並來回對話超過三個以上的句子
- ☐ 會使用或認識簡單的押韻（虎／鼠、球／油）

認知里程碑（學習、思考、解決問題）

- ☐ 會數到 10
- ☐ 當您指向數字時，會說 1 到 5 之間的一些數字
- ☐ 會使用與時間有關的詞彙，例如「昨天」、「明天」、「早上」或「晚上」
- ☐ 可在活動進行期間集中注意力 5 到 10 分鐘的時間。例如，在說故事時間或在做美術和勞作的期間（使用電子產品的時間不算在內）
- ☐ 會寫自己名字中的一些字母
- ☐ 當您指向字母時，會說一些字母的名稱

動作／身體發展里程碑

- ☐ 會扣一些釦子
- ☐ 會用單腳跳

應與醫生分享的其他重要事項...

- 您和孩子一起做了哪些事情？
- 您的孩子喜歡做哪些事情？
- 您的孩子是否有做任何事情或無法做任何事情因而讓您感到擔憂？
- 您的孩子是否曾喪失任何其已學會的技能？
- 您的孩子是否有任何特殊的醫療保健需求或者其是否是早產兒？

您最瞭解您的孩子。別遲疑。如果您的孩子沒有達到一個或多個里程碑、喪失其已學會的技能或者您有其他疑慮，請盡早採取行動。諮詢您孩子的醫生、分享您的疑慮並洽詢有關發展篩檢的事宜。如果您或醫生仍感到擔憂：

1. 要求轉診可為您孩子進行進一步評估的專科醫生；並
2. 致電與任何當地的公立小學聯絡，接受免費評估以瞭解您的孩子是否能夠獲得服務協助。

如欲進一步瞭解該如何幫助您的孩子，請瀏覽 **cdc.gov/Concerned**。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。

幫助您的孩子學習和成長

L.A. Care HEALTH PLAN　Help Me Grow LA

身為孩子的第一位老師，您可協助促進孩子的學習和腦部發展。透過安全的方式嘗試以下簡單的建議和活動。如果您有疑問，或想獲得更多點子以瞭解該如何幫助您的孩子發展，請諮詢您孩子的醫生和老師。

- 您的孩子可能會開始「回嘴」，以爭取自主並測試將會發生什麼狀況。盡量減少關注負面的詞彙。尋找您孩子可以從事的替代活動，讓您的孩子可以領導並自主決定。當您注意到良好行為時，強調該行為。「當我告訴你睡覺時間到了時，您有保持冷靜。」
- 詢問您的孩子其在玩什麼。詢問「為什麼？」和「怎麼做？」以幫助您的孩子延伸其答案例如，您可以說「您蓋了一座很棒的橋。你為什麼要把橋蓋在那裡？」
- 讓您的孩子玩能夠將東西組合在一起的玩具，例如拼拼圖和堆積木。
- 使用各種詞彙來幫助您的孩子瞭解時間。例如，唱與星期幾有關的歌曲並讓您的孩子知道今天是星期幾。使用與時間有關的詞彙，例如今天、明天和昨天。
- 讓您的孩子自己完成事情，即使您的孩子做得並不完美。例如，讓您的孩子自己鋪床、自己扣上衣的釦子或者將水倒進杯中。在您的孩子完成事情後，讚美您的孩子且不要試圖「糾正」您沒有必要糾正的任何地方。
- 與您的孩子聊聊其情緒和您自己的情緒，並將這些情緒歸類。讀故事書並討論書中角色的感受以及為何他們會有這些感受。
- 玩押韻遊戲。例如，您可說「貓是押什麼韻？」
- 教導您的孩子遵守遊戲規則。例如，玩簡單的桌遊、撲克牌或老師說 (Simon Says) 遊戲。
- 在您家中設立一個區域，讓您的孩子在感到沮喪的時候可以去。您可待在附近，以讓您的孩子知道自己是安全的，且若有需要，其可以向您尋求幫助以讓心情平靜下來。
- 限制您孩子使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）的時間，每天不超過 1 小時。為您的家庭擬定一份媒體使用計劃。
- 與您的孩子一起用餐並享受家庭閒聊時間。讓所有人都吃相同的餐點。避免在用餐時間使用電子產品（電視、平板電腦、手機等）讓您的孩子幫忙準備健康食物，然後再一起享用。
- 讓您的孩子多看圖片說故事，以鼓勵其「閱讀」。
- 玩能夠幫助孩子培養記憶力和注意力的遊戲。例如，玩撲克牌、井字棋、我是小間諜 (I Spy) 或猜猜樂 (Hot and Cold) 遊戲。

如欲查看更多建議與活動，請下載 CDC 的里程碑追蹤應用程式。

此里程碑確認清單無法取代經過驗證的標準化發展篩檢工具。這些發展里程碑列出了大多數孩子（75%　以上）在每個年齡層能夠做到的事。主題內容專家根據現有的資料數據和專家共識選擇了這些里程碑。

如欲取得聯繫：請致電 833.903.3972、瀏覽 HelpMeGrowLA.org 或向您的醫生索取進一步資訊。