

发展的里程碑阶段

了解征兆。及早行动。



通过观察您的小孩的玩耍、学习、言谈和行为方式，您可密切关注小孩的发育。

了解发育里程碑有助于观察您的小孩，并知道如何帮助您的小孩学习和成长。

健康和人类服务部
(Department of Health and Human Services)
美国疾病控制与预防中心 (CDC)



疾病控制和
预防中心
(Centers for Disease
Control and Prevention)
www.cdc.gov/milestones
1-800-232-4636

Milestone Moments

您的小孩的玩耍、学习、言谈和行为方式为了解小孩的发育提供重要线索。发育里程碑是多数儿童达到特定年龄会做的事情。

下表是适合特定年龄的儿童里程碑：

2 个月	第	3 — 6
4 个月	第	7 — 10
6 个月	第	11 — 14
9 个月	第	15 — 18
1 岁	第	19 — 22
18 个月 (1½ 岁)	第	23 — 26
2 岁	第	27 — 30
3 岁	第	31 — 34
4 岁	第	35 — 38
5 岁	第	39 — 42



了解您的小孩在特定年龄达到的发育里程碑。

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。

欲获得更多信息，
请浏览 www.cdc.gov/milestones

您的宝宝 2 个月大时

这个年龄段的 宝宝会做什么



社交 / 情绪

- 可以暂时地让自己平静下来（可能将手放在嘴里并吮吸手）
- 开始对人笑
- 试着朝父母看

语言 / 交流

- 嘤嘤低语，发出咕噜声
- 朝着声音转头

认知（学习、思维、解决问题）

- 注意面部表情
- 如果活动没有变化，会开始觉得厌烦（哭、生气）
- 开始用眼睛跟随事物，并能在稍远一些的距离认出人

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的宝宝发育

喂养、穿衣和洗澡时，拥抱、说话，并与您的宝宝玩耍。

帮助您的宝宝学习如何让自己平静下来。可以让她吸允自己的手指。

开始帮助您的宝宝养成好习惯，例如在晚上而不是白天睡觉，并有规律作息。

知道宝宝喜欢什么与不喜欢什么，有助于您感觉更舒适和自信。

当宝宝发出声音时，表现兴奋并对宝宝笑。

偶尔模仿宝宝的声音，但同时使用明确的语言。

注意宝宝不同的哭声，以便您知道他想要什么。

与宝宝说话，给他读书和唱歌。

玩躲猫猫。同时帮助宝宝玩躲猫猫游戏。

在宝宝的婴儿床上放上一面对婴儿安全的镜子，以便她可以看到自己。

运动 / 身体发育

- 宝宝俯卧时，会抬起头并开始俯身撑起
- 用手臂和腿做出更流畅的动作

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 对很响的声音没有反应
- 物体移动时没有看它们
- 不会对人笑
- 不会将手放在嘴巴里
- 俯卧时，不会俯身撑起并抬起头

您如何帮助您的宝宝发育

和您的宝宝一起看图并谈论它们。

宝宝醒来时，让他俯卧躺在床上，并把玩具放在他旁边。

将玩具置于宝宝前面的眼睛视线高度，鼓励宝宝抬起头。

将玩具或摇响器置于宝宝的头部上方，鼓励她伸手拿它。

让宝宝在地板上站直。当他站直时，给他唱歌或跟他说话。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

您的宝宝 4 个月大时

这个年龄段的 宝宝会做什么



社交 / 情绪

- 自发地笑，尤其会对人笑
- 模仿某些动作和面部表情，例如笑或皱眉头
- 喜欢和别人玩，停止玩耍时可能哭

语言 / 交流

- 开始呀呀学语
- 呀呀学语时带有表情并会模仿他听到的声音
- 以不同的方式哭，以表达饥饿、疼痛或疲劳

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的宝宝发育

抱着宝宝并和他说话；这样做时对宝宝微笑并表现得很愉快。

制定睡觉和喂养的常规方式。

注意观察您的宝宝喜欢和不喜欢什么；您将知道如何最有效地满足他的需求，以及如何让您的宝宝快乐。

模仿您的宝宝的声音。

当宝宝发出声音时，表现兴奋并对宝宝笑。

应在安静的游戏时间给宝宝读书或唱歌。

让宝宝玩适合其年龄的玩具，例如摇响器或彩色图片。

玩游戏，例如躲猫猫。

为宝宝自己拿玩具并探索周围环境提供安全机会。

将玩具放在宝宝附近，以便她可以拿到它们并用脚踢。

认知 (学习、思维、解决问题)

- 让您知道她快乐或难过
- 对情感作出回应
- 用一只手拿玩具
- 同时使用手和眼睛，例如看到一个玩具并伸手拿它
- 目光跟随移动物体从一边转到另一边
- 注意观察面部表情
- 可以从稍远的距离认出熟悉的人和物

运动 / 身体发育

- 不用支撑保持头部稳定
- 双脚置于硬表面时下压腿
- 可以从肚子翻到背部
- 可以拿着玩具并摇晃它，以及摇晃悬挂着的玩具
- 将手放在嘴巴里
- 俯卧时会俯身撑起

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 物体移动时没有看它们
- 不会对人笑
- 不能稳定地保持头部
- 不会嘤嘤低语或发出声音
- 不会将东西放到嘴巴里
- 双脚置于硬表面时不会下压腿
- 将一只或两只眼睛向各个方向转动时有困难

您如何帮助您的宝宝发育

将玩具或摇响器放在宝宝手中，并帮助他拿着。

将宝宝的双脚放在地上，让宝宝保持直立，帮助她“站立”时，给她唱歌或对她说话。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

您的宝宝 6 个月大时

这个年龄段的 宝宝会做什么



社交 / 情绪

- 认识熟悉的面孔并开始知道谁是陌生人
- 想要和别人玩耍，特别是父母
- 对其他人的情绪作出反应，并经常看起来很开心
- 喜欢照镜子看自己

语言 / 交流

- 通过发出声音对声音作出回应
- 发出的啞哑声（“啊”、“嗯”、“哦”）时将元音串在一起，并喜欢和父母轮流发出声音
- 对自己的名字作出反应
- 发出声音以表达愉快和不愉快的情绪
- 开始说辅音（快而含糊地说出“m”、“b”）

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的宝宝发育

每天在地板上和宝宝玩。

学会判断宝宝的心情。如果他快乐，继续做您正在做的事。如果他不高兴，休息一下并安慰宝宝。

当她不高兴时，教宝宝如何安慰自己。她可能吸吮手指以自我安慰。

玩“交互”游戏 - 当他笑时，您也笑；当他发出声音时，您模仿这些声音。

重复小孩的声音，并用这些声音说简单的词。例如，如果您的小孩说“bah”，您可以说“bottle”或“book”。

每天给您的小孩读书。当她呀呀学语并“阅读”时，给她鼓励。当宝宝看某件东西时，指着它并谈论它。

当他的玩具掉在地上时，捡起来并还给他。这个游戏可以帮助他了解原因和结果。

给宝宝读有彩图的书。

认知（学习、思维、解决问题）

- 观察周围的事物
- 将东西放到嘴巴里
- 对事物表现出好奇心，并试着拿自己拿不到的东西
- 开始将东西从一只手传到另一只手

运动 / 身体发育

- 朝不同方向翻身（从前往后，从后往前）
- 开始不用支撑坐着
- 站立时，用脚支撑体重并会跳起来
- 前后摇摆，有时在向前移动前会向后爬

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不会试着拿可以拿到的东西
- 不会发出元音声（“啊”、“嗯”、“哦”）
- 对照顾者没有感情
- 不会朝不同方向翻身
- 对他周围的声音没有反应
- 不会笑或发出尖叫声
- 难以把东西放到嘴巴里
- 看上去十分坚硬，肌肉紧绷
- “可爱小蜘蛛”或“公车的轮子”

您如何帮助您的宝宝发育

向宝宝指出新的物品并说出它们的名称。

给宝宝看杂志中明亮的图片并说出它们的名称。

宝宝坐着时举起她或用枕头提供支撑。让她观察四周并在她保持平衡时给她玩具看。

让宝宝俯卧或仰卧，并将玩具放在他拿不到的地方。

鼓励他翻身去拿玩具。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

您的宝宝 9 个月大时

这个年龄段的宝宝会做什么



社交 / 情绪

- 可能怕陌生人
- 可能缠着熟悉的成年人
- 有喜欢的玩具

语言 / 交流

- 理解“不”
- 发出许多不同的声音，例如“mamama”和“bababababa”
- 模仿其他人的声音和动作
- 用手指指着东西

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的宝宝发育

注意他对新情况和人的反应方式；试着继续做让宝宝高兴和舒服的事情。

当她更经常地四处走动时，一直跟在她身旁，让她知道您就在身边。继续遵循惯例；它们现在尤其重要。

玩“轮到我，轮到你”的游戏

说出您认为宝宝感觉怎样。例如，您可以说：“你很难过，让我们来看看能否让你感觉好点。”

描述宝宝正在看的東西；例如，“红色圆球”。

当宝宝指着某件东西时，谈论他想要的是什么。

模仿宝宝的声音和词语。

要求宝宝做出您想要的行为。例如，与其说“别站着”，您可以说“现在可以坐下了”。

通过向前和向后滚球，推玩具汽车和卡车，并将积木放入容器和取出，教宝宝了解因果关系。

认知（学习、思维、解决问题）

- 某件东西掉落时会观察它的路径
- 找出他看到您藏起来的東西
- 玩躲猫猫游戏
- 将东西放在嘴巴里
- 平稳地将东西从一只手换到另一只手
- 用拇指和食指捡起谷物等东西

运动 / 身体发育

- 站立，保持姿势
- 不用支撑坐好
- 爬行
- 可以进入坐姿
- 爬着站起来

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 有支撑时腿部无法承重
- 无法在别人的帮助下坐好
- 不会呀呀学语（“妈妈”、“巴巴”、“爸爸”）
- 不会玩反复玩的游戏
- 对自己的名字没有反应
- 似乎认不出熟悉的人
- 不会朝您手指的方向看
- 不会将玩具从一只手换到另一只手

您如何帮助您的宝宝发育

玩躲猫猫和捉迷藏游戏。

给宝宝读书并和她/他说话。

给宝宝提供足够的空间，让她/他在安全的区域内活动和探索。

将宝宝放在她可以安全地往上拉的物体旁边。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

美国儿科学会建议在9月就诊时对所有儿童进行筛查，以了解儿童的一般发育情况。请向您的小孩的医生咨询儿童发育筛查事宜。

您的小孩 1 岁时

此年龄段的儿童 会做什么



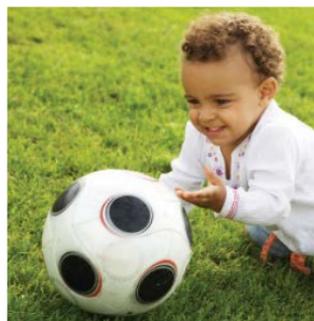
社交 / 情绪

- ❑ 对陌生人感到害羞或紧张
- ❑ 妈妈或爸爸离开时会哭
- ❑ 有喜欢的事物和人
- ❑ 在某些情况下会害怕
- ❑ 当他想要听故事时，会拿一本书给您
- ❑ 重复声音或动作以吸引别人的注意力
- ❑ 大人给他穿衣时会伸出手臂或腿
- ❑ 会玩游戏，例如“躲猫猫”和“拍手游戏”

语言 / 交流

- ❑ 对简单的口头要求作出回应
- ❑ 使用简单的身体姿势，例如摇头表示“不”，或摆手表示“再见”
- ❑ 发出音调有变化的声音（声音更像讲话）
- ❑ 说“妈妈”和“爸爸”并会发出“噢喔！”那样的惊叹
- ❑ 试着向您说话

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

给您的小孩时间认识新的照顾者。带上喜欢的玩具、填充动物玩偶或毛毯以帮助安慰您的小孩。

对不正当的行为作出反应，坚决说“不”。不要吼叫、打屁股或长篇大论地解释。暂停 30 秒到 1 分钟可能有助于纠正小孩的行为。

给您的小孩很多拥抱、亲吻，并表扬他的良好行为。

花更多时间鼓励好的行为而非惩罚不好的行为（与纠正不好的行为相比，用 4 倍的时间鼓励好的行为）。

与您的小孩谈论您正在做什么。例如，“妈妈正在用毛巾给你洗手。”

每天给您的小孩读书。让您的小孩翻页。与您的小孩轮流标记图画。

以您的小孩所说或试图说的话或他指的东西为基础。如果他指着卡车并说“卡”或“卡车”，您可以说“是的，那是一辆大的、蓝色的卡车。”

认知（学习、思维、解决问题）

- 以不同的方式探索事物，例如摇动、敲击、投掷
- 轻松找到藏起来的東西
- 说出名称时，看着正确的图片或物品
- 模仿姿态
- 将东西放入容器内，从容器内取出东西
- 用两件东西相互敲击
- 开始正确使用物品；例如，用杯子喝水，梳头
- 在没有帮助的情况下自己做好事情
- 用食指戳（指点）
- 遵循简单指示，例如“捡起玩具”

运动 / 身体发育

- 不用帮助进入坐姿
- 拉起站立，扶着家具走路（“流畅地”）
- 不用扶可以自己走几步
- 可以单独站立

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不会爬
- 提供支撑仍无法站立
- 不会找出她看到您藏起来的東西
- 不会用手指东西
- 不会学习姿势，例如摆手或摇头
- 不会说简单的词，例如“妈妈”或“爸爸”
- 失去以前掌握的技能

您如何帮助您的小孩发育

给您的小孩蜡笔和纸，让他随意画画。向您的小孩演示如何向上和向下划线并穿过整个页面。当她试图这样做时，给予表扬。

玩积木和形色乐，以及能够鼓励您的孩子使用双手的其它玩具。

藏起小玩具和其它东西，并让您的小孩找出它们。

让您的小孩标记身体部位，或在开车时让他记住看到的東西。

唱配合动作的歌，如如“可爱小蜘蛛”和“公车上的轮子”。

帮助您的小孩和您一起做动作。

给您的小孩坛坛罐罐或小乐器，例如鼓或铙。鼓励您的小孩弄出声音。

提供充足的空间让初学走路的孩子四处探索。（防止小孩受伤。锁好清洁、洗衣、草坪护理和汽车护理产品。使用安全门并锁住通往室外和地下室的门。）

给您的小孩推车玩具，例如婴儿车或“儿童手推车”。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

您的小孩 18 个月大时

此年龄段的儿童 会做什么



社交 / 情绪

- 玩耍时喜欢将东西拿给别人
- 可能会乱发脾气
- 可能怕陌生人
- 会对熟悉的人表达感情
- 玩简单的假扮游戏，例如喂洋娃娃
- 在新的环境中会依赖照顾者
- 将感兴趣的东西指给别人看
- 父母在近旁时独自探索

语言 / 交流

- 说出几个单词。
- 摇头并说“不”
- 向别人指出他想要的东西

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

提供安全、关爱的环境。始终一致和可预测是很重要的。

表扬好的行为多于惩罚不好的行为（仅使用极短的暂停时间）。

描述她的情绪。例如，说：“当我们读这本书时你很高兴。”

鼓励玩假扮游戏。

鼓励情感移入。例如，当他看到一个伤心的小孩，鼓励他去拥抱或轻拍这个小孩。

读书并使用简单的词谈论图片。

模仿小孩使用的词汇。

使用描述情感和情绪的词。

使用简单、清楚的短语。

提出简单的问题。

认知 (学习、思维、解决问题)

- 知道普通物品的用途；例如电话、梳子、汤匙
- 指向身体部位
- 对洋娃娃或填充动物玩偶感兴趣，并会假装喂养它们
- 用手指以引起其他人的注意
- 自己乱写乱画
- 可以遵循 1 个步骤的口头命令，无需任何手势；例如，当您说“坐下”时会坐下

运动 / 身体发育

- 独自走路
- 会爬楼梯和跑步
- 走路时拖拉玩具
- 会帮助自己脱衣服
- 用杯子喝水
- 用汤匙吃东西

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不会用手指东西给别人看
- 不会走路
- 不知道熟悉用品的用途
- 不会模仿别人
- 不会学习新的词汇
- 未掌握至少 6 个单词
- 当照顾者离开或回来时不注意或不在意
- 失去以前掌握的技能

您如何帮助您的小孩发育

将东西藏在毯子和枕头下，并鼓励他找出来。

通过玩积木、球、拼图、书和玩具，教孩子原因和结果以及如果解决问题。

说出书中图画和身体部位的名称。

提供鼓励假装游戏的玩具；例如玩偶，打电话。

提供安全的场所让小孩四处走动。

提供她可以安全地推拉的玩具。

提供她可以踢、滚和扔的球。

鼓励他用自己的杯子喝水并使用汤匙，无论会导致怎样混乱的局面。

吹泡泡并让您的小孩刺破它们。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

美国儿科学会建议在 18 月就诊时对所有儿童进行筛查，以了解儿童的一般发育情况及是否患有孤僻症。请向您的小孩的医生咨询儿童发育筛查事宜。

您的小孩 2 岁时

此年龄段的儿童 会做什么



社交 / 情绪

- 模仿其他人，特别是成年人和年龄较大的儿童
- 和其他小孩在一起时表现兴奋
- 表现得越来越独立
- 作出挑衅行为（做别人告诉他不能做的事）
- 主要在其他小孩旁边玩耍，但开始接纳其他小孩，例如玩追逐游戏

语言 / 交流

- 别人说出物品或图画的名称时，会指着它们
- 知道熟悉的人的姓名和身体部位名称
- 会说含有 2 到 4 个单词的句子
- 遵循简单的指示
- 交谈时重复听到的单词
- 指着书中的东西

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

鼓励您的小孩在家里帮忙做简单的家务，例如扫地和做晚餐。
赞扬小孩是一个家务好帮手。

在这个年龄段，儿童仍然会相互挨着玩（不是一起玩），并且不愿意分享。在游戏日，给孩子很多玩具玩。密切注意小孩，如果他们打架或争吵应进行制止。

注意您的小孩，当他遵循指示时予以表扬。不必过多关注挑衅行为。花更多的时间表扬好的行为而非惩罚坏的行为。

教您的小孩识别并说出身体部位、动物和其它平常事物。

当您的小孩说话时用词不当，不要纠正他。相反，您应正确地说出那些话。例如，“那是一粒球。”

鼓励您的小孩说出来而不是用手指。如果您的孩子不能说出整个单词（“牛奶”），您可以发出单词的第一个音（“牛”）给她提示。一段时间后，您可以提示您的小孩说出完整句子 - “我想要牛奶”。

认知 (学习、思维、解决问题)

- 找出藏在两层或三层覆盖物下面的物体。
- 开始分类形状和颜色
- 完成熟悉的书中的句子和儿歌
- 玩简单的假扮游戏
- 搭有 4 块或更多块积木
- 可能使用一只手多于另一只手
- 遵循两步指示，例如“拿起你的鞋子，并将它们放入鞋柜。”
- 说出图画书中的物体的名称，例如猫、鸟或狗

运动 / 身体发育

- 足尖站立
- 踢球
- 开始跑
- 手扶扶手上下楼梯
- 在没有帮助的情况下爬上并爬下家具
- 举手过肩扔球
- 画或复制直线和圆圈

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不知道如何做平常做的事情，例如刷牙、打电话、用叉子、汤匙
- 不会模仿动作和词语
- 不会遵循简单的指示
- 不会使用 2 个字的短语（例如“喝奶”）
- 走路不稳
- 失去以前掌握的技能

您如何帮助您的小孩发育

将您的小孩的玩具藏在房间里，并让他找出来。

帮助您的小孩玩有形状、颜色或农场动物的拼图游戏。当您的小孩将拼图放在正确位置时，说出每块拼图的名称。

鼓励您的小孩玩积木。轮流搭积木塔并将它们推倒。

使用蜡笔、颜料和纸张，和您的小孩一起做手工。描述您的小孩做的手工，并将它挂在墙上或冰箱上。

让您的小孩帮您开门和抽屉，并在您看书或杂志时帮您翻页。

您的小孩学会走路后，让她帮您拿小件东西。

和您的小孩玩踢球游戏。如果您的孩子喜欢踢球，鼓励他边跑边踢。

带您的小孩去公园跑步，攀爬游乐设施或在通往自然景观的小径上散步。密切注意您的小孩。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，并与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如您所在州的公共早期干预计划。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

美国儿科学会建议在 24 月就诊时对所有儿童进行筛查，以了解儿童的一般发育情况及是否患有孤僻症。请向您的小孩的医生咨询儿童发育筛查事宜。

您的小孩 3 岁时

此年龄段的儿童 会做什么



社交 / 情绪

- 模仿成年人和朋友
- 没有提示时，向朋友表达感情
- 轮流玩游戏
- 向哭泣的朋友表示关心
- 自己穿衣和脱衣
- 理解“我的”和“他的”或“她的”的概念
- 表达不同的情绪
- 较容易区别妈妈和爸爸
- 日常活动出现较大变化时会感到不高兴

语言 / 交流

- 遵循有 2 个或 3 个步骤的指示
- 可以说出多数熟悉物品的名称
- 理解“在...之内”、“在...之上”和“在...之下”等词的意思
- 说出名字、年龄和性别
- 说出朋友的姓名
- 和陌生人很好地交谈，多数时间理解对话内容
- 会说“我”、“自己”、“我们”和“你”等词以及某些复数（汽车、狗和猫）
- 会使用 2 到 3 个句子进行交谈

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

与您的小孩玩团体游戏，或到其它地方和其他小孩玩，并鼓励您的小孩与他们相处。

当您的小孩不高兴时，帮助他解决问题。

与您的小孩谈论情绪问题。例如，您可以说：“我看得出你很生气，因为你乱扔拼图碎片。”鼓励您的小孩认同书中所述的情绪。

为您的小孩制定规则和限制，并遵守它们。如果您的小孩违反规则，让他坐在椅子上或在他的房间呆 30 秒到 1 分钟。小孩遵守规定时予以表扬。

给您的小孩有 2 个或 3 个步骤的指示。例如，“到你的房间，拿上你的鞋子和外衣。”

每天给您的小孩读书。让您的小孩指着图片中的物品，并跟着您念单词。

给您的小孩装有纸张、蜡笔和彩色图书的“活动箱”。和您的小孩一起涂上颜色、画上线条和形状。

认知 (学习、思维、解决问题)

- 会玩有按钮、杠杆和移动部件的玩具
- 会与玩偶、动物和人玩假扮游戏
- 会拼出 3 块或 4 块游戏拼图
- 理解“两个”是什么意思
- 用铅笔或蜡笔画圆圈
- 一次一页翻书
- 搭有 6 块以上积木的塔
- 旋上和旋下广口瓶盖或转动门把手

运动 / 身体发育

- 很会爬
- 跑起来很轻松
- 会骑三轮车
(三个轮子的脚踏车)
- 会一脚一个台阶上下楼梯

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 经常摔倒，或爬楼梯有困难
- 流口水或讲话很不清楚
- 不会玩简单的玩具（例如洞洞板、简单的游戏拼图、转动把手）
- 不理解简单的指示
- 不会说出完整的句子
- 不会进行眼神交流
- 不会玩虚构游戏或假扮游戏
- 不想和其他小孩玩或玩其它玩具
- 失去以前掌握的技能

您如何帮助您的小孩发育

玩配对游戏。让您的小孩在书中或房子周围找到相同的物品。

玩数数游戏。数身体部位、楼梯和您每天使用或看到的東西。

抓着小孩的手上下楼梯。当她可以轻易地上下楼梯时，鼓励她使用扶手。

和您的小孩外出游玩。到公园游玩或徒步旅行。允许您的小孩自己玩，并且没有结构化活动。

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，或与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如当地的公立学校。欲了解详细信息，请浏览 www.cdc.gov/concerned。

您的小孩 4 岁时

此年龄段的儿童 会做什么



社交 / 情绪

- ❑ 享受做新的事情
- ❑ 玩装扮游戏时越来越有创意
- ❑ 更喜欢和别的小孩玩，而不是自己玩
- ❑ 和其他小孩合作
- ❑ 玩“妈妈”或“爸爸”的游戏
- ❑ 经常不会区别什么是真的与什么是假扮的
- ❑ 谈论她喜欢和她感兴趣的事情

语言 / 交流

- ❑ 讲故事
- ❑ 凭记忆唱一首歌或念一首诗，例如“蝴蝶蝴蝶真美丽”或“丑小鸭”
- ❑ 知道语法的某些基本规则，例如正确使用“他”和“她”
- ❑ 可以说出姓氏和名字

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

与您的小孩玩假扮游戏。让她做首领并模仿她的动作。

让您的小孩假装做可能让他紧张的即将发生的事，例如上幼儿园或在祖父母家中过夜。

可能时，给您的小孩简单的选择。让您的小孩选择穿什么、玩什么或吃什么点心。将选择限制为 2 个或 3 个。

在游戏日，让您的小孩与朋友自己解决问题，但您应在附近，以便需要时提供帮助。

鼓励您的小孩使用词语、分享玩具，并轮流玩彼此选择的玩具。给您的小孩用于构建想像力的玩具，例如装扮服装、厨房套件和积木。

使用正确的语法和您的小孩交谈。您应该说“我要你到这边来”，而不是“妈咪要你到这边来”。

认知 (学习、思维、解决问题)

- 说出某些颜色和某些数字
- 了解数数的概念
- 开始了解时间
- 记住故事的部分内容
- 了解“相同”和“不同”的概念
- 画一个有 2 到 4 个身体部位的人
- 使用剪刀
- 开始复写某些大写字母
- 玩棋盘或纸牌游戏
- 告诉您书中接下来将要发生的事情

运动 / 身体发育

- 单脚跳并用一只脚站立最长 2 秒
- 多数时间可以抓住弹跳的球
- 倒水，在监督下使用餐刀，并自己捣碎食物

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不会原地跳
- 涂写有困难
- 对互动游戏或假扮游戏不感兴趣
- 忽略其他小孩或对家庭以外的人未作出反应
- 拒绝穿衣、睡觉和使用厕所
- 不理解“相同”和“不同”
- 未正确使用“我”和“你”
- 不遵循 3 部分指令

您如何帮助您的小孩发育

谈论日常活动时，使用“首先”、“其次”和“最后”等词汇。这将帮助您的小孩了解事件的顺序。

花时间回答您的小孩的“为什么”问题。如果您不知道答案，您应该说“我不知道”，或帮助您的小孩在书中或互联网上或从其他成年人那里找到答案。

当您给小孩读书时，让他告诉您故事里发生了什么事。

说出书中、图片中和家中的物品的颜色。数常见物品的数量，例如饼干、楼梯或玩具火车的数量。

教您的小孩玩户外游戏，例如追人游戏、追随领导者、鸭子、鹅。

播放您的小孩最喜欢的音乐，并和他一起跳舞。轮流模仿彼此的动作。

q 不能复述喜欢的故事

q 失去以前掌握的技能

q 讲话不清楚

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，或与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如当地的公立学校。欲了解详细信息，请浏览

www.cdc.gov/concerned。

您的小孩 5 岁时

此年龄段的儿童 会做什么



社交 / 情绪

- 想要取悦朋友
- 想要和朋友一样
- 更有可能遵守规则
- 喜欢唱歌、跳舞和运动
- 意识到性别差异
- 会区别什么是真的及什么是假扮的
- 表现得更独立（例如，可能造访邻居 [仍需大人陪伴]）
- 有时非常苛求，有时很合作

语言 / 交流

- 清楚地说话
- 使用完整的句子讲述简单的故事
- 使用将来时态；例如，“奶奶将要来这里。”
- 说出名字和住址

每次就诊时，与医生讨论您的小孩达到的发育里程碑，以及下一个里程碑。



您如何帮助您的小孩发育

继续安排游戏日，去公园游玩或进行团体游戏。给小孩更多自由以选择活动并和朋友玩耍，鼓励小孩自己解决问题。

您的小孩可能开始顶嘴或说脏话（骂人的话）作为感到独立的一种方式。不要对此太过在意，但可以暂停交谈一会儿。相反，如果您的小孩有礼貌地索要东西，并在遭到拒绝时平静对待，应予以表扬。

这是与您的小孩讨论安全触摸的好时机。没有人应触摸“隐私部位”，除非医生或护士正在进行身体检查，或父母为小孩洗澡。

教您的小孩记住住址和电话号码。

给您的小孩读书时，让他想像故事接下来会发生什么。

鼓励您的小孩通过看图讲故事来“读书”。

认知（学习、思维、解决问题）

- 数 10 个或更多个物体
- 可以画一个至少有 6 个身体部位的人
- 复制三角形和其它形状
- 会端正地写出某些字母或数字
- 知道每天使用的物品，例如钱和食物

运动 / 身体发育

- 单脚站立 10 秒钟或更长时间
- 单脚跳；也可以跳绳
- 会翻跟斗
- 使用叉子和勺子，并偶尔使用餐刀
- 会自己使用厕所
- 荡秋千和攀爬

如果您的小孩有以下情况，请咨询您的小孩的医生并及时采取行动：

- 不会表达各种情绪
- 出现偏激行为（极度恐惧、好斗、害羞或难过）
- 孤僻且不活泼
- 容易分心，难以专注于一种活动超过 5 分钟
- 对人不会作出反应，或仅作出表面反应
- 不会区别什么是真的及什么是假扮的
- 不会玩各种游戏和进行各种活动
- 不会说出名字和姓氏
- 不会画图

您如何帮助您的小孩发育

教您的小孩时间概念，例如早晨、下午、晚上、今天、明天和昨天。开始教一周的每一天。

在社区探索您的小孩的兴趣。例如，如果您的小孩喜欢动物，您可以带他去动物园或宠物饲养场。去图书馆或浏览互联网以了解这些主题。

准备一个装有蜡笔、纸张、颜料、儿童剪刀和浆糊的方便使用的盒子。鼓励您的小孩画画，并用不同的材料制作手工。

给孩子玩玩具，鼓励他将东西组装起来。

教您的小孩如何在荡秋千时向后和向前摆动腿。

帮助您的小孩在猴架上攀爬。

与您的小孩一起散步，在社区或公园玩寻宝游戏，帮助他用辅助轮骑自行车（戴上头盔）。

- q 不会谈论每天的活动或经历
- q 不会正确使用复数或过去式
- q 不会刷牙、洗手并擦干手，或在没人帮忙的情况下
- q 失去以前掌握的技能

如您注意到这个年龄段的小孩出现任何此类发育迟滞的迹象，请告诉您的小孩的医生或护士，或与您的社区熟悉为幼儿提供的服务的人讨论，例如当地的公立学校。欲了解详细信息，请浏览

www.cdc.gov/concerned。

要问医生的问题



2 个月

4 个月



6 个月

9 个月

1 岁

18 个月

2 岁

3 岁

4 岁

5 岁

了解征兆。及早行动。

www.cdc.gov/milestones

1-800-232-4636



改编自《育儿百科：0 到 5 岁》，第五版，由 Steven Shelov 和 Tanya Remer Altmann 编辑 © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 美国儿科学会版权所有，以及《美好未来：婴儿、儿童及青少年卫生监督指导》，第三版，由 Joseph Hagan, Jr.、Judith S. Shaw 和 Paula M. Duncan 编辑，2008, Elk Grove Village, IL: 美国儿科学会版权所有。

特别鸣谢 Susan P. Berger (哲学博士)；Jenny Burt (哲学博士)；Margaret Greco (医学博士)；Katie Green (公共卫生硕士，英国环境科学院长委员会委员)；Georgina Peacock (医学博士，公共卫生硕士)；Lara Robinson (哲学博士，公共卫生硕士)；Camille Smith (理科硕士，教育学专家)；Julia Whitney (理学士) 和 Rebecca Wolf (文学硕士)。

健康和人类服务部
(Department of Health and Human Services)
美国疾病控制与预防中心 (CDC)



疾病控制和
预防中心
(Centers for Disease
Control and Prevention)
www.cdc.gov/milestones
1-800-232-4636