

為您的新生兒，嬰兒，和幼兒 提供的視力健康指南



**Prevent
Blindness**

Our Vision Is Vision.

preventblindness.org

祝賀您的新生兒！



正如嬰兒不是天生會走路，說話和吃固體食物一樣，嬰兒的視力系統也是隨著時間而發展。

作為新生兒，您的嬰兒看東西的最佳距離是8到15英寸，或者當您為寶寶餵人奶或使用奶瓶餵養時，從您的臉到寶寶臉部的距離。

您可能會收到漂亮，可愛，色彩鮮豔的玩具作為慶祝寶寶誕生的禮物。在接下來的幾個月裡，您的嬰兒將喜歡與這些玩具玩耍和“交談”。但是現在，您的新生兒更喜歡黑白或高對比度的圖案，例如對比的條紋。您的新生兒也會更喜歡看您的臉，特別是您的眼睛。

在接下來的幾個月和幾年裡，您的嬰兒的視力將不斷變化，並且應該變得更加清晰。

本小冊子為您提供有關寶寶的視力會如何發展的信息。本指南還可以幫助您了解您的孩子的視力何時可能有問題而應該與您的嬰兒的醫生討論。



From One Parent to Another

不要忽視可能的視力問題

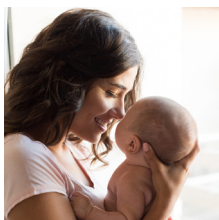
一位西維吉尼亞母親分享一個故事，關於她的戴著處方眼鏡的兩歲大的兒子。在她的兒子參加了眼科檢查並得到了眼鏡後，她意識到她早些時候錯過了什麼。她記得，他在玩火車的時候會轉過頭靠一隻眼睛看。當時，她沒有看到這種行為的異常。現在，她知道將頭轉向靠一隻眼睛看，那是表明他的視力並不很正確的跡象。



嬰兒視力發展的里程碑

如果您的嬰兒看不清楚，您的嬰兒的發展和學習會受到影響。

注意您的孩子的這些視力里程碑。



➤ **從出生到第1個月**：您的嬰兒應該開始專注於距離他或她的臉 8到15英寸（20.32到38.1厘米）的燈光，臉孔和物體。



- **在第2個月和第3個月**：您的嬰兒應該：
- 開始注意到他或她的手，
 - 與您進行目光接觸，
 - 雙眼跟隨移動的燈光，臉孔，和物體一起移動，而且
 - 當您先對他或她微笑時，您的嬰兒會對您微笑（這被稱為社交性微笑。）



- **在第3個月和第4個月**：您的嬰兒應該：
- 開始觀看他或她的手部動作，
 - 向物體或您的臉伸出手去，
 - 用他或她的手抓住並握住物體，
 - 將物體帶到他或她的嘴裡，而且
 - 將他或她的視線從一個人移到另一個人或從一個物體移到另一個物體。



- **到第5個月**：您的嬰兒的雙眼應該是一同直視的，並且任何一隻眼睛也不應該經常（一直）或偶爾（僅在短時間內）一次或多次向上，向下，向內或向外翻。
- 有時，您的嬰兒臉部周圍的結構可能會讓您認為寶寶的一隻眼睛正朝著鼻子轉向，即使眼睛對齊得很好。您的嬰兒的醫生可能會將您轉介給兒科眼科醫生或兒科驗光師，以確定您的嬰兒是否有可能需要治療的斜視（眼睛不對齊），例如 處方眼鏡，或者是否屬於假性斜



視（假性眼睛轉動。）在假性斜視中，即使眼睛看起來漂移或轉向，眼睛也很好地對齊並且不需要治療。

- 如果您孩子的醫生將您的孩子轉介給兒科眼科醫生或兒科驗光師，則必須參加眼科檢查。只有眼科醫生才能診斷您的嬰兒是否有假性斜視而不需要治療，或者是有需要治療的真性斜視。

➤ 在第6個月和第7個月：您的嬰兒：

- 應該有目的地伸手去拿物體，比如喜歡的玩具，而且
- 用他或她的雙眼在近距離（1英尺[30.48厘米]）和在遠距離（超過6英尺[182.88厘米]）跟踪物體。）

➤ 在第8個月，第9個月或第10個月：您的嬰兒：

- 應該認識家人的臉孔，和
- 應該看到及伸手去拿小物體，如穀物或葡萄乾。

➤ 在第11個月和第12個月：您的嬰兒：

- 應該用他或她的食指指向書中的圖片。
- 應該尋找一個掉進了容器裡的作品，例如最喜歡的玩具。

每個里程碑發生的時間可能相差6週。

如果您發現任何列出的里程碑出現了延遲，請諮詢您孩子的醫生，並要求轉介給眼科醫生（最好是經過培訓和對幼兒有豐富經驗的醫生）進行眼科檢查。

如何幫助您的 嬰兒的視力發展

出生至第一個月：

將您的臉保持在您的嬰兒的臉上8至15英寸（20.32至38.1厘米），慢慢地來回移動您的頭部，以幫助增強您的嬰兒追蹤物體的技能。

- » 使用相同的距離，慢慢地移動一個黑白圖案的物體，如手搖發聲玩具，在嬰兒的臉前上下左右移動。
- » 如果是用奶瓶餵養，請從交替的兩側抱住並餵養您的嬰兒，以促進雙眼的視力發展。
- » 將您的嬰兒從不同方向放入嬰兒床。
- » 此外，定期更改嬰兒床的位置，以便您的嬰兒可以從不同的角度看世界。
- » 將一個移動玩具掛在一邊，這樣您的嬰兒就可以通過嬰兒床的板條看到它。每隔一天更改移動玩具的位置。

第2個月和第3個月：

- » 將您的臉保持在您的嬰兒的臉上8到15英寸（20.32到38.1厘米），等待您的嬰兒看到您的臉，然後微笑，唱歌或對著寶寶說話。
- » 在您的嬰兒臉部8至15英寸（20.32至38.1厘米）範圍內握住最喜歡的玩具，瓶子或有高對比度圖案的物體，然後慢慢地上下或左右移動物體。
- » 讓您的嬰兒用雙手探索物體，如乾淨的玩具。觸摸不同的質地，大小，重量和形狀將有助於寶寶了解他或她的世界。
- » 將手搖發聲玩具放在您的嬰兒的手中，幫助寶寶搖動發聲玩具或在他或她的臉前半圈撥動發聲玩具，以幫助發展深度感知。

第3個月和第4個月：

- » 允許您的嬰兒擊打在他或她面前移動的物體，例如嬰兒床的移動玩具，以幫助發展手眼協調。（一旦寶寶能夠單獨拉起身體或站起來，請記得移除嬰兒床或嬰兒圍欄的移動玩具。）
- » 繼續讓寶寶把適齡的嬰兒玩具帶到他或她的嘴裡進行以便探索和學習。
- » 一隻手拿著玩具朝您的嬰兒臉部的右側並搖動玩具。重複另一隻手用另一隻玩具朝著寶寶臉部的左側搖動。
- » 切換玩具，一次搖動一個玩具。開始和寶寶一起玩“偷偷看”遊戲，以幫助他或她發展視覺記憶。

第4,5,6和7個月：

- » 您的嬰兒正在發展全彩色視覺，並將開始對多種顏色的物體有反應。紅色或藍色可能是最喜歡的顏色。也許您在過去幾個月裡已經向您的嬰兒閱讀。現在是將寶寶抱在膝蓋上並用嬰兒書籍，布料或塑料頁面探索色彩鮮豔的圖片的好時機。每天給孩子閱讀。
- » 您的嬰兒現在可以跟隨更快的動作。在房間裡滾動一個球。開始玩“切小餡餅蛋糕”遊戲。
- » 繼續為您的嬰兒提供乾淨且適齡的玩具，可以用手和嘴探索。鼓勵您的嬰兒伸手去拿最喜歡的玩具。
- » 每天開始和您的嬰兒一起在地板上玩耍。
- » 您的嬰兒可以看到更遠的距離。將寶寶帶到您的家中，街區或附近，給您的嬰兒看不同的“東西”。
- » 為了幫助您的嬰兒發展和學習，請與您的嬰兒談論並把您在社區，商店或家中走路時看到的“事物”命名。給您的嬰兒一個牢不可破的鏡子，以幫助提高視覺意識。





第8,9,10,11和12個月：

- » 經常與您的嬰兒交談，以幫助寶寶將他們看到的物體與那些物體的名稱聯繫起來。
- » 將柔軟的物體放在高腳椅的托盤上，可以將其推下並掉到地板上。
- » 給您的孩子一個容器和一些物體，如積木塊，讓孩子把它們放入和從容器內取出。
- » 讓您的孩子用手指餵食。
- » 當您問：“X在哪兒？”時，開始鼓勵您的孩子指出書中的圖片。
- » 坐在地板上，向您的孩子滾動一個球，也許是一個在滾動時發出響聲的球。
- » 繼續玩“偷偷看”遊戲，和將玩具隱藏在物體下，如毯子或塑膠桶下，以幫助增強物體持久性的技能。

有什麼徵兆表明您的 孩子可能有視力問題？

請盡快把您的孩子帶到您孩子的醫生那裡。談到您的孩子需要看一位眼科醫生 - 如果可能的話，找一位經過培訓並具有與幼兒工作經驗的眼科醫生。

您的孩子的眼睛是什麼樣的？



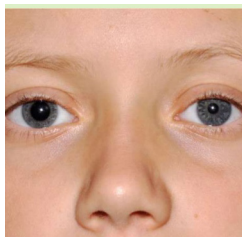
- 瞳孔（眼睛中間的圓圈，傳統上是黑色的外觀），在您孩子的一隻或兩隻眼睛中看起來是白色的。仔細觀察您的嬰兒的照片。如果兩隻眼睛的紅色的光芒不同，或者一隻眼睛是白色或黃色，這可能表明存在視力問題。向您孩子的醫生展示那些照片。



- 在任何年齡，尤其是4個月之後，雙眼無法準確地對焦直視或不一起移動（一隻眼睛似乎會向內側，向外側，向上或向下傾斜）。如果您的嬰兒的眼睛經常向不同方向看，請立即去看眼科醫生。



- 眼瞼發紅，結痂，或腫脹超過 24小時。
- 當您的孩子沒有哭時，眼睛都是水汪汪的或是紅色的，而眼淚順著臉頰流下來。
- 一個或兩個眼瞼下垂，幾乎覆蓋眼睛有顏色的部分（虹膜）。
- 一個瞳孔看起來比另一個瞳孔大。



- 眼睛似乎在亂跳，跳動，抖動，或擺動。
- 一隻或兩隻眼睛看起來渾濁。

您的孩子的行為如何？

- 經常擦眼睛。
- 在看書或玩具時閉上或遮住一隻眼睛。
- 總是將頭部向一側傾斜，特別是在玩玩具時，或向前或向後移動頭部以便更好地看到物體。
- 自己比平時更多地或比其他孩子更多眨眼睛。
- 經常眯眼，好像試圖專注於一個物體。
- 似乎很笨拙或經常碰到物體。
- 把拿著的书或玩具靠近眼睛。
- 避免看靠近處臉部的（8至15英寸的範圍內；20.32 38.1厘米）人或物體。

什麼時候您應該把您的孩子帶到眼科醫生那裡？

如果您發現上述任何徵兆和症狀，請去看您孩子的醫生，談談關於轉介到眼科醫生（兒科眼科醫生或兒科驗光師）。轉介應該轉到一位經過培訓並具有與嬰兒和幼兒工作經驗的眼科醫生。

如果及早發現和治療，大多數視力問題都可以被糾正。適當的眼部護理對於幫助您的孩子獲得最佳的學習和發展視力非常重要。

一些視力問題，如果不及時治療 - 即使是很短的時間 - 也會導致永久性的視力喪失。 **不要對孩子的視力問題採取“觀望”的做法！**

新生兒應該在醫院的保育室時檢查他或她的眼睛。在從出生到6歲間每次定期的嬰兒健康約會，您孩子的醫生應該使用家族病史和專項測試來檢查視力和眼睛問題。從12個月開始，視力篩查可能包括看起來像照相機的儀器。



是否有些孩子比其他孩子更容易出現視力問題？

是的。您孩子的醫生應該了解以下可能使您的孩子更容易出現視力問題的健康史：

- 您的孩子過早出生（妊娠期不到32週）
- 您或直系親屬有視力障礙的家族史，如兒童白內障，弱視（也可稱為弱視眼），眼睛未對齊直視，眼部腫瘤，或在一年級之前便需要戴眼鏡。
- 您的孩子有眼睛受傷（兒童眼睛受傷導致的問題可能在以後的生活中才顯影出來。）
- 您的孩子被診斷出患有有可能影響其身體，心理和/或情緒發展的問題。

如果您的孩子有任何這些因素，請約見您孩子的醫生，並詢問是否需要轉診給兒科眼科醫生或兒科驗光師。



如果需要治療，您的孩子的視力障礙是如何治療？

- 您的孩子可能需要戴眼鏡才能幫助他或她看近距離或看遠距離的東西。可用為小孩（包括嬰兒）提供特別設計的眼鏡架。
- 藥物，如滴眼液或軟膏，可用於治療感染和其他眼部疾病，包括過敏。
- 可以開處方眼鏡來矯正交叉或未對齊直視的眼睛（也稱為斜視）。
- 可以覆蓋一隻眼睛，或者可以在一隻眼睛中使用滴眼液來幫助強化另一隻眼睛，這在弱視治療中是常見的（弱視眼）。
- 可能需要手術來移除患有白內障的晶狀體或減少眼內壓力以治療青光眼。手術還可以糾正交叉或未對齊的眼睛。
- 眼部鍛煉可以幫助眼睛更好地協作。
- 許多嬰兒的淚管有問題，如果問題持續超過幾個月，則需要治療。

了解寶寶的整體健康狀況和發展情況將幫助您了解是否有醫療需求。請到 WWW.PREVENTBLINDNESS.ORG 以了解更多有關您孩子視力的信息。



不要忽視視力問題

“當 Javi 出生時，他有腦出血，我知道他會有一些並發症- 但我不知道腦出血會損害他的視力。我知道每個寶寶一開始看不太清楚，他們出生時眼睛做出趣異的動作，但我注意到他做了很多趣

異的動作。

‘我注意到他並沒有聚焦，但認為’他是一個新嬰兒，問題會自我解決。’我知道他的發展會因為他早產而延遲。當他4個月大時，他的主治醫生說 Javi 的眼睛根本沒有一起移動，即使他早產的輕微延遲，他也應該有某種視野，但他根本沒有。我覺得 Javi 好像看不到我，因為即便我以為他會看著我那裡，這是一種空洞的表情或凝視。如果您搔他，他只是微笑，但他甚至被觸摸都有一種非常驚訝的反應。現在我想起來了，這是因為他沒有看到會發生什麼。

我們把 Javi 帶到了一位眼科醫生那裡，他告訴我，出血確實影響了 Javi 的視力。我們將不得不習慣我們的兒子可能失明的想法，我們替 Javi 啟動了早期干預服務以幫助他的發展和視力不佳。我們的早期干預服務協調員問我們是否想嘗試到我們的視障兒童州立學校註冊。我說，即使它會稍微幫助他，我也想做，讓他有機會盡力而為。這就是所有父母對孩子的期望，為孩子提供一切和任何事情以便孩子在生活中取得成功。

Javi 的視障老師開始與他合作，這是唯一有幫助的事情之一，因為我終於被告知，雖然 Javi 的眼力不好，但我們還有可以做的事情。當他的視障老師第一次來到並向他展示一個絨球時，這是他第一次看到事情。她擁有的一切都是超級閃爍和光亮的，她有很多燈和發光的棍棒，他會伸手去拿，就像‘Gimme gimme 我想要那個。’這是我第一次看出他看到東西，並且是對它感興趣。

然後，那視障老師替我們預約到正來到我們地區提供兒科視力服務的流動眼科檢查車。流動診所的眼科醫生解釋說，Javi 有很高的屈光度，戴眼鏡會幫到他。當那輛卡車上的眼科醫生把眼鏡放在 Javi 身上時，真是把人逼瘋了，因為他的眼睛第一次睜得很大，他看著我，臉上帶著迷茫的神情。他聽到了我的聲音，但看到了眼科醫生！雖然他不知道我的臉是什麼樣的，只認識我的聲音，他知道留鬍子的男人不是我。這也是他第一次看著我而臉上帶著困惑的表情，我知道他正在那裡學習 - 我是媽媽，我看起來不像那眼科醫生！

我很感激我們竭盡全力幫助 Javi 的視力。幾個月來我感到沮喪和憤怒，因為我的兒子沒有對我微笑，我能想到的只是他不知道看到某人的臉是什麼樣的。我以為他甚至都不知道看到他媽媽是什麼樣的感覺。他第一次對我們微笑的時候是他戴著眼鏡看著我們，他的視障老師在那裡，拍下他的照片 - 就是您在這裡看到的照片。我終於確實知道他能夠看到周圍的事物。他一生都不會失明或視力很差。



當我們在家裡幫他戴上眼鏡的時候，我知道他已經開始明白他周圍的是什麼了。因為他聽到了一些聲音，但從未見過。現在他可以看看是什麼物體發出聲音了，他開始一直看著整個房間。我記得我哭過，因為我想到我的寶寶第一次能夠看到他的媽媽。現在他知道他的世界，他可以理解‘好吧這是一個人的臉，我可以這樣看。’在您跟他說話之前，他會轉過頭去，不知道您在哪裡。現在他知道他的手在哪裡，一張臉，一些玩具，他可以分辨出是什麼物體。我會接受的。我很高興知道我的寶寶可以與他的環境互動。Javi 的詞彙裡沒有一個‘小’字，我們希望非常好的事情會發生在他身上。”

- Jerisa, Javi 的媽媽

信息來自：

American Academy of Pediatrics (2014). The complete and authoritative guide. Caring for your baby and young child: Birth to age 5. R. Trubo (writer). S. P. Shelov, T. R. Altmann, & R. E. Hannemann (Eds.). New York: Bantam Books.

Bright Futures/American Academy of Pediatrics – Recommendations for preventive pediatric health care. Retrieved from https://www.aap.org/en-us/Documents/periodicity_schedule.pdf

College of Optometrists in Vision Development. (n.d.). Child development timeline. Retrieved from https://www.covd.org/?page=child_timeline

Donahue, S. P., Baker, C. N., & AAP Committee on Practice and Ambulatory Medicine, AAP Section on Ophthalmology, American Association of Certified Orthoptists, American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus, American Academy of Ophthalmology (2016). Procedures for the evaluation of the visual system by pediatricians. *Pediatrics*, 137(1), e20153597. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2015/12/07/peds.2015-3597.full.pdf>



我們的一個目的：拯救視力

Prevent Blindness 防止失明會成立於1908年，是全國領導的志願者眼睛健康和組織，致力於打擊失明和拯救視力。每年通過公共和專業教育，倡導，認證的視力篩查培訓，社區和患者服務計劃和研究，Prevent Blindness 防止失明會專注於促進持續的視力保健，每年觸及數百萬人的生活。

通過美國公眾的慷慨支持，這些服務成為可能。該會與分支機構，部門和分會網絡一起致力於在美國消除可預防的失明。

欲了解更多信息，或為拯救視力基金捐款，請致電 800.331.2020 或者到我們的網站 preventblindness.org。

額外的副本可供購買。

本小冊子中的信息可能會有所變更。請撥打 800.331.2020 以獲取更多信息。

本出版物中包含的信息和建議是根據被認為準確的來源編制的。該出版物的理解是，Prevent Blindness 防止失明會及其附屬機構不通過其分發從事專業眼保健服務。Prevent Blindness 防止失明會及其附屬公司並不打算將本出版物作為眼睛健康，眼部護理或眼睛安全信息的完整資源，或作為專業眼保健建議的替代品。