

幼兒的成長、學習及健康

照顧幼兒的視力

視力通常如何發展

謹記：每個孩子都有自己的成長節奏

月齡

6至8

8至12

12月以上

- 看得到他感興趣的事物，並向其移動
- 眼神顯得直勾勾的，雙眼同步工作
- 用視覺幫助自己在物體之間移動
- 對圖書和堆疊玩具感興趣
- 可以攀爬和投擲

保持眼睛健康

防止眼睛受傷

- 不要讓她玩弄任何尖銳的物品，或者拿著鉛筆、冰棒棍或其他尖銳的東西行走或跑動。
- 在家中安裝兒童防護裝置（參見家中的兒童安全措施）
- 將每日的螢幕時間限制在1小時以內（參見螢幕時間）
- 讓她離電視螢幕至少3米（10英尺）遠。

防止太陽損傷眼睛

給孩子戴帽子和太陽鏡。太陽鏡鏡片須提供99%至100%的UVA及UVB保護，並完全覆蓋她的眼睛。任何線繩在被拉拽時須可輕鬆脫落，以防止纏繞窒息。

提供健康的食物

健康的飲食可以幫助孩子在多個方面的成長發育，包括視力（參見健康飲食）。

幫助她的視力發育

給她看顏色多樣的圖片、圖案和旋轉玩具。鼓勵她看書、攀爬和跑跳，玩球、拼圖和積木。

帶她去檢查眼睛

加拿大驗光師協會建議在孩子6個月時進行第一次視力檢查，3歲之前進行第二次，當孩子開始上學之後每年都要再進行一次視力檢查。



故事分享

我認為我的女兒的視力可能有些問題，因為當遞給她東西時，她會用手到處摸索直到碰到它。從給她配了眼鏡之後，她整個人都開心了起來，也活潑了很多。



金錢意識

如果您通過醫療服務計畫（MSP）領取補助津貼，或者從2020年1月起接受補充服務，則您的孩子可能符合健康兒童（Healthy Kids）計畫的條件。這可以助您解決部分視力護理開支。更多資訊，請參見資源章節中的牙科護理、視力及聽力部分



危險跡象

如果您的孩子有以下情況，則可能是她的視力出現了問題：

- 無法用眼睛跟隨物體，或與人有眼神接觸
- 將物體拿到眼前很近的地方才能看清
- 經常眯眼、皺眉、眨眼或揉眼睛
- 頭痛
- 看東西時閉起一隻眼或歪著頭
- 無法找到地上的小型物體（在12月大後）
- 眼睛發紅或流淚，或有其他分泌物
- 在6個月大後仍是對眼或斜眼

若您有所擔心，請諮詢眼科醫生（「驗光師」）、您的醫護人員或公共衛生護士。