



臺中市私立寶貝媽咪梧棲托嬰中心

衛教宣導

寶寶可以看電視嗎？3C 育兒行不行，看看醫師怎麼說

寶寶可以看電視嗎？這是新手爸媽都會遇到的疑問，讓寶寶看得太多會影響視覺發展，又怕不讓寶寶看會讓寶寶大聲哭鬧... 到底該不該讓孩子接觸 3C 產品呢？聽聽醫師怎麼說！

寶寶的視覺發展

1. 剛出生的新生兒其實看不太到，能見的距離非常近。3 個月大時，嬰兒可見的距離約為 30 公分，視線較集中，能夠盯著他人看。不過此時的視覺仍以黑白光影變化為主；3~4 個月時，嬰兒眼睛發展出追視的能力，視線可追著物體移動。6 個月大就可以看到 1 公尺的距離；1 歲大的嬰兒能見到 2~3 公尺的距離，慢慢近似於成人的視力。
2. 遠與近的立體感在 6 個月時才會逐漸開始發展，在此之前寶寶所能看到的都是接近平面的世界唷～
3. 色彩方面，3 個月以前寶寶的世界，都是屬於黑白的世界，6 個月~1 歲時嬰兒的視覺畫面會逐漸彩色化，辨別顏色的能力與視覺神經發展越來越好。

0~2 歲的寶寶可以看電視嗎？

朱育德醫師表示，0~2 歲的嬰兒不適合看電視。寶寶看電視會讓其適應快節奏的畫面，可能會導致在日常生活中的專注力與穩定性變差。其實不僅是電視，包括平板電腦與手機等 3C 產品，寶寶都不宜接觸哦！

主要原因包括：

1. 這個年紀的寶寶視力發展還不成熟，電視看久了很容易導致近視。應盡量多帶寶寶進行戶外活動，協助其視力發展，才能降低近視發生的比例。
2. 寶寶看電視的時間一旦多了，與爸爸媽媽接觸與互動的時間會越來越少。因此會影響往後的人格發展與人際關係哦！

3. 讓嬰兒看平面的螢幕，其實不利於其整合性空間立體感的發展，對於感覺統合來說也不是那麼恰當。一旦對空間的掌握度不佳，將來可能會因無法將平面地圖轉化為立體空間感，而較易迷路。2歲以前的嬰兒，會藉由觸摸與探索世界來逐漸培養出對於空間的概念，這個學習歷程無法藉由觀看電視來獲得。
4. 看電視對寶寶的專注力發展有負面影響。習慣了電視畫面總是會不斷跳動，開始進入學校後，會容易覺得老師上課很無聊。
5. 如果一定要看電視的話，建議2歲以後較為合適。而且每天觀看電視的時間不宜超過1小時，中間要多休息。

電視有輻射線，會影響寶寶嗎？

老一輩常說電視有輻射線，盡量不要坐太近觀看。其實看電視會吸收到的輻射線很有限，倒是不太需要擔心輻射線的影響。不過近距離看電視卻易形成近視，建議看電視節目時，

最好離電視螢幕2~3公尺以上的距離。相反來說，看著手機與平板電腦時，因為距離很近，反而比較需要擔心輻射線的問題。

如何避免寶寶看電視？

1. 大人必須以身作則，如果家裡根本不開電視，寶寶想看也不能看。多花時間帶他出去走一走。不要將電視當成保母唷～
2. 盡量不要把看電視作為一種獎賞，動不動就說「你如果乖乖吃飯，等一下就讓你看電視」，這樣的說法會使寶寶的價值觀也受到影響，會認為「看電視是一件好事情」。

多吃富含葉黃素，有助視力發展

無論寶寶是否有看電視的習慣，建議都要多吃富含葉黃素的食物。比方南瓜、葡萄、奇異果、菠菜、地瓜都對眼睛很好，建議家長可選用這些食材拌成泥餵給嬰兒吃，(一次一種即可)，每天只要一點點，就能補充眼睛所需要的營養素喔！