

# 12個月檢查

日期：\_\_\_\_\_

體重：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_



「我的女兒很好動。所以我在她洗澡或在公園盪鞦韆時唸些小故事給她聽。」

—Kaiser Permanente會員

## 您的孩子可能已經會……

- 扶著家具走路
- 尋找掉落或藏起來的東西
- 玩拍手遊戲或躲貓貓
- 說一到三個字並且模仿聲音
- 用手指指東西，並且自己吃東西

## 餵食

- 只要您繼續母乳哺育，它將繼續對您和寶寶有好處。只要母乳哺育對您倆都有好處，就繼續餵母乳。
- 給孩子喝全脂牛奶或全脂豆漿。在孩子滿2歲時可以開始喝脫脂或低脂牛奶。
- 每天提供各種健康食品（水果、煮熟的蔬菜、低糖穀片、優格、乳酪、全穀麵包、餅乾、瘦肉、魚、豆腐等）。
- 避免會噎住的食物（整條熱狗、堅果、肉塊、乳酪、花生醬、整粒葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生的蔬菜）。
- 讓孩子自己決定吃多少。
- 鼓勵孩子用杯子喝東西。
- 不建議喝果汁。如果給孩子喝果汁，一天不應超過4-6盎司，裝在杯子而不是瓶子裡。確定標籤註明「100%純果汁」。不要給孩子汽水或其他甜飲料。
- 少吃薯片、速食和糖果。

## 健康的生活習慣

- 不要吸煙！若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢 Kaiser Permanente 健康教育部。
- 保護孩子的牙齒。這時可以安排孩子第一次去看牙醫。
- 不要讓孩子抱著奶瓶上床睡覺。這樣會造成蛀牙。
- 每天只用水給孩子刷牙。在孩子滿2歲之前，不要使用牙膏。
- 花時間和孩子一起散步。
- 兩歲以下的孩子不應該看電視或錄影。看太多的電視可能對大腦的早期發育造成不利影響。
- 為了保護孩子免於日曬，設法待在遮蔭處，特別是上午10點至下午4點。使用SPF至少15的廣譜防曬油（防護UVA和UVB）。給孩子戴寬簷帽，穿長袖長褲，並戴防紫外線的太陽眼鏡。

## 安全

- **防止溺水。**孩子在水附近（游泳池、按摩浴缸、水桶、浴缸、馬桶、湖邊等）時，隨時留意孩子。游泳池應當用帶自鎖門的柵欄圍住。
- **每次乘車均須使用兒童汽車安全座椅。**孩子一定要坐在安裝於後座，面朝後方的安全座椅中。在孩子滿2歲或達到安全座椅廠商規定的身高或體重上限之前，仍然讓孩子坐在面朝後方的安全座椅中。如果您有問題或在安裝安全座椅方面需要協助，請撥打 1-866-732-8243 或瀏覽 [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org)。如需更多資訊，請查看孩子醫生的首頁上的兒童汽車安全座椅資訊。
- **避免異物哽塞。** Heimlich（窒息急救，請看另一面）。將窗簾拉繩和電線放在孩子觸及不到的地方。
- **記下毒性物質控制中心 (Poison Control Center) 的電話號碼** 1-800-876-4766。
- **避免鉛中毒。**如果寶寶待在1978年以前建造的房屋中時間很長，請告訴您的醫生。
- **寵物安全。**切勿讓寶寶單獨與動物在一起，即使是家庭寵物。學會辨識寵物顯示攻擊性的跡象。

## 育兒

- 每一天給孩子講故事、與孩子交談和玩遊戲。表示關愛。
- 在這個年齡害怕陌生人是正常的。
- 管教孩子。說「不」，然後把孩子從危險的境地帶開。不要吼叫，也不要打孩子屁股。做一個好榜樣。
- 如果要打斷孩子的不良行為，可試著給孩子一個玩具或一個擁抱。

## 孩子進食：1-3歲

及早教會孩子養成良好的飲食習慣是很重要的。提供各種健康食物。如果孩子不想吃，沒有關係。不需要給他/她不太健康的其他食物。長期而言，您的孩子會吃到足夠的食物。

從12個月起，孩子可以開始喝全脂牛奶或全脂豆漿，而不再吃配方奶。全脂牛奶提供孩子需要的脂肪熱量。當孩子滿2歲時可以開始提供脫脂或低脂牛奶。

用杯子給牛奶和水，不要用奶瓶。限制果汁飲用量，每天不超過4-6盎司。等到18個月時，停止給孩子奶瓶。

孩子在12-18個月時會越來越熟練地自己吃東西，包括咬開、咀嚼和吞嚥。幫孩子把食物切成或磨成小塊，並且給予軟熟的蔬菜。絞肉比整塊肉更容易咀嚼。開始提供軟性的食物組合，例如雜燴、砂鍋、乳酪通心粉、義大利麵、優格、乳酪、米飯和豆類。

**避免餐桌爭執。**做為父母，您對給孩子吃什麼食物負有責任，但是應由孩子自己決定吃什麼以及吃多少。在這段時間孩子需要宣示自主權，以知道他/她是與您分離的個體。孩子在這個年齡吃得較少是正常的，因為他們的生長放慢了。要看孩子一週中而非一天內所吃的食物。當父母了解孩子只需這麼一點食物即可保持健康，通常就會放心了。

## 食物份量

**乳製品：**一天2至3杯（例如全脂牛奶或全脂豆漿、優格和乳酪）。一天給孩子2杯牛奶即已足夠，超過3杯則會取代其他食物。不要給孩子喝米糊。

**水果和蔬菜：**每天5-9份（桃子、梨子、李子、香蕉和蘋果等水果；豌豆、玉米、四季豆、南瓜等蔬菜、什錦蔬菜和番薯）。一份大約等於每一歲1湯匙。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。若您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請諮詢您孩子的醫生或其他保健專業人員。

**穀類：**每天6份或更多份（例如麵包、穀片、米飯、麵條、蘇打餅乾）。一份大約等於3湯匙或1/3片麵包或3片蘇打餅乾。

**蛋白質食物：**一天2份，每份1/2盎司（例如肉、魚、家禽、豆腐、豆類、蛋）。一份大約等於1到2湯匙。

## 如何判斷孩子是否發生異物梗塞

- 如果孩子能夠咳嗽或哭泣，這是一個好的跡象，表示孩子尚能獲得足夠的空氣。如果您有疑慮，請致電諮詢護士。
- 如果孩子無法呼吸或哭不出來，則可能有異物梗塞的現象。請立即致電911，然後按照以下步驟操作：



**步驟1：**把孩子放在您身前膝上（面朝外，背向您）。將拳頭的拇指一側抵住孩子的腹部中央，肚臍上方。

**步驟2：**將拳頭快速向上頂，最多頂五下。

重覆步驟1和步驟2，直到孩子把東西咳出來或開始呼吸為止。如果孩子不醒人事，確定有人已經打電話給911，然後立刻開始心肺復甦術 (CPR)。

請接受心肺復甦術訓練以獲得更多資訊。

要避免噎食窒息，請勿給孩子以下東西：

- 有鈕釦的玩具、彈珠、硬幣、氣球或可拆卸的小零件。

- 整條熱狗、堅果、肉塊、乳酪、花生醬、整粒葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生蔬菜等食物

## 其他資源

### 網站

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

Kaiser Permanente

[kp.org](http://kp.org) (英文版)

全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)

[nhtsa.org](http://nhtsa.org)

Bright Futures

[brightfutures.org](http://brightfutures.org)

Preventive Ounce

[preventiveoz.org](http://preventiveoz.org)

### 參考書籍

*Guide to Your Child's Nutrition* – American Academy of Pediatrics  
*Mommy Made and Daddy Too: Home Cooking for a Healthy Baby & Toddler* – Martha Kimmel, 等人著

*Baby & Toddler Food* – Konemann Staff

*Baby & Child Emergency First-Aid Handbook* – Mitchell, MD, Einzig

**聯絡**您所在當地的健康教育部門或中心，取得關於健康資訊、健康生活計劃和其他資源的資訊。

## 請分享

請與所有看護您孩子的人  
分享本傳單

下次檢查是您的孩子18個月大的時候。

您的孩子可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。