

18個月檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「我鼓勵孩子在上床前選一兩本她想要讀的書。在讀故事時，她喜歡發出有趣的聲音，但這也讓我們倆感到很好玩。」

—Kaiser Permanente會員

您的孩子可能已經會……

- 快步行走或跑步
- 丟球
- 說15-20個單字
- 聽故事和看圖片
- 知道如何使用湯匙和杯子

餵食

- 到孩子18個月大時，停止用奶瓶餵奶。
- 每天提供各種健康食品（如水果、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）。
- 讓孩子自己決定吃多少。
- 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、貝果或生蔬菜）。
- 給孩子喝全脂牛奶或全脂豆漿（每天2杯）。在2歲之前，不要給孩子喝低脂或脫脂牛奶。
- 限制果汁飲用量，每天不超過4-6盎司。確定標籤註明「100%果汁」。不要給孩子汽水或其他甜飲料。
- 少吃薯片、速食和甜品等不健康食品。

健康的生活習慣

- 一定要按時接種疫苗，保護寶寶免於罹患百日咳。百日咳是一種傳染病，很容易透過咳嗽人際傳播。百日咳對嬰兒是一種非常嚴重的疾病。百日咳可導致他們停止呼吸，或咳到無法呼吸。
- 每天只用水給孩子刷牙。在孩子滿2歲之前，不要使用牙膏。
- 安排時間進行家庭健身活動（散步、戶外遊戲）。
- 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。
- 不要吸煙！若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢健康教育部。

安全

- **駕駛人看不到小孩。**仔細觀察後再把車倒出車道。在街邊或停車場時，隨時看好您的孩子。
- **防止溺水。**孩子在近水處（如游泳池、按摩浴缸、水桶、浴缸、抽水馬桶、湖邊等）時，隨時留意孩子。
- **兒童汽車安全座椅。**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。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。
- **避免墜落。**一樓以上的所有窗戶都要加鎖或安裝護欄。在遊樂設施處或樓梯附近，要隨時注意孩子安全。如果您的孩子能夠爬出嬰兒床，請把嬰兒床換成幼兒床。
- **毒性物質控制中心。**請將毒性物質控制中心 (Poison Control Center) 的電話號碼 (1-800-876-4766) 放在電話旁邊。
- **槍支安全。**將所有槍支都子彈退膛並加鎖存放。彈藥要分開存放。
- **家庭逃生計劃。**制訂一份火災/地震逃生計劃，並和家人一起演練。
- **鉛中毒危險。**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。孩子與寵物玩時，要一直密切監督。在這個年齡，孩子天生好奇，容易興奮。

育兒

- 每天與孩子玩遊戲、交談、唱歌和講故事。表示關愛。
- 平心靜氣地管教。先說聲「不」，然後把孩子從現場帶走。不要吼叫，也不要打孩子屁股。而採用「暫停」(Time Out)的方法。(請看下節)。
- 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。
- 任何情況下不要把孩子獨自一人留在家裏或汽車裏。

訓練孩子上廁所

請記住……

- 許多孩子到2歲時就可以開始練習上廁所。
- 大多數孩子到3歲半時已經可以自己使用座便器。
- 訓練使用座便器通常需要兩週到兩個月的時間，有時可能還要更久。
- 在3到6歲前，小孩在夜間通常還是會尿床。
- 耐心是成功的關鍵。

小孩已經準備好練習上廁所

- 懂得「尿尿」、「便便」、「乾爽」、「尿濕」、「乾淨」、「骯髒」和「座便器」是什麼意思
- 對家人使用抽水馬桶感到興趣
- 對在尿布裡大便和尿尿已有意識
- 喜歡清爽乾淨的尿布
- 懂得使用座便器就意味著尿布是乾淨的
- 可以意識到膀胱脹滿和想大便的感覺(抓著褲子，蹲下)
- 能夠聽從簡單的命令

訓練使用座便器的技巧

- 為了訓練孩子使用座便器，請準備一把如廁座椅(您的孩子可以一起幫著挑選)、獎品(貼紙、玩具)和關於如廁訓練的故事書。
- 讓您的孩子頭幾天穿著衣服坐在座便器上。孩子坐在座便器上時，讀書講故事給孩子聽。

坐在座便器上的時間應該限制在五分鐘內。

- 觀察到有膀胱脹滿的跡象時，便練習跑向座便器。
- 把孩子的大便倒進如廁座椅，向孩子解釋大便應該到哪裡去。
- 千萬不要強迫或壓迫孩子坐在座便器上。孩子意外拉在外面時，不要訓斥或懲罰。
- 對於孩子如廁的配合或成功，要表揚或獎勵。
- 孩子大多數時間都會使用座便器後，給他穿上訓練內褲(厚布內褲或紙尿褲)。

暫停——管教的上策

「暫停」就是每次孩子調皮時，馬上把孩子放到一個枯燥無味的地方待上幾分鐘。不要吼叫；用淡然而平靜的語調說話。

什麼時候使用這種管教方法？

每當是孩子做出攻擊性行為(打人、掐人，或是對自己或他人有危險性的行為)時，就要使用「暫停」的管教方法。

在家裡的時候

選擇一個枯燥無味的地方(沒有玩具或電視)。這個地方應該安全(兒童安全)，不要過於黑暗或是恐怖。不要用浴室、壁櫥或地下室。可以用某一塊地面、遊戲圍欄或是一把椅子。

不在家裡的時候

用汽車，或者讓孩子坐在地上或板凳上。不要將孩子單獨丟在那裡。

「暫停」的時間長度

暫停的時間長度是每一歲一分鐘(最多十分鐘)。用計時器控制時間。

不接受「暫停」怎麼辦？

如果孩子不肯暫停，迅速把孩子拉回來，重新計時。有的孩子需要強制待在那裏(從背後抓住兩邊肩膀)。告訴孩子如果他/她不再試圖逃脫，您就會放手。然後避免眼光接觸，別再說話。裝

做這一切對您無所謂。如果這樣做沒有用，讓孩子待在臥室裏，用柵欄把臥室門堵住。如果沒有柵欄，就把門關上，用手拉住。如果您在訓練如廁和管教中遇到了問題，請與您孩子的醫生或護理師諮詢，多瞭解您孩子的脾氣(個性)。

其他資源

網站

- Kaiser Permanente
kp.org (英文版)
- 美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)
healthychildren.org
- 全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)
nhtsa.org
- Bright Futures
brightfutures.org
- Preventive Ounce
preventiveoz.org

參考書籍

- Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* – Satter
- Temperament Tools* – Neville
- When 'No' Gets You Nowhere: Teaching Your Toddler and Child Self-Control* – Brenner
- 1 2 3... The Toddler Years ...* – Van De Zande, 等人著
- Your Child's Health* – Schmitt

聯絡您當地的健康教育部門或中心。

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2到3歲大時。



您的孩子可能在下次就診時接受免疫接種(注射)。

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。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您孩子的醫生。