

21-24個月檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____

身體質量指數%：_____



「我的一對雙胞胎喜歡吃手抓食物而不喜歡用湯匙舀著吃的東西，因此我總是做一些他們可以用手拿著吃的食物。」

—Kaiser Permanente會員

您的孩子可能已經會……

- 上下樓梯，每次一個臺階
- 踢球
- 至少認得20個單字
- 說兩個字的片語
- 模仿成人

餵食

- 給孩子餵食低脂或脫脂乳製品（一天2杯），包括牛奶、優格和乳酪。（若孩子對牛奶過敏，就給豆漿。）
- 到這個年齡應該停止用奶瓶了。
- 提供有營養的食品。儘管剛開始孩子好像不大喜歡這些食品，但也要堅持嘗試！一天要給他們吃2杯水果和蔬菜。
- 避免會噎住的食物（整條熱狗、堅果、肉塊、乳酪或花生醬、整粒葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花、貝果或生蔬菜）。
- 不建議喝果汁。如果您給孩子喝果汁，一天不應超過4-6盎司，要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。

健康的生活習慣

- 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。
- 孩子兩歲時，用「豌豆大小」量的含氟牙膏給孩子刷牙。
- 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。

- 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。

安全

- **兒童汽車安全座椅**。孩子每次乘車時均須使用安全座椅。在您的孩子滿2歲，或達到安全座椅廠商規定的身高或體重上限之前，應仍然讓孩子坐在面朝後方的安全座椅中。等到孩子達到要求的身高或體重時，可將安全座椅轉過來，使孩子面朝前方。建議檢查孩子的座椅，以確保其安裝正確：致電1-866-732-8243或瀏覽www.seatcheck.org。如需更多資訊，請查看孩子醫生首頁上的安全座椅資訊。
- **避免墜落**。一樓以上的所有窗戶都要加鎖或安裝護欄。在遊樂設備處，要隨時注意孩子安全。
- **防止溺水**。孩子在近水處（游泳池、按摩浴缸、水桶、浴缸、湖邊等）時，隨時留意孩子。游泳池四周應當用有自鎖門的柵欄圍住。
- **減少鉛中毒危險**。如果孩子長時間待在建於1978年之前、油漆已經剝落，或最近翻修的建築內，請告訴醫生。
- **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。教孩子輕輕撫摸寵物。與寵物玩耍或清潔寵物糞便後，家長和孩子都要洗手。

育兒

- 表現良好時，要稱讚和獎勵。懲罰時不要吼叫，也不要打孩子屁股。採用「暫停」的方法。
- 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。
- 在這個年齡，孩子會對使用座便器感到興趣。
- 每天為孩子朗讀故事。孩子透過模仿家長來學習。
- 永遠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歲時就開始練習上廁所。
- 大多數孩子到3歲半時就已學會坐座便器。
- 如廁訓練一般需要2週到2個月的時間。
- 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？

每當孩子做出攻擊性行為（打人、掐人、咬人、踢人），暴怒撒潑，或有對自己或他人具有危險性的行為時，就要使用「暫停」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。和孩子待在一起。

「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）。告訴孩子當他／她不再試圖逃脫時，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

Bright Futures
brightfutures.org

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

Preventive Ounce
preventiveoz.org

參考書籍

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense – Satter

Temperament Tools – Neville

123... 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。