



12個月 檢查

日期：_____

體重：_____ 磅 _____ 盎司 _____ %

身高：_____ 英吋/公分 _____ %

頭圍：_____ %

「閱讀是我與女兒單獨相處的一種有趣的方式。」

—Kaiser Permanente爸爸

您的孩子可能已經會……

- 扶著傢俱走路
- 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

所有孩子都是按照自己的節奏發育。如果您對寶寶的發育有疑慮，請諮詢您孩子的醫生。

進食



如果您以母乳哺育，只要母乳哺育對您和寶寶都有好處，就繼續餵母乳。

12個月時，可停止喂配方奶。您可以給孩子喝全脂牛奶。如果您用杏仁奶或豆漿，請選擇不加糖的全脂品種。

您還可以：

- 讓孩子自己吃東西。在孩子學習時，造成混亂的狀況是很正常的。
- 每天提供各種健康食品（水果、蔬菜、低糖穀片、優格、乳酪、全穀類麵包、精瘦肉類、魚、豆類等）。
- 盡可能多地與家人一起在餐桌上吃飯。關閉電視、手機和平板電腦屏幕。
- 讓您的孩子看著您享用健康的美食。您是他們最重要的榜樣。
- 讓孩子用杯子喝牛奶和水。孩子只能喝牛奶和水。牛奶一天不應超過兩杯（16盎司）。
- 不要給孩子喝汽水或其他甜飲料。不建議喝果汁。
- 少吃薯片、速食和糖果。給孩子吃健康的零食。

您孩子的食慾可能每天都在變化。這是很正常的事。您只要定時提供健康的膳食和零食即可，讓孩子自己決定吃多少。

育兒



幼兒對一切事物都感興趣，並且在不斷地探索。

- 如果要打斷孩子的不良行為，不妨給出簡短明確的指示。
- 說「不」，並讓孩子脫離危險。
- 不要吼叫，也不要打孩子屁股。打屁股會在身體上和情感上傷害孩子。
- 每天給孩子講故事、與孩子交談和玩遊戲。陪孩子玩球、積木、瓶瓶罐罐和可以滾動的玩具。

也要照顧好您自己。

- 嘗試獲得充足的睡眠，吃健康的食物，並保持身體活躍，這樣您就有精力照顧您的孩子。
- 想辦法休息一會，做一些您喜歡的事情。
- 尋求朋友、家人或社區其他人的支持。有時感到有壓力或疲憊是正常現象，但如果您感到不知所措，請告訴我們。

健康的習慣



幫助您的孩子茁壯成長。

- 安排孩子第一次去看牙醫。
- 每天用少量含氟牙膏（米粒大小）給孩子刷牙。
- 不要讓孩子抱著奶瓶上床睡覺。這樣會造成蛀牙。
- 限制看手機、平板電腦或電視的時間。看屏幕的時間太長可能對大腦的早期發育造成不利影響。孩子能從與其他人玩耍中學到很多，而不是通過視訊或應用程式學習。
- 安排戶外活動時間——即使只是繞著街區散步或是很快到公園去走一下。
- 不要讓任何人在寶寶旁邊吸煙。若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢我們的健康教育部。

睡眠



幫助您的孩子睡得安穩。

- 計劃白天早點小睡，這樣孩子在夜間就會感到疲倦。這個年齡段的孩子至少需小睡一次。
- 在睡前一小時讓孩子感受到愛和平靜。每天晚上給孩子講故事是一個放鬆的好方法，並能激發孩子的學習興趣。

安全



預防事故和傷害。

- 每次乘車均在後座使用正確安裝的兒童汽車安全座椅。在孩子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。
- 在水附近（游泳池、按摩浴缸、水桶等）時，隨時留意孩子。游泳池應當用帶自鎖門的柵欄圍住。
- 將窗簾、燈具拉繩和電線放在孩子觸及不到的地方。
- 將藥物、清潔產品或有害物質鎖在櫃子中。
- 若您認為孩子接觸過毒物，請立即致電我們的每週七天，每天廿四小時預約與諮詢熱線866-454-8855尋求幫助。

窒息急救

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。

如果孩子無法呼吸或哭不出來，則可能發生了窒息。請立即致電911，然後按照以下步驟操作：

1. 把孩子放在您身前膝上（面朝外，背向您）。
2. 用您的胳膊圍住孩子，並握緊拳頭。
3. 將拳頭的拇指一側抵住孩子的肚臍上方。將拳頭快速向上頂，最多頂五下。
4. 重複上述動作，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，確定有人已經撥打911，然後立刻開始心肺復甦術(CPR)。

預防窒息

不要提供這些食物：堅果、肉塊或乳酪、濃稠或大塊的花生醬、整顆葡萄、堅硬或黏牙的糖果、爆米花或生蔬菜等。

不要讓孩子接觸任何不安全的物品：

- 鈕扣、彈珠、硬幣或氣球
- 磁鐵或小電池
- 帶有可拆卸小零件的玩具

不確定玩具是否太小？用紙板衛生紙筒檢查。如果玩具能夠放入筒內，則會導致窒息。

我們建議您提前學習窒息急救及心肺復甦術(CPR)方面的知識。請聯絡健康教育部，以瞭解更多資訊。

下次檢查是您的孩子18個月大的時候。

- ✓ 如果您對孩子的健康有任何疑問或擔憂，請致電我們的每週七天，每天廿四小時預約與諮詢熱線866-454-8855。
- ✓ 從App Store或Google Play下載我們的應用程式 **My Doctor Online**。
- ✓ 若需更多資源，請登錄 kp.org/mydoctor。