



# 14至 15個月

## 檢查

日期：\_\_\_\_\_

體重：\_\_\_\_\_ 磅 \_\_\_\_\_ 盎司 \_\_\_\_\_ %

身高：\_\_\_\_\_ 英吋/公分 \_\_\_\_\_ %

頭圍：\_\_\_\_\_ %

「與孩子一起閱讀和依偎在一起是我一天中最快樂的時光！」

—Kaiser Permanente爸爸

### 您的孩子可能已經會……

- 說三到十個單詞
- 懂得簡單的命令
- 用手指點出自己身體部位
- 走路平穩，爬樓梯
- 用杯子喝飲料
- 以拉扯、用手指點或哼聲表示需要

所有孩子都是按照自己的節奏發育。如果您對孩子的發育感到擔憂，請諮詢您孩子的醫生。

## 進食



提供各種健康食品，讓孩子嘗試新口味和質地。

- 每天準備三頓健康的正餐和兩份點心。提供水果、蔬菜、全穀類、精瘦肉類、豆類、乳酪和優格。
- 讓孩子自己決定吃多少。幼兒的食慾有好有壞是很正常的現象。觀察他們在一週內吃的東西，而不僅僅是一天。

- 避免會噎住的食物（整條熱狗、堅果、肉塊、全穀類或爆米花）。
- 讓孩子用杯子喝牛奶和水。牛奶一天不應超過兩杯（16盎司）。如果您給孩子喂非乳製奶類，確保不含糖和鈣強化成分。
- 不要給孩子喝汽水或其他甜飲料。不建議喝果汁。
- 如果您需要食物方面的財務幫助，請向我們諮詢WIC或CalFresh計劃。

## 育兒



建立親子關係，促進  
寶寶健康發育。

- 每天與孩子交談、講故事和玩遊戲。
- 鼓勵孩子和其他孩子一起玩。
- 用簡單清晰的語句與孩子交談。
- 給孩子認識新人的「熱身」時間，以讓他們感到舒適自在。

### 也要照顧好您自己。

幼兒需要很多的關愛和照顧。照顧好自己有助於您更好地照顧孩子。

- 留出一些時間放鬆自己並恢復精力。
- 與伴侶或其他可靠的成人輪流照顧孩子。您可以適當進行休息。

- 如果您需要幫助應對憤怒、悲傷或焦慮等強烈情緒，請與我們聯絡。

### 流眼淚和耍脾氣

幾乎所有孩子都會偶爾耍脾氣。這是孩子表達憤怒與不快的方式。孩子在學會使用語言來表達自己之後，也比較少耍脾氣。

- 孩子耍脾氣是很正常的。這並不意味著您做錯了什麼事或者您的孩子「很壞」。
- 試著保持冷靜並輕聲說話。最好不要和生氣的小孩「講道理」。
- 只要孩子不會傷害自己或他人，盡量忽略他的行為。
- 讓孩子待在一個安全及安靜的地方冷靜下來。
- 使用語言表達自己的情緒。「你總是在不能再玩下去的時候生氣。」
- 確保在孩子冷靜後再與他溝通。一個擁抱或微笑都可給予孩子支持。

## 健康的習慣



幫助孩子開始養成健康的生活習慣。

- 切勿在孩子旁邊吸煙或允許他人吸煙。吸入煙氣會增加耳道炎症、哮喘、感冒及肺炎的風險。
- 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。
- 方便時帶孩子 出去走走。
- 接種推薦的所有疫苗以保護您的孩子。
- 盡量讓孩子避免日曬。待在陰涼或遮陽處。
- 每天用軟毛牙刷和少量含氟牙膏（米粒大小）給孩子刷牙兩次。

## 睡眠



在睡前一小時讓孩子感受到愛和安寧。

- 養成簡單的睡前習慣，包括讀書。
- 每晚在同一時間讓孩子上床睡覺。
- 在孩子尚未完全睡著時 給他蓋好被子。
- 確保在下午三點左右把他們從午睡中叫醒，以免影響夜間睡眠。

如果您的孩子在夜間醒來：

- 保持平靜而簡短的互動。
- 不要開燈。
- 讓他們走向自己的床上睡覺。
- 用毛毯或毛絨玩具安撫他們。

## 安全



確保幼兒在家中及路上的安全。

- 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。
- 將任何危險物品（包括藥物、清潔用品、香煙、酒精、電子煙液、火柴和打火機）鎖起來。
- 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。
- 切勿將孩子獨自放在浴盆中，一秒也不行。
- 在樓梯的頂部和底部裝上門，並在二樓及更高樓層的窗戶上安裝防護欄。
- 將傢俱從窗戶旁移開。
- 不要讓孩子靠近鍋爐、小型電器、壁爐及小型暖爐。
- 確保煙霧及一氧化碳警報器正常工作，並制定逃生計劃。
- 最安全的做法是不要在家中存放槍支。如果您必須持有槍支，確保將槍支子彈退膛並加鎖存放。彈藥要分開存放並上鎖。

下次檢查是您的孩子18個月大的時候。

\_\_\_\_\_（日期／時間）

您的寶寶可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。

- ✓ 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**。
- ✓ 造訪[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)，獲取更多資源。