



18個月 檢查

日期：_____

體重：_____ 磅 _____ 盎司 _____ %

身高：_____ 英吋/公分 _____ %

頭圍：_____ %

「寶寶對一切事物都感興趣，看著他不斷地探索及學習是一件很有趣的事！」

—Kaiser Permanente媽媽

您的孩子可能已經會……

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

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



提供各種新口味和質地的健康食品。

- 每天準備三頓健康的正餐和兩份有營養的點心。提供水果、蔬菜、全穀類、瘦肉、豆類、乳酪和優格等健康食品。
- 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，而不是用奶瓶。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，一定不要加糖，但應強化鈣質成分。
- 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支持，請向我們諮詢WIC或CalFresh計劃。

育兒



多與寶寶互動並促進寶寶健康發育。

- 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。
- 用簡單清晰的短語與孩子交談。
- 教育孩子不要咬、打或傷害其他人或寵物。說「不」，然後把孩子從可能傷害他們或其他人的危險境地帶開。
- 盡可能讓孩子自己選擇，比如讀哪本書或吃哪種水果。
- 期望您的孩子從想獨立變成緊緊粘著您。這是很正常的事。

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。
- 與伴侶或其他可信賴的成人輪流照顧孩子。您可以適當休息。

訓練孩子上廁所

在這個年齡段，一些孩子對訓練上廁所很感興趣。其他孩子可能要再過一年或更長時間。等到孩子準備好了再開始訓練，將會是一段更為成功的經歷。閱讀關於訓練上廁所的繪本有助於引入這個想法。

當您的孩子符合以下情況，他們就準備好了接受上廁所訓練：

- 兩小時或更長時間沒有尿尿。
- 知道自己有沒有尿。
- 可以脫下和穿上褲子。
- 表現出學習的興趣。
- 排便前能夠告訴您。

健康的習慣



有助於您的孩子茁壯成長的重要小貼示。

- 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。
- 盡量讓寶寶避免日曬。待在陰涼處或遮陽處。
- 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，包括刷牙和讀書。
- 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。
- 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。
- 用舒緩的語調講話，用毯子或玩具安撫他們。

如果您的孩子開始在夜間爬出嬰兒床，可以考慮將床墊放在地上及對他們的房間進行「嬰兒防護」處理。

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。
- 切勿將孩子單獨留在浴盆中，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。
- 在人群中或靠近車輛時抓緊孩子的手。這個年齡段孩子的行為可能難以預測並且會快速移動。

- 當您把車倒出車庫或車道時，讓另一位成人將孩子保持在安全距離。
- 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。

下次檢查是您的孩子21至24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**。
- ✓ 若需更多資源，請登錄 kp.org/mydoctor。