寶寶成長六部曲
文章

四部曲 學站的小技巧

六月 30, 2026

1 MIN

1. 寶寶學站成長時期營養攝取建議

天啊！家中寶寶站起來了！那瞬間是爸媽最期待的時刻之一！這意味著，寶寶即將擁有更多和爸媽一起體驗各種開心時光的機會～這時候，掌握關鍵的營養能夠幫助寶寶站的更穩、更好！

關鍵的營養包含：攝取最適合寶寶的「優質蛋白質」，加上足夠熱量。另外維生素D□鈣、鐵和維生素A□是寶寶學站時期不可或缺的營養素~能讓寶寶有足夠的營養支撐，才能站得穩、站得好！

底下就針對維生素D□鈣、鐵和維生素A做個簡單的介紹吧！



維生素D&鈣質

功能：維持骨頭與牙齒正常發育，維生素D同時有助於維持寶寶神經及肌肉的正常生理發展。

來源：奶類是寶寶最普遍的鈣質及維生素D來源。除此之外，1-3歲寶寶也能攝取豆腐等豆製品當作良好鈣質來源；同時每天攝取400國際單位的維生素D喔！

鐵

功能：有助於寶寶體內正常紅血球的形成及氧氣的運送與利用，維持良好活動力。

來源：含鐵的動物性蛋白質，例如瘦肉、魚肉及雞蛋等。

維生素A

功能：協助牙齒與骨骼的生長也能增進皮膚與黏膜的健康。

來源：爸爸媽媽可以在寶寶的副食品中加入黃色、橘色或紅色的蔬菜水果喔！

2. 寶寶翻身階段的發展行為

翻身階段的寶寶，發展行為有哪些呢～？

粗動作：

1. 不用支持就可以坐穩。
2. 會獨立爬行，匍匐前進。

細動作：

1. 用3根手指與大拇指拿東西。
2. 將兩種東西撞在一起。

語言與認知：

1. 出狀似「媽媽」與「爸爸」的聲音。

社會性表現：

1. 揮手表示「再見」。
2. 注意下落的東西。
3. 名字被叫到的時候會轉頭。





3. 寶寶學站時期檢核表

學站時期的寶寶發展里程檢核表

1.（趴）翻身（趴著變成仰躺或仰躺變成趴著均能做到才通過）

2.（坐）能自己坐穩數分鐘，不會搖晃或跌倒（仍須雙手撐地面、背部呈圓弓形無法挺直、或容易跌倒均不算通過）

3. 兩隻手可以同時各自握緊一樣東西（如玩具、積木、食物 等）5秒鐘以上

4. 會把玩具或東西，由一手平順地換到另一手（用扯的不算通過）

5. 會轉頭向下尋找掉落不見的玩具

1. 即使跟他玩，也很少發出聲音

〈摘錄於內政部兒童局的資料。橘色標示顯示是沒有達成的項目，如果爸媽對於寶寶的發展有任何問題，建議尋求專業醫師討論及協助。〉

4. 寶寶成長期營養補充推薦

雀巢能恩3幫助爸媽掌握寶寶”關鍵成長期”的關鍵養分，獨創優質蛋白+好吸收的檸檬酸鈣，提供成長茁壯所需營養，再加上BL益菌維持消化道機能，嗯嗯更順暢！消化能，好體能，腳腳有力站更穩！

參考資料：內政部兒童局 Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents美國兒科醫學會

瞭解更多