12-24個月
文章

1歲-2歲寶寶的成長與發育

二月 15, 2021

1 MIN

「寶寶無論行動或反應都變得好靈活，他還會表達自己的意見，儼然就是個小大人了！」這個時候的寶寶學習力快，對周遭事物依舊充滿著好奇，媽媽了解寶寶學習發展的腳步，時時跟上寶寶的步調喔！

12-18個月

寶寶的生理發育

1. 寶寶的第一顆臼齒出現在12-16個月大，可以準備磨咬食物囉！
2. 寶寶高等認知能力快速發展中，媽媽會發現寶寶越來越聰明！

寶寶的行動發展

- 12- 13個月：大部分的寶寶已經可以獨立站著囉！
- 14個月：寶寶開始有自己喜歡的事物，像是奶嘴、小毯子等。
- 15個月：大部分的寶寶能夠站得很穩，也可以走得很穩囉！
- 16-18個月：寶寶這時候喜歡拿著蠟筆到處揮灑藝術喔！寶寶這時候也最喜歡模仿大人的一舉一動了。

寶寶的情緒建立

- 寶寶已經學會不以”哭”的方式來表達需要。
- 開始學會說「不」，也了解「不」代表著「拒絕」的含意。
- 寶寶會與人分享有趣的東西，同時對於自己感到有成就感的事物還會喜歡秀給別人看。
- 寶寶開始有尷尬、慚愧等情緒，所以這時候媽媽要是對寶寶太兇，他可是會很難過呢！

寶寶的飲食

應該以固體食物為主食，母乳為輔助，母乳佔每日總熱量的1/3，副食品則漸漸成為主食，佔每日總熱量的2/3，此時期以固體食物為主提供熱量來源。

- 寶寶開始會使用餐具進食，可以拿住杯子喝水，所以媽媽可以準備適合寶寶小手掌抓握、小嘴巴容易入口的餐具。
- 寶寶懂得使用湯匙做出「舀」的動作，所以媽媽可以幫孩子準備寶寶專用的練習湯匙，讓他自己試試看自己進食。雖然還不熟練，可能會把餐桌弄得髒兮兮，媽媽還是要鼓勵寶寶練習，因為這也是寶寶成長學習的一部分喔！
- 此階段食物並不需要做得太柔軟或切得太細，給寶寶合適咀嚼的大小，讓他多練習翻咬食物的技巧，並且多嘗試不同質地的食材，有助於口腔肌肉與舌頭協同作用的發展，可以讓孩子將來發音說話更清晰精準喔！

18-24個月

寶寶的生理發育

- 寶寶胃容量350g媽媽明顯地觀察出寶寶胃口變大。
- 寶寶已經可以吃著跟爸爸媽媽一樣的食物。
- 寶寶腦部發育已達成人的80%，媽媽要提供適當的環境，讓寶寶學習新事物喔！

寶寶的行動發展

- 18個月：寶寶開始會倒退走，會跑步，還會上樓梯，媽媽也許會發覺自己的體力趕不上精力無窮的寶寶呢！
- 19個月：寶寶的語言能力也進步很多，除了會叫爸爸媽媽以外，還會使用其他3到5個單字。而且還會把兩個單字組合成一個短句喔！
- 20個月：寶寶已能正確指出身體的部份，如果媽媽指著鼻子說是眼睛，他可是會糾正媽媽喔！此時寶寶對自己外生殖器官也很有興趣，如果媽媽看到寶寶用手玩弄、觀察自己的生殖器，不要大驚小怪，更不要大聲責怪，只要用其他事情分散寶寶的注意力就好。
- 21-22個月：寶寶喜歡學習大人的行為，當媽媽拿塊抹布東擦西擦，寶寶也會有樣學樣，拿塊布來左擦擦、右擦擦。
- 23-24個月：寶寶語言能力大幅進步，此時是他的語言爆發期，他已經懂得許多周遭事物的名稱，也可以正確跟父母做簡單的對話。

寶寶的情緒建立

- 寶寶的人格特質在這個階段發展清楚
- 寶寶開始展現自我獨立性，對任何事物都說「不」，這點讓媽媽感到有點頭疼呢！
- 寶寶這時候會玩”假裝”的遊戲，假裝積木是小車車噗噗噗，假裝餵洋娃娃喝奶，喜歡扮家家酒。
- 寶寶喜歡參與各式社會化的活動，一方面滿足對這世界的好奇心，另一方面透過參與活動來學習扮演自己適當的角色。

寶寶的飲食

大多是固體食物，母乳的目的已漸漸不是為提供熱量，此時期熱量來源以固體食物為主。

- 寶寶能夠熟練地使用工具進食，懂得用叉子戳食物
- 寶寶懂得有技巧性的「咬」硬食

- 寶寶可以咀嚼纖維多的食物.
- 寶寶進食及吞嚥動作已經顯得自然熟練