6-12個月
文章

6個月-1歲寶寶成長與發育

二月 15, 2021

1 MIN

媽媽有注意到寶寶成長的幾個里程碑嗎？現在他長大了，身體運作更加成熟，也具備了更多的技能；究竟在這個階段，寶寶還學會了哪些事情呢？我們一起來了解吧！

6-8個月

寶寶的生理發育

1. 寶寶長牙了！乳牙開始冒出來囉。大部份寶寶會在這個時候長牙，以下牙床中間兩顆門牙為最早長的牙。不過有的寶寶比較慢長牙，最慢1歲6個月才長牙也是正常的喔！
2. 寶寶的小小胃容量約250g這個時候媽媽還是要少量多餐地提供寶寶食物喔！

寶寶的行動發展

1. 6-7個月：寶寶不需要扶助，能夠自己穩穩的坐著囉！寶寶懂得利用滑動身體，到他想去的地方。
2. 7-8個月：寶寶能扶著物體維持站立的姿勢

寶寶情緒的建立

1. 好奇心：寶寶開始積極地想要了解身邊的事物，不愧是小小探險家！
2. 依附關係的建立：寶寶這時會與主要照顧者建立依附關係，"安全型依附行為"的建立可以使寶寶發展出穩定的情緒，對人的信認感，以及對自我的肯定，爸爸媽媽要學會正確地回應寶寶的需求，並滿足他的需要，才能幫助寶寶發展出與正向的人際關係！

寶寶的飲食

這個階段家長可以漸漸增加固體食物的比重，每天可提供1到2餐固體食物當作正餐。媽媽會發現寶寶開始具備一些飲食技能：

- 寶寶開始會用手指撥動食物
- 當食物靠近寶寶的嘴巴時，寶寶懂得利用上嘴唇將湯匙中的食物移動至口腔中
- 寶寶懂得利用舌頭攪拌食物並將它推向口腔後方

但此時提供給寶寶的食物性狀還是以稀軟可直接吞嚥的為主，但也不需要過於稀水狀，這樣才能真正幫助寶寶練習口腔肌肉的發展。

8-12個月

寶寶的生理發育

1. 寶寶皮膚的功能發展成熟，在角質層厚度跟代謝上都更接近大人。
2. 腎臟的功能發展成熟，更有能力可以代謝體內的物質。
3. 寶寶小小胃容量約270g
4. 滿1歲時寶寶的體重是出生時的3倍呢！不過此時寶寶體重增加的幅度會漸漸趨緩，不像前6個月那麼快速。因為這個時候寶寶開始會到處爬行或站起來走路，耗費更多精力，家長們應該把重點放在協助寶寶探索這個世界，並提供給他們安全的探索環境喔！

寶寶的行動發展

開始踏出他小小的每一步！

1. 8-9個月：寶寶抓住物體的時候自己會站起來
2. 9-10個月：寶寶已經可以爬得很好，爬行對寶寶來說，正在培養立體空間的概念。
3. 10-11個月：在家人的牽引下跨出小小的每一步
4. 11-12個月：寶寶在一歲時可以不需扶持自己站一會兒，更棒的可以自己往前跨出小小的幾步。

寶寶情緒的建立

1. 媽媽叫喚寶寶名字，寶寶會有反應
2. 懂得向大人表達自己的情緒
3. 懂得分離焦慮，當主要照顧者不在的時候會顯得不安，當陌生人接近的時候會害怕
4. 能夠看懂別人的臉色，能夠體會別人的情緒

寶寶的飲食

1. 母乳為主食，搭配副食品。

    - 6-8個月時，母乳佔每日總熱量67%、副食品佔33%。
    - 9-12個月時，母乳佔每日總熱量55%、副食品佔45%。

2. 媽媽會發現寶寶的飲食技能又再進步了些…

    - 在手指的精細動作上，已經可以姆指對食指捏起葡萄乾。
      這時候家長要提供給寶寶可以捏取的小丁食物(finger food)藉以訓練他的精細動作。
    - 懂得自己進食。家長可以把寶寶放在高腳椅上跟大人一起吃飯。
      這時雖然寶寶會把餐桌、地板弄得一團混亂，卻是寶寶正在學習進食，培養食慾不可或缺的一個階段喔！