12-24個月
文章

1歲-2歲寶寶的饑飽訊號

二月 15, 2021

1 MIN

媽媽開始會觀察到，寶寶開始學會使用聲音、手勢、跟他會的簡單辭彙，告訴家人，他肚子餓了，吃飽了。對媽媽來說，寶寶能夠清楚表達意思，比起先前要時時刻刻注意著寶寶的饑飽訊號，來得明確多了！

「我的寶寶越來越像個小大人了，他會用好多方法告訴我他餓了！」

媽媽開始會觀察到，寶寶開始學會使用聲音、手勢、跟他會的簡單辭彙，告訴家人，他肚子餓了，吃飽了。對媽媽來說，寶寶能夠清楚表達意思，比起先前要時時刻刻注意著寶寶的饑飽訊號，來得明確多了！

典型飢餓訊號

- 急切地伸手想要抓東西吃
- 用言語或手勢表達對某種食物的渴望
- 如果寶寶餓了，他會敲打玩具發脾氣
- 可能大聲哭鬧

典型飽腹訊號

- 咀嚼速度減慢，注意力轉移到別處
- 寶寶吐出平常喜歡吃的食物
- 寶寶會轉過身或搖頭告訴媽媽“不要了”或“飽了”。
- 用手捂住嘴或臉
- 雙臂交叉
- 當寶寶開始玩食物或扔食物時，他是在告訴媽媽“進餐時間結束，我該開始玩了！”