

瞭解您的

學步兒

6個月至2歲



在6個月至2歲期間，幼兒成長為學步兒。您的孩子將開始走路和說話，並與他周圍的世界互動得比較多。

可能難以明白孩子需要什麼或者他為什麼這樣做。您可能想知道，為什麼他的食量不及您預期的多。有些日子他會每餐都吃，而有些日子他會推開食物。當他煩躁時，您會感到困惑或懊惱。您可能想知道他為什麼無法控制情緒。這些行為都是正常。這些行為出現的原因是所有年齡較大的嬰兒和學步兒都會經歷的6個發育期間的轉變。這6重大轉變會影響孩子進食、玩耍、學習、睡覺和溝通的方式。



年長的幼兒和學步兒的6大轉變

在6個月至2歲期間，孩子：

成長速度減緩 (第4頁)



雖然成長速度慢下來，他們個子卻愈來愈大，也愈來愈強壯。

必須練習新的動作技能 (第6頁)



他們必須練習新技能，比如爬行、站立和走路。

需要練習使用手指 (第8頁)



他們非常需要用手指練習摸索。他們喜歡學習自己吃飯。

需要家人及朋友幫助他們學習 (第10頁)



他們喜歡指着某些東西，並讓照護者告訴他們看到的是什麼。

記憶力越來越好 (第12頁)



隨着他們長大，他們的記憶力也越來越好。他們可以記住喜歡和不喜歡的事物。

使用腳本預測將要發生的事情 (第14頁)



他們會記住生活中事物的模式，來熟悉周圍的世界。

成長速度減緩

您的孩子需要健康食物，以幫助他每天長得更大更強壯。

在出生後的頭幾個月內，寶寶長得非常快，所以她吃得愈來愈多。現在她已長大，您會發現她的成長速度慢下來。她的胃口也沒有像之前一樣快速增加。她的食量仍會隨着年齡增加，不過，要她現有的食量大大增加，就需要一些時間。孩子今天吃得多，下一天吃少一點，這是常見的情況。

在9個月或10個月左右，
孩子的生長速度自然慢下來。





成長速度減緩



您看到：

- 衣服不合身的情況不如他較年幼時發生得那麼快。
- 他能更好地向您表示他沒吃飽或已吃飽。
- 他的食量不會像年幼時那樣快速增加。他可能不會如您預期一般吃得那麼多。
- 他的胃口可能每餐或每天都會有更改。



可嘗試：

- 留心孩子的各種表情，讓您知道他什麼時候餓了什麼時候飽了。
- 開始時給少量食物。如果他吃完了並且表示他還餓，您可以多給他一些。
- 提供健康的正餐和小吃。讓他決定自己什麼時候吃完。儘量不要擔心他每頓飯吃了多少。
- 每天和整週提供多種類的健康食物。
- 如果您擔心他的成長，請諮詢婦孺營養補助 (WIC) 計劃或醫療專業人員。

必須練習新的動作技能

在6個月至2歲期間，孩子學會令人興奮的移動新方法！孩子會努力坐起、爬行、站立和走路。他需要多練習，才學會這些新技能。孩子的身體會告訴他繼續練習，直至他正確掌握該項技能。有時，要移動身體的需求十分強烈，因此要練習的渴望甚至超過吃飯或睡覺。一旦學會一項新技能，他就不會如此專注於練習。





必須練習新的 動作技能



您看到：

**當孩子在學習新技能時，
她可能：**

- 在夜間醒來練習。
- 難以安靜地坐着。
- 無法練習時她會哭泣或感到懊惱。
- 無法專心吃飯。

可嘗試：

- 確保她在安全的空間內練習新技能。
- 讓她整天都有時間走動和玩耍。日間多練習可幫助她在夜間睡得比較好。
- 僅在行程之中需要安全措施時才使用汽車安全座椅和推車。
- 讓學習變得有趣。她需要家人和朋友幫助她學習爬行和走路。



需要練習 使用手指

您的孩子正在學習使用手指。他想抓住東西、摸索世界和自己吃東西。以新方法使用手需要許多時間和練習。有時，練習對他而言比吃飯和睡覺更重要。

人們很容易認為幼兒和學步兒僅在饑餓時才會伸手去拿東西或將東西放入口中。其實這也是他們摸索和學習的方法。您的孩子需要您幫他知道哪些東西可以安全觸摸和哪些東西可以吃。





需要練習使用手指



您看到：

當孩子無法以他想要的方法使用手指時，他會變得苦惱。他可能會：

- 拒絕吃他無法自己抓起的食物。
- 想玩他的食物。
- 吃飯時弄得一團糟。
- 他在無法餵自己吃或抓住想要的東西時會哭或發脾氣。
- 伸手去拿自己不可以有的物件。



可嘗試：

- 給她一些可安全地用手抓起又可以吃的食物。您可在同一餐中用勺子餵她，也給她一些手抓食物。
- 要有耐心！讓您的孩子有時間探索新食物，並做好準備讓孩子好玩地弄得一團糟。
- 正餐和小吃的時候在附近放一條濕毛巾，以便快速清潔。
- 讓他練習使用手指拿取或抓住玩具或其他安全的物件。
- 確保您的孩子只接觸到安全的東西。

需要家人及朋友幫助 他們學習

世界是一個大而混亂的地方。您的孩子對於所看到和聽到的事物感到非常好奇。她從玩耍和與周圍的人互動中學到許多東西。她可能會指着某些東西，因為她想您把她看到的東西告訴她。有時，她可能是在問她指着的是什麼。其他時候，只要聽到您講到那物件時會開心。

您的孩子觀看您就學到健康的習慣。她想跟您做同樣的事情，吃同樣的食物。有您的幫助，她將學會可以有什麼、可以到哪裡、可以做什麼和可以觸摸什麼。





需要家人及朋友幫助 他們學習



您看到：

您稍微年長的幼兒或學步兒可能：

- 盯着、指向或嘗試觸摸感興趣的東西。即使不餓，她有時也會指着食物。
- 她會發出聲音、扭動甚至哭來吸引您的注意力，以便您幫助她學習。她想讓您與她說話並讓她摸索安全的事物。
- 她會注意您對食物、物件、甚至人的反應，以學習自己應如何反應。
- 注意附近的人，而不是吃東西。

可嘗試：

- 與孩子談及他看到的事物，幫助他瞭解他的世界。說出他所指東西的名稱。
- 即使您很忙，也要立即抽出一點時間回應他。他將保持開心，而您可以快些繼續您的工作。
- 當您想讓他嘗試新事物時，必須帶微笑和用溫柔的語氣。如果您看起來有點煩躁，他會小心翼翼或轉開。
- 一起進餐。將正餐和小吃的時間變成愉快交談的時間。
- 讓他遠離危險物品。他無法控制他的手或肢體。

記憶力 越來越好

當孩子長大時，他記住的東西也越來越多。他會記得他看到、聽到、聞到和嚐到的東西。他會記住他喜歡和不喜歡的事物。他還會記住他生活中各人的工作及角色。例如，他會記住您餵他吃飯，祖母帶他去公園。有比較好的記憶力可幫助他學習。這也十分有趣。他喜歡預料事件，所以類似躲貓貓的遊戲會使他發笑！





記憶力越來越好



您看到：

您稍微年長的幼兒或學步兒可能：

- 注意身邊的新事物，如新的食物、人或玩具。
- 知道事情會何時在何地及如何發生。例如，他可能記得進餐時間的細節。
- 開始拒絕他不喜歡的食物。他有時會不吃那些看似他不愛吃的食物。
- 有人不做自己的工作或嘗試做別人的工作時，他會變得苦惱。例如，其他人給她餵食或洗澡時。
- 如果身旁有不熟悉的人，他會害羞。

可嘗試：

- 讓您的孩子多次看到、接觸和聞到少量的新食物。她可能比較願意嚐試熟悉的食物。
- 要有耐心！您的孩子可能需要一段時間才能適應新的人。
- 讓她吃多種類的食物並與她一起進餐，以便她可以看到您喜歡哪些食物。
- 讓孩子試新食物時，請勿擺放孩子喜愛的而不屬於正餐或小吃的食物。

使用腳本預測將要發生的事情

您的孩子現在能夠更好地記住生活中事物的模式。

當他注意到同樣的事情以同一次序發生時，比如更換尿布和進餐時間，他會記住所有步驟。他在腦海中為這些步驟做了一個腳本，以便他知道下次會發生什麼。這些腳本很像電影的劇本，一場緊接着下一場。若事情未按照他預期的形式發生，他就會苦惱。

如果您想那些活動順利進行，您可將那些活動定為常規，您的孩子將記住這些慣常活動的步驟，並做出這些活動的腳本。如要定出一項慣常活動，每次用同一次序完成同樣的步驟。常規不同於日程。步驟的次序，而不是時鐘上的時間，才至關重要。如果您不斷重複這慣常活動，您的孩子將很快在腦海中做出一個新腳本。知道接下來將發生的事情，能幫他感到放鬆和安全。





使用腳本預測 將要發生的事情



您看到：

您稍微年長的幼兒或學步兒可能：

- 在她的日常活動中開始預測下一步會發生什麼。
- 當日常活動有改變時，她會感到不安。
- 想同一個人為她做某一事情。
- 如果您在她進餐前、進餐時或進餐後對所做的事情作出更改，她會感到懊惱。
- 當新的人嘗試給她餵食時，她會感到慌亂。



可嘗試：

- 當您希望孩子安靜並且肯合作時，就為孩子定出常規。
- 使用適合您和家人的常規。常規無需過於複雜。
- 在制定新常規時應保持一致性。您的孩子需要時間來學習新的步驟。
- 儘可能保持一致的用餐時慣常程序。
- 保持一致的睡前慣常程序可幫助孩子更快入睡而且睡得較長時間。



家庭與WIC健康地成長。



UC DAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

California Department of Public Health, California WIC Program
本機構是機會平等的提供者。

1-800-852-5770  #970040 (CH) Rev 08/18

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center