

# 嬰幼兒進食能力發展里程碑

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2025/11/03

復健科



## 新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 語言治療師 陳詩樺

### 出生至 3 個月

- ✓ 有尋乳反射，能轉頭朝向乳頭或奶嘴並張嘴
- ✓ 發展和照顧者間的互動，在需要喝奶時會以哭、尋乳、吸吮等動作表示
- ✓ 營養來源為母乳或嬰兒配方奶

### 4 至 6 個月

- ✓ 喝奶時能將伸手抓住乳房或奶瓶
- ✓ 會將手或玩具放入口中
- ✓ 以湯匙餵食時能主動張開嘴巴
- ✓ 使用舌頭將食物移至口腔後方吞嚥
- ✓ 營養來源主要為母乳或嬰兒配方奶，可開始嘗試副食品—無顆粒/塊狀的細滑泥狀食物，例如：蔬果泥、米糊

### 6 至 9 個月

- ✓ 身體前傾以接收食物
- ✓ 會伸手拿玩具和食物
- ✓ 能用手指抓取食物，並用手將食物送入口中，開始自行進食
- ✓ 會嘗試握湯匙
- ✓ 開始用杯子喝水，但可能會咬杯緣，部分液體會從嘴裡流出
- ✓ 流口水的情況減少
- ✓ 使用舌頭移動口中的食物

- ✓ 開始使用上下顎垂直方向的開合咀嚼動作
- ✓ 除了母乳或配方奶之外，可以吃含顆粒的泥狀食物（如：馬鈴薯泥、燕麥粥）以及需咀嚼的塊狀/條狀食物（如：布丁、吐司），且可以開始少量飲水

### 9 至 12 個月

- ✓ 雙手握住奶瓶或學習杯
- ✓ 用手指或手握湯匙自己進食
- ✓ 能從較大的食物中咬下一小口
- ✓ 舌頭上下的動作變多，會將食物側送到牙齒上咀嚼
- ✓ 開始用兩側牙齒咀嚼（稱為「旋轉式咀嚼」）
- ✓ 吞嚥時能閉唇
- ✓ 可以吃質地軟且切成小塊的食物（如：切片香蕉、剪短的麵條）

### 12 至 18 個月

- ✓ 使用餐具或手進食
- ✓ 能自己用學習杯喝水，也能用開口杯喝水但可能會灑出一些
- ✓ 使用舌頭將食物在口腔中左右移動
- ✓ 能使用吸管喝水，不需要幫助且不會灑出
- ✓ 可以吃混合質地的食物

### 18 至 24 個月

- ✓ 使用手或餐具自行進食
- ✓ 能自己雙手拿小杯子喝水，幾乎不會灑出
- ✓ 能穩定地用兩側牙齒咀嚼食物
- ✓ 能有效地移動、咀嚼並吞嚥食物而不會溢出
- ✓ 能吃需要較多咀嚼的食物（如：雞肉、餅乾），但仍需要將較難咬的食物切小塊以避免噎到

※ 每個孩子的發展歷程不盡相同，若您的孩子在其年齡範圍內無法達成多項發展里程碑，請至復健科諮詢，由語言治療師進行評估。

參考資料：

1. American Speech-Language-Hearing Association
2. The source for pediatric dysphagia second

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~  
~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~