



告別奶瓶

幫助1至3歲孩子停用奶瓶

Bye Bye Baby Bottle

Helping your 1 to 3 year old stop using a bottle

家長要孩子棄用奶瓶得花一番工夫。在6個月大之後，開始教孩子用開口杯喝少量飲料，使過渡期容易一點。到了18個月大時，要停用所有奶瓶。

為何停用奶瓶？



小孩1歲大之後如果繼續用奶瓶喝水以外的飲料，有更大可能：

- 乳齒和恆齒出現蛀牙
- 生長得太慢或太快
- 得不到足夠的維他命及礦物質
- 患上缺鐵性貧血

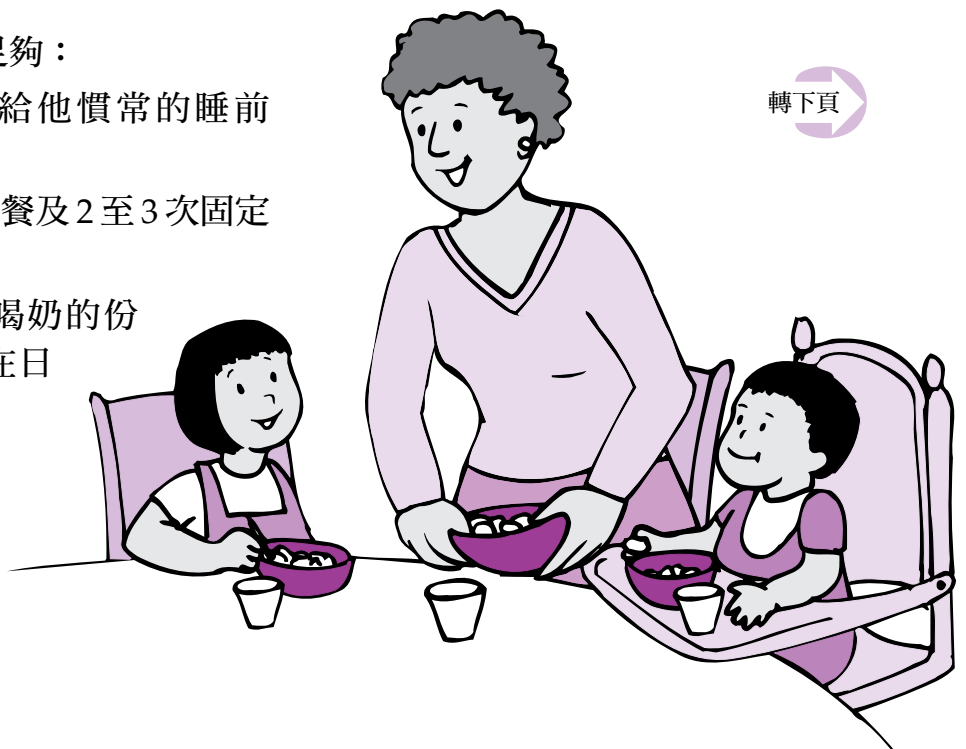
以下是幫助孩子告別奶瓶的一些辦法：

- ✓ 每頓飯及小吃都給孩子用杯來喝飲料。
- ✓ 確保孩子日間吃得足夠：
 - 替孩子刷牙前給他慣常的睡前小吃。
 - 每日給予3次正餐及2至3次固定時間小吃。
 - 逐漸減少夜間喝奶的份量，使到孩子在日間較為饑餓。

- ✓ 樹立榜樣。吃飯及小吃時與孩子同坐，以便孩子能看見您用杯子喝飲料。
- ✓ 限制孩子可以用奶瓶喝飲料的地方。要堅定不移，切勿讓孩子拿著奶瓶走動、玩耍或睡覺。
- ✓ 使到杯子格外特別。可請祖父母或某個對孩子重要的人物給孩子一個新杯帶回家，或讓孩子從店舖選擇自己的杯子。



轉下頁



其他建議：

- ✓ 水是最好的。用1至2個星期的時間，逐漸將奶瓶裏的奶或果汁用水稀釋，直至您給的只是水。
- ✓ 減少放進奶瓶的份量，或每日少喝一瓶。
- ✓ 奶瓶「不見了」。為了不再找到奶瓶，您必須堅持到3個晚上！
- ✓ 開派對！把奶瓶扔掉，和孩子一起慶祝長大。
- ✓ 將奶瓶留在家裏，出門時不要帶奶瓶同行。

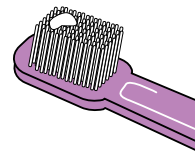
用「啜飲杯」會有問題嗎？

- 整日啜飲含糖的飲料(例如果汁及牛奶)可引致蛀牙。
- 除清水外，大部分飲料都含天然及/或加添糖份。
- 在正餐及小吃之間只給予清水。
- 若使用啜飲杯，應把閥門拿走，教導孩子不用啜吸來喝飲。



如改用杯子，孩子會喝到足夠的牛奶嗎？

- 超過12個月大的小孩每日只需要大約500毫升(2杯)的牛奶。
- 小孩不需要果汁。與果汁相比，整個水果是更健康的選擇。如給予果汁，應選用百分百純果汁以及每日不超過125毫升(半杯)。
- 給孩子喝牛奶及果汁要用開口杯，並且只在吃飯或小吃時。要孩子坐在桌前喝牛奶或果汁。



您還可以做什麼呢？

- ✓ 用含氟化物的牙膏每日替孩子刷牙兩次。
- ✓ 以身作則！示範您期望孩子應有的行為。
- ✓ 不要用奶瓶來安撫孩子，嘗試輕搖、唱歌、摟抱或給予心愛的玩具。
- ✓ 給予飲料時，只讓孩子選擇杯子，例如：「你想牛奶放在藍色杯子還是紅色杯子裏？」
- ✓ 規則幫助孩子，不要因為孩子生氣而更改規則。

其他關於養育學步孩子的資料單張，
可到您區內的社區衛生辦事處/中心索取，
或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

欲知更多資料，請致電：

飲食學家專線 (Dial-A-Dietitian) (604) 732-9191

或溫哥華沿岸衛生局的社區營養師或社區衛生護士

www.vch.ca/community/community_health_centres.htm

溫哥華沿岸衛生局育兒網站 (VCH Parenting Website) <http://parenting.vch.ca/>

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或
電郵至 pem@vch.ca，講出目錄編號 **GK.260.B995.CN**

© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2017年3月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

www.vch.ca