

## 跟嬰兒奶瓶說「再見」 'Bye Bye' Baby Bottle'

### 幫寶寶停止使用奶瓶

#### Helping your child stop using a bottle

對於要孩子戒用奶瓶，家長常遇上困難。

孩子在六個月大時，便應開始教他們用開口杯喝飲料，這樣會較容易成功戒掉奶瓶。

在十八個月大前須完全戒用奶瓶。



ChristinLolai/Stock

#### 爲何要停用奶瓶？

孩子滿十二個月大後仍然使用奶瓶，有較大機會：

- 喝太多奶 – 每日喝多於 750 毫升 (3 杯) 就是太多。
- 喝太多果汁 – 對任何年齡來說，每日喝多於 125 毫升 (半杯) 就是太多。
- 吃不夠含豐富鐵質的食物 (例如肉類、魚類、扁豆(lentils)、豆類、雞蛋和加鐵嬰兒麥片)，令寶寶患上貧血 (血液中含鐵量低)。貧血可會減慢孩子的成長和發展。
- 乳齒和恆齒都出現蛀牙 (尤其是如果您在寶寶睡覺時給他用奶瓶喝奶或果汁)。  
註：即使是給他喝稀釋了的奶或果汁，寶寶仍是會蛀牙的。

#### 跟奶瓶說「再見」的小提示

- ✓ 逐漸減少奶瓶內液體的份量，寶寶會因此開始覺得肚餓而去吃食物。
- ✓ 嘗試在日間中間時段由奶瓶轉用杯子喝奶。一旦寶寶習慣了用杯子後，再多加一次由杯子代替奶瓶喝奶，直至他們準備好放棄最後一個奶瓶爲止。
- ✓ 限制寶寶可以用奶瓶的時候，並要堅決執行，不可以讓寶寶一邊走動、一邊玩耍或睡覺時用奶瓶喝奶。
- ✓ 出外時將奶瓶留在家中。
- ✓ 不要用奶瓶來安撫寶寶，嘗試用搖擺、唱歌、擁抱或給寶寶最喜歡的玩具來安撫他。
- ✓ 在幫寶寶刷牙之前給他吃睡前小食。
- ✓ 讓寶寶自己選一個新的開口杯。

#### 不要忘記...

- ✓ 每日最少兩次用含氟牙膏給寶寶刷牙。
- ✓ 當寶寶跟奶瓶說「再見」時要給他多加讚賞。

有關孩子的營養問題，請致電 8-1-1 向卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 的註冊營養師查詢。

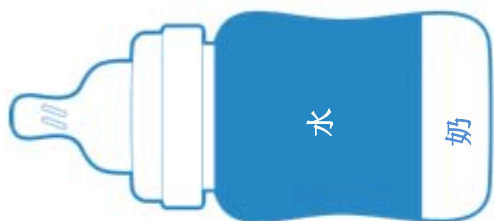
網址：前往 [fraserhealth.ca/feedingyourchild](http://fraserhealth.ca/feedingyourchild)

掃描二維碼讀取

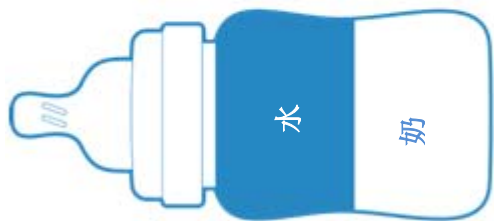




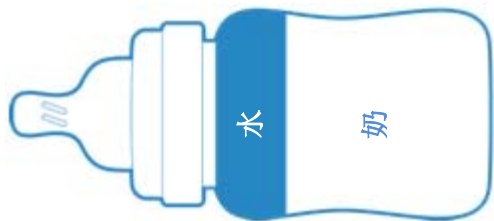
日期



日期



日期



日期

© First Nations Health Authority

使用這指引幫助寶寶戒掉用奶瓶喝奶或果汁。

選擇一個「稀釋奶」的開始日期。

持續每隔三四日在奶中增加水份稀釋，每次將開始加水的日期寫下，直至奶瓶內只有水為止。

Adapted with permission from Vancouver Coastal Health and Leeds, Grenville & Lanark Health Unit, 'Bye Bye Baby Bottle' (2009).  
Bottle images used with permission from First Nations Health Authority (2015).