Полезные советы по отучению от бутылочки

Перед сном

Предложите ребенку питье в чашке и легкую закуску перед сном, а затем вытрите ребенку зубки или десны . Если надо положить ребёнка в кроватку с бутылочкой, налейте туда простую воду. Попробуйте успокоить ребёнка не бутылочкой, а другими способами:

- дайте ребёнку в кроватку любимое одеяло или любимую игрушку
- предложите чистую соску
- почитайте книжку
- спойте песенку или поставьте музыку
- сделайте ребёнку массаж спины
- возьмите ребёнка на руки или покачайте

Грудное вскармливание

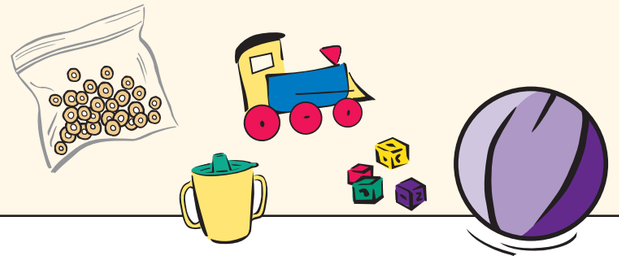
Если вы ещё кормите ребёнка грудью – это замечательно!

Но помните, что в грудном молоке тоже содержится сахар. Обязательно чистите ребёнку зубы и дёсны по меньшей мере два раза в день.

Если вы идёте гулять

Возьмите лёгкую закуску и чашку для ребёнка вместо бутылки.

Возьмите с собой несколько игрушек или книжек, чтобы ребёнку было чем заниматься.



Помогите ребёнку перейти от бутылочки к чашке!

Сохраняйте здоровыми зубы ребёнка

- Узнайте у врача, надо ли давать ребёнку капли с фтором. Фтор поможет защитить зубы.
- Чистите ребёнку зубы маленькой мягкой влажной щёткой (без зубной пасты) по меньшей мере дважды в день. Начните пользоваться крошечным количеством зубной пасты в возрасте 2 лет.
- В возрасте 2-3 лет поведите ребёнка к зубному врачу. Если вы думаете, что у ребёнка есть проблема с зубами, пойдите к врачу раньше.

Это зависит от вас!

Вы можете помочь своему ребёнку хорошо развиваться, быть здоровым и иметь крепкие зубы.

Помогите ребёнку перейти от бутылочки к чашке!

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-189 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Пора пить из чашки

6-8 месяцев

Моя цель: _____

_____

_____

Почему надо перейти к питью из чашки сейчас?

Как отучить ребёнка от бутылочки

Ваш ребёнок растёт! Отучение от бутылочки начнётся, когда ваш ребёнок начнёт есть твёрдую пищу и научится пить из чашки.

Почему надо пить из чашки?

Теперь, чтобы расти ребёнку надо есть много разных продуктов. Если он будет наполнять желудок содержимым бутылочки, он не будет есть достаточное количество других хороших продуктов. Из-за пользования бутылочкой слишком долго могут испортиться зубы, развиться анемия, избыточный вес или ушные инфекции.

Испорченные зубы

Когда дети пьют из бутылочки, зубы могут испортиться.

Почему?

Молоко, детская молочная смесь, сок и подслащенные напитки содержат сахар. Этот сахар может разрушать зубы ребёнка, если ребёнок засыпает с бутылочкой или целый день пьёт из бутылочки. Испорченные зубы могут быть очень болезненными.

Молочные зубы очень важны! Они помогают ребёнку хорошо есть и говорить, а также способствуют тому, чтобы постоянные зубы не были кривыми.

Анемия

У детей, которые пьют из бутылочки, может развиться анемия или низкое содержание железа в крови.

Почему?

Дети наполняют желудки напитками из бутылочки. Молоко, сок и другие напитки содержат мало железа.

Детям нужно есть такие продукты, как мясо, курица, бобовые и хлопья по программе WIC, чтобы получить необходимое для роста железа. Из-за анемии ребёнок может быть усталым и слабым, плохо есть, плохо развиваться, легко заболевать и испытывать трудности в учёбе.

Избыточный вес

Иногда дети, которые пользуются бутылочкой после того как им исполнился год, набирают избыточный вес.

Почему?

Когда дети пьют из бутылочки, они могут выпить больше, чем им нужно.

Детям старше года достаточно ежедневно получать только 4-6 небольших порций молока или молочных продуктов. Не более 24 унций (710 миллилитров) молока в день. Давайте не более около 4 унций (120 миллилитров) сока в день. При пользовании чашкой легче пить меньше.

Ушные инфекции

У детей, которые пьют из бутылочки лёжа, могут развиться ушные инфекции.

Почему?

Жидкость из бутылочки может попасть в ухо ребёнка. Так начинаются некоторые ушные инфекции.

Как отучить ребёнка от...

Вы можете помочь ребёнку перейти от бутылочки к чашке, попробовав следующие действия:

- Начинайте учить ребёнка пользоваться чашкой в возрасте около 6 месяцев. Попробуйте давать маленькую пластмассовую чашечку. Если давать чашку с крышкой, ребёнок не будет так много проливать из неё. Некоторым детям нравятся чашки с ручками.

- Помогите ребёнку научиться глотать воду, сок или адаптированную молочную смесь из чашки. Дайте ребёнку возможность потренироваться. Учёба требует времени! Постарайтесь не переживать из-за пролитого.

- Примерно в 9 или 10 месяцев начните уменьшать число бутылочек, которые ребёнок получает ежедневно. Вместо бутылочки пользуйтесь чашкой.
- Если ребёнку трудно отказаться от утренней бутылочки и бутылочки, которую он получает перед сном, начните отучать от бутылочки в дневное время. Если вы даёте бутылочку перед сном, налейте туда простую воду.
- В перерывах между приёмами пищи давайте ребёнку лёгкие закуски вместо бутылочки. Вместе с закусками дайте молока или сока в чашке.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team