Nhưng mẹo vặt để cai bình

Giờ Ngủ

Cho con uống một ly và ăn nhẹ trước khi đi ngủ, và sau đó chùi sạch răng hoặc nướu (lỏị) của trẻ. Nếu quý vị phải cho trẻ bú bình khi vào giường, hãy đổ nước lã vào bình. Thử những cách khác để vỗ về trẻ thay vì cho bú bình:

- cho trẻ đắp một cái chăn (mền) mà trẻ thích hoặc ôm đồ chơi khi ngủ
- cho trẻ ngậm núm vú giả rửa sạch
- đọc truyện
- hát hoặc văn nhạc
- xoa lưng trẻ
- ôm hoặc đong đưa ru trẻ

Cho Bú Sữa Mẹ

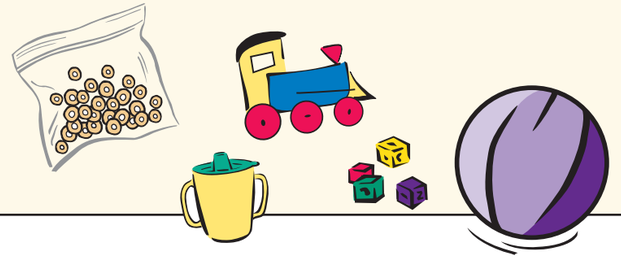
Nếu quý vị vẫn còn cho con bú sữa mẹ thì hay lắm!

Chỉ cần nhớ là sữa mẹ cũng có đường. Nhớ chùi sạch răng và lợi của trẻ ít nhất mỗi ngày hai lần.

Khi đi chơi

Đem theo thức ăn vặt và ly cho trẻ thay vì đem theo bình để bú.

Đem theo ít đồ chơi hoặc sách để trẻ thích thú vui vẻ.



Giúp con đổi từ bình sang ly!

Giữ gìn răng của con quý vị

- Hỏi bác sĩ xem có nên cho trẻ thêm fluoride giọt hay không. Fluoride sẽ giúp bảo vệ răng.
- Dùng bàn chải nhỏ, mềm và thấm ướt (không có kem đánh răng) để đánh răng cho trẻ, ít nhất mỗi ngày hai lần. Khi trẻ được 2 tuổi thì bắt đầu bôi chút kem đánh răng.
- Đưa trẻ đi nha sĩ khi trẻ được 2 đến 3 tuổi — nên đi sớm hơn nếu quý vị nghĩ là có thể bị hư răng.

Tùy quý vị!

Quý vị có thể giúp cho con lớn lên khỏe mạnh, và có răng vững chắc.

Giúp con đổi từ bình sang ly!

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

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Đến Lúc Dùng Ly

6 đến 8 tháng

Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

Tại sao lại đổi sang ly vào lúc này?

Tập cho con cai bình

Em bé đang lớn! Nên tập cai bình khi trẻ bắt đầu ăn thức ăn đặc và tập uống bằng ly.

Tại sao dùng ly?

Lúc này con quý vị cần ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau để chóng lớn. Nếu trẻ bú bình no thì sẽ không ăn đủ những loại thực phẩm bổ dưỡng khác. Trẻ cũng có thể bị những khó khăn khác nếu bú bình quá lâu: hư răng, thiếu máu, lên cân quá mức, hoặc viêm tai.

Hư Răng

Trẻ em có thể bị hư răng khi bú bình.

Tại sao?

Sữa, sữa formula, nước trái cây, và nước ngọt đều có đường. Đường có thể làm hư răng trẻ nếu trẻ bú bình để ngủ hoặc bú bình suốt ngày. Hư răng có thể làm trẻ đau nhức nhiều.

Răng sữa thật quan trọng! Răng sữa giúp con quý vị dễ ăn uống và nói chuyện, và giúp cho loạt răng sau mọc thẳng.

Thiếu Máu

Trẻ bú bình có thể bị thiếu máu hoặc trong máu thiếu chất sắt.

Tại sao?

Trẻ sẽ bú bình đến khi no. Sữa, nước trái cây, và những loại thức uống khác đều ít chất sắt.

Trẻ em cần các loại thực phẩm như thịt, thịt gà, đậu, và cereals WIC để có đủ sắt giúp trẻ tăng trưởng. Thiếu máu sẽ làm cho trẻ cảm thấy mệt mỏi và yếu, kém ăn, chậm lớn, dễ đau ốm, và bị khó khăn học tập.

Mập Nặng Quá Mức

Trẻ bú bình sau khi được một tuổi đôi khi lên cân quá mức.

Tại sao?

Khi bú bình, trẻ có thể bú nhiều hơn lượng cần thiết.

Sau khi con quý vị được một tuổi, mỗi ngày chỉ cần từ 4 đến 6 phần nhỏ sữa hoặc sản phẩm sữa là đủ. Tối đa là 24 ounces (710 milliliters) sữa mỗi ngày. Giới hạn nước trái cây chỉ cho uống khoảng 4 ounces (120 milliliters) mỗi ngày. Dùng ly sẽ giúp uống ít dễ hơn.

Nhiễm trùng tai

Trẻ nằm bú bình có thể bị nhiễm trùng tai.

Tại sao?

Chất lỏng trong bình có thể chảy vào tai trẻ. Do đó một số trẻ bắt đầu bị nhiễm trùng tai.

Tập cho con cai bình...

Quý vị có thể giúp trẻ đổi sang dùng ly bằng cách thử những bước sau:

- Bắt đầu tập cho trẻ dùng ly khi trẻ được khoảng 6 tháng. Thử dùng một ly nhỏ bằng nhựa. Ly có nắp đậy sẽ đỡ đổ tháo hơn. Một số trẻ thích dùng ly có quai cầm.

- Giúp trẻ tập nhấp từng hớp nhỏ nước lã, nước trái cây hoặc sữa formula trong ly. Cho trẻ tập nhiều. Cần tập lâu dài! Đừng ngại đổ tháo.

- Khi trẻ được khoảng 9 hoặc 10 tháng, bắt đầu giảm bớt số bình bú mỗi ngày. Dùng ly thay vào đó.
- Nếu khó bỏ bú bình vào buổi sáng hoặc khi đi ngủ, bắt đầu tập bỏ bú bình ban ngày. Nếu quý vị cho bú bình khi đi ngủ, chỉ đựng nước lã trong bình.
- Cho trẻ ăn vặt khi chưa đến bữa chính thay vì bú bình. Cho trẻ thức ăn vặt và chút sữa hoặc nước trái cây trong ly.

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

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Time for a Cup: 6 to 8 months old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-189