戒奶瓶的建議

就寢時

孩子就寢時用個杯子或小點心來替代一瓶奶，如果孩子必須用奶瓶才能入睡，就給他一瓶白開水。儘量使用其他方法而不用奶瓶來安撫孩子。

- ▲ 給孩子一張他喜愛的毯子或玩具，陪著他睡覺
- ▲ 給他一個乾淨的奶嘴吸吮
- ▲ 說故事給他聽
- ▲ 唱歌或放音樂給他聽
- ▲ 撫摸孩子的背部
- ▲ 抱著或輕搖孩子入睡

母乳哺育

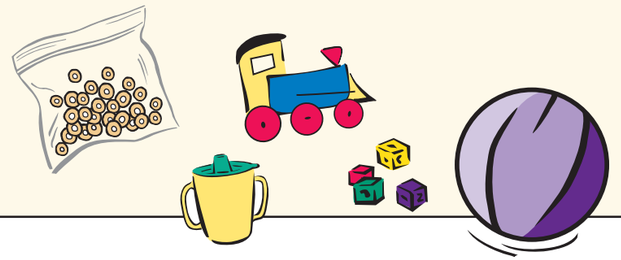
如果你仍然用母乳哺育孩子，真是太好了！

母乳也含有糖份，要記著每天至少替孩子清潔他的牙齒和牙齦兩次。

外出時

用個杯子或點心替代奶瓶，並隨身帶些玩具或書本讓孩子高興。

戒奶瓶的建議



幫助孩子 脫離奶瓶改用杯子！

保持孩子牙齒健康

- ▲ 向醫生詢問給孩子使用氟化物滴劑。氟化物能保持牙齒健康。
- ▲ 用小且軟的濕牙刷（不要用牙膏）每天至少給孩子刷兩次牙。兩歲開始才用少量的牙膏。
- ▲ 孩子在2-3歲期間帶他去看牙醫 - 但如果你認為孩子牙齒現在就有問題，那就即刻帶他去看牙醫。

由你決定一切！

你可幫孩子長得好，長得健康，並擁有一副健康的牙齒。

幫助孩子脫離奶瓶改用杯子吧！

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

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

是使用杯子的時候

6至8個月時

我的目標是: _____

_____

_____

為什麼現在要改用杯子？

讓你的孩子戒奶瓶

你的寶寶長大了！當你的寶寶開始吃固體食物並學習用杯子喝東西時，就可以開始戒奶瓶了。

為什麼要用杯子？

孩子逐漸成長，必需要吃許多各種的食物，使他身體健康地成長。如果只靠喝奶瓶中的飲料，他身體所需的營養就不夠了，就會造成貧血。同時用奶瓶久了會造成齲齒、貧血、超重或耳朵感染等問題。

齲齒

孩子用奶瓶喝飲料會造成齲齒。

為什麼？

母奶、嬰兒配方奶、果汁和甜飲料都含有糖份。如果孩子整天或睡覺時用奶瓶喝飲料，飲料中的糖份會損壞孩子的牙齒。齲齒使孩子非常痛苦和難受。

寶寶的牙齒是非常重要的。健康的乳牙使孩子吃得好，說話清楚，並使將來的恆牙長得整齊。

貧血

長期用奶瓶的孩子會有貧血或血液中含鐵量低。

為什麼？

孩子從奶瓶中喝到的奶、果汁或其他飲料含鐵量低。

孩子需要從肉、雞、豆子和WIC麥片中攝取鐵質以備成長，貧血會造成孩子疲倦和虛弱、食欲不振、發育不良、容易生病和學習困難。

超重

孩子從奶瓶中會喝比身體需要量還多的飲料。

為什麼

一周歲的孩子每天需要喝4-6小份的奶或奶製品就夠了，即不超過24盎襲（710毫升）。每天限喝大約 4 盎司（120 毫升）果汁。如果孩子用杯子就會少喝一些。

耳朵感染

孩子躺著用奶瓶，耳朵易造成感染。

為什麼？

孩子躺著用奶瓶，液體容易流入耳朵，這是為什麼造成耳朵感染的原因之一。

讓孩子戒奶瓶

用以下方法幫助孩子改用杯子

- 在孩子六個月大左右用小的塑膠杯教他開始用杯子。用有蓋的杯子不會把食物弄得到處都是，有的孩子喜歡用有把手的杯子。

- 打翻或弄髒是沒關係的事。畢竟學習是需要時間的，讓孩子多加練習，並教孩子學習小口小口地杯子裡喝水，喝果汁或喝配方奶。

- 孩子在9-10個月大時開始用杯子並減少用奶瓶的次數。
- 早上和睡前如果說很難讓孩子戒掉奶瓶，那就先從白天開始戒，如果睡前要用奶瓶，就用開水替代。

- 在兩次正餐之間的時間， 給孩子吃點心，並在杯子裡放些奶或果汁，以替代一瓶奶。

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