

NUTRITION

On Your
Own

Self-Paced Lesson

SP-000-50 10/12



Lớn lên...và bỏ bình

Cho Trẻ Cứng Răng và Mạnh Khỏe.

Chuyển con bạn từ bú bình sang ly là một bước lớn trong sự tăng trưởng. Uống bằng ly sẽ giúp bảo vệ răng bé khỏi bị chứng mục răng của trẻ thơ, nói cách khác là bệnh sâu răng. Chứng mục răng của trẻ thơ trước kia được gọi là “bệnh sâu răng của trẻ bú bình.” Trẻ nhỏ không uống nhiều khi dùng ly, vì vậy điều này sẽ giúp bé có mức cân lành mạnh và khuyến khích bé ăn nhiều thức ăn ở bàn để giúp bé tăng trưởng.

Khởi sự sớm sẽ làm việc này dễ dàng hơn. Có sao cho bé đổi sang ly vào lúc khoảng một tuổi.

Phần lớn các em bé có thể bắt đầu uống từ ly trong khoảng 6 tới 8 tháng tuổi. Con bạn có thể sẵn sàng uống ly khi bé:

- Có thể ngồi không cần trợ đỡ.
- Ăn thực phẩm nhi đồng bằng muỗng dễ dàng.
- Dùng tay để bóc đồ.

Một số trẻ nhỏ ngưng uống bình rất dễ dàng và những trẻ khác lại mất nhiều thời gian hơn. Khởi sự đúng, thay đổi từ từ và áp dụng kiên trì sẽ giúp con bạn uống bằng ly dễ dàng hơn.



TRONG BÀI NÀY CHÚNG TÔI SẼ GIÚP BẠN:

- Khởi sự đúng cách cho con bạn có thói quen tốt để sau này đổi sang ly một cách dễ dàng hơn.
- Thay đổi từ từ để tập con bạn uống bằng ly giỏi hơn.
- Hãy áp dụng kiên trì và lạc quan.



“Tôi rất hạnh diện rằng con tôi đã đổi từ bình qua ly. Không bị ràng buộc với bình nghĩa là tôi không phải lo lắng về con tôi bị hư răng hoặc uống quá nhiều sữa.”— Claudia, người mẹ WIC

HƯỚNG DẪN ĐỂ CHUYỂN TỪ BÌNH SANG LY

Khởi sự đúng cách (Từ lúc sơ sinh tới 6 tháng)

Hãy đánh dấu hai hoặc ba điều mà bạn đã hoặc định làm cho con mình.

- Chỉ dùng bình cho sữa nhi đồng, sữa mẹ hoặc nước. Không bỏ sữa tươi, nước trái cây, thực phẩm hoặc cơm khô nhi đồng vào bình.
- Chỉ dùng bình để cho bú. Không cho con chơi với bình, dùng bình như một núm vú giả, hoặc ngủ thiếp với nó.
- Tìm cách dỗ con mà không dùng bình. Dùng núm vú giả, mền, đồ chơi mềm, và ôm ấp con trẻ sẽ giúp nhiều.
- Bắt đầu tính trước bạn sẽ giúp con bỏ bình bằng cách nào. Có kế hoạch và áp dụng kiên trì sẽ giúp việc bỏ bình dễ dàng hơn.

Thay đổi từ từ (6 tới 12 tháng)

Hãy đánh dấu hai hoặc ba điều mà bạn đã hoặc định làm cho con mình.

- Bắt đầu bằng một cái ly dễ dùng. Loại có tay cầm thì con bạn nắm dễ hơn. Loại ly có nắp đậy giúp bé trong khi tập dùng, nhưng đừng cho bé ôm ly đi vòng vòng cả ngày..
- Bắt đầu bằng cách cho uống ly thay thế một bình. Khi bé quen hơn, thay thế một bình nữa bằng ly. Tiếp tục như vậy cho tới khi tất cả lần dùng bình được thay bằng ly.
- Nếu bé không chịu uống sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng bằng ly và chưa quen thức ăn, bé vẫn cần sữa mẹ và sữa nhi đồng cho nhu cầu dinh dưỡng. Cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng như thường và tiếp tục cho dùng ly vào những bữa khác.
- Hãy làm cho việc uống ly thích thú! Chọn ly có màu sắc rực rỡ hoặc có vẽ hình. Làm cho bé thích thú bằng cách vỗ tay hoặc làm tiếng kêu vui nhộn của các con thú mỗi lần bé uống một hợp sữa. Có thể con bạn sẽ tiếp tục uống sữa chỉ để nghe những tiếng ngộ nghĩnh của mẹ.

Hãy áp dụng kiên trì (12 tháng và lớn hơn)

Hãy đánh dấu hai hoặc ba điều bạn đã hoặc dự định làm cho con mình.

- Cai sữa bình có thể khó khăn cho trẻ mới biết đi. Hãy cho con nhiều ôm ấp, đu đưa hoặc ru hò để dỗ bé.
- Đừng cho con cái bình mỗi khi bé khóc. Vứt bỏ hoặc cho đi hết bình để bạn khỏi bị mềm lòng dùng đến nó. Nếu bạn muốn để dành cho sau này, hãy để trên gác lửng hoặc nơi cất giữ. Không nhìn thấy thì không nghĩ đến.
- Nếu con bạn có trở ngại uống sữa tươi nguyên chất bằng ly khi bé được một tuổi thì đừng nản lòng. Hãy tiếp tục cho uống ly, nhưng cho bé đồ ăn chứa nhiều chất vôi như phô-mai, dao-ua, hoặc nước trái cây có tăng thêm chất vôi vào những bữa phụ để giúp bé cứng xương. – Hãy áp dụng kiên trì!
- Hãy giữ lạc quan! Nếu con trẻ thấy bạn bực mình khi bé không dùng ly, điều này cũng làm trẻ bực bội nữa. Khen thưởng bé bằng những cái ôm, những nụ hôn và cổ vũ mỗi khi bé uống từng ngụm từ cái ly mới. Mỗi một ngụm đều đáng kể!

Chúc mừng bạn đã hoàn tất! Bây giờ bạn nên có tối thiểu 6 điều mới để thử ở nhà.

Nếu bạn đang có trở ngại trong lúc tập con uống bằng ly, bạn không là người duy nhất đâu. Nếu con bạn tiếp tục không chịu uống từ ly sau khi được một tuổi, xin vui lòng nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng WIC hoặc với bác sĩ của bạn để biết thêm các đề nghị khác.