

## 我在長大!

當我學著用杯子喝時，我正在學習全新又有趣的事物。現在告訴我杯子這個東西，可以幫助我在一歲左右就會用杯子喝牛奶。我可能看起來還太小，但當我對固體食物有興趣時，你就會知道我已經準備好了。我需要協助和練習。在我學習時告訴我你對我感到驕傲。



### 我準備好使用杯子，當：

- 我開始用湯匙吃東西時。
- 我可以坐在高腳椅上時。
- 我拿起你的杯子時。我也想要長大!

## 乳牙

我的乳牙是幫助我吃得好和說得好的重要工具。只放水、母乳或配方奶在我的杯子裡。



當我早上醒來還有晚上睡覺前，一定會清潔我的牙齒和牙齦。讓我的牙齦和牙齒保持清潔和健康也有助於我的出牙期。親親擁抱我後再抱我上床。在白天讓我用奶瓶和杯子。如果讓我睡覺時含著奶瓶或杯子，對我的牙齒是不健康的。

## 奶瓶再見，歡迎我的一歲生日!

當我的一歲生日即將到來時，我已準備好不再使用我的奶瓶了。我需要你的協助讓我成功的跟奶瓶說再見。有許多方法可以讓我開始戒掉奶瓶。這裡有 2 個概念可以幫助你：

### 概念 1:

- 試著每次在我的奶瓶裡減少一點，然後在我的杯子裡增加一點。例如，如果我通常喝 6 盎司，就試著在我奶瓶裡放 4 盎司。
- 為了持續讓我戒掉奶瓶，過了幾天之後，在我的奶瓶裡減少一點，然後在我杯子裡增加一點。

### 概念 2:

- 一天給我少於一瓶，然後以杯子代替。每隔幾天再做一次，直到我只使用杯子為止。
- 將我晚上喝的奶瓶留到最後。

### 幫助我戒掉奶瓶的方法:

- 你是我的偶像! 我想要在桌上用杯子喝。
- 將我的奶瓶藏起來。如果我沒有看到奶瓶，我要它的可能性就更低。
- 跟我討論有關長大的事。讓我知道你對我感到驕傲。
- 當我們外出時，隨身攜帶我的書或小玩具。帶著健康的點心和杯子，以備我肚子餓或口渴。



我已經可以用  
杯子了!

我現在可以學著用杯子喝!



DOH 961-189 June 2015 Chinese

對於殘障人士而言，一經索取即提供其他形式的本項文件。欲索取文件，請致電 1-800-841-1410 (文字電話: 711)。



Washington State WIC Nutrition Program

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

華盛頓州婦幼營養補助計畫並未有任何差別待遇。本機構提供公平對等的機會。

本刊物改編自加州婦幼營養補助計畫。經批准再行印製。

## 用杯子喝：

- 有助於我的健康。
- 可以讓我的耳朵不易感染。
- 幫助我維持健康體重。



## 教我如何用杯子！

學著用杯子，對我們來說是全新又特別的時刻。

我需要幫助來學著如何用杯子喝。當我約 6 個月時，請開始用杯子給我母乳、配方奶或水。

- 有蓋的小塑膠杯，可以幫助我在換到無蓋的杯子前學習。如果我的杯子有管子，那麼硬的塑膠管對我最好。
- 請幫我找沒有塞子或奶嘴吸吮的杯子。這可以幫助我學習如何用杯子喝而不是用奶瓶吸。
- 開始時，請只放一點點的水、母乳或配方奶在我的杯子裡。當我更會用杯子時，你可以給我多一點。
- 當我可以與我的家人在點心和用餐時坐在桌旁用我的杯子會很有趣。

## 讓我用下面的方法來練習 用我的杯子小口喝：

- 坐在我的高腳椅上，或將我抱在你的腿上。
- 當我開心、休息，和沒有太餓時，找個時間來練習。
- 給我幾口食物，然後用我的杯子喝一二口。
- 在整個吃飯時間持續的給我幾口食物，然後用杯子小口喝。
- 讓照顧我的人知道我正在學著用杯子喝，這樣他們也可以幫助我練習。

## 請繼續嘗試。

如果我在一開始時不喜歡我的杯子，請繼續嘗試。我可能要花幾個星期來學習怎麼用杯子。當你在吃飯時間跟我輕鬆玩耍，我會更想要嘗試新的事物。

## 請保持耐心。

我在一開始時可能會弄得到處都是，需要你在我喝的時候幫我拿著杯子。我需要很多練習，所以在我學習時請對我有耐心。

當你讓我用湯匙吃東西、用杯子喝時，你在幫助我學習良好的終身飲食習慣，中間請讓我休息，當我吃飽時讓我停下來。



## 當我是比較大的嬰兒或幼兒時，關於就寢時間 的一些有用提示。

當我約 9 或 10 個月時，請用杯子取代我的奶瓶。

在我約一歲時，睡覺時請給我一杯水和一塊點心來取代奶瓶。

我最喜歡的時間是當我有睡覺用的奶瓶時。所以請把這段奶瓶換杯子的步驟留到最後。這裡有些可以替代奶瓶的東西。

下列行為會讓我感覺舒服：

- 在我一歲以後，才跟我最喜歡的玩具或毯子睡覺。
- 你唸故事給我聽。
- 音樂或唱歌。我喜歡你唱歌給我聽。
- 你輕柔摩擦我的背。
- 靠著你或抱著我。



## 持續餵母乳。

如果你餵我喝母乳，請繼續餵我喝！我喜歡這樣在一起的特別時刻。