

Con đang lớn!

Khi con học cách uống bằng cốc, con đang học một điều mới mẻ và thú vị. Cho con làm quen với cốc ngay lúc này sẽ giúp con chuẩn bị sẵn sàng uống sữa bằng cốc trong dịp sinh nhật một tuổi của con. Con dường như còn quá nhỏ, nhưng mẹ biết con đã sẵn sàng khi con quan tâm đến thức ăn rắn. Con sẽ cần được giúp đỡ và luyện tập. Hãy cho con biết mẹ tự hào như thế nào về con trong khi con đang học.



Con đã sẵn sàng để dùng cốc khi:

- Con bắt đầu ăn bằng thìa.
- Con có thể ngồi dậy từ ghế cao.
- Con với lấy kính của mẹ. Con cũng muốn lớn lên!

Răng Sữa

Răng sữa rất quan trọng đối với con để giúp con ăn và nói tốt. Chỉ cho nước, sữa mẹ, hoặc sữa công thức vào cốc cho con.



Luôn luôn làm sạch răng và nướu của con khi con thức dậy vào buổi sáng và trước khi con đi ngủ vào ban đêm.

Giữ gìn nướu và răng của con sạch sẽ và khỏe mạnh cũng sẽ giúp con mọc răng.

Ôm và hôn con khi dỗ con đi ngủ. Cất bình sữa và cốc của con cho ban ngày. Ngủ gật với bình sữa hoặc cốc sẽ không tốt cho con hoặc răng của con.

Tạm biệt bình sữa, xin chào sinh nhật đầu tiên!

Khi con sắp được một tuổi, con đã sẵn sàng ngừng sử dụng bình sữa. Con cần mẹ hỗ trợ để thực hiện quá trình chuyển tiếp này. Có nhiều cách khác nhau để bắt đầu ngừng sử dụng bình sữa. Dưới đây là 2 ý tưởng có thể giúp mẹ thực hiện:

Ý Tưởng 1:

- Hãy thử cung cấp cho con chất lỏng trong mỗi bình sữa ít hơn một chút và nhiều hơn trong cốc. Ví dụ như nếu con thường uống 6 ao xơ, hãy thử chỉ cho 4 ao xơ vào bình.
- Để tiếp tục quá trình chuyển tiếp này, sau một vài ngày hãy cho ít chất lỏng hơn vào bình và nhiều hơn nữa vào cốc.

Ý Tưởng 2:

- Cho con dùng ít hơn một bình sữa trong một ngày và thay thế bằng cốc. Thực hiện điều này trong vài ngày, cho đến khi con chỉ sử dụng cốc.
- Cuối cùng mới ngừng dùng bình sữa ban đêm.

Các cách mẹ có thể giúp con:

- Mẹ là tấm gương của con! Con thích uống từ cốc trên bàn.
- Để bình sữa ngoài tầm nhìn của con. Nếu không nhìn thấy, con sẽ ít có khả năng đòi bình sữa hơn.
- Nói chuyện với con về việc con lớn lên. Hãy cho con biết mẹ tự hào về con.
- Khi đi ra ngoài, mẹ hãy mang theo các cuốn sách hay đồ chơi nhỏ của con. Chuẩn bị bữa ăn nhẹ lành mạnh và một chiếc cốc trong trường hợp con đói hoặc khát.



Con đã sẵn sàng dùng cốc!



DOH 961-189 June 2015 Vietnamese



Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở các định dạng khác theo yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử. Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.
Ấn phẩm này được lấy từ Chương Trình WIC California. Được phép tái bản.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Bây giờ con có thể học uống bằng cốc!

Uống bằng cốc:

- Tốt cho răng của con.
- Giúp con ít bị nhiễm trùng tai hơn.
- Giúp con có cân nặng lành mạnh.



Dạy cho con cách sử dụng cốc!

Học cách sử dụng cốc là thời gian mới mẻ và đặc biệt cho cả mẹ và con.

Con cần giúp đỡ để học cách uống bằng cốc. Khi con được khoảng 6 tháng tuổi, mẹ hãy cho con uống sữa mẹ, sữa công thức hoặc nước trong cốc.

- Một chiếc cốc nhựa nhỏ có nắp sẽ giúp con học trước khi con chuyển sang cốc không có nắp. Nếu cốc của con có vòi, vòi nhựa cứng sẽ thích hợp nhất với con.
- Hãy tìm một chiếc cốc không có nút hay núm để bú. Điều này giúp con học cách uống bằng cốc thay vì bú từ bình.
- Bắt đầu bằng cách chỉ cho một ít nước, sữa mẹ hoặc sữa công thức vào cốc. Mẹ có thể cung cấp cho con nhiều hơn khi con dùng cốc tốt hơn.
- Con thấy vui khi con có thể ngồi vào bàn và sử dụng cốc cùng với gia đình vào bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính.

Hãy để con tập uống từng ngụm từ cốc bằng cách:

- Cho con ngồi trên ghế cao, hoặc bế con trong lòng mẹ.
- Chọn thời điểm để tập luyện khi con đang vui và được nghỉ ngơi và không quá đói.
- Cho con ăn một vài miếng thức ăn và sau đó uống một hoặc hai ngụm từ cốc.
- Tiếp tục cho con ăn một vài miếng thức ăn và uống từng ngụm từ cốc trong suốt bữa ăn.
- Cho những người chăm sóc con biết rằng con đang học cách uống bằng cốc để họ cũng có thể giúp con tập luyện.

Hãy tiếp tục cố gắng.

Nếu ban đầu con không thích cốc, mẹ hãy tiếp tục cố gắng. Con có thể cần một vài tuần để học cách sử dụng cốc. Khi mẹ biến giờ ăn thành thời gian thư giãn và vui vẻ, con có nhiều khả năng muốn thử những điều mới mẻ hơn.

Hãy kiên nhẫn.

Ban đầu, con có thể làm bừa bãi và cần mẹ giữ cốc trong khi con uống từng ngụm. Con cần tập luyện nhiều, nên hãy kiên nhẫn với con trong khi con học tập.

Mẹ giúp con học tập các thói quen ăn uống tốt cho cuộc sống khi mẹ cho con ăn bằng thìa, uống từng ngụm bằng cốc, nghỉ chút giữa lúc ăn và uống và cho phép con dừng lại khi con no.



Lời khuyên hữu ích về giờ ngủ khi con lớn hơn một chút hoặc chập chững biết đi.

Khi con được khoảng 9 hoặc 10 tháng tuổi, hãy dùng bình sữa và thay vào đó, hãy dùng cốc.

Khi con sắp được một tuổi, khi đến giờ ngủ, hãy cho con uống nước bằng cốc và ăn nhẹ thay vì dùng bình sữa.

Thời gian yêu thích của con có thể là khi con dùng bình sữa trước giờ ngủ.

Cuối cùng mới chuyển tiếp từ bình sữa sang cốc. Sau đây là một số thứ có thể thử dùng thay cho bình sữa.

Con có thể được an ủi bằng cách:

- Ngủ với đồ chơi hoặc chiếc chăn yêu thích, chỉ khi con trên 12 tháng tuổi.
- Một câu chuyện mà mẹ đọc cho con.
- Nhạc hoặc hát. Con thích khi mẹ hát cho con nghe.
- Khi mẹ xoa nhẹ lưng cho con.
- Khi mẹ đu đưa con hoặc bế con.



Tiếp tục cho con bú sữa mẹ.

Nếu mẹ đang cho con bú, hãy tiếp tục làm vậy! Con yêu thời gian gần bó đặc biệt này.