



โรงพยาบาลจุฬารัตน์
CHULABHORN HOSPITAL

Good Bye ขวดนม



“ทุกชีวิตของคนไข้คือหัวใจของเรา”



ควรเลิกขวดนม ที่อายุเท่าไร?



ควรเลิกขวดนมที่อายุ 12 เดือน และไม่เกิน 15 เดือน ตามคำแนะนำของ AAP* โดยเริ่มสอนให้เด็กเริ่มใช้ แก้วตั้งแต่ 6 ถึง 9 เดือน ซึ่งเป็นวัยที่นั่ง เริ่มกินข้าว จากช้อน และถือแก้วเองได้

*The American Academy of Pediatrics (AAP)



ถ้าเลิกขวดนมช้า หรือไม่เลิกส่งผลอย่างไร?

มีปัญหาเรื่องฟันผุ ฟันเก ฟันไม่สบ
เพิ่มความเสี่ยงของหูอักเสบ



ข้อดีของการเลิกขวดนม



- ทานอาหารได้มากขึ้น
- ฝึกการเคี้ยวอาหาร
- พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมือ

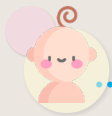


บ้ายบาย

ขวดนม

ได้แล้วจ้า





.....มาเตรียมความพร้อมกัน.....



● พ่อแม่พร้อม :

คุณพ่อคุณแม่ต้องตกลงกันก่อนว่าจะเลิกขวดนมรวมถึงผู้ดูแลคนอื่นในบ้านด้วย

● ลูกพร้อม :

ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย

● ใจพร้อม :

ในช่วงแรกที่เลิกขวดนม ลูกอาจจะมีร้องไห้ โวยวาย หรือกินนมน้อยลง ไม่ยอมกินจากแก้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องใจแข็งอดทน พอเด็กเริ่มหิวก็จะหันมากินนมจากแก้วเอง มักเป็นประมาณ 1 สัปดาห์

วิธีเลิกขวดนมมี 2 วิธี

1. ค่อยเป็นค่อยไป

ค่อยๆ ลดการใช้ขวดนมลงในแต่ละวัน

2. ตัดเลย

เก็บขวดนมทั้งหมด วิธีนี้ผู้ปกครองต้องมีความหนักแน่นและอดทนกว่าวิธีแรก เพราะลูกอาจจะร้องไห้แง และยังปรับตัวไม่ทันในช่วงแรก

สามารถเลือกวิธีแบบใดแบบหนึ่งในการเลิกขวดนมได้ ทั้งนี้ขึ้นกับความสะดวกของผู้ปกครอง และลักษณะพื้นฐานนิสัยของเด็กในการปรับตัว



มาเลิกขวดนม กันเถอะ



บอกลูกล่วงหน้าเพื่อเตรียมใจ



ฝึกให้ลูกใช้ถ้วยหัดดื่ม หรือแก้วน้ำแบบ
หุ้บที่ลูกชอบ



ค่อยๆ ลดความถี่และปริมาณนมในขวด
และเพิ่มใส่แก้วแทน



ฝึกไม่ให้หลับคาขวดนม หากิจกรรมอื่น
มาดึงดูดความสนใจแทน เช่น หาตุ๊กตา
หมี่มากอดแทนขวดนม เล่านิทานก่อนนอน



เก็บขวดนมไม่ให้เห็น



ชมเชยหรือให้รางวัล เมื่อลูกทำได้



ทุกขั้นตอนต้องใช้เวลา บางคนใช้เวลาเป็นสัปดาห์
บางคนเป็นเดือน ไม่ใจร้อน ไม่ควรบังคับ สร้าง
บรรยากาศการกินที่สนุกและมีความสุขให้แก่ลูกน้อย

