

Chọn cái tách để bé tập uống

- không có van đóng mở
- nắp vặn / nắp chụp trên
- có tay cầm
- dễ rửa



Tránh:

dùng tách có núm vú/vòi/van mà bé phải bú.

Soạn thảo vào tháng Mười 2005 do
Đội Dinh dưỡng Cộng đồng Bankstown.



Health
South West Sydney
Local Health District

Cho bé đi ngủ mà không cần bình



3 lý do chính đáng để bỏ bú bình

Em bé mà tiếp tục dùng bình sau 12 tháng sẽ dễ bị:

- **hư răng**
- **nhiễm trùng tai**
- **thiếu chất sắt**

Tái duyệt bởi Mạng lưới Quảng bá Sức khỏe Răng miệng NSW
(NSW Oral Health Promotion Network) và được bảo trợ bởi:



Health
Centre for
Oral Health Strategy

2011 – SHPN: (COHS) 110267

Muốn có thêm nhiều bản của tài liệu này, hãy liên lạc:
Better Health Centre qua (02) 9887 5450

Có thể tải các bản của tập hướng dẫn này qua tiếng
Anh và các thứ tiếng khác từ địa chỉ trang mạng
www.mhcs.health.nsw.gov.au

Dạy cho em bé của quý vị uống từ cái tách

Tốt nhất cho sức khỏe của bé

Bắt đầu lúc
bé khoảng

6
tháng



Vietnamese

Khi bé 6 tháng

Em bé thường uống sữa mẹ hoặc sữa bột dành cho em bé. Hãy cho bé đi ngủ mà **không cần** cái bình.



Em bé bắt đầu:

- ăn thức ăn từ muỗng

- uống nước đã đun sôi để nguội
- dùng cái tách



6-12 tháng

Em bé vẫn dùng sữa mẹ hoặc sữa bột (infant formula).

Em bé học cách:

- uống từ cái tách
- ăn thức ăn của gia đình.



12 tháng

Em bé bỏ bình, và uống nước từ cái tách.



Lúc 18 tháng

Em bé:

- tự ăn
- uống từ cái tách.



Việc cho bé uống sữa mẹ có thể tiếp tục quá 18 tháng nếu tiện cho cả mẹ và con.

Em bé có thể uống những gì

6-12 tháng	<ul style="list-style-type: none">• sữa mẹ (nên dùng)• sữa bột loại dành cho em bé (infant formula)• nước vôi đã đun sôi để nguội
12-18 tháng	<ul style="list-style-type: none">• sữa mẹ (nên dùng)• sữa bò nguyên kem và không hương vị (lên tới 600mls/ngày*)• nước (khi khát)

* hoặc các thức ăn khác từ sữa.

200ml sữa = 200g sữa chua (yoghurt) = 1 lát phô mát (cheese)