

## 選擇一個杯子進行練習

- 沒有閥門
- 可以扣緊或旋緊的蓋子
- 有杯柄
- 便於清洗



### 杯子不要有：

奶嘴、噴嘴或可以讓寶寶吮吸的閥門。

## 將寶寶放在床上，不要使用奶瓶。



### 不要使用奶瓶的三個重要原因

超過12個月的寶寶如果繼續使用奶瓶，就比較可能發生：

- 蛀牙
- 耳朵傳染
- 缺鐵

由新州口腔保健促進網路修訂，並獲得以下贊助：



2011 — SHPN: (COHS) 110267

如果需要更多份數的這份資料，請跟Better Health Centre聯絡，號碼是 (02) 9887 5450

這本小冊子的英語和其他語言版本可以從下列網站下載：[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

## 教寶寶用杯子喝東西

對寶寶的健康最有益

從大約  
6  
個月開始



Chinese

Bankstown社區營養隊伍於2005年10月編制。



Health  
South West Sydney  
Local Health District

## 在6個月時

寶寶主要是喝母乳或嬰兒配方奶。將寶寶放在床上，**不要**使用奶瓶。



寶寶開始：

- 用匙子吃食物

- 喝涼開水
- 使用杯子。



## 6至12個月

寶寶仍然喝母乳或嬰兒配方奶。

寶寶學會：

- 用杯子喝東西
- 吃家常食物。



## 12個月

寶寶不再用奶瓶，而是用杯子喝東西。



## 到18個月大時

寶寶能夠：

- 自己吃東西
- 用杯子喝東西。



在18個月以後可以繼續用母乳餵養，如果這樣對母親和寶寶都合適的話。

## 您的寶寶可以喝些什麼

6至12個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 母乳（推薦）</li><li>• 嬰兒配方奶</li><li>• 涼開水</li></ul>
12至18個月	<ul style="list-style-type: none"><li>• 母乳（推薦）</li><li>• 純全脂牛奶（每天最多600毫升*）</li><li>• 水（口渴時）</li></ul>

\* 或其他乳製品。

200毫升奶=200克優酪乳=1片乳酪