

Teach your baby to drink from a cup

教会宝宝用杯子喝东西

最有益于婴儿健康 (6个月大及以后)

6个月时

婴儿主要靠母乳或婴儿配方奶粉。

婴儿开始：

- 用勺子进食
- 饮用凉的开水
- 使用杯子。

6 - 12个月

婴儿仍然吃母乳或婴儿配方奶粉。

婴儿学习：

- 通过杯子喝东西
- 吃家常饮食。

12 - 18个月

帮助宝宝放弃奶瓶，改用杯子喝东西。

18个月时

婴儿可以：

- 独立进食
- 通过杯子喝东西。

18个月后，若情况对于母婴均合适，则可以继续母乳喂养。

您的宝宝可以喝什么

6 - 12个月	<ul style="list-style-type: none">• 母乳 (推荐)• 婴儿配方奶粉• 凉开水
12 - 18个月	<ul style="list-style-type: none">• 母乳 (推荐)• 全脂牛奶 (每天最多600毫升*)• 水 (口渴时)• 果汁 (不能每天喝) (1份果汁兑3份水)

* 或其他乳制品：200毫升牛奶 = 200克酸奶 = 1片干酪

选择一个训练杯

轻便

杯柄——便于掌握

塑质——不会摔破

旋转盖或搭扣盖

吸口——简洁，便于清洗

避免：带奶嘴的杯子，因为婴儿不得不吮吸；以及带吸管的杯子，因为吸管难以清洗。

放弃奶瓶的3大原因

满周岁后的婴儿，若继续使用奶瓶，则更容易患：

- 蛀牙——因牛奶、果汁、汽水、稀释的有味饮料、加糖饮料所引起
- 耳感染——因躺着喝东西所引起
- 缺铁——因牛奶喝得过多，饮食不够多样化引起婴儿上床后，不要给其奶瓶。

Developed by the Bankstown Community Nutrition Team
Copies of this pamphlet in English and other languages can be downloaded from www.mhcs.health.nsw.gov.au

SYDNEY SOUTH WEST AREA HEALTH SERVICE
NSW HEALTH