

Когда ребенку  
исполнится год,  
используйте его  
бутылочки для  
чего-то другого



Длительное  
кормление  
ребенка из  
бутылочки  
может  
испортить  
его улыбку.

# ИСТОРИЯ ЛИНН: «Неужели это случилось с моей дочерью?»



Линн со своей дочерью Мэган

«Я – мать шестерых детей. Долгие годы я видела изображения черных, испорченных детских зубов и думала: какая же мать может допустить, чтобы такое случилось с ее ребенком? На прошлой неделе я привела свою трехлетнюю дочку Мэган к стоматологу и поняла, что я сама оказалась такой матерью! Из-за сока у нее сошла эмаль на пяти зубах. Теперь ее прекрасная улыбка испорчена уродливыми серебряными коронками на зубах.

Моей первой реакцией было: «Боже мой. Как это могло случиться? Такое не могло произойти с моей дочерью». В кабинете стоматолога со мной случилась истерика, и я проплакала два дня.

Я думала о том, как это может изменить жизнь Мэган. Станет ли она стеснительной, боясь улыбаться на людях из-за своих зубов? Изменится ли ее чудесный характер? Не будет ли она прятаться от людей в своем смущении? Я подумала о том, что я могла бы сделать по-другому, – и снова заплакала.

Мэган было почти два года, когда родился ее братик. Занимая ее бутылочкой с соком, я могла уделить время на то, чтобы следить за обоими детьми. И она любила сок! Я знала, что это было для нее не очень хорошо, но не сильно задумывалась об этом. В конце концов, ничего же не случилось с моими старшими детьми. И было легче сдать в ответ на ее хныканье и вопли, чем сказать: «Больше никакого сока». Теперь я расплачиваюсь за эти недолгие минуты спокойствия – также, как и Мэган. Хотела бы я быть тогда сильной.

Я люблю Мэган. Я сделаю все, чтобы пройти через это. Теперь, когда она хочет пить, я даю ей воду. Но чистая вода пока не может соперничать с соком. Я стараюсь развлечь ее, добавляя лед, принося воду в смешной чашке, иногда с соломинкой. И никаких содовых напитков. Во время еды она пьет молоко – даже если ест не дома. Не проходит и дня, чтобы я не глядела на улыбку.

Мэган и не задумывалась о произошедшем. Я рассказываю всем о том, чему я научилась такой дорогой ценой: незначительные действия со временем могут привести к большим переменам. Да, это может случаться и с вами».

## СПИСОК ЛИНН: как защитить улыбку своего ребенка

- **Исключайте питание из бутылочки раз в несколько дней. Делайте это постепенно.**
- **Не позволяйте ребенку брать бутылочку в кровать, ползать или гулять с ней.**
- **Давая ребенку бутылочку, всегда держите его на руках.**
- **Предлагайте чашку во время кормления.**
- **Постепенно предлагайте больше еды из чашки и меньше из бутылочки.**
- **Не наливайте сладкие жидкости, такие как сок или сладкие газированные напитки, в бутылочки.**
- **Если ваш ребенок не ложится спать без бутылочки, наполняйте ее водой.**
- **Предлагайте воду вместо сока.**
- **После еды протирайте своему ребенку зубы влажной тканью или чистите маленькой зубной щеткой.**
- **Помогайте своему ребенку чистить зубы, по крайней мере, до тех пор, пока он не научится завязывать шнурки.**