

Đơn giản hóa thay đổi từ bú bình sang
uống ly bằng vài sáng tạo nhỏ.



Cái ly nhỏ thần kỳ sẽ làm
biến mất bình sữa

CÂU CHUYỆN CỦA KARLENE: “Tôi tự hào con tôi đã bỏ bú bình sang uống ly”

“Với tôi, cho con bú là tất cả tình yêu. Tôi thích thời gian chúng tôi bên nhau, ngay cả khi không nói lời nào. Tôi thích ôm ấp em. Hơn tất cả, tôi thích con tôi phụ thuộc vào tôi về mọi thứ. Bình sữa là nguồn hạnh phúc của tôi cũng như của con tôi.

Karyanah-Faith là con gái út tôi. Khi bác sĩ khuyên em dùng ly lúc sáu tháng tuổi, tôi không bằng lòng với điều đó. Rốt cuộc, có nghĩa là con tôi đã lớn lên. Như vậy thì có gì sai khi để trẻ bú bình đến hai tuổi hay lớn hơn?

Sau vài ngày bất bình, tôi thấy mình ích kỷ. Tôi là mẹ, và các bà mẹ thì luôn giúp con mình vượt qua nhiều giai đoạn quan trọng. Các bà ủng hộ tính độc lập của trẻ, chớ không khuyến khích em lệ thuộc vào ai. Và mẹ cũng luôn che chở cho con mình. Tôi thấy con tôi phụ thuộc vào tôi về tất cả mọi việc—kể cả việc biết cách giữ gìn để con không bị sâu răng sữa.

Và như vậy tôi bắt đầu bỏ bú bình sang uống ly. Đầu tiên, tôi em chơi với ly rỗng trong vài ngày. Không cần phải mua ly đặc biệt—ly nhỏ thường là được. Ban đầu tôi cho uống sữa bằng ly vào bữa ăn giữa ngày.

(Karyanah-Faith vẫn còn thích được ôm ấp ngay khi thức dậy và lúc đi ngủ), Tôi vẫn giữ em trong lòng khi cho em uống sữa bằng ly.

Không có gì khó. Tôi chỉ cho em uống bằng ly mỗi ngày. Sau vài tuần, tôi cho uống vào bữa ăn sáng và sau đó vào bữa chiều. Một hôm, khi em được khoảng 14 hay 15 tháng, em bỏ hẳn bú bình. Điều này là một thay đổi lớn cho tôi hơn là cho con tôi.

Tôi đã học được vài mảnh lời để giúp em cai sữa dễ dàng hơn. Đơn giản như dùng ống hút làm em khỏi chú tâm vào cái ly. Có thể ca các bài hát như “For She’s A Big Girl Now” (hát theo giai điệu “For He’s A Jolly Good Fellow”) để tạo ra một cuộc phiêu lưu. Và trở lại bú bình trong những lúc khó khăn như khi Karyanah-Faith bị bệnh hay thay đổi nơi giữ trẻ.

Tôi tự hào vì con tôi đã bỏ bú bình sang uống ly được rồi. Không còn bú bình có nghĩa là tôi không còn phải lo chuyện sâu răng hay uống quá nhiều sữa. Và hơn tất cả, khi Karyanah-Faith đến tuổi phá rối lúc 2 tuổi, tôi sẽ bớt được một việc phải lo—cho đến khi chúng tôi bắt đầu tập đi cầu”.

Hướng dẫn của Karlene để bỏ bú bình sang uống ly.

- Chỉ dùng bình để bú sữa. Không cho trẻ ngậm và chơi với bình.
- Không bao giờ cho trẻ đem bình lên giường.
- Cho trẻ uống nước trong ly khi em khát vào ban đêm.
- Thỉnh thoảng, thưởng cho trẻ uống nước trái cây trong thời gian cai bú bình—nhưng không bao giờ uống trong bình.
- Tạo thêm nhiều điều kiện thoải mái khác như hát, đọc sách và chơi.



Karlene và Karyanah-Faith



For more information about infant oral health please visit: <http://www.ct.gov/dph/homebyone>
Cover photography by Michael Young www.yamstudio.com
Reprinted with permission of the Massachusetts WIC Program

