



家長對寶寶的三大煩惱(一)：戒奶樽

你們知道現今社會的寶寶到多少歲才開始戒用奶樽呢？踏入一歲？三歲？在一次言語治療師的餵食訓練的進修課程中，一位同行提及曾遇一位九歲還在用奶樽的孩子！這雖然是一個誇張的例子，但一個3-4歲兒童，仍有兩至三餐用奶樽喝奶的例子，則不足以為奇！

上期提到幼童在餵食吸吮期，舌頭、顎骨、唇部成一個單位的活動，舌頭呈伸前、縮入的活動模式。當幼童成長至4-6個月，在期待匙羹時已有吸啜反應，家長於這時候已可間中運用匙羹餵奶，讓他們開始接觸其他餵食的方法。到了7-9個月，開始發展運用合唇吞下半固體；約1歲時，吞嚥液體時的合唇力相對增強；故幼童由7個月開始，已可逐步試用杯子喝奶，減少用奶樽了！同時亦可循序漸進地引入半固體。幼童出牙仔後，更可開始引入固體，以發展其咬食的咀嚼動作。

過分沉溺運用/未能戒奶樽可能會：

- 1) 減少其他餵食的經驗，或會延遲合唇、舌頭及顎骨穩定的發展；
- 2) 未能適應就讀幼兒班時，以杯子喝液體的要求；
- 3) 抗拒試食半固體/固體



幼童有不同特性，方法需靈活變通

提供機會

有些幼童未能戒用奶樽，純粹是家長沒有提供機會而已。只要讓他試用，有些就會順利過渡。

支援心理需要

運用奶樽時的吸啜動作，猶如吃母乳，是尋求安全感的表現。家長可以訓練幼童用杯子時，靠近他，用身體距離來增加其安全感。

改變奶的濃度

既然幼童愛用奶樽，家長則可把樽內的奶沖淡，同時可放他們一向喜愛的奶於杯子內，使他們逐漸寧願用杯取替喝奶。

創作戒奶的故事

家長可為幼童創作故事。特別適合於兩歲半以上，有一定語言理解及表達能力的幼童。

故事焦點放在幼童已長大。邀請幼童一起參與故事。邊說、邊畫、邊做！

例：

媽：「你話奶樽係邊個用架？」

童：「BB！」

媽：「係喎，咁你幾多歲？要用咩飲架？」

童：「3歲！杯！」

媽：「嘩！你3歲，咁大個啦！咁要同奶樽講咩呢？(拜拜)咁不如你幫佢搵個地方收埋，同佢講拜拜啦！」(請他在畫板上的奶樽打個交叉)。

繼而讓幼童親自隨意找個地方收起奶樽，並與奶樽說「拜拜」！然後立即用一個杯子(可按需要加飲管)，讓他喝一點，並即時給予口頭或視覺上的讚賞。最後完結故事時：

媽：「你大個女，開唔開心呀？係喎！大個女，用杯仔飲！囡囡開心，爸爸媽媽開心，老師都好開心！」

視覺獎勵計劃

要改幼童的行為，最佳是以獎勵計劃提升動機。如每天開始有一次運用杯子喝奶/液體，家長則讓幼童自己貼上一粒星星，以示獎勵。

當然以上的建議不是唯一的方法，且不是做一次會立即完全戒掉的。家長需按幼童的反應，想出妙法，不要因一次的失敗而放棄啊！