

## Я расту!

Когда я учусь пить из чашки, я учусь чему-то новому и интересному. Если ты сейчас приучишь меня пить из чашки, мне будет проще пить молоко из чашки, когда подойдет мой первый день рождения. Может, я и выгляжу слишком маленьким, но ты будешь знать, что я готов, когда мне станет интересна твердая еда. Мне нужна помощь и тренировка. Расскажи мне, как ты гордишься мной, когда я учусь.



### Я готов к чашке, когда:

- начинаю кушать с ложки;
- могу сам сидеть на детском стульчике;
- тянусь к твоему стакану. Я тоже хочу быть большим!

## Молочные зубы

Мои молочные зубки очень важны для меня, они помогают мне есть и хорошо говорить. В чашечку наливай только воду, грудное молоко или молочную смесь.



Всегда чисти мне зубы и десна, когда я просыпаюсь утром и когда ложусь спать вечером.

Если мои десны и зубки будут чистыми и здоровыми, мне будет легче, когда начнут резаться зубы.

Перед тем, как уложить меня спать, укачай меня и поцелуй. Бутылочки и чашки прибереги для дневного времени. Засыпать с бутылочкой или чашкой во рту вредит моему здоровью и моим зубкам.

## Пока-пока, бутылочка, здравствуй, первый день рождения!

Когда подходит мой первый день рождения, я готов отказаться от бутылочки. Мне нужна твоя помощь, чтобы это сделать. Есть много способов начать отучать меня от бутылочки. Вот 2 идеи, которые могут тебе помочь.

### Идея 1

- Попробуй давать мне чуть меньше жидкости каждый раз, когда поишь меня из бутылочки, и чуть больше — когда поишь из чашки. Например, если я обычно выпиваю 6 унций (180 мл), попробуй дать мне только 4 унции (120 мл) в бутылочке.
- Чтобы помочь мне отказаться от бутылочки, через несколько дней налей мне меньше жидкости в бутылочку и больше в мою чашку.

### Идея 2

- Пои меня из бутылочки на один раз в день меньше, заменив его чашкой. Делай это каждые несколько дней, пока я не начну пользоваться только чашкой.
- Пои меня из бутылочки только перед сном.

### Как ты можешь мне помочь

- Ты мой пример для подражания! Мне нравится пить из чашки, сидя за столом.
- Спрячь мою бутылочку, чтобы я ее не видел. Если я ее не вижу, я вряд ли ее попрошу.
- Говори мне о том, как я вырос. Покажи мне, что ты мной гордишься.
- Когда мы идем гулять, возьми с собой мою книжку или маленькие игрушки. Не забудь положить что-нибудь перекусить и чашечку, вдруг я проголодаюсь или захочу пить.



DON 961-189 June 2015 Russian

Для людей с ограниченными возможностями данный документ доступен в других форматах по требованию. Чтобы оформить заявку на получение документа в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

В государственной программе WIC штата Вашингтон по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста (WIC Nutrition Program) никто не подвергается дискриминации. Данная организация предоставляет равные возможности.

Данная публикация — адаптированная версия программы WIC по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста штата Калифорния. Перепечатано с разрешения.



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Я готов  
к чашке!

Теперь я смогу научиться  
пить из чашки!

## Пить из чашки:

- полезно для моих зубов;
- помогает мне избежать инфекций уха;
- помогает мне набирать вес здоровыми темпами.



## Научи меня пользоваться чашкой!

Когда ты учишь меня пользоваться чашкой, для нас с тобой это особенное время.

Мне нужно помочь научиться пить из чашки. Когда мне будет примерно 6 месяцев, начинай давать мне грудное молоко, молочную смесь или воду в чашке.

- Маленькая пластиковая чашка с крышечкой подойдет для переходного периода, пока я научусь пить из открытой чашки. Если у моей чашечки есть жесткий пластиковый носик — лучше и быть не может.
- Главное, чтобы у чашки не было пробки или соски. Это поможет мне научиться пить из чашки, вместо того, чтобы сосать из бутылочки.
- Начни с небольшого количества воды, грудного молока или молочной смеси. Когда я привыкну пользоваться своей чашкой, можешь начать давать больше.
- Мне так интересно, что во время еды я могу сидеть за столом и пить из своей чашки вместе со своей семьей, когда все кушают.

## Давай потренируемся пить глотками из моей чашки!

- Посади меня на мой детский стульчик или на свои коленки.
- Выбери для тренировки время, когда я веселый и отдохнувший и не слишком голодный.
- Дай мне пару ложек еды, а потом дай сделать глоточек-другой из моей чашки.
- Продолжай попеременно давать мне еду и пару глоточков из чашки в течение всего кормления.
- Расскажи тем, кто заботится обо мне, что я учусь пить из чашки, чтобы и они помогли мне тренироваться.

## Не оставляй попыток научить меня пить из чашки

Если мне сразу и не понравится чашка, продолжай учить меня. Может быть, пройдет несколько недель, пока я не научусь пользоваться чашкой. Когда ты сделаешь кормление временем веселья и отдыха, я скорее научусь новому.

## Будь терпеливой

Сначала я могу быть очень неаккуратным, и тебе придется держать мою чашку, пока я пью из нее. Мне нужно много тренироваться, так что будь терпеливой, пока я учусь.

Ты помогаешь мне развить привычку правильно есть на всю жизнь, когда позволяешь есть из своей ложки, пить из моей чашки, даешь мне немножко отдохнуть и остановиться, когда я наелся.



## Полезные советы, как меня укладывать спать, когда я расту и начинаю ходить

**Когда мне около 9 или 10 месяцев**, убирай бутылочки и начинай давать мне вместо них чашку.

**Когда подходит мой первый день рождения** и мне пора ложиться спать, дай мне чашку воды и что-нибудь перекусить вместо бутылочки с молоком.

Возможно, время, когда ты даешь мне бутылочку перед сном — мое самое любимое время.

Переход от бутылочки к чашке перед сном оставь на самый конец. Вот что можно попробовать вместо использования бутылочки. Как можно меня утешить:

- дай мне мою любимую игрушку или укрой меня моим любимым одеяльцем, только если мне больше 12 месяцев;
- почитай мне на ночь сказки;
- спой мне или включи музыку. Обожаю, когда ты поешь для меня;
- мягко погладь мне спинку;
- укачай меня или поддержи на ручках.



## Продолжай кормить грудью

Если ты все еще кормишь меня грудью, продолжай! Обожаю это наше с тобой особое время.