

## Как отучить ребёнка от бутылочки?



В жизни каждого малыша наступает период, когда ему нужно буде забыть о груди и перейти на более «взрослые» способы питания. Бутылочка - один из таких способов, который многие родители на первых порах воспринимают как некий спасательный круг для крохи. Да, сначала бутылочка действительно выручает. Но со временем, когда ребёнку нужно будет переходить на чашку, процесс отвыкания от нее может стать еще более мучительным, чем отлучение от груди.

### Почему так важно вовремя отучить от бутылочки?

Существует целый ряд весомых аргументов в пользу того, чтобы помочь ребёнку заменить бутылочку более адекватными для его возраста предметами - ложкой, чашкой, стаканом.

#### ➤ Риск нарушения строения зубов и прикуса.

Существует определенный риск того, что, если ребенок сосет соску на бутылочке дольше чем до 1,5 лет, то у него сформируется неправильный прикус или вырастут некрасивые искривленные зубы.

#### ➤ Угроза возникновения дефектов речи

Считается, что ребенок в период становления речи не должен сосать соску на бутылочке, т.к. это приведет к закреплению неправильного произношения целого ряда звуков.

#### ➤ Возможность развития частого мочеиспускания

Дети, которые привыкли к бутылочке, требуют её даже если не хотят есть или пить - по привычке или же из-за неудовлетворенного сосательного рефлекса. В результате малыш пьет больше положенной нормы, в том числе и в ночное время.

### Когда начинать, и что будет, если этого не сделать?

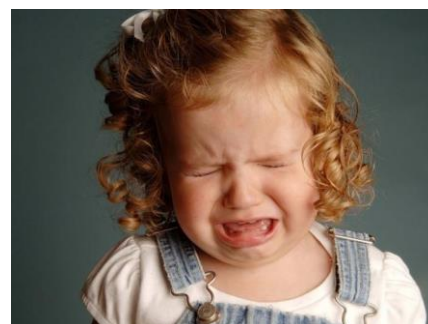
Пытаться отучить ребенка от бутылочки можно начинать с 1 года. Согласно исследованиям, дети, которые продолжали пить из бутылочки до 2 лет, больше подвержены ожирению. Кроме того, педиатры убеждены, что напитки, которые дети пьют из бутылочки мешают им полноценно питаться, и увеличивают риск развития кариеса, особенно, если кормление осуществляется и в ночное время.

### Маленькие хитрости и проверенные методы отучения от бутылочки

Первое в процессе отучения - необходимо соблюдать максимальное спокойствие, быть готовым к тому, что в мирную жизнь семьи войдут детские слезы и требовательные истерики.

#### Положительный пример.

Родители, старшие дети в семье, гости - все они



должны показательно пить из чашек, демонстрируя как это здорово, удобно и интересно. Дети склонны копировать поведение старших.

### Заинтересованность ребенка.

Чтобы вызвать интерес к чашке, нужно постараться выбрать особенную, с картинками его любимых героев, удобной ручкой.

### Побаловать ребенка вкусной водичкой.

Предложите ребенку достойную альтернативу содержимому. Например, пробовать в чашке давать любимые соки, вкусный морс или компот, не поддаваясь на уговоры и не переливая напитки в бутылку.

### Мотивация и похвала.

Дети очень любят, когда их хвалят, восхищаются их достижениями. Попробуйте высказывать восторг каждый раз, когда ребенок будет пить из чашки, поощряя его и подбадривая.



### Достойная альтернатива.

Ребенок видит в соске возможность найти покой и умиротворение, поэтому предложите ему в качестве альтернативы самую важную для него игрушку.

### Как отучить ребенка от «ночной бутылочки»?

Если вашему ребенку исполнилось 2 или даже 3 года, то ни о каких бутылочках по ночам не может быть и речи! Запаситесь терпением и начинайте постепенно отучать малыша от ночных пробуждений.

1. Накормите ребенка перед сном сытно - это может быть молочная каша или теплое молоко.
2. Постарайтесь, что ребенок поужинал после купания, в этом случае он успокоится и настроится на крепкий и глубокий сон.
3. Если ребенок ночью проснулся и плачет, попробуйте ему дать попить из чашки.
4. Перед сном проветрите комнату. Ограничьте просмотр телевизора перед сном.
5. Поставьте детскую кроватку в максимальной близости к родительской, чтобы внушить ребенку чувство покоя и безопасности.
6. При первом ночном требовании бутылочки, попробуйте усыпить малыша колыбельной или ласковыми поглаживаниями.

**Проявите терпение, деликатность, понимание и ваш ребенок обязательно справится!**

Используемый источник информации: <https://otvetprost.com/531-kak-otuchit-rebenka-ot-butylochki.html>

