

家長熱話

Hot Topics

尿片奶嘴夜奶 幼兒三戒

有序



尿片、奶嘴、夜奶與嬰兒有着密不可分的關係，亦是安全感的來源。但孩子漸漸長大，兼且準備入學，必須告別「密友」，令不少新手爸媽煩惱不已。家長只須參考專家傳授的良方妙法，循序漸進地訓練孩子，完成「三戒」任務無難度。

幼稚園要求學生具備一定的自理能力，其中必須懂得自行上廁所，因此父母大多安排孩子於入學前，完成「戒尿片」任務。嬰幼兒心理發展協會註冊心理治療師程衛強表示，幼兒的如廁訓練一般可於兩至三歲期間進行，「若延至進入幼稚園後仍未做到，可能遭同學取笑，影響學習及社交。」



• 註冊心理治療師程衛強

戒尿片

入學前學如廁

然而，並非每個幼兒也能輕鬆告別尿片，有些沒用尿片時會不斷撒尿，又或抗拒上廁所。程衛強解釋，幼兒能否成功學習如廁，取決於三方面：第一是能否控制如廁衝動；第二是感到有如廁衝動時能否告知成人；第三是有沒有充足心理準備習慣新的如廁方式。「試想別人強行脫掉你的褲子，再硬把你按在冷冰冰的座廁上，你會害怕嗎？雖未必是『恐懼』，但少許不安是可能存在。」他建議父母

循序漸進採用右列三個步驟，協助孩子戒用尿片。



• 幼兒宜於入學前完成戒尿片訓練。

[Step 1]

讓幼兒觀看同性別的父母如廁，然後解說：「大個仔/女，要用廁所去小便/大便了。」讓孩子理性上知道大小便應在廁所內進行。

[Step 2]

當發現孩子想「便便」時，向他們說明「要嘗試使用座廁」，然後讓他們嘗試坐在小童座廁上如廁；亦可先安排孩子連褲帶片坐到小童座廁上，若沒有明顯不安，才要求他們脫去褲子及尿片坐到廁板上，並於每日定時進行相同訓練。

[Step 3]

教導孩子想「便便」時要告訴大人，最好建立一些共通語言，如「尿尿」或「poo poo」。



• 父母可從嬰兒階段，助寶寶建立上廁所的概念。

戒夜奶

視乎身體狀態

不少父母為免每晚半夜起牀餵奶，用盡方法為寶寶戒除夜奶習慣，但專家認為不宜強行。康妍專業護理中心護理總監兼註冊護士林小慧表示，初生嬰兒處於快速發展期，不宜戒夜奶，「除非在晚上十一、十二時吃完最後一餐奶，睡至翌日五、六時才醒來，半夜就不用弄醒寶寶吃奶。」如寶寶屬「輕磅嬰」及「早產嬰」，須吸收較多營養，父母應待孩子體重及生長速度「追」至正常標準，才戒夜奶。



每名嬰兒的習性不同，飲奶習慣有異，但一般而言，嬰兒會慢慢自然戒掉飲夜奶的習慣。林姑娘指，如孩子在六個月大仍經常半夜醒來哭着要吃奶，可能基於心理需要；又或日間活動帶來太大刺激，以致腦部在晚上仍維持興奮活躍狀態，難以安睡，才會半夜「扭食奶」。她建議家長從五方面着手，順其自然地協助寶寶「告別」夜奶。

● 註冊護士林小慧

【較晚餵奶】

把每日最後一次餵奶的時間延至晚上十一至十二時，令孩子帶着飽腹感覺「大覺瞓」至天光。

【加添奶量】

最後一餐奶的分量可增加半安士至一安士，減少半夜「餓醒」的機會。

【以水代奶】

家長可嘗試在半夜以水代奶，慢慢讓孩子習慣。若寶寶不肯飲水才餵奶，有助慢慢推遲孩子睡醒的時間。

【嬰兒按摩】

利用音樂、嬰兒按摩等方法，幫助舒緩寶寶的興奮情緒，令他們睡得安寧，減少半夜醒來的機會。

【奶嘴安撫】

針對寶寶吃夜奶只為滿足心理需要，可嘗試給他們吃奶嘴，從而獲得安全感。



● 替寶寶按摩身體，有助戒夜奶。

戒奶嘴

活動充足減依賴

不少孩子長大後仍愛嘍奶嘴，不但不雅，亦容易導致「哨牙」。程衛強表示，孩子吸嘍奶嘴其中一個原因，是透過口腔探索世界；若過分禁止，或會造成長大後出現人格問題。此外，部分嬰幼兒睡眠時也要含着奶嘴，或源於奶嘴可提供安全感，「在兩歲前，除非孩子使用奶嘴達致濫用程度，否則父母毋須過分擔心。若沒有特別需要，父母亦毋須強迫孩子使用奶嘴。」

林小慧亦認為，若寶寶肯接受，奶嘴不失為一個安撫工具，但不宜長期依賴。綜合兩位專家的意見，父母可於一至兩歲開始協助孩子戒用奶嘴，方法有右列三招：

林小慧亦認為，若寶寶肯接受，奶嘴不失為一個安撫工具，但不宜長期依賴。綜合兩位專家的意見，父母可於一至兩歲開始協助孩子戒用奶嘴，方法有右列三招：

【第1招】
毛巾代替

程衛強教路，父母可慢慢減少孩子使用奶嘴的時間和次數，並向幼兒解釋「大個仔不用奶嘴」的道理，「有需要的話，睡覺時可以給孩子一條毛巾或一個布娃娃陪睡，讓他們安心入睡。」

【第2招】
填充時間

幼嬰的「口欲期」在一歲開始過去，但仍需一定安全感。林姑娘建議家長利用活動來分散寶寶的注意力，如日間跟他們一起唱歌、上playgroup或到公園玩耍，填滿他們的時間，減少因無聊而依賴奶嘴。

【第3招】
拒買新奶嘴

幼兒於一歲時會出現「發牙痕」情況，喜歡扯拉口中的奶嘴。林姑娘教路，奶嘴受損後不要再購買新奶嘴，可把「殘骸」放回原處，當孩子嚷着要奶嘴時就遞上餘下的奶嘴柄，「跟他們說：『早告訴你不要撕奶嘴，沒其他了』，他們會無奈接受。」

● 戒奶嘴時可同步戒用奶樽，先改用「鴨嘴形」杯口，再轉用「飲管」，最後用手捧起水杯飲用。



● 奶嘴可帶給寶寶安全感，但不宜長期依賴。