



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/boy-sucking-bottle-milk-morning-while-1317459248>

撰文：註冊教育心理學家彭智華

小朋友在嬰幼兒時間需要借助奶樽進食，但有不少小朋友到三歲，明明飲用其他飲料時會用其他杯子，但喝奶時仍然會依賴奶樽。長期使用奶樽會影響小朋友牙床發展，家長可以如何幫助小朋友戒奶樽呢？

首先我們要了解小朋友依賴奶樽的原因。小朋友可能因長時間與父母分離，令他們缺乏安全感，用奶樽就如「合法」用奶咀，可以為他們提供安全感。如果強行要小朋友戒奶樽可能會引致反效果，所以戒奶樽的方法都應該循序漸進。



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/asian-girl-drinking-milk-436399942>

就以學游水為例，如果想小朋友戒水泡，最好的方法是逐點逐點將水泡放氣，令小朋友慢慢適應不用水泡。希望小朋友戒奶樽的家長，可以將奶的份量逐漸減少，令小朋友不再依賴奶樽而獲得飽腹感，降低對奶樽的心理需求。

除此以外，家長亦可以嘗試在奶咀位多刺數個洞，增加小朋友喝奶流量，然後慢慢開大奶咀位，最後甚至可以剪開奶咀頭，讓小朋友如用飲管喝奶，好處是小朋友仍然聞到奶的氣味，熟悉的氣味可以令他們獲得安全感，同時不知不覺間戒掉奶樽。