



ชุดความรู้การดูแลสุขภาพ

ช่องปากหญิงตั้งครรภ์และ

เด็กอายุ 0-5 ปี

ชุดความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์และเด็กอายุ 0-5ปี

การดูแลฟันหญิงตั้งครรภ์

ปัญหาโรคเหงือกอักเสบพบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนส่งผลให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างที่รองรับฟันอ่อนแอ หากหญิงตั้งครรภ์มีโรคเหงือกอักเสบหรือโรคปริทันต์มาก่อน อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย

อาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย อนามัยช่องปากไม่ดี และการกินอาหารที่ถี่ขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดโรคฟันผุได้ง่าย ในมารดาที่มีฟันผุหลายซี่จะมีปริมาณเชื้อแบคทีเรียก่อโรคฟันผุมาก มีโอกาสสูงที่จะถ่ายทอดเชื้อโรคจากแม่สู่ช่องปากลูกได้มาก และทำให้ลูกเสี่ยงต่อการเกิดฟันผุสูง

ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุข

1. ควรได้รับการตรวจฟันเพื่อทราบสภาพช่องปากของตนเอง
2. ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก ได้รับการฝึกทักษะการแปรงฟันแบบลงมือปฏิบัติ และการใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี

การรักษาทางทันตกรรมมีความปลอดภัยสำหรับทุกช่วงของการตั้งครรภ์ แต่การรักษาที่ไม่ฉุกเฉินไม่เร่งด่วน ทันตแพทย์มักจะให้การรักษาในช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6 ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่มีอาการแพ้ท้อง ท้องไม่โตมากยังสามารถนอนราบโดยไม่ลำบากมากนัก หากพบว่าตนเองมีปัญหาโรคช่องปากควรได้รับการรักษาตามความจำเป็นไม่ควรปล่อยให้เกิดการติดเชื้อในช่องปาก ซึ่งเป็นความเสี่ยงต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

ข้อปฏิบัติขณะตั้งครรภ์

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอเพื่อให้ลูกมีโครงสร้างฟันที่สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือเครื่องดื่มระหว่างมื้อที่มีน้ำตาลบ่อยๆ (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน)
2. คุณแม่ที่หิวบ่อย ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัด เปรี้ยวจัด เปลี่ยนมากินผักและผลไม้สดแทน จะเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน
3. แปรงฟันให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ วันละ 2 ครั้งเช้าและก่อนนอน นานครั้งละ 2 นาที และใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
4. ถ้ามีอาการอาเจียน กรดไหลย้อน ควรงดการแปรงฟันหลังอาเจียนเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงเพื่อลดการกัดกร่อนฟัน บ้วนปากด้วยยาลดกรดชนิดน้ำ หรือใช้น้ำ 1 แก้ว ผสมผงฟู (เบคกิ้งโซดา) 1 ช้อนชา หรือใช้น้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ อมบ้วนหลังอาเจียน เพื่อลดความกรดในช่องปากซึ่งทำให้เกิดฟันกร่อนได้

การดูแลสุขภาพช่องปากเด็กอายุ0-5ปี (เผ่าดูฟัน)

ในปัจจุบันเด็กไทยมีฟันผุสูงมากถึงร้อยละ 75.6 ในเด็กอายุ 5 ปี และผุอย่างรวดเร็วและรุนแรง เด็กที่มีฟันผุรุนแรงจะมีอาการปวดฟัน ทำให้เลือกกินอาหารอ่อนที่ไม่ต้องเคี้ยวทำให้เด็กไม่ได้รับอาหารที่ครบถ้วนตามวัยส่งผลต่อการเจริญเติบโต การเรียนรู้และพัฒนาการ นอกจากนี้อาจเกิดการติดเชื้อในช่องปากจากฟันผุที่ลุกลามรุนแรงได้ และการติดเชื้อสามารถแพร่กระจายเข้าสู่อวัยวะข้างเคียงได้ เช่น ตา สมออง แก้ม ฟันน้ำนมมีความสำคัญสำหรับเด็กไม่น้อยกว่าฟันแท้ ทำให้เด็กเคี้ยวอาหารได้มีประสิทธิภาพ เก็บช่องว่างไว้เพื่อให้ฟันแท้ขึ้นในอนาคต และเด็กที่สูญเสียฟันหน้าน้ำนมไปอาจมีผลต่อความมั่นใจในตนเองได้

โรคฟันผุเป็นโรคติดเชื้อ เกิดจากเชื้อก่อโรคฟันผุในช่องปากสะสมจนเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์เกาะเหนียวแน่นที่ฟัน และเมื่อเชื้อโรคเหล่านี้ได้รับน้ำตาล แป้ง ไขมัน หรือน้ำหวาน ที่เด็กกินเข้าไป จะเกิดการย่อยและเกิดกรดขังอยู่ในคราบจุลินทรีย์ที่เกาะเหนียวแน่นบริเวณคอฟัน ต้องกำจัดคราบจุลินทรีย์เหล่านี้ด้วยการแปรงฟัน การบ้วนน้ำเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกำจัดคราบจุลินทรีย์ออกได้ ฟันจึงเหมือนแช่อยู่ในกรดเป็นระยะเวลานาน จึงทำให้ฟันผุเป็นรู ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล ทั้งนี้อาหารว่างของเด็กไม่ควรเป็นของว่างหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน

การลุกลามของฟันผุ 3 ระยะ



รอยขาวขุ่นที่คอฟัน เริ่มผุแล้ว



ผุเป็นรู เด็กเสียวฟัน
กินอาหารได้น้อยลง



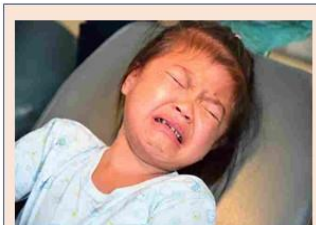
ผุใหญ่ทะลุประสาทฟัน ติดเชื้อ
เด็กปวดฟัน เป็นหนอง

เจอแบบนี้!!!! รีบไปหาหมอฟันเถอะค่ะ

ไปหาพลูออไรด์วานิช

ไปอุดฟัน, ทาสารหยุดยั้งฟันผุ

ถอนฟัน , รักษารากฟัน



คุณพ่อคุณแม่คง
ไม่อยากให้ลูกๆ
เจออะไรแบบที่
น้องคนนี้เจอใช่ไหมคะ?

การพาเด็กไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่ฟันซี่แรกขึ้นหรือไม่เกิน 1 ขวบ และไปพบอย่างต่อเนื่องทุกๆ 6 เดือนเพื่อตรวจฟัน และอาจเคลือบฟลูออไรด์ตามความจำเป็น เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ลูกมีสุขภาพฟันดี สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาทางทันตกรรมในระยะยาวไปจนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ และเลือกใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เข้มข้น 1000 ppm ปีบปริมาณตามอายุดังนี้



- เด็กอายุ 0-6 เดือน ฟันยังไม่ขึ้น ไม่ว่าจะกินนมแม่หรือนมผง ต้องทำความสะอาดช่องปากเพื่อกำจัดคราบนม สาเหตุของการเกิดเชื้อราในช่องปาก มีลักษณะคราบสีขาวในช่องปากโดยเฉพาะบริเวณลิ้น อาจทำให้เด็กเจ็บลิ้นเป็นผลให้กินได้น้อยลง ให้ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อชชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น วันละ 2 ครั้ง เพื่อทำความสะอาดช่องปาก และสร้างความคุ้นเคยให้แปรงฟันง่ายขึ้น

การทำความสะอาดช่องปากทารก

คุณพ่อคุณแม่ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนนะคะ ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อชพันที่นิ้วชี้ของคุณแม่ จุ่มน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วหรือน้ำสะอาดสำหรับเด็กดื่ม ให้พอชื้นและเช็ดที่สันเหงือกบนและล่าง กระพุ้งแก้มและลิ้น เด็กหลายๆคนอาจจะอ้วก อาเจียนหลังจากเช็ดช่องปาก แนะนำให้เช็ดช่องปากห่างจากช่วงให้นมประมาณ 1-2 ชั่วโมง

วิดีโอวิธีการเช็ดทำความสะอาดช่องปาก : <https://www.youtube.com/watch?v=MlaEsm0XguA>

- เด็กอายุ 7 เดือน ถึง 3 ปี เดือน เป็นช่วงที่ฟันเริ่มขึ้นแล้ว เริ่มที่ฟันหน้าล่างจะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 5-8 เดือน แต่บางรายอาจขึ้นช้าได้ถึงอายุ 18 เดือน ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบทันตบุคลากรเมื่อฟันซี่แรกขึ้น หรือภายในอายุ 1 ปี ผู้ปกครองต้องแปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ซี่แรกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1000 ppm โดยแต่ละปลายขนแปรงพอชื้น แปรงถูไปถูมาสั้นๆในแนวขวางนาน 2 นาที แล้วใช้ผ้า

สะอาดเช็ดฟองออก แปรงทุกวันจนเป็นนิสัยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน หลังแปรงฟันเช็ดความสะอาด โดยใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ตัดปลายมนขูดบนตัวฟันต้องไม่มีคราบจุลินทรีย์ติดออกมา



เด็กอาจอยากแปรงเองบ้างแต่เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะต้องแปรงฟันซ้ำให้สะอาด และเช็ดความสะอาดภายหลังแปรงฟัน ถ้าพบรอยขุนขาวของฟันผุระยะแรกรีบพาไปพบทันตบุคลากรเพื่อทาฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ



รอยขาวขุ่นบนผิวฟัน เป็นฟันผุระยะเริ่มต้น เป็นช่วงวิกฤติที่ต้องจัดการ ก่อนจะกลายเป็นรูผุ ถ้าเป็นรูแล้วจะต้องมาอุดฟันไม่งั้นอาจจะลุกลามจนต้องถอนฟัน พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลูกให้สะอาด ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ความเข้มข้น 1000 ppm วันละ 2 ครั้ง และควรรพาลูกไปพบหมอฟัน เพื่อทาฟลูออไรด์วานิช ซึ่งเป็นตัวช่วยหยุดการลุกลามของรอยผุระยะเริ่มต้นได้ ทั้งนี้ต้องควบคุมความถี่ในการกินของว่าง พวกขนมซอง ของหวาน น้ำหวาน ไม่ให้เกิน 2 ครั้งต่อวันร่วมด้วย

วิดีโอวิธีการแปรงฟัน <https://www.youtube.com/watch?v=ptHlmaEMts>

อาการเจ็บปวดจากฟันขึ้น เด็กบางคนในช่วงฟันขึ้นจะมีอาการเจ็บเหงือก อาจทำให้เด็กนอนหลับไม่สนิทในตอนกลางคืน มีไข้ หรือกินข้าวน้อยลง อาการเหล่านี้จะค่อยๆบรรเทาลง อาจให้เด็กใช้ยางกัดที่แช่เย็น หรือผ้าแช่เย็น เพื่อลดความเจ็บปวดจากฟันที่กำลังขึ้นได้

- **เด็กอายุ 3-6 ปี** เด็กจะมีฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ แม้อุณหภูมิว่าเด็กจะแปรงฟันได้เอง แต่ผู้ปกครองยังต้องตรวจฟันและแปรงฟันซ้ำให้สะอาด ใช้ปริมาณยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เข้มข้น 1000 ppm โดยเพิ่มปริมาณเป็นเท่ากับความกว้างของแปรง หรือเท่ากับเมล็ดข้าวโพด แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน นาน 2 นาที หากกินอาหารหรือขนมหลังจากแปรงฟันไปแล้ว จำเป็นต้องแปรงฟันซ้ำอีกครั้งให้ฟันสะอาดก่อนเข้านอน และใช้ไหมขัดฟันทุกวัน

- **เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป** ให้เพิ่มปริมาณยาสีฟัน เท่ากับความยาวของแปรง ผู้ปกครองควรตรวจความสะอาดและให้ความช่วยเหลือในการแปรงฟันให้สะอาดจนถึงอายุ 7-8 ปี หรือเมื่อเด็กแปรงฟันเองได้สะอาดแล้ว

วิดีโอการแปรงฟัน เด็กอายุ 3-6 ปี <https://www.youtube.com/watch?v=oWkPZDQKtHY>

ปัญหาการแปรงฟันในเด็กเล็กและการจัดการ

การแปรงฟันให้เด็กเล็กไม่ใช่เรื่องยากหากเริ่มต้นตั้งแต่ฟันยังไม่ขึ้น หลายๆครั้งปัญหาการแปรงฟันที่ผู้ปกครองประสบมักมีปัญหามาจาก

- เด็กไม่คุ้นเคยกับการแปรงฟัน เพราะในช่วงขวบปีแรกไม่เคยแปรงฟันมาก่อน จึงขัดขืนและต่อต้านมากกว่าปกติ
- เคยถูกบังคับให้แปรงฟันด้วยความโมโหของผู้เลี้ยงดู
- เป็นนิสัยของเด็กที่หงุดหงิดง่าย ตอบโต้รุนแรงอยู่แล้ว

สิ่งสำคัญเมื่อมีปัญหาในการแปรงฟันให้เด็กเล็ก ไม่ใช่การเลิกแปรงฟัน หรือยอมแพ้ แต่หากต้องใช้ความพยายาม ความสม่ำเสมอ ทักษะและความใจเย็นของผู้ปกครอง ขณะแปรงฟันให้เด็กผู้ปกครองต้องใช้เสียงที่นุ่ม เป็นมิตรต่อเด็ก มีน้ำเสียงที่ร่าเริง และชักชวนให้เด็กมาแปรงฟันด้วยกันอย่างเป็นมิตร โดยไม่โมโหไม่ว่าพฤติกรรมในขณะนั้นของเด็กจะเป็นอย่างไร พยายามสร้างบรรยากาศสบายๆ ให้เป็นการเล่นมากกว่า มีท่าทางต่างๆ เพลงประกอบการแปรงฟัน ถ้าหากไม่เคยแปรงฟันมาก่อนให้เริ่มจากใช้

เวลาสั้น ๆ ก่อนนะคะ สำหรับครั้งแรกในการแปรงฟัน ชัก 5-10 วินาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลามากขึ้น
อย่าลืมกอด หอม ชมเชยให้กำลังใจเด็กหลังจากแปรงฟัน

นมขวดและการเกิดฟันผุ

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำให้เลิกขวดนมเมื่ออายุ ๑๒-๑๘ เดือน เหตุผลที่ควร
เลิกนมขวดในช่วงนี้ เนื่องจาก

- เด็กมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อ สามารถจับแก้ว ตีมีได้เอง และดูดจากหลอด ได้ดีแล้ว
- เด็ก ๑ ปี เชื้อฟัน ว่างนอนสอ น่ง่ายกว่าเด็กช่วง ๒ ปี ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเอง และยึดตัวเองเป็นหลัก
มักจะไมยอมเลิกนมขวดง่าย ๆ
- เด็กที่ติดนมขวด มักจะพบว่ากินนมมากเกินไป เมื่ออื่มนมแล้วก็ไม่ยอมทานอาหารอื่น ๆ ทำ
ให้ได้สารอาหารไม่ครบ ๕ หมู่

ผลเสียจากการติดนมขวด

- **เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุ** : การมีนมค้างในช่องปาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่เด็กหลับ ทำให้เกิดการด
ยยาวนาน กัดกร่อนฟันจนทำให้ผุ และจะยิ่งแย่ไปอีก ถ้าในขวดนมนั้นเป็น นมหวาน น้ำผลไม้ หรือ
น้ำหวาน
- **กินแต่นม ไม่ยอมกินข้าว** : เด็กอายุ ๑ ปี ควรได้อาหารหลัก ๓ มื้อ และ นม วันละ ๒-๓ ถ้วย ผลไม้
๑-๓ ครั้ง ถ้าเด็กกินนมจากขวดมาก ๆ จะอื่มนม จนไม่ยอมกินข้าว และมักคู้กับของเหลว ๆ ทำให้ไม่
ชอบอาหารที่เคี้ยว ส่งผลให้เด็กกินยาก เลือกออาหาร อมข้าว
- **เด็กที่ติดขวดนมมักจะได้รับธาตุเหล็กต่ำ** : เนื่องจากในนมมีแคลเซียมมาก หากได้รับเกินพอดีจะยับยั้ง
การดูดซึมธาตุเหล็ก และเมื่อกินนมมากเกินไปก็จะไม่รับประทานอาหารชนิดอื่น หากในช่วง ๑-๓ ปี
เด็กได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ จะส่งผลให้สมอง พัฒนาการช้า ไม่กระฉับกระเฉง เฉื่อยชา ไม่พร้อม
สำหรับการเรียนรู้ ลดโอกาสในการพัฒนาการพูด การบดเคี้ยว และการใช้มือในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

การเตรียมตัวเลิกขวดนม

- ส่วนมากเด็กจะพร้อมเลิกขวดนมเมื่อนั่งได้มั่นคง กินข้าวได้เองจากช้อน เริ่มสนใจ
อาหารที่แข็งขึ้น และรับประทานอาหารตามมือเป็นเวลา เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจแล้ว
ว่าถึงเวลาเลิกนมขวด ต้องอธิบายผู้ใหญ่รอบตัวเด็กทุกคนให้เข้าใจ และจำไว้ว่าความ
สม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
- เมื่ออายุ ๓-๖ เดือนให้เด็กทำความคุ้นเคยกับแก้วน้ำก่อน โดยยังไม่ต้องใส่น้ำ เมื่อเด็ก
นั่งได้มั่นคง เริ่มให้เด็กหัดดื่มจากถ้วย ใช้แก้วหัดดื่ม ๒ หู ถึงหกเลอะเทอะในช่วงแรกก็
ไม่เป็นไร ถือเป็นโอกาสอันดีที่เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลต่อ

พัฒนาการที่ดีกระตุ้นให้มีความยืดหยุ่นทางความคิดฝึกกล้ามเนื้อ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

- เด็กอายุ ๔-๖ เดือน สามารถนอนกลางคืนได้นาน ๕-๖ ชั่วโมง ดังนั้นจึงควรค่อย ๆ ลดนมมื้อดึกลง ฝึกให้เด็กแยกเวลากินกับเวลานอนให้ได้ เด็กที่ตื่นมาร้องตอนกลางคืนอาจไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว เด็กอาจจะตื่นเพราะผวาฝันร้าย หรืออาจจะปัสสาวะ การที่เด็กนอนหลับได้สนิทจะทำให้ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตได้ดี
- เลือกเวลาที่เริ่มงดขวดนมในช่วงที่เด็กไม่มีความเครียด คงไม่ดีแน่ถ้าพยายามเลิกในช่วงที่เด็กมีน้องเล็ก ๆ เพิ่งเกิด หรือช่วงย้ายไปบ้านใหม่

วิธีการเลิกนมขวด

1. วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป : เหมาะกับเด็กที่ติดขวดแล้ว

การเตรียมเด็ก

1. เมื่ออายุ 8-10 เดือน ให้เด็กใช้แก้วแทนขวดนมในมื้ออาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ควรเป็นมื้อที่เด็กกินไม่ค่อยเยอะ ไม่ใช่มื้อหลักของวัน ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาเดิมในทุกวัน ประมาณ 1 สัปดาห์
2. ทุกๆอาทิตย์ให้เด็กใช้แก้วในมื้ออื่นๆมากขึ้น และค่อยๆลดจำนวนครั้งที่ใช้ขวดนม
3. ช่วยเด็กให้ดื่มได้ที่ละนิด เริ่มจากปริมาณน้อยๆ
ในมื้อที่เด็กกินจากแก้วได้แล้ว ห้ามกลับไปใช้นมจากขวดอีกนะคะ จำไว้ว่าจะเลิกสำเร็จได้ต้องมีความมั่นคง สม่ำเสมอค่ะ
4. ในมือดึกมักจะเลิกได้ยากกว่า ให้ค่อย ๆ ลดปริมาณนมในมือดึก จาก 8 ออนซ์ ลดลงทุกๆ 5-7 วัน จนงดได้ในที่สุด
5. หากเด็กยังงอแง อาจใช้วิธีขยายจุกนมให้รูกว้างขึ้น เพื่อให้เด็กกระมัดระวังการดูดมากขึ้น ไม่สามารถนอนดูดสบาย ๆ เหมือนก่อน แต่ต้องไม่กว้างจนเด็กสำลัก
6. ระหว่างการหย่าขวดนม อาจดึงดูดความสนใจเด็กโดยให้เลือกแก้ว หรือตักแต่งแก้วเอง อาจใช้หลอดดูดรูปรางนาร์กน่าสนใจ เปิดเพลงเบาๆก่อนนอน กอดหอมอุ้มตักตาทักที่เด็กรัก และใช้เวลาโอบกอดกันให้มากขึ้นให้เด็กรู้สึกสบายมากขึ้น

3. วิธีเลิกแบบทันทีทันใด-หักดิบ : เหมาะกับเด็กที่ยอมเลิกขวดนมบ้างแล้ว และไม่ค่อยสนใจขวดนม เช่น ดูขวดเพียงวันละ 1-2 มื้อ หากเลิกแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้ผล จะใช้วิธีหักดิบ

การเตรียมเด็ก

1. บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้า 1 สัปดาห์ โดยบอกว่า หนูโตแล้ว เลิกดูขวดนมได้แล้ว
2. บอกเด็กทุกวัน อีกไม่นานหนูจะไม่ต้องใช้ขวดนมอีกแล้ว
3. เก็บขวดนมให้พ้นมือเด็ก หรือให้เด็กช่วยเก็บขวดนมใส่ถุงไปทิ้งหรือบริจาค เพื่อให้เด็กตัดใจจากขวดนมจริง ๆ
4. เตรียมน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ใส่แก้ว พร้อมสำหรับเด็กดื่ม เมื่อเด็กร้องหาขวดนม
5. ให้รางวัลเด็กที่ไม่ดูขวดนม เช่น พุดชมเชย การกอด อ่านนิทานเล่มโปรดให้ฟัง พาออกไปทำกิจกรรมพิเศษ เป็นต้น
6. ให้เด็กมีตัวแทนขวดนม อาจเป็นตุ๊กตาหรือของเล่นที่ชอบเอาไว้กอดเมื่อคิดถึงขวดนม

ถ้าทำทุกวิธีแล้วลูกยังเลิกไม่ได้ ก็อาจใช้วิธีเลิกแบบ “ทันทีทันใด” (หักดิบ) เก็บอุปกรณ์เกี่ยวกับการกินนมขวดออกจากบ้านเด็กจะงอแงสักพักก็จะปรับตัวได้เอง อย่าลืมนัดกลับ ซึ่งนมลูกด้วยถ้าลูกทำได้ ระหว่างการฝึกควรอดทนและกอดเด็กเพิ่มเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กอาจหงุดหงิด ร้องไห้งอแง ต้องขอความร่วมมือจากสมาชิกในบ้านในหลักการฝึก และควรใช้แนวทางเดียวกัน