

Q 買學習杯要注意流量控制？

時光飛逝，寶寶終於可告別奶樽，嘗試以學習杯飲奶和飲水了。市面上的學習杯五花八門，簡單一枝飲管都分為「十字形」和「Y字形」等設計，以求控制流量避免寶寶吸啜時噎着，但言語治療師則提醒爸媽，這些設計可能會影響寶寶吸啜的意欲，簡單一枝普通飲管其實已經足夠。

Checkpoint 1：款式

1. 合脣款式

幼兒只要把雙脣合上，舉高水杯便能飲水。出水孔有大有小，亦有分一孔及多孔設計，可因應孩子的吞嚥能力來選擇。

TIPS 合脣款式的學習杯，可訓練孩子的合脣能力，幫助幼兒改善流口水的情況。它一般可分兩種，第一種是當幼兒高舉水杯時，水會自動流出；而第二種則屬防漏設計，除非幼兒吸啜水杯，否則即使倒轉水杯，水也不會流出。後者雖然能防漏，但設計上基本跟奶樽無異，只是多了兩個手柄罷了，在促進孩子口肌發展的角度看，並沒幫助。

用這種學習杯，要留意別讓孩子咬着出水位，爸媽只須簡單的把杯放在幼兒的嘴邊，然後用兩隻手指輕輕夾其嘴脣；又或把一隻手指放在下脣位置，慢慢向上推，便能協助幼兒自然地做出合脣的動作。

2. 飲管款式

除了普通的飲管外，也有些在飲管的頂端位置加上「十」字形或「Y」形的出水位，一來可控制流量，二來又可防漏。

TIPS 一般而言，約一歲三至四個月的幼兒，已能用普通飲管飲水。用飲管的好處，是能訓練圓脣及舌頭向後縮的動作，幫助口肌發展。市面上有些「十」字形或「Y」形設計的飲管，部分吸啜起來較困難，除非幼兒有吞嚥困難，否則未必適合一般幼兒使用。其實爸媽若想控制流量，以防幼兒噎着，可先從較稠的飲品入手，例如先讓幼兒用學習杯飲乳酪，水量亦應較少。幼兒飲用時，爸媽亦應在旁觀察，透過按壓飲管來控制幼兒的飲水量。所以說，一個最普通的飲管杯已足夠。

此外，很多幼兒都習慣咬飲管。爸媽可先把飲管放在幼兒的下脣位置，然後用兩隻手指輕按其嘴角位置，令其自然地做出圓脣動作，便可避免出現咬飲管的情況。



Checkpoint 2：杯身高度

TIPS 高身學習杯的飲管亦會較長，對幼兒來說，會增加其吸啜的難度，可考慮把飲管剪短，又或改用較矮身的水杯。



Smart專家

任君慧，資深言語治療師，香港公開大學客席講師，經常接觸有語言障礙的孩子，並教育爸媽如何在日常生活中加強孩子的口肌訓練。

撰文：陳琴詩
攝影：謝浩然

Smart Buy