



DEJAR EL BIBERÓN



Para su primer cumpleaños, la mayoría de los bebés están listos para dejar el biberón. Su hijo cuenta con usted para que le ayude a crecer, aprender y hacer el cambio del biberón a la taza.

MANERAS PARA DEJARLO

A la edad de alrededor de los 9 a 12 meses, su bebé estará listo para tomar líquidos de una taza. Es un buen momento para comenzar a dejar el biberón. Pruebe:

- Reemplazar un biberón al día por una taza.
- Reducir lentamente la cantidad de líquido en el biberón y aumentar la cantidad ofrecida en una taza. Si generalmente le ofrece biberones de 6 onzas, ofrézcale solo biberones de 4 onzas por unos días. Continúe reduciendo las onzas en el biberón y después de un par de semanas ofrezca todas las bebidas en una taza.
- Desechar el biberón. Mantenga los biberones fuera de la vista para animarlo a usar una taza.
- Elogie a su hijo después de que use una taza.
- Decir a su familia, amigos y proveedores de cuidado infantil sobre el plan para que solo ofrezcan bebidas en una taza. Pídeles que le den amor y atención a su hijo, no biberones.
- Su hijo de un año puede tomar menos leche cuando usa una taza. Eso está bien. Solo necesita alrededor de 2 tazas de leche cada día.





¿POR QUÉ DESECHAR EL BIBERÓN?

- Es fácil tomar de un biberón. Un niño pequeño que bebe de un biberón, a menudo, recibe demasiado. Las calorías adicionales pueden llevar a un aumento de peso poco saludable. Los azúcares de la leche se adhieren a los dientes y aumentan la probabilidad de caries.
- Tomar de una taza ayuda a desarrollar los músculos de la boca que son necesarios para el habla.
- Un niño de un año que usa un biberón puede llenarse de leche y tener poco apetito para la comida. Demasiada leche y muy poca comida pueden causar anemia por deficiencia de hierro.

CONSEJO

Desacostumbre del biberón al bebé cuando tenga alrededor de un año. Si espera, su hijo se aferrará más al biberón y será más difícil despedirse de él.

APRENDIZAJE DESORDENADO

Aprender a usar un vaso requiere práctica.

- Enseñe a su bebé a usar una taza, ayudándolo a sostenerla mientras bebe.
- Comience con pequeñas cantidades de líquido hasta que su bebé se acostumbre a la taza.

¿QUÉ DEBO PONER EN LA TAZA?

Ofrezca leche materna, fórmula o agua en una taza. Cuando su hijo de alrededor de un año comience a tomar leche de vaca, póngala en una taza y no en un biberón.

COMIENZE UNA NUEVA RUTINA ANTES DE DORMIR

La hora de acostarse puede ser un desafío, tanto para los padres como para los niños. En lugar de un biberón, intente otras formas de consolar a su hijo.

- Lea un libro o cante una canción para dormir.
- Ofrezcale un juguete especial o una manta para mayor comodidad.
- Meza a su hijo en silencio.
- Frote la espalda de su hijo y cuente una historia suavemente.

