



## HACER QUE SU BEBÉ DEJE EL BIBERÓN

La Academia Americana de Pediatría recomienda que, cuando un bebé comienza a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad, es momento de comenzar a utilizar una taza para bebés. Para cuando su bebé tiene de 12 a 18 meses de edad, deberían haber dejado de utilizar el biberón.

### El uso de biberones a largo plazo puede provocar: \_\_\_\_\_

- Saltar comidas o no comer suficientes alimentos sólidos.
- Obesidad infantil.
- Caries o descomposición de dientes por usar biberón.
- Cuanto más espere, más difícil será que deje de usar el biberón.

### Beneficios de una taza para bebés: \_\_\_\_\_

- Ayuda a desarrollar los músculos de la boca para el habla.
- Promueve el desarrollo de dientes sanos.
- Reduce el riesgo de infecciones de oído.
- Fortalece la coordinación manual y visual.

### Consejos para dejar el biberón: \_\_\_\_\_

- Comience ofreciendo solo agua en una taza para bebés.
- Al momento de las comidas, coloque fórmula o leche materna en una taza para bebés, en vez de en el biberón.
- Cree una rutina para la hora de dormir sin un biberón. Esto ayudará a su bebé a aprender a calmarse por sí mismo.
- Reemplace un biberón con una taza para bebés. La siguiente semana, reemplace otro biberón con una taza para bebés. Continúe retirando un biberón por semana hasta que se reemplacen todos.
- Tenga paciencia y comprenda que esta transición puede tomar tiempo.
- Sea constante y respete su nueva rutina. Intente no ceder y ofrecer un biberón.
- Asegúrese de que los miembros de su familia y los cuidadores sepan que está haciendo que su bebé deje el biberón y pídeles que no le ofrezcan uno a su bebé.
- Ojos que no ven, corazón que no siente. Intente mantener los biberones fuera de la vista del bebé.

# TIPOS DE TAZAS PARA BEBÉS



## Qué buscar

Evite utilizar tazas para bebés con tetinas o boquillas de goma, en vez de una taza para bebés con una boquilla dura o de plástico.

## Qué buscar

Pajilla firme y corta (anima la succión).

Considere una pajilla con peso (mantiene el final de la pajilla en el líquido, incluso cuando se inclina la taza para bebés)

Termo para niños pequeños: espere hasta los 12 a 18 meses (es más difícil que lo usen)



## Qué buscar

Tazas pequeñas de 2 onzas, algunas tienen fondos con peso para que su bebé tenga más facilidad para agarrarlas.

## Qué buscar

Similar a las tazas abiertas, pero incluye una tapa membrana de silicona para minimizar los derrames.



## Otros consejos para seleccionar una taza para bebés:

- Encuentre una con el personaje preferido de su bebé, su color favorito o un diseño divertido. Esto le ayudará a tener más interés en la taza.
- Pruebe diferentes tipos de tazas. Cada bebé es diferente, algunos bebés pueden preferir un tipo por sobre otro.
- Encuentre uno que sea fácil de limpiar.
- No se desanime si su bebé no muestra interés. Siga ofreciendo la taza durante el día. Puede que lleve un tiempo que desarrolle interés.