



Adiosito al Biberón

Ayude a su niño (de 1 a 3 años) a dejar de usar el biberón

Bye Bye Baby Bottle

Helping your 1 to 3 year old stop using a bottle

Para los padres, es una lucha quitarle al niño la costumbre del biberón. La transición será más fácil si a partir de los 6 meses de edad le enseña a tomar pocas cantidades de líquidos de una taza sin tapa. Deje de dar todo tipo de biberones a su niño después de que cumpla 18 meses de edad.



¿Por qué se recomienda dejar de usar el biberón?

Los niños que siguen usando el biberón con todo líquido (aparte de agua) después del primer cumpleaños

corren más riesgo de:

- sufrir caries en sus dientes de leche así como en los permanentes
- trastornos de crecimiento: demasiado lento o demasiado rápido
- no recibir una cantidad adecuada de vitaminas y minerales
- tener anemia por deficiencia de hierro

He aquí algunas ideas para ayudar a su niño a decirle "adiosito" al biberón.

- ✓ Ofrézcale una taza para beber con cada comida o merienda
- ✓ Asegurese de que su niño coma lo suficiente durante el día:
 - ❑ Establezca la rutina de ofrecerle algo ligero de comer antes de cepillarle los dientes para ir a la cama.
 - ❑ Ofrezca 3 comidas y 2 ó 3 refrigerios todos los días.
 - ❑ Reduzca poco a poco el contenido del biberón de noche para estimularle el hambre durante el día.

- ✓ Muéstrela con su ejemplo. Siéntese a comer con el niño para que la vea beber de una taza.
- ✓ Restrinja el movimiento del niño cuando tenga el biberón. Sea firme. NO permita que camine, juegue o se vaya a dormir con el biberón.
- ✓ Haga que la taza sea algo muy especial. Pida a los abuelos u otra persona importante que le regalen una taza nueva, o lleve a su niño a la tienda y déjele que escoja una taza.



DAR LA VUELTA



Otros consejos

- ✓ Lo mejor es darle agua. Cambie el contenido hasta darle sólo agua en el biberón. Por unas dos semanas, diluya la leche o jugo en el biberón poco a poco con agua hasta que lo que le ofrece sea pura agua.
- ✓ Llene el biberón cada vez con menos cantidad o elimine uno diario.
- ✓ “Pierda” el biberón. Permanezca firme por un mínimo de 3 noches para no correr el riesgo de “encontrarlo” de nuevo.
- ✓ Dé una fiesta para celebrar que el niño ha crecido tanto que ya no usa más el biberón.
- ✓ Déjelo en casa. No lleve el biberón cuando salgan de la casa.

¿Son un problema las tazas para sorber?

- Beber a sorbos durante todo el día bebidas con azúcar (p. ej. jugo y leche) puede provocar caries dental.
- La mayoría de las bebidas, excepto el agua, contiene azúcares naturales y/o añadidos.
- No ofrezca sino agua entre comidas.
- Si usa una de estas tazas, quítele la válvula para que el niño aprenda a beber sin chupar.

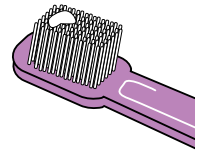


Si cambia a usar una taza, ¿recibirá el niño suficiente leche?

- Los niños mayores de 12 meses solo necesitan alrededor de 500 ml (2 tazas) de leche por día.
- Los niños no necesitan jugo. Las frutas enteras son una opción más saludable que los jugos. Si le ofrece jugo, elija uno que sea 100% de fruta y no más de 125 ml (½ taza) por día.
- Ofrezca leche y jugo en una taza sin tapa y solo con las comidas o refrigerios. Siente a su niño a la mesa cuando beba leche o jugo.

¿Qué otras cosas puede hacer?

- ✓ Cepíllele los dientes dos veces al día con pasta dental a fluoruro.
- ✓ ¡Sea buen modelo! Muéstrole al niño los comportamientos que usted desea que él desarrolle.
- ✓ Si el niño necesita que lo consuele, no le dé el biberón; en su lugar, cántele, hágale cariños, mézalo, u ofrézcale un juguete favorito.
- ✓ Si le ofrece una bebida, no le dé otra opción que la taza. Por ej., ¿quieres la leche en la taza roja o en la azul?
- ✓ Las reglas pueden ayudar a su niño. Pero no las varíe sólo porque se molestó.



Hay otros folletos informativos para los padres de niños de 1 a 3 años.
Están a su disponibilidad en la Oficina o Centro Comunitario
de Salud de su vecindario, o en línea en://vch.eduhealth.ca

Para mayor información, llame a:

Dial-A-Dietitian..... (604) 732-9191

o a un nutricionista comunitario o enfermero comunitario de salud de Vancouver Coastal Health.
www.vch.ca/community/community_health_centres.htm

Sitio web de VCH para padres que ofrece información sobre crianza..... <http://parenting.vch.ca/>

Para obtener ejemplares adicionales, vaya a <http://vch.eduhealth.ca> o escriba a phe@vch.ca citando el número de catálogo **GK.260.B995.SP**

© Vancouver Coastal Health, Marzo de 2017

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

www.vch.ca